

Luccica

どんな時のワタシにも、映画がある。
映画に魅せられて。

こだわりPoint別
大人のグルメスタイル

10・11月連続企画 //
自分磨きは原石磨き
愛せるカラダになりたくて。
- 下半身編 -

ぼど

ハッピーメディア®主催 **知ってあきたい! 学んであきたい! 「お金」のこと。**

コロナ禍、今こそ「お金」のことを真剣に考えてみませんか?

全国で大好評! 女性応援企画!

大人気! 小林FPが教える

女性のための

マネーセミナー開催

貯金力をUPさせたい
働く女性に!

子育てを頑張る
ママに!

低金利で増えない貯金、年々上がっていく物価、さらにコロナショックまで…。住宅ローンや教育資金、老後への備えも気になるし…。今回のセミナーでは「お金」の基本を学び、「貯める」「増やす」「備える」コツ、資産運用に役立つ話を人気のFP講師が分かりやすく解説してくれます!



参加
無料!!

3大
特典

各回
定員
25名

ひとつでも気になれば 参加しよう!

- コロナショックに負けない為の**資産運用の3つのポイント**
- 少額からでも**可能な資産運用なんてあるの?
- 「iDeCo」や「NISA」**ってそもそも何?
- 投資を始める前におさえておきたい**基礎知識と心得**とは!?
- 人生100年時代! **老後資金2,000万円**不足問題を乗り切るマネープラン
- FP伝授! 積み立て運用 & 資産見直し **秘テクニック** などなど



参加特典 1



『ガトーフェスタハラダ』のラスク
プレゼント!

参加特典 2

FP直伝! 他では
手に入らない!

『コロナショックに負けないための
今、知りたいマネー対策!』
小冊子をプレゼント!



参加特典 3

ファイナンシャルプランナーによる
個別相談が無料で受けられます!

日時 12/4 **金** 10:30~12:30(受付10:00~)
19:00~21:00(受付18:30~)
12/5 **土** 10:30~12:30(受付10:00~)

会場 TKPガーデンシティ仙台
カンファレンスルーム 30C・D
宮城県仙台市青葉区中央1-3-1 AER 30F(仙台駅直結)

コロナ対策

新型コロナウイルス感染拡大防止対策として実施会場では以下を徹底して行います。皆様のご理解、ご協力をお願いします。

- アルコール除菌 ● 主催者、参加者の検温、マスク着用
- 定期的な換気 ● ソーシャルディスタンスを保って実施

お申込方法・お問合せ

- 参加費：無料 ● 申込人数：1組2名様までの申込可
- 参加資格：女性限定 ※お連れ様に限り男性可※お子様連れ不可
同業者の方のご参加はお断りさせていただいております。
- 応募締切：各回セミナー 2日前まで

お申込み専用フォーム内に下記1~7の必要事項を記入の上、ご応募ください。

- ①参加者氏名 ②年齢 ③代表者ご連絡先 ④メールアドレス
- ⑤参加人数 ⑥お連れ様氏名 ⑦参加希望日

お問い合わせ マネーセミナー事務局

Tel.058-213-0061

担当/サカイダ・イワサ(平日10:00~18:00)

※受付完了後、セミナー事務局より1週間以内に「受付完了通知メール」を送信してご連絡させていただきます。当選発表と代えさせていただきます。

※応募多数の場合は抽選となります。

※ご応募いただいた個人情報は、本セミナーの当選通知のみに使用します。



(申込フォーム)

LPPKF20-20[20200930]

Hello! NEW SHOP

新店・移転・改装したショップをご紹介

8.26 [WED] NEW OPEN

窓からのロケーションも◎
今話題のカフェレストラン

PANORA

パノラ



ナクレ・元副料理長監修のこだわりのメニューを、自然豊かな抜群のロケーションとともに楽しめる。人気のランチプレート(980円)は数種類からメイン/副菜/サラダを選んで自分好みに♪

TEL.022-341-8618

☒ 仙台市泉区紫山1-1-1
宮城県図書館 西側1F
(地形広場前)
☒ 9:00~19:00 (LO18:30)
☒ 不定休



8.12 [WED] NEW OPEN

セルフコインランドリーのほか
洗濯代行やクリーニングも◎

WASH&FOLD 仙台二日町店

ウォッシュアンドフォールド



洗濯物が乾きにくい季節は、コインランドリーが便利。普段使いのほか、大型洗濯乾燥機で布団もまるごとお洗濯。待ち時間はコーヒーやお茶を飲みながらゆつたり過ごせる。洗濯代行サービスなども人気。

TEL.022-797-9442

☒ 仙台市青葉区二日町11-16
☒ 地下鉄勾当台公園駅より
徒歩4分
☒ 9:00~21:00
(コインランドリー6:00~24:00)
☒ 無休



8.1 [SAT] NEW OPEN

20分で美しく。時間を大切に
している人のためのEMSジム

E style LAB

イースタイルラボ



1回20分で4時間分の運動効果が期待できるEMSLレーニングを、ミスコンやベストボディ受賞者など経験豊富な実績あるトレーナーが指導。仕事帰りやスキマ時間に◎。

TEL.022-398-3031

☒ 仙台市青葉区国分町1-6-2
杜ビルディング3F
☒ 青葉通一番町駅より徒歩5分
☒ 10:00~22:00
☒ 火曜
「E style LAB」で検索



11.7 [SAT] NEW OPEN

ストレッチで美BODYに
ララガーデンに2号店 OPEN

Dr.stretch ララガーデン長町店

ドクターストレッチ



「健康的に美しくなる」が主流の今、身体のバランスを整えることでしなやかな美BODYに。セルフストレッチでは届かない深い筋肉にアプローチ!プロの技で身体の変化を体感してみては?

TEL.0800-600-9696

☒ 仙台市太白区長町7-20-5
ララガーデン長町2F
☒ 地下鉄長町南駅より
徒歩1分
☒ 10:00~20:00
☒ 不定休



9.1 [TUE] NEW OPEN

初心者や女性も安心の
24Hフィットネスジム

GET FIT 仙台富沢店

ゲットフィット



「ちゃんと教える」がテーマの24時間年中無休のフィットネスクラブが仙台富沢にオープン。資格をもったトレーナーがきちんと指導するので、初心者の方も安心。入会キャンペーン&初回無料体験実施中。

TEL.022-796-8774

☒ 仙台市太白区富田字京ノ北
54-1 (20B-51L)
プレスボ富沢D-2
☒ 24時間営業 年中無休
☒ プレスボ富沢に約140台
完備



9.1 [TUE] NEW OPEN

整体とジムの融合! 国家資格を
持つトレーナーに身を任せて

THEmoveR

ザムーバー



国家資格を持つスポーツトレーナーが、問診、施術からセルフケアの指導まで行う。座学で体の状態を教えてくれ、悩みを解決する方法を丁寧に解説。運動パフォーマンスを向上させたい方にも◎。

TEL.090-6198-8059

☒ 仙台市青葉区一番町3-11-15
仙台フォーラスB2F
☒ 地下鉄広瀬通駅より徒歩1分
☒ 10:00~22:00
☒ 水曜、不定休※20:30以降
の受付は別途追加料金



ほけんのぜんぶ

オトナ女性のための 個別マネー相談会

オンライン可

お金のスペシャリストであるファイナンシャルプランナー（FP）が、保険はもちろん、暮らしに必要なあらゆるお金に関する“ぜんぶ”のご相談に乗ります。ほけんのぜんぶのFPはただのFPではなく、それぞれ多彩な専門性をもって、一人一人のライフスタイルやライフステージに合わせて対応させていただきます。



相談の面談を
して頂いた方へ
もれなく
プレゼント

グンゼ 着圧レギンス
ライザップ10分丈 80デニール



セルデクルール バスソルト
7個セット



HALIX ミル
2個セット ワンプッシュ式



北海道産白米 ゆめぴりか
2kg



久原家 茅乃舎だし
だしパック8g×12袋入り



・プレゼントに当選しては、ほけんのぜんぶでの面談が初めて、かつ一世帯一つまでとしております。（※相談時間を十分確保できなかったと当社が判断した場合、プレゼント対象外とさせていただきます。）
・プレゼントは在庫と応募数の関係で必ずしもご希望通りにならない場合もありますが、ご了承ください。

こんなお悩みありませんか？

1つでも チェックがあればご相談ください！



- 年金ってどのくらいもらえるの？
- 株・外貨・不動産…資産運用や投資って何から始めたらいいの？
- つみたてNISAやiDeCoってどんな制度？
- 女性向けの医療保険って必要？
- 保険に入りすぎていないか、払いすぎていないか心配。

無料相談でできる事

ライフプランの
把握と確認

ファイナンシャルプランナーと一緒に現状の把握と具体的な人生設計について確認します。

キャッシュフロー
分析

未来の家計への理解を深め、「いつ」「何に」「いくら」必要になるかを具体的に把握できます。

あなただけの
マネープランご提案

分析内容をもとに必要資金の準備方法やお客様に合ったマネープランをご提案します。

ほけんのぜんぶが選ばれている理由



Point 01

取扱保険
会社数32社
(2020年10月時点)
幅広い選択肢から
最適なプランをご提案
いたします。

Point 02

ファイナンシャル
プランナー（FP）資格
取得者が100%対応
当社から訪問する
入社1年以上のプランナーが
対象

Point 03

無料出張サービス
ご自宅や近隣のカフェなど
ご希望の場所にお伺いします。
WEB面談も受付中！
土日祝日も相談可能です。

安心・安全の取り組み

当社では新型コロナウイルスの対策として下記を実施致します。

- 月に1度の抗体検査
(お客様の元に訪問する全従業員に対して月1度実施)
- マスク着用 ●手洗い ●アルコール消毒液携帯
- ソーシャルディスタンス ●オンラインの面談対応可



無料相談予約はこちらから

フリーコール
0120-20-8000
受付時間:24時間 365日受付中

株式会社ほけんのぜんぶ 仙台CSオフィス

〒980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー10階

ほけんの
ぜんぶ **15**周年



CONTENTS

NOV. 2020 Vol.90 Luccica

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



Luccica【ルチカ】
月刊情報誌/2020年10月30日発行

Publisher 蓬 薫
Producer 秋田 裕
Planner 三原 みのり
Editor 大和田 夏海
Designer 齋藤 雅美
Coverillustration miya

編集・発行/株式会社ぱど 仙台支局
〒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・希望者送付など TEL.022-792-8105

弊社と 仙台支局(以下「当社」という)における個人情報取扱について

- 当社へ個人情報を預け頂く場合はあらかじめ明記した利用目的の他に、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・特等車に関するご案内、アンケート調査のお問い合わせ発送、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当社広告もしくは個人情報取得フォームなどに告知いたします。
- 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(たとえばグッズ発送業務を外部に委託する場合があります)。
- 個人情報を預け頂くことは本人様の任意ですが、必要事項に不足がありますと、あらかじめ明記した利用目的に対応する本人様の要望にお応えできない場合があります。
- 当社が保有する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。
- 個人情報保護者代理/株式会社ぱど 仙台支局 内製リダー
- 個人情報に関するお問い合わせ/株式会社ぱど 仙台支局 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「税別」、「税別」又は「広告内の価格は全て税別価格です」等の表示がない場合は全て税込価格となります。

※新型コロナウイルスの影響により掲載店舗の営業休止、営業時間短縮の可能性がございます。詳細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コードは株式会社アンソウウェブの登録商標です。

[巻頭特集]

06 どんな時のワタシにも、映画がある。

映画に魅せられて。



03 新店・移転・改装したショップをご紹介
Hello! NEW SHOP

10 こだわりPoint別
大人のグルメスタイル

18 <10・11月連続企画>自分磨きは原石磨き
愛せるカラダになりたい。一下半身編一

REGULAR

- 14 頑張るワタシにとっておきグルメ
- 17 [CAFE] Chill out Time
- 20 自分史上最高の自分へ Beauty Salon
- 24 ワタシアップデート School
- 26 運命のお店に出会う Hair Salon
- 28 日々、豊かな暮らし発見 Life
- 38 HOROSCOPE



じぶんらしさも
家族との時間も
大切にしたい。

あなたに、くもんの先生という働き方。

くもんの先生 Q&A

経験がなくてもできますか?
はい、特別な資格は不要です。公文独自の教材と指導法があり、研修など制度も整っていますので、初めての方でも大丈夫です。

何歳まで続けられますか?
定年はありませんので、長く続けられるお仕事です。キャリア20年以上の先生方も多くいらっしゃいます。

あなたの「働き方」を
応援します!!

くもんの先生 説明会 実施中!

説明会は事前予約制です。(会場説明会は3日前まで、WEB説明会は5日前までにご予約をお願いいたします。)

地区	会場	実施日	時間	地区	会場	実施日	時間
仙台市	公文教育研究会 仙台事務局 (仙台東京海上日動ビルディング2F)	11月10日(水)	10:00~11:30 13:00~14:30	仙台市	公文式 小磯新田教室	12月 4日(金)	10:00~11:30
		11月24日(水)				12月 8日(水)	10:00~11:30
		12月 3日(木)				12月10日(木)	13:00~14:30
		12月 4日(金)				12月11日(金)	10日は 会場・WEB 同時説明会

※お子立席とご一緒の参加も可能です。

くもんの先生を募集しています!

●KUMONの先生のお仕事内容
公文式算数・数学・英語・国語の指導
週2回、午後5時程度までの教室運営
(フランチャイズ契約)
※55歳までの女性をお待ちしております。

お問い合わせ・資料請求
公文教育研究会
東北エリアリクルート・育成チーム
0120-834-414
受付時間9:30~17:30(土・日・祝を除きます)



TOHOシネマズ仙台
支配人 今村さん

映画に魅せられて。

恋をした時、仕事で失敗した時、何気ない一日。
どんな時のワタシにも、映画がある。

企画・編集／ばど仙台支局 ルチカ編集部

——映画好きになるキッカケとなった作品は何でしたか？

今村さん（以下今村）よく観ていたのは当時小学校でも流行っていた、ジャッキー・チェンの映画ですね。作品ですと「ホーム・アローン」（1990年／米）です。主演のマコーレー・カルキンと同じ年ということもあり親近感を覚えつつ楽しく観ていました。昔は二本立ての上映が多く、観る気がなかった映画も観ることがあり、けれどそんな心持ちで観た映画の方が面白かった、というようなこともありました。

——映画を観る時のマイルールはありますか？

今村 大抵、スクリーンに向かって左側の座席に座ります。字幕が読みやすい位置というのと、フィルムで映画を撮っていた際は、「左側」から観客が観ることを念頭において撮影しているという話を聞いたことがあるからです。人や車などは右奥から左手前に移動するなど、「右から左」への構図を意識して撮っていたとのこと。あとは前列の方の頭が入らないように、少し前の席で観ますね。ポップコーンは…！サイズを開始30分で平らげてしまうこともあります（笑）。

——映画館で働くメリットとデメリットはございますか？

今村 メリットは最新映画をいち早く観られることです。今はフィルムではなくデジタル上映となり公開本数がフィルム

時より倍に増えました。上映本数が増え、様々なジャンルの映画を気軽に観られるのは嬉しいです。デメリットは…気になる映画のネタバレ、でしょうか。上映時、問題がないか30分に一度シアター内に立ち入るのですが、ちょうどクライマックスや驚くシーンに立ち入ると、その映画を観る気持ちが萎えてしまい…。そのため気になる作品は公開直後に観るようにしています。

——TOHOシネマズ仙台さんの他映画館と違うポイントを教えてください。

今村 I MAX。デジタルシアターの設備を導入している点です。床から天井に広がる圧倒的な大きさ、映像の美しさ、音響の良さは一度観ると他のスクリーンで映画を観られなくなります。体験型のシアターを是非楽しんでもらいたいですね。全9スクリーンのうち1つがI MAX。デジタルシアターになっています。

——映画好きなルチカ読者へ一言、お願いします。

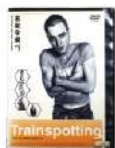
今村 映画は観る状況によって受け取り方が違います。その作品が気に入ったら是非何度か観て頂きたいです。1度目は泣かなくても、2度目は号泣するかもしれないですね。食わず嫌いをせず良作も駄作も観ることで、そして人と意見を交わすことでその映画の視点が広がりますよ。フオレスト・ガンプではないですが、映画も一期一会！楽しんでください。

今村さんの「人生で外せない」生涯 BEST3 作品



9スクリーン・約1,700席を備えたシネマコンプレックス。東北初のIMAX®やラグジュアリーシートなど、映画に没れる設備で心地よい鑑賞を。

TOHOシネマズ仙台
仙台市青葉区中央3-7-5 仙台バルコ2 6F ☎022-226-7138
※仙台バルコの休業日に準ずる



「トレイニング・スポットティング」

斬新なビジュアルにポップカルチャー、そしてドラッグ。様々なシーンに刺激が詰まっている作品です。よくジャケットがデザインされたTシャツを着ていました！

1996年/高/93分
©Channel Four Television Corporation
MCMXCV



「フオレスト・ガンプ 一期一会」

俳優も音楽も脚本も、全てが良い作品です。この作品がきっかけでアメリカ一周しました！多種多様な人や考え方に触れられる作品です。

1994年/高/144分
TM and Copyright ©1994 PARAMOUNT PICTURES. ALL RIGHTS RESERVED.



「リトル・ダンサー」

バレエダンサーの道に進みたい主人公と、父親の不器用な愛情が響く作品です。何も言わずに支える父親の不器用な愛。映画館で初めて泣いた作品です。

2000年/高/111分
©2000 WT Ventures, LLC. All Rights Reserved.

*ジャケット写真提供：TSUTAYA仙台駅前店

Cafe & Bar LYNCH

店主 佐々木さん

宮城県松島町磯崎字長田80-121
☎0223-54-3743
🕒13:00~22:00 日曜

RECOMMEND
SWEETS

「チェリーパイ」
(単品600円・税別/ドリンクセット
500円・税別)
ぎゅっしりチェリーが詰まったパイに
アイス、季節のフルーツを添えて、温
かいチェリーパイとアイスを絡めて
食べるとオシシ◎。



— 映画好きになるキッカケとなった作品は何
でしたか？

佐々木さん (以下佐々木) 父親が映画好きで、「ゴッドファーザー」3部作を幼い頃から一緒に観ていました。映画は何時でも自分の傍らにあり、作品を挙げるのは難しいですね。これまでもこれからも、死ぬまで映画を観ていきたいのです。

— 映画を観る時のマイルールはありますか？

佐々木 希望になりますが、24時間映画を流していたいです。「常に傍らに映画を流しておく」というのがリンチのルールです。店にいる時間が長い分、映画と現実の境界があいまいになるくらい映画と一体化していきたいと思っています。

— お店の中で映画好きが「おっ」となるポイントをお教え下さい。

佐々木 是非トイレに足を踏み入れてほしいです。「ツイン・ピークス」(1990年/米/TVドラマ) 仕様になっておりますので！様々な作品のパネルもそこかしこにありますので、手に取ってもらいたい映画の世界に浸ってもらいたいです。

— 映画好きなルチカ読者へ一言、お願いします。

佐々木 リンチができて7年。ずっとアナタのことを待っています。映画の話と一緒にしませんか。

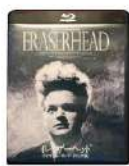
佐々木さんの

「人生で外せない」生涯 BEST3 作品



「スター・ウォーズ」シリーズ

一作目と同年で思入れもあり、回数を重ねて観ているのはこの作品です。「スター・ウォーズ/スカイウォーカーの夜明け」は劇場で4回観ました！



「エレファントマン」

デヴィッド・リンチといえばエレファントマン。リンチ作品の中でもカルト的人気の一作です。この作品で名が知れ渡り「エレファントマン」へのオファーに繋がります。

1976年/米/89分
配給元: バビネット・ピクチャーズ



「ゴッドファーザー」

男だから、女だからという理根を取り払い「人間」を撮っている作品です。人間の本质を捉えようとしており、心に響きます。ビビッドな衣裳やセットにも注目です。

1969年/西/101分
©EL DESEO S.A./RENN PRODUCTIONS/
FRANCE 2 CINEMA, 1969.



「すべての映画にリスペクトを込めて」を合言葉に松島のロードサイドに佇む。小さな映画館に入ったかのような居心地のよさと店主の映画愛が随所にちりばめられたカフェ。

喫茶ビジュウ

店主 及川さん

仙台市青葉区木町通2-1-33-1F
☎022-718-5750
🕒11:30~18:30 (LO17:30)
日曜・他不定休あり

RECOMMEND
SWEETS

「パンキンフロマージュ」
(480円) *テイクアウトは-10円
リピーター多数の人気メニュー。カ
ラメル、苦み×かぼちゃの甘み×
クリームチーズの酸味の三重奏を
味わって。



— 映画好きになるキッカケとなった作品は何
でしたか？

及川さん (以下及川) 作品を挙げるなら『月はどつちに出ている』(1993年/日) でしょうか。大学生の時にふと入った古い映画館で観たのです。当時邦画は少さい、というイメージがありましたがこの作品で認識が一変したのを覚えています。ここから意識が変わり、年100本ほど観るようになりました。

— 映画を観る時のマイルールはありますか？

及川 前情報は極力入れないです。「絶対にこれは観る」と決めた作品はチラシやラジオなど、シャットアウトするようにしています。劇場ではドリンクは必ず購入しますが、ポップコーンは苦手なので買わないです(笑)。

— お店の中で映画好きが「おっ」となるポイントをお教え下さい。

及川 映画関連の書籍やパンフレットを置いてありますので自由に見てもらえればと思います。自分が気に入った作品や、隣接するフォーラム仙台さんで上映していた作品のパネルをご用意しています。

— 映画好きなルチカ読者へ一言、お願いします。

及川 様々な映画を観てもらいたいなと思います。「失敗したくない」という思いがあると、観る作品の幅を狭めているのかもしれない。ひどい作品、それはそれで良しとしてみてもいいかもしれませんよ！

及川さんの

「人生で外せない」生涯 BEST3 作品



「赤い髪の女」

日活ロマンポルノ作品です！ポルノ映画ではありませんがストーリーがとても魅力的な作品。邦画ならではのじゅつとした空気感でありながら、精神的にはからった作品です。

1979年/日/73分
配給: にっかつ



「その男、凶暴につき」

初見時「こんな暴力表現見たことない」と驚嘆したのを覚えています。殺伐としていて全くハッピーエンドではないのですが(笑)、元気がない時に観ると元気が出ます。

1989年/日/103分
配給: 松竹富士



「ロシユフォールの恋人たち」

「ラ・ランド」の元祖にあたる映画です。色彩が美しく、おしゃれ×ミュージカル調の映画なので是非ルチカ読者の皆さんに観てもらいたい作品です。

1966年/仏/127分
配給: 東和・タイエイフィルム



店主がじっくりと煎れるコーヒー×ケーキやワッフルを楽しんで。仙台フォーラム上映作品にまつわるスイーツが登場することも。

#SCENE

03

オンナのイキザマを知って
明日の糧にしたい時に観たい映画

ぶっ飛んだ生き方を見ると、
あ、私まだまだ大丈夫だな、頑
張れるなと思えます(笑)。
/PN.さくな(32)

『嫌われ松子の一生』

2006年/日/130分
©2006「嫌われ松子の一生」製作委員会

『プラダを着た悪魔』

2006年/米/110分
©2007 Twentieth Century Fox Home
Entertainment LLC. All Rights Reserved.

主人公の働きながら困難を乗り越えて
いく様が共感できてスカッとする!
/PN.ラッキー(48)

主人公が厳しい上司に負けず仕事を懸
念にしていくなかでどんどん綺麗になっ
ていくところが面白い。/PN.みー(32)

『食べる女』

2018年/日/111分
©2018「食べる女」倶楽部

「女性にとって恋は水みたいなものだ。人間は水がないと生きていけない。
女性は恋をしてないと潤いなくなり枯れてしまう。」という一文が印象的
でした。あらゆる欲をテーマにした映画です。/PN.おこバス(38)



には、この映画

見つめなおしたい時。

まに、シーン別のお薦め映画を教えてくださいました。

『パーフェクトブルー』

1998年/日/81分
配給:レックスエンタテインメント

10年前に急逝したアニメ監督今敏の名作。
アイドルから女優への転身を回る主人公を
取り巻くサイコスリラー!緻密な描写とラスト
の疾走感がたまりません。/PN.ナミ(30)

トラウマです。もう貞子は観られません。
/PN.リョウマ(44)

夜に観たら眠れなくなる…。
/PN.たこさん(30)

『リング』

1998年/日/95分
©1998「リング」「らせん」製作委員会

『クリーピー 偽りの隣人』

2016年/日/130分
©2016「クリーピー」製作委員会

祝!ベネチア国際映画祭監督賞受賞。黒沢
清監督の傑作サイコスリラー。『半沢直樹』
でも八面六臂の独壇場、香川照之の類を
見ない不気味な隣人役は必見です。
/喫茶ビジュアル店主及川さん

『ソウ』

2004年/米/103分
©2004 SAW PRODUCTION INC

あまりに残酷で公開当初ラスト
シーンがカットされたほど。怖い
…というか、ショックを受ける映
画です。/TOHOシネマズ仙台
今村さん

#SCENE

01

アニメ好きの友人のお泊りに
持って行きたい激推しアニメ映画

『耳をすませば』

1995年/日/111分
©1995 桜あおい/集英社・Studio Ghibli・NH

見終わった後にみんなで「もう
一度中学生をやりたい」
としょぼりするかも…。
/PN.アルマン(32)



『プロメア』

2019年/日/111分
©TRIGGER・中島かずき/XFLAG

『TAMALA2010
a punk cat in space』

2002年/日/92分
©TAMALA2010 PROJECT
All Rights reserved.



あまりアニメは
観ないのですが、これは面白かった
です。声優さんが何気に豪華です。
/LYNCH店主 佐々木さん

有名俳優がメインキャストとして声を
あてていますが、違和感なく世界観に
ハマれます。『キルラキル』等を手掛け
たTRIGGERが制作。過去作のオ
マージュシーンもありますので、アニメ
上級者も初心者も楽しめます!
/TSUTAYA仙台駅前スタッフ

『REDLINE』

2010年/日/102分 配給:東北新社

オシャレな画風と豪華な声優陣で
大好きな映画です!大人なアニメ
って感じですよ!/PN.さくな(32)

『崖の上のポニョ』

2008年/日/101分
©2008 Studio Ghibli・NDHDMT



「ポニョ、そうすけ、すきー!」とい
うところが、純粋な子どもなりの「愛」を感じられ、「ああ、
わたしにもこんなに純粋な子ども時代があったなあ」と
思い出させてくれるから。/PN.みよまる(24)

『マイ・フレンド・メモリー』

1998年/米/101分
配給:松竹富士(松竹=アスミック・エース
エンタテインメント=テレビ東京提供)

二人の男の子の純粋さに心が洗わ
れる感動作です。悲しいラストシー
ンですが、大人のしがらみに疲れ
たときや、愛情に飢えているときに
見ると心がほっこりと満たされます。
/PN.ちゃんゆか(36)

子どもの頃に観ました。テンポが良
く、悪を倒す話が爽快です。
/PN.まっすう(34)

『オリビアちゃんの大冒険』

1986年/米/74分
配給:ワーナー・ブラザース映画

先入観を抱かず、「大人になってしまった」
側として観てもらいたいです。
/TOHOシネマズ仙台 今村さん

『プーと大人になった僕』

2018年/米/104分 ©2018 Disney

夏は過ぎたけれど
ブルブルしたい夜に観たい映画

#SCENE

04

#SCENE

02

オトナの世界に疲れた…
童心に帰りたい時に観たい映画

映画通のアノ人を「おっ」と 言わせたい通好みの映画

『スリー・ビルボード』

2017年/英/116分
©2017 Twentieth Century Fox

骨太な映画。人間のあらゆる感情を登場人物全員が演じきった作品。アカデミー主演女優賞を獲得したフランシス・マクドーマンドの演技も素晴らしいが、個人的にはサム・ロックウェルの演技が最高! /PN.ガルボ(33)

『不思議惑星キン・ザ・ザ』

1986年/ソ連/135分
©Mosfilm Cinema Concern, 1986

当時のソ連で大ヒット、その後も現地での人気は高く、何度もリマスターされている作品です。惑星にワープしてしまった主人公たちがなんとかして地球へ還ろうとするストーリー。汚いおっちゃんたちが可愛く見えてきます(笑)。/LYNCH店主佐々木さん

誰もが一度は憧れる過去をやり直せる能力。ただ自分が思い描くように過去を変えられず恐ろしい未来へ繋がってしまい終始ハラハラドキドキしてしまいます。/PN.みー(32)

点と点がつながっていくストーリーに引き込まれながらも、これでもかという切ない展開に見終わったあと何とも言えない気持ちになりました。ちなみにDVDだと複数のエンディングが見られるので2度3度楽しめます! /PN.べこ(42)

『バタフライ・エフェクト』

2004年/米/113分 配給:アートポート

大ヒットした韓国映画。原作は日本の漫画なのであります。PN.こけしナース(40)

『オールド・ボーイ』

2003年/韓/120分
©2003 SHOW EAST

『(500)日のサマー』

2009年/米/96分
©2010 Twentieth Century Fox Home Entertainment LLC. All Rights Reserved.

男性目線のストーリーですが、女性視点で観ると男女の温度差がとてリアル。作中のあらゆるシチュエーションに女性目線で共感する映画です。/TSUTAYA 仙台駅前スタッフ



頭の中で自分の人格達が作戦会議している感じがめっちゃ共感できます。直感や理性、打算など、色々な感情が自分の中で渦巻いて悩んで失敗して、立ち直って前向きに生きていく...という人間臭さが大好きな映画です! /PN.さくな(32)

『脳内ポイズンベリー』

2015年/日/121分
©水城せとな/集英社
©2015フジテレビジョン 集英社 東宝

『飛行士の妻』

1980年/仏/107分
©Les Films du Losange/©INA

室内での恋人同士のたわいもない痴話喧嘩。なかなか映画では観られないそのグダグダ感が見事に焼きつけられています。ちょっぴりサスペンス風味もあり、エリック・ロメール入門としてもオススメの本。/喫茶ビジュアル店主及川さん

スマホから始まるミステリー。日常生活で起こりうることなので他人事と思えない。外でのスマホの使用は気を付けようと思う映画。/PN.たこさん(30)

『スマホを落とすただけなのに』

2018年/日/116分
©2018 映画『スマホを落とすただけなのに』製作委員会

「こういうことある!」「このシチュ分かる～」 と、うんうん共感しちゃう映画

彼と別れて3日目。 気持ちが少し落ち着いた夜に観たい映画

『アリー スター誕生』

2018年/米/136分
©2018 Warner Bros. Entertainment Inc.
All rights reserved.



ガガ様の圧巻の歌唱力に酔いしれてみては、ラストが切ないのポイントです。/TSUTAYA 仙台駅前スタッフ

大人の女性の為の映画です。人を愛する事は、とても切なく苦しく愛おしいものだ教えてくれた映画です。/PN.おこバス(38)

『マチネの終わりに』

2019年/日/124分
©2019 フジテレビジョン アミューズ 東宝 コルク

新しい恋に生きよう!と気持ちをリセットできます。明日を楽しみに生きられる映画です。/PN.クミ(38)

『マイ・ブルーベリー・ナイツ』

2007年/香・仏/95分
©Block 2 Pictures 2006

『ホリデイ』

2006年/米/135分
©2006 Columbia Pictures Industries, Inc. and GH One LLC. All Rights Reserved.
©2007 Universal Studios. All Rights Reserved.

ノスタルジックな映像と音楽がかなり良い雰囲気を出している。全体的なメッセージ性として、遠回りしても良いのだ、というところが心に染みる。/PN.さきみずき(29)

超シーン別

こんな時

思いっきり泣きたい時、自分を
ルチカ読者&今回取材した皆さま

『ピンポン』

2002年/日/114分
©2002 「ピンポン」製作委員会

好きすぎて東京にいたころ、聖地巡礼しました。脚本、俳優、BGM、全てが最高です。チャイナが気に入ります。/PN.原作も好き(33)

『西の魔女が死んだ』

2008年/日/115分
©2008「西の魔女が死んだ」製作委員会

キラキラとした青春ではなく、ほろ苦い青春を思い出します。若さ故の過ちを忘れたくない。今思えば大した事でもなくても、昔もいっぱい悩んで、おかしな過ちがあつて今に至ることを思い出します。/PN.猫を愛するもの(30)

『スタンド・バイ・ミー』

1986年/米/84分
©1986 COLUMBIA PICTURES INDUSTRIES, INC. ALL RIGHTS RESERVED.

実はホラー映画だけど、青春映画としても認知されている作品。友達と探検したり、よく真似をしていました。/TOHOソネマズ仙台 今村さん

『君に届け』

2010年/日/128分
©2010映画「君に届け」製作委員会
©椎名軽穂/集英社

青春と言えばこの作品。いじめっ子役でキーマン・サザーランドが出ています。昔と今では、また違う感想を抱くはず。/TSUTAYA 仙台駅前スタッフ

三浦春馬さんと多部未華子さんの二人がとても見えていてキュンキュンします!こんな学校生活送りたかった! /PN.たこさん(30)

“青春”を思い出したい時に 観たい映画



利スアロデュースのイタリアンバル



こだわりPoint別
大人の
グルメスタイル

こだわりはお店によって千差万別。
Pointに注目しながら、
アナタだけのグルメスタイルを見つけて。

会社帰りにふらっと来ても、
みんなでワイワイ来ても楽しめる♪

6ken Kitchen
incontrare TOHOKU

ロッケンキッチン

仙台駅からちよつと寄り道してイタリアンバル「ロッケンキッチン」へ。今日はちょい飲み気分でタバスをオーダー。ソーセージ、アヒージョ、どれを取っても500円だから安心！お店イチオシの秋保ワインと一緒にひと口。ふわっと広がる新鮮なぶどうの香りは地元ならではの味。クラフトビールや地酒もたくさんあるし、次はオススメのマリアージュを店長に聞いてみなきゃ。いっぱい食べたい時は肉盛りプレート！A5ランク仙台牛も肉ステーキなど4種のお肉がたっぷり！

[上]東北「IGINARI」肉盛りプレート 3,480円

東北：仙台の美味しい肉だけを集めた、いぎなり美味しい肉盛りプレート!!

[下]ワンコインタバス 各種500円～

赤豚生ハムや帆立のバター焼き等その日の気分で選べるタバスが日替わりで登場!



宮城県産サーモンとこぼれはらのこのクリームパスタなど季節メニューも豊富なランチバスタも1,000円でおトク! +300円でセット(サラダ、スープ、プチドルチェ、ドリンク)がつけられるお得なメニューも。



サクッと短時間で楽しめるカウンター席から、じっくり話せるお席まで。シーンに合わせてご利用を。

MENU

- ・蔵王フレッシュモッツアレラチーズのマルゲリータ... (16cm)690円 / (24cm)1,200円
- ・利久の牛たん焼 400円～
- ・大玉トマトとストラッチャテッラの贅沢カプレーゼ 850円

COUPON

「ルチカ見た」で
グラスワイン(赤・白)人数分サービス

- ※他券併用不可
- 20/11/30まで有効

☎022-352-4430

☒ 仙台市青葉区中央1-1-1 エスパル仙台茶室3F

☒ JR仙台駅直結

☒ 11:00～22:00(金・土曜・祝前日は23:00迄)

☒ 不定休(S-PAL仙台に準ずる)

☒ 「ロッケンキッチン」で検索 ※広告内すべて税別



VINTAGE CAFE

ヴィンテージカフェ

赤いテントとアイアン看板が目印のオープンカフェ。ヨーロッパから輸入されたアンティークの家具や照明、こだわり抜かれたコーヒーが魅力です。季節毎に旬の食材を使った料理や特別なドリンクをご用意してお待ちしております。ひと味違った、特別な時間をお過ごし下さい。

☎022-746-8466

☒ 仙台市太白区霞町13-44 あすと浪漢座1F
 ☒ JR東北本線 太子堂駅より徒歩3分
 ☒ 11:00~18:30(LO18:00)
 ☒ 水曜 ☒ 3台
 ☒ 「ヴィンテージカフェ」で検索



MENU

・ナポリタン..... 990円(税込)
 ・カフェラテ..... 550円(税込)
 ・コーヒー豆100g..... 740円(税込)~
 ※11:00~14:30はお得なランチセットもご用意

COUPON

同行者様全員お会計から100円割引

※「ルチカ見た」で適用 ※お一人様1回まで
 ●'20/11/30まで有効

ブラックコーヒーや
 苦手な方にもアレンジ
 コーヒーをご用意



国産のズワイ蟹と
 デミグラス2種類の
 お味をお楽しみ頂けます
 (税込990円)

アンティーク家具に囲まれた空間で
 日常から離れ、特別な時間を

【上】エッグベネディクト

1,100円(税込)

2種類の味を選んでお楽しみいただける看板メニュー。

【下】コーヒー

550円(税込)

デザート(税込490円)も全て自家製！
 季節ごとにメニューを入れ替えています。



自家焙煎の新鮮なコーヒー

Point



「雪塩」「五代の梅塩」
 「伊達の旨塩」など常時
 10種類の塩をご用意。



契約農家からの直送野菜など
 素材にもこだわり旬の
 食材で作る和惣菜が人気♪

厳選「塩」ビュッフェ×お肉
 肉本来の旨味を塩で味わう！

レギュラーコース (120分食べ放題)

2,700円

シュラスコ10種と日替りビュッフェが食べ放題。本場シュラスコを様々な味・お好みの塩で堪能できる。オーダービュッフェの和惣菜も食べ放題で、お肉欲も野菜欲も満たすことができる。

シュラスコ専門店 和シュラ

ワシユラ

【GO TO EAT参加店】本格的に焼き上げるシュラスコと、全国各地から取り寄せた厳選塩と和惣菜オーダービュッフェでブラジル×日本の融合を楽しめる専門店。お肉は定番の牛イチボやサーロインはもちろん珍しい部位も多数。和惣菜で野菜がたっぷり摂れるのも嬉しい♪

☎022-398-9483

☒ 仙台市青葉区一番町2-7-9 第七丸昌興業ビル3F
 ☒ 11:00~14:30(LO14:00) ※平日のみ
 17:00~23:00

☒ 無休
 「和シュラ」で検索



MENU

シュラスコ6種/パン・ライス・サラダ食べ放題..... 1,500円
 シュラスコ8種..... 1,800円
 飲み放題..... +800円~

COUPON

メッセージアニバーサリープレート
 無料!!

※「ルチカ見た」で有効
 ※他サービス併用不可
 ●'20/11/30まで有効

Point

本場ブラジルのシュラスコ

YAGURA 仙台駅前店

ヤグラ

気づけばもう鍋が恋しい季節。宮城のご当地グルメ「せり鍋」を、仲良しの4人で囲む。やぐらの個室で乾杯からの近況報告。鍋に生ビールが合うなんて、もっと早く知りたかった。鶏の旨味が溶け込んだ出汁で雑炊を作り、残しておいた芹と一緒に。シャキト口食感がたまらない。

☎022-722-9473

📍 仙台市青葉区中央3-6-12 仙台南町通りビル4F

📍 地下鉄南北線 仙台駅より徒歩2分

🕒 17:00~24:00

↓詳しくは「Luccica.web」へ



MENU

- ・UFOフォンデュ18本 2,980円
- ・馬刺し(赤身) 880円
- ・牛&馬ユッケ寿司(小) 1,890円
- ・せり鍋1人前... 1,980円※注文は2人前から
- ・仙台牛の肉寿司 680円 (全て税別)

COUPON

①牛タン寿司4貫サービス ②鍋コース(3,500円)の飲み放題に生追加無料

※「ルチカ見た」で有効

※①は1グループにつき1品限り

●20/11/30まで有効

鍋コースは、牛タンしふぶ、しふぶ、せり鍋、鶏塩鍋から選択可能。



クーポンの牛タン寿司は、人気メニューのひとつ。一口サイズの幸せ。

お酒を飲みたい、鍋囲みたい。
コースメニューで欲望満たす

せり鍋コース (料理8品+飲み放題120分)

3,500円

前菜、シーザーサラダ、カルパッチョ、フライドポテト、チキンステーキ、せり鍋、雑炊、デザート。鍋は、同じ価格で鶏塩、牛タンしゃぶしゃぶにも変更可。3人〜OK。+500円で生ビールも飲み放題に追加。



Point

個室でゆっくり秘密の鍋夜会



絵本の一葉の絵を壁一面に飾った店内は、まるで違う世界にいる気分。



「自家製ケチャップのナポリタン」(1,080円)

大人女子は路地裏でこっそり飲み
芸術的な一皿とワインに酔いしれて

ラムランプと旬野菜のグリル 1,680円

脂控えめの赤身肉。あつさりとしていて女性でも食べやすい。ソースは、ビールでラムと香味野菜を煮込み、旨味を凝縮。前菜盛り合わせ(880円)、ワインとともに。

OSTERIA JAPPS

オステリアジャップス

働いた後、週末。2人、ワイングラスで乾杯し、お洒落な料理に舌鼓を打つ。柔らかいお肉を一口食べると、日ごろの疲れも忘れられる。新鮮な朝採れ野菜と店主おすすめの本場ワインを堪能。「この料理とこの料理を半分ずつ」という注文もOK。カジュアルイタリアンで幸せを。

☎022-797-7567

📍 仙台市青葉区一番町3-8-1 ラヴェルヴィビル3F

📍 地下鉄東西線青葉通一番町駅より徒歩3分

🕒 11:30~15:00 (LO14:30) 17:30~0:00

※月曜ランチ休

🕒 日曜 ※広告内すべて税別



MENU

- ・鹽と焼きねぎとトマトのマリネ 780円
- ・オリーブの肉詰め 680円
- ・ワイン【サンタリタレセルバ、カベルネ、ソーヴィニヨン/グラス】 780円

INFORMATION

●Instagram随時更新中! (上記QR)

おながぐら〜つと鳴ってしまうような美味しい料理の写真やおいしいソーセージの作り方講座動画などがたくさん!

●おすすめドリンク11月〜続々新登場♪

Point

イタリアンと本場のワイン

そば処葵 勾当台公園店

ソバドコロアオイ

「こんなに安くていいの!？」と入るたびに思ってしまうそば居酒屋。ふらっと立ち寄ってしほりワインを飲みながら、濃厚なチーズとさっぱりトマトが絡み合うグラタンをいただく。香りが残っているうちに、ソーセージも。1,000円で味わえる至福の時間に思わず笑みがこぼれる。

☎022-302-5721

📍仙台市青葉区国分町3-8-1 勾当台ビル1F

🕒10:00~23:30 土曜・祝日12:00~20:30

🗓️日曜



INFORMATION

- ご注文はタッチパネル式
- ※クーポンはスタッフへ再掛けを
- 女子会だけでなく、ひとり飲みも大歓迎
- 10月19日よりボジョレー解禁! 1杯450円

COUPON

ルチカ読者限定ワインコース
1,000円

- ※スタッフへ「ルチカ見た」で有効
- '20/11/30まで有効

店内はモダンな雰囲気、カウンターやテラス席完備。



セリ鍋(350円)もおすすめ。チゲ鍋、牡蠣鍋などの一人鍋が冬は人気。

金欠でも女子会を楽しみたい! 1,000円で堪能するワインペアリング

ルチカ読者限定ワインコース
(料理3品+ワイン1杯)

1,000円

オードブル盛り合わせ、トマトチーズグラタン、ソーセージ盛り合わせの料理3品と、カップワイン赤or白。※ボジョレー解禁後は、ボジョレーもOK!



Point

コスパ重視ならココ!



30分圏内を無料送迎してくれる人気のバス! 詳細はお問合せ下さい。



ブリザリ食感で肉厚のもつ鍋はビールとの相性も格別!

ここでしか味わえないビール くつろぎの時間で小旅行気分を

国産もつ鍋&焼肉食べ放題
コース(飲み放題120分)

4,500円

焼肉メニューと国産もつ鍋も食べ放題のこの時期にしか楽しめない特別コース。+200円で人気の「生ラム」も食べ放題。※前日までご予約下さい。中高生800円OFF・小学生半額・幼児無料

麒麟ビアポート仙台

麒麟ビアポートセンター

仙台南の杜水族館や三井アウトレットパーク仙台港がある仙台新港エリアの麒麟ビール工場内レストラン。注ぎ方にもこだわって提供している工場直送のビールは一味も二味も違う♪宮城県産のアレンジ料理や焼肉メニューも魅力で普段とは違う小旅行気分も味わえる。

☎022-387-7811

📍仙台市宮城野区港2-2-1 麒麟ビール工場内

🕒11:30~21:00 (LO20:30)

※ランチ11:30~17:00

🗓️年中無休

「麒麟ビアポート 仙台」で検索



INFORMATION

ランチタイムは全日11:30~17:00

東駒漢方牛のハンバーグや地産卵のオムライス等、素材にこだわり提供。コーヒー付ですがランチタイムもビールの注文は可能。普段の忙しさを忘れてのんびりと♪(1,100円~1,500円)

COUPON

宴会プランも!ランチもOK!
いつでもお会計から10%OFF

- ※「ルチカ」見たでお会計から適用
- ※割引上限5,000円
- '20/11/30まで有効

Point

昼から工場直送のビール

とびきりの
一品を
お目当てに

頑張るワタシに とっておきグルメ

回転しゃぶ家 もり鮮 一番町店
モリセン

| デリバリー | ドリンク:150円~/食事:800円~

もり鮮デリバリー始動! Uber Eats・出前館から検索

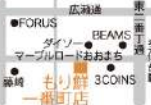
お弁当からしゃぶしゃぶセット、数量限定タピオカドリンクまで種類豊富にデリバリーメニューをご用意。店内では10/30(金)~11/1(日)ハロウィンイベントを開催!仮装して来店の方は、お会計から20%offとお得に◎!

MENU

・満腹お肉セット(2人前)	1,800円
・朝採り旬野菜盛り合わせ(6種以上)	800円
・特製火鍋タレ 300円	200円
・日替わり弁当(スープ付)	800円
・数量限定 黒糖タピオカミルク	650円
※全てデリバリー価格。他メニューもあり。	

☎022-208-3551

① 仙台市青葉区一番町3-1-17 レゼル百反ビル3F
② 月~金曜:祝前日11:00~15:00(LO14:00)、
17:00~23:00(LO22:00)、
③ 土、日曜:祝日11:00~23:00
(LO22:00) 年中無休
※広告内税込価格



当店のお勧めデリバリー。専門店の出汁、タレやお肉をおうち&会社でお手軽に。



1.冷しゃぶ定食(豚バラ)900円。2.もり鮮の日替わり海鮮丼1,000円。3.麻辣海鮮丼~イカ軟骨~1,000円。店内飲食も営業中!平日ランチ食べ放題1,500円~や通常食べ放題2,000円~など。1人前で安心安全。

美味 秋藤 ヒミアキフジ

| 日本酒バー | 昼:900円/夜:4,500円

厳選お肉を炭火焼でお重に! 秋藤特製の大人気限定ランチ

厳選食材で作る和食と、秋田の地酒を堪能できる「美味 秋藤」。お肉を贅沢に使ったスペシャルランチ「蔵王牛重」をルチカ読者限定で提供中。炭火焼きの柔らかいお肉を堪能あれ♪メニューに載っていないため「ルチカ見た」で注文を!

Coupon

蔵王牛重
ルチカ読者限定2,350円⇒1,200円
※数量限定のため、事前予約がおすすめ
※「ルチカ見た」で有効
●20/11/30まで有効



噛めば噛むほど
口の中でお肉の旨味が
広がる♪

☎022-724-7618

① 仙台市青葉区一番町3-8-20-2F
② 地下鉄青葉通一番町駅より徒歩3分
③ 11:00~14:30
16:30~21:30(土、日曜・祝日20:00)
④ 不定休



1.ボリュームたっぷりのお重♪厳選した蔵王牛を使用。2.店内は広々としたカウンターと、テーブル席もあり。3.夜は日本酒用セラ~にずらりと並ぶお酒が人気♪お好みにあつたお酒を提案してくれる。

お昼のプチ贅沢美味しさを
一皿に閉じこめた

ランチプレート 1,800円



「ルチカ見た」で
前日までの
ご予約で

1,500円
に!

※メニューは予告なく変更
になる場合がございますので
ご了承ください。
※約9品のご提供となります。
※前日まで要予約

LUNCH MENU

11:30-15:00 (LO14:30)



napoli pizza & wine
Ton Galliano

ランチセット ALL980円

欲張りデザート付きsetは 1,280円

全てスープ付き ソフトドリンク+100円で飲み放題 6種類から選べる大満足ランチ

<p>シェフ特製! 4時間じっくり 煮込みました</p> <p>ビーフシチュー</p> 	<p>きのこたっぷり! 人気の クリーム系リゾット</p> <p>リゾット&キッシュ</p> 
<p>イタリアントマトor タルタルポン酢の 2種類から ソースが選べる</p> <p>サーモンフライ</p> 	<p>2種類のパスタ から選べる</p> <p>パスタ&キッシュ</p> 

キッズプレート(ハンバーグ or BIZZA)
各480円

他にもバジルチーズハンバーグset, BIZZAsetも用意しております。

●生ビール ●ハイボール

何杯
飲んでも 各280円

(通常生ビール500円・ハイボール450円)



●ノンアルコールカクテル

各380円 (通常580円)

HAPPY HOUR & CAFE TIME

15:00-17:30



果肉たっぷり
苺ソースカタラーナ 520円



山盛りホイップの
ガトーショコラ 600円



ドルチェ
DOLCEで
ホッと一息

- HOTコーヒー 500円
- ICEコーヒー 500円
- ポットティー 590円
- ICEティー 500円

01

看板メニューは全粒粉を使用した
オリジナルのナポリピッツァ「BIZZA 美ツツア」

全粒粉を使用する事で食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれ、女性に嬉しいピッツァなのに低糖質を実現したトンガリ美ツツア! 500℃のピザ窯で一気に焼き上げるBIZZAは外はカリッと中はフワッとモチモチの食感。BIZZAは常時16種類、Mサイズ(約18cm)・Lサイズ(約30cm)550円〜をご用意しております。

02

山形市で人気の「Tsuki Cafe」の
スペシャルティコーヒー

山形市で人気の「Tsuki Cafe」で焙煎された豆を使い、丁寧に抽出。スペシャルティコーヒーは世界の5%しか流通しません。甘さとほろ苦さ、後味のすっきりしたバランスがイタリアンによく合います。



03

紅茶専門店「紅茶と洋酒の店 LINKS」の
茶葉を使用した、紅茶へのこだわり

紅茶専門店「紅茶と洋酒の店 LINKS」の厳選された茶葉を使用。すっきり飲みやすいLINKSで1番人気のベルガモット(アールグレイ)とバランスが良くオーソドックスな味わいのセイロンをお楽しみいただけます。



トン・ガリアーノ 仙台駅前店 TEL.022-797-5120
仙台市青葉区花京院1-2-15 ソララプラザビル1F

営業時間 11:30~24:00(LO23:00)
※15:00~17:30カフェタイム
※日曜のみ11:30~23:00(LO22:00)

定休日 月曜日

※広告内税別
※コース料理は事前のご連絡で一人様分に取り分けて提供をすることが可能です。



当店は
コロナウイルス感染拡大防止のために
以下の取り組みを実施しています。

- ① スタッフ、お客様へ検温、手指消毒の徹底
- ② 店内、食器等のアルコール消毒
- ③ スタッフは飛沫感染防止のため、シールドの着用

詳しいメニューは
Instagramを
チェック!



TONGALLIANO.SENDAI

Luccica RACK

Luccica
みつけた!

ルチカは地下鉄各駅、JRあおば通駅通路に
ラックを設置しています。
下記のラック設置場所でも
手に入ります。



今月は
この表紙が目印



ルチカHP「設置場所」にも
すべてのラック設置箇所を
掲載中。随時更新!

ルチカ 設置一覧 (一部抜粋)

●青葉区

中央1丁目

エスバル
ロフト地下
ホテルメトロポリタン
TOWER RECORDS
宮城県赤十字血液センター
宮城県成人病予防協会中央診療所
ホテルグリーンパシフィック
こちら〇特漁業部
マイコンタクト
EDEN
オフィスベンダー文具の杜

中央2丁目

スーパーホテル
ガス局ショールーム
COME' t
オリックスレンタカー・カメイ
ホテルプレミアムグリーンプラザ

中央3丁目

TSUTAYA 仙台駅前店
コンフォートホテル仙台西口
GOLD'S GYM

中央4丁目

喜久屋書店 仙台店
ホテルセントラル仙台
いたがき
仙台国際ホテル
ファミリーマート仙台中央四丁目店

一番町2丁目

青葉区中央市民センター
佐川急便

一番町3丁目

マツモトキヨシ 仙台中央通り店
INSPA
セブンイレブン一番町3丁目店
Rakuuu

一番町4丁目

あゆみBOOKS仙台一番町店
スマイルホテル国分町

ビッグエコー 仙台一番町
ヤマト屋書店
日本赤十字社 献血ルーム
ハナサク4Leaf

本町1丁目

ファミリーマート 本町一丁目店
ミニストップ 東北電力前店
ホテルメイフラワー仙台

本町2丁目

ホテルグリーンセレクト
ローソン 仙台東二番丁通店
HAIR DESIGN+GOLDEN ROCK

花京院

ホテルJALシティ仙台
ホテルモンテエルマーナ
リッチモンドホテル仙台
ハッピーハンド
花京院薬局
テイリーヤマザキ 花京院2丁目

国分町1丁目

セブンイレブン 仙台国分町一丁目店

国分町2丁目

カプセルホテルリブス
いなりパーキング

国分町3丁目

東龍門 入口前
フレンド薬局
trattoria銀

大町

THE cafe 坐

北目町

ピアノテック仙台

宮町

ホテルパーク仙台II
ローソン 仙台宮町通店

上杉

フレンド薬局

グラン・スポール
インドレストラン ガネーシャ
ツルハ 仙台上杉店

二日町

セブンイレブン 北一番町店

木町通

スーパカー SHAKA
アンプルサロン
ナイス住まいの情報館
吉田カメラ店

柏木

TREnTA柏木店

南吉成

オフィスベンダー 南吉成本店

●宮城野区

松栄不動産
ダイワロイネットホテル
四季の杜
BIVI
コート・ダジュール
さくら観光(高速バス待合所)
ファミリーマート 仙台駅東口店
東横イン東口一号館
仙台市榎岡図書館
ホテルレオパレス仙台
仙台サンプラザ
ホテルパレス仙台
安田病院
ホテルグリーンパレス
ツルハドラッグ 小田原店
ファミリーマート 二十人町店
コンフォートホテル仙台東口
オフィスベンダー 中野店
ウジエスーパー小田原店

●若林区

ミニストップ 新寺一丁目店
ANAホリデイ・イン仙台
オフィスベンダー遠見塚店

●太白区

ザ・モール 仙台長町店
オフィスベンダー 西中田店
セブンイレブン 仙台郡山4丁目店
BOOK OFF 286号仙台鉤取店
ウジエスーパー 西多賀店
ウジエスーパー 長町店
ヤマザワ長町南店
ザ・ビッグ仙台郡山店

●泉区

鳥屋書店 仙台泉店
セルバ
ジョイフィット仙台泉
B・SPORTS 仙台松森店
アリオ
ヨークベニマル上谷刈店

●富谷市

ゆっぼとみや大清水
バンドレコード イオンモール富谷店

地下鉄各駅にも設置中!

〈南北線〉

- 泉中央駅
- 八乙女駅
- 旭ヶ丘駅
- 台原駅
- 北仙台駅
- 勾当台公園駅
- 広瀬通駅
- 仙台駅
- 五橋駅
- 愛宕橋駅
- 河原町駅
- 長町駅
- 長町南駅
- 荒沢駅

〈東西線〉

- 八木山動物公園駅
- 青葉山駅
- 川内駅
- 国際センター駅
- 大町西公園駅
- 青葉通一番町駅
- 仙台駅
- 宮城野通駅
- 連坊駅
- 薬師堂駅
- 卸町駅
- 六丁の目駅
- 荒井駅

友人と、カレと、自分だけで。
忙しい日々を少しだけ忘れてChill outな時間を

Chill out Time

コーヒーゼリー (300円)、カフェモカ (680円)
「どうやって作っているの?」と思わず考えてしま
うモードなコーヒーゼリーと、滑らかなホイップ
クリームとはのかなエスプレッソの苦みが味わ
い深いカフェモカをどうぞ。*カフェモカには小
さなお菓子付

企画・編集 / ばと 仙台支局 ルチカ編集部



仙台の変遷を40年以上見守る
薦める老舗カフェ



“MILLS”と彫られた手すりには店名の名付け親であるオーナーのお父さまが彫ったのだそう。



木の温もりとやわらかな白熱灯の灯りは外の寒さを忘れさせてくれる。



3種のフレーバーが楽しめる生チョコトリュフやレアチーズもお試しあれ。
*デザート注文の際はワンドリンク要



1階のカウンターで注文し、2階のカフェスペースでゆっくりと味わえる。

MILLS

ミルズ ☎022-223-1998

蔭を横目に年季の入った木の扉を引けば、やわらかな灯りがともる空間が広がる。“MILLS”と彫られた木の手すりをなぞりながら2階へ上り、ほっと一息。「もともと喫茶店は『ひと息つくため』の場所だと思うので、そのような空間をお客さんに提供したい」とオーナー

が話す通り、静かに時を重ねた店内は、誰もが日常の肩の荷を下ろせる。ドリンクはコーヒーやチャイの他にアルコールも充実。デザートやトースト各種も人気のメニューだ。街中でありながら喧騒を忘れさせてくれるクラシックな喫茶店で、安らぐ初冬を。

仙台市青葉区一番町4-7-7
☎11:30~20:00 (LO19:30) ㊿無休
Instagram @mills_1979

蔭が違う外観が目印。平日は22時までなので仕事帰りに立ち寄ってみても。



10・11月連続企画

自分磨きは  原石磨き

愛せるカラダになりたくて。

下半身編

座ると広がる太ももに、垂れたおしりにガックシ。
そんな自分とサヨナラして、愛せるカラダになりませんか。
今月は下半身編！

Q 太ももに効く筋トレを教えてください。

スクワットがオススメです！肩幅くらいに足を広げ、頭の後ろに両手をおき、重心はお腹を意識してまずは10回やってみましょう。お尻は突き出さないようにする

筋トレから入る方が多いのですが、まずはよくほぐしていくのが◎。お尻は女性ホルモンが集中する箇所でありながら、普段動かさない部分のためトレーニングをしてもピンポイントで効かせることが難しいので痩せづらいのです。まずはお尻の尾てい骨辺りを、それからお尻全体を揉んでみましょう。お尻以外でも「どこかを鍛えたい！」と思った際はまずはその箇所をほぐすこと。その後ストレッチやマッサージを行い、トレーニングをすると効果がありますよ。

Q 女性らしい美尻を目指すにはどうすればいいのでしょうか？

下半身にまつわる質問に答えてもらいました

愛せるカラダ、目指しましょう！



Personal Bodymake Zips
スタッフ 小野さん

ヒップ

軽い負荷で効果的なトレーニング 憧れの美尻&美脚はすぐそこ！

全国紙やTVにも取り上げられ、有名スポーツ選手やモデルも通う実力派トレーニングジム。完全オーダーメイドのメニューで健康的に!!バウンドしにくいダイエットトレーニングが人気! BFR(加圧した状態)で行うトレーニングは軽い負荷でも効果的に効果を得る事が出来る。後ろ姿にあらわれる

キュッと上がったヒップラインや引き締まった脚で女性らしいシルエットを手に入れよう♪今回は美脚&美尻にこだわったパーソナルトレーニングに根本改善を促す美容矯正(骨盤&小顔)がセットになった体験プランが特別価格!

体験トータルプラン
(約80分)
初回3,300円

美尻&美脚にこだわるBFRトレーニング(50分)と美容矯正(骨盤&小顔30分)がセットになった特別体験プラン。

MENU

- しわ・たるみ改善!
- フェイシャル体験プラン (30分) 初回3,300円
- BFRトレーニング体験 (50分) 初回2,200円
- 骨盤&小顔矯正 (30分) 初回1,100円



二人三脚のトレーニングでダイエットがなかなか続かない方も安心! 完全オーダーメイドで最新のトレーニングや食事指導も含め適切なものをご提案します。



スタッフ
長瀬さん



TOTAL BODY STUDIO 4life

フォーライフ | TEL.090-1762-1017

仙台市若林区新寺1-7-35 リヴィスタ新寺2F
仙台駅東口より徒歩8分 9:00~22:00
不定休 4life 仙台)で検索
※体験メニューあり ※要予約 ※カード可



COUPON

体験トータルプランが
初回特別価格に!

※「ルチカ見た」でご予約下さい。
※ウエア・シューズ持参 ●20/11/30まで有効

ヒップ



特に女性のお尻・くびれづくりに自信あり！女性だから分かること、できることをお手伝い！

Zipsトレーナー・美尻職人 小野さん

四角いお尻とさよなら！魅惑の丸尻を作るコツ



写真に写った自分の後ろ姿に愕然！目が行くのは、大きいだけの「四角い巨尻」！Zipsでは、大会優勝実績のある美尻職人が、理想のお尻になるためトレーニング法を指導。お尻が上がれば脚長効果も。女性らしい「まあいい美尻」の作り方を正しく楽しく指導します！

- MENU
- 体験トレーニング 3,300円 (カウンセリング付70分)
 - 通常トレーニング 70分 6,800円(1回分) 50分 5,800円(1回分)
 - 70分メニューにはむくみ取りストレッチも入っています

Personal Bodymake Zips

ジップス | TEL.022-724-7689
 仙台市青葉区一番町3-1-16 PARM-CITY131 2F
 地下鉄東西線青葉通一番町より徒歩3分
 10:00~21:00 ※最終受付20:00 不定休
 ※ウェア貸出OK ※シャワー、ドレッサー、アメニティ完備



COUPON

「ルチカ見た」で美尻プログラム(70分)
6,800円⇒3,300円

【カウンセリング、美尻体験プログラム】
● 20/11/30まで有効

ちょっとした努力でも
続けることが大切です◎
結果はすぐではなく、
2週間後、1か月後に
現れてきますよ。

むくみを取ってあげることが大切。足首から膝に向かって手のひらで撫で上げマッサージをしましょう。また、座っている時は猫背などに注意し良い姿勢でいることを心がけましょう。お腹に重心をおくことを意識するとGOODです！水分を多く摂ると筋肉がやわらかくなるので、水分を沢山摂ることも好ましいですね。

Q ふくらはぎが筋肉質でポッコリ筋肉がついていては…細くする方法はありますか？

確かに外ももは痩せにくいかもしれませんが、外ももは普段の歩き方や間違ったトレーニングの影響を受けやすいです。仰向けに寝て足バカで内ももをトレーニングして、日頃から外ももを使わないような意識をもつようにしましょう！

Q 太ももでも内ももは痩せやすいですが、外ももが痩せにくいのはなぜですか？

のがポイントです。1回の回数を増やすのではなく、毎日続けることが大切です。

美脚



ウルトラ式筋膜ケア→ラジオ波→アスピレイターの3段階で、より効果UP。ボディメイクにぴったりなコース！

スタッフ 桜井さん

宮城初“神の手マシン”で痩せやすい身体へ



「神の手マシン」と東京・大阪でも話題の“ウルトランスフォーマー”を宮城で初導入。筋膜ケアで凝り固まった筋肉にアプローチし、痩せやすい身体づくりを助けてくれる。従来の筋膜リリースより痛みが軽減されているのも嬉しいポイント♪

- MENU
- エニシーグロウパック+首デコルテヘッド 60分 3,500円
 - 小顔矯正+首デコルテヘッド 45分 4,400円
 - 小顔矯正+首デコルテヘッド+エニシーグロウパック 新規60分 8,000円⇒5,000円

Bali laxe

バリラゲゼ | TEL.022-395-6727
 仙台市青葉区国分町2-3-12-5F
 10:00~21:00(最終受付19:30)
 不定休 ※予約はLINE@からもOK! 詳細はQRへ
 ※アルコール消毒・予約制限など感染症対策中です。



COUPON

新登場♪ウルトランスフォーマー(上or下半身)
60分 10,000円

※新規・既存どちらも利用OK ※予約時「ルチカ見た」で適用
● 20/11/30まで有効

美脚



長年に渡り結果にこだわってきた手技で、がっちり脂肪を撃退！完全予約制のプライベートサロンが好評。

ボディ担当 伊藤さん

ひざ上お肉スッキリ！太もものハリが解消！



夕方になると浮腫む足、寒くなると足先の冷えも気になりますよね。そんな脚でお悩みの方必見！ハイパーナイフで脂肪を内側から温め溶かし、そこに一気に熟練の手技で老廃物を体外へ排出。X脚やO脚の悩みもセルフケア伝授で美脚をGET♪

- MENU
- 【ボディ部門新設記念】
- 本気サイズダウン！ハイパーナイフ全身筋膜コース(90分) 36,000円⇒11,900円
 - 20/12/31まで有効 身体まるごとポンキョップン

仙台たるみ専門 小顔矯正サロン Aries

アリエス | TEL.0120-921-358
 仙台市若林区河原町2-6-13 地下鉄河原町より徒歩5分 10:30~19:00(予約制) 不定休 完備 ※HPやブログに施術例を掲載中。右のQRコードから簡単予約♪

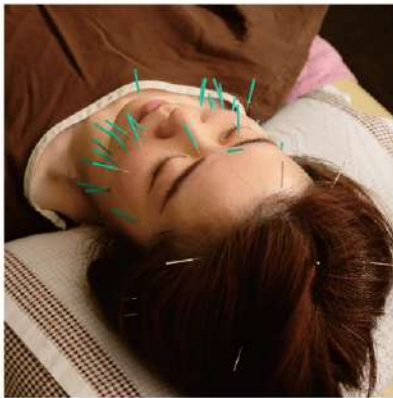


COUPON

初回体験【スゴ手技ハイパーナイフでむくみ解消健康美脚コース】が24,000円⇒8,800円!

ハイパーナイフ+手技のダブルコンボコース!(60分) ※「ルチカ見た」で有効 ※初回限定 ● 20/11/30迄有効

お顔の気になるたるみを美容鍼×筋膜リリースですっきり小顔に



「1回でも顔がすっきりして身体が軽くなった」との声も多数。個室での女性スタッフによる施術で初めての方でも安心。



効果を最大限に高めるため美容鍼と筋膜リリースを組み合わせた独自の施術が特徴。丁寧なヒアリングとお肌の違和感を感じにくい鍼の施術は初めての方でも安心できると人気。筋膜リリースとの組み合わせでお顔への刺激も最小限に。たるみやリフトUPはもちろんマスクでの肌荒れにも効果が期待。

●鍼灸整骨院

ささき鍼灸整骨院

☎022-721-8355

| ササキシキョウセイコウジン

① 仙台市青葉区二日町11-13 川原ビル1F

② 地下鉄南北線北四番丁駅から徒歩5分

③ 月～金曜 10:00～19:30 (水曜要相談) 土曜 9:00～13:00

④ 土曜午後、日曜、祝日

取材: st企画090-5842-9832

MENU

● 瘧肌美流美容鍼(ゆきみりゅうびょうしん)

..... 初回7,700円(税抜)/105分

● 全身筋膜リリース+瘧肌美流美容鍼

..... 初回9,800円(税抜)/120分

※他、骨気や頭の鍼などメニュー多数。

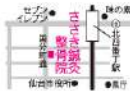
ルチカ読者特典

瘧肌美流美容鍼ベーシック

(美容鍼×筋膜リリース)

初回5,600円(税抜)/75分

※「ルチカ見た」で予約した方。※全身状態を確認→全身鍼調整→筋膜リリース(顔)→美容鍼約25本 ●20/11/30まで有効



Check!



097013035002



Beauty Salon

明日の自分は、今日磨く

お肌のツヤもボディラインも、気持ち

の余裕もふんわり楽しくプロデュース

30代からはじめる美容鍼、1周年記念の特別価格でモチモチ美肌を実現!

医学的知識に基づく効果的な美容鍼の施術で美肌を実現。お肌のたるみやほうれい線、フェイスラインが気になる方はフルコースの「美容鍼プレミアム」。「鍼はちょっと…」という方にも入門編として人気の「肌質再生美容鍼」。チクチクとした感覚が心地よく、鍼の抵抗をほとんど感じる事がない施術はにきびや化粧ノリ、目じりの小じわが気になる方に。お肌の自然治癒による再生を促し、施術後の違いを実感。



完全予約制・個室での施術で感染予防対策を徹底して実施中。予約制だからこそ悩みも相談しやすいと人気。効果についてはInstagramで配信。

全国でも希少な技術でお顔を引き上げながら鍼をうつ事で更なるリフトアップ効果が期待。年齢によって生まれるお悩みは人それぞれ。3つの施術の内容は組み合わせで行う事も可能。



●美容鍼専門サロン

はりサロン HALicht ハリヒト仙台

☎022-738-7157

| ハリヒトセンダイ

① 仙台市青葉区大町1-4-10

ココエステートジャパン大町ビル305

② 10:00～19:00

③ 火、水曜

取材/HS企画080-9124-8664



Check!



MENU

・美容鍼プレミアム(90分) 初回6,000円

(マッサージ、リフトアップ等のフルコース)

・肌質再生美容鍼(45分) 初回4,500円

(お顔全体に刺激を与え、肌の再生促進へ)

・カーボキシーセラピー(60分) 初回4,000円

(国内最大級の炭酸ガスパックで血行促進)

ルチカ読者特典

美容鍼プレミアム×肌質再生美容鍼

(135分) 初回8,000円

美容鍼プレミアム(90分) 初回5,000円

※記載の施術はすべて初回料金※税別価格

※「ルチカ見た」で予約

●20/11/30まで有効

097043027002

美容スペシャリストが導く自分らしいベスト美肌♪

美容のスペシャリスト「ビューティーディレクター」が、プロの技術と最先端のテクノロジーで未来を見据えた自分らしい美肌へと導きます。これからの季節は乾燥が進み、肌トラブルが起こりがち。冬になる前に今抱えている悩みを改善し、ポーラの技術で自分史上最高の美肌になりませんか？



ポーラ最高級ブランドB.Aや今のお肌の状態を分析し、未来の可能性を最大限に導くAFEX肌プランニングもオススメ。

● エステティックサロン
ポーラビューティー 泉中央店
☎022-218-2355

- ① 仙台市泉区泉中央2-17-1
- ② 地下鉄泉中央駅より徒歩3分
- ③ 10:00~17:00 ※予約最終受付16:00
- ④ 有 (3台)



097043005002



MENU

＜初回限定価格＞

- B.Aプレミアムケア 14,300円⇒9,350円
- リンクルショットスペシャルケア
- ハリの幅みに 11,000円⇒6,050円
- Red B.Aベシクケア9,020円⇒4,070円

ルチカ読者特典

Red B.Aコントゥアテンションマスク
サンプル10日分プレゼント

※初回エステの方限定※「ルチカ見た」で有効※他サービスと併用不可
●'20/11/30迄有効

アップヘア対策にうなじ脱毛♪脱毛初心者にもおすすめ◎



脱毛と合わせて美肌を目指したい方にはスキンケアのラインナップも取り揃え。無料カウンセリングだけの利用もOKです。気になる部分はお得に特典利用から始めてみませんか？



MENU

- ① うなじ脱毛×3回 通常12,000円⇒4,300円
- ② 選べる脱毛×2回 通常16,000円⇒4,800円
(ヒジ上/ヒジ下/ヒザ上/ヒザ下/背中上/背中下/腰の全7パーツから選択可能。)

ルチカ読者特典

「ルチカ見た」で
上記メニュー割引適用！

※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
※広告内表記規則 ●'20/11/30まで有効

● 脱毛サロン
comfort sendai hirose Avenue
☎022-796-0226 | コンフォートセンダイ ヒロセドオリテン

- ① 仙台市青葉区本町1-2-2 パレスへいあん7F
- ② 地下鉄南北線広瀬通駅徒歩4分
- ③ 10:00~19:00
- ④ 日曜・祝日



097013025302

素肌本来の健やかさを導くオーガニックフェイシャルを、安堵と癒しに包まれながら。

マスクを着け、メイクのオフ時間が長い今は、心地よい素肌に育てるのにうってつけの期間。そんな今だからこそ、高濃度植物エキスなどを取り入れたオーガニックスキンケアで肌心地抜群の素肌へ。お客様の素肌に合わせて、4つの体質別(アトピーアレルギー・敏感肌/大人ニキビ・月経前ニキビ/日焼け黒化肌/くすみ・しみ・しわ)でオーガニックコスメを取り入れたフェイシャルコース。



オーガニックフェイシャルリラックスは、テコルテ・ヘッドも含んだ豪華りなフェイスコース。コロナやテレワーク、季節の変わり目で溜まった疲れもすっきり解消してくれる。

低分子エキスや高濃度植物オイルなどは国産メーカーを多数揃えており、その場での購入も◎。理学療法士の資格を持つオーナーの見立てで自分を好きになれる素肌になろう♪



● オーガニックエステ
カラダサロンFONDUE
☎080-1803-6906 | フォンデュ

- ① 仙台市宮城野区榎ヶ岡2-2-8 コーポラス402号
- ② 仙台市東口より徒歩3分
- ③ 9:00~17:00 ※予約最終受付16:00
- ④ 日曜・祝日、年末年始
- ⑤ 詳しくはQRコードより



097043006002

MENU

- ・背中+フェイシャル(100分).....11,000円
- ・全身+フェイシャル(120分).....13,500円
- ・整体全身(70分).....8,000円
- ・ハーバル蒸気浴(45分).....4,000円

※メニューすべて税別価格

ルチカ読者特典

オーガニックフェイシャルリラックス
6,600円⇒5,000円(60分)

※「ルチカ見た」で有効
●'20/11/30まで有効 ※ご新規様限定

097043006002

脱毛し放題

いつでも通える **5年入会**

11/30[月]まで 【ミュゼはじめての方・WEB予約限定】

両ワキ + Vライン

100^{※1} 税抜円

全身はじめてコース **★**
いまだけプレゼント! ^{※2}

お客様満足度

No.1

女性専用サロン

キャンペーンの詳細は

ミュゼ



MUSÉE
PLATINUM

* 2019年10月調査時点 日本能率協会総合研究所調べ

※1: 2020年11月30日(月)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。お手入れには一定期間を空ける必要がございます。※2: 全身美容脱毛コースライト1回分のお手入れを2回に分けて通っていただきます。

お客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希望される方は、親権者様と一緒に来店下さい。●女性専用サロンのため、男性はご利用いただけません。

◆ ミュゼの美容脱毛 ¥5,000 OFFクーポン ◆

※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。
※2020年11月1日(日)～11月30日(月)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。※本特典は、フリーセレクト・ハイジニーナ・全身・ライト・バリュー、違い放題コースの全身・ライト・バリューのコースでご利用いただけます。一部を除く各種キャンペーン適用後、下限金25,000円(税抜)を超えるご契約でご利用いただけます。また、他チケットや一部を除く割引と併用してご利用いただけます。ご契約金額が下限金を合算した金額以上のご契約に限り併用が可能です。※複数ご契約の場合は、1コースのみ割引適用となりますので、予めご了承ください。特典は割引前の通常価格から値引きいたします。※物品の購入、販売、転売を目的として第三者に提供することはできません。



0000000294

◆ ご予約は今すぐ! ◆

無料カウンセリング受付中!

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
東京都渋谷区代々木 3-37-5 TEL 03-6628-2080

◆ 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!!

【耳つば養成講座】

トリートメント&コミュニティ

耳つばで美容と健康を手に入れられるスペシャリストの養成講座。プライベートから仕事まで幅広い場面で役に立つ内容です。半日で終わり、修了証と完全サポート付き。

受講料22,000円⇒9,980円(税込)
●修了証書、耳つば押し棒、ピンセット、耳つばマップ、チタンシール10個をお渡しします。



DATA ☎090-2798-0333 仙台市青葉区大町2-2-2 ヴィラフォレスト308/地下鉄東西線大町西公園駅より徒歩4分/10:00~翌2:00(最終受付22:00)/不定休 ※公式LINEより完全予約制

【料理教室】

和菓子教室an

“小麦粉不使用”はと麦粉のケーキで楽しいクリスマスはいかが?可愛い苺orシックなチョコのケーキから選べます。20分で出来る米粉のシュトレンも付くお得なメニューです。

●月・水・木・土曜、11:00~14:00※日曜は前相談 ●参加費:3,800円(お持ち帰り用の箱付き) ●「ルチカ見た」でお気軽にお電話を!



DATA ☎080-5572-0190 仙台市青葉区旭ヶ丘4-3-21/地下鉄南北線旭ヶ丘駅より徒歩7分 受付10:00~18:00/Instagram@wagashikyoshtsu_an

【英会話スクール】

Tea&Talk

イギリス人オーナーの英会話スクール。回数制なのでのんびり通えます。11月は初心者の方におすすめ「表現のクラス」、少人数で自由に話せる「会話のクラス」お申込み受付中!

1レッスン60分・お茶つき・回数制 ●文法・表現・会話・プライベートの4つのクラスから選べます。◎無料体験レッスン実施中!毎月のイベント詳細はweb、Instagram @teatalksendai



DATA ☎090-2974-8871 仙台市青葉区大町1-2-23 桜大町ビル502/平日11:00~20:00 土、日曜11:00~19:00/水、木曜定休/[Tea&Talk仙台]で検索

【オンライン美容講座】

POLA

「美容のプロによるスキンケア・メイクテクニックを知りたい!」そんなお客様からの声にお応えし美容コーチが企画した参加型のオンライン美容講座です。

日時:11/21(土):12/19(土)、10:00-10:30・14:00-14:30、開催方法:オンライン(Zoom)、申込期限:開催日前々日迄。詳細はQRをチェック



DATA 錦ポーラ東北エリア高城ゾーン 仙台市太白区八本松2-2-32 お問い合わせはメール(担当:矢野 s-yano@pola.co.jp)まで

【ハンドトリートメント講座】

ルメード・ドゥース

「ハンドトリートメント」を学んで、あなたの大切な人を癒してみませんか。初心者でもアロマを使ったハンドマッサージができるようになります。アロマトリートメント1本付き。

11/23(祝)または11/24(火)10:30~16:00
【受講料】12,240円(テキスト代+オイル代別添)
【持ち物】筆記用具、フェイスタオル、バスタオル



DATA ☎022-302-7120 仙台市青葉区上杉2-2-20/地下鉄南北線北四番丁駅より徒歩2分/平日・土曜11:00~18:00/体調に合わせたオリジナルハーブティー(テイクアウト)1杯200円

【加圧トレーニング正統認定施設】

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!加圧トレーニングで短く&楽しい運動をご提案。仙台では珍しい関節リリース整体もスタート。セルフケアの限界を感じている方、お試しください◎。

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(税別)。※「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

【カラーセラピー】

アトリエ ラッシュエット

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・潜在意識を分析する、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♪

体験セラピー(10分)1,000円/通常セラピー(30分)3,500円。(60分)5,800円※2人一緒に体験予約
11/28,29(2日間)有資格コース開催!※要予約



DATA ☎090-1064-9244 仙台市青葉区一番町2-3-28-84 いろは横丁内/11:00~18:00 水、日曜休/[アトリエラッシュエット]で検索 ※価格すべて税別

【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♪

●白とグリーンでラウンドアレンジ 11/14(土)11:00他
●テーブルコーディネート1日体験 11/15(日)11:00他
●枝ものを使って秋色花束 11/21(土)11:00他



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)/11/7日(土)ハナサク本店にて出張クローバー教室を開催。詳細はハナサクHPをご覧ください。

CLINIC information

●女性の気になる症状や悩みを解決●

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DESTリアンデッキ直結

取材/SS企画 TEL.090-6453-3008

外科・内科・血管外科・漢方外来・生活習慣病・検診各種・WOC外来

TEL.022-302-5990

シリウス外科・内科クリニック



青葉通一番町駅直結のクリニック。足の痛みやむくみ、風邪症状の他、睡眠時無呼吸症候群、インフルエンザワクチン接種など幅広い診療を行っている。専門の連携病院へスムーズに紹介してくれる体制も整っているため、まずは気軽に相談を。WEB予約も可能。

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

※受付は各13:00と19:00まで

※予約なしでも可

Clinic Data

●仙台市青葉区一番町2-4-19 シリウス・一番町3F
●地下鉄東西線青葉通一番町駅に直結
●近くにコインパーキングあり

取材/MM企画 TEL.022-225-1234

実践英会話が身につく！キャンペーンまもなく終了(11/30まで)

有資格の経験豊富な外国人講師が多数在籍！丁寧な指導で英会話はじめての方も安心。月謝制のリーズナブルな料金体系も魅力です。コロナ対策としてマスク着用、換気・アルコール消毒、受講人数制限を行っております。気になる方は、いつでもオンラインレッスンへの切替が可能。



75分たっぷり話せるクラスレッスン(平均3~4名)や、担任制のマンツーマンレッスンと、希望に合わせて選べます。★英語以外の韓国語や中国語の個人レッスンもOK!

▼キャンペーン(11/30まで)

- ①入会金10,000円⇒45円
- ②クラスレッスン4,500円
- ※②初月のみ一般・キッズ共に対象
- ③マンツーマンレッスン1回4,500円
- ※③初月のみ、1レッスン45分、時間帯・オンライン問わず同料金
- ④学習クラスレッスン4,500円/月
- ※④対象：中・高・大、2ヶ月間適用

ルチカ読者特典

先着3名様&12~15時限定
個人レッスン60分特別Ver
【無料体験】ご予約受付中!
ペア・友達同士でもOK!

※お申し込み時「ルチカを見た」
で特典&キャンペーン適用
●20/11/30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

- ①仙台市青葉区中央2-2-6 三井住友銀行仙台ビル4F
- ②JRあおば通駅より徒歩1分
- ③月曜～土曜 10:00～19:00
- ④火曜～金曜 11:00～21:00
- ⑤日曜・祝日 ※広告内表記価格は全て税別



Check!



0970130044032

仕事に入る事ができるくらいの知識と技術を1日で習得!



歴10年以上のベテランが、臨床での経験も踏まえ実践できる技術を伝授。教えて終わりではなく受講から3ヶ月は無料で何度でも同じ内容をお教えします。



リラクゼーションの現場で使える技術を習得! 初心者の方にはほぐしの基礎、からだの基礎を中心に仕事に入れるくらいの知識と技術を1日でレクチャー。更に学びたい方や経験者の方には手技の技術向上やより深い知識、開業のお手伝いまでサポート。段階を踏んだ講座をご用意。

MENU

- 初心者向け○1day 8時間 25,000円
- 月・木・日のいずれかの11時~17時迄
- 経験者の方向けには解剖学やストレッチ、評価のしかた等の講座をご用意。各講座詳細はQRをチェック。

ルチカ読者特典

- 初心者向け 25,000円⇒10,000円
- 経験者向け 各講座のお試し30分体験が無料

※「ルチカ見た」でお電話にてご予約下さい。
●20/11/30まで有効

●リラクゼーション・整体

ゆる.別館 for school

☎022-724-7798 | コル ベックマン フォースクール

- ①青葉区中央2-7-30 角川ビル107
- ②地下鉄広瀬通駅・西2出口より徒歩1分
- ③12:00~24:00
- ④火曜



Check!



0970430064002

土日2日9,980円で心理カウンセラー資格取得



設立40年以上、通算2,300期突破、資格取得者45,000名以上の養成講座。通称講座の会場ではマスクやアルコール消毒の準備等、感染症対策を行っております。



働き方も暮らし方も今までは違うスタイルになったからこそ、人間関係をスムーズにするには工夫も必要。主婦の方ももちろん、管理職や専門職の方でも幅広く人気の「2級心理カウンセラー養成講座」。仕事でも家庭でも役立つ心理学を二日間で学んで資格を取得できます。

土日2日間10:00~17:00 (60分休憩有)

[通常講座]11/14・15、12/12・13
会場：ショーケー本館ビル※定員数に限りがございます。混席の場合はご了承ください。
[Zoom&LINEオンライン講座]11/15(日)・22(日)

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72,600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)
※IP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 | イッパシヤンダンホウジンニホンプロカウンセリングキョウカイ

- ①仙台市青葉区五橋2-11-1 ショーケー本館ビル
- ②地下鉄南北線五橋駅より徒歩1分
- ③月~金曜 10:00~20:00
- ④土、日、祝日



0070130024002

着物を洋服感覚で着こなすおしゃれ女子に♪

普段のオシャレとして着物を選ぶ方が増えています。洋服では出せない自分の新しい魅力を見つけませんか? 櫻香きもの学院には幅広い年代の方がいるので、色々な着物ライフに触れることができます。少人数制で丁寧に教えてくれるので、着方初体験の方も安心!一緒に着物女子を目指しましょう♪



換気、消毒、マスクやフェイスガードの着用等、ウイルス対策をしっかりとった環境で学ぶことができます。

入門科コース

入会金、月謝無料!!

維持費3,000円のみ 4か月10回コース
開校日 月・火・木・土・日
午前の部10:30~ 午後の部13:30~
所要時間 1回2時間

ルチカ読者特典

「ルチカ見た」で着物の必需品「足袋」をプレゼント!

●20/11/30まで有効

●着方教室

二幸 和の風工芸館 櫻香きもの学院仙台店

☎022-225-1233 | ニコウ ワノカゼコウゲイカン オウカキモノガクイン

- ①仙台市青葉区一番町3-3-6 星和ビル1F
- ②地下鉄青葉通一番町駅より徒歩2分
- ③10:00~18:30
- ④水曜



Check!



0970430020002

累計
600名以上が受講!

参加
無料

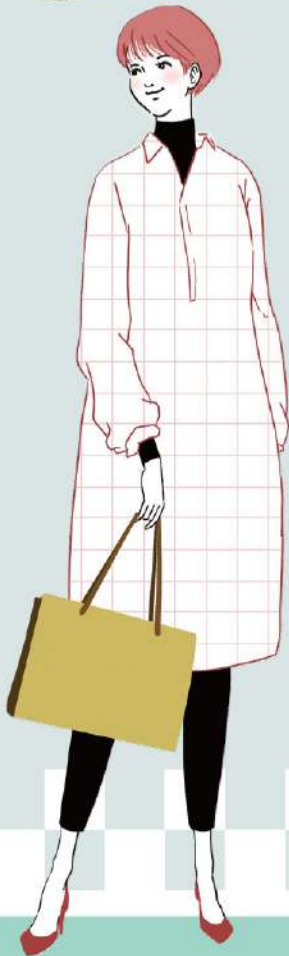
時代の変化に合わせた賢い貯蓄術

全日程
お菓子&ドリンク付き!

第15回 知っている人だけが得をする
女性の
ための 貯蓄力向上セミナー

長引く超低金利政策で、「地道に貯金しておけばよかった時代」は終わりました。そんな時代の変化に賢く対応するための基本的な知識とやり方をわかりやすく説明します。お金の知識がなくても大丈夫!このセミナーを聞けば、誰でも簡単にお金の基本がマスターできるので、お友達を誘って気軽にご参加ください!

コロナショック後の
賢い貯蓄方法を
解説します。



こんなお悩みを持つ方は是非ご参加ください!

- なかなかお金を貯められない…
- 投資や運用をやってみたいけど怖い…
- 家計に余裕がないけど運用なんて出来るのかな…
- 貯まったお金をどう有効活用すればいいのかわからない…
- NISAやiDeCoに興味があるけど、よくわからない…
- 加入している保険が自分に合っているのか、わからない…

過去のセミナー参加者に聞いた、
印象的なトピックベスト5

1. お金を増やすのに知識や経験は不要!?
2. 投資や運用には誤解がいっぱい!?
3. 口座にお金を置いたままにしておくと減る!?
4. 投資の世界では、「日本が安心」はウソ!?
5. お金が貯めやすくなる口座の管理法って!?

セミナー参加者の声

●投資や運用についての思い込みが解消してスッキリしました!

●自分には難しいかと思っていたけど、とてもわかりやすくてあっという間の時間でした。

●何をしていたらいいのかハッキリわかったので、頑張ろうと思えました。

●アットホームな雰囲気ですごくお話しが聞けました。



11/10(火)
10:00~12:00

11/14(土)
10:00~12:00

11/18(水)
10:00~12:00

11/21(土)
10:00~12:00

※各回10分前より受付開始 ※内容は全日程同様です。いずれかを選んでご参加ください。

定員 先着順 各回15名

※お1人様~ご友人含め
最大4名様まで応募可能です。

会場 リッチモンドホテル プレミア仙台駅前 5F
(仙台市青葉区中央2丁目1-1 仙台東宝ビル 5F)



〈講師〉本郷 豊

2級ファイナンシャルプランニング技能士
筑波大学卒。異業種の日系・外資系企業で世界各国の異なる価値観や文化を学び、起業。会社経営で培った様々なお金のノウハウを生かし、FPに転身。豊富な人生経験をベースに、難しい金融知識をわかりやすく伝えるセミナーを各地で開催しながら、日々多くの方からの相談に乗っている。2児の父として子育てにも奮闘中。

特定の商品の勧誘などには行いませんので、安心してご参加ください。

応募イベントに関する
お問い合わせ

株式会社ライフフォースサポート
☎022-216-4161 (平日10:00~17:00)
仙台市青葉区五橋1-7-15 ピースビル五橋4F

申込方法

スマートフォンよりQRコードを読み取るか、下記ライフフォースサポートHPよりお申し込みください。開催日の2日前までにメールでご連絡を差し上げます。
<https://www.life-force-support.co.jp/seminar/sendai2011/>
※当選メールが受信できるよう、ドメイン指定受信を設定されている場合は「seminar.life-force-support.co.jp」の設定をお願いします。



お肌が弱い方もお洒落が楽しめる豊富なカラー専門店！



<写真左>髪と手触りで実感して下さい。<写真下>当店のアトックスカラーは、空気を含ませてホイップ上にして塗布します。



ダメージを気にしながら染めるのは終わり！
いつまでもお洒落を楽しんでほしいから、かぶれの原因になりやすいジアミンを含まないカラーをはじめ、徹底的にお肌に負担をかけない豊富なカラーを取り揃えています。パッチテストだけでもお気軽にご相談下さい！

MENU	
CUT+デトックスカラー	9,500円⇒7,000円
CUT+ノンジアミンカラー	10,500円⇒8,000円
CUT+バイオアクアパーマ	8,800円⇒7,000円
CUT+ヘナカラー	12,000円⇒9,000円

※広告内すべて税別表記

ルチカ読者特典
「ルチカ見た」で上記割引価格を適用
他メニューはホームページをチェック
※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。●20/11/30まで有効

●ヘアサロン
HAIR Grapefruit Moon
☎022-716-2839 | ヘア グレープフルーツムーン

- ① 仙台市青葉区本町2-15-15 吉祥乃ビル3F
- ② 地下鉄南北線勾当台駅より徒歩3分
- ③ 火～金曜 10:00～20:00
- ④ 土曜9:00～19:00/日曜・祝日9:00～18:00
- ⑤ 月曜



手ぐしでもまとまる再現性の高い似合わせカットが人気♪



リゾートのような青い海と空をイメージした店内の開放感が◎。シヨートカットや躍動感のあるカットが得意でオンラインワンの魅力を引き出してくれる。



都内で10年以上経験を積んだスタイリストによるプライベートサロン。丁寧なカウンセリングで、骨格や髪質などの悩みに合わせた再現性の高いスタイルを提案。幅広い髪色に答えられる最新のダメージレスカラーやオーガニックトリートメントでトレンドと美髪を両立できる。

MENU	
●カット+カラー+アロマヘッドスパ	12,100円⇒9,500円
●カット+カラー+トリートメント	13,200円⇒10,000円

※広告内全て税別表記

ルチカ読者特典
ご予約時「ルチカ見た」で上記メニュー料金適用
※ご予約時「ルチカ見た」と一言
※他券併用不可 ※新規の方限定
●20/11/30まで有効

●ヘアサロン
ehaco hair&spa
☎050-7586-4361 | エハコ ヘアアンドスパ

- ▲「ルチカ読者限定」予約専用ダイヤル
- ① 仙台市若林区五橋3-5-43-1F
- ② 五橋駅より徒歩3分
- ③ 10:00～20:00
- ④ 毎週月曜、第2・4火曜



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

【広瀬通駅すぐ】女性スタッフ2名で作る、長く通いたい隠れ家サロン。



アンティーク調の家具やトビラ、細やかな雑貨までこだわった、可愛らしい店内にのんびりリラックスしにどうぞ。



0Lから年配の方まで幅広い層に愛される、大人女性のための隠れ家サロン。女性スタッフ2名が想いを込めたこだわりの空間が人気♪街中の小さなビルの最上階で、空と木々に癒されてほっと一息つける、3席だけのやわらかなプライベート空間。広瀬通駅すぐでアクセスも◎。

MENU	
●カラー+カット+うるツヤトリートメント	13,750円⇒9,900円
●カラー+パーマ+うるツヤトリートメント	19,250円⇒13,200円

※SBS込※ロング料金無し※新規限定価格

ルチカ読者特典
【まとまり、扱いやすい髪に】
縮毛矯正+カット+うるツヤトリートメント 19,800円⇒13,200円
※ご予約時「ルチカ見た」と一言 ※他券併用不可 ※ご新規の方限定
●20/11/30まで有効

●ヘアサロン
Perlehair
☎022-224-0779 | ペルルヘア

- ① 仙台市青葉区中央2-11-22 第五太田ビル5F
- ② 地下鉄広瀬通駅より徒歩3分
- ③ 10:00～19:00 【完全予約制】時間外応相談
- ④ 不定休





髪かせ玄米にハマり中!
水加減のコツを
掴んできました♪

スタイリスト / Hiroko

ブライダルヘアメイク、着付けなど、幅広く美容に関わり、その歴20年。健康オタクで今まで数々のダイエットに挑戦し、成功してきた。ダイエットのお悩み相談もお気軽に♪

【とある日のナチュモモ】



ナチュモモ的

イチ推しカラー 秋冬編



チェスナット・ブラウン
肌馴染みの良い自然な
ブラウンです。緑褐色
の色味が配合されている
ので白髪をしっかりと
染める事ができます。

「秋バテ髪」のお悩み増加中!!
最近寒くなってきて、乾燥を体感し始めた方も多いのでは? さらに、夏の日焼けがまだ残り、肌の悩みは尽きませんよね。そんな「秋バテ」は、実は肌だけではなく、髪や頭皮にも!
秋は、夏に受けたダメージが現れやすい季節。乾燥、日焼け、皮脂の増加、抜け毛、バサつき…。そんな悩みを解決するケア方法をご紹介します!

ロゴがバージョンアップしたよ!

ナチュモモ通信

vol. 3

「秋バテ」の頭皮と髪のデトックス

おすすめメニュー

ケア2

トリートメントで
髪質改善

夏のダメージを引きずるうねり髪をトリートメントで髪質改善! マイクロバブルの超微細気泡は髪の細部まで行き届くので、トリートメントの浸透率がぐんと上がるのです。トリートメントなので髪へのダメージが少ないのも◎。

・髪質改善トリートメント & マイクロバブル

おすすめメニュー

ケア1

アロマスパで
乾燥対策

頭皮の乾燥は髪のハリ・コシ低下、抜け毛の原因に。乾燥した外気に触れている頭皮をしっかりとマッサージすることで血流を良くし、毛穴に潤いを届けましょう。オーガニック認証を得たクリームとマイクロバブルのアロマスパで、毛穴の汚れを吸着&頭皮の保湿効果UP! 乾燥が気になる季節の対策に◎。アロマの香りで頭皮と心をケアしましょう。

・オーガニッククリームアロマスパ (30min)
・オーガニックスベシヤルスバ (60min)

はい! 当店で使用している「ヴィラロドラ」は92%自然由来のオーガニックカラーで頭皮への刺激が少なく無臭のため、安心安全に繰り返しカラーを楽しめます。髪・頭皮を傷める原因のジアミン成分が極めて低いので、従来のカラーリングに不安・不満を抱える大人世代の方におすすめです。染まりも良いのでグレイカラーに◎。ダメージを極限まで抑えるため、当店では極小気泡のマイクロバブルの力で残留薬剤も丁寧に除去しています。色味が豊富なので季節に合わせて幅広いデザインを楽しめちゃいます♪

オーガニックカラー
Q&A

染め直し
大丈夫?
繰り返し

ルチカ読者限定♡クーポン

- 初回お試しクリームアロマスパ
「マイクロバブル&トリートメント」サービス
(30min) 6,500円 → **4,550円**
- 初回お試しオーガニックカラー
「マイクロバブル&トリートメント」サービス
※M+500円 L+1,000円
9,000円 → **6,300円**
- カット+髪質改善トリートメント
「マイクロバブル&ホームケアTR」サービス
※ML+2,000円
17,200円 → **11,900円**
※「ルチカ見た」とご予約またはHPからクーポン選択で有効 ※税別
●20/11/30まで有効

こんなお悩みを抱えた方におすすめ

- 頭皮が敏感で染みやすい
- ヘアカラー時のツンとした匂いが苦手
- 髪にバサつきがあって、ツヤがない
- 髪のハリ・コシがなくなってきた
- 頻繁に白髪染めしたい (月1回以上)



クリームアロマスパ

選べるアロマ
7種の香り
癒される〜!と
好評のスパ



NATURAL MOMO
TEL.022-265-5753

仙台市青葉区中央1-6-25 東映堂ビル2F
国火~金曜12:00~21:00 土(※日)9:00~18:00 毎月曜
※当日予約・キャンセル、日時変更はお電話で
お願いいたします。



大人気

3ヶ月染め放題サブスク!
選べる3つのリタッチコース

回数制限なし! セルフドライ
導入で安さを実現できました
「サブスク相談」で
お気軽にご相談ください♪



カメイ美術館では、
世界の「蝶」・表情豊かな「こけし」・多彩な「絵画」を一度に楽しめます！



7F
絵画 展示室
受付



安井曾太郎「京郷郊外(椿)」1925-26年



今度子どもも連れて来よう！



パプアニューギニア
アレクサンドラ
トリバナエゲハ

6F
蝶 展示室
こけし 展示室



こけし豆知識

こけしは、作者が自由気ままに作っていると思われがちだけど、実はその脚型から受け継いできた「型」を守り続けながら製作されているんだって。現在では、土湯系、遠刈田系、山形系など12の系統と呼ばれるタイプに分けられるよ。

世界中の蝶が
集まってる！
珍しい綺麗な蝶が
たくさん！



南米 ヘレナモルフオ



日本 オオムラサキ



カメイ美術館 ☎022-264-6543

■仙台市青葉区五橋1-1-23 地下鉄南北線五橋駅より徒歩3分、JR仙台駅より徒歩10分
■開館時間 11:00~16:00(入館は15:30まで) ■休館日 月曜(祝日は開館)
■一般…300円 65歳以上・高校生以下…無料



※開館状況をHPでご確認ください。※新型コロナウイルス感染症の感染防止対策にご協力をお願いいたします。

仲良しアラーサー2人の カメイ美術館アート巡り



ゆうか(OL・28歳)
趣味は芸術鑑賞で、週末はよく美術館巡りをしている。

なみ(主婦・32歳)
5歳の息子を持つママ。芸術に詳しく、美術館に来るのには中学生以来。

11月の週末。五橋駅近くのカフェでゆったりとお茶をしている時、話題はゆうかの趣味である芸術の話に。「美術館は久しく行ってない」と言うなみに、「じゃあ、カメイ美術館すぐそこだから行こうよ!」と提案。カメイ美術館は、世界中から集まる約14,000頭の蝶や約1,300匹の昆虫の標本を常時展示。その他、東北で生まれた各地の伝統こけしや、日本の近・現代の具象画を中心とした絵画の企画展も開催。芸術に触れる美術館アート巡りにLet's GO!

「ルチカ見た」で
入館料一般 ▶ 240円に
300円

'20/11/30まで有効

ご自宅からでもご参加いただけるWebアプリを使った無料Webセミナーです。

女性向け Webマネーセミナー

～貯蓄の基礎知識～
貯蓄 投資 保険

こんな女性におすすめ

- 全然お金がたまらない
- 貯蓄はしたいが何をしたら良いかわからない
- 貯蓄の話に興味はあるが出向くのが億劫
- 投資はなんか怖い

セミナー後には個別での無料Web相談も承っております。お気軽にご相談ください。

わたしに保険は必要かしら？

※特定の商品の勧誘などはありませんので安心してご参加ください。

開催スケジュール
定員 各回6名程度
開催形式: Web

11月11日(水) 19:00-20:00
11月14日(土) 11:00-12:00
11月22日(日) 11:00-12:00

※各回10分前から接続待機致します。
※内容は全日程同様です。
※いずれかを選んでご参加下さい。

※参加ご希望の方には、事前にWebセミナーへの参加手順をメールにてご説明させていただきます。

hitoshi.yamada@sonylife.co.jp
山田のメールアドレス →



お問い合わせ方法

参加ご希望のお日にちを記載していただきまして、上記アドレスに各開催日の2日前までにメールにてお申込みください。

お問い合わせ先
ソニー生命保険株式会社
仙台ライフプランナーセンター
第2支社 第7営業所
ライフプランナー 山田 恒

〒983-0852
宮城県仙台市宮城野区榴岡4-2-3
仙台MTビル15階
Tel / 022-296-5472
Fax / 022-296-5474
Mobile / 090-2799-1575

山田 恒(ひとし)です

- ・2級ファイナンシャル・プランニング技能士
- ・1985年4月18日生まれ A型
- ・趣味は水泳とサーフィン
- ・家族構成: 1歳年上の妻、0歳の男子
- ・無類の犬好き。耳が長い犬種が特に好きです。
- ・お菓子はチョコレートよりグミ派です。
- ・なるべく簡潔、端的にわかりやすいお話を心がけております。



SL2307-3630-5951

0570480039002

0570480039002

漢方で、心と体に自然の力を



漢方薬の相談は「日本中医薬研究会」会員店へ
研究会会員検索はこちら
<https://chuiyaku.or.jp/ourshoplist/>

こんな症状の方に

更年期障害 カラダの疲れ 冷え むくみ
 ダイエット 不眠・イライラ 生理不順・生理痛
 皮膚トラブル 肩こり 便秘 痛み・しびれ

子宝漢方で自然妊娠・人工授精・体外受精もサポート

- ・不妊症（流産）
- ・子宮内腺症
- ・高プロラクチン血症
- ・多嚢性卵巣症候群
- ・黄体機能不全
- ・男性不妊
- ・40歳からの出産
- ・なかなか採卵できない
- ・高プロラクチン血症
- ・着床しない、子宮内腺が薄い
- ・原因不明の不妊
- ・第2子不妊



漢方薬カワシマ TEL:0229-23-1262

漢方・中医学の専門家があなたの体に合った漢方薬をご提案いたします。

宮城県大崎市古川北薮葉 2-10-50 定休日/月曜・祝日

0970490052002

WEB連載 マノヤ 眞野屋男子

眞野屋で働くマノヤ男子:通称「マノダン」。彼らが生み出す新商品やそのストーリーとは?

韓国男子チェイチェイの胸キュン気配りの巻



ストーリーの続きはLuccica.webへ

お店で「マノダン」を見つけた方に

合計10%OFF!!
 & スコーンまたはクッキーをプレゼント♪

※QRコードを読み取って、WEB画面を「マノダン」に提示してください。※ベーカリー、カフェの2つのブース限定。
 ●'20/11/30まで有効

惣菜



ゴロゴロ野菜 鶏あんかけと出汁巻玉子丼 (580円)

手作りのふわふわ出汁巻玉子に鶏あんかけと季節野菜をトッピング。



カフェ

くるみのおしるこセット 有機黒豆茶、香休め付き (750円)

白砂糖不使用。豆乳とはちみつ、甜菜糖で作った体に優しいおしるこ。

食育ブース

ヴィーガンサンド季節のゴロゴロ野菜 ソイムベジサンド (700円)



レストラン



糖の吸収をブロック! マルベリーティー&タルトタンセット (800円)

14時からの限定MENU

東北産の手摘み果実に香りをプラスしたブルーベリーティー、アールグレイ、マンゴー、キャラメルから選べます。



ベーカリー

かぼちゃあんぱん (220円) 産直野菜のかぼちゃを使用。自家製の「甘さ控えめ(かぼちゃあん)」を包みました。

アップルカスター (280円)

甜菜糖で炊いた自家製カスターの甘さとりんごのコンポートのさっぱりとした味わいがマッチ。



ミネラルSTURDY スムージー (600円)

ミネラルが豊富な食材を使ったスムージー。

眞野屋の新商品に トキメキ

心と身体に嬉しい商品を多く取り揃えている眞野屋。こだわりのナチュラルフードは国内産、東北産、宮城産のものを優先しており、種類の多さは東北最大級。何度も訪れて新しい魅力を再発見したくなるお店。

眞野屋

TEL.022-342-1755

仙台市青葉区昭和町1-37
 シューエスビル1F
 国地下鉄南北線「北仙台駅」より徒歩7分
 画【眞野屋】平日・日・祝10:00~20:00
 金・土曜10:00~21:00
 [Shop in Shop]
 ベーカリー11:00~17:00
 カフェ10:00~19:00
 レストラン11:00~19:00
 フラワーショップ12:00~18:00
 年中無休 ※広告内すべて換別



0970390052002

WOOD EGG GARDEN SENDAI

「素敵な暮らし」のヒントを探しに

誰もが思い描く「理想の暮らし」。

住む場所や家、インテリア…こだわりを挙げればきりが無いけれど、いったい何から始めればいいのか？
そんなあなたにはぜひ、「WOOD EGG GARDEN 仙台」に行ってみてほしい。



住まいの購入を考えている方も、
施設をちょっと覗いてみたいという方も
きっと新しい発見があると
思います！

高勝の家 スタッフ
齋藤ひよりさん



陽の光がたっぷり
降り注ぐ吹き抜け
のセンターハウス
は、現代的な造りと
木の温もりが心地
よい空間。

展示場にカフェや
雑貨があるんだよ



「YAT-CARRE(ヤット・カレ)」は
国産大豆にこだわったカフェ
「mamemaru+(まめまるぶらす)」
として寛げる場所に。カラダに嬉しい
メニューが味わえ、展示場に来た
ついでにはもちろん、ここを
目的として訪れるのもおすすめ。



「素敵な暮らし」を学べる住宅展示場
今年9月に富谷市にオープンした、木と暮らす住宅展示場
「WOOD EGG GARDEN 仙台」は、木造ガラス張りのセン
ターハウスと3棟のモデルハウスで構成された新しいスタイル
の住宅展示場。モデルハウスは、スタイリッシュなデザインに
加え、木材の本質を知り尽くした高い技術と木の持つ温かさ
にふれることができる。また、宮城の気候や風土、家づくり
の知識を学べるラボラトリーの併設、人気ブランドを取り入
れたインテリアや暮らしの道具の展示販売など、施設全体が
「丁寧な暮らし」の取り入れ方を提案してくれる。

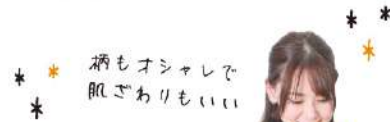


1st floor 暮らしのフロア

地域の素材や伝統の技、若きチカラが融合し、日常を快適にするアイデアが詰まったフロア



日本各地の道具を描いたライフスタイルショップ。現代の生活に取り入れやすいよう工夫された、地域の工芸品や個性的な雑貨が並ぶ。



柄もオシャレで
肌ざわりもいい

山形県米沢市
ニット
nitorito
ストール/ブランケット



ニットと織りと「knit to ori to」という言葉を組み合わせた米沢発信のファクトリーブランド。上質な素材で温かく、暮らしに彩りを添えてくれる。



注文住宅ブランド「高勝の家」、平屋ブランド「STAND BY HOME」の「YAT-BASE(ヤットベース)」「YAT-CARRE(ヤットカレ)」の3棟が並ぶ。

いい暮らしはいいモノから生まれる

岩手県盛岡市
ガマサグ
釜定 フライパン



明治に「宮鉄瓶店」として創業した、県内ではあまり取り扱っていない南部鉄器のブランド。シンプルかつ上質なデザインは世代を問わず使いやすい。

漆器の名産地会津で生まれた、野外でもカジュアルに楽しめる木と漆のブランド。軽量で抗菌性に優れ使い込む程にツヤを増していく。紐付きで携帯にも便利。



福島県会津若松市
ノグテ マグ
NODATE mug

暮らしのフロアでは、展示品やインテリアに触れながらそれぞれの「思い描く暮らし」のヒントを得ていただければと思います。お一人おひとりが理想とする「素敵な暮らし方」のご提案をさせていただきます。



暮らしのライブラリー

暮らしのアイデアや家づくりに関する書籍が揃うライブラリー。気になった本を手に取り、理想の暮らしへの知識を深めることができそう。



インテリアギャラリー

「Journal standard Furniture」「ACME Furniture」の家具を展示。実際の住まいをイメージしやすいよう、LDKコーディネートを中心として配置されている。



WOOD EGG GARDEN 仙台 グランドオープン記念

住宅ローン1年間無料
キャンペーン

エリア限定50名様 先着受付中

総額
5,000
万円

お客様のローン1年間を高勝の家が負担します!
住宅ローン1年間サポートを活かして家づくりをスタートしませんか?

新しい生活様式の中で
家づくりのスタートが心配な方

住宅ローンと家賃の
二重払いを避けたい方

ご来場予約優先

ご予約のお客様を優先してご案内いたします。ご予約の無いお客様はお待ちいただく場合がございます。

キャンペーン・イベントの詳しい内容はWebへ

木と暮らす住宅展示場



ウッドエッグガーデン仙台

☎ 0120-991-465

住所 | 富谷市杜乃橋2-1-7 営業時間 | 10:00-17:30 定休日 | 水・木曜



新型コロナウイルス感染症への対策について
新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、感染拡大防止ならびにお客様及び社員の安全確保のために以下の対応をしております。

- ・ マスク着用
- ・ 空気換気
- ・ 事前予約
- ・ 手洗い/除菌
- ・ 検温の実施
- ・ 個人情報のご記入



【今年注目の手帳特集】

書き込みやすいレイアウトがさらに使いやすく進化。使用シーンを考え抜いた工夫が詰まった、今年大注目の月曜始まりの手帳たちを紹介。

ルチカ読者モデル体験ログ

OLのヒミツ道具

vol.90

KOKUYO

01

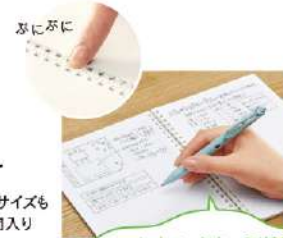
「手に当たって書きにくい」を解消
ソフトリングダイアリー

B6 A5

バッグの中でリングが引っかかるストレスもフリーに



ダイアリーとノートの2冊持ちからスマートに卒業できちゃう1冊。やわらかリング採用で書きにくさを解消。



今年はB6サイズも新たに仲間入り

ノートページたっぷり60枚分。書き込みの自由度が高いのが嬉しい

ソフトリングダイアリー (全3色) B6各1,100円、A5各1,200円

イヤープランナー

主要な予定や工程を把握しやすいガントチャート、タスクごとのメモ、グラフ作成など自由に使える方眼罫

マンスリー

1マスを4分割して使用できるガイド付き

時間単位や予定の種類で書き分けもできる

10 ランニング
10:30~セミナー
15:00~定例会議
19:00~同期会

02

2021年版限定柄はドットフラワー
Campus®ダイアリー・マンスリー
スタンダードタイプ

A6 B6 A5

毎年注目の見開きマンスリーブブロックタイプ。薄さと軽さ、安定の書き心地とフラットに開きやすいページが嬉しい。

限定柄キャンパスダイアリー
A6 400円、B6 430円、A5 450円



03

キャンパスダイアリー・ノートにジャストフィット
ノートカバー(クリア)

A6 B6 A5 B5

昨年数量限定発売した大人気ソフトカバーが待望の定番化。汚れや傷みから守るシンプルなクリアタイプのカバー。

キャンパスダイアリー・ノート専用カバー
A6 250円、B6 280円
A5 300円、B5 350円



30~60枚のノートまたはダイアリー1冊を収容OK

深めポケットでカードやメモの収納にも

Raymay

04

お気に入りの筆記具や小物も収納
ケプト ダイアリー

B6

ケース付きなのに圧倒的な薄さ&コンパクト!



クリアメッシュペンケースで大人気のケプトシリーズからダイアリーが登場。表紙部分のファスナーポケットに筆記具や小物もスッキリ収納でき、いつも使うアイテムをコンパクトにまとめられる。

アクセントにもなる、つかみやすい引き手付き

絶妙なカラーリングがかわいい



ケプト ダイアリー-B6(全5色)各1,200円

書き込みを妨げないシンプルなレイアウト&カラー



1ヶ月の予定が把握しやすい、見開きマンスリーブブロックタイプ

後ろには非常時の持ち出し品リストやテレフォンガイドなど、いざと言う時の便利な情報ページも

05 PAGEM ミネット

B6

自分のペースで書くライフログダイアリー

たづぶり文字を書きたい方、イラストを自由に描き込みたい方どちらにも響くレイアウトが魅力。書き心地抜群の手帳専用オリジナル用紙を使用した、新シリーズの「ページム ミネット」。



①

表紙の見返し部分には、表紙の色ごとに異なる華やかデザインがアクセントに



〈ミモザ〉

〈ビスタッシュ〉

〈ローズ〉

〈ブルー・オリオン〉



①

②

②

ページム ミネットB6-I(各2色 全4色) ①マンスリーログ 各1,540円、②ウィークリーログ 各1,815円

①マンスリーログ

要件毎に書き分けられ、自分の頑張った事柄がひと目で分かるレイアウト

イラストやマステを貼って、どんどん自分流にアレンジ。一言日記やレシビ、その日気になったことなどをログに残そう



②ウィークリーログ

簡易バーチャルで罫線がなく、メモし放題の好きにアレンジできるレイアウト

①②共通マンスリー

カレンダー周りにもメモスペースたっぷり

見たい月がすぐに見えるインデックスと、嬉しいインデックス強化シール付き



06 NOLTY アクセスA5-5

A5

日々のタスク管理に最適

アクセスシリーズに人気の週間ブロックタイプが新登場。毎日のタスク管理とメモが残せる週間ブロックで、時間・作業効率もアップ。

持ち運びにも便利な10インチタブレットとほぼ同じサイズ

ステッチがアクセントの、シンプルで上質なデザイン



〈ネイビーブルー〉



〈ピンクベージュ〉

ノルティ アクセスA5-5(全2色)各2,090円

マンスリー

書き方の幅が広がる、1マスごとに2分割されたレイアウト

左・下部のメモスペースは、ふとした時のアイデアを書き留めるのにも便利



週間ブロック

5つのチェックボックスは中央で区切って、最大10個のタスク管理にも

07

ノートカバーや手帳に入れて一緒に使える

isshoni.ダイアリー

B6

A5

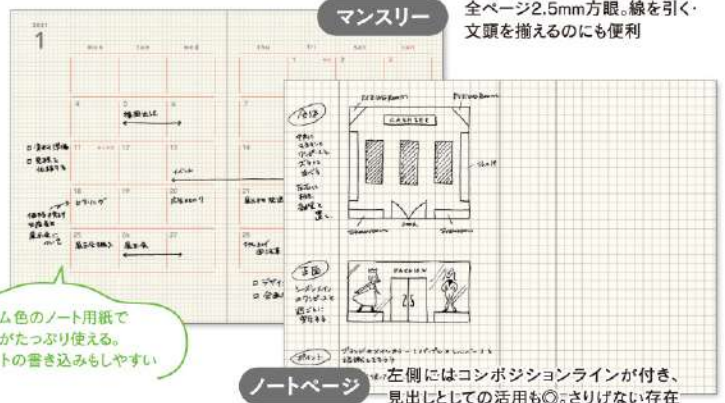


差し込みやすい硬質な表紙でカバーにセットする場合もスムーズ

機能的なレイアウトが魅力の、同シリーズのノートも発売中

isshoni. マンスリー (全2色) B6各550円、A5各600円

使いやすさにこだわった無駄のないシンプルなダイアリー。ダイアリー単体としてはもちろん、ノートカバーや手帳に入れて一緒に使える薄型タイプ。



マンスリー

全ページ2.5mm方眼。線を引く・文頭を揃えるのにも便利

クリーム色のノート用紙で余白がたっぷり使える。TODOリストの書き込みもしやすい

ノートページ

左側にはコンポジションラインが付き、見出しとしての活用も◎。さりげない存在感で、無視して活用しても気にならない

08

ワイドに開き文具もスッキリ収納

ペンケース付手帳・ノートカバー

B6

A5



かさばる文具も1つにスッキリまとめられる、持ち運びに便利な手帳・ノートカバー。ペンケースの他にも大きな外ポケットや、名刺などが収納できる内ポケット付き。ファスナー金具はおしゃれなアンティークゴールド。

ペンケース付手帳・ノートカバー①B6各2,350円、②A5各2,550円 ※手帳、ノートは別売り



※店舗により取扱商品カラーが異なります。



手帳やノートを文具と一緒に持ち運べる、収納たっぷりペンケース付きカバー

09

ブラックダイアリー

縦長

B6



全ページが真っ黒のブラックダイアリーに新サイズの縦長が登場。コンパクトで携帯しやすく、ファスナーポケット付きの表紙には小物の収納もOK。

ブラックダイアリー 縦長 (全2色) 各1,000円、B6 (全3色) 各1,300円

マンスリー

フォーマットはマンスリー・ブロック・ドット・罫線・無地・カット線入りメモの4種類



パステルやメタリックのカラーペンで、鮮やかな発色が楽しめる!

10

新感覚のなめらかな書き味と発色

ゲルインキボールペン ジュースアップ

ブラックダイアリーに相性抜群の、濃くなめらかな書き心地にこだわったゲルインキボールペン。極細0.4mmでありながら、高発色でスラスラ書ける1本。

ゲルインキボールペン ジュースアップ
パステルカラー (全6色) 各165円、
メタリックカラー (全6色) 各165円



購入特典

ブラックダイアリー 特別セット

2021年ブラックダイアリー1冊購入で「ジュースアップ (白/0.4mm)」を1本プレゼント!

※無くなり次第終了

女子の勉強会

貯めたい、殖やしたい！
お金に恋する欲張り

お金を殖やして、貯めて、
幸せうふふりな毎日を。

今月もこれだけしか貯金で
きなかった…。「あれを買わな
ければ」「給料日の最初に貯金
に回していたら…」と毎月給
料日前に後悔。もうお金のこ
とで悩みたくない。貯金する
だけじゃなく、お金を殖やし
たい、脱！年中マネースポラ女。
わたしは変わるんだ！そう決
意した時、目に留まった1つ
の記事。ん？「お金に恋す
る欲張り女子の勉強会」…？
わたしにぴったりだ！さっそ
くズボラ女友達2人を招集
(笑)。3人で応募して、勉強
会という名のセミナーに参加。
講師の松浦さんは、家族想い
のすてきな方だった。お金の
勉強をして、意識もグレード
もワンランクUP！ズボラ女友
達とも、「これからは貯蓄が
ばろ！」と励ましあった。

GO! GO!

参加無料

お持ち帰り用のかわいい

あの人気店の
タルト
プレゼント



悩める大人女子、集まれ～!

- 大人女子だし、お金の知識をひとまず身につけたい!
- お金に余裕が欲しい!
- 投資や運用って、ズボラなわたしでもできるの…?
- 50年後が不安だから、将来の貯蓄をしておきたい
- iDeCo? NISA…?よく聞くけどよくわからない
- 子どもを育てるのにかかる莫大な費用、どうしよう…。



日程

11/21-sat-	14:00~15:00
11/21-sat-	16:00~17:00
11/25-wed-	14:00~15:00
11/25-wed-	19:00~20:00
11/28-sat-	14:00~15:00
11/28-sat-	16:00~17:00

※各回30分前より開場、受付開始。

定員

先着順 各回10名

お一人様、お友達同士、ご家族でもOK!

会場

仙台市若林区新寺1-2-26
小田急仙台東口ビル1F
※ばと仙台支局が入っているビルです

JR仙台駅東口より徒歩5分

申込

スマートフォンよりQRコードを読み取るか、
お電話(022-781-8954)よりお申込みください。

※お申込み、キャンセルは各回2日前までにお願致します。
開催日前日までにご連絡申し上げます。

※同僚貴様がいらっしゃる場合は、
特典のご用意や、コロナ対策のため人数を明記下さい。

check!



イベントに関するお問い合わせ
株式会社Revarc(レバーク)
tel.022-781-8954

仙台市宮城野区榴ヶ岡106-2
Revarc Bldg3F

PROFILE

マツクラ ショウジ
松浦 章二(43歳)

- 好きなこと
マラソン、ボルダリング、
野球観戦、温泉旅行
- 家族
妻、長男7歳、次男1歳

大手生命保険会社で営業職として勤務し、営業職
最高級職エグゼクティブ職を歴任。その後、より
クリエイティブで自由な提案を求め、仲間と保険
会社から独立。
現在は株式会社Revarcで独立系FPとして活動中。
セミナー講師、企業向け勉強会講師や年間100世
帯以上のパーソナルマネーコンサルティング業務
等の活動を行っています。

＼目からウロコのハッケン、あるかも／

みやぎ生協 user & non-user 座談会

みやぎ生協の個人宅配を利用している＆利用していないルチカ読者で座談会を実施。
個人宅配のポイントやメリットを一緒に見つけてみよう。

座談会参加者

みやぎ生協 個人宅配利用者

佳奈子さん

みやぎ生協の個人宅配を利用中。近所にスーパーはあるけれど、生協の個人宅配をメインで活用。



未利用者

奈保子さん

以前は3つの宅配サービスを併用していたことも。現在は車の運転を自分でこなすようになり、個人宅配は未利用。



——個人宅配を使う理由・使わない理由を教えてください。

佳奈子さん（以下佳）…使う理由は定期的に届く安心感、コレに尽きます！今6人家族なのですが、食料がなくなることもしばしば。でも「明日には生協が届くから買い出しに行かなくていいか」とホッとすることがよくあります。

奈保子さん（以下奈）…変に焦ることがなくなりました。

佳…そうなんです。生協の食料が届いて、それでも何か足りなかつたら近所のスーパーに買いに行く。近所のスーパーよりみやぎ生協をメインで使っています。

奈…私はそれこそ3つの宅配サービスを掛け持ちしていたのですが、運転できるようになってからは3つとも止めてしまいました。

佳…特典やサービスがもつと充実して分かりやすければいいのにな、と思います。ママ割の他に、独身女性にも優しいサービスや特典があると嬉しいですね。

奈…そんなサービスがあつたらまた利用するかもしれません。あとは、すぐに食べられる一人前のラインナップが充実していると嬉しいかも。フライパ

ンを使わずレンチンだけですぐ食べられる、適度な量のメインディッシュやお弁当など、希望です！

——（佳奈子さんへ）個人宅配を利用して、ココが助かったと思える点はなんですか？

佳…重たい食品や調味料が家まで届く点です。麵つゆや牛乳、かさばる卵などをよく注文しています。

奈…牛乳のほかにビールとかも頼みたいですね。ケースで買うと、お店から車に運び、さらに車から家の中まで入れなければならず、重労働なので…。

佳…あとは野菜もよく購入しています。重くて大変だからという理由もありますが、新鮮で美味しいのでリピートしています。

奈…以前店頭で購入した「めぐみ野」のトマトを食べたのですが瑞々しくて美味しかったです！

佳…「めぐみ野」シリーズは私もよく購入します！新鮮なものを家で受け取れるのは有難いですね。

——（奈保子さんへ）ココがクリアになればみやぎ生協を使ってみたいと思う点はなんですか？

奈…先ほど話題に上がった、子育てママ以外の女性にも嬉しいポイントがあつたら、使ってみたいなと思いました。

佳…いいですね！一人前のラインナップが充実していたら、私も頼んでみるかも。

奈…「二人呑みセット」とか作ってもらいたいです（笑）。色んなおつまみが少しづつ入っていて、お酒とセットになっているのがあつたら頼んじゃうかも。

佳…おうち時間が更になりますね（笑）！

「個人宅配! と思ったら、注文はどのようにするの?」

「カタログもあるけれど、スマホでサクサク見られるアプリが◎!」

「具材の下処理がしてあって調理するだけかなって、重宝しよう!」

「料理キットも使ってみたいですね!」

個人宅配のお悩み
動画で解決!



個人宅配の利用方法が動画で確認できます。詳しくはQRコードをチェック!

スマホでコープはこんなに簡単!

カタログを見て注文番号を入力するだけ

個人宅配や職場へ定期的にお送りする「Week」などのカタログで、必要な商品の注文番号を入力して簡単注文OK。



カタログの注文番号をアプリへ入力、目当ての商品がその場で注文できる。

3 ホーム画面から気になるページへ

スマホからでもタイムセール情報がGETできちゃう!

今週のおススメ情報ピックアップも

商品ジャンルごとに検索できて便利

購入ランキングやチラシもチェックできる



ひと目で分かりやすいホーム画面から、気になるページへ飛びお得な情報をチェック&検索・注文。

1 スマホを用意し、アプリをダウンロード



開発提供/CO-PO TOHOKU SUNNET BUSINESS ALLIANCE 2.3MB
動作環境/iOS 8.0以降 iPhone、iPadおよびiPad touchに対応、Android 4.4以上 無料
※(あつとコープ)の登録は生協への加入が必要

無料アプリ「@あつとコープ番号注文アプリ」をダウンロードし、基本情報を登録。

2 ログイン

@あつとコープの「ID(メールアドレス)」「パスワード」を入力し、ご利用生協の県名を選択してログインボタンをタップ。

※ログイン後に、上部右の「設定」でログイン情報の保存OK。



通勤中やスキマ時間にさっと注文できるのが便利!

- 1.開ける
- 2.入れる
- 3.炒める・煮る or レンジでチン

3ステップだけで、おいしいご飯が出来上がり

忙しい女性に人気急上昇中

下処理いらずの食材セット

【手作り応援料理キット】

簡単

届いた食材を調理するだけ。ゴミも最小限で分別も助かっちゃう。

おいしい

厳選された新鮮な食材と、専用のタレが付いて味付けも安心ラクラク。

時短

セットのお肉や、下処理が面倒な野菜もカット&下処理済み。

手間と時間のかかる煮物も下処理済みだから煮るだけ簡単♪



ラインアップは24種類!
新メニューも続々登場

国産豚肉セット(2~3人前)
458円
※取扱週によって価格は変更します

あんかけ焼きそば(4人前) 980円
※取扱週によって価格は変更します



筑前煮セット(2~3人前)
758円
※取扱週によって価格は変更します



みやぎ生協のメンバーの方、新規登録の方、利用再開の方で個人宅配WEB申し込みが完了された方が対象

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



もれなく/
今ならさらに

モバイルバッテリーをプレゼント

※付属ケーブルはmicroUSBケーブルです。iPhoneへの充電は専用ケーブルをご用意ください。※一部非対応機種がございます。



外出時の充電に便利♪

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。

『モバイルバッテリー』希望の方、「担当ナンバー」部分に **2001-77103** 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

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。

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。ほき期の愛憎で知られ、数多くの女性から支持されている。鑑定は仙台市内の古いサロン「晴運館E.E.イオン仙台店」にて実施中。
♡所属館E.E. <http://www.kazunaka-ee.com/>



HOROSCOPE

★11.1-11.30

♋ かに座

6.22-7.22

勝負運上昇! 爽やかな秋を実感出来る時期。目指す事に一気に勝負をかけよう。友人の力が幸運の鍵。出会いがある予感。デートは近所が吉。

Key Word シルバー

♌ ふたご座

5.21-6.21

チャレンジ運上昇! 思い切った行動で、新しい物事が手に入りそう。努力も必要ですが、行動に移す事が幸運の鍵。恋にも新たな出会いの予感あり。

Key Word イエロー

♍ おうし座

4.20-5.20

運気上昇! 忙しい時期ですが、ツキがあります。驚くほどスムーズに色々な事が運ぶかも。恋はモチ期到来! 素直な心で居る事が、幸運の鍵。

Key Word ベージュ

♎ おひつじ座

3.21-4.19

変化運上昇! ターニングポイント! 幸せを感じる方向にサポートしましょう。恋には遊び心が出てきそうですが、深い絆を思い出すことが幸運の鍵。

Key Word レッド

♏ さそり座

10.24-11.22

運気上昇! 悩みや溜まっていた案件が一件落着、スッキリしそう。恋は同窓生や男友達など身近な所にありそう。優しい笑顔で居る事が幸運の鍵。

Key Word ワインレッド

♐ てんびん座

9.23-10.23

決断運上昇! 執着から離れて心が望んでいる方向に飛び出しましょう。評価を気にせずに決断する事が幸運の鍵。恋は、積極的に活動が吉。

Key Word グリーン

♑ おとめ座

8.23-9.22

恋愛運上昇! 片思いの人は中旬までに告白が吉。フリーの人は単独行動が吉、出会いもあります。思い切る事が幸運の鍵。収入upも期待できそう。

Key Word ピンク

♒ しし座

7.23-8.22

知的向上心上昇! 外出するより家で勉強するほうが吉。問題解決に向けての良案が浮かびそう。恋は会話する事が幸運の鍵。不倫には注意する事!!

Key Word ゴールド

♈ うお座

2.19-3.20

経済運上昇! 欲しい物事は貪欲に取りに行きましょう。無理だと思っていた事が手に入る予感。ギャンブルには、気をつけて。

Key Word スカイブルー

♉ みずがめ座

1.20-2.18

仕事運上昇! 焦ると転びます。幸運の鍵は、急がば回れ! の精神。勉強など知識を広げる事にも良い時期。恋も好調。プチ旅行に幸せがありそう。

Key Word ブルー

♊ やぎ座

12.22-1.19

前進運上昇! 目標に向かって進みましょう。迷わずに実行する事が幸運の鍵。困りごとには友人の助けを借りましょう。古い恋は断捨離で新しい出会いが☆

Key Word ブルーフグリーン

♋ いて座

11.23-12.21

挑戦運上昇! 恋も仕事もプライベートも、新しい事にチャレンジしましょう。夢に向かって進む事が幸運の鍵。恋は、友人や仲間がキューピット役に。

Key Word ネイビーブルー

Special PRESENT

3 La VILLA ViTA 「リ・ヘアプラス バーム」



3名様

髪と頭皮の本質的なケアを行うラ・ヴィラ・ヴィータから「Re:hair(リ・ヘアプラス)」シリーズが誕生。ウエットなツヤで髪のニュアンスや束感をコントロールできるだけでなく、ネイルやハンドケアとしても使えるバームを3名様。

提供/株式会社La Villa Vita
<http://www.la-villa-vita.jp/>

2 ヘンケルトロッケン750ml エコバッグ付

お酒



※グラスは付しません

5名様

ドイツで創業160年を超え、世界90ヶ国以上で愛されているスパークリングブランド“ヘンケル”。白桃や青りんごを感じる果実味とすっきりとした辛口の味わいはどんな料理ともぴったり。乾杯に是非! 非売品エコバッグをセットで。

提供/三菱食品株式会社 東北支社
<https://www.mitsubishi-shokuhin.com/liquor/henkell/>

1 特別展「安野モヨコ展 ANNORMAL」 ヘア招待券



こちらのみ
11/15(日)
締切

5組
10名様

「シユガシユガールン」2005年 ©Moyoco Anno / Cork

漫画家・安野モヨコのデビュー30周年を記念した、創作の軌跡をたどる展覧会が仙台文学館で開催。「ハッピー・マニア」「働キマン」「シユガシユガールン」などの原画を展示。

開催期間: 10/4(日)~12/13(日) 9:00~17:00
(16:30までの入館) 観覧料: 一般800円

提供/仙台文学館

応募はwebで!

ルチカ 仙台

検索

<https://luccica-sendai.jp/category/present/>

応募期間 11月1日~11月30日

※1のみ11月15日締切



〈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回をお願いいたします。※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 株式会社ばど 仙台支店 内勤/リーダー ☎022-792-8103(平日9:30~18:00)
[問合せ]株式会社ばど 仙台支店 ルチカ編集部 ☎022-792-8101

東北最大級のクラフトビールコーナーや希少スイーツ等を扱う
食のディスカバーショップ『あむんと』

仙台フォーラス地下にOPEN

オススメランキング

クラフトビール編

Craft Beer



- 第1位 after the storm** (BLACK TIDE BREWING)
(350ml/737円 アルコール分5.5%)
宮城県気仙沼市で醸造しているクラフトビール。麦とホップにこだわり、飲んだ後は麦の香りが広がり、ビールが苦手な人にもおすすめ。
- 第2位 メロンエール なとり美人** (宮城ゆりあげ麦酒醸造所)
(330ml/473円 アルコール分7.0%)
メロンカラーのキレイな黄緑で、フルーティーな味わいで飲みやすく、他にいちご、ぶどう、りんごも。
- 第3位 伊勢角屋麦酒 Neko-Nihiki** (伊勢角屋麦酒)
(330ml/979円 アルコール分8.0%)
舌味が穏やかで、まるでグレープフルーツジュースのような魅力的な味わい。

クラフトビール
続々入荷中!



※クラフトビールは生産量、時期により在庫がない場合がございます。

スイーツ編

Sweets



- 第1位 クロワッサン入りプリン**
(159円)
クロワッサン+プリン=新感覚スイーツ!やわらかめのプリンにクロワッサンがしみこんでしっとりとした味わい。
- 第2位 TOKUBO とくほう**
(各213円)
料亭生まれの、新感覚フィナンシェ。ひとつひとつ手作りで、しっとりとした味わいで半解凍で食べるのがおすすめ。いちごやチーズなど計8種類。
- 第3位 西山金時スイートポテトロール**
(1,512円)
まるでお芋そのもので巻き上げたような口どけ。芋好きにはたまらない絶品。贈答用にも◎。

オススメギフト

中華そば (KUROMORI) (2人前) 1,080円
予約必須の中華料理店「KUROMORI (クロモリ)」。歯ごたえの良い極細麺に、特製鶏油の風味と透き通るような塩スープが人気。



フレーバーオイル 各950円
用途や料理、好みに合わせて選べるオイルは料理好きにはぜひ1種類は備えておきたい調味料。サラダやバスク以外にも、アイスクリームに食べるのもおすすめ。
※ギフトも対応 (有料)



牛たんカレー/牛たんシチュー
1人前 各648円
ゴロっとした牛たんが入った食べ応え十分な本格レトルト。

世界の食品も
多数取り扱い



牛たん(冷凍)/塩味 (100g) 278円
自然解凍後フライパンで焼くだけでまるでお店で食べているかのような本格的な味わい。お好みでわさびや柚子胡椒を添えてアクセントも。大人数用も用意もあり。



その他フードショップ続々登場



QUON (クオン) チョコレート
仙台フォーラス1階にオープン

仙台初出店

久遠チョコレートは全国の障がい者や悩みを抱える若者たちや育児中の女性など、全国で約350名の多様な方々が働き手となり、ショコラティエ (チョコレート職人) として、全国規模で製造・販売を行うチョコレートブランドです。



FORUS

仙台フォーラス
SENDAI FORUS

仙台市青葉区一番町 3-11-15 TEL.022-264-8111 営業時間/10:00~20:00

仙台フォーラス

検索



ホームページはコチラ ▶▶▶

お好み焼き・鉄板焼き



竹鶏たまごで作る

HONAのふわふわメニュー

ジュウ〜ツと香ばし
とまらん豚玉

耳で楽しむ「ジュウ〜ツ」という音。豚玉の上で踊る鰹節。口に入れた瞬間に鼻に抜けるソースの香り。舌の上でとろける生地に、キヤベツのシャキシャキ食感がたまりなく好き。そこで、ごはんをバクツと。やっぱり通ならごはんは必須。仕事の合間のひととき、すてきなランチタイムを。

豚玉 980円(税別)
ランチ...820円(税込)
スープ、サラダ、ごはん、ソフトドリンク付き



竹鶏たまごとは？

竹炭を混ぜた飼料を鶏に与えて生まれた安心安全の健康たまご。



- 特徴1 竹炭、お米などの栄養たっぷりのえさで元気に育った鶏から生まれました。
- 特徴2 蔵山系の水を竹炭でろ過した良質な水を飲ませているため、白身が後味すっきりでキレイがよいです。
- 特徴3 臭みが少なく卵黄の甘さやコクが引き立つ卵味です。



竹鶏ファームSHOP(直売所)
白石市福岡深谷字見捨川向1-2/TEL:0224-25-2814
「竹鶏ファーム」で検索

鉄板の上で
輝く黄色い宝石

金曜日の夜、友人と2人で乾杯。だし巻きを一口サイズに箸で切り、口に運ぶ。たまごの優しい味に、だしが香る。家では出せない、鉄板だからこそのとろける食感。正面を向き、微笑みあふ。

白石の竹鶏たまごの
だし巻き玉子
680円(税別)



HONA sendai

鉄板焼きとお好み焼きダイニング

TEL.022-722-8637

☒ 仙台市青葉区一番町4-5-26 1が4ビルB1F ☒ 地下鉄南北線勾当台公園駅より徒歩1分 ☒ 11:30~14:30、17:30~24:00 ☒ 年末年始※状況により営業時間変動あり
テイクアウト可。事前予約もOK。
※接客、調理スタッフは、全員マウスシールドを着用しております。



HONA sendaiは、
Go To EAT キャンペーン
参加店舗です!

- STEP1 専用サイトで予約
- STEP2 来店してポイントGET!
- STEP3 GETしたポイントでまた飲食店を利用

詳しくは「Go To EAT 仙台」で検索



ルチカ読者限定クーポン

あかねちゃんが作る
竹鶏たまごの
シフォンケーキ
サービス

●20/11/30まで有効
※「ルチカ見た」で、お食事された方のみ有効