

Luccica

Happy
New Year!

2021年
ならいよいよはじめ

ごだわり・集中・ひたむき・想い
知るは職人の飽くなき探求

ふわふわふらっと、最後におひとじ。
嗚呼、シアワセのほろ酔いメグルメ





仙台神社結婚式

SENDAI SHINTO WEDDING

仙台の神社で 叶える結婚式



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わからない」お二人は、和婚のプロにご相談ください。実際に花嫁衣裳の試着も可能です。

1/9[±]・10^日・16[±]・17^日・24^日・30[±]
2/7^日・13[±]・20[±]・21^日・27[±]・28^日

要予約 10:00~/11:30~/13:00~/14:30~/16:00~

挙式のみ
プラン

180,000円

(税別)

※土日祝祭日は追加20,000円(税別)

新郎様紋付袴・新婦様白無垢 | 美容着付 | 進行サポート |



【ご注意】

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

ご紹介 神社・仏閣

● 国宝瑞巖寺

● 鹽竈神社



- 愛宕神社
- 金蛇水神社
- 仙台東照宮
- 榴岡天満宮
- 大崎八幡宮
- 青葉神社
- 宮城縣護國神社
- 定義如来 西方寺 他

HPが新しくなりました

由緒ある
神社での
結婚式

zoomで
オンライン
ご相談

LINEでも
質問・相談
OK

仙台神社結婚式

結婚式をご検討のお二人はぜひご覧ください

仙台神社結婚式

仙台市宮城野区榴岡4-8-21 アサヒビル101

【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

【営業時間】9:30~18:30

【定休日】毎週火曜日 ※12/30~1/3年末年始休



お問合せ・ご予約は
こちらから➡

仙台神社結婚式



Hello! NEW SHOP

新店・移転・改装したショップをご紹介

11.2 [MON] NEW OPEN

若き医師が立ち上げた、
安心を与える小児科クリニック

りょうべい&キッズクリニック
リョウベイベーアンドキッズクリニック



働くママのために18時半まで診療しており、親子が落ち着く空間となるよう内装にもこだわっている。小児科全般、特に心臓が専門の院長。気になることはなんでも相談してみよう。

TEL.022-397-6099

☉ 仙台市青葉区五橋2-1-17
Cube Azure2F
☉ 地下鉄五橋駅より徒歩1分
☉ 9:00~12:00、14:30~
18:30 困木、日曜・祝日
取材/MK企画 TEL.080-9441-6193



11.1 [SUN] NEW OPEN

写真をよりドラマティックに。
フォトウェディング専門店

RAN WEDDING
ランウェディング



定禅寺通沿いのフォトジェニックスタジオ。衣裳、ヘアメイク&着付、撮影料、写真ポーズ台紙代がすべて基本料に含まれているため、リーズナブル。美のプロに、2人の思い出を委ねてみては。

TEL.022-797-8417

☉ 仙台市青葉区立町23-11
高速ビル6F
☉ 地下鉄南北線勾当台公園駅より徒歩9分
☉ 10:00~19:00
☉ 月曜



9.29 [TUE] NEW OPEN

日本に6人だけしかいない
ジェラート騎士のいる店!

Gelateria Liberta
ジェラテリアリベルタ



蔵王産ミルクや山元町のいちごなど地元宮城のこだわり食材を使用。常時12種の豊富なメニューをご用意♪季節限定メニューも!なめらかでふわっととろけるジェラートは冬でもペロリ。

TEL.022-343-9920

☉ 仙台市泉区泉中央3-34-5
グランドール泉中央川001号室
☉ 12:00~20:00 ※12/31、
1/2-3は18時まで営業
☉ 水曜(1/1休)
Instagram:@gelaterialiberta



11.17 [TUE] NEW OPEN

お酒や和惣菜との相性も◎
水にこだわ的高级食パン

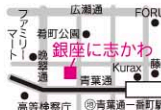
銀座に志かわ 仙台店
ギンザニシカワ



独自開発のアルカリイオン水を仕込み水に使用しているため、厳選した素材のうまみを引き出してくれる。和惣菜と相性がよく、酒の肴にも◎。自分へのご褒美や、ちょっとした土産に。

TEL.022-797-2460

☉ 仙台市青葉区大町1-2-23
桜大町ビル1F
☉ 10:00~18:00
(売り切れ次第終了)
☉ 不定休
「銀座に志かわ 仙台」で検索



11.16 [MON] NEW OPEN

「オールインクルーシブ」
という新しい贅沢

仙台 秋保温泉 岩沼屋
イワヌマヤ



新サービス「オールインクルーシブ」では、湯上りビールや夜食、夕食時の飲み放題などを追加料金なしで堪能。食事は県産の食材にこだわり、海山の幸をふんだんに使用した上質な創作会席を楽しめる。

TEL.0570-033268

☉ 仙台市太白区秋保町湯元
字薬師107
☉ 予約受付9:00~19:00
☉ 無休
※日帰り入浴や宿泊プランなど詳細はHPで確認を



11.7 [SAT] NEW OPEN

カフェのような明るい店内で、
気軽に楽しむ牛たん定食♪

仙台牛たんけやき 泉本店
センダイギョウタンケヤキ



伝統の味をより気軽に、カジュアルに楽しめる牛たん専門店。定番の定食の他、平日限定のお得なランチや、希少部位を少しずつ楽しめる3種盛りなどメニュー豊富♪一度食べてみてはいかが!

TEL.022-377-8055

☉ 仙台市泉区高森4-2-539
☉ 地下鉄泉中央駅より車で10分
☉ 11:00~21:00(L020:45)、
平日15:00~17:00クローズ
☉ 無休(12/31は15:00まで営業、1/1休業)



12月開催のセミナーが満員御礼につき追加開催決定!

お金を増やすコツ、タネあかし

人生がうるおう

マネー
セミナー

オトナ
女性向け

ホテルメトロポリタン仙台
レストラン「セレニティ」の
アフターヌーンティー
デザートセット付き!

日時

1/23(土)

事前予約制

12:00~13:30(受付11:30)

会場

ホテルメトロポリタン仙台
2F レストラン セレニティ

仙台市青葉区中央1-1-1



今からでも効率的に、ストレスなくお金を増やすノウハウを

お金が貯まらない、老後の貯蓄が心配、マイホームを買いたい、子どもの教育費が必要。ひとつでも当てはまる方は、ぜひご参加ください。

将来のために必要な貯蓄額は人それぞれ。あなたの人生のためのマネープランを考えませんか?

人生100年時代、豊かな将来を過ごすために、今から効率的にストレスなくお金を増やすノウハウを身につけましょう。

お申し込みはお早めに。



講師は人気ファイナンシャルプランナー

なべたに ゆうき
profile 日本FP協会会員 AFP 鍋谷 雄貴 (37歳)

親近感があり相談しやすいと評判!

自分のため家族のために、将来的に役立つ仕事は何かと考え、スノーボード業界から一転FPの資格を取得。年間100回以上のセミナーを開催し、2,000名以上の相談実績を持つ頼れる存在。「大人の女性の経済的自立を助けたい」と、お金や保険にとどまらず、恋愛から仕事まで、いろいろな視点から女性が自立して生きるための人生相談にもっている。

1つでも気になる項目がある方は、
ぜひご参加ください!

- 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
- マンションの購入を検討している

セミナープログラム 所要時間60分+質疑応答30分

■「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?
- ・もしもの時の備えチェックポイント

参加特典

セミナーご参加の方は、
講師による個別相談を
後日無料でお受けいたします。

参加費
無料

応募はコチラ

※応募者様多数の場合は
抽選となります



CONTENTS

JAN. 2021 Vol.92 Luccica  <https://luccica-sendai.jp/>



[巻頭特集]

06 こだわり・集中・ひたむき・想い

知るは職人の飽くなき探求



Luccica【ルチカ】
月刊情報誌/2020年12月28日発行

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

編集・発行/
株式会社Success Holders 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
<https://success-holders.inc>

◇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 TEL.022-792-8105

株式会社Success Holders 仙台支局(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蔵い、グッズ発送、メ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(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)。
●個人情報をお預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。
●個人情報についてのお問合せ先
個人情報保護管理代理/株式会社Success Holders 総務部長 個人情報に関する苦情・問合せ窓口/株式会社Success Holders 総務部 TEL.03-5786-3800(受付時間/平日10:00~17:00・土日祝を除く)

●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込価格です」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。



03 新店・移転・改装したショップをご紹介
Hello! NEW SHOP

[グルメ特集]

10 ふわふわふらつと、最後におひとつ。
嗚呼、シアワセの
ほろ酔いグルメ



[スクール特集]

16 気持ちも新たに始めてみよう
2021年
ならいごとはじめ

REGULAR

- 15 [CAFE] Chill out Time
- 23 自分史上最高の自分へ Beauty Salon
- 26 運命のお店に出会う Hair Salon
- 28 日々、豊かな暮らし発見 Life
- 35 HOROSCOPE





漢方で、心と体に自然の力を

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

- ・不育症(流産)
- ・40歳からの出産
- ・子宮内膜症
- ・なかなか採卵できない
- ・高プロラクチン血症
- ・胚盤胞まで育たない
- ・多嚢胞性卵巣症候群
- ・着床しない、子宮内膜が薄い
- ・黄体機能不全
- ・原因不明の不妊
- ・男性不妊
- ・第2子不妊

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。

漢方薬カワシマ TEL:0229-23-1262

宮城県大崎市古川北箱薬 2-10-50 定休日/月曜・祝日



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



こだわり・集中・ひたむき・想い

知るは職人の飽くなき探求

日々の生活を彩るひと品、時季になったら手に取りたいひと品。
あなたの周りにも職人が手掛けたひと品がきっとあるはず。

企画・編集 / ルチカ編集部

#01

桜井こけし店 五代目
こけし工人

桜井昭寛さん



抱く想いやこだわりは
作品の個性へとつながる



1. 用材をろくろの軸先に固定し回転させてこけしの形に削る木地挽き。2. 緻密な筆使いによってこけしは命を吹き込まれる。3・4. 伝統的な鳴子こけしから、現代の暮らしに沿う小ぶりでモダンなシリーズまで。先達が築き上げた伝統と現在の昭寛さんの個性が折り重なる。5. 鳴子温泉街にあるお店では様々な種類のこけしに出合える。

イチオシのひと品

ひいな段飾り「花桃美空」

木の温かいぬくもりと繊細な描彩が華やかなお雛さま。現代のライフスタイルに即した飾りやすさとサイズ感は若い世代に好評。



お求めやすい
男雛&女雛の
セットもあり

桜井こけし店 TEL.0229-87-3575
大崎市鳴子温泉湯元26 / 9:00~17:30 / 不定休
<https://www.sakuraikokeshiten.com/>
Instagram @sakuraikokeshiten

「こけし工人の仕事に就く、という意識が芽生えたのはいつごろですか。」
中学一年生の頃です。東京オリンピックの選手団へ二万本のこけしを作ったことがきっかけです。

「先代や先々代の工人達をみてどんな思いを抱かれていますか。」
先代達それぞれが自分の理想のこけしを目指して真面目に向き合っている、という思いをもっていました。特に四代目でもある父昭二からは、昭二の師でもある先代の大沼岩蔵の話をよく聞かされており、岩蔵という工人への強い憧れがありました。先達の工人達への尊敬の気持ちは常に抱いています。

「こけし作りの中で一番好きな工程はどの工程ですか。」
新しいものを開発している時ですね。「新しいものが生まれた時の景色」が好き、というのが理由です。最近はお雛様や干支など季節毎の木地人形の製作に力を入れています。

「ご自身が特にこだわっている箇所や工程はありますか。」
それぞれの工程ごとにこだわりがあります。完成したものがどういう工程で作られたかは自分には分かりませんが、だからこそ自分に嘘をつかず正直でありたいと常に思っています。

「こけしに向き合うご自身の姿勢を四字熟語やことわざで表すと何になりますか。」
代々受け継がれている言葉で、先代のひとり大沼岩蔵工人の「これで覚えあがったということはない。一代一生の稽古だ」という言葉は何時も心の中にあります。

「ルチカ読者へ一言お願いします。」
雛祭り時期に向けて木地のお雛さま「ひいな」を製作しています。先代の昭二が考案したものを自分の感性で発展させてきました。ぜひ桜井こけし店のWEBや店舗でご覧ください。

#02

ニッカウキスキー仙台工場
宮城峡蒸溜所 製樽部門

庄子 司さん



こだわりを持たないことが
こだわり

1.60~100kgにもなる樽を転がしながら運び、整備を重ねる。 2・3.樽の内面を焼く活性化の工程は高温になるため、夏は汗だくになった作業。
4・5.樽のたがを外し側面の木を入れ替える。多くの人の手に加えられ、古くなった樽も新しくウイスキーを入れる樽に蘇る。

イチオシのひと品

シードル各種

国産リンゴ100%のスパークリングワイン。糖類・香料
不使用でリンゴそのものの瑞々しい味わいが楽しめる。
200ml各220円



ニッカウキスキー仙台工場宮城峡蒸溜所
TEL.022-395-2865(受付時間 9:00~16:30・休業日を除く毎日)
仙台市青葉区ニッカ1番地
*蒸溜所ガイドツアーは完全予約制/詳細はHPにて
「ニッカウキスキー 宮城峡蒸溜所」で検索

— 普段のお仕事内容を教えて下さい。
ウイスキーを入れる樽の整備や修繕をしています。ウイスキーは古くなった樽でもメンテナンスを行い再利用するのが通例で、何度も樽を使います。熟成効果が落ちてきたら古くなった樽の内面を焼いて活性化し、元の状態に近い樽に戻し、また使います。

— 仕事をしながら大変なことはありませんか。
樽は空樽でも60kgあり、身体をいっぱい使った仕事なので肉体的な部分での大変さはあります。同時に重さがあるものを扱うので安全第一を徹底しています。

— こだわりやマイルールがありましたら教えて下さい。
「こだわらないことがこだわり」です。一つの仕事について、色んな先輩から色々な解決方法を教えてもらえるので、それぞれ試してみて、自分に合う方法を見つけています。

— 仕事と向き合う上で心掛けていること、注意していることはありますか。
人とのコミュニケーションを大切にしています。様々なセクションがありますが作っているものは等しくウイスキー。同じものを作る仕事をしているからこそ、仲間意識を持ち、しっかりと挨拶したり、機会があれば自分から他部署の方と話したりすることが大切だと感じています。注意していることは安全と品質ですね。お酒を詰める前の工程のため、異物混入はとても気を付けています。また、樽は海外からの輸入樽が多く、輸送の間に匂いが発生してしまう場合もあり全部が全部、再利用できる樽ではありません。その見極めも注意して行っています。

— 仕事に向き合うご自身の姿勢やポリシーを教えてください。
「しがないある苦勞」を重ねていきたいと思っています。なんのために頑張ったのか報われない苦勞をするのではなく、しがないある苦勞をして、成長していきたいと思っています。

有限会社東北工芸製作所
代表取締役 三代目

佐浦康洋さん



変化を見極め
ゆるぎない一品をうみだす大変さ

1. 1928年に開発された玉虫塗はデザインや技術開発の変遷を経て今に至る。 2・3. 玉虫塗ならではの特別な工程、銀粉蒔き・研ぎを経て技術が必要とされる上塗りへ進む。 4. 2020年から使用されている柔天×玉虫塗の新ヘルメット。屋外でも使用できるように試作を重ね、実用性も兼ね揃えたひと品。 5. <TOUCH CLASSIC>シリーズはより「使う」ことを意識して手掛けられた新商品。

イチオシのひと品

< TOUCH CLASSIC オールドグラス >

「観る」から「使う」へ、生活に根差した商品を目指し生み出されたシリーズ。宮城の山の稜線、波打つ海をイメージした玉虫塗が特長。6,000円



玉虫塗総本舗 東北工芸製作所
TEL.022-222-5401
仙台市青葉区上杉3-3-20-1F
10:00~18:00/土、日曜・祝日休み
http://www.t-kougei.co.jp/

「玉虫塗の仕事に携わるきっかけを教えてください。」
家業だった、という理由が大きいです。東京で別の仕事をしてきたこともありましたが、26歳の時に仙台に戻り玉虫塗に携わるようになりました。

「玉虫塗を手掛けるにあたって、好きな工程と一番集中力を要する工程を教えてください。」
いずれも「上塗り」の工程ですね。「玉虫塗らしさ」をうみだす工程だからです。様々な工程を経て玉虫塗は出来上がりますが、上塗りができて一人前、と言われていきます。

※上塗り：赤や緑の玉虫塗を塗る工程。熟練の技が必要とされる。

「上塗りのどのような部分が難しいのでしょうか。」
塗料を塗る過程で埃がつくとやり直しになるので、埃や虫など余計なものが一切入らない、密閉に近い空間で作業します。かすかな息で飛ぶような小さな埃でさえも、付くと塗りをサンドペーパーで研ぎ降ろしてやり直しになるので、息を殺して作業します。また、気温や湿度によって塗りが乾くスピードが異なるので、日々変化を見極め、気候が違えどまるきり同じものを作る大変さがあります。

「玉虫塗に向き合うご自身の姿勢を四字熟語やことわざで表すと何になりますか。」
『和を以て貴しとなす』です。玉虫塗は職人一人ではなく、分業で製作しています。皆で分担しつつものを作り上げるからこそこの言葉を大切にしています。

「今後チャレンジしたい分野や出してみたい商品はありますか。」
アウトドアグッズや看板、自転車などに挑戦したいですね。インテリアではなくエクステリア、インドアではなくアウトドアな商品を考えていきたいです。

「ルチ力読者へ一言お願いします。」
漆器は磁器や陶器に比べて扱いが難しい品です。便利に変化していく世の中だからこそ、手間がかかる漆器を好きになつてもらえたら嬉しいですね。

1/石巻市三輪田で開窯し、工房近隣から採取した土・石・貝殻を素材とした器。器からはその土地の息遣いが聞こえるよう。三輪田窯（手前）ぼつてりマグ2,420円（奥）錆手マグ2,035円
 2/「お茶を楽しむ日常を豊かに演出できる商品を」をテーマに女川町で生まれたOCHACCO。手軽なティーバッグで楽しんで。OCHACCO 日本茶フレーバーティー各種270円 3/創業明治35年の老舗、名取屋染工場と東北STANDARDのコラボ商品。吸水性・速乾性に優れ、普段使いやプレゼントとしても◎。名取屋染工場 手ぬぐいハンカチ各種715円 4/ワカメやアカモク、豆乳やはちみつなど東北の素材を多く使用した優しい色と香りの石鹸たち。三陸石鹸工房KURIYA 3種セット1,485円 5/丸森で生まれた繰り返し使えるミツウラップ。サイズも様々、野菜を包んだり器にかぶせたり、おにぎりやサンドイッチを包むこともできる。マムギモリノナカsutsumi S880円 M1,628円



1

伝統息づくひと品、新しく生まれたひと品。
 新しい年に新しいひと品と出合おう。

みやぎの職人のひと品

まだまだある！



3



2

ブルーブーケは緑茶と花をブレンドした青いお茶

汚れても水洗いで繰り返し使えて便利



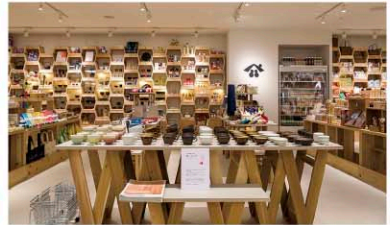
4



5

東北スタンダードマーケット

TEL.022-797-8852
 仙台市青葉区中央3-7-5 仙台バルコ2 5F
 営・休/仙台バルコに準ずる
 Instagram @tohoku_standard_market



ふわふわふらっと、最後におひとつ。

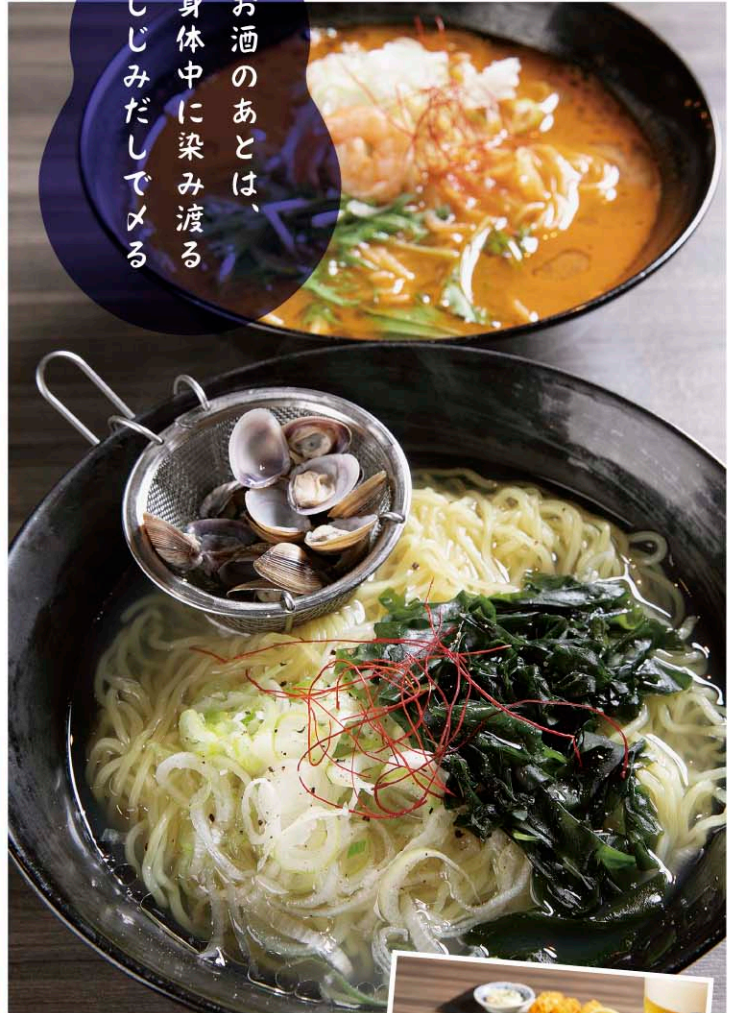
嗚呼、シアワセの ほろ酔い×グルメ



しじみ中華そば
490円

和風一番だしのあっさり黄金スープを使用。中華麺と吟味した鰹節、宗田節、しじみをじっくり煮詰めた、和風だしの組み合わせがクセになる旨さ。

お酒のあとは、
身体中に染み渡る
しじみだしでめる



そば処葵
勾当台公園店

ソバコロ アオイ



ちよい飲みセット(おつまみ3品+ドリンク2杯)でほろ酔い気分になったあと、テラスで夜風にあたり、少しだけ酔いを覚ます。つい数分前まで肴をつまみながら、ビールと日本酒で楽しく会話していたことをふと思い出す。さあ、2020年を締めくくるか!と身体のことも考えて「しじみ中華」を注文。友人は「海老味噌中華そば」(590円)で。

眞野屋特製スムージー
各660円

(写真左から)ミネラルSTURDY、ビタミンYEAH、ファイバーCLEAN。それぞれの栄養がたっぷりの野菜とフルーツを贅沢に使用した体に嬉しいスムージー。



キレイを作る
果実感たっぷり
眞野屋スムージー

眞野屋
マヤ

眞野屋は、レストラン、カフェ、ベーカリー、惣菜、食育ブースなどが集まっている。こだわりのナチュラルフードは国内産、東北産、宮城県産のものを優先しており、種類の多さは東北最大級。おうちパーティーで、眞野屋厳選の日本各地のお酒、惣菜やバゲットを堪能し、ほろ酔い気分になったところでスムージーを飲むと、明日を気持ちよく迎えられそう。

☎022-342-1755

☒ 仙台市青葉区昭和町1-37
ジェーエービル1F
☒ 地下鉄南北線 北仙台駅より徒歩7分
☒ 平日・日曜・祝日 10:00~20:00
金・土曜 10:00~21:00
☒ 12/31~1/2



INFORMATION

【1月3日(日)初売りセール開催!】
新年は“ちよっといいモノ”でSTART。
●12月30日(水)まで通常営業
●12月31日(木)~1月2日(土)は休み
●1月3日(日)と4日(月)は19:00まで営業

☎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



COUPON

ルチカ飲者限定
ちよい飲みセット1,000円(税込)

※「ルチカ見た」とスタッフに一言。※何名でもOK。※1日1回限り ●21/1/31まで有効

沢山食べた後でも、**胃**は別腹！
もうちょっと食べたいくなる、お店イチオシの一皿をご紹介します。

トマトお好み焼き 1,510円

大阪のお好み焼きソースと自家製のトマトピューレ、玉ねぎやにんにくを煮詰めたブルスケッタを混ぜたオリジナルソースを纏う女性人気No.1お好み焼き。



満腹なのに鉄板で
焼く音と香りが
また食欲をそそる

HONA sendai 鉄板焼きとお好み焼きダイニング

ホナ センダイ

鉄板焼きとハンバーグをワインと一緒に楽しんだ後、**胃**は必ず「トマトお好み焼き」と決めている。シャキシャキキャベツとさっぱりトマトが、食べたあとなのに食欲をそそってくる。ハフハフと熱々の生地を口に入れると、冷たいものが食べたくなり、「お芋とアイス」(600円)を注文。クリーミーなバター香るあったかいお芋と、濃厚バニラアイスの相性にとろけてしまう。

☎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
☒ 月曜、12/31、1/1
(変更になる可能性あり)



COUPON

トマトお好み焼きトッピング
1品サービス!

※「ルチカ見た」で有効
●21/1/31まで有効

貝だし中華そば(白) 800円

スープを口に含んだ瞬間に溢れる貝の旨みと潮の香り。鼻から抜ける余韻まで心地が良く貝の味わいを余すことなく凝縮した一杯は**胃**にピッタリ。

貝好きも！
それほどの人も！
#麺屋58



麺屋58

メンヤゴツパチ



素材自体が持っている本来の旨みや美味しさを凝縮した一杯が好評。全粒粉を使用した自家製麺は小麦本来の味わいを感じる事ができる。貝だし中華と人気を二分する金色スープのシャモ中華そばはしっかりと鶏の旨みの特徴。季節ごとに登場する期間限定メニューも人気で来店度に新しい一杯と出会う事ができるのも魅力の一つ。

☎022-281-9583

☒ 仙台市青葉区錦町1-3-5/
☒ 11:30~14:30、17:30~23:30
※12/30昼のみ営業
☒ 日曜、12/31~1/3

COUPON

①竹鶏たまごの煮卵or
②チャーシュー増量をサービス

※「ルチカ見た」で有効※他券併用不可
●21/1/31まで有効

自家製ケチャップの
ナポリタン
980円

断面が精円形の生パスタ・リングイネに、濃厚な自家製ケチャップが絡みつき、独特な食感と程よい酸味が楽しい。やみつきになる一皿。



トマトの酸味と
独特食感に
心が躍る

OSTERIA JAPPS

オステリアジャップス

本格イタリアンと本場のワインが楽しめる、大人の隠れ家のようなレストラン。新しい年の幕開けに、仲のいい友人2~3名で乾杯し語りあうのに◎。予約時に予算など希望を伝えると、その日のおすすめ料理を使ったあなただけのコースメニューを考えてくれる。彩り豊かな一皿一皿を味わった後に、特製ナポリタンで一日を締めくくってみては。

☎022-797-7567

📍 仙台市青葉区一番町3-8-1 ラベルヴィビル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、12/31~1/4

※広告内すべて税別



COUPON

生ハム盛り合わせサービス

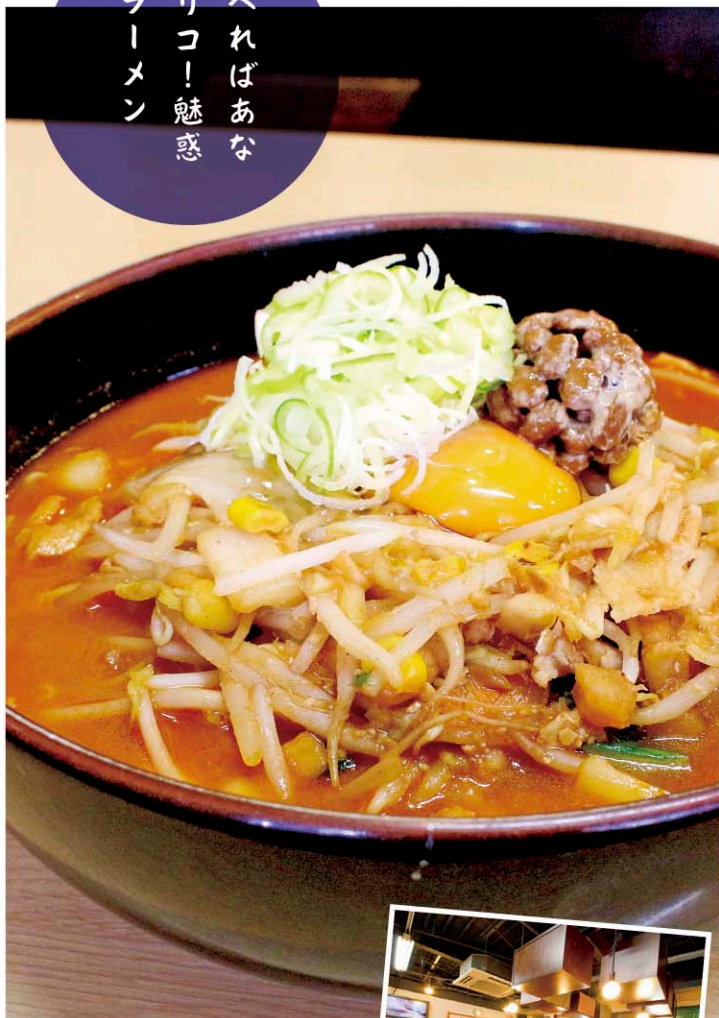
※「ルチカ見た」とこ来店で有効

●21/1/31まで有効

キムチ納豆
920円

一番人気の看板メニュー!納豆味噌の香りが漂う、コク旨のピリ辛スープ。モチモチの麺と絡めば美味しさも倍増。

一度食べればあなた
はトリコ!魅惑
の納豆ラーメン



ラーメン 柳家
仙台東口店

ラーメン ヤナギヤ

キムチ納豆ラーメンでおなじみの柳家。自家栽培の小麦で作る麺は、中太でモチモチとした食感が特徴。キムチの辛みと酸味、ピリ辛のスープ、納豆によるトロミが麺にからみ、食べずすめる度に次の一口が欲しくなる一杯。もちろん、納豆が苦手な方には白みそベースのラーメンがオススメ。

☎022-256-3043

📍 仙台市宮城野区榴岡1-7-33

🚇 仙台駅より徒歩3分

🕒 11:00~22:00 (LO21:30)

🚰 水曜

※材料なくなり次第終了

※12/30~1/1休み

COUPON

キムチ納豆 920円⇒850円

※券売機で850円のクーポンを購入し、「ルチカ見た」と一言。※1組有効※他券併用不可

●21/2/8まで有効

嗚呼、シアワセの
ほろ酔いグルメ

北海道味噌炙りチャーシュー
らーめん(2枚)
1,050円

北海道味噌は赤色系の濃口味噌。大地の恵みに育まれた力強くパンチの効いた味ながら塩分は控えめ。コクがあり深みのある味わいです。



メの定番は
味噌汁もいけど
味噌らーめんもね

味噌乃屋田所商店
仙台駅前店

ミノヤタドロシヨウテン センダイエキマエテン

暖簾をくぐるとふわつと香る味噌の香り。ほろ酔い気分も後押しして、今日はちょっと贅沢にチャーシューも2枚トッピング。しばし待てば心地よい声とともに着井。期待通りの金色に輝く香り高い味噌スープがメの食欲をそそる。一口すすれば、期待を上回る辛口米味噌の鋭い味に箸が進む進む。肌寒い帰り道も体の芯から温まれば安心かな。

☎022-796-5539

☒ 仙台市青葉区中央1-7-1 第一志ら梅ビル1F

☒ JR仙台駅から徒歩1分

☒ 11:00~翌1:00

※国分町店・富沢店も好評営業中/
岩沼店も1月下旬オープン予定



COUPON

麺類注文で、炙りチャーシュー1枚or
味噌漬け玉子1個サービス

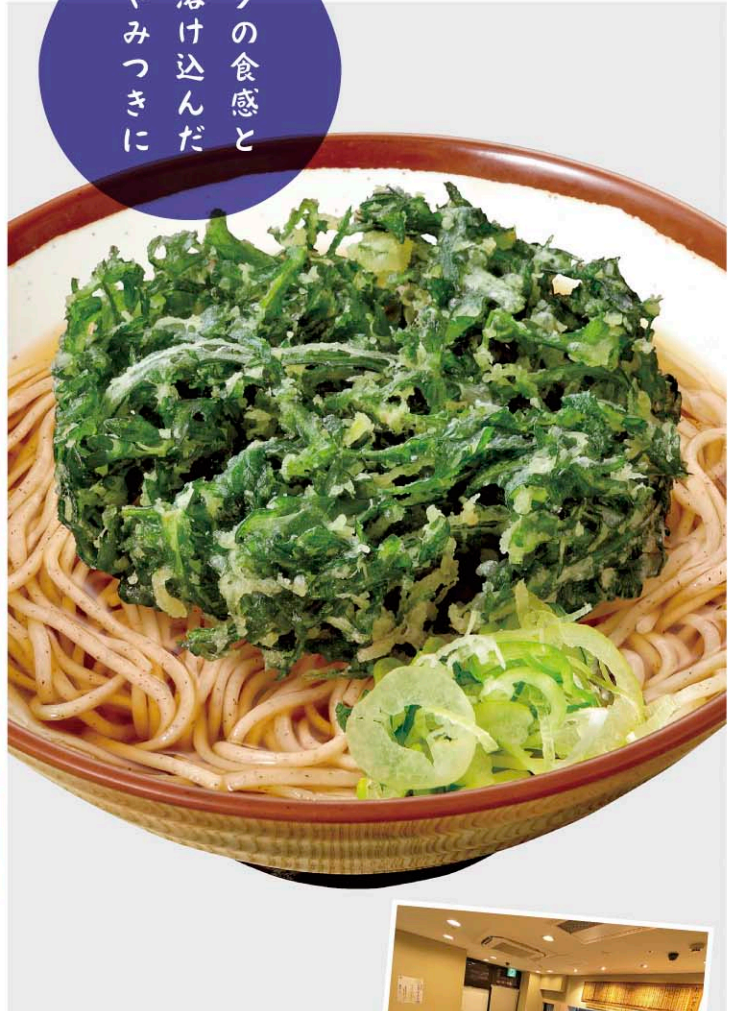
※「ルチカ見た」で4名迄※他券併用不可

●'21/1/31まで有効

サクサクの食感と
ダシに溶け込んだ
香りがやみつきに

春菊天そば
400円

天ぷらにすることで程よい苦みと、さわやかな香りがし、サクサクの食感とお蕎麦がマッチ!ダシに浸して食べると食感も香りも広がり2度美味しい!



そばの神田 東一屋
名掛丁店

ソバノカンダトウイチヤ



厳選したそば粉を原材料とした、自家製生そばと毎日削る枕崎産麩節と鯖節からとるだしに、追いかつおをした温だれ・冷やだれを使用!各店で揚げている自家製かき揚げも大好評!茹でたてのお蕎麦は香り高く、飲み終わりメのお腹にもすりと優しく入って大満足間違いなし!

☎022-224-0305

☒ 仙台市青葉区中央1-8-38 AKビル1F

☒ 月~土曜 7:00~翌1:00

日曜・祝日 7:00~22:00

☒ 無休/日曜営業

12/31~1/3は休業

INFORMATION

呑んだ帰りのお土産に「おみやげ生そば」はいかがでしょうか?蕎麦2玉に冷たれと自家製たぬきがついて540円※3日間保存可
年越し蕎麦やお正月の手土産にGood☆
『おうでそば神』楽しめます!





11:30~16:00 START 限定

LUNCH & HAPPY HOUR 新年会

お一人様 2,800円(税別)

ソフトドリンク90分飲み放題付き

○トマト鍋 ○グリーンサラダ
○チチニエツリ(シラスのBIZZA) ○ドルチェ

※2名様から承ります。



17:30~ START

DINNER TIME 新年会

お一人様 3,200円(税別) ※お料理はランチ新年会と同様です。

アルコール100分飲み放題付き

※2名様から承ります。



お得なイベントや
メニューの詳細は
こちらをチェック♪



TONGALLIANO.SENDAI

ドルチェ
DOLCEで
ホッと一息

HAPPY HOUR

15:00-17:30

●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)



果肉たっぷり
莓ソースカタラーナ 520円



山盛りホイップの
ガトーショコラ 600円

C HOTコーヒー 500円

C ICEコーヒー 500円

LINKS ポットティー 590円

LINKS 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 美ツツァ」

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ァ! 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~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
※12/31・1/1
お休み

※広告内税別
※コース料理は事前のご連絡でお一人様分に取り分けて提供をすることが可能です。
※コロナウイルス感染状況により、営業時間が変更になる場合がございます。



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

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

企画・編集/ルチカ編集部

RECOMMEND
SWEETS

お気に入りの一冊を片手に
しっとり過ごす時間



アップルパイ 500円(税抜)

“いつもの”アップルパイとは異なる佇まい。コクがあるのにすっきりとした甘味のクリームはふんわりとシナモンが香る。クリームの中はお楽しみ。一つひとつ、手作りが嬉しいはっこりスイーツ。



様々な時を刻む古い柱時計。時間の流れを忘れて過ごすことができる空間。



至る所に本が置かれた店内。時間を少し遊ばしたような不思議な空間。



ハニーミルクラテ 700円(税抜)

たっぷりサイズのエスプレッソの上にはこんもりしたフォームミルク。蜂蜜とコンデンスミルクの香りや甘みが印象的。フォームミルクは豆乳かミルクが選べるのも嬉しい。



さりげなくおしゃれにディスプレイされているブックカバーやしおりは自由に持ち帰ることができる。

Cafe 青山文庫 一本と珈琲とインクの匂いー

カフェ アオヤマブンコ ☎022-209-5115

まるで本の表紙のようなドアの向こうにある店内への入口。仙台駅西口から徒歩3分。愛宕上杉通沿いのビルの5階にある“Cafe 青山文庫”は、静かな時が流れるノスタルジックな空間。店内に並ぶ様々なジャンルの本は自由

に手に取ることができる。本を読みながらのんびりと休日を過ごすのもよし、仕事帰りにほっと一息つくもよし。手作りのスイーツやこだわりのドリンクが楽しめるCafe。普段、本になじみがない方も気軽に立ち寄りてみては。

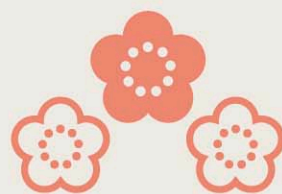
仙台市青葉区中央2-1-27 ever-i中央ビル5F
☎月～土曜11:00～24:00(フード LO23:00/ドリンク LO23:30)
日曜・祝日8:00～21:00(フード LO20:00/ドリンク LO20:30)
※グッドモーニング8:00～11:00 <https://green-coffee-farm.com/aoyamabunko/>

個性的な椅子が並ぶフロアから入口へ向かう。





はからじいごと



2021年 HAPPY NEW YEAR

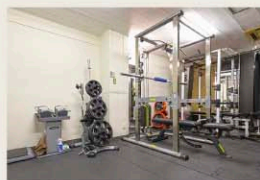
新しいことを始める良いタイミングです！
いつもの毎日に何か刺激や目標が欲しいのなら、
「ならいごと」をはじめて
自分をアップグレードしてみませんか。



完全個室、完全予約制で定期的な換気、マスク着用、アルコール消毒など、ウイルス対策を講じて営業中。

食事指導も設備もリニューアル / 運動 + 生活習慣で根本から改善

パーソナルトレーニングに加え、ダイエットに関する座学も力を入れており、生活習慣を根本から変え、ずっと使える身体作りができると人気上昇中。
①パーソナルトレーニング②ダイエット講座③お食事指導メール。この3本柱が実績と人気が出ている理由。1人1人に合う痩せ方やダイエットに適した食事法等を座学を通して理解。その上で最適なトレーニングと生活習慣指導を受け、痩せながらリバウンドしにくい身体と考え方を作ることができる。食事指導は管



最新の設備を導入し、リニューアル。完全個室で広々トレーニングできる。

理栄養士監修の内容のため、安心安全。トレーニング以外のところも親身にアドバイスをくれるので、運動が苦手な方や今までダイエットで上手くいかなかった方もオススメ。

完全個室で美ボディ作り

MENU

- カウンセリングと座学(50分)+トレーニング(50分)の充実の無料体験受付中。
 - お友達やパートナーと一緒に通えるペアプランあり。今も夫婦で楽しく通っている方もいます♪
- その他幅広いプランがあるので、詳しくはQRコードからご確認を。

COUPON

春までに痩せたい!! クイック痩せプラン
36,200円⇒29,800円(税抜)

- ※座学ダイエット講座×4回+パーソナルトレーニング(50分)×4回
- 2/12/28まで有効

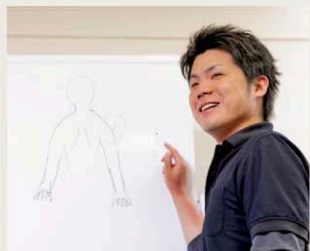


経験と実績豊富で気さくな
人柄も人気のトレーナー

大手パーソナルジムでのトレーナー経験や医療系資格の知識を基にダイエットに特化した独自のプログラムを構築。分かりやすい説明や気さくな雰囲気楽しく通える。

国家資格者達が本気で 作ったダイエット講座

柔道整復師の資格をもつトレーナーと、アスリートへの栄養指導も行う管理栄養士がタッグを組んだ、健康的に痩せるダイエット講座は、生活に役立つ内容が盛りだくさん。



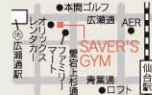
ダイエット専門 SAVER'S GYM

| パーソナルジム | セイバーズジム

TEL.022-398-5314
国 仙台市青葉区中央2-11-23 太田ビル4F

JR仙台駅より徒歩8分
8:30~21:00 不定休

- ※予約制
- ※ウェア・タオル貸出OK
- ※ミネラルウォーター無料



株の勉強

受講生の7割が女性・8割が初心者 /
初心者のための「株の学校」



現在約50名の生徒さんがトレーダーズアカデミー仙台校で株を学んでいます

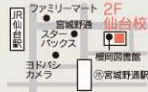


上げ相場でも下げ相場でも勝てる技術は目からうろこ!

難しい専門用語や経済知識は必要ありません。「株を始めたいけど何から勉強したら良いかわからない」そんな方必見!トレーダーズアカデミーでは、プロのトレーダーによる実践的な株式投資が学べます。在宅時間が増えた今、株で副収入を目指しましょう。まずは無料の基礎講座へ!

トレーダーズアカデミー仙台校

運営: (株)ライフ・マネジメント
| スクール | トレーダーズアカデミーセンダイコウ
TEL.022-778-3333
仙台市宮城野区榴岡4-1-8
バルシティ仙台2F
JR仙台駅から徒歩5分
https://www.life-mg.com/traders_academy/
メール sendai@traders-academy.jp



INFORMATION
トレーダーによる株の基礎講座
【参加無料】■教室: 1/10(日)・26(火)・2/7(日)・16(火) 各日 10:30~12:00 ■zoom: 1/13(水)・27(水)13:30~、1/16(土)・24(日)10:30~

COUPON
新春特別割引
★入会金5万円OFF
《20万円→15万円》
★月会費1ヵ月分無料
《1.8万円→0円》
※'21/1/31までに入会の方限定

英会話レッスン

今年こそは英語を学びたい! /

1/5からNEW YEARキャンペーン



マンツーマンレッスン 無料体験: 通常20分⇒60分Verでご予約受付中! ※条件あり

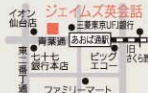


75分たっぷり話せるクラスレッスン(平均3~4名)

経験豊富な外国人プロ講師の質の高い安心の授業が人気! キャンペーン中に入会すると入会金0円&入会月より3ヶ月間授業料が半額。さらに早割適用で半額の授業料からさらに初月2,000円オフ。安心して受講いただけるようマスク、換気、人数制限、アクリル板などでコロナ対策も徹底中。

ジェイズ英会話 仙台本校

| 英会話スクール | ジェイズエイカイワ
TEL.0120-30-4911
仙台市青葉区中央2-2-6 三井住友銀行仙台ビル4F JRあおば通駅より徒歩1分
月曜・土曜10:00~19:00火曜~金曜11:00~21:00 日曜・祝日 ※12/25~1/4(年末年始休)



MENU
●クラスレッスン(週1回)
..... 10,000円/月→5,000円
●マンツーマンレッスン(平日16時までの時間帯)
..... 25,000円/月→12,500円
●入会金 10,000円→0円
※税別表記

COUPON
①入会金無料
②授業料半額(3ヶ月間)
③初月授業料2,000円OFF
※1/5から受付開始。「ルチカ見た」で上記割引価格 & 特典適用。※①②③併用可能。 ●'21/1/30まで有効

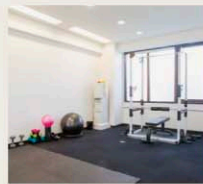
パーソナルジム

2ヶ月の短期集中で美ボディに /

通いやすい続けやすいコスパ◎



土日祝もOK♪な12時~17時限定のアフタヌーンコースが人気!スキマ時間に◎

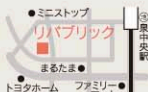


完全個室で人目を気にせずトレーニング。駐車場2台あり!

「パーソナルジム通ってみたけど費用が気になる...」。リパブリックなら1回3,500円〜と通いやすい料金設定!ただ安いだけでなく、多くの実績もあり、体力や目標に合わせたメニューをカスタマイズするので無理なく通えます。信頼できるトレーナーと二人三脚で理想の身体作りを!

パーソナルジム REPUBLIC

| パーソナルジム | リパブリック
TEL.080-9870-2773
仙台市泉区泉中央1-35-3
地下鉄泉中央駅から徒歩4分
平日9:00~21:00
土、日曜・祝9:00~18:00
無休 2台



MENU
●アフタヌーンコース50分×4回
..... 14,000円
●リパブリックコース50分×12回
..... 45,000円
●オールタイムコース50分×4回
..... 16,000円
※無料体験(30分)は随時受付中!

COUPON
入会金割引キャンペーン!!
通常11,000円⇒5,000円
※「ルチカ見た」で有効
●'21/1/31まで有効



幅広い世代が通う花言葉。楽しい仲間と時間を共有できるのも魅力の一つ。

遊彩工房 花言葉

カルチャースクール | ハナコトバ

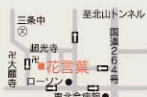
TEL.090-5231-4075

仙台市青葉区新坂町4-1

10:00~17:00

休 月、水、木曜

https://8nakotoba.wixsite.com/shineha



＼ほっとする空間、絵画に癒されて／

絵がはじめての方も楽しめる！



大切な思い出を残そう。世界に一つだけのTシャツ作りも！

ある人はなつかしい人を出し、またある人は新しい発見と出合える、花言葉はそんな場所です。絵が苦手な人でも大丈夫。一人一人に丁寧な指導を心がけ、あなたに合ったレッスンをします。疲れた心と体を絵を通して癒してみたいかが。

INFORMATION

その他にも切り絵教室・ビーズアクセサリ教室・グラスアート教室・レザークラフト教室などもございます。尚、Tシャツ作りは5,000円/1回(Tシャツ+デザイン作成料込)からご案内可能。

COUPON

油彩画教室
体験半額！無料額装！
通常2,500円→1,250円

※「ルチカ見た」で有効
※詳細はお電話にてご相談下さい
●21/1/31まで有効

油彩画教室



今年こそ憧れのメリハリボディに！ジャグジーやサウナが完備なのも嬉しい。

セントラルフィットネスクラブ24名取南仙台

フィットネス | セントラルフィットネスクラブ24ナトリミナミセウダイ

TEL.022-381-6039

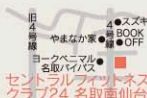
名取市上余田字千刈田289-1

JR南仙台駅より徒歩18分

平日9:30~22:00 土曜9:30~18:45

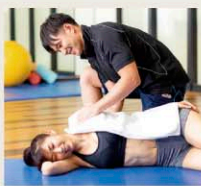
日曜・祝日9:30~18:15

火曜 有



＼1対1であらゆるニーズにお応え！／

「劇的な効果」を実感できる！



なりたいカラダや目的に合わせてスタッフが丁寧に指導。

セントラルスポーツのパーソナルトレーニングでは、姿勢チェック↓バランス調整↓トレーニングの順番で実施する為、安全且つ効果的にトレーニングが可能。体力に自信のない方にもお勧め！美容・ダイエットにも◎。オンラインパーソナルも実施中。

MENU

- パーソナルトレーニング(30分) 3,850円~
 - パーソナルトレーニング(60分) 7,700円~
 - パーソナルトレーニング(90分) 11,550円~
- ※オンライントレーニングも有

COUPON

パーソナルトレーニング
30分無料チケット2回分
プレゼント！

※1月中の入会特典となります※お問合せ「ルチカ見た」とスタッフまで一言
※他券併用不可●21/1/31まで有効

きれいに痩せる



スマホやタブレットPCにZOOMを導入して行るので、場所や時間を気にせず受講可！

Yukky's English Room

オンライン英会話 | ユッキーズイングリッシュルーム

TEL.022-209-2271

多賀城市東田中2-40-1 セイメイビル

仙石線JR多賀城駅から徒歩約3分

10:00~23:00

不定休



＼自分の時間でオンラインレッスン／

大人の為の初心者向け英会話！



完全個別なので自分のペースでリラックスして英会話を！

ZOOMを使ったオンラインレッスン！学校教育の英語で挫折して、英語に苦手意識がある方でも大丈夫！趣味や好きな話題についての英会話レッスンをを行います。知っている事を元に英会話を行えるので、学生時代に挫折した英語も楽しく続けることが出来ます！

MENU

- 毎日コツコツ積み重ねられる月謝(1レッスン25分)
- 月 5回コース 8,000円
 - 月 10回コース 15,000円
 - 月 20回コース 28,000円
 - 月 30回コース 35,000円

COUPON

①英会話2レッスン無料
②入会金半額 & 初月レッスン料30%OFF

※「ルチカ見た」でお電話から原稿用QRコードからお申し込みください。
●21/1/31まで有効

オンライン英会話



トレーナー歴10年以上のトレーナーがしっかりサポートで安全・安心!

パーソナルトレーニングジム TOTAL BODY RESULT

| パーソナルジム | トータルボディリザルト

TEL.090-5557-8135

☒ 仙台市青葉区花京院1-1-52

朝日プラザ花京院901号室

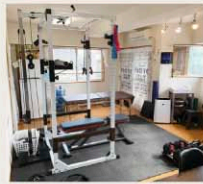
☒ JR仙台駅徒歩5分

☒ 10:00~23:00 ☒ 不定休

☒ <https://www.totalbodyresult.com/>



魅力的な女性になるための第一歩 / マンツーマン指導で自分磨き!



仙台駅から徒歩5分では夜は23時迄と通いやすさ抜群!

「モデルチェンジした自分に出会う場所」をコンセプトにマンツーマン指導でお客様の願望をしっかりとサポート。トレーニング、ボディケアや食事指導の組合せで効果的に自分磨きが実践できます! 世界にたった1人の魅力的な女性を目指してみてください。

MENU

- パーソナルトレーニング (60分) 8,000円
- パーソナルトレーニング (90分) 10,000円
- 加圧トレーニング (60分) 8,000円

COUPON

カウンセリング込み!
【新規限定】体験コース
(90分) 4,000円

※予約時「ルチカ見た」で適用
※気になることは何でも聞いてください ●21/1/31まで有効

ジムで自分磨き



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。

一般社団法人 日本プロカウンセリング協会

| 心理カウンセラー養成 | ニホンプロカウンセリングキョウカイ

TEL.0120-556-390(予約専用)

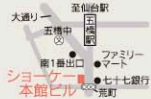
☒ 仙台市青葉区五橋2-11-1

ショーケー本館ビル

☒ 地下鉄南北線五橋駅より徒歩1分

☒ 月~金曜 10:00~20:00

☒ 土、日曜・祝日



仕事にもプライベートにも活きる / 講習2日間、9,980円で資格取得



会場ではマスクやアルコール消毒等、感染症対策を徹底。

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のには工夫も必要。働く女性や主婦の方はもちろん、管理職や専門職の方まで幅広く人気の「2級心理カウンセラー養成講座」。役立つ心理学を2日間で学んで資格取得。

INFORMATION

両日10時~17時(60分休憩)
[通常講座] 1/16・17
(PARM-CITY131貸会議室)
2/27・28(ショーケー本館ビル)
[Zoom&LINEを使ったオンライン講座] 1/10(日)・17(日)

COUPON

2級心理カウンセラー養成講座(全12単位) 参考価格
72,600円→9,980円

初心者でも理解しやすく安心♪
※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



【完全個室のプライベートジム】密も避けられ、安心してトレーニングが出来ます。

リアルボディ長町店

| パーソナルジム | リアルボディ ナガマチテン

TEL.070-3889-6691

☒ 仙台市太白区大野田3-11-34

☒ 平日9:00~20:00 土曜8:00~18:00

☒ 日曜・祝日8:00~17:00(最終受付1時間前)

☒ 木曜※年末年始休12/31,1/1,1/3 ☒ 有り

☒ <https://realbodyn.com/>



なかなか痩せられないを変える / 痩せやすい体作りはお任せ!



プロトレーナーによる食事アドバイス等も!

12月オープン!継続しやすい価格設定が1番の魅力。個室でマンツーマンの為、初心者・運動経験ゼロの方でも人目を気にせずトレーニングに集中が可能。2021年、もっと自分を好きになる為に自分磨き初めませんか?

MENU

- 週2回コース(1回55分)月9回 33,000円(税込)
 - 週1回コース(1回55分)月5回 19,800円(税込)
 - デイコース(1回50分)月4回 13,300円(税込)
- ※詳細はHPをご覧ください。

INFORMATION

無料体験実施中!
肩こり・腰痛等、体の不具合もご相談下さい。
※完全予約制※40分コース
※HPか☎でお気軽にお問合ください。

今年こそ美ボディ



可愛いカラーボトルで見た目も楽しい♪選ぶボトルは全部で100本以上!

アトリエ ラシュエツト

| カラーセラピー | アトリエ ラシュエツト

TEL.090-1064-9244

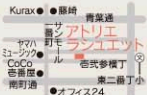
仙台市青葉区一番町2-3-28-84

いろは横丁内

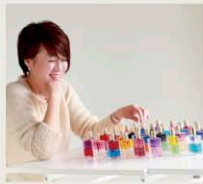
11:00~18:00

木、日曜 「アトリエラシュエツト」で検索

※価格すべて税別



選ぶ色があなた自身です / 英国発祥のオーラソーマ®



直感で選んだ色にその時々
の心の状態が表れます。

2色から成るカラーボトルを直感で4本選び、選んだ人の潜在意識や眠らせていた潜在力に気づく「オーラソーマ®」。色彩心理に基づくカラーセラピーは、自分では気づいていない潜在意識・悩みの対処法やポジティブな考え方など、たくさんのヒントが!

MENU

- 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人一緒にペア割あり。毎週土曜日には有資格者の説明会を開催。※要予約

COUPON

「ルチカ見た」で要予約
60分コース体験福袋付!

※ルチカ見たで要予約
※詳細はお問合せ下さい
●21/1/31まで有効

選ぶ色で自分発見



効率よく痩せられるため、努力次第で短期間で目標達成も夢じゃない!

Personal Bodymake Zips

| パーソナルトレーニング | ジップス

TEL.022-724-7689

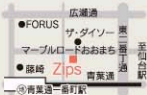
仙台市青葉区一番町3-1-16 PARM-CITY131

2F 地下鉄東西線青葉通一番町駅より徒歩

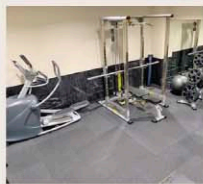
3分 10:00~21:00 ※最終受付20:00

※不定休(12/31~1/3まで休み) ※ウェア貸出

OK ※シャワー、ドレッサー、アメニティ完備



今年こそ本気で痩せたい! / きちんと自分と向き合おう



完全個室でコロナ対策もしっかり
と行っているため、安心。

今まで色々なダイエットに挑戦したけれど、どれも効果がイマイチ…。効果を出すなら、マンツーマンのZipsがおすすすめ!一人ひとりに合った方法をオーダーメイド。ダイエットが上手くいかなかった原因も突き止めてくれるトレーナーの優しさも居心地抜群でヤル気UP◎。

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

COUPON

入会金無料!本気で痩せる
8回プラン(食事置き換えス
ムージー1ヶ月分付)

※「ルチカ見た」で有効※当日入会の場合有効※8回プラン(50分/回)は56,930円 ●21/1/31まで有効

ダイエット



子育て中のママ~50代の方迄幅広い層の仲間と楽しく勉強♪年代関係なく取得可能。

耳つぼダイエット専門店 Rycka 仙台長町店

| ビューティー | ミツボダイエツセンモンテンリッカ センダイナガマチテン

TEL.080-4519-6611

仙台市太白区長町5-2-6 森民ビル

JR長町駅・地下鉄長町駅徒歩1分

11:00~21:00(完全予約制)

祝日

あり(サービス券お渡し)



今こそ資格を取って手に職を! / 1day資格習得セミナー開催



耳つぼ瘦身認定講師・健康管理士の高橋先生。

定年のない一生モノの資格! 12箇所痩せるツボを刺激し食欲を正常に最新の栄養学で健康に綺麗に瘦身。何歳からでも美と健康のスキルアップが可能!子育てしながらでも自宅や副業等にも取り入れ易いと好評な資格。人に喜ばれやすい資格があると人気♪

MENU

- 耳つぼ瘦身法1day講座 ……98,780円
- ※価格は資格取得費用込み
※開催日はお問合せ下さい
※開催時間は10:00~17:00
★無料相談受付中(要予約)

INFORMATION

◆資格習得&瘦身が同時にできるお得なコースも有♪
◆まずは体験!という方には「体験コース」がお勧め。瘦身の流れをご説明&耳つぼ体験ができます。(約90分・3,740円)

耳つぼ瘦身資格

日の出と ともに 始めよう

謹賀新年,
宮城新発見



せ つかくのおめでたい新年ですが、まだまだ自粛モードが続く世の中。旅行へ行くにも密が心配な新幹線や飛行機は、乗るのにどうしても気が引けてしまう時期ですね。そんな時は、馬に乗るなんていかがですか？

仙台の中心部から車で約30分。乗馬クラブクレイン仙台泉パークタウンなら、密にならず、屋外で思いきり乗馬スポーツが楽しめます。どこにも遠くへ行けないからこそ、県内の魅力を見直してみるのも良い機会かもしれません。乗馬は、お正月太りやコロナ太り解消にも効果的です。ぜひ今年は、「もっと早く始めていればよかった」にしないためにも、新年から縁起の良いスタートを切ってみませんか？

ルチカ読者の皆様は、マンツーマンの乗馬試乗会(20分)に受講料無料でご招待。100頭以上の元競走馬たちが、皆様のお越しをお待ちしております。今年には宮城で馬に乗りましょう！



「クレイン仙台泉」で検索してね♪



乗馬クラブクレイン仙台泉パークタウン (泉中央駅より送迎バスあり)

仙台市泉区明通1-1-17

●営業/10:00~18:00 ●火曜定休

(定休日が祝日にあたる場合は、前日が定休日となります。)

ご予約はお電話で **当日予約可 完全予約制**

TEL.022-342-6342

動物取扱業種別/展示 仙台市(健保勤)指令第1100号 登録年月日/平成19年3月23日 登録期限末日/令和4年3月22日動物取扱責任者/安海正直

ルチカ読者
歓迎

「ルチカ見た」で、
体験コース1回 無料

お申し込みはQRを読み込み、お申込みフォームまでお応募の備考欄に「ルチカ見た」とご入力ください。



但し、別途装具レンタル料・保険代1,860円のご負担が必要となります。
(2021年2月28日まで有効)

新型コロナウイルス感染症拡大の影響にて、外出を控えている方には2月末までとしている期限を延長致します。

SOCIAL DISTANCING



コロナ対策実施中です。
詳細は二次元バーコードよりご覧ください。

◆ 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!!

【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。

1/11(月・祝) 10:30~16:00
【受講料】12,240円(テキスト代+オイル代別途)
【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

【味噌作り教室】

和菓子教室 an

宮城の大豆【ミヤギシロメ】と山形の老舗すずき味噌店のふわふわ生麩をたっぷり使った美味しいオリジナル味噌を作りませんか。発酵食品でコロナに打ち勝つパワーを!

●月・水・木・土曜、11:00~14:15※日程は応
相談 参加費:3,600円(約2kgの持ち帰り)
●「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@wagashikyositsu_an

【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!加圧トレーニングで時短&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



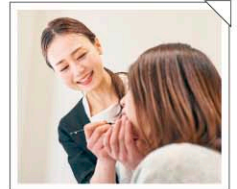
DATA ☎070-5099-5208 仙台市青葉区本町2-17-2ラ・セービル3F-B/勾当台公園駅より徒歩1
分/11:00~21:30(時間外相談可)/火曜(月曜は不定休)/加圧メンテナンスラボ仙台で検索

【オンライン美容講座】

POLA

「美容のプロの美容習慣やメイクテクニックを知りたい!」そんなお客様からの声にPOLAの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:1/16(土)/2/20(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 仙台市青葉区東山宮城ゾーン 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

【英会話スクール】

Tea&Talk

New year, new start! 初心者の方に人気の「文法のクラス」
冬のコース(1/18開講)お申込み受付中!通学だけでなくオン
ライン受講も選択可◎無料体験のご予約はWEBサイトから。

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



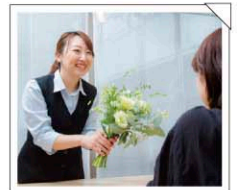
DATA ☎090-2974-8871 仙台市青葉区大町1-2-23 桜大町ビル502/平日11:00~20:00
土、日曜11:00~19:00/水、木曜定休/Tea&Talk仙台で検索

【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、作業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!

○ピンクとイエローで春色ホリゾンタル1/16(土)11:00他
○テーブルコア1日体験レッスン 1/17(日)11:00他
○ガーベラ中心にワンサイドの花束 1/23(土)11:00他



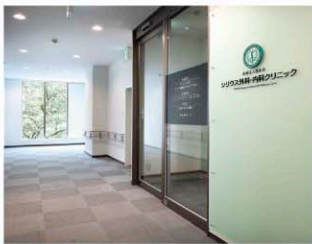
DATA ☎022-224-8739 仙台市青葉区一番町4-4-25/10:00~19:30(土、日曜~19:00)/
※ハナサク本店の出張クローバー教室の詳細はハナサクHPをご覧ください。

CLINIC information

●女性の気になる症状や悩みを解決●

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。専門の連携病院ヘス
ムーズに紹介を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	-	●	●	●	●	●	-

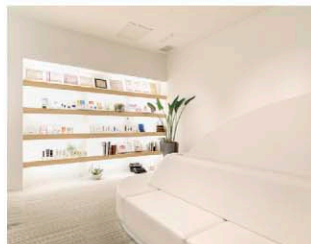
Clinic Data

- ① 仙台市青葉区一番町2-4-19 シリウス・一番町3F
- ② 地下鉄東西線青葉通一番町駅に直結
- ③ 近くにコインパーキングあり

受付は各13:00と19:00まで
※予約なしでも可
取材/MM企画 TEL.022-225-1234

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	●	●	-	●	●	●	●

Clinic Data

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

※完全予約制 ※臨時休診有り
取材/SS企画 TEL.090-6453-3008

内科・外科・婦人科・整形外科・皮膚科・ほか10診療科 TEL.022-268-3150

イムス明理会仙台総合病院



15の診療科がある仙台中心部の地域連携病
院。大学病院や各クリニックなど他の医療機
関と緊密な連携のもと専門性の高い病院と
して機能。予約、紹介なし(一部診療科を除く)
で受診が可能で24時間救急も対応している。
LINE「@cyj4006h」で健康情報などを配信中。

診療案内	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	-
13:30~17:00	●	●	●	●	●	●	-

Clinic Data

- ① 仙台市青葉区中央4-5-1
- ② JR仙台駅より徒歩7分
- ③ 65台 ●「イムス 仙台」で検索

※診療科によって受付時間が異なるため、ホームページ等
で確認を。
取材/SS企画 TEL.022-268-3172

産科・婦人科 TEL.022-288-1103

T'sレディースクリニック



2007年9月開院。妊婦健診での詳細な胎児
超音波検査や徹底した禁煙指導、母乳育児
支援など、安心して快適な出産をサポート。
食事バランスだけでなく、旬の食材を取り入
れながら目でも舌でも楽しんでもらえるよう
に工夫されている。

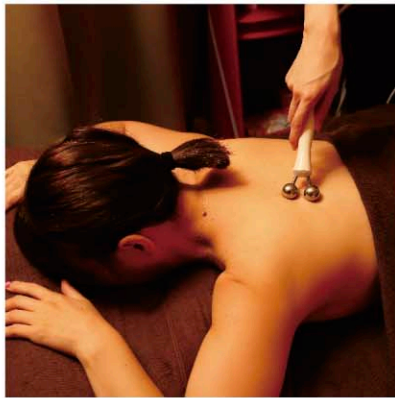
診療案内	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	-	●	●	●	-
14:00~19:00	●	●	-	△	△	-	-

Clinic Data

- ① 仙台市若林区荒井3-26-1
- ② JR東西線地下鉄荒井駅より徒歩10分
- ③ 30台駐車可能

△木曜午後は産後検診のため予約外診療不可
◎9:00~13:30まで ※休診や時間変更があるため要確認
取材/MA企画 TEL.080-3338-3330

宮城初導入!!「神の手マシン」でボディメイク



小顔矯正も「1回でも即効果あり」と人気。30代からの年齢によるお悩みや、肌質改善・リフトアップ・むくみなど悩みに合わせて細かくケア。話題のバックも取り扱い中!



「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!凝り固まった筋肉にアプローチしてくれる筋膜ケアは、痩せやすい身体づくりの他、冬場の肩・首のコリの不調改善にも◎従来の筋膜リリースより痛みを軽減し、効果を高めてくれる。今年最後のボディケアに♪

●トータルビューティーサロン

Bali laxe

☎022-395-6727 |ハリラグゼ

- ① 仙台市青葉区国分町2-3-12 5F
- ② 10:00~21:00 (最終受付19:30)
- ③ 不定休、12月31日(木)~1月4日(月)
- ④ ※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。



Check!



097030009002

MENU

- 小顔矯正+首デコルテヘッド
新規限定45分4,400円
- 小顔矯正+首デコルテヘッド+エニシーグローパック 新規限定60分8,000円⇒5,000円
- エニシーグローパック+首デコルテヘッド
60分3,500円
- エニシーグローパック (販売) 1袋1,980円

新登場♪ウルトランスフォーマー
60分⇒10,000円

- 上半身or下半身コース
カウンセリング⇒ウルトラ式筋膜ケア⇒ラジオ波⇒アスピレイター⇒アフターカウンセリング



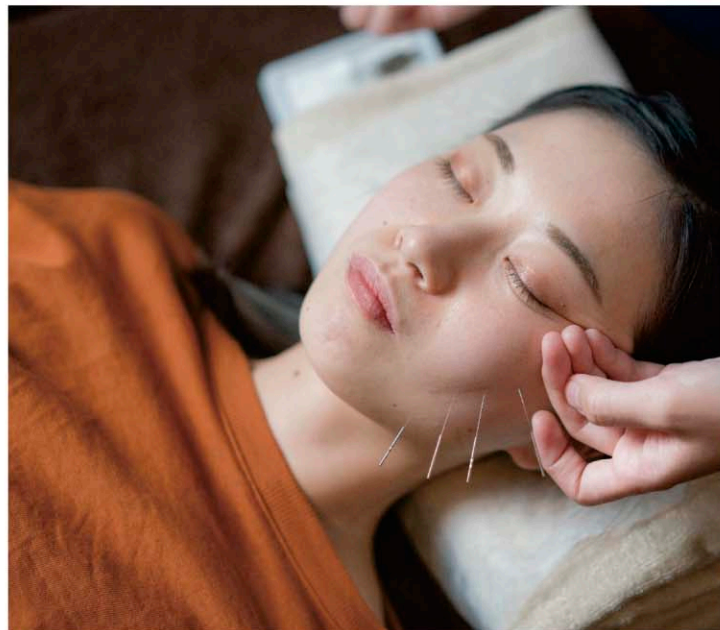
Beauty Salon

明日の自分は、今日磨く

お肌のツヤもボディーラインも、気持ちの余裕もふんわり楽しくプロデュース

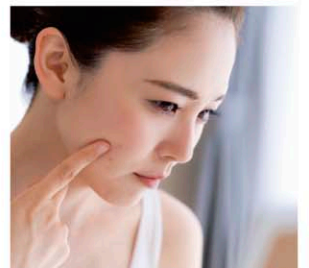
国家資格取得者による施術が好評。30代からはじめる美容鍼で肌本来の美しさをあなたに。

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。
鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師等の資格を持つ藤村さんが対応。

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つの施術の内容を組み合わせて行う事も可能。



●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)
新春特別価格 初回5,000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

新春特別価格 プラチナコース
美容鍼プレミアム×肌質再生美容鍼
(135分)初回8,000円

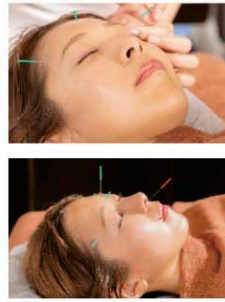
- ※記載の施術はすべて初回料金※税別価格
- ※「ルチカ見た」で予約
- 21/1/31まで有効

0970520020002

オイルマッサージ×美容鍼でシワ・たるみ・小顔ケアを



肌質改善コースは毛穴を引き締める事で毛穴やニキビ跡を目立たなくし、きめ細やかな肌質に近づけてくれる。



関東・関西で話題の施術が東北上陸！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バック付き。血行や代謝の促進や、ハリ・潤い・筋肉の柔軟性が改善されることで、シワ・たるみ等の改善、小顔ケアに最適。

●鍼灸院

鍼灸サロン 4life

☎090-1762-1017 | フォーライフ

- ① 仙台市若林区新寺1-7-35 リヴィスタ新寺2F (TOTAL BODY STUDIO 4life内)
- ② 10:00~18:00
- ③ 不定休※年末年始12/28~1/5 休み
取材/nn企画090-5478-8020

MENU

- 上田式美容鍼灸® 初回120分7,700円
- 上田式美容鍼灸®回数券5回 55,000円
- 鍼灸施術コース 初回60分6,600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。

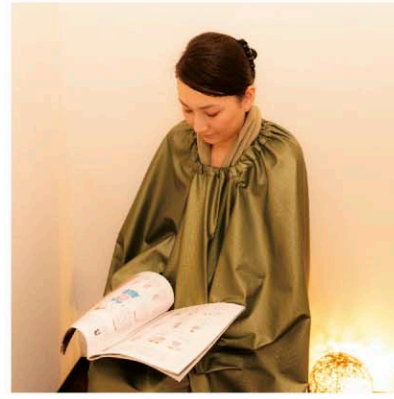
肌質改善コース(初回のみ50分) 3,000円

天然アロマオイルを使用した小顔、美顔マッサージ。凍腕のスタッフが顔にあるツボを刺激しながら、コリをほぐして老廃物の排出を促進。
※「ルチカ見た」で予約●'21/1/31まで有効

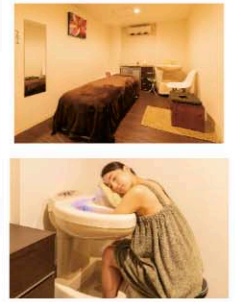


0970520029002

【RENEWAL】よもぎ蒸しで癒されて。贅沢完全個室サロンLeVert



よもぎ蒸しは大量に汗が出て、日頃の疲れもすっきり解消できます。新陳代謝UPでダイエット効果&美白・美肌効果があり、肩こり、疲労回復、産後の肥えにも◎。



11月末より、さらに広々とした個室にリニューアル。すべての施術が1つの個室で受けられるように。寒くなってきたこの季節は、外側から温めるゲルマニウム温浴と、内側から温めるよもぎ蒸しがおすすめ。セットで受ければ、冷え解消の相乗効果が◎。リラックスしながら美しい体へ。

●Relaxation&Esthetic

LeVert

☎022-214-5277 | ルヴェール

- ① 仙台市青葉区本町2-19-11
- ② 地下鉄南北線勾当台公園駅より徒歩2分
- ③ 10:00~19:00
- ④ 火曜、12/29(火)~1/3(日)
- ⑤ <https://www.coranvert.jp/>

MENU

- よもぎ蒸し(40分):初回2,500円
- エンダモロジー(全身60分):初回5,800円
- HOT腸セラピー&よもぎ蒸し(60分):5,000円
- カッピング&よもぎ蒸し(60分):5,000円

ルチカ読者特典

大量発汗デトックス！
よもぎ蒸し&ゲルマニウム温浴(60分)
4,000円⇒3,500円

- ※「ルチカ見た」で有効
- ※初回ご新規様限定
- '21/1/29まで有効



Check!

097021005002

SNSやTVで話題の【サブスク型セルフエステ】脱毛、痩身、フェイシャル、ホワイトニング、オートネイル通い放題！

プロが使用する高性能なエステマシンを自分で使ってケアをする定額制セルフビューティージム。痩身・脱毛・ホワイトニング・美顔・オートネイルを全て使って定額制！フェイシャルマシンで冬の乾燥肌を改善し、露出の少ないこの時期に脱毛を始めてツル肌を目指しませんか？ライフスタイルに合わせたコース選びでコスパ◎！当日予約ができるのも嬉しいポイント。



マシンの使い方やシステムはスタッフが丁寧に教えてくれるので、初めての方でも安心。各お部屋設置のタブレットやアプリからも使い方が視聴できますよ！

寝ているだけで筋トレと脂肪燃焼ができる最先端美容マシン・マグウェブが登場！15分間寝ているだけで筋力10,000回と同じ効果。別料金のため、気になる方はスタッフまで♪



●セルフビューティージム

MYTHEL 仙台駅前店

☎022-397-6079 | ミセルセンダイエキマエテン

- ① 仙台市青葉区中央2-6-33第6藤栄駅前ビル7F
- ② 地下鉄東西線あおば通駅より徒歩2分
- ③ 10:00~21:00
- ④ 不定休、12/29(火)~1/3(日)
「ミセル 仙台」(mythel.jp)で検索



Check!



MENU

- 月額5,980円~(税別)
- 上記のセルフマシン45分間体験...0円
※ただし当日ご入会の場合に限る
※未契約の場合、平日15:00まで/4,400円
平日15:00以降&土日祝日/6,600円

ルチカ読者特典

初月無料で通い放題！
当日入会で入会金+事務手数料無料

- ※「ルチカ見た」と予約で有効
- ※当日ご契約されたお客様限定。
- '21/1/31まで有効

0970520068002

HAPPY NEW YEAR

今年も超おトクなキャンペーンがいっぱい!



MUSEE
PLATINUM

今すぐ! ミュゼの
公式サイトをチェック!

ミュゼ

Hello Kitty

©1976, 2020 SANRIO CO., LTD.
APPROVAL NO. L603524

◆ ミュゼの美容脱毛 ¥5,000 OFFクーポン ◆



0000000307

※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。
※2021年1月4日(月)~1月31日(日)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7・全身・ライト・バリュー、
通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(税込)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、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。

◆ 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



総合的な満足度
No.1

お子様連れでのご来店は
ご遠慮いただいております。

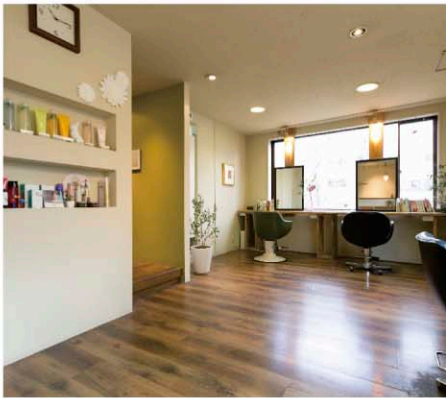
●料金・コース等は予告なく変更となる場合がございます。●お支払いは現金の他、各種クレジットカードをご利用いただけます。サロンによって利用条件が異なりますので、詳しくは各サロンにてご確認ください。●特定面取引法をはじめとする関係法令に基づき、適正な契約を行っております。●未成年のお客様のご契約には、親権者様の同意が必要となります。カウンセリング当日にご契約を希望される方は、親権者様と一緒に来店下さい。●女性専用サロンのため、男性はご利用いただけません。

女性専用サロン

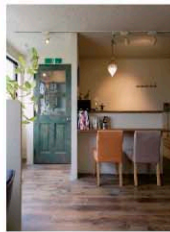
*2020年10月調査時点 日本能率協会総合研究所調べ 美容脱毛専門サロンの総合的な満足度No.1

株式会社ミュゼプラチナム 東京都渋谷区代々木3-37-5 TEL03-6628-2080

【広瀬駅すぐ】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。



OL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。広瀬駅すぐでアクセスも◎。

●ヘアサロン

Perle hair

☎ 022-224-0779 | ベルルヘア

- 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※1/1 休み

Check!

0970520025002

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
- ※SB込※ロング料金無し※新規限定価格

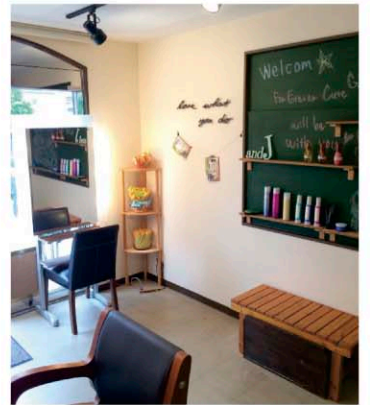
ルチカ読者特典

【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
●'21/1/31まで有効

1席対応のプライベートサロンであなただけのツヤ髪へ♪

ダメージや乾燥に怯えないツヤ髪に！6種のハーブエキスで繰り返しのカラーで傷んだ髪を優しく染め上げ髪に優しい仕上りに♪白髪染の時短カラーも導入しました！店舗に長く滞在したくない方にもオススメ！炭酸シャンプーを足せば頭皮と毛髪の汚れを落とすトリートメントの浸透効果抜群に♪



MENU

- カット+炭酸シャンプー 4,730円⇒4,000円
- カット+オーガニックカラー 8,580円⇒7,000円
- カット+縮毛矯正+2stepトリートメント (ホームケア付) 14,080円⇒12,000円

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も10%OFF♪

※新規・1年以上再来のないお客様有効
※予約時「ルチカ見た」と一言
※他券併用不可●'21/1/30まで有効

●ヘアサロン

and. J

☎ 022-352-0316 | アンドジェー

- ① 仙台市若林区連坊小路65-101
- ② 地下鉄東西線連坊駅より徒歩3分
- ③ 平日10:00~19:00
- ④ 土祝10:00~18:00
- ⑤ 毎週日曜、その他

Check!

0970520025002

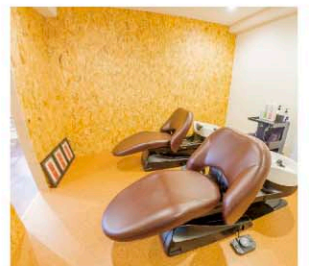
いつまでもGIRLであれ。ダメージレス&カラーにとことんこだわったサロン

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。カットはあなたにぴったりの髪型を提案するために骨格チェックをしながら施術するのにも人気♪



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ナチュラルブラウン。重さを残したカットで自然で内巻きになるように仕上っている。髪が伸びても崩れないとの声も多数！

担当スタイリストがカウンセリングから仕上げまで丁寧に責任を持って対応◎。シャンプースペースは、別室で周りの目を気にせずリラックススタイムを。



●ヘアサロン

GIRL

☎ 050-7586-5491 | ガール

- ▲「ルチカ読者限定」予約専用ダイヤル
- ① 仙台市青葉区中央2-6-30 88中央ビル4F
- ② 地下鉄南北線広瀬通駅より徒歩3分
- ③ 火~土曜10:00~20:00、日曜・祝日9:00~18:00
- ④ 月曜※年末年始 12/31~1/4休み

Check!

0970520025002

MENU

- N. カラー&カット・・・10,450円⇒7,315円
 - カラー&カット・・・9,900円⇒6,930円
 - 酸熱トリートメント&カット・・・13,860円⇒9,702円
 - カット&プッシュヘッドスパ・4,950円⇒3,465円
- ※上記新規限定価格

ルチカ読者特典

艶&ハリ&サラサラヘアへの実現に♪トリートメント 3,300円分サービス

※「ルチカ見た」で電話予約した方限定
※カット、カラー、パーマ施術の方のみ
●'21/1/31まで有効

店長ヒロコと ナチュモモ常連さんの

『ほのぼのトーク』



まなさん
(50代/サービス業)

Before髪質

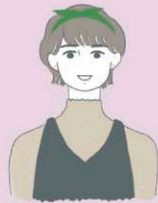
▶エイジングによる乾燥毛・サラサラタイプ
ナチュモモに通う頻度
▶3週間に1回



あおいさん
(40代/会社員)

Before髪質

▶エイジングによる乾燥毛・バサつきタイプ
ナチュモモに通う頻度
▶2週間に1回



店長
Hiroko

美容歴20年。ブライダルヘアメイク、着付け、メイク講師など幅広く美容に関わっている。健康オタクで今まで数々のダイエットに挑戦してきた。

仙台駅からすぐにあるヘアサロン「ナチュラルモモ」。オープンしてから約5か月経ち、お客さんも今では常連に。髪質も変わってきて、嬉しいお声も多数いただきました。そんな常連さんに店長ヒロコがお話を聞きました！

来店のきっかけは ルチカ掲載の 「サブスクリタタッチカラー」

ヒロコ(以下H) お二人ともルチカを見て、ご来店いただいたんですね。

あおいさん(以下A) はい！「サブスク」というワードに惹かれて、「これだ！」と思い、予約しました。

まなさん(以下M) 根元が白くなるのが嫌で、今まで自宅で月1〜2回染めていたのですが、自分でやるのはかなり大変で…。でも、通いはじめてからはかなり楽になりました！

A サブスクだと染め放題なので、短いスパンでヘアケアできるのも助かっています！髪の色細な変化にも気づいてくれるので、私にとってはヘアのかかりつけ医のような存在です！今では髪を上げるスタイリングも自信を持って楽しめるようになりました。

オーガニックだから、 髪質の改善も◎

H サブスクで頻繁に通っていたので、お客様の髪に触れる機会が多く、「あれ、この方の髪質、最初に来た時よりもなめらかに、ツヤサラになっている?」と感じることが多くなりました。お二人も、かなり髪質変わりましたよね？

M 私はもともとサラサラではあったのですが、よりツヤ感が増したと感じています！手櫛をしたときに「気持ちいい！」って(笑)。
A とにかくここで使っているカラー剤、シャンプーやトリートメントが良すぎて、

ホームケアでもシャンプーとマスクを使うようになったんです。そうしたら、パサついてた髪もまとまりが良くなり、柔らかい毛質に。さらにツヤも増して、嬉しい変化ばかりです。

H 当店で使用している「ヴィロドロ」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、安心安全にカラーを楽しめます。さらに、シャンプーの際に極小気泡の「マイクロバブル」で残留薬剤も丁寧に除去するので、ダメージを極限まで抑えられます。

M ナチュモモに来るまでは、カラーをすれば髪が傷むと思っていましたが、逆でした！
H そうですね。「ヴィロドロ」×「マイクロバブル」ですと染めていくと、髪がサラツヤになっていきますよ！

技術面以外でも スタッフの評価が高い！



A ルチカに載っていたヒロコさんのプロフィールと似顔絵を見たときに、「生のヒロコさんに会ってみたい！」って思いました。

M 私もです！技術面はもちろんですが、美容のことや髪に対する知識が豊富で、毎回お話するのが楽しいです！

A ヒロコさんが色々なダイエツトに挑戦しているの、「マネしよう！」って思っています。三日坊主になりがちですが(笑)。

M ずっと続いているのがすごいですね！私も美容の色々な悩みを聞いてもらって、いつも助かっています。

H なんだか照れますね…(笑)。
A ヘッドスパも気持ちよくて、仕事帰りに寄った際は癒えます(笑)。

M 疲れた体が癒えますよね〜！

H たくさんの嬉しいお言葉、ありがとうございます！ナチュモモに来ていただいたお客様には、髪のごことはもちろん、美容の悩みも解決していただきたいのです！なので、お気軽に何でもご相談ください！

ナチュモモ

サブスクメニュー

- おすすめ オーガニック3ヶ月コース 18,000円
- withトリートメント3ヶ月コース 16,000円
- ノーマル3ヶ月コース 14,000円

※広告内すべて税別価格

お気軽にご相談ください！

サブスク無料相談は
コチラ➡



Special Coupon

- お試しオーガニックカラー 9,000円→6,300円
M+500円 L+1,000円
- お試しクリームアロマスパ 6,500円→4,550円
- サブスク〈初回〉500円引き

※「ルチカを見た」とご予約またはHPからクーポン選択で有効※税別
●21/1/31まで有効

NATURAL MOMO TEL.022-265-5753

仙台市青葉区中央1-6-25 東映堂仙台ビル2F
 圏火~金曜12:00~21:00 土(※日)9:00~18:00 困月曜
 ※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。

年末年始の営業日 ※1/6(水)~1/9(土)は営業時間が9:00~18:00
 ※1/10(日)臨時休業 ※12/30(水)~1/5(火)休み



もっと知りたい方は
Luccica.webへ



ご予約は
こちらから



ライフステージで
正解が変わる!?

頼りになる 貯蓄のいろは 基礎セミナー開催

このご時世だから **WEB** で開催します♪

**WEBセミナー
参加費無料**

各回**6名**
程度

担当の山田です。
セミナー後には個別で
無料Web相談も承って
おりますので、お気軽に
ご相談ください。

セミナー内容(約60分)

【貯蓄】	【運用】
・貯蓄をしたいけれど、どうやって貯蓄すればいいかわからない。	・iDeCoやNISAなど、名前は聞いたことがあるけど詳しく知らない。
・運用って聞くとなんだか怖い。	・そんな方に限られた予算の中でも、効率的に貯蓄していくためのノウハウをお教えします。

お申し込み方法

参加ご希望のお日にちを記載していただき、メールにてご応募ください。

✉ hitoshi_yamada@sonylife.co.jp

応募締切 各セミナー開催日の2日前まで

【日時】

1月15日(金) 19:00~20:00
1月16日(土) 11:00~12:00
1月17日(日) 11:00~12:00

【講師】 ライフプランナー 山田 恒ひとし

お問い合わせ先

ソニー生命保険株式会社
仙台市宮城野区榴岡4-2-3
仙台MTビル15階
Tel.022-296-5472

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
Mobile.090-2799-1575

PROFILE

1985年4月18日生まれ(A型)。2級ファイナンシャル・プランニング技能士。妻、男の子(0歳)の3人家族。独身時代はもらった給料は全部使って生活...結婚を機に「無理なく貯める」方法を模索し自分の経験をもとにWEBセミナーを随時開催中。

※各回10分前から接続待機します。 ※内容は全日程同様です。いずれかを選んでご応募ください。
※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。
※特定の商品の勧誘はございませんので安心してご参加ください。

SL2310-3630-8319

鮭の豆乳石狩鍋

味はぜんぜんズボラじゃない

ズボラメシ

— テーマ：鍋 —

家にある調味料でちゃちゃっとできる究極のズボラメシ。
夜遅く仕事から帰ってきたときや、料理を作りたくないとき、
だけど美容と栄養にはこだわりたいズボラさんのためのレシピを紹介。

企画・編集/ルチカ編集部
レシピ考案・料理制作/井上真季子

材料 (2人分)

- 鮭...2切れ(約160g)
- たまねぎ...1/2玉
- しめじ...適量
- セロリ...適量
- 里芋(冷凍)...適量
- コーン(缶詰)...適量
- バター...10g

A

- 水...250ml
- 豆乳...150ml
- コンソメ(顆粒)...小さじ1
- 白みそ...大さじ1
- 塩、こしょう...少々

作り方

- 1 鮭、たまねぎ、しめじ、セロリを食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に【A】を入れて煮立て、1.の材料と里芋を入れ、再び煮る。
- 3 コーンとバターをのせて仕上げる。

ズボラに見えないテク

豆乳は加熱しすぎると分離するので中火で煮立ててください。牛乳でも代用OK!

20
min

約
380
kcal

1食あたり
約370円

セロリの葉には女性に嬉しい栄養素が多く含まれています。抗酸化作用のある「アスタキサンチン」を含む鮭と豆乳と一緒に食べて、美肌効果や疲労回復に期待できます。

【透明アイテム特集】

デザイン性はもちろん、その使いやすさから人気急上昇中の透明アイテムをご紹介します。

OLのヒミツ道具 vol.92

消したいところが透けて見える

ケース角がカットされているから、消しゴムが折れにくい



シード クリアレーダー(150)132円、(100)88円

人気の透明ボディ × 超極細0.38mm



摩擦熱で筆跡を消せる人気のフリクションに、透明ボディシリーズが新登場。

パイロット フリクションボールスリム(0.38mm) 全8色 各159円

カラーが透けて見えて可愛い♪

「魅せる」と「隠せる」のイイとこ取り

フロントポケットでスタメン文具をおしゃれに魅せられるから、目当ての文具が埋もれてしまうストレスから解放されるツールペンケース。



大きく開く口で出し入れラクラク



コクヨ ツールペンケースピープ各1,500円

埋もれやすい付箋などの小物も、インナーケースの4つのポケットでスッキリ整頓

自分の好みにカスタマイズ



多色タイプなのにスリムで持ちやすい!

豊富な20色のバリエーションから自分好みのレフィル(芯)を選んで、自分だけのオリジナルペンを。単色の他、多色タイプには2・3・4色が登場。

パイロット フリクションボール2(0.38mm)352円、フリクションボール3スリム(0.38mm)528円、フリクションボール4(0.38mm)704円

※フリクションボールスリム・ボール2~4は共通のレフィル(芯)各120円
ブラック、レッド、ブルーは3本パック 各300円

色が見えるから、もっと楽しい

三角形のグリップで手にフィットし持ちやすく、書きやすい万年筆。

パイロット 万年筆kakuno 各1,000円、パイロットコンバーター(40)352円

コンバーターを使って好きな色のインクを吸い上げ、自分だけの万年筆を楽しもう

お好みのカラフル万年筆インクを透明軸に入れてみよう!

東北6県の代表的なお祭りを6色のインクで表現した、特別なインク



宮城県のイメージカラーは「七夕まつり」。竹を連想させる爽やかなグリーン



NE6 NE6東北文具LAB 東北、旅する祭りインク 9,900円(20mlボトルインク×6個セット)

可愛い働き者とデスクのお掃除

コンパクトなクルマ型のボディを指先でつまんで、軽く転がすだけで消しカスや小さなゴミを楽しくお掃除。



ブラシが動く様子がとってもキュート!

ミドリミニクリーナー(透明)(幅55×奥行42×高さ32mm)560円

文具・事務用品のスーパーストア オフィスベンダー

商品情報や割引クーポン・お買い得情報をお届け



オフィスベンダー 各店のLINE登録ページをcheck♪

お友だち登録で『10%OFFクーポン』プレゼント!

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

※表示価格は全てオフィスベンダー税込価格(2020年12月14日現在)



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
※他割引との併用不可 ●'21/1/28まで有効

11.1 [SUN] フォトウエディング専門店[ラン ウエディング]
RAN WEDDING
NEW OPEN

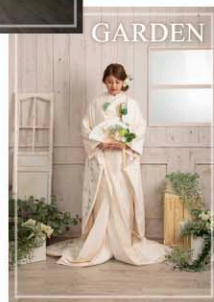


POINT

スタッフ
菅原さん



1. 基本料の中に、衣裳・ヘアメイク・着付け・撮影・写真ポーズ台紙の料金がすべて含まれている。
2. 衣裳のランクアップ料金なし!
3. スタジオ内で色々なシチュエーションで撮影できる。
4. 婚礼美容のプロフェッショナルが作ったフォトスタジオなので、ヘアメイクなど美のプロたちが集結!新郎新婦を美しく輝かせてくれる。
5. 話題のK-Style(韓国テイスト)の撮影も可能!フォトタッチアップも充実。



OPENキャンペーン

スタジオプラン

DRESS PLAN

衣裳:タキシード1点、ドレス1点 36,000円▶**18,000円**

KIMONO PLAN

衣裳:紋付1点、白又は色打掛1点 60,000円▶**42,000円**

DRESS&KIMONO

衣裳:タキシード&紋付 各1点
白ドレス&色打掛 各1点 90,000円▶**63,000円**

選べる特典付き

※通常3,000円~8,000円のオプションの中からどれか1つ

- | | |
|------------|-----------|
| ① 新郎ヘアメイク | 3,000円お得♪ |
| ② 新婦ヘアアレンジ | 5,000円お得♪ |
| ③ ショートムービー | 8,000円お得♪ |

キャンペーン対象/2021年3月末までに撮影の方

※広告内税別価格 ※土日祝日は別途追加料金



スタッフ
及川さん

フォトウエディング専門店
RAN WEDDING
 TEL.022-797-8417

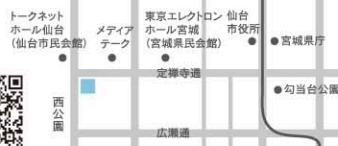
仙台市青葉区立町23-11 高速ビル6F
 営業:10:00~19:00
 定休日:毎週月曜
 12/30~1/4

LINE申し込みで
さらに特典付き!

HPは
こちら



LINEでお気軽
ご相談ください



地下鉄南北線
勾当台公園駅より徒歩9分

持ち家or賃貸

20年以上先の
老後のイメージが
わからない

貯蓄or運用

独身or結婚

iDecoとNISAの違いって...?
資産運用商品の
メリットとリスクは?

女性による女性のためのマネー講座

参加無料

|| 今知ることが自分を守る ||

1人でも生き抜くための お金のセオリー

教えてください!

コロナになって生まれた漠然とした不安。

仕事はあるけど今後は?老後は?

自分ではうまくやっているつもりなのにお金は出ていく。

友人に誘われたセミナー?ピンとこなかった。

一人で考えていても答えが出ないまま過ぎていく毎日。

私ってこのままでダイジョウブ?

ご参加特典

お持ち帰り用の
焼菓子
を
プレゼント

応募イベントに関するお問合せ

株式会社ライフプラザパートナーズ
仙台市青葉区中央1-3-1 AERビル19F
☎022-722-7680

特定の商品への勧誘は一切ございません。
安心してご参加下さい。

1/16(土) 10:30~12:00
1/17(日) 10:30~12:00

先着順
各回10名

※各回15分前より受付開始 ※内容は全日程同様です。いずれかをお選びください。

会場/AER 21F カンファレンスルーム E・F
(仙台市青葉区中央1丁目3-1 AERオフィス棟21F)



〈講師〉
白井 明美

2級ファイナンシャル・プランニング技能士、証券二種外務員。ライフスタイルの変化を経て、「女性目線」「妻目線」「親目線」の様々な観点から開催されるセミナーの内容が女性に好評。今は子どもも成人し、2匹の家族と遊ぶことが楽しみ。



お申し込み方法

スマートフォンよりQRコードを読み取るか、お電話にてお申込み下さい。

※開催日の2日前までにメールでご連絡を差し上げます。
※オンラインによるご相談も承ります。詳細はお問合せ下さい。
webの使い方が不安な方はご利用方法を含めてご案内します。





MINI NEXT青葉 NEW YEAR FAIR開催

MINI限定特選車



MINI COOPER D 3DOOR 税込車両本体価格 ¥2,180,000

6AT 3ドア 右ハンドル
排気量:1,500cc

LEDヘッドライト
ナビゲーション
カラー:ブレイジングレッド

初度登録年月:2017年2月
車検:車検整備付
走行距離:15,400km

定期点検整備:済[リ済別]
保証:MINI NEXT2年間
走行距離無制限



MINI COOPER 3DOOR 税込車両本体価格 ¥1,780,000

6AT 3ドア 右ハンドル
排気量:1,500cc

LEDヘッドライト
ナビゲーション
カラー:ディーアブルー

初度登録年月:2015年5月
車検:車検整備付
走行距離:28,700km

定期点検整備:済[リ済別]
保証:Approved 保証1年間
走行距離無制限



MINI COOPER D 5DOOR 税込車両本体価格 ¥2,180,000

6AT 6ドア 右ハンドル
排気量:1,500cc

LEDヘッドライト
ナビゲーション
カラー:ブレイジングレッド

初度登録年月:2016年8月
車検:2021年8月
走行距離:36,700km

定期点検整備:済[リ済別]
保証:MINI NEXT2年間
走行距離無制限



MINI COOPER S 3DOOR 税込車両本体価格 ¥1,980,000

6AT 3ドア 右ハンドル
排気量:2,000cc
16inchホイール

LEDヘッドライト
ナビゲーション
カラー:ベッパーホワイト

初度登録年月:2014年5月
車検:2021年5月
走行距離:24,400km

定期点検整備:済[リ済別]
保証:Approved 保証1年間
走行距離無制限



MINI COOPER D CLUBMAN 税込車両本体価格 ¥2,480,000

8AT 6ドア 右ハンドル
排気量:2,000cc
17inchブラックホイール
リアビューカメラ

LEDヘッドライト
ナビゲーション
カラー:メルティングシルバー

初度登録年月:2017年11月
車検:車検整備付
走行距離:53,400km

定期点検整備:済[リ済別]
保証:NEXT保証2年間
走行距離無制限

その他、お得な特選車も多数ご用意しております。ぜひ店頭でお楽しみください。

2021.1.7thu~ 販売スタート!

2021年 MINI福袋

キーホルダー、クッションなどの
オリジナルグッズが入ったお得な福袋!

※なくなり次第終了とさせていただきます。
※ご予約・お取り置きは行っていません。予めご了承ください。

価格別に
複数ご用意!

数量限定品

MINI

¥3,000~
コース

福袋

ご来店特典 **ルチカ読者限定**

ご来店時「ルチカ見た」で

MINIオリジナル
ミニカー3色のうち
1色プレゼント

※数量限定のため、なくなり次第終了となります。

※車両本体価格はディーラーが個別に定めている価格です。保険料、税金(消費税以外の諸税)、登録時に伴う諸経費、リサイクル料金等は含まれておりません。整備費用は車両本体価格に含まれます。付属品の追加等をご希望の際は、ディーラーにご確認ください。
※掲載車両はすべて定期点検整備済、保証付きで、修歴はありません。
※リサイクル料金の表記について[リ済別]リサイクル料金は預託済みですが価格に含まれていないため、別途必要となります。
※記載の内容は2020年12月16日現在のものです。
※記載内容に関する詳細はMINI NEXT青葉へお問合せください。掲載車両は展示予定のため、当日変更となる場合がございます。ご了承ください。

MINI NEXT青葉

TEL.022-719-2311
〒989-3204 宮城県仙台市青葉区南吉成6-2-3
営業時間/10:00~19:00
定休日 火曜日・第1・第2水曜日 12/29~1/6

Luccica女子の「セキララ」マネー相談会

連載企画

Vol.2

つついとお財布ズボラが顔を出してしまう!? 貯金やお金の運用方法など、お金にまつわる悩みを専門家に相談できる座談会、第2回のテーマは…「貯金」!

PROFILE

内田あや

- 好きな食べ物! 冷麺
- 趣味! 腸活

7年の専業主婦を経て、大手ハウスメーカーに勤務。その後、大手生命保険会社に入社し新規件数獲得上位で本社表彰を受ける。住宅に関する不安やお金の不安をなくし、楽しい家づくりのお手伝いをしたいとレパークに入社。

教えてくれる人



参加者



山岡さん

貯金は給与からの自動積立を実施中。習い事が好きでつい習い事にお金をかけてしまいがち。

参加者



キンさん

既婚&2021年出産予定のため、初めての積立貯金スタートを検討中。

今回のテーマ

2021年こそ

貯金!

教えて、効率的な

貯金の仕方

貯金に楽しいことしてみよう

内田さん(以下U)「まずはお二人が実践している貯金方法を教えて下さい。」

キンさん(以下K)「500円貯金と、「今月は余りそうだから…」と思いながら、その月々で給与から不定期に引くくらいです。」

山岡さん(以下Y)「私は給与から天引きされる自動積立と、給与が入ったら一定額を別口座に移しています。あとはKさんと同じく500円貯金。」

K「500円貯金、意外と貯まるよね!」

U「お二人ともまずは貯金できているとのこと、すごいです。次は「貯金に楽しいこと」にできる」とさらに◎です。

Y「貯める目的を明確にして、先にゴールを設定し、一定額を貯金する。そうすれば残りは楽しんで使えますよ。」

K「楽しんで使う?例えばおしゃべりなランチとか、ショッピングとかでしょうか?」

U「そうですね!「貯める目的(いつ使う)」「いくら必要」かを明確にすることで、自分に合った適切な貯金額を知ることができます。しっかりと貯金することで、残りのお金は楽しんで使うことができます。」

K「なるほど。気にせず使ってもいい金額が分ければ、楽しく貯金できそうですね。」

Y「私は習い事が好きで、4つ掛け持ちしていたこともあり、そうすると口座引き落としの習い事ですとがっぽり引かれ、残高がなくなる…!ということもあったので、今はお金を貯めてから習い事をはじめようようにしていました。」

U「その考え方はとても大事です。また、自分の性格を知ること大切ですね。人それぞれ「無理なく貯められる方法」を見つけられれば、貯金が楽しいことに繋がります。」

K「既婚の場合は夫と相談して…というカタチでしようか?」

何のために貯金をしますか? その貯金はいつ必要になりますか? ただ貯めるのではなく、目的をもって貯めていきたいと思います!

U「そうですね、ご夫婦間のルールにもよりますが、お財布を夫婦で別にするよりは一緒にされることをオススメしています。それぞれの給与額を把握したうえで「月々〇円、ボーナスが入ったら△円貯金する」と2人で設定しておいて、月々の貯金額に応じてそれぞれ使えるお金が見える化できるとベストです。」



?

U「そうですね、とても素晴らしいことだと思います。ただ、先ほどもお話した通りさらに「貯める目的」を決めることが大切です。口座それぞれに目的を定めるとより貯まりやすくなりますよ。あとはゴールの設定ですね。K「結婚して妊娠して、やみくもに「貯金しなきゃ!」と焦っていましたが、まずはゴールの設定が肝心なのですね。」

U「その通りです!女性は結婚や出産、子育てとステージが変化していくので、ステージに見合った目的やゴール設定が大切です。あとは、独身時代に貯めたお金は本当の本当の緊急事態の時に備えてダンナさんに内緒しておくのがオススメです。」

K「本当の本当の緊急事態!確かにあればいざという時助かるかも。」

Y「モヤッとしながら進んでいた貯金、少し見通しが立ちました。今年も貯金頑張ろう!」

U「そうですね、ご夫婦間のルールにもよりますが、お財布を夫婦で別にするよりは一緒にされることをオススメしています。それぞれの給与額を把握したうえで「月々〇円、ボーナスが入ったら△円貯金する」と2人で設定しておいて、月々の貯金額に応じてそれぞれ使えるお金が見える化できるとベストです。」



!

Vol.2 Point

✔楽しく貯金!にシフトチェンジ

✔「貯める目的」「いつ使う」「いくら必要」の3つを明確に

✔いざという時の「私だけ貯金」があると◎

定員 先着順 各回10名

お一人様、お友達同士、ご家族・お子様連れでもOK!

会場

TKPガーデンシティ仙台駅北
仙台市宮城野区名掛丁201-1
アパホテル[TKP仙台駅北]2F

JR仙台駅北部
名掛丁自由通路直結

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。

check!



※お申込み、キャンセルは各回2日前までお願い致します。開催日前日までにご連絡差し上げます。

※同伴者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。

イベントに関するお問い合わせ

株式会社Revarc(レパーク) tel.022-781-8954
仙台市宮城野区榎ケ岡106-2 Revarc Bldg3F

日程 GO!GO!

1/13-wed-
19:00~20:00

1/15-fri-
19:00~20:00

1/30-sat-
14:00~15:00
16:00~17:00

※各回30分前より開場、受付開始。

悩める大人女子、集まれ~! / お金に恋する欲張り / 女子の勉強会



iDeCoやNISAって何?

お金の余裕が欲しい!

人気店のタルトプレゼント

老後の貯蓄が不安...

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16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。
- 何をすれば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大変楽しくお話が聞けました。

1/20(水)
10:00~12:00

1/23(土)
10:00~12:00

1/26(火)
10:00~12:00

1/30(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/sendai2101/>
※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。



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。まき姉の愛称で知られ、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 イオン仙台店」にて実施中。
 開運館E&E http://www.kalunkan-ee.com/



HOROSCOPE ★1.1-1.31



かに座 6.22-7.22

パートナー運上昇!結婚や共同事業などで、成功が約束されそうな予感。経済は安定しますが、ルーズになると運氣低迷。丁寧な対応を心がけましょう。

Key Word 教会



ふたご座 5.21-6.21

モテ期到来!魅力が倍増するでしょう。性別を問わず、周囲からあなたの持つ知識が必要とされます。執着や頑張りすぎには注意を。

Key Word 故郷



おうし座 4.20-5.20

やりがい運上昇!自分の思いや願いを、粘り強く大胆にチャレンジ出来そう。時々立ち止まり、自分を見つめ直す時間を作る事が幸運の鍵♪

Key Word 神社仏閣



おひつじ座 3.21-4.19

エネルギー上昇!恋も仕事も、余裕を持って行動できそう。人気運もあり、特に異性から後押しされる予感。他人を当てにしない事が幸運の鍵♪

Key Word ホームセンター



さそり座 10.24-11.22

コミュニケーション運上昇!友人と連絡を取ることでほっと一息出来そうな予感。適度な息抜き、気分転換が幸運の鍵♪。プチ旅行から縁が繋がります。

Key Word SNS



てんびん座 9.23-10.23

断捨離運上昇!物も人もSNSも整理整頓する事で新しい風が吹き込みます。恋のチャンスもアリ。一途に、慎重に、慌てない事が幸運の鍵♪

Key Word 家族



おとめ座 8.23-9.22

恋愛運上昇!営業運も◎。楽しい恋が出来ますが、依存しないようにしましょう。言葉足らずにならない事が幸運の鍵♪共同作業で金運もUP。

Key Word 遊園地



しし座 7.23-8.22

仕事運上昇!人間関係が穏やかな時期。周囲を客観的に見渡し、対話を心がけましょう。幸運の鍵♪は、自分に甘くなりすぎない事。腰痛には注意。

Key Word 美容室



うお座 2.19-3.20

趣味活動運上昇!趣味仲間と連絡を取ると、有益な情報を得られそうです。趣味が縁で恋が始まるかも。束縛は禁止。幸運の鍵♪は、自由を心がける事。

Key Word 美術館



みずがめ座 1.20-2.18

安定運上昇!誰かと過ごすより、一人の時間を楽しみましょう。ぼんやり過ごすのでは無く、内面磨きを心がける事が幸運の鍵♪。秘密の恋には注意を。

Key Word 寝室



やぎ座 12.22-1.19

運気上昇!慌ただしさが一段落。思うまま素直に行動し、目標達成、成功が狙えそうです。周りの目を気にせず積極的に行動する事が幸運の鍵♪

Key Word バスルーム



いて座 11.23-12.21

金運上昇!自分の利益優先を心がけましょう。ただし、恋愛や趣味などに散財しないように要注意!また、火傷にも気を付けて。本などから知識を得る事が幸運の鍵♪

Key Word カフェ

Special PRESENT

3 明治お菓子詰合せ



5名様

チョコレート効果やアポロ、果汁グミなど明治の人気菓子7種の詰め合わせ。家やオフィスでおやつ時間を楽しんで。

提供/ (株)明治

2 クラシエ しょうが湯 & 黒しょうが湯



2個セット
10名様

高知県産生姜を原料としたしょうが湯と、沖縄で育ったサトウキビから取れた黒砂糖を使用した黒しょうが湯をセットで、お湯を注いでほっこり、身体の中から温かな時間を。

しょうが湯[12g×6袋]/黒しょうが湯[12g×4袋]

提供/クラシエ薬品(株)東北支店

1 「aroma journey」 アロマギフトボックス



2名様

宮城県石巻産の無農薬ハーブエキスを閉じ込めたポータブルレスキューアロマスプレー。香りは[さわやかな朝ミント/日中の華やかローズ/就寝前の安らぎラベンダー]の3種類。マスクスプレーや就寝前のヒーロスプレーなど、様々なシーンで活用できる。

提供/株式会社グリーディー
<https://www.greedyweb.com/>

応募はwebで!

ルチカ 仙台

検索

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

応募期間 1月1日~1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回でお願いたします。◎個人情報についてのお問合せ先) 個人情報保護管理者代理/株式会社Success Holders 総務部長 個人情報に関する苦情・問合せ窓口/株式会社 Success Holders 総務部 ☎03-5786-3800(受付時間/平日10:00~17:00:土日祝を除く)

ハッピー
メディア®
主催

ファイナンシャルプランナーが教える

12月大好評につき
第2弾開催!!

ちょっと知っている**得**をする
お金の基本、育てる**コツ**を**教**えます!

各回定員
25名

女性のためのマネーセミナー

ご夫婦・カップルでのご参加大歓迎

参加無料 & 3つの特典付き

嬉しい

激動の2020年が終わり、
2021年がスタートしました!
新年を機に「貯める」「殖やす」「変わる」
コツを学び、知らないを「知っている」、
できないを「できる」に変えて
ライフプランについて真剣に考えて
みませんか?

ひとつでも気になれば 参加しよう!

- コロナショックでも**月1万円貯金**できる節約術!
- 資産運用を始める前におさえておきたい
基礎知識と心得とは?!
- よく聞く「**iDeCo**」や「**NISA**」ってそもそも何?
- 保険料の**本当の必要額**っていくら?
- FP伝授! 賢く増やす、**資産運用の3つのポイント**
などなど

日時 **1/31日** 10:30~12:30(受付10:00~)

2/1月 10:30~12:30(受付10:00~)
18:30~20:30(受付18:00~)

会場 **スタンダード会議室 仙台あおば通店**
5階会議室
(仙台市青葉区中央2-2-6 三井住友銀行仙台ビル5階)



■マネーセミナー講師
募集代理店名/株式会社ライフプラザパートナーズ

小林 晶秀 [こばやし あきひで] 先生

ファイナンシャルプランナー&笑顔相続の伝道師として活動中。新聞や情報誌などのメディアを通してマネーセミナーやライフプランセミナーを年間172回実施し、昨年の相談件数は1,125件にものぼりました。多くの女性に適切なライフプランニングを提供するとともに、9月に第一子が誕生し、自身も子育て中のイクメンパパとして活躍中!



《参加者の声》

- 知識が少なくても非常に分かりやすく、
お金に対するモヤモヤが解消されました!
- 知って得することがたくさんあるなと感じました。
- 資産運用への誤解が解け、自分にあった運用方法が
見つけられました。

うれしい参加特典

特典1



『ガトーフESTAハラダ』のラスク
プレゼント!

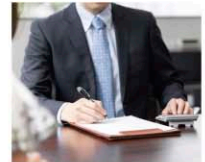
特典2

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!

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!



コロナ対策実施中!



離れて
お並びください



手指の消毒に
ご協力ください



換気を
おこなっています



マスク着用を
実施しています

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

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、本セミナーの当選通知のみに使用します。



【申込フォーム】

LPP管-20-66[20221130]

みやぎ生協の個人宅配

年末年始の

快適な 巣ごもり生活

をお手伝い!

みやぎ生協の個人宅配は、暮らしにフィットとした約4000品目のアイテムがスマホから簡単に注文ができて、毎週決まった曜日にご自宅へお届けする便利なサービスです。在宅時間が増える年末年始や冬の期間は、安心便利な「みやぎ生協の個人宅配」を活用してみよう!



インターネット注文
「@あっとコープ」を利用すると

LOFTや西松屋の
商品が購入可能



西松屋



本・雑誌

5%OFF



CD・DVD・BD

10%OFF

新規申込でもれなく^{※1}

COOPギフトカード 2,000円分 プレゼント!



日専連加盟店
でもご利用
いただけます

※1 WEBから個人宅配
新規申込が完了された方

COOP商品を使ったレシピや、
さまざまな情報を配信します!

みやぎ生協公式 Instagram

(Follow Me!)



@coop_mama

詳しくは
こちらから▶



24時間受付

資料請求・お問い合わせ

個人宅配のお申し込み

スマホでコープ

検索

みやぎ生協の個人宅配で

こんな疑問ありませんか?!

いつ商品が
届くの?

留守でも
受け取れる?

支払い
方法は?



個人宅配の利用方法や疑問点を 動画で分かりやすく解説!



解説動画はこちら



みやぎ生協 個人宅配 動画で解決 検索

https://www.miyagi.coop/delivery/movie_guide/



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。

今日からできる意識や工夫

野菜がある毎日とちょっとの減塩で健康をプラス!



宮城県では県民の健康への意識を高めることを目的に「野菜!あと100g」「減塩!あと3g」を目指す「ベジプラス100&塩eco推進事業」を推進しています。

みやぎ生協は宮城県の「ベジプラス100&塩eco推進事業」を応援しています。

みやぎベジプラス100

検索

◀詳しくはココからCheck!



カット野菜を使っても簡単にできて手間いらず!

野菜をたっぷり食べて 体もポカポカ
鶏だし・うま塩鍋

1人前の野菜摂取量 156g



風味豊かな鶏だしと塩のうま味が 体にしみわたる! 鍋のシメには雑炊もいいわ!

材料(2人分)

- 鶏もも肉 120g
- 鶏ひき肉 100g
- 瀬戸のほんじお® 少々
- こしょう 少々
- しょうがのみじん切り 1/4かけ分(2.5g)
- 白菜 1/8株(250g)
- 長ねぎ・白い部分 1/2本(30g)
- しめじ 1/2パック(50g)
- にんじん 1/5本(30g)
- 木綿豆腐 1/4丁(75g)
- 水 360ml
- 「鍋キューブ®」鶏だし・うま塩 2個

作り方

- 鶏肉はひと口大に切る。ポウルにひき肉、Aを入れてよく練り混ぜ、4等分にして丸め、鶏だんごを作る。
- 白菜は葉と芯に分け、葉は4cm幅に切り、芯は4cm幅のそぎ切りにする。ねぎは斜め薄切りにし、しめじは小房に分ける。にんじんは薄い輪切りにし、豆腐はひと口大に切る。
- 鍋に水、「鍋キューブ®」を入れ火にかける。
- 煮立ったら①の鶏肉・鶏だんご、②の白菜の芯、にんじん、しめじ、ねぎ、豆腐、白菜の葉の順に加えて煮る。

「鍋キューブ®」
鶏だし・うま塩

濃厚白湯、生姜みそ味も
オススメ



活躍 item

キューブ1個で1人前だから、1人鍋から大人数鍋まで作る量や味の濃さを調節できる、便利なキューブ状の鍋つゆの素。

お店でも野菜スイッチON

半田屋編



半田屋で気軽に たっぷり野菜ごはん

大満足&ヘルシー!
合計 627kcal



豆腐サラダ (サラダ単品) 27kcal
138円

1日に必要な野菜の半量が摂取できる
塩タンメン 360kcal
330円

マヨネーズでやわらか
鶏のから揚げ (3個) 240kcal
210円(1個70円)

*写真料理価格は全て税込金額となります



大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。半田屋ではその日の気分で自由にメニューを組み合わせる野菜が摂れるから、女性の食生活にも◎。自炊はもちろん、外食でも手軽においしく野菜を食べよう!

半田屋にはサラダも常時約3種類置いてあって、ドレッシングも豊富だから気分に合わせて選べるのも嬉しいわ!



家族のだんらんにとっぷり野菜

お正月こそヘルシー & 大満足ごはん



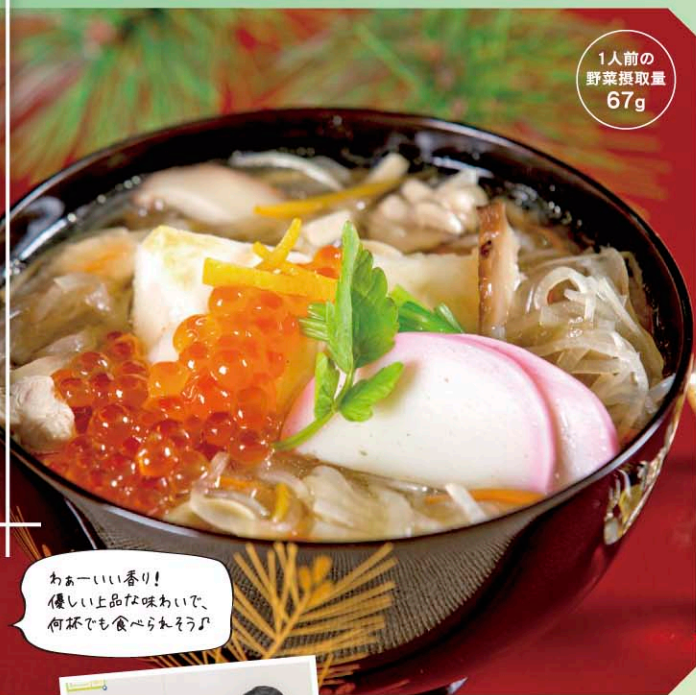
Eat Well, Live Well.



忙しい年始こそ野菜がたっぷり摂れる
お手軽メニューで、おいしい健康生活を
スタートしよう。

宮城のお雑煮

ダブルだしで深い味わい



1人前の
野菜摂取量
67g

材料(6人分)

- 切り餅 6個
- 大根 1/3本 (300g)
- にんじん 1/3本 (50g)
- ごぼう 1/3本 (50g)
- 干しいたけ 3枚
- 高野豆腐・凍み豆腐 2枚
- 干しずいき 1/2本
- 鶏もも肉 150g
- しらたき 20g

- 水 5カップ
- A ●ほんだし® 大さじ1
- 丸鶏がらスープ 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- B ●酒 大さじ1
- 瀬戸のほんじお® 少々
- いくら 大さじ3
- せり 6本
- かまぼこ(薄切り) 12枚
- 松葉ゆず 少々

作り方

- ①大根、にんじん、ごぼうは千切りにし、順にサツと茹で水にとり、水気をきって冷凍保存用袋に入れて冷凍庫で凍らせ、おひき菜を作る。
- ②干しいたけ、高野豆腐は水につけて戻し、細切りにする。干しずいきはぬるま湯につけて戻し、こまかく切る。鶏肉は1cm角に切り、しらたき、せりは3cmの長さになる。
- ③鍋に①のおひき菜、A、②のしいたけ・高野豆腐・ずいき・しらたきを入れて火にかけ、煮立ったら②の鶏肉を加えてアクを取り、Bを加えて弱火で8〜10分煮る。
- ④餅は焼いて熱湯にくぐらせ、器に入れ③を注ぎ、いくら、②のせり、かまぼこ、松葉ゆずを飾る。

ほんだし®



活躍 item

減塩タイプでも
おいしく作れる!



丸鶏がらスープ



活躍 item

減塩タイプでも
おいしく作れる!



香り、コク、味わい、それぞれに優れた3種類のかつお節を使用した、香り高い和風だしの素。

鶏肉とがらをじっくり煮出した、本格丸鶏がらスープの素。コクのある深い味わい。

わあーいい香り!
優しい上品な味わいで、
何杯でも食べられそう!



たっぷり入った野菜の旨みと、
ほんだし®、丸鶏がらスープの
お出汁がまいていておいしいわ!

材料(2人分)

- かぶ 2個 (150g)
- 瀬戸のほんじお® 小さじ1/2
- さんかん 3個
- パルスイート® 小さじ1・1/2
- うま味調味料「味の素®」1ふり

- A ●酢 大さじ1
- 水 大さじ1
- 瀬戸のほんじお® 小さじ1/4

作り方

- ①かぶは皮をむいて薄切りにし、塩をまぶし、しんなりしたらしぼる。
- ②さんかんは洗ってヘタを取り、種を取りながら薄い輪切りにする。
- ③ポウルにパルスイート®、味の素®, Aの材料を入れ混ぜ合わせ、甘酢を作る。
- ④①のかぶ、②のさんかんを③の甘酢であえる。



活躍 item

パルスイート®

砂糖と同じ甘さでカロリーー90%カット・糖類ゼロの甘味料です。お料理やお菓子作りにご利用いただけます。



活躍 item

うま味調味料「味の素®」

こんぶのうま味の素であるアミノ酸(グルタミン酸)から生まれた、うま味をきかす調味料。



1人前の
野菜摂取量
68g

スッキリとした甘み
きんかんど
かぶのなます



旨みを活用すると添塩にもなるんだわ!

味の素®で旨みが増すから、
酸の角がとれてまるやかな
味わいになるわ

作り方はココから
check♪

みんなのおいしいのために。
レシポ大百科®

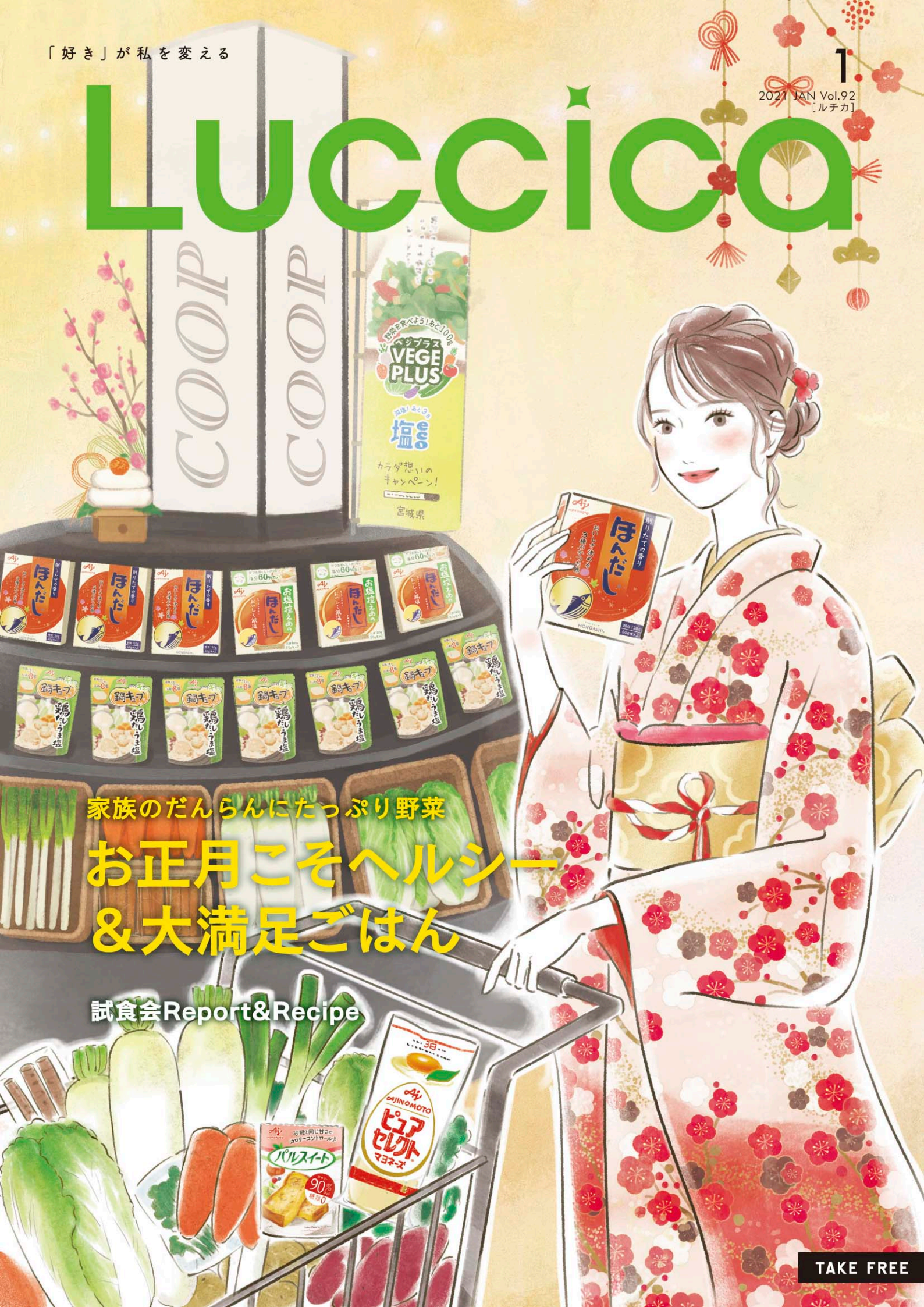
〈商品に関するお問い合わせ先〉味の素KKお客様相談センター
TEL:0120-68-8181 受付時間:平日 9:30~13:00,14:00~16:00
<http://park.ajinomoto.co.jp/>



「好き」が私を変える

1
2021 JAN Vol.92
[ルチカ]

Luccica



家族のだんらんにとっぷり野菜

お正月こそヘルシー & 大満足ごはん

試食会Report&Recipe



TAKE FREE