「好き」が私を変える

2
2021 FEB Vol.93
［ルチカ］

# Luccica

一年に一度、この時期がやってきた

## 私たちはCHOCOLATEでできている

皆の「恋愛」ってどんな感じ？

**ルチカ読者の恋愛白書**

忙しい日々を少しだけ忘れて
Chill outな時間を

**Chill out Time**

https://luccica-sendai.jp/

TAKE FREE

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分からない」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♪

**2/7(日)・13(土)・20(土)・21(日)・27(土)・28(日)**
**3/7(日)・14(日)・21(日)・27(土)**

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

挙式のみのプラン **180,000円**(税別)
※土日祝祭日は追加20,000円(税別)

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　・神社でのお支度の場合お部屋代金がかかります
・お衣裳は宮城県内指定店のみとなります

## ご紹介 神社・仏閣

●国宝瑞巌寺

●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

お問合せ・ご予約はここから➡
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

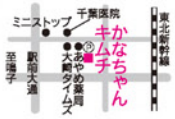
11.16 [MON] NEW OPEN

韓国人オーナーが作る
本格キムチ専門店

## かなちゃんキムチ

本場韓国から取り寄せた調味料を使用した本格キムチ。旬の食材を使ったオリジナルのキムチはハーフサイズ400円～。キムチの他春雨、チヂミ、のりまきは配送（送料別途）も承ります。

TEL.0229-87-4478
住 大崎市古川駅前大通 5-3-24
営 12:00～18:00 土曜12:00～17:00
休 日曜・祝日
※お電話予約は対応




11.8 [SUN] NEW OPEN

毎日通いたくなる、
まちの小さなパン屋さん

## Mon Favori BAKERY

モン ファヴォリ

“皆様のお気に入りの1つになれれば”という想いで付けた店名の通り、きっとお気に入りのパンが見つかる筈。一押しはデニッシュとシュークリームのハイブリット食感が楽しい『Favori』。

TEL.022-748-6386
住 仙台市太白区西中田 5-15-18-2
交 JR南仙台駅より徒歩14分
営 10:00～ なくなり次第終了
休 月曜、第2・4日曜　P 有
Instagram:@mon_favori.bakery

11.1 [SUN] RENEWAL

農家直送・宮城のブランド玄米で
作る、和×洋の本格イタリアン

## 農家イタリアン 米屋十米衛

コメヤジュウベエ

登米市生まれの玄米「金のいぶき」を使用した料理が自慢の本格イタリアン。一番人気は「金のいぶきのリゾット」。濃厚チーズと素材の旨味を感じられる。店舗前駐車場はご利用額に応じて割引あり。

TEL.022-281-8455
住 仙台市若林区清水小路1-6
営 ランチ11:00～14:30(LO14:00)
ディナー17:15～22:30(LO22:00)
休 月曜(祝日の時は火曜日へ変更)

1.16 [SAT] NEW OPEN

フランス語で「織り成す」
という意味のスイーツ店

## Pâtisserie TISSER

パティスリーティッセ

東京やパリで修行したシェフの経験やこだわりがケーキやマカロン、焼菓子に織り成されている。ショコラやコンフィチュールなど種類も豊富。自分だけのお気に入りをみつけてみては。

TEL.022-766-9625
住 仙台市宮城野区榴ヶ岡 102-6 レガーロ仙台駅東1F
営 10:00～19:00(日曜は18:00)
※ケーキ売切次第終了
休 火曜
P なし(近隣に有料Pあり)

12.27 [SUN] NEW OPEN

牛たんの利久が手掛ける
新しい蕎麦屋が誕生！

## 蕎麦居酒屋と和菓子の店 京乃北

ソバイザカヤトワガシノミセ　キョウノキタ

宮城県産そば粉を10割使用した十割蕎麦と節香るつゆが自慢の京乃北です。季節の和菓子や居酒屋メニューと一緒に、こだわりの味を心ゆくまでお楽しみください。（写真のかご盛りは限定20食）

TEL.022-796-8839
住 仙台市太白区富沢字熊ノ前 36-21B-4L フレスポ富沢II内
営 11:00～22:30(平日15:00～17:00はお休み)
休 無休

11.30 [MON] NEW OPEN

個性溢れる陶器とともに
体に優しい一汁九彩膳を

## 御飯処omitu

ゴハンドコロ オミツ

一汁九彩膳、お茶、おやつをアートな空間で楽しめるomitu。色とりどりのお膳は、料理長がその日仕入れた旬の食材に合わせて献立を構成。四季折々の味をお持ち帰りできるお弁当も◎。

TEL.022-796-7077
住 仙台市若林区土樋88-5 ATGビル2F
交 地下鉄南北線愛宕橋駅より徒歩3分
営 11:00～17:00(LO16:00)
休 不定休

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いて、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

| 今治タオル マリン柄（ウォッシュタオルサイズ） | い・ろ・は・す 天然水（2L×10本） | ウェルチ100％果汁ギフト（9本セット） | 新潟県産精米 新之助 2kg | 久原本家 茅乃舎だし だしパック8g×12袋入り |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

・プレゼントに関しては、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頂け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34社（2021年1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

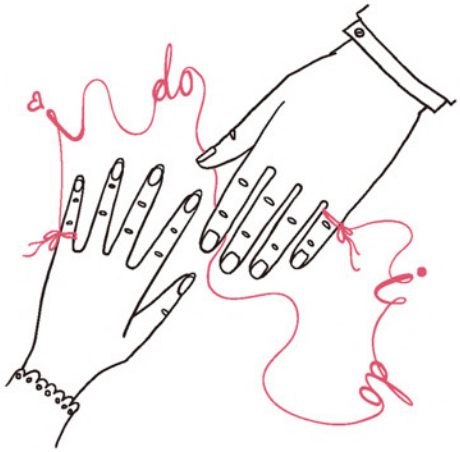

株式会社ほけんのぜんぶ 仙台CSオフィス
〒980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー10階


ほけんのぜんぶ おかげさまで15周年

WEBからの予約も受付中♪

# CONTENTS

FEB. 2021 Vol.93 Luccica　https://luccica-sendai.jp/



**Luccica【ルチカ】**
月刊情報誌／2021年1月29日発行

| | |
|---|---|
| Publisher | 並　薫 |
| Producer | 秋田　裕 |
| Planner | 三原 みのり |
| Editor | 大和田 夏海 |
| Designer | 齋藤 瑠美 |
| 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

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

※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コードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

03　新店・移転・改装したショップをご紹介
Hello! NEW SHOP

［巻頭特集］

06　皆の「恋愛」ってどんな感じ？
ルチカ読者の恋愛白書

［グルメ特集］

10　一年に一度、この時期がやってきた
私たちはCHOCOLATEでできている

REGULAR

16　［CAFE］Chill out Time
17　ワタシアップデート　School
19　自分史上最高の自分へ　Beauty Salon
23　運命のお店に出会う　Hair Salon
25　日々、豊かな暮らし発見　Life
29　HOROSCOPE

ライフステージの変化は、
新しいじぶんに出あう、
きっかけです。

あなたに、くもんの先生という働き方。

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時間程度の教室運営
（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）

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。）
WEB説明会も受付中！

| 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） ※お子さまとご一緒の参加も可能です。 | 2月　2日(火) | 10:00～11:30 13:00～14:30 |
| | | 2月　9日(火) | |
| | | 2月26日(金) | |

だから、くもんの先生をはじめやすい。
「あんしんサポート制度」
開設後2年間はインストラクター期間として、教室運営も収入面も強力にサポートします。

☑毎月7万円を定額支給（初年度）
☑初年度は教室会場費が無料
☑気になる初期費用も手厚くサポート
☑最初の2年間はPR費用の実費を援助
☑生徒が集まりやすい会場選びをサポート
☑ポスターやチラシCMによる生徒募集
☑生徒指導・教室運営のアドバイス・ご相談
※自宅開設の場合は、別途援助制度があります。詳しくは、説明会でご案内します。

0971040007002

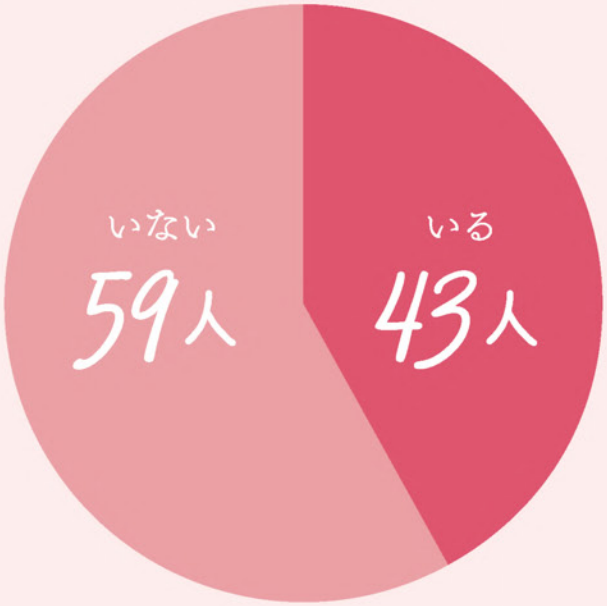
皆の「恋愛」ってどんな感じ？

# ルチカ読者の恋愛白書

どんな時代や世相であっても
変わらないのは誰かに恋したり、
愛し合ったりするキモチ。
ルチカ読者の恋愛をノゾキミ。

企画・編集／ルチカ編集部

## Q1. 今付き合っている人はいる？

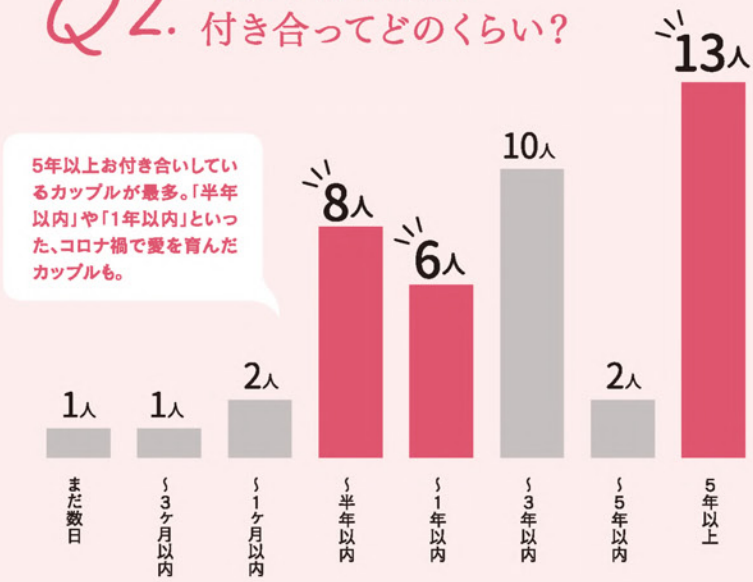



32%

社内恋愛率高し！相手のあくせく働く姿に惚れちゃう人が多いのかも。

＊その他…よく行く飲み屋さんでの紹介、コンサートで、ナンパ、同窓会etc.

## Q2. （Q1で「いる」と答えた方）付き合ってどのくらい？




5年以上お付き合いしているカップルが最多。「半年以内」や「1年以内」といった、コロナ禍で愛を育んだカップルも。

## Q3. （Q1で「いる」と答えた方）円満に付き合っていくための秘訣や心掛けていることを教えて！

互いの家が遠くて頻繁に会えないので、よく電話をかけあっています。出勤前、退勤後、寝る前など。 PN.あむ（27）

相手にされて嫌なことならあったら我慢せずに、マイルドに伝えるようにしています。PN.たき（28）

されて嫌なことは伝える。お互いに好きなこと（趣味、友達と遊ぶ時間）は尊重する。二人で一緒にできる趣味や共通点を作る。隠し事はしない！女性がいる飲み会などは前もって教えてもらっています。PN.よこみか（34）

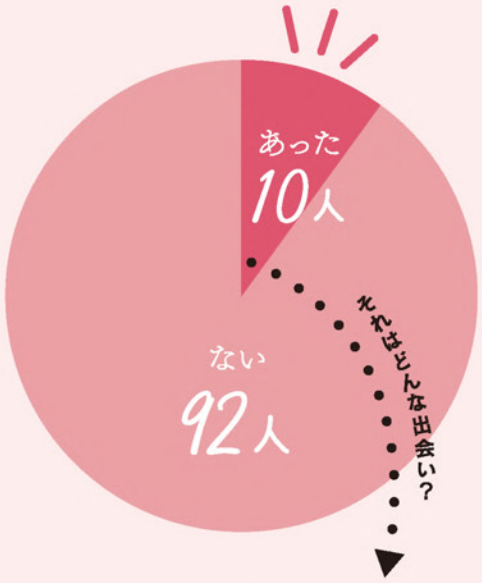
自然体でいるように心掛けています。あと、感謝の気持ちはすぐ伝える！PN.みるく（43）

お互い働いているので、休みの日は干渉しすぎないようにしています。PN.みつき（29）

怒りそうになったら、（冗談で）一度動物の鳴き声をしています！そうすると張り詰めた空気が一瞬で緩むので、笑顔を誘いやすいです。 PN. さぴちょん（29）

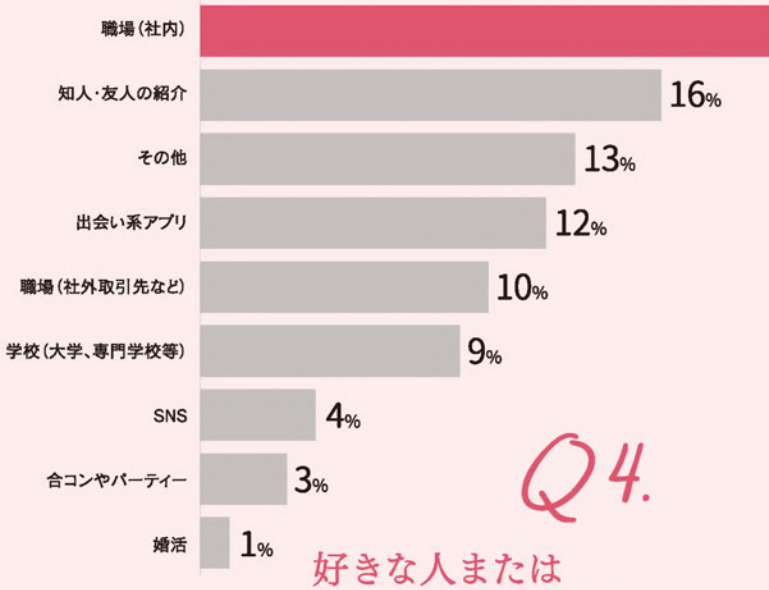
アンケート回答：ルチカ読者会員102名　募集期間：2020年12月28日～2021年1月4日

## Q5. 「コロナ禍だからこそ」の出会いはあった？

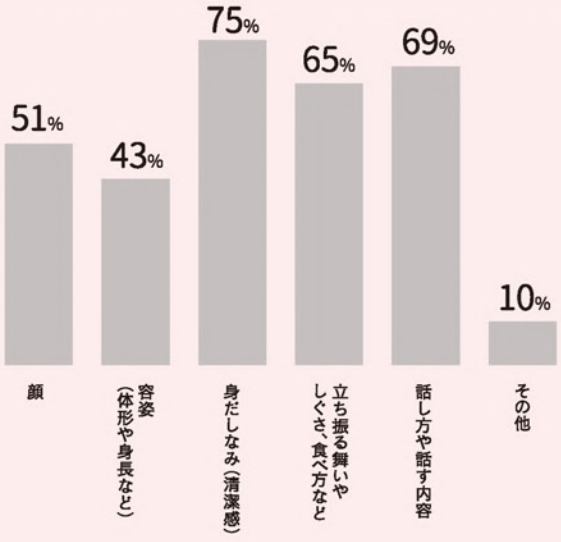



- 県外外出の自粛が解禁となって、たまたま仙台に来ていた彼と、たまたま出会うことが出来ました。 PN.のんべー（26）
- 数年ぶりにmOxiに登録し、そこで出会いました。コロナがなかったら始めていなかったので、コロナ禍だからこその出会いでした。 PN.ひろぴん（36）
- 現パートナーは、春先のコロナの影響で前の恋人とお別れしたとのことなので、それが無かったら私達は出会ってはいなかったんだろうな…としみじみ思います。 PN.ときわ（34）

## Q4. 好きな人または付き合っている人とは、どんな出会いだった？

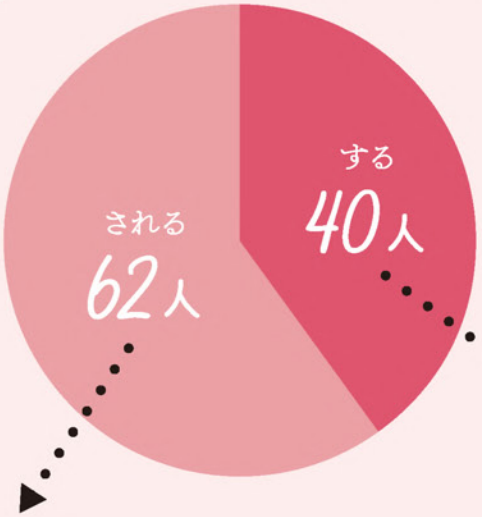



## Q6. 第一印象で重要視しているポイントを教えて！（複数回答可）




清潔感を求める方多数！次点の話し方や、立ち振る舞いなどその人を表す動作に注目する人が多いみたい。

## Q7. 告白はする方orされる方？




### される方

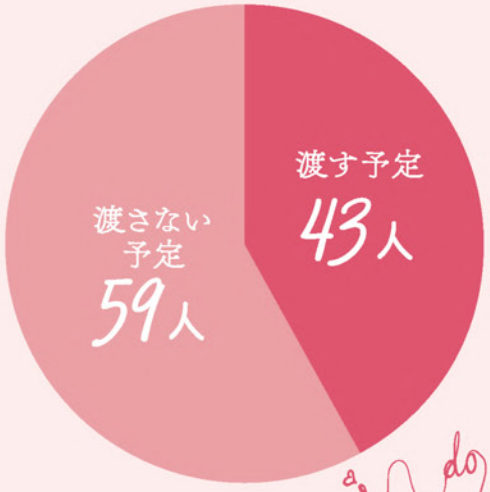
- 告白する勇気はないので、好きになってもらうことに全力をかけています！ PN.みつき（29）
- 好意がある意思は見せますが、告白は彼からしてほしいので、してもらえるまで待ちます。 PN.猫バス（28）
- 告白するより告白されたいです！ PN.たかまる（31）
- 告白は男性の仕事だと思っています！ある程度アピールして告白してくれなかったら諦めて次にいきます！笑 PN.ぐら（34）

### する方

- 駆け引きが嫌い。白か黒かハッキリさせたい性格だから。 PN.Ochm（34）
- 好きって気持ちを知って欲しいと思うので、脈ナシでも好きを伝えてしまいます。 PN.m（29）
- 狩猟民族なので！ PN.ぶぶぶー（51）
- 好きになったら一直線になってしまうため。 PN.べこ（37）
- 時間がもったいなく、はっきりしたいから。 PN.よちこの回想（33）

3P目に続きます♪

## Q8. バレンタインデーには本命チョコを渡す予定？




## Q9. .バレンタインデーはどのように過ごす予定？

*片思い中や今好きな人がいない方は、どのように過ごしてみたい？

- 好きな人ができたら手作りのお菓子を用意して、一緒においしいご飯を食べに行きたい。 PN.モフモフ(27)
- バレンタイン限定の商品やメニューを自分のご褒美として買って食べたいと思っています。 PN.より(35)
- お互い甘いものが好きなので、ケーキを買って一緒に食べたいです。嬉しそうにくしゃっと笑ってくれる顔が浮かびます。 PN.ときわ(34)
- 大好きなオレンジピールチョコを食べる！ PN.ぶぶぶー(51)
- 予定が合えばチョコ好きの本命の人を誘って、チョコケーキの美味しいお店に行こうと思っています。 PN.123(38)

## ワタシの印象に残っている、恋愛エピソード

- 26歳の頃1年で5人に告白された。結局誰ともお付き合いはしなかったが、自分でも驚くくらいのモテキがきたのは嬉しかった。 PN.モフモフ(27)
- 何故かおじさん世代にモテて、1日に2回、ド〇ールで違う人にラブレターをもらった(笑)。 PN.らんらん(24)
- 高校が女子校で、通学途中にあった交番のイケメンさわやかおまわりさんに恋していました。 PN.たき(28)
- 高校3年間ずっと片思いだった男の子に結局告白できず、卒業式の日に「じゃあお互い頑張ろうね」と告げてサヨナラしたこと。多分両思いだったのに、恥ずかしくて告白出来なかった…あのとき告白していたらどうなっていたのだろう。 PN.たぬすけ(32)
- 高校生の時に好きな先輩に告白したらアニメの〇〇ちゃんの方が好きと振られた…。 PN.ももも(27)
- ファーストキスが憧れの観覧車！ PN.ななっち(22)
- 13歳年上の初恋の人から告白されて付き合えたこと。絶対実らない恋だと思っていたからとても幸せだった。 PN.ちょこ(25)
- 4年間付き合った彼氏と別れた後、合コンに行きまくり、色んな人とデートして遊んでいた時。若いからこそできた思い出です！ PN.ハナ(30)
- 気になっていた人をデートに誘い、2回、3回とデートを重ねたのですが急に音信不通になり、後になってその人が既婚者だったと分かったことがありました…。 PN.アルマン(33)
- ドイツ人に片思いをして、独学でドイツ語を学び会いにいったことです。 PN.マリリン(59)
- 幼稚園の時に告白したら3番目に好き!と言われたこと。何番目までいたのか気になる…。 PN.ちびにゃん(29)
- 某スポーツチームのファンになったら急に男性の友人が増え、アラフィフにしてモテ期になったこと。 PN.まるこ(49)
- 25歳の時に婚約破棄したこと。すべての行動やコンタクトを制限・管理したいという彼だったので、これを機に自分の人生を生きよう、と思えるきっかけになりました。 PN.たまご(29)
- 19歳の頃バイクで1人旅をしていた時に出会った人とオホーツク海に沈む夕日を一緒に見て、恋に落ちたこと。 PN.ぶぶぶー(51)
- 同時進行で4人とそれぞれデートしていたこと。結局誰とも続かず。若かった…。 PN.のんべー(26)
- 今かな。今が1番幸せです。寝る時必ず手を恋人繋ぎしてくれるから。こんな人今までいなかったなって思います。 PN.みっきー。(40)

私のコレカラを導いて

# 2021年の恋愛を占う

ルチカで毎月お世話になっている
占い師のマーガレットまきさんに、
12星座の恋愛運を教えてもらいました！

## 今までのしがらみから解き放たれた自由な年に

2021年からは「風の時代」。婚姻関係や家庭、家族観はより「自由」になってきます。事実婚、別居婚、LGBTQカップルが子どもを持つ事、主婦ではなく主夫が家事や育児を担当するなど、固定観念から解き放たれた「自由」が羽ばたく年に。得意な方が役割を担い、お互いの「自由を尊重」しあえるパートナーを探していける年となりそうです。

## 恋愛運 Ranking

**第1位　みずがめ座**

派手な恋ではないかもしれないけど、運命を感じる人との出会いがありそうです。

**第2位　かに座**

出会いの数は少ないですが、ドラマチックな恋愛が待っていそうです。

**第3位　うお座**

チャンスは初夏に。出会いは突然、予期せぬ所からやってきそうです。

## 教えて 2021年 各星座の恋愛運

### おひつじ座
3.21 ~4.19

今まで出会ったことのないタイプの人との出会いがありそう。とても情熱的な恋に発展するかも！パートナーのいる人は6月頃が結婚のチャンス！

LUCKY POINT
デジタル機器

### おうし座
4.20 ~5.20

一目惚れから恋が生まれる予感。距離は関係ない！思い切って押しかけましょう。パートナーのいる人はすれ違いに注意！SNSなどを活用してみて。

LUCKY POINT
手料理

### ふたご座
5.21 ~6.21

腐れ縁とは、さよなら。その後自分と価値観が似ている人との出会いに恵まれるでしょう。パートナーがいる人もまだの人も、素直な気持ちで接することが大切。

LUCKY POINT
図書館

### かに座
6.22 ~7.22

急速に惹かれあい、結ばれる…そんなドラマチックな恋愛が待っています。パートナーがいる人もいない人も、チャンスは7月頃。本物の信頼関係が得られそう。

LUCKY POINT
ハーブティー

### しし座
7.23 ~8.22

出会いの数は多そう。特に6月頃に情熱的にアプローチされそうな予感。恋愛よりも、真剣に結婚を考えてのお付き合いに幸運が降り注ぐでしょう。

LUCKY POINT
インターネット

### おとめ座
8.23 ~9.22

片思いが実る予感。自分から告白してみましょう。年下や後輩との縁がありそう、意外と頼りがいがあるかも。恋のチャンスも多くありそうです。

LUCKY POINT
整理整頓

### てんびん座
9.23 ~10.23

楽しい場所での出会いに恋が潜んでいそう。お互いにはしゃぐ姿に心惹かれあい、楽しい2人になれるかも。暗い場所より、明るい場所を選んで吉。

LUCKY POINT
エクササイズ

### さそり座
10.24 ~11.22

パートナーがいる人も、いない人も望み通りの恋が出来そう。自分から積極的に、本音でぶつかってみましょう。自分の「素」を見せられるかが鍵です。

LUCKY POINT
家電

### いて座
11.23 ~12.21

出会いのチャンスは4月頃。イキイキとした会話を楽しむ為にも、内面も外見も自分磨きを忘れずに！パートナーがいる人は、一緒に行動する事を心掛けて。

LUCKY POINT
ポイントカード

### やぎ座
12.22 ~1.19

恋は5月頃、突然やってくる予感。焦らないことが鍵です。パートナーがいる人は絆を確認出来たのならば、一気に同棲、結婚もあるかも。

LUCKY POINT
インテリア

### みずがめ座
1.20 ~2.18

恋愛運絶好調！新しい愛の出会いのチャンスは6月頃。自分から積極的に動きましょう。自分らしく表現する事が幸運の鍵♪結婚のチャンスは8月頃！

LUCKY POINT
トライアンドエラー

### うお座
2.19 ~3.20

3月頃の突然のロマンチックな出会いに、運命を感じてしまいそう。すぐに交際から結婚へと発展するかも。ありのままの自分でいられることが鍵です。

LUCKY POINT
図鑑

今月の占いは39Pに掲載中

〈astrologer〉マーガレットまき
恋愛や仕事、家族間のことなどを西洋占星術、タロットを中心に占う。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.kaiunkan-ee.com/

① 海と大地の恵みが織りなす
絶妙な一粒

② 生地にチョコレートを使用、
丹念に焼き上げた
バームクーヘン

一年に一度、この時期がやってきた

# 私たちは CHOCOLATE でできている

企画・編集／ルチカ編集部

カレに、家族に、そして自分に。
美味しそうなCHOCOLATEが勢ぞろい。

④ ワイン×チョコの
マリアージュに酔いしれる

③ カジュアルなハンドメイド
チョコレートを楽しんで

⑤ 芳醇で華やかな口どけは
貴女をトリコに

## Buy 買いに行くチョコ

1_地元「塩竈の藻塩」を使用した、いい意味で期待を裏切ってくれるショコラ。藻塩ショコラ1粒320円／チョコレート工房クレオバンテール 塩竈市本町6-4　☎022-781-8301　2_ビターで濃厚なガナッシュとのバランスが絶妙なこの時期だけの限定品。ショコラバーム2,160円／クラブハリエ　＊藤崎ショコラマルシェにて出店、詳細左ページにて　3_世界各国のカカオに日本各地域の食材をマリアージュさせた、新食感のテリーヌ。QUONテリーヌ各230円（税別）／QUONチョコレート仙台フォーラスポップアップ店　仙台市青葉区一番町3-11-15 FORUS1F ☎080-5846-2467　4_グミのような新食感生チョコレート。2種類のワインとの相性を楽しんで。ヴァンヴァンショコラ（4個入）各1,080円／イーレ！はせくら王国　柴田郡川崎町支倉塩沢9　☎0224-51-9131　5_厳選されたカシス、ブルーベリーをマダガスカル産ショコラで包んだ贅沢な一品。スライスして食べると◎。プレミアムテリーヌカシスショコラ3,240円／kazunori ikeda individual エスパル仙台店 仙台市青葉区中央1-1-1 エスパル仙台東館2F ☎022-781-5170

フルーツディップとカラフルなチョコレートボールがぎっしり。自分用でも、プレゼントにしても◎。

ディップ＆ボール グリーンスクエア缶
2,916円

## フルーツディップとカラフルなチョコレートボールはまるで宝石のよう

NYのチョコレートブランド、カカオマーケットbyマリベルが贈るチョコレートの競演。カラフルで可愛らしいチョコレートが詰められた様子はまるで宝石箱。この機会にぜひ。

EVENT

### カカオマーケット byマリベル inショコラマルシェ

ショコラマルシェでは海外のショコラティエが作るボンボンショコラから、素材にこだわった国内ブランドのチョコまで会期中50ブランド以上のショコラをラインナップ。

☎022-261-5111（代表）　㊟仙台市青葉区一番町3-2-17
藤崎本館7F 催事場　㊡1月28日（木）～2月14日（日）10:00～19:00
https://www.fujisaki.co.jp/chocolatmarche/

リンツの焼き菓子 バレンタイン カジュアルギフト
S（リンドール5個/焼き菓子3個）1,620円
M（リンドール7個/焼き菓子4個）2,160円
※なくなり次第終了

人気のリンドールと焼き菓子のセット。
個数違いで選べるのもウレシイ。

## チョコレート専門店ならではのギフトをpresent

2月15日までの限定販売となるアソートギフト。大切なパートナーや少しずつ様々なチョコレートスイーツを楽しみたい友達へのプレゼント、そしていつも頑張る自分自身に。

SHOP

### リンツ ショコラ カフェ 仙台パルコ2店

Lindt
MAÎTRE CHOCOLATIER SUISSE
DEPUIS 1845

リンドールをはじめとする様々なチョコレートやショコラスイーツが並ぶ。時季に合わせた限定品はついゲットしたくなっちゃう。

☎022-281-9646　㊟仙台市青葉区中央3-7-5仙台パルコ2 2F
㊡10:00～21:00 ＊カフェLO20:30

16通りのショコラの味わいと作り手の想いを感じられる。総数100個限定なのでお早めに。

Selection Box I “Emotion”
8,424円

## ショコラティエたちの想いを一粒一粒堪能する

16ブランドから各1個、トップショコラティエ16名の「想い」が詰まったスペシャルBOX。大切にしている人々や素材に対する想い、未来に対する想いなど、作り手の様々な想いが込められた一品。

EVENT

### サロン・デュ・ショコラ2021

SALON DU CHOCOLAT

サロン・デュ・ショコラ2021には世界9カ国、NEWブランド12店舗を含む約90以上のブランドが参加。会期も例年より長くなり、心行くまでショコラなひと時を楽しめる。

☎022-225-7111（代表）　㊟仙台市青葉区一番町4-8-15 仙台三越本館7Fホール　㊡1月29日（金）～2月14日（日）10:00～19:30
https://www.mitsukoshi.mistore.jp/sendai.html

※都合により内容が中止・変更になる場合あり。

## 熟成度合いによって変化する深みのある味わいを楽しんで

看板メニュー「本日のガトーショコラ」は、焼き上がりから8日目、15日目など寝かせた日数によって変化する味わいを楽しめる。フルーツの他に添えられた塩や梅はガトーショコラにトッピングしてみても◎。更なる味の変化を楽しめる。

### チョコレートな関係

チョコレートナカンケイ

☎022-797-1606
㊟仙台市青葉区国分町1-6-3 古畑ビル1F
㊡13:00～23:00(LO 0:00)
㊡火曜
Instagram:@chocolatnakankei
＊オンラインSHOPも展開中

10年試作を重ねて辿り着いた熟成ガトーショコラを味わう。熟成日数は来店時のお楽しみ。

本日のガトーショコラ
950円(税別)

## キュートな見た目×体に優しいチョコドーナツ

家族や子どもも安心して食べられるようにと、野菜色素やてんさい糖を使用し作られたドーナツは常時20種以上が並ぶ。目を惹くネコ形のドラナツチョコは一番人気。フライ前の生地をカットしてネコの耳を再現したのがなんともキュート。イートイン席はコロナ収束次第再開。

### handmade doughnut nijineco

ハンドメイドドーナツ ニジネコ

☎090-7563-8721
㊟仙台市太白区東中田2-29-12
㊡10:30～17:30　㊡月,火曜
Instagram @cafe_nijineco
＊1月下旬からバレンタイン限定ドーナツも発売

丁寧に混ぜテンパリングしたつややかなチョコレートがたっぷり。一番人気のドラナツチョコのほか、ナッツやグラノーラ、野菜色素を使用したレインボーチョコなど種類も豊富。

ドーナツ各種
各250円(税別)

Go 食べに行くチョコ

王国オリジナルチョコプレート
770円

様々な味覚×チョコレートのドッキングは新しい出合い。店内は広く、暖かい季節になればテラス席の使用も可能。支倉の心地よい風を感じながら食事を楽しめる。

## 味噌に醤油、苺など様々な味覚とチョコレートのマリアージュ

廃校となった小学校が2012年リニューアル。レストランの支倉庭で楽しめるのは「王国オリジナルチョコプレート」。変わり種ながら毎年人気の味噌、醤油やマシュマロを練り込んだ生チョコ、山元町の苺ワインが香る生チョコなど9ケのチョコレートを味わえる。

### 支倉庭
ハセクラテイ

☎0224-51-9131
㊟柴田郡川崎町支倉塩沢9
㊡10:00～17:00(LO16:00)
＊一部食事はランチタイム(～15:00)までの提供
㊡月～金曜(土,日曜・祝日のみの営業)
Instagram:@irehasekurakingdom

美しいオムレットに思わず見とれる。ショコラの美味しさはもちろん、千疋屋ならではの果実の美味しさに心寄われそう。

〈銀座千疋屋〉
いちご＆ばななショコラクリームオムレット
1,001円

SALON DU CHOCOLAT
MONDIAL DU CHOCOLAT & DU CACAO

## 仙台三越オリジナルの一品
## ジューシーな果物とショコラのハーモニー

本年のサロン・デュ・ショコラ×仙台三越でしか味わえない、バイヤーイチオシのオムレット。バナナがたっぷり入りボリューム満点。軽やかでちょっとビターなショコラクリームといちごの酸味が食欲をそそる。

### 銀座千疋屋 in サロン・デュ・ショコラ2021
ギンザセンビキヤ イン サロン・デュ・ショコラ2021

☎022-225-7111(代表)
㊟仙台市青葉区一番町4-8-15 仙台三越本館7Fホール
㊡1月29日(金)～2月14日(日) 10:00～19:30
https://www.mitsukoshi.mistore.jp/sendai.html
※都合により内容が中止・変更になる場合あり。

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

## そば処葵 勾当台公園店

ソバドコロ アオイ

｜そば居酒屋｜　昼:500円／夜:2,000円

### じっくり煮込んだとろとろ角煮にほっこり、トマトでお口さっぱり

週末の仕事終わり。まずはビールをゴクッと。栄養バランスを気にして、トマトカルパッチョを2切れ。お待ちかねの豚の角煮をおもむろに口の中へ。歯がいらないほど柔らかく、思わず目が丸くなる。ビールがすすむ味付けも◎。

**MENU**

・トマトカルパッチョ 250円
・豚肉の角煮 …… 350円
・葵の一人鍋… 各450円
（せり、チゲ、トマト、牡蠣、海老味噌、マーボー）
・おでん …… 350円

**Coupon**

「ルチカ見た」で
葵セット1,000円
※おつまみ3品＋ドリンク2杯
※詳細はスタッフへ
●'21/2/28まで有効

☎022-302-5721
住 仙台市青葉区国分町3-8-1 勾当台ビル1F
営 10:00～23:30
　土曜・祝日12:00～20:30
休 日曜

1

3

2

仕事終わりは葵へ集合！
1,000円で大満足のプチ贅沢♪

1.朝から煮込んだ豚の角煮はハイクオリティなのに350円とコスパよし。
2.週替わりランチ(600円)。写真は、豚丼とかけそば。
3.トマト鍋はトマトの酸味とチーズのまろやかさがマッチ！ワインと一緒に◎。

# 豆腐のスープグラタン

約15min　約220kcal　1食あたり約150円

豆腐の原料となる大豆に含まれる「レシチン」は、血管に付着したコレステロールを溶かし、血液の流れを良くしたり、固まるのを防ぐ働きがあります。お酒を飲む人にも、肝臓中の脂肪を減らすのに役立ちます。

味はぜんぜんズボラじゃない

# ズボラメシ

ほめられレシピ

— テーマ：豆腐レシピ —

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ー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）**

- 豆腐(絹、木綿お好みで) …1丁(300g)
- 卵 …1個
- ミックスベジタブル …適量
- チーズ …適量
- パセリ
- A お好きな粉末カップスープ…1袋、湯 …150ml

**作り方**

1. 豆腐をキッチンペーパーに包み、耐熱皿に入れて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
2. レンジから豆腐を取り出し水気をきり、潰して、卵とミックスベジタブルを混ぜる。
3. 耐熱皿に2.を盛り付け、お湯を注いで溶かした【A】の粉末カップスープを回しかけ、チーズをのせる。
4. オーブントースターに入れて、焼き目がつくまで焼く。

ズボラに見えないテク

豆腐の水分を十分に切るのがポイント。【A】のスープは器の大きさに合わせて、お湯の量を調整してもOK♪

＊電子レンジ加熱後は器が熱くなりますので、取り出す時はご注意ください。

## かご盛り伊達茶蕎麦　1,850円

伊達茶を練りこんだ茶そばとお刺身などの7種の小鉢、天ぷらと和菓子がセットになって京乃北をぜ～んぶ味わえる贅沢セット。(限定20食)
他にも、地物にこだわった季節のお蕎麦をご用意しております。

## ご当地おでん 100円～

蔵王産玉子や関西名物たこ足、京都の生麸や九州豚足など種類豊富なご当地おでん!

蕎麦居酒屋と和菓子の店

# 京乃北 十割

宮城県蔵王産そば粉を10割使用した十割蕎麦と、
オリジナルブレンドの節香るつゆが自慢の京乃北。
季節の和菓子や夜も楽しめる居酒屋メニューと一緒に、
広々店内でゆったりとしたお時間とこだわりの味を。

## 豚串 140円～

新鮮国産豚使用だから出せるこの弾力!ホルモンの旨味が口いっぱいに広がります。

## 串団子 140円～

あんこやごま、宮城の定番ずんだや変わり種あんバターなど期間限定含む10種以上のお団子勢ぞろい!!

席ごとのパーテーション、半個室対応など感染症対策を行っております。

ルチカ読者特典

お食事の方
「ミニゲソ天」サービス!!

お持ち帰りの方
「和菓子」全品10%OFF!!

※「ルチカ見た」又はルチカ持参でOK
※他特典との併用はできません
【2021.2.28迄有効】


蕎麦居酒屋と和菓子の店 京乃北

仙台市太白区富沢字熊ノ前36-21B-4L フレスポ富沢Ⅱ内
TEL.022-796-8839
●お食事 11:00～22:30 ※LO各30分前 (平日15:00～17:00はお休み)
●和菓子 11:00～17:00(なくなり次第終了)／無休

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

## 薪ストーブのゆらぐ炎に癒される ログハウスの隠れ家カフェ

丸太の切り口が圧巻のキッチン前のカウンター席や大きな窓からテラスが臨める2人掛けテーブル席。冬の寒さを忘れるほどほっこりした空間。

あんコーヒーゼリー（440円）※ランチセットは100円引、ドリンクセットは50円引
抹茶アイスとつぶあん、生クリームの下には苦みのあるコーヒーゼリー。上からかけられた黒蜜が美味しさをさらに引き立てる。苦みと甘み、さまざまな食感を楽しんで。

住宅街を抜けると突然現れる、存在感のあるログハウス。オーナーが自分たちの手で建てたもの。細部にまでこだわりを感じる。

優しく包むような暖かさの薪ストーブ。ゆらゆらとゆれる炎をぼんやりと眺めながら温かいドリンクでホッと一息。

## Log House cafe Plumb Line

ログハウスカフェ プラムライン　☎090-1399-9736

“Plumb Line”とは、ログハウスを建てる際、丸太をまっすぐ積み上げるための基準線のこと。そもそもはログハウス建築が本業だったと言うオーナー。自分たちで建てたログハウスで営むカフェは、室内を彩る大きなテーブルや、調度品など手作りのものが多い。窓の外は手つかずの自然があふれ、四季折々の景色を眺めることができる。ロードバイク好きのオーナーの元には、遠方からも大勢の自転車乗りが訪れる。今はコロナウイルスの感染拡大防止のため、休止しているがさまざまなワークショップも開催。店頭にはワークショップの作家さんによるアクセサリーやハーブティなどが並び、購入も可能。ご近所からだけでなく遠方のファンも多い隠れ家カフェに一度足を運んでみては。

仙台市青葉区高野原1-1-1
㊡11:30～16:30　㊡月曜,日曜・祝日・第3土曜
Instagram：@plumbline_cafe

お野菜パンケーキ（1,100円）
穀類7～8種類、お野菜7～8種類、生地に練りこまれたパンケーキ。お皿を彩るのは季節のフルーツたち。見た目は華やかで楽しく、栄養もたっぷり。

## 3ヶ月受講料が無料！2021春のキャンペーン受付スタート

経験豊富な外国人プロ講師の授業が人気の当校。2021年英会話を始めたい方は必見！春のキャンペーン中に入会すると、3ヶ月間授業料半額or無料＆入会金0円とお得。コロナ対策としてアクリル板、マスク着用、換気、アルコール消毒、受講人数制限を行っています。オンラインレッスンへの切替もOK。

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。

**MENU**

●クラスレッスン(週1回)
…10,000円/月→5,000円 or 0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 or 0円
●入会金…10,000円→0円　※税別表記
・韓国語や中国語の個人レッスンもOK♪

**▼春のキャンペーン詳細**
**【2021年5月31日まで】**

①入会金無料 ②授業料3ヶ月半額or3ヶ月無料
③早割2,000円OFF(初月授業料)
※②授業料月々払い3ヶ月半額、授業料9ヶ月一括払い3ヶ月無料。※③3月末日までのご入会

●英会話

### ジェイムズ英会話　仙台本校

☎0120-30-4911　|ジェイムズエイカイワ

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

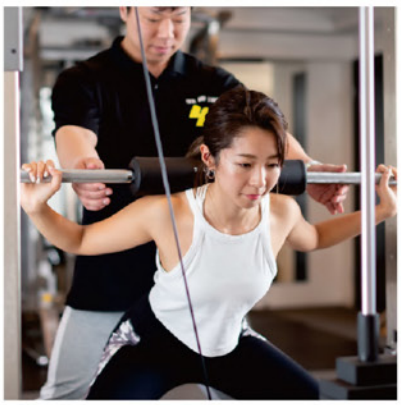
Check!

0970130038002

## ワタシアップデート School

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

## 一人ひとりに向き合ったサポートで結果にこだわるトレーニングを！



加圧した状態で行うBFRトレーニングは軽い負荷でも効率的に効果を得られると人気！体験や無料カウンセリングも行っている。

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、リバウンドしにくいダイエットトレーニングが人気！軽い負荷で効率的に効果を得る事ができるBFRトレーニングは初心者の方や女性におすすめ。

**MENU**

○トータル体験はBFR(加圧した状態)トレーニング50分、美容矯正(小顔・骨盤)30分
○楽しくストレス発散×加圧！体脂肪燃焼キックボクシングエクササイズ体験(エクササイズ60分・加圧30分)約90分　初回3,300円

**ルチカ読者特典**

**体験トータルプラン約80分**
**11,330円⇒初回のみ3,300円**
**※キックボクシング体験も可**

※ご新規様　初回のみ限定※「ルチカ見た」でお電話下さい※ウェアシューズ持参
※他券併用不可●'21/2/28まで有効

●パーソナルジム

### TOTAL BODY STUDIO 4life

☎022-209-4369　|フォーライフ

住仙台市若林区新寺1-7-35 リヴィスタ新寺2F
交仙台駅東口より徒歩8分
時9:00〜22:00
休不定休
　4life仙台で検索※カード可

Check!

0971040053002

## Zips新春引き締めダイエットで溜まった脂肪を早く追い出そう！

Zipsは、筋トレだけでなく、心と体のメンテナンスにカを入れています。ストレッチ、マッサージ、メンタルケアカウンセリングを行い、一人ひとりとの時間を大切にしています。

おいしいものをたくさん食べた年末年始。もちろんその分、脂肪も溜まっています。しかしこの季節は脂肪燃焼のチャンス！脳が寒さを感知すると熱を発生させ体を温めるよう命令。体温が上がることで脂肪の燃焼を促進するのです。さぁ、たるんだ体を引き締めて、春のオシャレを楽しみましょう！

**MENU**

●入会金…10,000円
●通常トレーニング
70分…6,800円(1回)
50分…5,800円(1回)
●Zipsボクシング…3,300円(30分)

**ルチカ読者特典**

**新春引き締めダイエット(70分)**
**6,800円⇒3,300円**
**(カウンセリング込み)**

体の悩みに合わせたあなただけの最適プラン
※「ルチカ見た」で有効
●'21/2/28まで有効

●パーソナルジム

### Personal Bodymake Zips

☎022-724-7689　|パーソナルボディーメイクジップス

住仙台市青葉区一番町3丁目1-16 PARM-CITY131 2F
交地下鉄東西線青葉通一番町駅より徒歩3分
時10:00〜21:00※最終受付20:00
休不定休

Check!

0970210001002

## 2ヶ月の短期集中で美ボディに!続けやすいコスパ◎ 駐車場2台有

パーソナルジムに通ってみたいけど費用が気になる…リバブリックなら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、個別にメニューをカスタマイズするので無理なく通える。トレーナーが日常生活からサポートし、二人三脚で理想の身体作り！

完全個室のプライベートジムのため人目を気にせずトレーニング。シューズ不要、動きやすい恰好だけでOK！更衣室も完備。

**MENU**

アフタヌーンコース　50分×4回　14,000円
↑おすすめ！12時～17時限定（土日祝含む）
リバブリックコース　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！

**ルチカ読者特典**

**入会金割引キャンペーン!!**
**11,000円⇒5,000円**

※「ルチカ見た」で有効
●'21/2/26まで有効

●パーソナルジム

### パーソナルジムREPUBLIC

☎080-9870-2773 |リパブリック

住仙台市泉区泉中央1-35-3
交地下鉄泉中央駅から徒歩4分
時平日9:00～21:00／土・日・祝9:00～18:00
休無休
P2台

Check!

0971040014002

## 2日間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。通常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と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」。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。

**2日間10:00～17:00**
**(60分休憩有)**
[通常講座]2/27(土)・28(日)、3/27(土)・28(日)
会場：ショーケー本館ビル
[Zoom&LINEを使ったオンライン講座]
2/7(日)・14(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**

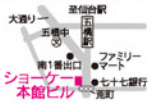
初心者でも理解しやすく安心♪楽しく学んで資格も取得！※0120-556-390(予約専用)
※HP予約はキャンペーンコード『ルチカ』

●心理カウンセラー養成

### 一般社団法人日本プロカウンセリング協会

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

住仙台市青葉区五橋2-11-1　ショーケー本館ビル
時月～金曜　10:00～20:00
休土、日、祝日
定※定員数限定のため、満席の場合はご了承ください。




0971040009002

## ✦ 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!!**

【オンライン美容講座】

### POLA

「美容のプロの美容習慣やメー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：2/20(土)・3/13(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　㈱ポーラ東北エリア宮城ゾーン 仙台市太白区八本松2-2-32
お問い合わせはメール(担当：作田　a-sakuta@pola.co.jp)まで

【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。通学／オンライン受講から選択可◎。2月は初心者の方おすすめ「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

【カラーセラピー】

### アトリエ ラシュエット

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

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人一緒でペア割有
●2/11～14／有資格コース開催!

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
木,日曜休／「アトリエラシュエット」で検索　※価格すべて税別

【フラワーレッスン】

### ハナサクstudio クローバー

お花屋さんが教えるフラワーレッスンがリニューアル。本町ハナサク本店2階、セミナールームにて新規開講！お花を通して季節を感じてみませんか？簡単ネット予約が便利です♪

2/11 11:00～他　ラナンキュラスアレンジ
2/13 14:00～他　ワイン色ラウンドアレンジ
2/20 11:00～他　先取りお花見！桜の花束

DATA　☎022-265-8739　仙台市青葉区本町1-13-23／9:00～18:30(土・日曜,祝日～18:00)／日曜定休(不定休・行事営業)　※ご予約はQRからどうぞ

【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

【お菓子作り教室】

### 和菓子教室an

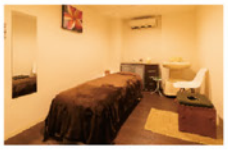
ひとめぼれ米粉のデコロールとにこちゃんクッキーを作りませんか♪ケーキの中にはフルーツがたっぷり!プライベートレッスンなのでお菓子作りが苦手な方も、楽しくマイペースに◎。

●月・水・木・土曜、11:00～14:15※日程は応相談　参加費:3,600円(持ち帰り用箱付き)
●「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@wagashikyoshitsu_an

## 【RENEWAL】冬の疲れ、冷えは「よもぎ蒸し」で体内からケア

Hot腸セラピーは、ホットストーンでお腹や腰回りを深部から温め、マッサージで腸を優しく揉みほぐします。内臓機能を活性化させることで様々な身体の不調を解消できます。



更に広々とした個室にリニューアル！静かなプライベートな空間で1人の時間を満喫できるように。
よもぎ蒸しは、身体を芯から温め、冷え、産後の肥え、妊活、デトックス、ダイエット、生理痛、更年期障害、便秘、ストレスの解消に◎。腸セラピー後によもぎ蒸しで発汗し身体を整えるとスッキリ！

**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
- ゲルマニウム＆よもぎ蒸し(60分)：初回3,500円
- カッピング＆よもぎ蒸し(60分)：5,000円

**ルチカ読者特典**

**【腸活、妊活にも】**
**HOT腸セラピー&よもぎ蒸しセット**
**60分5,800円**

※「ルチカ見た」で有効
※初回ご新規様限定
●'21/2/28まで有効

●Relaxation&Esthetic
**Le Vert**
☎022-214-5277 |ルヴェール

住仙台市青葉区本町2-19-11
交地下鉄南北線勾当台公園駅より徒歩2分
時10:00～19:00
休火曜
HPhttps://www.coranvert.jp/

Check!

0970350005002

## 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。話題のパックも取り扱い中♪

「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・首の凝りの不調改善にも。従来の筋膜リリースより痛みを軽減し、効果が期待できます!ぜひ一度お試しを♪

**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

●トータルビューティーサロン
**Bali laxe**
☎022-395-6727 |バリラグゼ

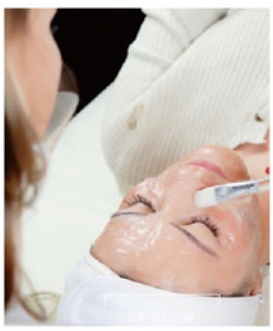
住仙台市青葉区国分町2-3-12　5F
時10:00～21:00（最終受付19:30）
休不定休
※予約はLINEからもOK！詳細はQRへ
※アルコール消毒・予約制限など感染症対策中です。

Check!

0971040004002

## 完全予約制・完全個室で3密も対策。30代からはじめる美容鍼で肌本来の美しさをあなたに。

国家資格取得者による施術が好評。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、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つの施術の内容は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

住仙台市青葉区大町1-4-10
ココエステートジャパン大町ビル305
時10:00～19:00
休火，水曜
取材／HS企画080-9124-8664

Check!

**MENU**

・初回チェック料　3,000円
⇒ルチカ見たで無料
・美容鍼プレミアム(90分)　初回9,000円
(マッサージ、リフトアップ等のフルコース)
・美容鍼プラチナ(135分)　初回13,000円
(プレミアム+肌質再生の豪華セット)

**ルチカ読者特典**

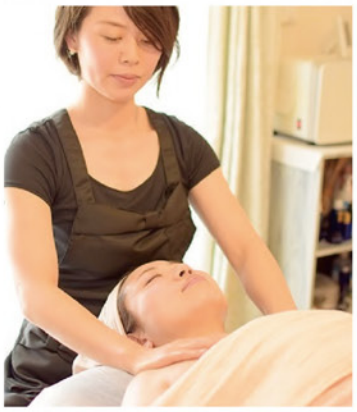
**美容鍼プレミアム(90分)初回8,500円**
**美容鍼プラチナ(135分)初回12,500円**

※平日予約で初回の方限定※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●'21/2/28まで有効

0971040010002

## 寒さやコロナ疲れで張り詰めた心身をほぐすフェイシャルリラックス

オーガニックフェイシャルリラックスは、デコルテ・ヘッドも含んだ欲張りコース。コロナで溜まった疲れもすっきり解消◎。マスク着用で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。そんな今だからこそ、オーガニックスキンケアで肌心地抜群の素肌へ。



素肌に合った4つの体質別(アトピー・敏感肌/ニキビ肌/日焼け肌黒化肌/くすみ・しみ・しわ)オーガニックコスメを使用。

**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

**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
●'21/2/28まで有効　※ご新規様限定

●オーガニックエステ

### カラダサロンFONDUE

080-1803-6906 |フォンデュ

住 仙台市宮城野区榴ヶ岡2-2-8　コーポ童子402号
交 仙台市東口より徒歩3分
時 9:00～17:00※予約最終受付16:00
休 日曜・祝日
P 詳しくはQRコードより

Check!

097104045002

## 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パック付き。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。

**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。凄腕のスタッフが瞬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●'21/2/28まで有効

●鍼灸院

### 鍼灸サロン 4life

022-209-4369 |フォーライフ

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

Check!

097104020002

# CLINIC information

●女性の気になる症状や悩みを解決●

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、安心で快適な出産をサポート。食事も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 | ● | ● | － | △ | ● | － | － |

△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

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

取材／MA企画 TEL.080-3338-3330

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 | ● | ● | ● | ● | ● | － | － |

※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。

Clinic Data
住 仙台市青葉区中央4-5-1
交 JR仙台駅より徒歩7分
P 65台　P「イムス　仙台」で検索

取材／SS企画 TEL.022-268-3172

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

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 | － | ● | ● | ● | ● | ● | － |

※受付は各13:00と19:00まで
※予約なしでも可

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

取材／MM企画 TEL.022-225-1234

PR

《定額制セルフエステ》

# MYTHEL

## カンペキな私になる 1month スケジュール

**2 February 2021** | 私の2月のミセルスケジュール

| 日 SUN | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 キャビ(足) | 3 | 4 ホワイトニング | 5 | 6 キャビ(お腹) |
| 7 オートネイル | 8 脱毛 | 9 | 10 キャビ(足) | 11 ホワイトニング | 12 フェイシャル | 13 キャビ(お腹) |
| 14 彼とデート | 15 → | 16 残業デー → | 17 | 18 | 19 フェイシャル | 20 お泊り |
| 21 デート → | 22 | 23 | 24 脱毛 | 25 | 26 キャビ(お腹) | 27 |
| 28 | | | | | | |

定額制(サブスク)だからたくさん通える！

会員コース ー Gold ー AllTime 45min

きょうか(25)
仙台で働くOL。
平日の9:00～18:00勤務。
仕事終わりにミセルで
自分磨きするのが最近の楽しみ。

### MYTHELとは…

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。月額5,980円(税別)～痩身・脱毛・ホワイトニング・フェイシャル・オートネイルが全て使い放題！当日予約も可能で、自分のライフスタイルに合わせて通える。

### START! 2.2 TUE キャビテーションで足をスッキリ

脂肪を落として代謝アップやむくみ解消効果が期待できる超音波・ラジオ派マシン。脂肪細胞を減らすためリバウンドしにくく、セルライトの解消にも効果が期待できる。体だけでなくお顔のリフトアップにも。同じ部位の施術は1週間空けて行うのが◎。

### 2.4 THU 寝るだけでカンタン綺麗♪

15分×2セット。スタートボタンを押して寝ているだけだから楽～♪1回で2～3トーン白くなる！歯周病の予防にも◎。

### 2.7 SUN オートネイルで可愛い爪に

スマホで好きな画像を探して機械に送信♪自分だけのデザインにできる！

### 2.8 MON 腕を集中的に脱毛

Point!
マシンの使い方はスタッフさんが丁寧に教えてくれるので安心◎

最新機器で脱毛！VIOや顔のうぶ毛もキレイに。露出の少ない冬場にこそおすすめ。同じ部位の施術は2週間に1回施術可能◎。

まだまだ！私磨きがんばるぞー♪

## PRICE

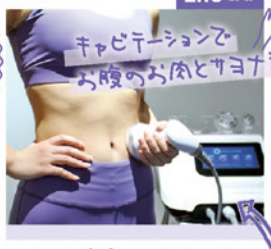
**月額会員コース**

- **Silver | DayTime 45min**
  利用可能時間
  Open～15時までに入店、平日のみ
  **月額5,980円(税別)**
- **Gold | AllTime 45min**
  利用可能時間
  Open～最終受付まで
  **月額9,980円(税別)**

**体験プラン**

- **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時以降＆土日祝日…6,600円

### 2.13 SAT キャビテーションでお腹のお肉とサヨナラ



機械がたくさん！

×

寝ているだけで筋トレと脂肪燃焼ができる最新機器・MAGWAVE EXもセットですると、相乗効果◎。なんと、30分間で腹筋30,000回と同じ効果が期待できる！お腹・お尻・太もも・ふくらはぎから好きな部位を選べる。
※料金は店舗により異なる

### 2.12 FRI

ヒト幹細胞入りのミストを顔に吹きかけ、いざ、マシン起動。保湿しながらピーリングするので、肌の汚れなどを洗浄しながらみずみずしい肌に。肌の細胞が活性化し、乾燥肌、ニキビ、しみ・しわ・くすみが改善！

見られる私から、魅せるワタシへ

《定額制セルフエステ》

MYTHEL
SELF BEAUTY GYM

**仙台駅前店**
10:00~21:00 不定休
tel.022-397-6079
仙台市青葉区中央2-6-33
第6藤栄駅前ビル7F
地下鉄東西線あおば通駅より徒歩2分

**国分町店**
10:00~22:00 不定休
tel.022-208-3082
仙台市青葉区国分町2-2-5
柴崎ビル2F
地下鉄南北線広瀬通駅より徒歩7分

アプリで予約！当日もOK♪

Special Coupon 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
2021.2.28まで
※「ルチカ見た」と予約で有効
※当日ご入会されたお客様限定

＼両ワキ＋Vライン／

# 5年間 通い放題コース

# 100※ 税抜円

［ミュゼはじめての方・WEB予約限定］

もっとおトクな
最新キャンペーンはこちら

ミュゼ

総合的な満足度*
No.1
女性専用サロン

※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。
＊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

MUSÉE PLATINUM

お子様連れでのご来店は
ご遠慮いただいております。

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

## ✦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。※2021年2月1日(月)～2月28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。

0000000310

## ✦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

## 【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。

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
※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
●'21/2/28まで有効

●ヘアサロン

**Perle hair**

☎022-224-0779　|ペルルヘアー

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

Check!

0971040015002

## 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しトリートメントの浸透効果抜群に♪

ロングでもショートでも一人一人のスタイルと髪質に合わせた施術で、思わず触りたくなる褒められ髪へ♪

**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+2stept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●'21/2/29まで有効

●ヘアサロン

**and.J**

☎022-352-0316　|アンドジェー

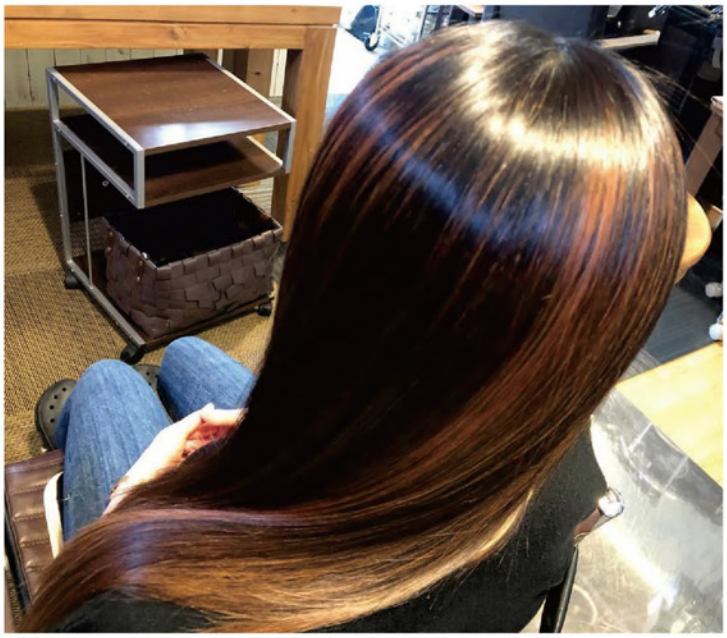
住仙台市若林区連坊小路65-101
交地下鉄東西線連坊駅より徒歩3分
時平日10:00～19:00
　土祝10:00～18:00
休毎週日曜、その他

Check!

0971040028002

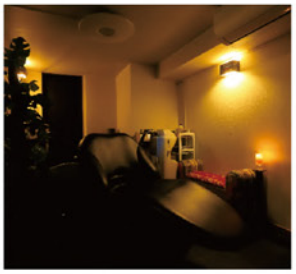
## ダメージレスな髪へ！カラーをしすぎてダメージを受けた髪質、年齢とともに艶が無くなった髪質を改善

ダメージを受けた毛髪を徹底的に回復、復元させてくれる専門サロン。復元とは従来のコーティング等で質感を高めるのではなく、徹底的なクレンジングとキューティクルを自己再生させて修復する施術。カラーは傷みの原因である様々な化学物質をイオン化発酵ミネラルで中和除去することで、艶髪を取り戻し、髪の健康を維持、若返りが期待できる。仙台市内からも訪れるほど髪質改善はお任せあれ。



「サロンに通いながらも、おうちでのケアも重要」と話してくれた渡邊オーナー。ホームケアセットもついているメニューがあるのも嬉しい。※単体メニューの傷みを伴わない施術カット、スパ、カラーのみはホームケアは付きません。

シャワーの水までこだわり、塩素や有害物質を取り除いたπ(パイ)ウォーターで作る炭酸水、水素水を使用。毛髪や毛穴の汚れを取り除き、血行促進効果で地肌を活性化してくれる。



●縮毛&艶カラーと損傷毛復元サロン

**purema**

☎080-5572-7773　|プレマ

住宮城郡七ヶ浜町遠山5-3-10
時9:00～19:00(最終受付16:00)
休月曜定休
P店舗前に2台
　※最新の換気システムを導入

Check!

**MENU**

オーガニック縮毛カラー&カット
・・・・・・・・・・・・・・・・・・25,000円
オーガニック縮毛カット・・・・・20,000円
各種カラーカット・・・・・・・・・11,000円
各種カラー・・・・・・・・・・・・ 9,000円
※新規限定価格
※ロング料金サービス、ホームケアサービス

**ルチカ読者特典**

**生きた酵素でうねりを抑える★新世代カット&カラー&トリートメント**
**15,000円**

※「ルチカ見た」で電話予約した方　※施術中は電話にでることができない為、ショートメールでも予約可。●'21/2/28まで有効

0971040034002

PR

# ナチュモモ通信 vol. 6

仙台駅からすぐそばにあるヘアサロン「ナチュラルモモ」。オープンして約半年、ヘアカラーのサブスクメニューが大人気！オーガニックカラーを使用しているため、頻繁に通ってたくさん染めても髪がサラツヤだと評判◎。

## チョコ好きたちの井戸端会議

## What's organic hair color Q&A

### 「ヴィラロドラ」のオーガニックヘアカラーって何がすごいの？

ヨーロッパでも厳しいオーガニック認証機関ICEA（イチェア）の認定基準を100%クリアした〝本物のオーガニックブランド〟なんです。92%が天然由来のカラーなので頭皮や髪に負担がなく安心・安全です。アロマキャンドルの作り方を応用しているので、カラー特有のツンとした匂いが無く、施術中も快適です。

### 髪や頭皮にダメージはないの？

頭皮を痛める原因のジアミン成分が極めて低いカラー剤なので、頭皮が弱い方にも安心してご使用いただけます。オーガニック植物エキスが毛髪を保護し、植物の力でアルカリや過酸化水素の配合量を従来のカラー剤よりも15%カットしているため、頭皮や髪へのダメージを最小限に抑えることができます。また当店では、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。

### オーガニックヘアカラーの仕上がりってどうなの？

キレイな染まりを叶えながら、艶やかな仕上がりで、退色もしにくく、色持ちが持続します。オーガニックならではの心地よさを継続して実感していただけます。植物の力を活かした処方によりダメージの原因となる薬剤の配合量を最小限に抑え、繰り返し染めることでツヤが美しい髪に育てます。

### 繰り返し染める「白髪染め」にもいいの？

はい！「年齢を重ねるごとに変化する地肌や髪の悩み」を抱えていらっしゃるグレイヘアー世代の方に特におすすめしております。3種類のオーガニックキャリアオイル（オリーブ・ローズヒップ・グレープシード）の配合により、毛髪内部まで染料をしっかり浸透させることができるので、合成の浸透材を使うことなく白髪が美しくしっかり染まります。カラーバリエーションも豊富なので、季節に合わせて色味も楽しめちゃいます。

## ルチカ読者特典

COUPON

初回限定

オーガニックカラーをお試し実感！
「マイクロバブル&トリートメント」をサービス

- ●フルカラー 9,000円⇒6,300円 ※M：＋500円／L：＋1,000円
- ●リタッチカラー 6,500円⇒4,500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
●'21/2/28まで有効

## 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

### こんな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
- ・髪が乾燥していて、パ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1〜2回）

マイクロバブルで毛穴の汚れをごっそり落とす！


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 JR仙台駅より徒歩5分
営 火〜金曜12:00〜21:00 土（※日）9:00〜18:00
休 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。

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♪

**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。

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。

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。

お申込み方法

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】
**2月10日(水)** 19:00～20:00
**2月13日(土)** 11:00～12:00
**2月21日(日)** 11:00～12:00

【講師】ライフプランナー 山田 恒（ひとし）

※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。

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

SL2310-3630-8319

09710400021002



文化を散歩する

# 芸術好きわたしもなりたい。

世界各国の蝶、こけし、絵画など数々の自然が育んだ生物の美しさと、
人の手が作り出すアートの世界が広がる「カメイ美術館」。
華やかな蝶の羽、少しずつ違うこけしの表情、
自然が描かれたキャンバスを眺めていると、
自然環境保護の大切さや東北地方の民芸文化の歴史を感じられる。
文化を巡り、芸術に触れたときのわたしの顔は
きっと、輝いている。

## Collection Event

**7F 絵画展示室**　『北米・中米・南米の蝶切手・絵はがき展』
2021年2月28日(日)まで

オオカバマダラ（1988年メキシコ）

オオフクロウチョウ（1979年ブラジル）

ホメルスアゲハ（1975年ジャマイカ）

クリメナウラモジタテハ（1979年ブラジル）

**6F こけし展示室**　カメイコレクションより『東北の伝統こけし』
｜同時開催｜今 晃の世界
1月19日(火)～5月16日(日)

親から子へ、師から弟子へとその技術が継承され作り続けられている「こけし」。現在およそ200名のこけし工人がその継承者として製作を続けている。今回は12系統に分類される伝統こけしの作品と、津軽系こけし工人・今 晃氏の玩具を一堂に展示。Made in Tohokuの郷土玩具の世界を楽しんで。

菅野康《蔵王お釜》1982年

**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でご確認の上、ご来館ください。※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。

ルチカ読者特典
「ルチカ見た」で
入館料一般300円 ▶ **240円に**
'21/2/28まで有効

09710400018002

# Luccicaの女子の“セキララ”マネー相談会

連載企画 Vol.3

## 番外編 お金に恋する欲張り女子の勉強会に潜入してみた

お金に関するアレコレを分かりやすく学べる大人気の勉強会。ルチカ読者モデルが実際に潜入し、体験してみました！

この回の講師は…

**松浦章二さん**

セミナー講師、企業向け勉強会講師や年間300世帯以上のパーソナルマネーコンサルティング業務を行っているベテランFP。

『誰のために、何のために、なぜお金のことを学びますか？
お金のことはなんでも、
お気軽にご相談ください。』

いざ潜入！

受付時に検温、手の消毒を実施＆参加者は距離をそれぞれ保ちながら席につきます

潜入するのは…

『自分に合った貯める方法を見つけたい！』

**浜本さん**

積立預金はそのままながら、コロナの影響もあり貯金を少し切り崩すことも。上手に貯金していける方法を模索中。

## 実際の勉強会の流れ

分かりやすく、3つの柱を中心に進めていきます

授業スタート

### ● 節　約

**お金の常識を疑おう！昔と今では時代が違う**

今のライフスタイルに沿った節約の仕方をご提案。各々の性格や目的に合った節約方法をご紹介していきます。

### ● ゴールセッティング

**ゴールセッティング＝現状分析。自分のクセを知ろう**

やるべき事が明確にならないと、つい浪費しがちに。今の現状を知り、これから何をすべきかのゴールを明確にしていきます。

### ● 資産形成（投資・運用）

**自分に合う金融商品はどれ？楽しくシアワセな老後を目指して**

お金のプロ・FPと二人三脚でお金を育てる資産形成。勉強会ではその入り口となる金融商品の選び方や管理方法など、様々な選択肢をご紹介。

…勉強中！…

GOOD

難しい語句や専門用語はなく、分かりやすい説明が◎。講師の方とのやり取りもあって楽しく学べる！

勉強会が終わったら…

アンケートの記入＆希望者は個人面談の予約を行います。

お土産に有名店のタルトをお持ち帰り！

ありがとうございました～！

### 実際に参加してみて…

ただ「お金を貯めなきゃ…」と漠然としていましたが、自分のやるべきことが明確になりました。貯蓄の必要性と、どう貯めていくかを具体的に考えるキッカケになりました。

---

**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** WeWork JR仙台イーストゲートビル
仙台市宮城野区榴岡1-1-1[WeWork 受付2F]
JR仙台駅東口直結

**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日前までにお願い致します。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**（レバーク） tel.022-781-8954
仙台市宮城野区榴ヶ岡106-2 Revarc Bldg3F


**日程** GO! GO!

**2/13**-sat-
10:30~11:30
13:30~14:30

**2/27**-sat-
10:30~11:30
13:30~14:30

※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**

参加無料

人気店のタルトプレゼント

# OLのヒミツ道具 vol.93

- Theme -
## 【もっと楽しい マスキングテープ特集】

いつものマスキングテープが
もっと楽しく、もっと便利に持ち
運べる「Bobbin（ボビン）」が
新登場。その魅力をご紹介。

## 01 いつものマスキングテープから ボビンテープが作れる小巻き器

好きなマスキングテープとボビン芯をセットし、ハンドルを回すだけ。簡単キレイにボビンテープが作れるアイテム。

コマキキ 600円／本体1個、ボビン芯2個入り
※マスキングテープは別売り。テープ幅15㎜専用

## 02 回すと出てくる ボビンテープ専用カッター付きケース

汚れを気にせず、お気に入りのマスキングテープを持ち運べるカッター付きケース。刃先が細かく、キレイにカットできるのも嬉しい。

カッター付きケース（全3色）各450円

## 03 ボビンテープ専用 プチカッター

ボビン芯に巻いたマスキングテープをコンパクト&手軽に使えるプチカッター。

プチカッター（全3色）
各320円／3個入り

プチカッター同士をくっつけて保管できるから、使いたい時すぐ使えて便利

## 04 マスキングテープを小分けに ボビンテープ

手持ちのマスキングテープを小さくコンパクトに巻き換えられ、保管する分と持ち運び使う分を小分けにできる優れモノ。

ボビンテープ1個（全6種）各180円、
3個入り（全4種）各380円
※幅15㎜×長さ3m

Bobbinシリーズ専用
ボビン芯 300円／6個入り
※テープ幅15㎜専用

## Bobbin ボビン

「マスキングテープと“もっと”楽しく」をコンセプトに、小巻サイズのマスキングテープと周辺ツールの新シリーズ。小さくてかわいいボビンテープで、持ち運んだり、集めたり、交換したり、楽しみの幅がグッと広がるアイテム。

文具女子アワード 大賞

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 LINE

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（2021年1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 ●'21/2/25まで有効

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

教えます!

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?

〈講師〉
**臼井 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。

ご参加特典

2/14(日) 10:30~12:00
2/19(金) 18:30~20:00

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。

(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。)

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)

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。

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。

LPPSN-20-04【20221130】

# HOROSCOPE 2.1-2.28

astrologer
マーガレットまき

恋愛や仕事、家族関などを西洋占星術、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.kaiunkan-ee.com/

## かに座
6.22→7.22

ギフト運上昇！形があるなし、物、人物に拘らず、色々なギフトが届きそう。急激に近づいてきた人には、距離を少し置く事が幸運の鍵♪

Key Word 家庭料理

## ふたご座
5.21→6.21

勉強運上昇！自分が必要としている「学び」について、たくさんの協力が得られそう。未来の自分を夢見る事が幸運の鍵♪に。恋は断捨離の時期。

Key Word 多国籍料理

## おうし座
4.20→5.20

責任運上昇！努力が実りやすい時期ですが、悩みも増えそう。意地を張らずに、違う方向から物事を見る事が幸運の鍵♪腐れ縁はゴミ箱に。

Key Word 寿司

## おひつじ座
3.21→4.19

情報運上昇！仕事や日常が快適になる情報が手に入りそう。友人とシェアする事が幸運の鍵♪恋は趣味から花が咲く予感。積極的に行動を！

Key Word イタリアン

## さそり座
10.24→11.22

家庭運上昇！困難だと思っていた家族の出来事が解決に向かいそう。過去ではなく、未来を見る事が幸運の鍵♪恋は手料理で絆を再確認。

Key Word 田舎料理

## てんびん座
9.23→10.23

運気上昇！恋も仕事も絶好調。仕事中もお酒落に手を抜かない事が幸運の鍵♪SNSでもキラリと光る手応えがある予感。恋も勝負服で☆

Key Word スナック菓子

## おとめ座
8.23→9.22

仕事運上昇！忙しい時期になります。特に頭脳労働は捗りそう。自分の健康、美容メンテナンスを忘れないで。恋より仕事を楽しみましょう。

Key Word 焼き肉

## しし座
7.23→8.22

対人関係運上昇！出会いも再会もあり、賑やかになりそうな予感。焦らずに本物を見つける事が幸運の鍵♪恋も華やかな時期。結婚は積極的に行動を☆

Key Word オードブル

## うお座
2.19→3.20

コツコツ運上昇！一人籠もって、自分の思いに向き合う事が幸運の鍵♪落ち込み気分には、断捨離してみましょう。恋は見栄を張らないで。

Key Word おにぎり

## みずがめ座
1.20→2.18

個性運上昇！運気上昇！恋も仕事も自分を前面に押し出して走り抜けましょう。変化を恐れない事が幸運の鍵♪恋も好調で出会の予感も。

Key Word スイーツ

## やぎ座
12.22→1.19

金運上昇！大胆に勝負ではなく、日常を心がける事が幸運の鍵♪流れの中にビッグチャンスがあるかもしれません。恋はイマイチ。自分磨きをしましょう。

Key Word オムライス

## いて座
11.23→12.21

コミュニケーション運上昇！異業種交流やSNSを活用して、どんどん輪を広げましょう。幸運の鍵♪は自分から発言する事。恋は出会い運上昇！

Key Word アジアンフード

09710400320002

# Special PRESENT

## 3 JCBギフトカード 3,000円分

1名様

買い物・食事など様々なシーンで使える商品券。

## 2 キリン 麹レモンサワー 350ml缶

お酒

6缶
10名様

皮ごと搾った「レモン」と発酵素材「麹」がうまみを引き立てた、和食や洋食、様々な食事に合うすっきりとしたレモンサワー。
＊ALC度数：7%　＊応募は20歳以上の方
ストップ！20歳未満飲酒・飲酒運転。

提供／キリンビール株式会社

## 1 KuSuブレンドティーシリーズ 3種セット

3名様

薬剤師の意見を元に開発したティーバッグタイプのブレンドティー。温活のルイボスベース、リラックスのデカフェ紅茶ベース、すっきりのごぼうベースの3種セット。おこもりセルフケアにぜひ。
（各種2g×14包入り）

提供／アイセイ薬局KuSu

応募はwebで！　ルチカ 仙台　検索

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

応募期間　2月1日～2月28日

〈読者プレゼントについて〉◎お預かりした個人情報はプレゼント発送及びメール配信を目的とした範囲内に限定して利用いたします。その他詳細につきましてはWeb応募フォームをご覧ください。※当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。※応募はお一人様1賞品につき1回でお願いします。※ご記入いただいた個人情報をご本人の承諾なく第三者に提供することはありません。
〈個人情報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）

09710400370002

COOP
MIYAGI
みやぎ生協

25万人※が
利用している
宅配サービス
※個人宅配・共同購入の
合算実績(宮城・福島)

料理キットなど
約4,000品目!

# 玄関先まで
# お届けします。

注文、確認は
いつでもどこでも
スマホからOK

置き配も
OK!

※広告内に記載のCOOP商品は、みやぎ生協で取り扱いがない場合がございます。

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 LOFT

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

@coop_mama_

詳しくは
コチラから♪

24時間受付 パソコン・スマホで

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

個人宅配サービスの
疑問や悩みは

動画で解決

こんな疑問を解決

いつ商品が届くの?

支払い方法は?

留守でも受け取れる?

解説動画はこちら

AIチャットで質問できます

みやぎ生協 個人宅配 動画で解決　検索

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

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。

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

大好評につき第3弾開催!!

ちょっと知っていると得をする
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

低金利で殖えない貯金、物価上昇、
コロナショックまで…
変化し続ける時代、お金に対する
モヤモヤに対し
“貯める”“殖やす”“変わる”コツを学び
10年、20年後を見据えたライフプランを
考えてみませんか？

## 参加無料 & 3つの特典付き

嬉しい

### 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**

3/5(金) 10:30～12:30(受付10:00～)
18:30～20:30(受付18:00～)
3/6(土) 10:30～12:30(受付10:00～)

**会場**

TKPガーデンシティ
PREMIUM仙台西口　5J・5K
(仙台市青葉区花京院1-2-15 ソララプラザ5F)

■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これまでに682回のマネーセミナーを実施し、累計の相談件数は7,710件にものぼりました。多くの女性に適切なライフプランを提供するとともに、昨年に第一子が誕生し、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。

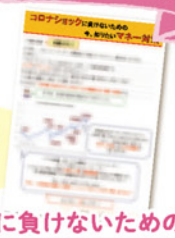
## うれしい参加特典

特典1

『ガトーフェスタハラダ』のラスク
プレゼント！

特典2

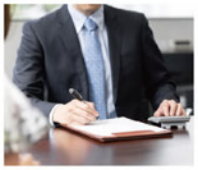
FP直伝！他では手に入らない！



『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!**

- ソーシャルディスタンスの確保 **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。

❶参加者氏名　❷年齢　❸代表者ご連絡先　❹メールアドレス
❺参加人数　❻お連れ様氏名　❼参加希望日

※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、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。

**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）

〔申込フォーム〕

LPP営-20-71【20221231】

今年の恵方は南南東

# 眞野屋の節分

節分に食べると縁起が良いとされている「恵方巻き」。
今年は太巻きだけでなく、眞野屋の"変わり種恵方巻き"で
大きな福を呼びこもう!

## 眞野屋の菜色七福巻
810円

ひとめぼれ白米、玄米、無農薬野菜、蔵王地鶏卵など素材の味を活かし、旨味を美味しく引き出した子どもから大人まで楽しめる眞野屋オリジナル恵方巻。

## ピリ辛!!ヴィーガンキンパ
710円

オーサワジャパン板麩唐揚げ、無農薬野菜とピリッと辛い自家製味噌ソースが相性抜群。辛い物が好きな方や女性におすすめ◎。

2/2 限定

## 七福のり巻きプレートと産直野菜の味噌汁
1,320円

7つの食材を巻いた菜食海苔巻き、お味噌汁、山芋の磯部揚げ、金柑の甘露煮、せりと舞茸のお浸しがセットになったお得なプレート。

## ミヤギシロメ大豆
(1袋) 429円

## ミヤギシロメ秘伝豆
(1袋) 518円

ミヤギシロメは、宮城県山元町で作られた無農薬大豆。

## 鬼に金棒 248円

ココア入りの生地とクランブルで金棒を再現した見た目も楽しい大きなパン。

ブラックココアパウダーの生地にオレンジ、キウイ、いちごの3種のフルーツが入った節分限定のロールケーキ。着色料・白砂糖不使用で甘さひかえめ。

## 南南東ロール
1,080円

---

### レストラン

**KENBIセット 1,430円**

風邪予防対策＆美肌効果抜群の参鶏湯スープ。岩手県菜彩鶏と5種の野菜の旨味が溶け込んだスープは身体もポカポカに。ニンニク、生姜などの野菜パワーで免疫力UP!

### カフェ

**薬膳あんみつセット 825円**

クコの実、松の実、そばの実などの薬膳、黒豆茶の寒天、黒ごまの豆乳プランマンジェ、自家製粒あんなど盛りだくさん。体質改善やアンチエイジング効果が期待できる。

おすすめ 新メニュー

シュガーバスターズ
**Sugar Busters 660円**

バナナ、アボガド、ほうれん草、桑の葉パウダー、豆乳入りのスムージー。血糖値、血圧を下げる効果が◎。

アーユーワンダーウーマン
**Are You Wonder Woman? 660円**

いちご、トマト、ラズベリー、ブルーベリー、みかん、豆乳入りのスムージー。アンチエイジング効果、眼精疲労、美肌効果に。

### ベーカリー

**金時バターぱん 270円**

甜菜糖でじっくり煮た十勝産の金時豆とフレッシュバターを使用したもちもち食感がたまらない眞野屋ベーカリーオリジナル豆ぱん。

**鬼の一口 270円**

大変な目に合うことの例え「鬼の一口」の名の通り、痺れる辛さの大豆ミートソースを鬼の中に閉じ込めた激辛パン。

## 眞野屋のエコ活動

眞野屋は、資源の削減・環境への配慮を意識し
さまざまな環境負荷軽減に取り組んでいます

環境にも体にも優しい生活用品

マヌカハニーやオーガニック食品も取り扱っている

PHOTO SPOT

段ボールと新聞紙で作った鳥居とダルマ

お店の最新情報はインスタからcheck!

TEL.022-342-1755
仙台市青葉区昭和町1-37 ジェーエーシービル1F
(地下鉄南北線 北仙台駅より徒歩7分)
営業／10:00～20:00　年中無休