

# Luccica

Let's take a picture.

カメラの世界を  
ノゾキミ



好評企画が  
かえってきました

menより麺

麺に恋する、春にしたい。

忙しい日々を少しだけ忘れて  
Chill outな時間を

**Chill out Time**



# Luccica女子の「セキララ」マネー相談会

連載企画

Vol.4

今回のテーマ

## FP内田さんより伝授 こうすれば変わる マネーのNG→GOOD テクニック

お客様の悩みを解決に導く内田さんですが、お金の使い方や貯蓄に悩んだ過去も。どんな方法で、どう変わっていったのかをセキララに語っていただきました。

レバークの元氣印

**Start**

**PROFILE**

内田あや

- 好きな食べ物 | 冷麺
- 趣味 | 読活

7年の専業主婦を経て、大手ハウスメーカーで勤務後、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バークに入社。最近「おうちの買い方相談室 社のみやこ店」のCMに出演中!

内田さんは以前からお金をきっちり管理されていたのですか？  
 内田さん(以下U)「せーんせんです!」「貯蓄をしない女」そして「今を生きる女」でした!お金があつたら、セロになるまで使っていました(笑)。  
 さすがです(笑)。  
 U「自分のためにもいっきりにお金を使うって、最高だと思うのです。化粧品買って、ネイルして私はおばあちゃんになってもネイルしていたいと思っけていて。でもそう思うと、ふと老後が不安になったんです。「このままの状態、おばあちゃんになってもネイル出来る?」って。  
 「そこが転機だったんですね。何歳くらいのことだったのですか?」  
 U「36歳でした。資産運用を始め、強制的に給与から一定額を引いて貯めていくと決心しました。  
 U「デバコス化粧水」  
 U「本分くらいです(笑)。高くとし過ぎると日々の生活がキリキリしますし、私にとってはそのくらいの方が毎月貯蓄できる額かな、と思って化粧水一本分くらい、とても分かりますよ!女性はずっと



共感するはず(笑)。逆に言えば、化粧水一本分の額でいいので毎月貯蓄していきませんか?ということ。「自分ひとり貯める!」となると、断念したり、心のアクマが囁いたりしますから、他人に任せるといっておススメです。  
 「ちょっとだけ引き出しちゃおう!」というアクマの囁きですね。  
 U「そうですね。一人だと、つい負けてしまいますからね(笑)。いつまでも「女性」で在りたいなと思って。ママになってもおばあちゃんになっても、キレイでいたい。貯蓄・資産運用は固く考えがちですが、そんな素の願望から始めてOKだと思います。  
 U「貯蓄・資産運用以外では、内田さんが実践しているテクニックはありますか?」  
 U「銀行をネット銀行に変えました。振込が自分のスマホから出来て、わざわざ銀行に足を運ぶことが無くなりました。  
 「確かに、思い立った時にすぐ振込ができますね。  
 U「ステージが上がれば、振込手数料が複数回無料になったり、時間外やコンビニのATMでの引き出しが無料になったりと、「この時間だと手数料がかかるな」といった小さなストレスがなくなりました。  
 あとは、「食費」「雑費」「美容代」など項目ごとに封筒を作り、その中に既定額を入れて管理しています。  
 U「TVで見たことがあります!」  
 U「実践している方も多いと思います。ポイ活している方はスマホ決済アプリや電子マネーにその月の既定額だけを入れておくのもおススメです。既定額以上使えない(「残高の見えない化」)のカードがほとんど貯まるので、ポイントカードの活用をしていく

※ポイ活: キャッシュレス決済や店舗独自の会員カードなど、様々な方法で貯められるポイントを貯め活用すること

ますか?」  
 U「使っていないですX。  
 U「それはどうしてですか?」  
 U「クレジットカードは「便利」なカードですが、「魔法」のカードでもあるので…。固定費だけの引き落としとして使うのであれば、固定費総額のデータが取れるので◎ですが、「カードを見せたら」「カードをスキヤンして払う」という意識を先送りしているだけなのでXです!  
 なるほど。支払いを先送り!」  
 U「あとは: ママの場合、旦那さんにお小遣いを渡しながら、ママのお小遣いは?と訊くと「〇円です」と言うママさん!ママ友とのカフェ代や自分へのご褒美: 家計のお金から出していませんか?」  
 キック!  
 U「家計はブラックボックスになっていてはXです。娯楽費も、お菓子や飲み物といったちよつとした出費もせーんぶ生活費。家計の全体像を明確にしましょう。  
 テクニックを身につけること  
 U「お金に対する姿勢を見直すという意味合いもありますね。  
 U「そうですね。様々なモノや情報のメリット・デメリットを知った上で自分に合う選択をしていくということが大切ですよ。お金の管理は「苦手」という意識を持つ人は多いはず。ですが、その人に合った家計管理の仕方は必ずあります!出来ること、無理ないペーシングを一つずつ見つけていく。レバークではそんなお手伝いができれば、と思います。  
 U「上手くまとまりました!内田さん、ありがとうございました!」  
 U「ありがとうございます!」



### こうすれば GOOD

自分に無理ない貯蓄額を設定するのがBEST!

クレジットカード=固定費の引き落としに限定すれば、固定費総額の確認もできて◎。

コーヒー1杯、ちよつとした出費でも全て生活費。まずは全体像を明確に。

### これは NG

貯蓄額を背伸びして高めに設定しない  
 高めに設定すると日常生活がキリキリしたり、続かない一因に。

クレジットカードを乱用しない  
 「支払いを先送りしている」という意識をもとう

家計=ブラックボックスにしない



自分のペースで、無理なくマネーを貯めていきたいと思います!



NEXT! そんなイロイロが学べる「お金に恋する欲張り女子の勉強会」





# 貯めたい、使いたい! お金に恋する欲張り 女子の勉強会



お金を  
殖やして、貯めて、  
余裕のあるミライを♡

今までの私は美容に服、趣味と、好きなことにおもいつきりお金を使っていた。周りからも、「そろそろ貯金しなよ〜!」「将来大丈夫?(笑)」なんて心配もされていた。わかつてはいるわかつてはいるけど、何をすればいいのかわからない。結婚だってしたいし、子どももほしい!このままでいる自分の将来を想像してみたら、ソツとした。そんな時、無知な私でも参加しやすいそんなセミナーを見つけた。「お金に恋する欲張り女子の勉強会」。こういうセミナーは縁がなかったけど、とりあえず足を運んでみることに。会場には、たくさん女性の「みんな一緒」と思うと、なんだか勇気が出る。講師の松浦さんの話は面白くて、やる気を上げてくれた。誰のために、何のために、なぜお金のことを学ぶのかがわかった。今からでも無理なく自分にできることがあると知って、前向きになった。今日からの私は一味違う。



GO!GO!

参加無料

お持ち帰り用のかわいい

あの人気店の  
タルト  
プレゼント



悩める大人女子、集まれ〜!

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

## 日程

3/13-sat-	10:30~11:30
3/13-sat-	13:30~14:30
3/14-sun-	10:30~11:30
3/14-sun-	13:30~14:30
3/20-sat-	10:30~11:30
3/20-sat-	13:30~14:30

※各回30分前より開場、受付開始。

## 定員

先着順 各回10名

お一人様、お友達同士、ご家族・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



※We work JR仙台イーストゲートビル

## 申込

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

※お申込み、キャンセルは各回2日前までをお願い致します。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。

check!



## 講師 PROFILE

マツクラ ショウジ  
松浦 章二(44歳)

- 好きなこと  
マラソン、ゴルフ、野球観戦、温泉旅行
- 家族  
妻、長男7歳、次男1歳

大手生命保険会社で営業職として勤務し、営業職最高位職エグゼクティブ職を獲得。その後、よりクリエイティブで自由な提案を求め、仲間と保険会社から独立。現在は株式会社Revarcで独立系FPとして活動中。セミナー講師、企業向け勉強会講師や年間300世帯以上のパーソナルマネーコンサルティング業務等の活動を行っている。

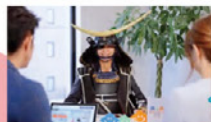


イベント・本ページに関するお問い合わせ

株式会社Revarc(レパーク)  
tel.022-781-8954

仙台市宮城野区榴ヶ岡106-2  
Revarc Bldg3F

おうちの買い方相談室 社のみやこ店としても運営!



TVCMで伊達政宗公と共演中!



# ほけんのぜんぶ

## オトナ女性のための 個別マネー相談会

オンライン可

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



相談の面談を  
して頂いた方へ  
もれなく  
プレゼント

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、かつ一世代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と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な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





# CONTENTS

MAR. 2021 Vol.94 Luccica  <https://luccica-sendai.jp/>



Luccica【ルチカ】  
月刊情報誌/2021年2月26日発行

Publisher 兼 薫  
Producer 秋田 裕  
Planner 三原 みのり  
Editor 大和田 夏海  
Designer 齋藤 瑞美  
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  
●当社へ個人情報を提供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知らせメール送信、新商品・新サービス・各種キャンペーン・特典等に関するご案内、アンケート調査のお問い合わせ、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)。  
●個人情報を提供頂くことはご本人様の任意です。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必要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 個人情報に関する営業・問合せ窓口/株式会社Success Holders 総務部 TEL.03-5766-3000(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「税別」、「税別」又は「広告内の価格は全て税別価格です」等の表示がない場合は全て税込価格となります。

※新型コロナウイルスの影響により掲載店舗の営業休止、営業時間短縮の可能性がございます。詳細は各店舗にお問い合わせください。

◎本誌掲載の記事、イラスト、写真の無断転載を禁じます。  
◎QRコードは株式会社アンソウウェブの登録商標です。



[巻頭特集]

08 Let's take a picture.

## カメラの世界をノゾキミ



[グルメ特集]

12 menより麵

麵に恋する、  
春にしたい。



07 新店・移転・改装したショップをご紹介  
Hello! NEW SHOP

REGULAR

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



より手軽に、スマートに。

# Luccica.web

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

例え、こんな情報がチェックできる!

◆ SPECIAL

ルチカ巻頭特集・CAFEページなど誌面の読み物記事が多数掲載!お家でのリラックスタイムや電車で、ちょこっと読みたいときに。



◆ GOURMET

ランチにディナー、スイーツなどグルメに関する情報を掲載。お気に入りのお店を見つけてみて。





# 春の にかほ

花見島からの風景



一度は見てみたい  
鳥海山と日本海が生んだ  
奇跡の景観

## ※※※ SPOT



### 元滝伏流水

東北2番目の標高を誇る鳥海山。山にしみこんだ雨や雪解け水が長い歳月をかけて高さ約5m、幅約30mの岩肌から伏流水となり、絶えず湧き出します。豊富な湧水は、深い緑の苔を育み、白い水しぶきとのコントラストが多くの人を魅了するフォトスポットです。「平成の名水百選」に選定されています。

**にかほ市について**

にかほ市は秋田県の南西部に位置し、南に鳥海山、西に日本海を臨む、山と海に抱かれた風光明媚なまちです。

市内にある「象潟(きさかた)・九十九島(くじゅうくしま)」は、鳥海山のふもとに点在する島々で田園地帯に浮かんでいるように見えます。かつて象潟は、松島と並ぶ景勝地として有名でした。松尾芭蕉も一目見たいと訪れ、「おくのほそ道」の名文と名句によって象潟が紹介されると、芭蕉の足跡をたどって多くの文人たちも訪れるようになりました。

1804年の象潟地震により地盤が隆起し陸地となり、現在は田んぼに浮かぶ島々へと姿を変えましたが、水が張られる田植え時期には、往時の九十九島を想像することができます。また、島々を歩いて巡る「島めぐりコース」があり、東北DC期間限定で渡れる「花見島」からの景色がおすすめです。



## 東北DC向け特別企画

今回、「食」と「観光」を掛け合わせたお二人様向け宿泊プランをご用意しました。観光スポットをお楽しみいただいた後、発酵や地元素材にこだわったフレンチレストラン「レメデニカホ」で高級ワインと地酒のペアリングディナーをご堪能ください。宿泊は地元温泉宿泊施設をご用意。

お二人で有意義な時間をお楽しみいただけるプランとなっています。



## にかほの食と宿を満喫

**期間** 令和3年4月1日(木)～9月30日(木)

**宿泊施設** 象潟夕日の宿 さんねむ温泉  
または 仁賀保温泉 旅館いちろ

**ご宿泊(1泊2食付プラン)**

○夕食:「レメデニカホ」ディナー／朝食:宿泊施設内  
○にかほ市タクシー観光・お土産付  
※料金等については、お問合せください。

【お問合せ】レメデニカホ ☎0184-74-7065



観光情報問い合わせ先  
☎0184-43-6608  
(一般社団法人にかほ市観光協会)

アクセス

【高速バス】 仙台⇄にかほ市  
仙台～庄内～本荘夕陽号・SSライナー (約4時間38分/4,300円)  
【車】 仙台宮城IC⇄遊佐比古IC⇄にかほ市 (約3時間/4,270円)

PR





# Hello! NEW SHOP

新店・移転・改装したショップをご紹介

1.27 [WED] NEW OPEN

仙台初出店の「にしきや」  
イトイン併設店舗

**NISHIKIYA KITCHEN** 仙台バルコ店  
ニシキヤキッチン



にしきやの全100種類のアイテムを販売。イトインスペースでは約50種類のカレーやドリンクを楽しめる。地元生産者とともに作り上げたこだわりの美味しさをご自宅やギフトにも。

TEL.022-796-3880

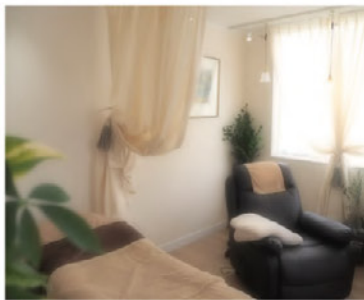
仙台市青葉区中央1-2-3  
仙台バルコ本館1F  
10:00~21:00  
無休(仙台バルコに準ずる)  
[NISHIKIYA KITCHEN 仙台バルコ店]で検索



1.8 [FRI] NEW OPEN

eyelash × facial  
Relax Privatesalon

**eyelash privatesalon milla**  
アイラッシュ プライベートサロン ミラ



プライベートサロン×落ち着いた空間で美しさに加え心も癒されて。経験豊富な施術者が高い技術力で、理想の目元とお肌になれるアドバイス。今だけでなく[将来美しい]を叶えてくれる。

TEL.090-6620-7707

仙台市太白区西中田  
7-35-14 サウスウインド2B  
平日9:00~18:00(最終受付17:00) 土曜9:00~18:00(最終受付17:00) 日曜、第1・3月曜  
※millaの看板が目印



12.10 [THU] NEW OPEN

今話題のサブスク型セルフエステ  
が国分町に登場!

**MYTHEL** 仙台国分町店  
ミセルセンダイコクブンチョウテン



痩身、ホワイトニング、脱毛、美顔などの機械が45分間、月5,980円(税別)~使い放題のMYTHELが国分町にもOPEN。美容欲張りさんには嬉しい完全個室と使い放題で、自分磨きをとことん追求して。

TEL.022-208-3082

仙台市青葉区国分町2-2-5  
築崎ビル2F  
10:00~22:00  
不定休  
「ミセル 国分町」で検索



2.16 [TUE] NEW OPEN

利久が手掛ける本格イタリアン  
牛たん一本ローストは必見!

**利久のイタリアン CUCINA**  
リキュウノイタリアン クッチーナ



牛たんの利久が手掛ける本格イタリアンが登場。パスタ・ピッツァ・ドリアなど定番イタリアンはもちろん、牛たんローストや牛のタリアータなど利久ならではのこだわり牛肉メニューも充実!

TEL.022-352-4430

仙台市青葉区中央1-1-1 3F  
JR仙台駅直結  
金・土・祝前日11:00~23:00(LO22:15) / 月~木、日・祝日11:00~22:00(LO21:15)  
不定休(S-PAL仙台に準ずる)



2.5 [FRI] NEW OPEN

フルーツとチョコレートのお店が  
仙台フォーラスB1階に新登場!

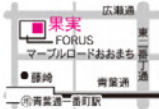
**果実 (KASANE)**  
カサネ



フルーツとチョコレートがテーマのスイーツ専門カフェ。重箱に敷き詰められたフルーツ盛りなど、和テイストのメニューが楽しめる。テイクアウトや物販コーナー、看板商品のレーズンバターサンドが◎。

TEL.022-290-2600

仙台市青葉区一番町3-11-15  
仙台フォーラスB1F  
地下鉄南北線広瀬通駅より徒歩2分  
10:00~20:00(LO19:00)  
無休



2.1 [MON] NEW OPEN

カウンターと個室のみの  
店内で食べる絶品焼肉

**うしHAJIME**  
ウシハジメ



秋保産の高級木材を随所に使用した落ち着いた雰囲気店内。焼肉はもちろんイタリアンシェフ監修のメニューも楽しめる。肉は蔵王牛を一頭買い、定番はもちろん希少部位も魅力。

TEL.022-724-7618

仙台市青葉区一番町  
3-8-20 今徳ビル2F  
17:00~24:00(LO23:30)  
火曜







*Let's take a picture.*

カメラの世界を

“ノゾキミ”

映えるパフェに、可愛い飼い犬、大好きな家族に友人たち。  
大切な思い出をカメラで残してみませんか。

企画・編集 / ルチカ編集部



# 1枚目 カメラの性能を学ぶ

使いこなせるか不安…という方は多いかも。今回は一眼レフにスポットをあててご紹介。  
基本的な撮り方を覚えるところからはじめよう。

## そもそもデジカメと一眼レフって？ 何が違う？

デジカメはレンズと電動のズームが内蔵されています。対して一眼レフは手動のズームで、レンズは付け替えになります。また、一眼レフの方がセンサー(受光部分)が大きく、より様々なシチュエーションの写真を自分らしく撮りたいという方には一眼レフがオススメです。(伊藤さん)

ちなみに…  
ミラーレス一眼と一眼レフの違いは、構造上の違い。レンズの種類が豊富なのは一眼レフ!

### レンズ

先述の通り一眼レフはレンズの種類が豊富。「風景を広く撮りたい」「背景をぼかしたい」など、撮りたい画によってレンズを変えてみて◎

**シャッターボタン**  
ボタンは二段階になっており、浅く押すことでピント合わせ、深く押すことでシャッターが切れて撮影できる

Front



**電子ダイヤル**  
撮影条件の切り替えや、撮影した画像の確認の際に使用

### 基本の持ち方



脇をしめ、右手=人差し指でシャッター・他の指でカメラを支える左手=レンズ下部を持ってカメラを支えるのが一番ブレにくく撮れる姿勢です。(伊藤さん)

### アクセサリシュー (ホットシュー)

外付けのフラッシュやファインダーを取り付けられる

### モードダイヤル

マクロ撮影やオート撮影など、撮影モードを変える時に使用。初心者はオートモードが◎。カメラが撮影対象物に応じたモードを自動で判断してくれる

## Oneshot 「絞り」と「シャッタースピード」 がタイセツ

カメラでの「絞り」とは、レンズから入る光の量を調整すること。「シャッタースピード」とはシャッターが開いている時間のことで、絞りとシャッタースピードは密接な関係にあります。絞り値を大きくするとくっきり撮れるが暗い写真になり、逆に絞り値を小さくするとぼけるけれど明るい写真に。シャッタースピードが遅いと明るいがブレやすく、早いとブレにくいですが暗い写真に。

撮影シーンに応じた自分なりの絞りやシャッター速度を身に付けられたら、カメラマスターです!(伊藤さん)

Back



**ファインダー**  
片目を近づけて覗き込んで撮影

### 液晶モニター (タッチパネル)

撮影条件の設定や画像の確認などができる。動物や子どもなど、動く対象物を撮る際はモニターでピントを合わせて撮影できるタッチシャッター内蔵カメラがオススメ

最近では動画撮影用として外付マイクを付ける方も。マイクを付けることで、撮影対象の音を拾いやすいのだとか

**絞り値/露出補正ボタン**  
光の量を調節したいときに使用

一見難しそう…となりますが、初心者の方はまずはオートモードで「撮る楽しさ」を感じてもらえればと思います!



ヨドバシカメラ マルチメディア仙台  
カメラ専門チーム 伊藤さん

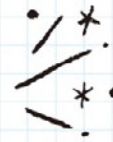


## Scene 1

### 食べ物を撮る時



背景も、湯気が見えやすい暗い色の背景が望ましいです



ラーメンや鍋など、温かい食べ物を撮る際「湯気も撮りたい!」と思う方が多いと思います。そんな時はシャッタースピードを遅くしてみましょう。遅くすることで湯気の流れがきれいに映りますよ。逆に速くするとモクモクとした感じの仕上がりに。また、ホワイトバランスで色味を調整することも大切です。例えば蛍光灯モードにすると無機質な感じになり、曇天(くもり)モードであれば温かみのある仕上がりに。撮る対象によって変えるのがコツです。(伊藤さん)

## Scene 3

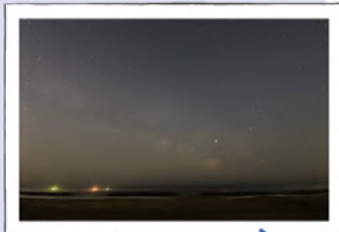
### 風景を撮る時

風景を撮る=全体を撮るということになります。全体をきれいに撮るためには絞り値を小さくするのがGOODですが、その分ぼけやすくなります。出来れば三脚を使つての撮影がベストですが、がっちり脇をしめてブレないように撮影するのが望ましいです。夜景撮影には広角レンズがおすすめです。その時はISO(イソ)感度を上げて撮ってみましょう。(伊藤さん)



## What's ISO感度?

レンズから入ってきた光をカメラ内でどのくらい増幅させるかの指標。ISO感度を上げることで、夜景などの暗所(=光量が少ない場所)でもシャッター速度を速くすることができる。

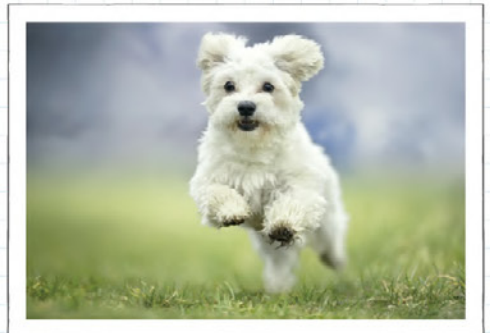


上げ過ぎるとTVの砂嵐のようなザラつきがある写真になるため、影響が少ない感度を見つけてみて

## Scene 2

### 人や動物など動くものを撮る時

絞りを調整してピントをバシッとあてること、これに尽きます!前ページで説明しましたタッチシャッター内蔵カメラがオススメです。また、シーンモードをスポーツモードにしてみましょう。自動的に連写モードになり、動く対象物であっても沢山撮れば何枚か良い写真が撮れるハズです(伊藤さん)。



子どもの寝顔や動物など、「写真を撮る」ことを相手に意識させないようにするのも◎。望遠レンズで気づかれないようにして撮るのも手です

## 2枚目

### 実際に写真を撮ってみよう

様々なシーンやモノを、キレイに撮りたい残したい。  
引き続き、ヨドバシカメラ伊藤さんに撮影時のコツを教えてもらいました。



# 3枚目 自分だけのアイテムを見つける

お気に入りのカメラを更にお気に入りの、機能的に。カメラライフを支えるスグレモノをご紹介します。



B

### ふわふわソフトタイプ カメラ用12ポケット インナーバッグ

外側に6、内側に6の計12ポケットがついたインナーバッグ。自由稼働の仕切り2枚付きで、自分仕様にアレンジできる。手持ちのバッグにバッグごと入れれば安心してカメラが持ち運べる。同仕様で別色や花柄もあり。(4,950円)



A

### VIBE PHOTO 501F 35mm フィルムカメラ

クラシカルな見た目+撮れる写真も「エモい」フラッシュ付コンパクトフィルムカメラ。シャッターボタンを押すだけの簡単操作で気軽に撮れるのが魅力。フィルムを入れ替えればずっと使用できる。  
(カラー:シャンパンシルバー・ブラック 6,900円)

### カメラストラップ 取付8mm幅 [フリータイプ]

一眼レフ、ミラーレス一眼カメラなどの小型タイプとも相性が高いカメラストラップ。短く前掛けに、長くして斜め掛けなど使い勝手◎。取付幅違い×別柄もあるので手持ちのカメラに合うサイズを見つけて。(3,300円)

D



木めの幅で首が疲れにくい



C

### Chululu カメラトート

北欧×シンプルデザインが人気のブランド Chululu (チュルル)。ファスナー付きバッグの中は一眼レフとレンズがすっぽり入る優秀トート。仕切りも自由に稼働ができ、財布やスマホも入れられるので、これ一つで外にさっと振りにお出かけしても◎。(4,600円)



F

### カメラクリーニング 6点セットポーチ付

レンズやボディ、液晶のお手入れに。ジャンボブローア/ブラシ/クリーニングスプレー/クロス/レンズティッシュペーパー/綿棒 が入ったメンテナンスキット。カメラ好きの友人へのプレゼントとしても◎。(3,270円)

E

### Chululu トライポッド コルミオ

カメラ底ネジに取り付けられる簡単ミニ三脚。カメラだけでなくスマホを取り付けられるモバイルホルダーとしても使える。脚を折りたためばグリップとしても使え、動画撮影や自撮り棒代わりにもなる。(1,540円)



ストッパー部分を緩めれば、角度や向きが自由自在

パッケージもカワイイ







カラダにしみる、貝出汁のスー

メンヤゴッパチ  
[ 麵屋58 ]

貝だし中華そば(白)  
800円

口に含んだ瞬間に溢れる貝の旨み!鼻から抜ける余韻まで心地よく、貝の旨みを余すことなく凝縮した一杯。全粒粉を使用した自家製麺は小麦本来の甘みを感じる事ができ、スープとの相性もバッチリ。鶏の旨みを凝縮したシャモ中華も人気。 国 仙台市青葉区錦町1-3-5  
☎022-281-9583 国 11:30~14:30、17:30~23:30  
国 日曜



COUPON

「ルチカ見た」で  
煮卵orチャーシュー増量

※1グループ有効 ※どちらかお選び下さい  
※他券併用不可 ●21/3/31まで有効

する、  
したい

[ シロトリコ ]

Cheese, チーズ, ちーず  
900円

とにかくチーズ好きに送る。鶏白湯とチーズの融合。数種のチーズをブレンドし、スープと一緒に炊く事でより濃厚な味わいに。炙ったとろ〜りチーズ×ブラックペッパーの組み合わせがあなたをトリコに。ライム、自家製果実酢等で味変が楽しめる。+350円でメにチーズリゾットも◎。  
国 仙台市青葉区木町通1-1-23 ☎022-393-6676  
国 月、火、木、金曜 11:30~14:00、17:30~21:00 / 土、日曜・祝日 11:30~14:30(各LO15分前)  
国 水曜



information

このメニューは隔週限定。  
コロナ禍により不定休・営業時間変更の場合有り。詳細はSNS等で案内しますのでご確認ください。

ラーメン、パスタ、蕎麦、うどん…  
無性に麺が食べたい、でも、どの麺を食べようか迷う。  
よりどりみどりの麺から、アナタが選ぶ恋麺はどちら?

数種の濃厚チー  
ズ×炙りの魅惑の一品







【ビストロアンプル[南欧食堂]】

エビプリ  
1,200円(税別)

OPENから12年作り続ける人気No.1の「エビプリ」。大ぶりのエビが3本乗っており、エビだけでも食べ応え有り!通常よりも濃厚なトマトソースはエビとの相性抜群です。テイクアウトにも登場、気軽に立ち寄って。 〇仙台市太白区泉崎1-33-10 富沢パークマンション102 ☎022-743-5785 〇12:00~15:00 17:30~23:00 takeout13:00~20:00(LO1時間前) 〇水曜※木・祝日ランチ休



COUPON

「ルチカ見た」で  
サラダ・パン付き

※他券併用不可 ※現金かPayPayで  
※クレジット不可 ●21/3/31まで有効

オステリアジャップス  
【OSTERIA JAPPS】

自家製ケチャップのナポリタン  
1,080円(税別)

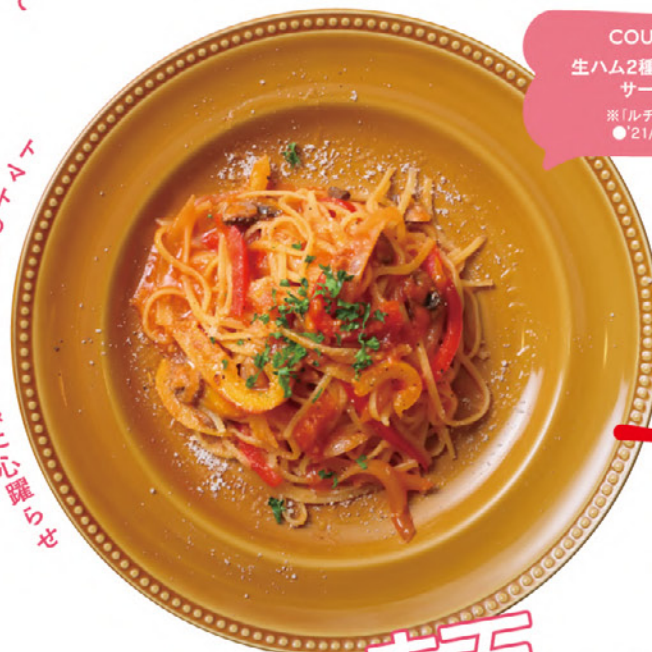
ナポリタンといえば、家か喫茶店で食べることが多い。しかしオステリアのナポリタンは、そのイメージを覆す。断面が楕円形の生パスタ・リングイネに、濃厚な自家製ケチャップが絡みつき、独特な食感とほどよい酸味が楽しい。やみつきになる一品。 〇仙台市青葉区一番町3-8-1 ラベルヴィビル3F ☎022-797-7567 〇11:30~15:00 (LO14:30) 17:30~0:00※月曜ランチ休 〇不定休



COUPON

生ハム2種盛り合わせ  
サービス!

※「ルチカ見た」で有効  
●21/3/31まで有効



残ったソースはパンにつけて  
トマトの酸味と独特食感に心躍らさ

menより麺 麵に恋に春に



ソバドコロアオイ  
この大人気そば

ソバドコロ アオイ  
【そば処葵 勾当台公園店】

あんかけきのこそば  
480円

たっぷりきのこと「宗田鯉節」のだしが融合したそばは葵でしか味わえない一品。芯から冷えた体を一気にあたためる。冬の体調の変化、健康志向の方にもびったりな優しく、ヘルシーなそば。この一杯で心も体も元気に。

〇仙台市青葉区国分町3-8-1 勾当台ビル1F ☎022-302-5721 〇10:00~23:30 土曜、日曜・祝日12:00~20:30 〇不定休



information

【週替わりランチ】そば+丼物600円  
本格そば屋ならではの丼物が味わえる。  
週替わりのため、毎週違ったくなる。テイクアウトも〇。



小麦本来の風味豊かなモチモチ麺!



【 麵屋 ダダダ 】

豚そば  
800円

【超】がつくほどの極太多加水平打ち麺は、小麦本来の風味豊かな香りとモチモチ麺が特徴!たっぷり野菜がのっているの、カロリー気にせず平らげちゃおう! 国仙台市宮城野区扇町3-5-1 オレンジホール箱堤1F ☎022-781-6772 ㊟昼11:00~15:30、夜17:30~22:00 ㊟火曜 ㊟あり



COUPON

①味玉 ②BIG唐揚げ  
どちらかサービス

※本誌持参、食券購入後スタッフに提示  
※他券併用不可 ●21/3/31まで有効

ぽかぽかと温まる一杯

【 元気印のラーメン えにしや。 】

えにしや。ラーメン  
870円

モチモチの麺にピリ辛の麻婆茄子の餡が絡まって麺との相性が抜群!自家製の肉味噌の旨味やタケノコと茄子の食感がマッチしてたまらない!一度食べたらまた食べたいこと間違いないのやみつきラーメンをご賞味あれ。  
国仙台市宮城野区高砂2-1-3 ☎022-794-7310  
㊟11:30~15:00 17:30~21:00 ㊟水曜 ㊟あり



COUPON

大人気の餃子  
一皿サービス!

※他券併用不可 ※本誌or持参で有効  
●21/3/31まで有効







【 麺屋 だいでず 村田本店 】

護摩味噌ずい (Lv1)

800円～

試行錯誤しながら作り上げた辛いだけではなく、唐辛子の旨味をしっかり感じる事ができる地獄系ラーメン。辛さはLv1から火炎(Lv2)、羅生門(Lv3)、血の池(Lv4)、無限(LvMAX)から選ぶことができる。※村田本店限定  
 国 柴田郡村田町大字小泉字西浦8-2 ☎0224-86-5939 国 平日11:00～15:00、17:30～22:00※土、日曜・祝日11:00～22:00(日曜20:30迄) 国 火曜



COUPON

「ルチカ見た」で味玉or  
 麺類大盛り無料サービス

※村田店限定 ※1組様全員有効  
 ※他券併用不可 ●21/3/31まで有効

刺激を求めるあなたに捧げる一杯



【 拉麺 そらたつ 】

みそラーメン

780円

お店オリジナルブレンドの米麴の焦がし味噌に提供直前におろした生姜をトッピングすることで香りが際立ち、さらに絶品のみそラーメンに。 国 仙台市宮城野区出花1-3-4 ☎022-766-9558 国 11:00～15:00 国 火曜、第3水曜(祝日の場合営業) 国 あり



COUPON

一番人気  
 味玉サービス

※他券他サービス併用不可 ※1枚4名様まで  
 ※本誌持参で有効 ●21/3/31まで有効

米麴の味噌と生姜のアクセントが◎!



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



ほうじ茶とバニラアイスのマリァージュ  
コク深い味わいがクセになるアフォガート

RECOMMEND SWEETS

ほうじ茶アフォガート 500円  
パウダー状に加工したほうじ茶を抹茶のように茶筌で点て、バニラアイスに冷たいアイスクリームと熱々のほうじ茶が一瞬にして融け合う。ほうじ茶の香りや濃厚な味わいがバニラアイスとよく合う甘さ控えめのスイーツ。



茶器や茶葉、お茶請けにサンザシやみかんのドライフルーツなども販売されている。



鹿児島(煎茶) 470円  
コク深い味わいと、ふんわり漂う甘い香り。キレイな深緑色は目にも鮮やか。甘い香りに癒される。



都会の喧騒から離れた、静かな佇まいの道草屋。様々な種類の日本茶が味わえるカフェ。



## 道草屋

ミチクサヤ ☎022-721-1505

北目町通りの一本裏路地に入った静かな小径にある道草屋。日本茶好きが高じて12年前にご夫婦で日本茶カフェを開いたそう。もつと気軽に日本茶を楽しんで欲しいという想いが溢れる空間。本棚には様々なジャンルの本が置かれ、のんびりと読書をしながら過ごすのも◎。豊富な種類の日本茶は各産地の農家から直接買い付けを行なっている。それぞれに味や香りが異なるため、気分

によって選ぶのも楽しい。一煎目は店主が淹れて提供。ポットに入ったお湯も一緒に提供されるため、二煎目からは自分で自由に淹れることができる。香りもよく、目にも鮮やかなお茶。口に含むと、いつものお茶とはひと味もふた味も違う日本茶の魅力に気付かされる。最近は自宅に急須がない方も多いそう。急須で丁寧に淹れた日本茶をのんびりと味わいに行ってみては。

宮城県仙台市青葉区北目町1-40  
☎11:00~20:00(LO19:30) ㊿月曜 ※祝日の場合は営業。翌平日休  
Twitter:@michikusaya

お散歩途中に道草を。日本茶とスイーツでのんびり過ごせるカフェ。





## 国家資格者達が本気で作ったダイエット講座。運動+生活習慣で根本から改善!!

①パーソナルトレーニング②ダイエット講座③食事指導の3本柱で実績と人気が上昇中のセイバーズジム。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ダイエット講座で、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しっかりと理解。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。

分かりやすい説明や楽しく通える気さくな雰囲気大好評!



1人ずつの完全予約制なので、周りの目が気になる方も安心。



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の元に行う座学+トレーニングで実績と自信あり。

●パーソナルジム  
ダイエット専門 **SAVER'S GYM**  
☎ 022-398-5314 | セイバーズジム

- ① 仙台市青葉区中央2-11-23 太田ビル4F
  - ② JR仙台駅より徒歩8分 地下鉄広瀬通駅より徒歩2分
  - ③ 8:30~21:00
  - ④ 不定休
- ミネラルウォーター、タオル、ウェア無料貸し出し



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。

21時まで営業しているので、仕事帰りにも通いやすいのが嬉しい。コースは回数や1回当たりの時間などを選ぶ幅広いプランをご用意。お友達やご家族と一緒に通えるペアプランもあり。無料体験の方にはプロテイン1本プレゼント♪

ルチカ読者特典

新生活応援!! 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 ●'21/4/30まで有効

097108006002

## 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!

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ことができるBFRトレーニングは初心者の方や女性におすすめ。キックボクシングエクササイズはパーソナルジムだからこそ、人目を気にする事なく、思う存分ストレスの発散ができる。



楽しくストレス発散! 脂肪燃焼効果がBFRトレーニングによって高められたキックボクシングエクササイズ。

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ため、ジムに通った事がない初心者の方にも好評。



●パーソナルジム  
**TOTAL BODY STUDIO 4life**  
☎ 022-209-4369 | 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
  - ② 仙台駅東口より徒歩8分
  - ③ 9:00~22:00
  - ④ 不定休
- 4life仙台で検索※カード可



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 ●'21/3/31まで有効

097108006002



# Spring is coming!

## 動き出す、春



ストレス解消  
リフレッシュに♪

楽しみながら  
フィットネス!

元競走馬の  
サラブレッドに  
乗れます!



待ちわびた暖かな季節がやってくる気配。気分も明るくなって、晴れやかに外で過ごしたい、そんな気持ちも湧いてくる頃ではないでしょうか。今年の春は、陽の光を浴びながら、馬と素敵な時間を過ごしてみませんか？冬の間お家で過ごす間に感じた運動不足も、心地良い日差しの下、乗馬を楽しむことでいつの間にか解消できます。寒いからという理由でためらっていた方も、今が乗りどき。馬に、春に、乗り遅れずにいきましょ！ぜひ体験乗馬でお待ちしております。

ルチカ読者  
歓迎

「ルチカ見た」で、  
体験コース1回 無料

お申し込みは二次元コードを読み込み、お申込みフォームまでこの応募の備考欄に「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4月30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4月末までとしている期限を延長致します。



乗馬クラブクレイン仙台泉パークタウン

仙台市泉区明通1-1-17 〈泉中央駅より送迎バスあり〉

●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。)

「クレイン仙台泉」で検索してね♪

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(健保助)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

SOCIAL DISTANCING

2~3m



乗馬クラブクレインでは「1馬身」の距離を保ちます。



コロナ対策実施中です。  
詳細は二次元コードより  
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!!

【オンライン美容講座】

### POLA

「美容のプロの習慣やメイクテクニックを知りたい!」そんな声にPOLAの美容コーチが企画。3月のテーマは「美白研究70年!肌本来の力を高める、新次元のホワイトニングケア」。

日時:3/20(土・祝)、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、無料、詳細はQRをチェック



DATA 仙台市青葉区東二丁目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

【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!

3/6 11:00~他 春の枝ものでアレンジ  
3/9 18:30~ 二色の対比カラーでブーケ  
3/11 11:00~他 リューココリーネでアレンジ



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

【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。全てのクラスで通学/オンライン受講が選べます。初心者の方に人気の「文法のクラス」春のコース4月開講予定!詳細はWEBをCHECK!

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 板大町ビル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 ラシュエツ

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1組でペア割有 3月中、#付けのSNS投稿で通常セラピー1,000円/パック



DATA 090-1064-9244 仙台市青葉区一番町2-3-28-84 いちは横丁内/11:00~18:00 水、日曜休 / 「アトリエラシュエツ」で検索 ※価格すべて税別

【味噌作り教室】

### 和菓子教室an

前回大好評につき味噌作り第2弾!宮城の大豆【ミヤギシロメ】と山形の老舗すずき味噌店の「生麹」を使った自家製味噌。寒仕込み最後のチャンス!流行りのフルーツ大福&紅茶も!

●月・水・木・土曜、11:00~14:15 ※日曜は応相談 参加費:3,600円(約2kgの持ち帰り)  
●「ルチカ見た」でお気軽に電話を!



DATA 090-5572-0190 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

## CLINIC information

●女性の気になる症状や悩みを解決●

一般歯科・小児歯科・審美歯科・予防歯科・訪問歯科

TEL.022-302-4188

### なごみ歯科 仙台



街中のオールマイティーな歯科。歯周病、虫歯などの治療はもちろん、予防にも力を入れている。完全予約制で、感染予防も徹底的に実施。スタッフのほとんどが子育て経験者のため、親子での治療も安心してお任せを。歯のことならなんでも相談してみよう。

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

Clinic Data

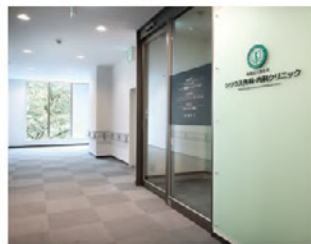
- ① 仙台市青葉区中央2-7-30 角川ビル106
- ② 地下鉄南北線広瀬通駅より徒歩3分
- ③ 近くにコインパーキングあり

※在宅訪問診療日/月曜~金曜  
※保険診療、健康保険各種対応  
取材/MM企画 TEL.080-3574-0022

外科・内科・血管外科・漢方外来・生活習慣病・検診各種・WOC外来

TEL.022-302-5990

### シリウス外科・内科クリニック



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

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

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・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

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	●	●	-	●	●	●	●

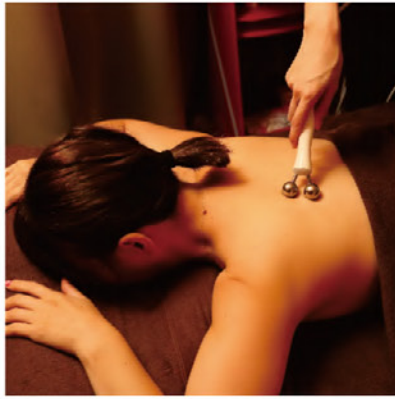
Clinic Data

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

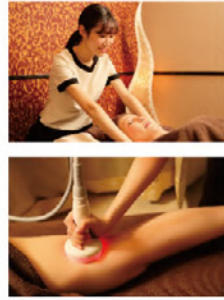
※完全予約制 ※臨時休診有り  
取材/SS企画 TEL.090-6453-3008



## 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!



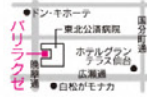
「神の手マシン」と東京・大阪でも話題の「ウルトランスフォーマー」を宮城で初導入!凝り固まった筋肉にアプローチしてくれる筋膜ケアは、痩せやすい身体づくりの他、冬場の肩・首の凝りの不調改善にも。従来の筋膜リリースより痛みを軽減し、効果が期待できます!ぜひ一度お試しを♪

### ● トータルビューティーサロン

**Bali laxe**

☎022-395-6727 | パリラグゼ

- 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
- 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!



0971080033002

### MENU

- 小顔矯正+首アコルテヘッド  
新規限定45分4,400円
- 小顔矯正+首アコルテヘッド+エニシエグローバック 新規限定60分8,000円⇒5,000円
- エニシエグローバック+首アコルテヘッド 60分3,500円
- エニシエグローバック (販売) 1袋1,980円

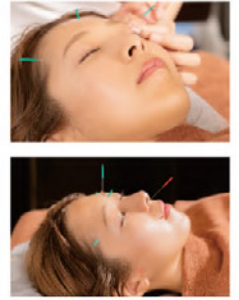
新登場!ウルトランスフォーマー  
60分⇒10,000円

● 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

## オイルマッサージ×美容鍼でシワ・たるみ・小顔ケアを



きめ細やかな肌質に近づけてくれる肌質改善コースは美容鍼とアロママッサージの組み合わせ。細かい鍼を使う事で痛みも少なく、毛穴の引き締め効果が期待できる。



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**

☎022-209-4369 | 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
- 取材/企画080-5478-8020

### MENU

- 上田式美容鍼灸⑧ 初回120分7,700円
  - 上田式美容鍼灸⑨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。

美容鍼×アロママッサージ  
肌質改善コース(初回50分)3,300円

天然アロマオイルを使用した小顔、美顔マッサージ。濃縮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●'21/3/31まで有効



Check!



0971080016002

## 肩と背中肉をごっそり落としてスッキリ小顔に。



完全予約制のプライベートサロンのため、人目を気にする心配なし!骨を本来の位置に戻すので、施術後も効果が長く続く好評!※個人差有



コートを脱いだその二の腕・肩、気になりませんか?長年培ってきた熟練の手技×ハイパーナイフでそんなぶよ肉ともオサラバ!しっかりと脂肪を溶かしてから、手技で老廃物を一気に外に出すから効果◎。今回は顔もセットだからV字輪郭もGET!おへそから上のボディを丸ごと薄着仕様に♪

### ● エステ

**たるみ専門小顔矯正サロンAries~アリエス~**

☎0120-921-358 | アリエス

- ① 仙台市若林区河原町2-6-13
- ② 地下鉄河原町駅より徒歩7分
- ③ 10:00~19:00(予約制)
- ④ 不定休
- ⑤ 1台有



Check!



0971080041002

### MENU

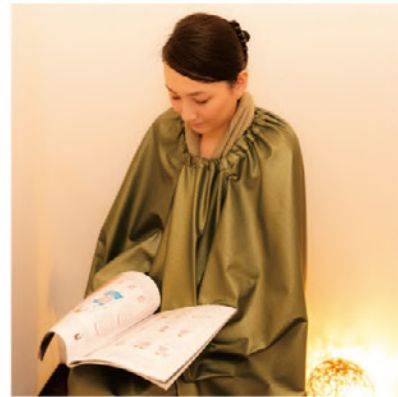
- 立体エステ・骨格矯正付きのヘッドエステ
- スペシャル矯正エイジング 人幹細胞でぶるぶるリフトアップ 初回15,000円
- エラ張りさんにピッタリ!
- ハイパーフェイス付若返り立体エステ18,000円

ルチカ読者特典

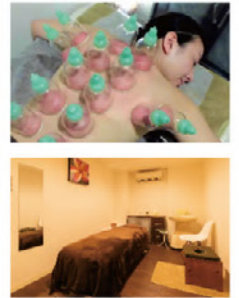
【スゴ手技ハイパーナイフ】  
スッキリの腕・肩・小顔コース  
通常36,000円⇒14,000円(90分)

ハイパーナイフ×手技の大満足コース  
※他券併用不可 ※「ルチカ見た」で有効  
※初回限定 ●'21/3/31まで有効

## 【RENEWAL】「よもぎ蒸し」でリラックスしながら体質改善



カップリングは、真空状態にした吸い玉を肌に当て、血液やリンパの巡りを改善するもの。美肌効果、むくみ、肩こり、セルライトの改善など、全身に効果が◎。さらに免疫力もUP!



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、テトックス、ダイエット、生理痛、更年期障害、便秘、ストレスの解消に◎。カップリングとの相乗効果で、全身の悩みを解決!

### ● Relaxation&Esthetic

**Le Vert**

☎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
- ⑤ https://www.coranvert.jp/



Check!



0971080001002

### MENU

- HOT蒸セラピー&よもぎ蒸し(60分):5,800円
- ※以下、各メニュー初回料金
- よもぎ蒸し(40分):2,500円
- エンダモロジー(全身60分):5,800円
- ゲルマニウム&よもぎ蒸し(60分):3,500円

ルチカ読者特典

カップリング&よもぎ蒸し(60分)  
6,000円⇒5,000円

※「ルチカ見た」で有効  
※初回ご新規様限定  
●'21/3/31まで有効





**BLESS**  
TOTAL BEAUTY SALON

## 春から変わる、新しい自分

県内に6店舗展開中のBLESSグループはみなさまのおかげで10周年!  
これからも“キレイになりたい”女性の願いを叶えるtotal beauty salonとして、  
各専門のプロがあなたの春支度をお手伝いします。  
心もカラダも軽く晴れやかに春を迎えましょう!

### エステサロン BLESS

最新マシンによる痩身・フェイシャル・脱毛のトータルサロン。  
キャリアを積んだスタッフがお肌や体形など、  
お客様に合わせたお悩みを解決させて頂きます。  
結果にこだわった施術でお客様の人生を変えるお手伝いを!

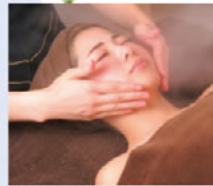
【長町南店】TEL.022-797-7156 / 仙台市太白区長町7-11-5 YS-81ビル1F  
10:00~18:30(最終受付17:00)

★他メニュー、キャンペーン情報は [エステサロン プレス](#)

さあ、あなたのお肌年齢は?!

徹底肌診断+肌別フェイシャル  
60分コース

ご新規様限定 **2,980円**



あなたのお肌を徹底  
解析!お肌状態を全て  
お伝えし、ベストなフェ  
イシャルコースを美容  
のプロがセレクト。

ボディメイク効果を実感!

美脚or美しくびれBODY!半身痩身  
80分コース

ご新規様限定 **2,980円**



※美脚or美しくびれをお選び下さい  
CS→ヒートマット発汗→ラジ  
オ波&キャビテーション&  
レーザーダイオード(凹  
凸除去)→揉み流し&  
LED(引き締め)  
【Lor下半身】

### プチアート定額(オフィスNail)

ご新規様限定 **3,980円**



1番人気の上品な定額プラン♪  
さりげないワンポイントアートから綺麗なデザイン  
までバリエーションも豊富です。  
カラー・ストーン・アート指の変更可能!  
ケア・爪の形成・保湿込みの内容となります。

### Luxury Nail Salon BLESS

独自のカウンセリング『爪診断』で、  
爪が薄い・凹凸・割れ・短い等、様々なお悩みに対応◎。  
今までネイルをしたくても楽しめなかったという方にもオススメ。  
2回目以降も爪診断を行い、アフターフォローも徹底しております。  
爪の状態だけでなく、お肌にも合わせて理想のネイルや  
お似合いのカラーをご提案しますので、お気軽にご相談ください。

【仙台駅本店】TEL.022-224-8914 / 仙台市青葉区中央2-6-33 藤栄駅前ビル4F / 11:30~20:30 (ジェル付け替えの最終受付19:00~)  
【泉中央駅店】TEL.022-371-5169 / 仙台市泉区泉中央1-7-1 泉中央ビル4F / 10:00~19:00  
【長町南駅店】TEL.022-226-7389 / 仙台市太白区長町7-11-5 YS-81ビル3F / 10:00~19:00 (最終受付18:00)

★他メニュー、キャンペーン情報は

[ネイルサロン プレス](#)

2/16 (sat) New Open

### ヘアカラー専門店 B'sカラー

カラーに特化した専門店。根元や白髪が気になる、  
「カラーだけしたい」そんなお悩みを解決。  
高品質×低価格を実現し、毎日のキレイをサポート。



【ご予約はネットもしくは店頭予約のみとなります】

★他メニュー、キャンペーン情報は [ビーズカラー 富谷](#)

**B's color**

【ヤマザワ富谷成田店】  
富谷市成田1-6-8 / 9:30~18:30

全体染めカラー

ご新規様限定 **1,100円**

オープン  
キャンペーン

2/11 (thu) New Open

### B's Nail by. BLESS

リーズナブルな価格設定で2回目以降の来店も安心。  
派手なネイルができない方、ライフスタイルやビジネスシーン  
に合わせたネイルでどなたでも楽しめる親しみやすさが魅力。  
上品な美しい手元を演出いたします。



単色orグラデーション

ご新規様限定 **1,100円**

【イオンタウン泉大沢店】TEL.022-342-1330  
仙台市泉区大沢1-5-1 イオンタウン泉大沢2F / 10:00~19:00

★他メニュー、キャンペーン情報は

[ビーズネイル プレス](#)



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



MUSÉE  
PLATINUM

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

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3月1日(月)~3月31日(水)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。



0000000312

◆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てほしい。



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
- ※S8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 ※新規の方限定 ●'21/3/31まで有効

●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対1の完全予約制プライベートサロンであなただけのツヤ髪へ♪

繰返しの白髪染めはもう終わり！白髪ほかしハイライトで大人お洒落を！通常の白髪染めは落ちついた色や暗めにりがちです。白髪ほかしは、ハイライトで白髪を活かした明るい髪色にもなれます♪使用するオーガニックカラーは6種のハーブエキスで繰返しのカラーで傷んだ髪を染上げ優しい髪に♪



MENU

- カット+炭酸シャンプー 4,730円
- カット+オーガニックカラー 8,580円
- 白髪ほかしハイライト 12,100円
- カット+白髪ほかしハイライト 16,280円
- カット+縮毛矯正 11,880円

ルチカ読者特典

全メニューにトリートメント(1,100円相当)サービス！更に全メニュー10%割引♪

※ご新規・6か月以上再来のないお客様有効 ※ご予約時「ルチカ見た」と一言 ※他券併用不可 ●'21/3/31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



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、年齢とともに艶がな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、復元し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。※単体メニューの備みを伴わない施術カット、スバ、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n(バイ)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

- ① 宮城郡七ヶ浜町遠山5-3-10
- ② 9:00~19:00(最終受付16:00)
- ③ 月曜定休
- ④ 店舗前に2台 ※最新の換気システムを導入



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 ※施術中は電話にできることができない為、ショートメールでも予約可。●'21/3/31まで有効



## 【コロナ対策営業中】丁寧なカウンセリング+受賞歴あるカット技術で理想の似合わせヘアに

都内で10年以上経験を積んだスタイリストによるプライベートサロン。丁寧なカウンセリングで、骨格や髪質などの悩みに合わせた再現性の高いスタイルを提案。酵素とポリフェノール配合のシャンプーで頭皮を健康美に導き、選べるアロマで心身ともにリラックスしながら受けるスバは◎。幅広い髪色に応えられる最新のダメージレスカラーやオーガニックトリートメントでトレンドと美髪を両立できる。



リゾートのような青い海と空をイメージした店内はたっぷり自然光が入り、開放感が心地いい。マンツーマンで丁寧なカウンセリングをし、理想のヘアスタイルを提案。マスク着用、消毒、席の間隔を空けるなど、コロナ対策をして営業中。

髪質や骨格に合わせたショートカットが得意。躍動感があり、自宅でも再現しやすいカットで最大限にオンリーワンの魅力を引き出してくれる。



●ヘアサロン  
**ehase hair&spa**  
☎050-7586-4361 | エハコ ヘアアอนด์スバ  
▲「ルチカ読者限定」予約専用ダイヤル  
①仙台市若林区五橋3-5-43-1F  
②五橋駅より徒歩3分  
③10:00~20:00  
④毎週月曜、第2・4火曜



### MENU

- カット+カラー+シルクトリートメント  
13,800円⇒10,000円
  - カット+カラー+極上アロマスバ  
13,800円⇒10,000円
  - カット+パーマ+カラー  
18,200円⇒14,000円
- ※広告内税抜き表記

### ルチカ読者特典

ご予約時「ルチカ見た」で左記メニュー料金適用

※ご予約時「ルチカ見た」と一言  
※他券併用不可 ※新規の方限定  
●21/03/31まで有効

0971080053002

## 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也有人気♪



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立てている。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



### 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&プチヘッドスパ・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  
●21/3/31まで有効

0971080053002







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】
<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>運用って聞くとなんだか怖い。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>

**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

**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】**  
**3月12日** 19:00~20:00  
**3月13日** 11:00~12:00  
**3月21日** 11:00~12:00

**【講師】** ライフプランナー 山田 恒

※各回10分前から接続特機します。 ※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。

## みんなの社内恋愛遍歴は?

世の中の女性が気になっている、けど聞けないことをテーマに、濡れる夜のドロ沼女子会を開催。

「隣の女性はどんな夜を過ごすんだろう?」「向かいに座っているこの子は…?」何でも聞き放題、引ん剥き放題の秘密の夜をこっそり覗き見してみよう。

**Pick up! 引ん剥きテーマ**

### 「社内恋愛にハマった女」

ルチカ編集部 (以下編): まず、みなさんがどんな社内恋愛を経験してきたのか教えてください。

**モナさん (以下、モナ):** 現在進行形で社内恋愛して、つき合い始めて半年が経ちました。会社というか、社員数15人くらいの小さい店舗なんですけど。

**編:** 社内恋愛については隠していますか?

**モナ:** 社内恋愛がバレると異動になっちゃうんです。なので、隠してますね。

**マリさん (以下、マリ):** 離れるの、寂しいもね。

**のんぶらんさん (以下、のんぶらん):** 私は2年前に社内恋愛しました。本社から出向で来た人でした。

**マリ:** どうやって仲良くなったの?

**のんぶらん:** 飲み会とか。その当時私が主催することが多かったんで、それを通して仲良くなって、つき合うことになったの。

**編:** 出向ということは、彼は本社に戻ってしまっただけですか?

**のんぶらん:** はい。厳密には、あまり成績が芳しくなくて強制送還されちゃったんですけど(笑)。

**モナ:** えー!

**マリ:** 強制送還とか(笑)。

**編:** それはそれは……。別れたのは、それがきっかけで?

**のんぶらん:** いえ。そういうのはかえって「支えたい」というタイプなので、全然問題にならなかったんですけど……。

**マリ:** じゃあ、どうして?

**のんぶらん:** それがね……マザコンがひどかったの!

**マリ:** うわ。

**モナ:** でたー。

**のんぶらん:** 一緒にご飯

**モナさん**  
26歳(独身)

現在進行形で社内恋愛中。つき合い始めて半年ほどです。すでに周囲にバレそうになるなど、ドキドキハラハラ感満載な社内恋愛ライフを満喫している。

**のんぶらんさん**  
33歳(独身)

過去に1度、社内恋愛を経験している。こっそり付箋でメッセージを送り合ったり、会社裏で待ち合わせして駅まで手をつないで歩いたり……とキョクキョク必至のエピソードが盛りだくさん!

**マリさん**  
38歳(独身)

今回テーマにおける1番のベテランさん。これまでにつき合った相手は5歳下~20歳上までと、パリエーションがとにかく豊富! みんながあつと驚く層書を持つ人との恋愛話もあり。

行ったときに、「うちの母さんと身長同じだね!」って言われて。そこでまず、ん?と思った。基準が母さんっておかしくない?って。

**マリ:** そこでお母さん、おかしいよね(笑)。

**のんぶらん:** 仕事の話もお母さんに相談して。何を話してもお母さん、お母さんって、さすがに引いちゃった。せめて、仕事の話ならお父さんだろうと。

**モナ:** たしかに。

**のんぶらん:** それでダメかもしれないって。でもつき合ってる間は楽しかったよ。飲み物の差し入れするとき、ペットボトルに油性ペンで「お疲れ様、一日頑張ったね!」とか書いてさっさと渡したりしてたなあ。

**編:** かわいい! それだけでちょっとしたドラマになりそうじゃないですか?

**のんぶらん:** 韓国ドラマを何度も見て、かわいく見える仕事とかめっちゃ研究してたんです。

**モナ:** すごい女子力……!

**のんぶらん:** 昔のことだけど、いい思い出ですね。

**編:** マリさんは経験豊富なベテランさんなんですよ。

**マリ:** 一番若い頃だと、ハタチのときに年下の方とつき合っていました。年下は30代でもつき合ったかな。20代では、20歳くらい年上の方とつき合ったこともありますよ。

**編:** 20歳って、ずいぶん年上ですね。

**マリ:** 上司……というか、社長でした。

**のんぶらん:** 社長!? どうやって接近したの?

気になる続きは  
**Luccica**.web  
で!

ルチカ トナダ



いただきます!

なんでもない日を、ちょっといい日に。

# 新商品 Bistro Do®

食卓が華やく洋風料理を、短時間で簡単に作れる  
新商品「Bistro Do®」シリーズをいち早く試食しました。



ナスに味がしみついて  
おいしい! チーズを加えたり、  
パスタやグラタンに  
アレンジしてもおいしそう!  
レパートリーが広がりますね

食材とこれ1つませるだけで、  
こんなにコク深い味わいになるなんて!  
優しい香りもいい感じ



芳醇なポルチーニの香り

## 鶏のブラウンソース



活躍 item

「Bistro Do®  
鶏のブラウンソース  
芳醇なポルチーニの香り」  
特製ブイオンをベースにした芳  
醇なポルチーニの香りと、濃厚な  
肉のうま味が特徴のソース。



フライパンで  
7分

濃厚な肉のうま味

## なすのポローニャ風



活躍 item

「Bistro Do®  
なすのポローニャ風  
濃厚な肉のうま味」  
玉ねぎやにんじんなどの  
香味野菜のソテー  
(ミルポア)をベースに、  
濃厚な肉のうま味が引  
き立つ、野菜を主役  
にするソース。



フライパンで  
9分

フライパンで  
7分

## 鶏のトマトクリーム

バター&北海道産生クリーム使用



活躍 item

「Bistro Do®  
鶏のトマトクリーム バター&  
北海道産生クリーム使用」  
特製ブイオンをベースにした、バ  
ターと北海道産生クリームの濃  
厚なコクが特徴のソース。



濃厚なコクと豊かな香り

## 豚のアンチョビガーリック



活躍 item

「Bistro Do®  
豚のアンチョビガーリック  
濃厚なコクと豊かな香り」  
スペイン産エクストラバージンオ  
リーブオイルをベースにした、ア  
ンチョビのコクとうま味、ガーリ  
ックの豊かな香りが特徴のソース。



フライパンで  
7分

簡単に作れるのに  
見栄えもよくて! 上品な味わいが  
好きです。大きめのお肉にソースを  
かけて、ちょっといいステーキに  
してもおいしそうですね



外食で食べるような  
お洒落なメニューが手軽に  
楽しめて嬉しいです♪  
お酒のオトモにも  
いいですね!



お肉と手に入れやすい  
野菜を用意するだけで  
いいので、気軽に作れて  
嬉しいです!

ごちそうさまでした!

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/>





# かくだで家族を育もつ

結婚したら…

二人の時間を大切にしたい。

新しい家族のことも考えて

「かくだ」からはじめる！



自然に囲まれ、  
子育てしやすいまち  
角田はやっぱりいいね(笑)！



## 結婚新生活支援事業とは？

結婚に伴う経済的負担を軽減し、新婚世帯の定住を促進するため、結婚に伴う新生活のスタートアップに係るコスト（新居の家賃、引っ越し費用等）を支援致します。

＼角田は子育てへの支援も充実しています♪／

## 1世帯あたり最大30万円がもらえる！

### どんな世帯が対象なの？

- 次の①～⑥の要件をすべて満たす世帯です。
- ①令和2年1月1日から令和3年3月31日までの間に婚姻届を提出した夫婦
  - ②夫婦共に婚姻日における年齢が34歳以下であること
  - ③夫婦共に市民税等の滞納がないこと
  - ④3年以上、角田市に定住する意思を確認できる世帯
  - ⑤住宅の取得、賃貸及び引っ越しに係る費用について、他の公的制度による補助金の交付を受けていないこと
  - ⑥夫婦のいずれもが、当該事業の補助金の交付を受けたことがない

### どんな費用が対象なの？

令和2年1月1日～令和3年3月31日までに支払った結婚に伴う住宅賃借費用、引っ越し費用、住宅取得費用が対象となります。

### いくら補助を受けられる？

- ①1世帯あたり最大30万円  
※世帯所得340万円未満の世帯  
(奨学金を返還している世帯は、奨学金の年間返済額を世帯所得から控除)
- ②1世帯あたり最大20万円  
※世帯所得340万以上の世帯

※①・②共に申請期限 令和3年3月31日まで  
※令和3年度については要件が変更する場合がございます。詳しくは市のHPをご確認ください。

### 角田って どんなところ？







井上 真季子

管理栄養士／フードスペシャリスト／  
食品衛生管理者／食と健康クリエイター

1990年生まれ、北海道札幌市出身。仙台市在住。藤女子大学食物栄養学科卒業。健康に大きな影響を与える「食」の観点から、講演やレシピでは、現在の健康状態の改善や老化の予防を図る考え方を取り入れている。また料理や栄養に関する正しい知識の普及に努め、食がもたらす健康で幸せな生活をサポートする事を心掛けている。

味はぜんぜんズボラじゃない

## ズボラメシ



— テーマ：豆腐レシピ —

家にある調味料でちゃちゃつ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

## 厚揚げお好み焼き風

豆腐の「大豆たんぱく質」には、血液中のコレステロールを低下させ、血圧上昇を抑制する働きがあり、高血圧やコレステロールが原因となる動脈硬化の予防に役立ちます。

## 材料 (2人分)

- 厚揚げ豆腐…2枚(400g)
- ハム…4枚
- スライスチーズ…2枚
- キャベツ(千切り)…適量

## 作り方

- 1 厚揚げを半分に切り、中央に切り込みを入れる。
- 2 厚揚げ1枚に対し、半分に切ったハム2枚とチーズを1枚挟める。
- 3 フライパンにバターを入れ、1.の厚揚げの具材に火が通るまで両面をこんがり焼き、皿に移す。
- 4 千切りキャベツを軽く炒めて、厚揚げの上に乗せる。
- 5 お好みソースとマヨネーズ、青のりをお好みでかける。

ズボラに見えないテク

厚揚げに入れる切り込みは具材がしっかり入るように慎重に入れてください。千切りキャベツは市販のカットされているキャベツでOK♪

約  
7  
min約  
380  
kcal1食あたり  
約130kcal約  
15  
min約  
200  
kcal1食あたり  
約170kcal

## 材料 (2人分)

- 厚揚げ豆腐…2枚(400g)
  - サラダミックス…適量
  - トマト…適量
- |   |                   |
|---|-------------------|
| A | 醤油…大さじ3           |
|   | 砂糖…大さじ2           |
|   | 酢…大さじ2            |
|   | 水…大さじ1            |
| B | ねぎ…大さじ2           |
|   | 白ごま…大さじ1          |
|   | おろししょうが(チューブ)…2cm |
|   | ごま油…大さじ1          |

## 作り方

- 1 厚揚げは3cm角に切る。Bのねぎはみじん切りにする。
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し、1の厚揚げをこんがり焼き色がつくまで焼く。両面焼いたら、醤油を回しかける。
- 3 耐熱容器にBを入れ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
- 4 Bを別な容器に混ぜておく。
- 5 皿にサラダミックス、トマト、厚揚げを盛りつけAをかけてBを盛り付ける。

## 厚揚げ豆腐の油淋鶏

豆腐の原料となる大豆には、女性ホルモン(エストロゲン)と似た働きをする「イソフラボン」が含まれます。骨粗鬆症の予防効果があり、骨から女性ホルモンが溶け出すのを抑制する働きがあります。

ズボラに見えないテク

テクニック要らず!  
お皿に盛り付ける時は、高さが出るように盛り付けると綺麗に見えますよ。

\*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

Luccica.web でレシピ公開中!

ルチカ ズボラメシ





**NEW** 4/1 Rakuten UN-LIMIT Vから自動アップグレード

使う人も使わない人もこれでイイ、ワンプラン

# Rakuten UN-LIMIT VI

データ  
**1GB**まで**0円** ※1  
タダ  
※1回線目のみ

どれだけ使っても  
**無制限** ※2 **2,980円** (税込3,278円) /月

※データ無制限は楽天回線エリアのみ。パートナー回線エリア(国内)は5GB超過後は最大1Mbps

**楽天回線エリアは2021年夏までに人口カバー率96%へ拡大予定** ※3

※時期は、進捗状況等により変更となる場合があります

※1 製品代、オプション料、通話料等は別費用。2回線目以降は0GB~3GBまで980円。※2 データ無制限は、楽天基地局に接続時。公平にサービスを提供するため通信速度の制御を行う場合があります。パートナー回線エリアは、国内は5GB超過後は最大1Mbps、海外は2GB超過後は最大128kbpsで使い放題。※3 人口カバー率は、全国を500m四方単位に区分けしたメッシュのうち、当社サービスエリアに該当するメッシュに含まれる人口の総人口に対する割合で算出。現在のサービスエリアは、サービスエリアマップ(<https://network.mobile.rakuten.co.jp/area/>)でご確認ください。※表記の金額は特に記載のある場合を除きすべて税別です。

## 楽天モバイル イオンモール名取店

**住所** 〒981-1227 宮城県名取市杜せきのした5丁目3-1 イオンモール名取 3階

**電話** 022-738-9987

**営業時間** 10:00~21:00 (19:00受付終了)

**来店予約がおすすめです!**

- 混み合う時間帯も優先的にご案内いたします。
- 書類の確認などを事前に済ませることができるので、ご来店当日のお手続きを短縮できます。



当日のご予約はお電話にて 022-738-9987





県内約760名の  
女性が活躍中!

# Luccica

## 読モ募集

ルチカ方の誌面を  
一緒に盛り上げてくれる  
女性待ってます!



### 読者モデル

- ♥ 誌面やWEBサイトの読者モデル
- ♥ 新商品や新スポットの体験レポート
- ♥ 主催する女子イベントの  
モデルやMC  
etc.



### 読者モニター

- ♥ 読者投稿企画などのコメント掲載
- ♥ 編集部との座談会(食事会)
- ♥ メールでのアンケート  
etc.



©fotolia.com

※新型コロナウイルスの影響により予定が変更となる場合がございます。

### プロの手で憧れのデビュー / 読者モデル

〈応募条件〉

- ① 20～40歳の働く女性
- ② 仙台市内にお勤めの方
- ③ インターネット環境がある方
- ④ 仙台市中心部および周辺地域で撮影が可能な方
- ⑤ モデル事務所などに所属していない方

※事務所に所属していても、他読者モデル活動が可能であればOK

活動の流れ

応募フォームにアクセスしモデル応募  
ご自身の写真画像もお送り下さい。

モデル登録完了

企画ごとにメールでご連絡  
企画内容、日時、場所、謝礼などをご連絡します。

取材・撮影

企画内容により、謝礼をお支払いします。

### あなたの声で誌面をつくる! / 読者モニター

〈応募条件〉

- ① 20～40歳の女性
- ② 仙台市内にお勤めの方
- ③ インターネット環境がある方



活動の流れ

応募フォームにアクセスしモニター登録  
ご自身の写真画像もお送り下さい。

アンケートや座談会などメールでお知らせ  
モニターをお願いする方にメールでご連絡します。

期日までにメールでご回答ください

内容によってはこちらから追加でご連絡することもあります。

参加無料!  
応募はこちらから



QRコードを読み取るか  
「[luccica@emob.jp](mailto:luccica@emob.jp)」に空メールを送信!

詳しくはモバイルサイト▶<http://luccica.emob.jp/>

モデル・モニター希望の方▶写真の送付先▶[sendai@success-holders.inc](mailto:sendai@success-holders.inc)

◆個人情報の取り扱いについて◆お預かりした個人情報は、読者モデル・モニター運営業務を目的に使用いたします。その他の詳細につきましては、モデル・モニター用モバイルサイトをご覧ください。  
読者モデル・モニターに関するお問い合わせ☎022-792-8103(ルチカ読者モデル担当)



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

{参加者の声}

- 資産運用はなんとなく怖いイメージがありました。貯蓄と運用の違いが分かりスッキリしました。
- 何歳までに何をしてどのくらいお金を貯めたいか?というアドバイスを明確にもらえました!
- 漠然と保険もかけていましたが、自分にどんな保険が必要なのかが分かりました。

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。

教えてください!

ご参加特典

お持ち帰り用の  
焼菓子をプレゼント

ファイナンシャルプランナーの  
個別相談が無料

個別相談ではお金を無理なく貯める具体的な方法をシミュレーションしながら明確化する事が出来ます。

## 私ってこのままでダイジョウブ?

3/21日 10:30~12:00

3/26金 18:30~20:00

先着順  
各回10名

〈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、28年間のお客様からの相談の問題解決の経験と自身自身の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。



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FA事業部

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。

※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 30F カンファレンスルーム C・D  
(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。



LPPSN-21-01 [20230131]



2020年11月、定禅寺通にオープンしたフォトウエディング専門店。「前撮りをしてほしい」「結婚式を挙げずにフォトで「結婚記念日」」。そんなカップルや夫婦の一生に一度の思い出を最高のカタチで残したい。RAN WEDDINGだからこそ、その1日がつとておきになる魔法をかけられる。

DRESS & KIMONO

プランの場合

プラン内容

- タキシード 1点
- 黒紋付 1点
- ドレスorカラードレス 1点
- 白無垢 or 色打掛 1点
- ヘアメイク(新婦のみ)
- 着付け
- 6ツ切2ポーズ台紙アルバム1冊

1 当日10:00  
来店

約100種類ある衣装から、事前打ち合わせのときにセレクトした衣装に着替える。



POINT

衣装のランクアップ料金がなし！  
専門店ならではの豊富な衣装から自由に選べる。

※写真はイメージです

2 10:30~  
ヘアメイク



POINT

婚装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。

カメラマンさんがテンションを上げてくれるとちょっと緊張していたけど、ほぐれた！

3 11:30~  
撮影

笑顔ー！



POINT

スタジオ内や屋外(海・定禅寺通...)などご希望に合ったシチュエーションで撮影できる。

4 12:30~  
和装にお着替えし、  
撮影！



5 14:30~  
写真セレクト

POINT

- 基本料金の中に、衣装・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。
- 話題のK-Style(韓国テイスト)の撮影も可能。フォトタッチオプションも充実。



後日、写真とアルバムが届く！

アルバム  
の写真を  
しようかな？!!

お早め！ { スタジオプラン }  
キャンペーン対象/3月末までに撮影の方

DRESS PLAN

衣装：タキシード1点、ドレス1点 36,000円▶18,000円

KIMONO PLAN

衣装：紋付1点、白又は色打掛1点 60,000円▶42,000円

DRESS&KIMONO

衣装：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

※広告内税別価格 ※土日祝日は別途追加料金

フォトウエディング専門店  
RAN WEDDING

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  
地下鉄南北線 勾当台公園駅より徒歩9分

●お申込み・お問合せ  
TEL.022-797-8417

LINE申し込みで  
さらに特典付き!



HPは  
こちら

LINEでお気軽に  
ご相談ください



ルチカ読者特典

「ルチカ見た」とご来店で  
サボンジェム  
フレグランス  
ソーププレゼント

2021/3/31まで有効

ルチカ読者特典

ご成約で撮影時に  
ネット内ショッピングで使える  
ギフトカード  
1,500円分プレゼント

2021/3/31まで有効



# Luccica RACK

Luccica  
みつけた!

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



今月は  
この表紙が目印



ルチカHP「設置場所」にも  
すべてのラック設置箇所を  
掲載中。随時更新!

## ルチカ 設置一覧 (一部抜粋)

### ●青葉区

#### 中央1丁目

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

#### 中央2丁目

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

#### 中央3丁目

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

#### 中央4丁目

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

#### 一番町2丁目

青葉区中央市民センター  
佐川急便

#### 一番町3丁目

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

#### 一番町4丁目

あゆみBOOKS仙台一番町店  
スマイルホテル国分町

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

#### 本町1丁目

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

#### 本町2丁目

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

#### 花京院

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

#### 国分町1丁目

セブンイレブン 仙台国分町一丁目店

#### 国分町2丁目

カプセルホテルリブス  
いなりパーキング

#### 国分町3丁目

東龍門 入口前  
フレンド薬局  
trattoria銀

#### 大町

THE cafe 坐

#### 北目町

ピアノテック仙台

#### 宮町

ホテルパーク仙台II  
ローソン 仙台宮町通店

#### 上杉

フレンド薬局

グラン・スポール  
インドレストラン ガネーシャ  
ツルハ 仙台上杉店

#### 二日町

セブンイレブン 北一番町店

#### 木町通

スープカリー SHAKA  
アンブルサロン  
ナイス住まいの情報館  
吉田カメラ店

#### 柏木

TREnTA柏木店

#### 南吉成

オフィスベンダー 南吉成本店

### ●宮城野区

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

### ●若林区

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

### ●太白区

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

### ●泉区

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

### ●富谷市

ゆっほとみや大清水  
バンドレコード イオンモール富谷店

### 地下鉄各駅にも設置中!

#### 〈南北線〉

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

#### 〈東西線〉

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



# 【“気持ちを贈ろう”特集】

新生活が始まる春に、大切な人や頑張る自分に感謝を込めたプレゼントを。想いをのせて輝く多機能ペンをご紹介します。

# OLのヒミツ道具 vol.94

## 01 使い心地もデザインも上品にこだわる シャーボX SL6

スリムな本体軸で携帯性も抜群。芯を切り替える際の静かでなめらかな回し心地と、他にはないレーザー調の質感が上品な1本。好みの色のボディを選び、中のボールペンリフィルとシャープ部機構を選んでmyオリジナルが完成。



パーツを自由に組み合わせよう



レーザー調の質感と、ピンクゴールド・ブルーゴールドのパーツカラーが上品なアクセントに

「シャーボX」シリーズの中で最も細い9.3mmのスリムなボディ



期間限定 購入特典  
リフィル(シャープ部機構+油性ボールペン黒・赤) 無料プレゼント!  
3月1日~3月31日まで

シャーボX SL6 (全6色) 各6,000円 (リフィル別売り)

## 02 カジュアルな使いやすさ シャーボNu(ニュー)

従来では分解しなければ補充できなかったシャープ芯を、上から入れられる「トップインシャープ機構」搭載で、さらに使いやすくなった回転式多機能ペン。



キレイに細く書けるボール径0.5mm



しっかり濃く書けるボール径0.7mm



シャーボNu (0.5mm径 全5色、0.7mm径 全5色) 各1,800円

## 03 大人のスタンダードデザイン ファイラーレef

しっくりと手に馴染む曲線が美しいフォルムと、キラキラ光る装飾リングが手元を彩る1本。なめらかで濃い文字が書けるエマルジョンインクで、仕事はもちろん手帳への書き込みもスムーズに。



華やかなパステルカラー

曲線が美しい上品なクリップ

シックな大人カラー

ファイラーレef (全6色) 各1,500円

彫り名入れ無料キャンペーン (通常550円)

掲載商品お買い上げて、彫り名入れが無料に。アルファベットの他、選べるマークも50種類以上! 東北限定マークも。

2021 4/30 (金)迄

詳細はHPをチェック



文具・事務用品のスーパーストア オフィスペンダー

文具の社 OFFICE VENDOR 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寺前68-10  
【遠見塚店】仙台市若林区遠見塚15-9  
※表示価格は全てオフィスぺんダー税込価格(2021年2月12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  
※オフィスぺんダー各店舗のみ有効  
※他割引との併用不可 ●21/3/31まで有効

商品情報や割引クーポン・お買い得情報をお届け



オフィスぺんダー 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!



累計  
700名以上が受講!  
皆様に支持されて2年以上の開催実績!  
安心してお越しください!

参加  
無料

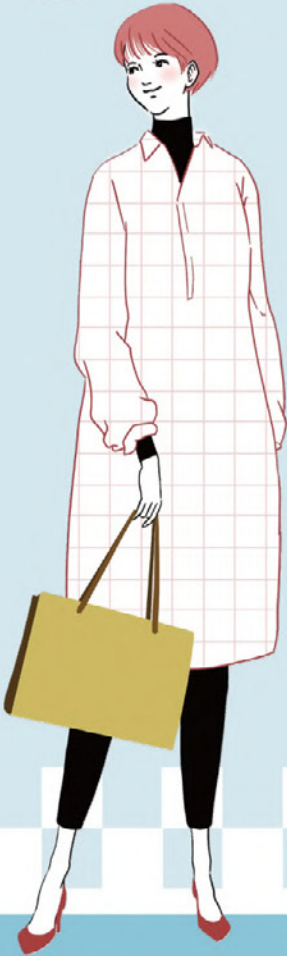
時代の変化に合わせた賢い貯蓄術

全日程  
お菓子&ドリンク付き!

第17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!
- 自分には難しいかなと思っていましたが、とてもわかりやすくてあっという間の時間でした。
- 何をしていたらいいのかハッキリわかったので、頑張ろうと思えました。
- アットホームな雰囲気ですごくお話を聞けました。



3/10(水)  
10:00~12:00

3/13(土)  
10:00~12:00

3/17(水)  
10:00~12:00

3/21(日)  
13:30~15:30

※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/sendai2103/>  
※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。





# ズボラメシ



Luccica.webで配信している人気のコーナー「ズボラメシ」と「かんてんぱぱ」のスペシャルコラボ企画。

食物繊維やミネラルをはじめとする身体にいい成分が豊富な寒天を使ったレシピで、

内側から輝く健康美を手に入れよう!

今回使ったのはコチラ!

食物繊維たっぷり  
ダイエットにもぴったり!



おなかの調子を整える

機能性表示食品 スープ用 糸寒天

(15g) 250円 / (30g) 410円 / (100g) 1,100円

※標準小売価格(税別)

◆寒天100%の糸状の寒天で、約80%が食物繊維

いつもの食事に加えるだけで、手軽に美味しく食物繊維が摂取できます

◆衛生的な工場で製造され、そのまま安心して食べられます

屋内の工場で衛生的に作られているので水洗い不要です

◆さまざまな料理に利用可能

水に戻して加えるだけだから、料理も簡単。ヘルシーにかさまして満腹感UP!



## スープ用糸寒天の あんかけ豆腐

約10 min  
約153 kcal (2人分)  
4.5g 食物繊維量 (2人分)

材料 (2人分)

- スープ用糸寒天 ..... 4g
- 卵豆腐 ..... 2パック(65g×2)
- A [ 卵豆腐のたれ ..... 2袋
- しょうゆ ..... 小さじ1/2
- 水 ..... 50ml
- かにかま ..... 5本
- しいたけ ..... 2個
- B [ 片栗粉 ..... 小さじ1
- 水 ..... 小さじ1

作り方

- 1 フライパンにAを煮立たせ、「スープ用糸寒天」と食べやすい大きさに切った、かにかまをしいたけを煮る。
- 2 食材に火が通ったら弱火にしBの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 3 器に盛り付けた卵豆腐に2をかけて、お好みでねぎをのせる。



## スープ用糸寒天の フルーツポンチ

約15 min  
約55 kcal (2人分)  
3.8g 食物繊維量 (2人分)

材料 (2人分)

- スープ用糸寒天 ..... 4g
- お好きな果物
- お好きなフルーツ缶詰 ..... 適量
- 缶詰のシロップ ..... 小さじ2
- サイダー ..... 大さじ4
- ミントの葉 ..... 適宜

作り方

- 1 「スープ用糸寒天」をたっぷりの水に10分ほど浸して戻し、水気を切っておく。
- 2 器に「スープ用糸寒天」とお好みのフルーツを盛り付ける。
- 3 缶詰のシロップとサイダーをあわせ、2にかける。
- 4 冷蔵庫で冷やし、ミントの葉を飾る。

※炭酸が苦手な方はレモン水やヨーグルト、ジュースなどの代用も可能!



## スープ用糸寒天の コールスローサラダ

約15 min  
約207 kcal (2人分)  
7.6g 食物繊維量 (2人分)

材料 (2人分)

- スープ用糸寒天 ..... 4g
- 千切りキャベツミックス...1/2袋(75g)
- コーン(缶) ..... 大さじ5
- ミニトマト ..... 4個
- マヨネーズ ..... 大さじ4
- A [ 酢 ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ1
- 塩・こしょう ..... 少々

作り方

- 1 「スープ用糸寒天」をたっぷりの水に10分ほど浸して戻し、水気を切っておく。
- 2 ボウルに1とキャベツ、コーンを入れ、Aで和える。
- 3 器に2を盛り付け、ミニトマトを飾る。

かんてんぱぱショップ 仙台泉店

TEL.022-777-1748

仙台市泉区高森6-42-4

◎平日9:00~17:00・土曜10:00~17:30

◎日曜・祝日

※5~8月は日曜も営業

◎kantenpp\_sendalizumi



【レシピ考案・料理監修】井上 真季子

管理栄養士/フードスペシャリスト/  
食品衛生管理者/食と健康クリエイター

1990年生まれ、北海道札幌市出身。仙台市在住。藤女子大学食物栄養学科卒業。健康に大きな影響を与える「食」の観点から、講演やレシピでは、現在の健康状態の改善や老化の予防を図る考え方を取り入れている。また料理や栄養に関する正しい知識の普及に努め、食がもたらす健康で幸せな生活をサポートする事を心掛けている。



MAKIKO INOUE

スープ用糸寒天は、スーパー・かんてんぱぱショップ・かんてんぱぱオンラインショップで購入できます



astrologer  
マーガレットまき

恋愛や仕事、家庭などを西洋占星術、タロットを中心に占う。『まき』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「晴運館E&E イオン仙台店」にて実施中。  
♡晴運館E&E <http://www.kalunkan-ee.com/>



# HOROSCOPE

★3.1-3.31



## かに座

6.22-7.22

人間関係運上昇!恋も仕事も素敵な出会いに恵まれるでしょう。あるがままの姿を受け入れる事が幸運の鍵!強い絆で結ばれた人が増えそう。

Key Word ポルドー



## ふたご座

5.21-6.21

運気上昇!ますます「好き」に向かって行動すると人生が大きく切り開かれる時期です。困難だと思っても飛び込む勇気を持つ事が幸運の鍵!

Key Word モスグリーン



## おうし座

4.20-5.20

コミュニケーション運上昇!特にSNSを通しての交流が活発化しそう。情報をシェアする事が幸運の鍵!恋は友人関係の中から生まれそうな予感。

Key Word キャメル



## おひつじ座

3.21-4.19

トラブル運上昇。集中力が途切れがち。メモやスケジュール管理を徹底しましょう。恋はロマンチック。偶然の出会いが期待出来る。

Key Word レモンイエロー



## さそり座

10.24-11.22

恋愛運上昇!今月は楽しみがいっぱいの予感。幸運の鍵は、素直な気持ちで想いを伝える事。出会いは趣味仲間やレッスン仲間が運んできそう。

Key Word パールホワイト



## てんびん座

9.23-10.23

仕事運上昇!実現したかったプランが決まりそう。具体的な目標を持つ事が幸運の鍵!恋は、腐れ縁断捨離で新しい恋の予感。復縁もあるかも。

Key Word オレンジ



## おとめ座

8.23-9.22

転換運・活躍運上昇!路線変更や配置換え、新しいポジションなどは進んで受ける事が幸運の鍵!恋は、去る者追わず!新しい出会いがありそう。

Key Word ネイビー



## しし座

7.23-8.22

絆運上昇!人とじっくり深く付き合うと、さらに運気が上昇します。お世話になった人に「お礼」をする事が幸運の鍵!恋は、しっかりと深まる暗示。

Key Word サーマンピンク



## うお座

2.19-3.20

充実運上昇!恋も仕事もスポットライトを浴びたように楽しい日々が続くようですが、浮かれすぎない事が幸運の鍵!衝動買いには注意が必要。

Key Word ターコイズ



## みずがめ座

1.20-2.18

人気運上昇!研修、スキルアップ講座などには積極的に参加が幸運の鍵!充実した時間を持ってそう。大きな実りに繋がります。恋の花が咲く予感。

Key Word レッド



## やぎ座

12.22-1.19

対人運上昇!特に異業種交流や旧友などから、たくさんの情報が得られそう。今は必要なくとも温めておく事が幸運の鍵!恋は不安定気味。今を大切に☆

Key Word ピンク



## いて座

11.23-12.21

情報運上昇!好きで続けてきた事をSNSなどで本気で発信すると、趣味が実益に変わるかも。恋は波乱含み。ヒステリックにならない事が幸運の鍵!

Key Word スカイブルー

## Special PRESENT

### 3 錦ヶ丘ヒルサイドモール お買物券1,000円分



5名様

丘の上の水族館「アクアテラス錦ヶ丘」や、親子で遊べる木の創造遊び場「感性の森」、その他様々なショップが軒を連ねるヒルサイドモールで使えるお買物券1,000円分を5名様に。

提供/錦エステート株式会社  
<http://hillside-mall.com/>

### 2 パパ好み&女子このみセット



3名様

数種類のあられとアジ、ピーナッツがミックスされたパパ好みはビールのおつまみに最適◎。小魚に黒豆、コラーゲン入えびあられやおしろこラッカーなど、カラダにうれしい女子このみも合わせてプレゼント。  
\*パパ好み8袋、女子このみ6袋のセット

提供/セル松富株式会社  
<http://www.papagonomi.com/mart.html>

### 1 デーツ(なつめやしの実) 150g 1袋



10名様

食物繊維をはじめ、カリウム、カルシウム、マグネシウム、葉酸などの気になる栄養素がギュッと含まれたデーツは、素材そのままの甘みが小腹にうれしい、女性の「ミカダ」フルーツ。朝食やおやつ、おつまみにぜひ。

提供/オタフクソース株式会社  
<https://www.otafuku.co.jp/product/sp/dates/>

応募はwebで!

ルチカ 仙台

検索

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

応募期間 3月1日~3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。※応募は一人様1賞品につき1回までお願いいたします。※ご記入いただいた個人情報をご本人の承諾なく第三者に提供することはありません。  
〈個人情報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)



# 縁結びのまち

## 出雲市の魅力

全国の神様が集う神秘的な古社を持つ神話の国、出雲市。  
海、山、平野、川、湖と多彩な自然に恵まれた魅力を3月号、4月号と連続で紹介。

第1弾は縁結びの神様としても名高く、出雲を象徴する出雲大社。



直行便で  
ひとっ飛び！  
+  
仙台⇄出雲  
約1時間半！



めいっばい運るなら  
車移動がオススメ

出雲縁結び空港より車で約40分/  
静謐な空気に包まれる幸運スポット

## 出雲大社

いずも  
おおやしろ

### 参拝ルート



**4 御神像**  
境内の入り口手前、右手には出雲大社の主祭神、大国主大神の「ムスビの御神像」、左手には「御意愛の御神像」が見えてきます。



**3 松の参道**  
日本の名松100選に選ばれている見事な松並木が、中央は神様の通り道ということで端を歩きます。

**2 鞆社(はらえのやしろ)**  
出雲大社の参道は全国でも珍しい下り参道。参道の右手に心身の穢れを祓い清める四柱の鞆戸神(はらいどのかみ)を祀る社があるので、神前に至る前にここで身を清めます。



**1 勢溜(せいだまり)の大鳥居**  
大きな石碑とともに立つ高さ8.8m、横幅12mの銅管製の鳥居。ここが出雲大社の正門でこの先から参道が始まります。

**5 手水舎**  
神域である「荒垣」内に入る前に、ここで手と口を清めましょう。  
※現在は新型コロナウイルス感染症予防のため、ひしゃくは使用できません。



**6 銅鳥居**  
青銅製の鳥居で、国重要文化財。軽く一礼してください。



**出雲大社の参拝**  
手を4回合わせ、  
幸せを願う「二拝・四拍手・一拝」

**7 拝殿**  
1963年に新築された拝殿は、戦後最大の木造神社建築といわれます。高さは12.9mで、大社造りと切妻造りの折衷様式。しめ縄が一般の神社とは左右逆なところにも注目。

**8 八足門**  
御祭神に最も近づける門で、通常はここから御本殿を参拝します。

**全部で何羽？**  
大国主大神が傷ついたウサギを助けた神話にちなみ、境内のあちこちで可愛らしいウサギに出会える



長さ13.6m、重さ5.2tの  
注連縄は圧巻！



**10 神楽殿**



**9 御本殿(国宝)**  
大社造りと呼ばれる日本最古の神社建築様式。高さは約24m、厚い椋皮葺きの屋根の棟の上には長さ7.9mの二組の千木が交差しています。

出雲大社(出雲大社社務所)  
☎0853-53-3100  
(問合せ8:30~17:00)  
島根県出雲市大社町片楽東195  
Pあり

### >> 出雲大社より徒歩15分

#### 稲佐の浜

神在月(旧暦10月)に全国の神々をお迎えする神聖な浜で御砂をいただく。



出雲神話の英雄を祀る素戔社へ



**素戔社(そがのやしろ)**  
ヤマタノオロチを退治した神話の英雄、素戔鳴尊(スサノノミコト)を祀る。出雲大社境内にある素戔社(そがのやしろ)の軒下の箱に稲佐の浜の砂をおさめ、同量の砂を持ち帰り、お守りや底や畑にまくことで清めご加護を得ると古くから伝わる。

**十九社(じゅうくしゃ)**  
旧暦10月の神在月に全国から八百万の神々が集い、7日間の神饗を行う間宿泊する社。東西共に19の扉があり、滞在中の期間の全ての扉が開かれる

外出自粛の中でも出雲を楽しんでいただきたいとお土産や物産を取り扱うサイトをまとめています。



ご自宅で少しでも出雲旅行気分を味わってください。



出雲のいいものお取り寄せおうちでいずも



一般社団法人 出雲観光協会 ☎0853-31-9466

〒693-0008 島根県出雲市駅南町1-5 ビッグハート出雲内/営業時間 8:30~17:15/日曜定休(日曜が祝日の場合は翌日)

PR



JR・仙台市営地下鉄 仙台駅前の、レストラン、カフェ、アミューズメント施設

# B i v i

## SENDAI



Bivi仙台駅東口の

お店の情報、イベントやキャンペーンなど  
**LINEお友だちだけのおトクな情報を定期配信中**

ビビ仙台駅東口の  
テナントでも  
LUNCH、TAKE OUTも  
お任せください!



お友だち登録は  
こちらから!



and more...

詳しくは

ビビ仙台

検索

【ご来店いただくお客様へ】  
新型コロナウイルス感染拡大の状況を注視しながら、お客様にとって生活に必要な商品サービスの提供を行っております。消毒剤の提供、従業員のマスク着用・手洗い、共用スペースの一部停止、定期的な換気・清掃の対策を実施し、お客様及び従業員の健康と安全に努めています。

### Bivi 仙台駅東口

☎022-291-3736

〈管理事務所〉

仙台市宮城野区榴岡2-1-25

[www.e-bivi.com/sendai/](http://www.e-bivi.com/sendai/)

