

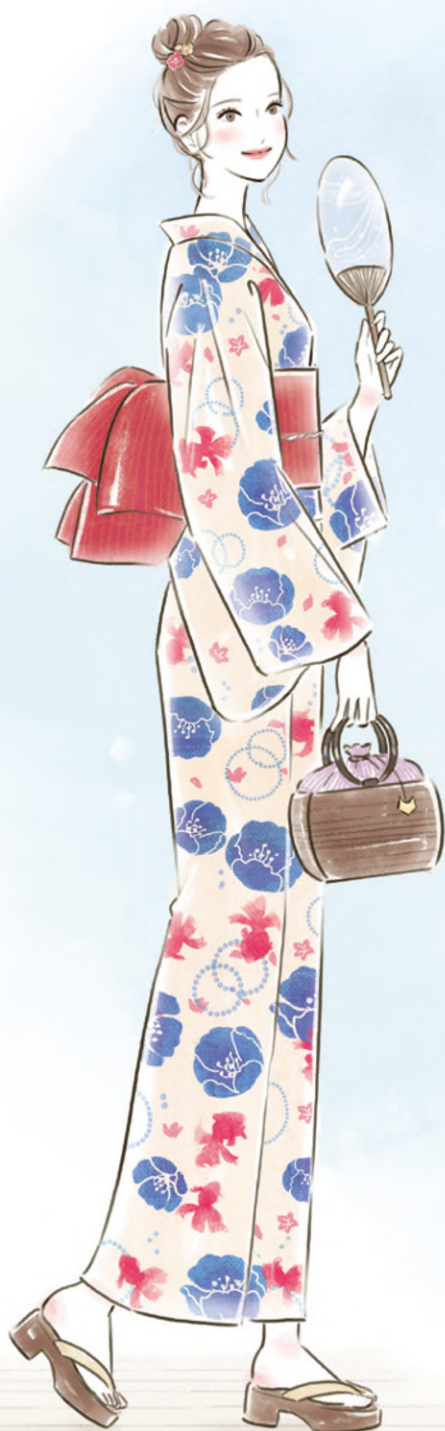
「好き」が私を変える

# Luccica

Summer

TAKE  
FREE  
ルチカ[夏号]

2021  
Vol.97



深呼吸、したい

## ヤマ行くワタシに ウミ行くワタシ

HELLO! NEW FACE / MY Favorite Items. / Chill out Time  
“あの商品”で簡単アレンジ 麺・めん・MEN +α  
美は1日にしてならず ダメージを知らない私 / 極上休日



仙台神社結婚式

SENDAI SHINTO WEDDING

# 仙台の神社で 叶える結婚式



## 和婚相談会・和装花嫁体験

「神社で挙式をしたいけれど何から始めていいかわからない」お二人は、和婚のプロにご相談ください。実際に花嫁衣裳の試着も可能です。

8/1日・7土・8日・11水・12木  
14土・15日・21土・22日・29日

※8/11・12・14・15は帰省相談会となります。

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

## ご紹介 神社・仏閣

● 国宝瑞巖寺



● 鹽竈神社



● 愛宕神社



● 宮城県護国神社



挙式のみ  
プラン

# 180,000円

(税別)

※土日祝祭日は追加20,000円(税別)

新郎様紋付袴・新婦様白無垢 | 美容着付 | 進行サポート



【ご注意】

・各神社での挙式料はそれぞれ異なります  
・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

● 金蛇水神社  
● 青葉神社

● 仙台東照宮  
● 榴岡天満宮  
● 定義如来 西方寺 他

# 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

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・ご予約はこちらからも受付中

みちのく和婚  
@michinoku-wakon



LINE

仙台神社  
結婚式



公式HP

HELLO!

新店から穴場まで  
今話題のスポットはここ!

# NEW FACE

5.8  
SAT

プライベートサロン  
**Salon de an**  
サロندان

NEW OPEN

有名店で20年以上の経験を持つ  
スタッフの隠れ家痩身サロン

お客様の体質や、お悩みに合わせて熟練  
スタッフが手技を駆使して心と身体にア  
プローチ。頭の先からつま先まで、オー  
ダーメイドの痩身メニューで本気のダイ  
エットをお手伝い致します。



☎022-797-5378  
仙台市青葉区一番町2-10-1  
グランディS502  
☎9:00~20:00 日曜  
※完全予約制※女性専用  
「仙台 サロندان」で検索



5.1  
SAT

エイジングケア専門店  
**FAVILIS** 仙台ロフト店  
ファビリス

NEW OPEN

エイジングケア専門の結果重視  
サロン4号店がロフトにOPEN

歳を重ねる毎に美しくいたい大人女性  
の為にサロン。痩身、美顔、脱毛のトータル  
ケアを熟練スタッフが強力サポート。  
お悩み改善を求める最適なプランを提  
案してくれる。



☎022-393-5675  
仙台市青葉区中央1-10-10  
仙台ロフト8F  
☎11:00~20:00  
※仙台ロフトの営業次第で変動  
あり



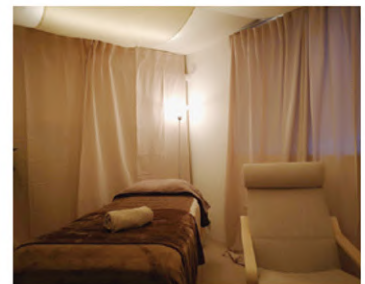
5.1  
SAT

おなか・お通じの悩み専門  
**おなかのサロン**  
オナカサロン

NEW OPEN

腸を整えて内側からキレイを  
つくる極楽リラックス空間

おなか周り(特に小腸)に特化した腸の  
エステ専門サロン。痛みのない優しい施  
術でうっかり寝落ちしてしまう方も。女性  
限定・事前予約制なので周りを気にせず  
ゆったりと施術を受けられる。



☎022-346-0160  
仙台市泉区住吉東2-2-4 シェ  
アハウス203 ☎10:00~12:30  
14:00~16:30 日不定休  
※問い合わせはInstagramにて  
Instagram: @onaka\_momimomi



7.2  
FRI

#05 阿部青果店  
アベセイカテン

NEW OPEN

八百屋×カフェの融合を目指した  
町の手作りスーパー

目指したのは昔ながらの青果店。鮮度抜  
群の青果を接客しながら販売、かつ青果  
店だからこそ瑞々しいフルーツサンド  
やソーダを味わえる。目を惹くブルーグ  
リーンの外観が目印。



☎022-274-5324  
仙台市青葉区木町通2-1-55 藤  
野屋ビル1F/地下鉄南北線北四  
番丁駅より徒歩2分 ☎11:00  
~19:00 日曜、第1日曜  
Instagram: @abeseikaten05



7.1  
THU

メディカルハーブサロン  
**natura LUOMU**  
ナチュラルオム

NEW OPEN

医師認定サロンで体験!  
よもぎ蒸しならぬ「ハーブ蒸し」

メディカルハーブを用いた医師認定サロ  
ンとしてリニューアル!女性に多い冷え性  
は免疫力低下や生理不順、不妊の原因  
にも。約26種類~のハーブの効果をあな  
たの症状に合わせてご提案。



☎080-3334-1168  
仙台市若林区ないの里3-2-  
14/地下鉄荒井駅から車で7分  
☎10:00~18:00(最終受付17:  
00) 日曜、祝日  
「ナチュラルオム」で検索



6.6  
SUN

つけ蕎麦 山形肉そば  
**蕎麦 令和 岩沼店**  
ソバレイワ イワヌマテン

NEW OPEN

味変を楽しみながら  
つけ蕎麦を味わおう

ラー油入りの冷たい濃厚醤油「豚つけ蕎  
麦」と鶏油と黒胡椒入りの温かい「鶏つけ  
蕎麦」の2種が楽しめる、つけ蕎麦(980  
円)が一押し。山形肉そばや天ぷらなど  
豊富なメニューから選べるのも魅力。



☎0223-29-4778  
岩沼市板1-6-45 リッチモンド  
スクエア内 ☎11:00~15:00、  
17:00~21:00(LO20:30)  
※売り切れ次第終了  
日不定休 日あり



ハッピー  
メディア®  
主催



知っているとお金を得をする、  
お金の基本、殖やし方

# 女性のための マネーセミナー

知っておきたい！学んでおきたい！  
お金のこと。

低金利で殖えない貯金、止まらない物価上昇にコロナショックまで…。  
住宅ローンに教育資金、老後への備えも気になるし…。  
今回のセミナーに参加するだけでお金の基本を学び、  
“貯める” “殖やす” “変える” コツを知りお金に対するモヤモヤが解消できます！  
人生100年時代、この機会にライフプランについて真剣に考えてみませんか？

日時

8/29日・30月

13:30～15:30  
(受付13:00～)

10:30～12:30  
(受付10:00～)

会場

ホテルモントレ仙台

仙台市青葉区中央4丁目1番8号

ホテル契約駐車場無料



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 先生  
[こばやし あきひで]

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！

## 参加特典

FP直伝！  
『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』  
小冊子プレゼント！

ファイナンシャル  
アドバイザーによる  
個別相談が無料で  
受けられます！



大人気ブランド  
「GODIVA」の  
チョコサンドクッキーを  
プレゼント！



知っているとお金を得することがたくさんあると感じました！

節約ではお金がかたまらないと分かりました。



✔️ 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

コロナ対策実施中！



## お申込方法・お問合せ

- 参加費：無料 ●申込人数：1組2名様までの申込可
  - 参加資格：女性限定 ※お連れ様に限り男性可※お子様連れ不可  
同業者の方のご参加はお断りさせていただいております。
  - 応募締切：各回セミナー2日前まで
- お申込み専用フォーム内に下記1~7の必要事項を記入の上、ご応募ください。

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

マネーセミナー事務局

Tel.058-213-0061

担当/モリ・ヤマモト(平日10:00～18:00)

※受付完了後、セミナー事務局より1週間以内に「受付完了通知メール」を送信してご連絡させていただきます。当選発表と代えさせていただきます。  
※応募多数の場合は抽選となります。  
※ご応募いただいた個人情報、本セミナーの当選通知のみに使用します。



【申込フォーム】

LPPKF21-10|20230430|



08

深呼吸、したい

# ヤマ行くワタシに ウミ行くワタシ

12

家で毎日食べたいの

## “あの商品”で簡単アレンジ 麺・めん・MEN + α

17

美は1日にしてならず

## ダメージを知らない私



Coverillustration miya

### REGULAR

03\_ 新店から穴場まで今話題のスポットはここ! HELLO! NEW FACE

07\_ MY Favorite Items. 14\_ たべるじかんはしあわせじかん 味わいgourmet

16\_ Chill out Time -COFFEE HAUS- 18\_ ワタシアップデート School

19\_ 好きなことにチャレンジ SCHOOL INFORMATION

22\_ 日々、豊かな暮らし発見 Life・女性の気になる症状や悩みを解決 CLINIC information

25\_ 自由に気ままにワタシ時間 極上休日 29\_ HOROSCOPE・PRESENT

Luccica【ルチカ】

季刊誌 / 2021年7月30日発行

Publisher 釜 薫 Editor 大和田 夏海  
Planner 阿部 しのぶ Designer 齋藤 瑞美

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 小田急仙台駅東口ビル5F <https://success-holders.inc>

この雑誌に関するお問合せ(平日9:30~18:00)

・誌面の記事や広告 TEL.022-792-8101 ・配布について(ラック設置) TEL.022-792-8105

(株)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、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)。
- 個人情報をお預け頂くことはご本人様の任意ですが、必要事項に不足がありますと、あらかじめ明示した利用目的に対応するご本人様のご要望にお応えできない場合があります。
- 当社が保有するご本人様の個人データについて、利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加又は削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止のお申し出には適切に対応いたします。
- 個人情報についてのお問合せ先 個人情報保護管理者代理/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)

- ◎本誌掲載の記事、イラスト、写真の無断転載を禁じます。
- ◎広告内に記載されている価格表示は全て税別表示となります。
- ◎QRコードは株式会社デンソーウェアの登録商標です。

※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。

BiVi  
仙台駅東口

## 夏のLINEお友だち登録 キャンペーン開催

BiVi仙台駅東口のLINE登録すると  
各店舗で利用できる  
クーポンがもらえるチャンス!



@bivi\_sendai

LINE お友だち登録は  
こちらから!

詳しくは

ビビ仙台

検索

BiVi 仙台駅東口

仙台市宮城野区榴岡2-1-25  
[www.e-bivi.com/sendai/](http://www.e-bivi.com/sendai/)



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。



# フォトウェディング専門店 RAN WEDDING

定禅寺通にあるフォトウェディング専門店。アットホームな雰囲気と気さくなスタッフが魅力。「前撮りをしたい」「結婚式を挙げずにフォトで」「結婚記念日に」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。RANWEDDINGで楽しい時間を過ごし、とっておきの1日に。

## Chapel plan



仙台

Sendai

結婚式のような演出の写真が撮れるチャペルでの撮影。屋内と屋外どちらも撮影できるのが嬉しい。家族や友人も呼べて、ドレス姿を見せることができるのもポイント！撮影後に食事会も可能です。

### 大聖堂チャペルプラン

英国風のクラシカルな大聖堂。街中の喧騒を忘れさせ、まるで海外のお城のような空間が広がります。



156,750円→ **136,750円**

プランに含まれるもの

- タキシード1点/ドレス1点
- ヘアメイク(新婦)
- ロケ撮影料 ●データ50カット

【所要時間】約3時間～  
◆お食事会可能

### 森の中のチャペルプラン

美しい森や爽やかな風、木漏れ日が差し込む中開放的でゆったりとした時間を過ごしていただけます。



129,250円→ **109,250円**

プランに含まれるもの

- タキシード1点/ドレス1点
- ヘアメイク(新婦)
- ロケ撮影料 ●データ50カット

【所要時間】約3時間～

pick up

### 韓国風の写真が撮れる 新フォトプラン！

※大聖堂チャペルプランのみ

- 演出にこだわった撮影
- オリジナルカラーレタッチ
- プランにはアルバムがセット
- 美肌補正のフォトエステ
- シーンに応じたヘアメイクや小道具



**K-Style 187,000円**  
プラン

プランに含まれるもの

- タキシード1点/ドレス1点
- ヘアメイク(新婦)/着付け/ロケ撮影料
- インフィアルBUM(20w8p)
- アルバム使用データ15カット

【所要時間】約4時間～ ◆お食事会可能

撮影大好評につき  
**チャペルプラン  
お得キャンペーン！**

チャペルプラン価格から  
**20,000円OFF**

※10月までのご予約、11月迄の撮影に適用  
お気軽にお問合せ下さい

※土日祝日は33,000円追加 ※価格は全て税込み

#### スタジオプラン

#### DRESS PLAN

衣裳：タキシード1点、ドレス1点

**39,600円**

#### KIMONO PLAN

衣裳：紋付1点、白又は色打掛1点

**66,000円**

#### DRESS&KIMONO

衣裳：タキシード&紋付 各1点  
白ドレス&色打掛 各1点

**99,000円**

上記価格から **30%OFF!**

※10月までのご予約、11月迄の撮影に適用



#### ロケプラン

今なら沖縄・那須撮影プランも **20,000円OFF!**



雄大な自然に囲まれた  
国内屈指の高原リゾート地



#### 木漏れ日のチャペルプラン

187,000円→ **167,000円**

※10月までのご予約、11月迄の撮影に適用



開放感あふれる最高の  
ロケーションと天然のビーチ



#### ビーチプラン

181,500円→ **161,500円**

フォトウェディング専門店  
**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でお気軽に  
ご相談ください



LINE  
申し込みで  
さらに  
特典付き!

ルチカ読者特典 ●2021/11/29まで有効

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

ご成約時撮影時に  
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

# My Favorite Items.

私のお気に入りアイテム

Letterbook



100枚レターブック  
リバティプリントコレクション  
ATLAS OF DREAMS  
&  
PRIVATE VIEW  
2015 / 2020AW Collection



The theme is  
"Liberty print"

リバティプリント



今から約150年前に英ロンドンで生まれたリバティプリント。  
その繊細で華麗、緻密なプリントは多様な商品に反映されている。  
アナタのお気に入りを見つけて。

企画・編集 / ルチカ編集部

Mask

Mag

Bag



## Mask

LIBERTY ART FABRICS fashion mask  
安心安全の日本製マスク。純銀の糸が練り込まれた生地は肌触りなめらか。何度も洗えて抗菌・防臭力は永久的につづく。フリーサイズ各1,980円

## Letterbook

100枚レターブック リバティプリントコレクション  
ATLAS OF DREAMS & PRIVATE  
その年に発表されたリバティプリントの新作・クラシック柄のリデザインを、更に厳選して1冊のレターブックに。数々の美しいデザインを楽しんで。著者:リバティジャパン 出版社:バイ インターナショナル 2,200円

## Bag

ミニマイバッグ(材料セット)  
500mlのペットボトルが2本入るサイズで、コンビニに行くときなどにおすすめ。いつも持ち歩きたいバッグ。  
\*バッグ作成に必要な用具類は別売。1,133円

## Mag

オネステイ マグ  
夏の草原に咲く野花からインスパイアされたフラワープリントが施されたマグカップ。午後のひと時をさらに豊かにしてくれる。5,170円

## Index

Letterbook TODAY's LIFE仙台 ☎022-212-6061  
Bag ホビーラホビーレ仙台アエル店 ☎022-262-4550  
Mask 藤崎本館3F婦人服売場 トップス&ボトムス ☎022-261-5111  
Mag リバティジャパン <https://www.liberty-japan.co.jp/>

深呼吸、したい

# ヤマ行くワタシ に ウミ行くワタシ

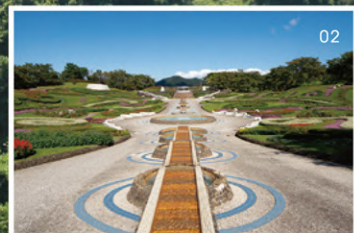
ヤマ  
川  
崎  
町

日々の喧騒から抜け出して、ちょっと旅気分。  
この夏行きたくなるヤマとウミをご紹介します。

企画・編集／ルチカ編集部

## 蔵王連峰の麓に位置し、 四季折々の姿を魅せる町

山や森といった緑広がる川崎町。みちのく社の湖畔公園や青根温泉といった観光スポットも点在し、訪れる人を飽きさせない。自然に身を委ね、のんびりジブン時間。



01-03.東北地方唯一の国営公園であるみちのく社の湖畔公園。4つのテーマにゾーニングされており、花畑やボート、遊具・施設やキャンプサイトが広い敷地内に点在する。04.蔵王町との間に位置する御釜は様々な条件により湖水の色が変化することから「五色沼」とも呼ばれている。05.仙台市をはじめとした宮城中心部への利水のためつくられた釜房湖。



なめらかな本革で  
ジブンだけのアイテムを

フェザント仙台では、職人が作り上げた本革製品の販売の他に手作り体験工房も毎日開催。キーホルダーやポーチなど、多様なメニューから選べていずれも職人のサポートあり&1時間ほどで完成させることができる。購入した革製品のアフターケアは万全。修理はもちろん「持ち手の色を変えたい」「鉸を付けたい」などワガママな要望にも応えてくれる。



問屋を介さないため、リーズナブルな値段で本革を手にする事が出来る。

PHEASANT仙台店

フェザントセンダイテン

川崎町大字川内字七曲山176-9/宮城川崎ICより車約6分/10:00~17:00/無休 ☎0224-85-1489 / <https://www.facebook.com/sendai.pheasant/>



革の色から飾りつけ、金具まで選ぶ時間も楽しい体験工房。

森の中の一軒家で  
凛としたコーヒーを味わおう

緑生い茂る道をゆき、森の中に佇むBLUE COFFEEにコーヒーを飲み。シンプルに設えられた店内には暖炉もあり、冬場には火が灯される。「自己主張しない・透明で凛としている・スッと消えて後に残らないコーヒーを」という店主の言葉通り、美味しく飲みやすいコーヒーを味わえる。スコーンやティラミスなどの日替わりスイーツやホットサンドなども楽しめる。



BLUE COFFEE

ブルーコーヒー

川崎町大字前川字手塚山1-363/宮城川崎ICより車約10分/11:00~18:00/木・金曜定休/☎0224-87-2881 Instagram @ blue\_coffee\_official



深煎りのブループラス(600円)はお店の看板コーヒー。豆の購入も可能。

カカオ香るメニューを味わい  
ノスタルジックな校舎にふれる



(上)とろとろオムカカオカレー(1,100円)は季節の新鮮サラダ、スープが付いた大満足メニュー。(下)みそや抹茶とチョコレートのマリアージュが楽しめるROKU'のチョコレートプレート(ドリンク付550円)などのスイーツメニューを求めて訪れる方も。

イーレ!はせくら王国は旧支倉小学校を改装して生まれた複合施設。カフェレストラン「HASEKURAカカオ亭」ではカカオにちなんだメニューを味わえ、農産物直売所「ハセコレ」では地場の瑞々しい野菜を購入できる。施設内には廊下や机などがそのまま残る箇所もあり小学校の面影が感じられ、ノスタルジックな気分。

イーレ!はせくら王国

イーレ!ハセクラオウコク

川崎町支倉塩沢9/仙台駅より車約40分 10:00~17:00(カフェレストランは11:00~17:00[LO16:00]) / 土、日曜・祝日のみの営業 ☎0224-51-9131 Instagram @ irehasekurakingdom

懐かしの  
ニノキンも



マイナスイオンを浴びながら  
ダイナミックな水遊び



日常から離れスリルある体験を。土日祝やお盆は混み合うため早めの予約を。

フランス発祥の沢遊びスポーツ、キャニオニング。ZAOCは宮城で初めてキャニオニングツアーを企画したパイオニア。参加者皆で渓谷を登った後には天然のウォータースライダーを滑降!冷たい沢の水やマイナスイオンを浴びながら、ダイナミック&エキサイティングな体験を。



SUPやトレッキング体験も実施。美味しい魚×SUPの海鮮丼ツアー、なんて面白ツアーも。

ZAOC (Zao Adventure Outdoor Club)

ザオック

問い合わせ・申し込みはHPから

<http://www.zaoc.org/>

\*感染防止対策の徹底、少人数制にて実施

\*キャニオニングは9/5(日)まで、SUPは

11/7(日)までを予定

Instagram @ zaoc\_miyagi

ウミ

## 橋開通でアクセス◎ 海きらめく緑の島

2019年に気仙沼大島大橋、今年3月には気仙沼湾横断橋が開通し、よりアクセスしやすい環境に。大島ならではの屈曲のある海岸線や、森の緑×海の青のコントラストが美しい。

# 気仙沼大島



01.大島～唐桑を巡る内湾遊覧も行っている。02-03.気仙沼大島大橋は東日本最長のアーチ橋。島と本土をつなぐ玄関口。04.砂を踏むとクックツと鳴ることから十八鳴浜(くぐりはま)と呼ばれる浜は、国の天然記念物に指定されている。05.島北側に位置する亀山展望台から見た気仙沼。天気の良い日は展望台から金華山まで見渡せる。

大島ならではの  
マリンアクティビティを体験

SUPで大島の自然を体感!大島が誇る美しい海水浴場、小田の浜ビーチや田中浜でSUP体験ができる。初心者もインストラクターが基本から教えてくれるので安心。経験者は無人島クルーズや大島大橋をくぐる大島瀬戸・大島大橋クルーズなどもおススメ。透明度が高く本土とは一味違う大島の海を身体で感じてみては。



Oshima Paddle Club

オオシマパドルクラブ

問い合わせ・申し込みはHPから  
<https://www.oshimapaddleclub.com/>  
\*SUP体験コース(～10月末までを予定)  
1名より対応/約2時間程度 6,000円～



ウェットスーツの貸出も行っている。朝ドラの世界をSUPをしながら体感。

島ののどかな空気はそのままに  
白を基調とした小さなお店

フランスやイギリスの片田舎にあるような素朴なテイストのうつわを描えたnagame。うつわの他にアクセサリーなどの雑貨も並ぶ。暑い時期に味わいたいのはお店一押しのレストランソーダ(600円)。イタリア製グラスにたっぷりと注がれた爽やかなレモンソーダは夏の暑さを忘れさせてくれる。

ケーキや  
カレーも  
食べられる



うつわと喫茶 nagame

ウツワキッサ ナガメ  
気仙沼市要害23-2/気仙沼大島ウェルカム・ターミナルより車約6分/11:00～17:00  
(LO16:30) \*7～8月は10:00 OPEN/ホ・金曜日休  
☎0226-29-6702  
Instagram @nagame\_rito



アンティーク好きな店主が集めた国内外の器。お気に入りに出合えるかも。

大島に着いたらまず寄りたい  
お土産やランチもできる観光拠点



大島を訪れた際まず立ち寄りたいのは気仙沼大島ウェルカム・ターミナル。観光情報の入手、トイレ休憩やお土産の購入もできる。隣接する野杜海(のどか)にはカフェや麺処、海鮮丼を味わえる飲食店が並ぶ。ターミナルには浦の浜湾を一望できるテラス席もあり、ニーズに合わせた使い方が出来るのが魅力。

気仙沼大島ウェルカム・ターミナル

ケセンヌマオオシマウェルカム・ターミナル  
気仙沼市浦の浜151-2外/4～9月9:00～17:00、10～3月9:00～16:00(販売スペースは通年9:00～17:00)/当面無休  
☎0226-28-9253  
<https://oshima-welcome.jp/>

つばき油や蒸しかきなど  
大島うまれの土産も揃う



海老の旨味たっぷりの海老味噌ラーメン(880円)は野杜海の麺酒蔵こまてで味わえる。

気仙沼の旬を楽しみながら  
自然の中でゆったり寛ぐ



和室2部屋分の広さのプレミアム和洋室では波の音を聞きながら最上級の寛ぎを。



太平洋を見下ろせる高台に位置する休暇村気仙沼大島では、四季折々の旬を五感で感じることが出来る。新鮮な海の幸を浜焼きでいただくダイニングに、寛ぎのブックラウンジ、星空を見上げる中庭など大島ならではの魅力をふんだんに堪能できる。よりアクティブに大島を楽しみたいなら隣接のキャンプ場を利用して◎。



休暇村気仙沼大島

キューカムラケセンヌマオオシマ  
気仙沼市外畑16/気仙沼大島ウェルカム・ターミナルより車約3分  
\*ふかひれ付プレミアム浜焼き会席プラン・和室2名利用、1泊2食16,000円～(～8/31(火)まで)などプラン多数用意  
☎0226-28-2626  
<https://www.qkamura.or.jp/kesen/>

家で

(毎日食べたいの)

# “あの商品”で 簡単アレンジ 麺・めん・MEN + @



ピリツと辛い  
ぶっかけそうめん  
で  
暑い夏を乗り切る



「鍋キューブ®」  
うま辛キムチ

+

そうめん

手軽に美味しく調理できて  
そのまま食べても美味しい市販の商品。  
食べなれた味が、ちよい足しする食材や調味料によって、  
いつもと異なる味に大変身！  
今回は「もつと美味しくなる」  
ちよい足し系のアレンジを紹介します。

冬の定番、鍋メニューだけではなく、鍋キューブ®  
のアレンジメニューのご紹介です。トマト・ナス・パ  
プリカなどのトッピングで旬の野菜も沢山摂取出来ま  
すよ。暑い夏、食欲のない日にピッタリの一品です。  
是非お試しください！（東北支社 齊藤さん）

〈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  
<https://park.ajinomoto.co.jp/>  
TEL.0120-68-8181  
(受付時間：平日9:30～13:00、14:00～16:00)  
出典：レシピ提供/味の素株式会社 レシピ大百科。



Let's customize  
the noodles!



油を使わないで作る温麺は、胃  
がもたれず、消化も良い伝統的  
な特産品として知られています。  
これからの季節は冷水でしっか  
り洗った麺にたっぷりめんつゆ  
をかけお好みのトッピング+温  
泉たまごをのせた『とろたまう  
めん』がおすすめです。  
(営業部 木村さん)



しろいしーめん  
白石温麺

+

温泉たまご

油を使っていない  
伝統的な麺「温麺」に  
ひと手間



株式会社きちみ製麺  
<https://tsurigane.com>  
TEL.0224-26-2484



ほやを愛する  
『ほやドル』萌江ちゃんも  
撮影に参加してくれました！

ルチカ  
読者モデル



いただきます!

Start

ほやが美味しい夏が来た!

# 牛たんの利久グループ × 三陸産ほや 夏の美味 そぞろ歩

夏が旬のほや。  
食べたことがない、いつも同じ食べ方にしちゃう…なんて方、多いのでは?  
利久グループ各店が提案する、夏のほや料理をご堪能あれ。

## Menu1 ほやとカラスミの冷製パスタ

セット1,500円(税込1,650円) / 単品 1,000円(税込1,100円)



ほや×イタリアン?!

洋食のイメージがなかったけれど、ほやが苦手な人も食べやすい細麺のパスタとソースが絡んでとってもGOOD☆



初しのイタリアンCUCINA 仙台エスパル店

tel.022-352-4430 仙台市青葉区中央1-1-1 S-PAL仙台東館3F  
金・土・祝前日11:00~23:00(L022:15) 月~木、日・祝日11:00~22:00(L021:15)  
不定休(S-PAL仙台に準ずる)



既存のクッチーナセットのパスタ項目に、夏限定でほやの冷製パスタを追加。ほやとイタリア産カラスミのマリアージュを楽しんで。[セット内容:パスタ、牛たん焼、ミニサラダ、野菜入りテールスープ、本日のデザート]

## Menu2 ほやと夏野菜の天ぷら定食

1,700円(税込1,870円)



ほやの食べ方、新発見!

ほやの天ぷらは天つゆで食べるとさっぱりしていて、夏に合う! ほやたまごは珍しくて、こんな食べ方知らなかった!



初しの和食処松島 仙台エスパル店

tel.022-226-8729 仙台市青葉区中央1-1-1 S-PAL仙台本館地下1F  
11:00~23:00(L022:30) ※営業時間は変更となる場合がございます。不定休(S-PAL仙台に準ずる)

## Menu3 ほやの炊き込みご飯定食

1,800円(税込1,980円)



モリモリ食べちゃう。

炊き込みご飯、臭みがなく、甘味が際立つて絶品! ほやってこんなにアレンジできるんだ、とびつくり!



牛たん炭焼 初しの KIKYU 仙台駅店

tel.022-214-3255 仙台市青葉区中央1-1-1 仙台駅3F牛たん通り  
10:00~22:30(L022:00) ※営業時間は変更となる場合がございます。



大きな土鍋で10人前を仕込むため、10食のみの限定メニュー。生のほやを土鍋で出汁と共に炊き上げるので香ばしくもあっさり。手仕込みの小鉢や季節の和菓子もついて大満足。[セット内容:ほやの炊き込みご飯、季節の総菜三種盛り、牛たん焼、テールスープ、季節の和菓子]

ごさぞろまできました!  
Finish

夏のほや料理を食べてみて



私は炊き込みご飯かな。あっさりしていてもとっても食べやすかった◎

酢味噌和えもおススメ! お酒のアテにしたくなっちゃう。

私はパスタが美味しかったな。新しいほやに出合えた!

夏が旬の宮城の食材「ほや」。栄養満点で美容にも良い食べ物です! 今回は、新しい「ほや」の魅力に出合えました。ほやを沢山食べて、元気いっぱい夏を乗り越えましょう!

いしのまき観光大使 萌江  
Instagram @moe\_hoya

※各メニューはほやの収穫が終了次第、もしくは8月末で終了予定です。





# 味わい gourmet

お気に入りのお店はあるけれど、もっとたくさんのお店に出会いたい。  
そんなアナタの願いを叶えるお店、揃えました。

ガーデンを眺めながら  
時間を忘れて癒しのひと時を

夏限定メニューのジェノベーゼは、フレッシュなバジルから作った自家製のソースがたっぷり嬉しい一品♪

「ジェノベーゼのパスタランチ」

2,100円

サラダ、ドリンク、デザート3種付き。デザートは、シフォンケーキ+プリン+選べる1品。すぐ完売の夏限定ブルーベリーのレアチーズケーキ+300円。



子供の頃のワクワク感を感じてほしい「大人のお子様ランチ」は、作り置きせず出来立てをご提供。当店の「アフタヌーンティー」は1つ1つが大きく満足感が違います!※どちらも前日午前の予約を

## Alice Garden cafe

アリスガーデンカフェ

TEL.022-209-2966 | カフェ |

名取市相互台の住宅街にある、花や緑に囲まれたガーデン&カフェ。「紅茶の豊かな香りに包まれてくつろいでほしい」というオーナーの気持ちが込められています。アリスガーデンカフェの1番のこだわりは野菜とフルーツ。季節毎の新鮮なフルーツを使用したデザートは、目でも味でも楽しめる。野菜は珍しいものから自家栽培で収穫した有機野菜まで使用しており、「こんな野菜初めて食べました!」というお声も多数。普通の食生活では感じられない「驚き」を感じて頂けます。大人のための特別な時間をお過ごしください。

16 名取市相互台東1-1-11(桜坂)  
17 lunch 11:30~14:00 / afternootea 14:00  
~17:00 ※7~9月は金、土曜 18:00迄 /  
twilight time 17:00~※ご予約で21時迄営業  
18 月、火、日曜



### MENU

- 大人のお子様ランチ .....2,480円
- アフタヌーンティー .....2,990円
- ランチ8種 .....1,950円~
- フレンチトースト .....700円~
- ケーキ2種セット(ドリンク付き) .....1,500円

### information

ランチ8種のいずれかご注文に+1,000円で、誕生日プレートに出来ます♪映画の中のパーティーのような、「ひと味違った誕生日パーティー」を開きませんか?ご相談、ご予約等は電話やインスタグラムのDMでお受け致します。お気軽にどうぞ。

1. 塩釜の海が見える大きな窓。食後は心地いい海風と満足感。1席1席スペースを取ってのご案内。ゆったり流れる極上の時間を楽しんで。



MENU

- オリジナルドリンク.....750円～
- スイーツ.....400円～
- 定期ビュッフェ(月に3日開催)  
大人、中学生以上3,300円 子供、小学生1,320円、小学生以下無料。※事前予約制

coupon

次回来店時使える500円分  
プレミアムチケットプレゼント

※「ルチカ見た」で有効 ※1回につき1組様迄有効  
●21/11/29まで有効

a good table' Chariot

チャリオット

TEL.022-352-7250 | ヴィーガンレストラン |

神が宿る塩釜の地にあるOrganicVegan & Rawのレストラン。一番の目玉は全国でも珍しい“Vegan”(動物性食品不使用)コース料理。月替わりで素材のエネルギーをダイレクトに感じられると好評。目で見て、舌で味わうアートな食を楽しむのはここだけ。ビュッフェではフード、スイーツ、ドリンク等Vegan料理を準備。

- 塩釜市新浜町3-1-55
- JR仙石線東塩釜駅から徒歩4分
- ランチ11:00～15:00(予約制) カフェ13:30～15:00
- 木曜



野菜のおいしさを最大限に引き出したコースは、「野菜だけでこんなコース料理が!」と驚きの声も。

「Veganランチコース」

2,750円

前菜3品・メイン・デザート計5品。動物性タンパク質(肉・魚・卵・乳製品)・白砂糖不使用で作る心と体に優しいランチ。※事前予約制

塩釜の海を見ながらの  
絶景ヴィーガンランチ

MENU

全てワンドリンク付きの価格!カレーは大正と昭和から選択可。トッピングも8種ご用意。

- オリジナルカレー .....780円
- なすチーズカレー .....880円
- 黒毛和牛メンチカツカレー .....880円

coupon

注文時「ルチカ見た」で  
チーズトッピング無料

※カレーご注文の方※1枚で1グループOK  
※他特典併用不可 ●21/11/30まで有効

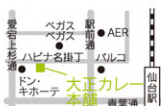
大正カレー本舗

タイショウカレーホンポ

TEL.022-721-7233 | カレー専門店 |

串焼居酒屋MOJA名掛丁店内にカレー専門店が登場。大手メーカーと共同開発し、毎日手作りの手間暇かかったカレーが自慢。カレーは野菜の旨味たっぷりの大正カレーと8月限定のスパイシーな昭和カレーの2種から選択。ワンドリンク付きなので、ランチや仕事上がりに一杯など、お腹も心も満たせる。

- 仙台市青葉区中央1-8-24-2F(MOJA名掛丁店内)
- JR仙台駅から徒歩5分
- 11:30～21:00 年中無休
- ※テイクアウト、デリバリー可



5月オープンのMOJA新業態  
ワンドリンク付でコスパ最高

「相沢店長の愛もりカレー」

980円

カレー大好き相沢店長が女性のために開発した野菜もたっぷりいただけるメニュー。ヘルシーで可愛らしさにもこだわった一品。

大正カレーと昭和カレーをあい  
がけし、ワンプレートで楽しめる。  
温玉をくずして、カレーと混ぜると  
マイルドな味わいになります。



1. 相沢店長の元気な接客も人気の秘密。2. 8月限定の昭和カレー。スパイシーな味わいが夏にピッタリ。

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

富沢の住宅地に佇むコーヒーハウスでは、姉妹店のほの香同様、コーヒーマイスターが焙煎した「まあいい味」のコーヒーを味わえる。口に入れた瞬間から鼻から抜ける余韻まで甘く、まろやかで包み込むような舌ざわりと風味のコーヒー。共に食したいのは英国の伝統的なケーキ、キャロットケーキ。英国×ヨーロッパのカフェ文化×最新のコーヒーシーンの融合を目指し、一昨年前にオープンしたコーヒーハウス。こだわりの内装と自家焙煎コーヒーで、異国情緒を感じる優雅なひと時を。



ゆるぎないコーヒーの美味しさを優雅にたしなむ



COFFEE HAUS tel.022-738-8205

仙台市太白区富沢西5-13-25

◎平日10:30～17:30/土、日曜・祝日10:00～18:00 ◎不定休 ◎13台

Instagram @coffeehaus\_official

1.キャロットケーキ500円/HAUS BLEND 580円。人参が練り込まれた生地×スパイスの風味が香ばしいケーキと、創業当時から不動の人気を看板ブレンドをこー緒に。2.ターコイズブルーのモザイク地の壁が目を惹く店内。銘柄や淹れ方を選ぶことができ、迷う方はバリスタが好みに合った提案をしてくれる。3.1960年代に製造され、東北では1台しかないドイツ製焙煎機。4.テイクアウトも実施。ランチはキーマカレーやパスタの注文で賑わう。5.店脇・店前に計13台の駐車場があり、晴れた日にはテラス席も利用できる。





ブライダルメニューも豊富♪花嫁様からお母様、ご友人も大歓迎。どこから見られても綺麗なお肌で特別な1日を。MENU詳細はQRから。

- menu
- 透明美肌トリアルシェービング ..... 8,360円⇒6,600円
  - 強力リフトマッサージ×小鼻ケア×美肌シェービング ..... 11,000円⇒8,800円
  - 毛穴ケア付きプチブライダル安心コース ..... 16,500円⇒15,000円

全国規模サロンが長町に!  
褒められる美肌へ導きます

リピート率90%以上!ベテランのスタッフが在籍で技術は勿論、接客にも定評がございます。最近のお悩みに多いマスク荒れには美肌シェービングトしている人としていない人では大違い。小鼻ケアやリフトアップも合わせて、つるすべ素肌をGETしましょう!肌ケアの他にも、まつげや眉毛のお手入れ、ご自宅でのケアグッズ等、メニューが充実。お買い物ついでにお気軽にご来店を。

coupon

【ルチカ読者限定】  
広告内MENU料金適用

※他券併用不可  
※「ルチカ見た」で適用  
●21/11/29まで有効

ビューティーフェイス&  
ビューティーアイラッシュ

TEL.022-304-3005  
 ☒ 仙台市太白区長町7-20-3  
 ザ・モール仙台長町 本館2F  
 ☒ 地下鉄南北線長町南駅直結  
 ☒ 10:00~21:00  
 ☒ ザ・モール仙台長町休館日に準ずる ☑有※3時間無料



美は  
1日にして  
ならず

ダメージを  
知らない私

~隣のあの女より、私がキレイな理由~

三十路? 四十路? を過ぎた頃から、  
少しの外出でシミができてはじめたり、乾燥小じわが  
気づいたら深いしわになっていたりと悩みは尽きません。  
そんな女が訪れたいくなるサロンを紹介。



ハリツヤ白肌とスッカリ  
ボディで自信溢れた自分に

たるみ専門小顔矯正サロンアリエスは、エステ初体験の方が9割!安心してご来店頂けます。【たるみと老けと小顔】の事は特にご相談下さい。お客様1人1人に合わせたアドバイスや丁寧なカウンセリングを行い、根本的なお悩み解消のお手伝い。ご自宅で作れるセルフケアも教えている為、いつの間にか綺麗になっている自分を実感!イチオシは時期的にお悩みが多い美白と痩身。透明感溢れるハリツヤ小顔へ、リンパ老廃物と固まった脂肪を分解してスッカリボディに♪

coupon

痩身【本気の全身!リンパ流し手技 & 42℃の瞬間脂肪溶解ハイパーナイフ】  
90分 39,600円⇒15,000円  
 ※他券併用不可 ※「ルチカ見た」で有効  
 ※初回限定  
 ●21/11/29まで有効

たるみ専門小顔矯正サロン  
Aries

アリエス | TEL.0120-921-358  
 ☒ 仙台市若林区河原町2-6-13  
 ☒ 地下鉄河原町駅より徒歩7分  
 ☒ 10:00~19:00 (予約制)  
 ☒ 不定休  
 ☒ 1台



- menu
- スペシャル矯正とことんエイジングケア  
ヒト幹細胞導入+がっちりリフト小顔90分  
..... 初回16,000円
  - とろけるヘッドセラピー+うっとり  
デコルテ&くつきりV字小顔矯正90分  
..... 初回14,300円
  - ハリツヤ透明美白ケア+毛穴洗浄保湿  
&スッカリ小顔90分  
..... 初回13,000円



「姿勢のたるみは顔のたるみ」丁寧なカウンセリングであなたの悩みを解析!アリエスでは「顔のたるみ」がなぜ起きているのかを生活習慣や身体、表情の使い方から見ていきます。

## 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2,500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は違うスタイルになったからこそ、人間関係をスムーズにするには工夫も必要。働く女性や主婦の方ももちろん、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2日間で学び、履歴書にも書ける資格を取得！

### 通常講座orオンライン講座から選択 2日間10:00~17:00 (60分休憩有)

〔通常講座〕8/28・29(土日)、9/25・26(土日)、10/23・24(土日)以降毎月開催※会場はHPにて  
〔Zoom&LINEオンライン講座〕8/21・22(土日)、9/5・12(日)、9/18・19(土日)以降毎月開催

#### 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

📍仙台市青葉区五橋2-11-1 ショーケー本館ビル

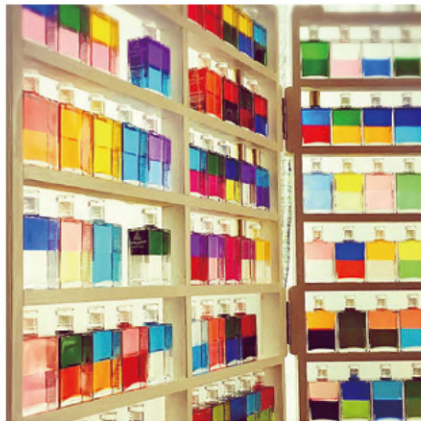
🕒月～金曜10:00～20:00

🗓土、日曜・祝日

📌※定員数限定のため、満席の場合はご了承ください。



## 英国発祥オーラソーマ®で心の状態をカラー診断



100本以上のカラーボトルは見た目も可愛い！ボトルの成分はオーガニックアロマオイル。スキンケアにもプレゼントにも最適！ボトル購入もできます。50ml・5,720円



2色から成るカラーボトルをその時の直感で4本選び、その人の潜在意識や顕在意識を分析する「オーラソーマ®」。色彩心理に基づいた、英国発祥のカラーセラピー。色を通して、自分では気づいていない潜在意識・隠れている才能など、たくさんのヒントに出会えるようになるかも。

### 9/11(土)、12(日) オーラソーマ® ジュエリー展開催(要予約)

当店は1年ぶりの開催！  
4本のカラーボトルを選んで今の心理状態をコンサルテーション。1本を選び、ボトルの色にあわせたオリジナルジュエリーをお作りします。

#### ルチカ読者特典

アトリエでの体験セラピー  
10分1,100円/30分3,850円/  
60分6,380円

※2人一緒にペア割あり。  
詳細は「ルチカ見た」でお問合わせ。またはHPをご覧ください。 ●21/11/30まで有効

#### ●カラーセラピー

### アトリエ ラシュエット

☎090-1064-9244 | アトリエ ラシュエット

📍仙台市青葉区一番町2-3-28-84 いろは横丁内

🕒11:00～18:00

🗓休木、日曜

🔍「アトリエラシュエット」で検索



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果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やっている。



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！軽い負荷で効果的に効果が得る事ができる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 ●21/11/30まで有効

#### ●パーソナルジム

### TOTAL BODY STUDIO 4life

☎022-209-4369 | フォーライフ

📍仙台市若林区新寺-7-35 リヴィスタ新寺2F

📍仙台駅東口より徒歩8分

🕒9:00～22:00

🗓休不定休

🔍「4life仙台」で検索 ※カード可



# 体験キャンペーン実施中！手ぶらで通えるダイエット専門のパーソナルジム

完全一対一で効率よく集中できる、本気で痩せたい人達に向けたダイエット特化のパーソナルジム。体験コースは、カウンセリングで話した悩みを解消するトレーニングが体験できる。楽しく会話しながら体力に合わせて調整してくれるので時間がたつのもあっという間。ジム独自のダイエット講座では減量に最適な食事法や自宅のできる運動、更にはリバウンド対策までしっかり教えて貰えるので、初心者の方には特に◎。



ウェア、タオル、水は無料なので手ぶらでOK。サプリも充実。



分かりやすい説明や楽しく通える気さくな雰囲気好評♪手ぶらで通えるので仕事帰りにも◎。検温、消毒などウイルス対策を徹底して営業中。



1人ずつの完全予約制なので、周りの目が気になる方にもオススメ。

●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

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



都度払いスタート  
お悩み別の集中トレーニングもあり

お得なコースは回数や1回当たりの時間等を選べる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あり。お子さま連れもOK。トレーニングした方のbefore、afterやコース詳細などはQRコードからチェック。

ルチカ読者特典

【初回限定】  
体験キャンペーン  
充実の80分! 3,300円⇒2,000円

※カウンセリング30分+トレーニング50分  
※「ルチカ見た」で予約  
●'21/11/30まで有効

## ◆ 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!!

【陶芸教室】  
**アトリエ 陶の泉**

県内でも珍しい魔除けの獅子「シーサー」作りが体験できる陶芸教室です。友達やカップルで、一緒に作ってみませんか?どうぞお気軽にお問合せください。

（陶芸体験コース随時実施中!）  
●シーサー作り(1体) 1,800円~  
●電動ロクロコース 4,000円~ ※その他コースあり



DATA ☎022-767-4531 利府町菅谷台3-24-3/グランティ21南側大型駐車場向かい  
9:30~20:30/月曜定休/駐車場5台/「アトリエ陶の泉」で検索

【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♪

（8/7 11:00~他 夏休み・親子でブーケ  
8/22 11:00~他 初めてのアレンジレッスン  
8/28 11:00~他 涼しげな[涼]のブーケ）



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

【カラーセラピー】  
**アトリエ ラッシュエット**

2色から成るカラーボトルを4本選んでその人の潜在意識・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)1,100円/通常セラピー(30分)  
3,850円、(60分)6,380円※2人一緒にペア割有  
9/11(土)・12(日) ジュエリー展開催(要予約)）



DATA ☎090-1064-9244 仙台市青葉区一番町2-3-28-84 いろは横丁内/11:00~18:00  
木、日曜休/「アトリエラッシュエット」で検索

【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。9月のテーマは「自宅で簡単!夏老化ケアレッスン」。参加特典あり。

（日時:9/4(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、無料。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

【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7,700円⇒5,780円。 ※「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/11:00~22:00(時間外相談可)/月、火曜定休/「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。8月は、初心者おすすめ「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!通学/オンライン受講から選択可◎

（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

# 馬と一緒になら 最<sup>幸</sup>な夏!



いよいよ夏本番。活動的になれる季節の到来です。せっかくなら、外に出て思い切り乗馬を楽しんでみませんか? 自然豊かな泉パークタウンでは、新鮮な空気を吸いながら馬との時間をお過ごし頂くことができます。

皆様は、実際に馬に触れたことはございますか? 触れてみると温かな体温を感じ、人懐こい馬は、おっとりした表情でこちらに身を預けてくれます。そんな穏やかな動物である馬は、私達の心をほぐしてくれる、癒しの効果を持っています。

またその反面、背中に乗ったときの運動効果もすごいのです。

心地良い揺れが全身の筋肉を動かし、体幹が鍛えられ、有酸素運動のため脂肪燃焼も叶えます。夏場なら少し馬で小走りをしただけでも、全身が汗ばむほど暑い夏こそ、乗馬での楽せが期待できます。ぜひ体験にお越し頂き、乗馬の魅力を感じてみませんか。今年の夏は心の癒しと身体の健康両方を手にし、ハッピーに暑さを乗り切りましょう!



## 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(健保動)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



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。

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ご応募の備考欄に「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9月30日まで有効)



スタイリスト  
Hiroko

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

色々なトリートメントを試して髪がピカピカになりました(笑)

ナチュラルモモ通信

vol. 10

# 頭皮と毛髪のエイジングケアで手に入れるツヤ髪

~ワンランク上のトリートメント~

## 新メニュー プレミアムうるつやトリートメント♡

期間限定

8/31  
まで

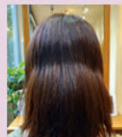
髪年齢が若返ります!

### お試し プレミアムトリートメント

(マイクロバブルシャンプー・ブロー込み)

★3つのお悩みから選べる!

- 1. ポリュームダウン・まとまりUP
- 2. ハリ・コシUP
- 3. エイジング毛ケア



Before



After

いつでも  
7,700円

季節によって、髪の手触りも変化します。特に高温多湿のこの時期は、ボリウムでまとまりにくい、逆にべちゃんと立ち上がりが無い、クセが出てしまいうねうねしてまとまらない、手触りがごわごわしてまとまらないなど、人それぞれお悩みがあると思います。

原因は、エイジングによる自然な髪質の変化にプラスして、紫外線や熱、カラー・パーマなどのアルカリで毛髪内部のタンパク質の構造が崩れ、流出することでダメージが起きていきます。髪は体と違い自己治癒はしないため、何もしないとダメージはどんどん蓄積していきます。

今回ご紹介する新メニュー、髪質別のプレミアムトリートメントは、失われたタンパク質・水分・油分などの栄養を補給し、キューティクルを整えダメージの耐性を高める効果があります。髪本来の、タンパク質・水分・油分のバランスを整えて、弾力と指通りの良い美しい髪を取り戻しましょう!

(スタイリスト・Hiroko)

### ナチュラルモモのサブスク“選べる3つのコース”

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>＼ すすすめ /<br/>とにかく低コストで手軽に染めたい方</p> <p><b>ノーマル</b></p> <p>3ヶ月<br/><b>14,300円</b><br/>2~3週間に1回染め<br/>2,600円~</p> | <p>＼ すすすめ /<br/>繰り返すカラーダメージを抑えたい方</p> <p><b>withトリートメント</b></p> <p>3ヶ月<br/><b>16,500円</b><br/>2~3週間に1回染め<br/>3,000円~</p> | <p>＼ すすすめ /<br/>頭皮が弱く、健康的にカラーをしたい方</p> <p><b>オーガニック</b></p> <p>3ヶ月<br/><b>19,800円</b><br/>2~3週間に1回染め<br/>3,600円~</p> |
|---|--|--|

「サブスクが気になるけど、どのコースがいいかわからない!」  
→ カウンセリングでご提案・ご説明いたします。お気軽にご相談ください!

一番人気

▼ チカ読者特典

＼ MENU /

- オーガニックお試しフルカラー 9,900円⇒**6,930円**
- オーガニックカラー+カット+トリートメント 15,400円⇒**10,780円**
- 《頭皮のべたつきやニオイの気になる方》  
●スキャルプロマヘアデッドスパお試し 7,150円⇒**5,005円**

※M: +500円/L: +1,000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  
●21/11/29まで有効

1周年記念

### 魅力的な自分を引き出す ~美容のお試し体験~

話のプロ、美容のプロ、プロカメラマンのコラボ企画!  
美容のプロがあなたの魅力を引き出します。

話のプロによる“魅力的な大人の話し方”をレクチャー

美容のプロによる“魅力を引き出すヘアメイク”

最後にプロカメラマンがあなたの奇跡の1枚を撮影

9/5(日)

- 定員/限定5名様
- 参加費/3,000円
- 所要時間/2時間  
※各時間1名様限定  
①9:45~ ②10:45~  
③11:45~ ④13:15~  
⑤14:15~

※詳しくはお店にお問合せください

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こっそり落とす!



2022年成人式ヘアメイク着付予約承り中!

ブライダルヘアメイクでも活躍しているスタッフが担当いたします。早朝ヘアセット・メイク・着付も承っております!

- ブロー 4,400円 ●アップ 6,050円
- メイク 4,950円 ●着付 7,700円~

※早期料金別途有り ※税込

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  
火~金曜12:00~21:00 土(※日)9:00~18:00  
※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。



プロが  
解説

お得な制度賢く使えてる!?

# 積立マネーの心得!

耳にする機会が増えた「ふるさと納税」「iDeCo」「NISA」。

この税金優遇制度をうまく活用しているご友人も多いのでは!?

情報を「知っている事」で得をする、「知らない事」で損をする時代。セミナーではこの制度を解説しながらご相談で多いお金の悩みに関する情報をお届け!

## 女性のライフスタイルの変化に伴う悩みを解決!

### ご相談内容

**BEST5**

- そもそもiDeCoとNISAの違いってなんなの?
- 運用、投資をするメリットって何か分からない。
- 老後は不安。でも今の生活にもお金を使いたい!
- 保険がないのは不安!けど、保険料は節約したい!
- こどもが生まれたらやっぱり学資保険がいいの?

参加  
無料

仙台FP総合事務所代表



ファイナンシャルプランナー兼資産運用アドバイザー(IFA) 20年間で4,000件を超えるお金の相談を受ける。保険、運用、老後・教育資金形成は自身も試してアドバイスする実践主義者。ゲームやクイズを織り交ぜ、楽しく・分かり易くマネーセンスの習得を目指す。

日程 各回 | 先着10名

8/18(水) 18:30~20:00  
8/22(日) 13:30~15:00  
8/28(土) 10:00~11:30

9/ 4(土) 13:30~15:00  
9/12(日) 10:00~11:30  
9/17(金) 18:30~20:00

セミナー受講後の個別相談も無料

いつでも  
当てはまった方は  
コチラ!

「おひとりさま」も「ご夫婦」も活かせるマネー知識!

### 申込方法

各QRコードを読み取り、ご応募下さい。



セミナー申込QRコード

### 来場特典

超簡単!15分で「マルっと分かる」老後資金の作り方」の小冊子をプレゼント

### 会場

仙都会館  
仙台市青葉区中央  
2-2-10 7階B室



### 応募締切

各セミナー開催日の2日前までご応募下さい。  
※特定の商品の勧誘はいたしません。ご安心してご参加下さい。

### 応募に関するお問合せ

仙台FP総合事務所 tel.022-739-7140  
仙台市青葉区国見1-1-1-605 | 平日 9:00~17:00

## CLINIC information

● 女性の気になる症状や悩みを解決 ●

精神科

TEL.080-8460-7123  
(予約専用)

### すずきけいこカウンセリングオフィス



女性精神科医が悩みを抱えた女性を対象に対面でカウンセリングを行う、完全予約制(女性専門)のクリニック。家族や友人にも相談できないデリケートな悩みや漠然とした不安感等一人ひとりの気持ちを尊重しながら話を聴き一緒にできることを考えてくれる。

| 診療案内        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~13:00  | - | - | ● | ● | - | ● | ● |
| 15:00~19:00 | - | - | ● | ● | - | ● | ● |

※完全予約制(女性専用)  
※自費診療

取材/S.K.C企画 TEL.090-3125-4277

### Clinic Data

- ① 仙台市青葉区中央2-8-11 プレミアムグリーンヒルズ3F M-LABEL仙台 012号室
- ② 地下鉄 広瀬通駅(東1出口)より徒歩3分

外科・内科・血管外科・生活習慣病・検診各種

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、各種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

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て。

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

※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

### 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

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。

取材/SS企画 TEL.022-268-3172

### 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 ④「イムス 仙台」で検索

タイトーステーション 仙台クリスロード店 3階

# Renewal OPEN



- 5F ダーツ
- 4F ビデオ・体感・オンラインゲーム
- 3F **Renewal!** プリントシール機
- 2F クレーン・音楽・体感・カードゲーム
- 1F クレーンゲーム

3Fプリントシール  
コーナーとして  
フロアリニューアル!!



「かわいい&HAPPYな空間」をコンセプトに、最新鋭のプリント機をそろえています。普段スマホで撮ってる写真も、プリ機で撮れば「イベント」に♪プリントシールコーナーでは会員も募集中!

## brooming 3F



定番から、あの最新の人気アニメキャラまで!



最新の人気グッズの仕入れに自信あります。

大人気

1F クレーンゲームコーナー

2F ・クレーン ・音楽  
・体感 ・カードゲーム  
ルールも簡単!リズムに合わせて手軽に楽しめる♪

4F ・ビデオ ・体感  
・オンラインゲーム  
一人でやりこみできるゲーム、そろってます。

5F ダーツ  
ダーツコーナーは東北タイトー最大級!



タイトーステーション 仙台クリスロード店

仙台市青葉区中央2-3-25  
(クリスロード商店街 イオン仙台店さんの隣)  
TEL.022-262-2541

営業時間/9:00~24:00

©TAITO CORPORATION 1978, 2021 ALL RIGHTS RESERVED.

クレーンゲーム景品の最新入荷情報はこちら



Twitter

クレーンゲームが1回無料で遊べるクーポン配信中!



タイトーアプリ

「ルチカ見た!」& プリントシール会員登録でプリントシール1回サービス!  
※お近くのスタッフまでお声がけください  
●21/11/30まで有効



# 【多用途スタンプ特集】

仕事でもプライベートでも  
大活躍の、作業効率をアッ  
プしたり気分を上げてくれ  
る可愛いスタンプをご紹介。

# OLのヒミツ道具 vol.97

## 仙台弁こけし。

### 01 仙台弁こけし®にほっこり 木製スタンプ第1弾

宮城のご当地キャラクター「仙台弁こけし」が表情豊かに語りかけてくれるスタンプ。コンパクトなサイズ感で収納しやすいのも嬉しい。



ゴム版と木製の台の間にスポンジがあるので、力が均一に加わりスタンプがキレイに押せる!

使用カラー:  
04いろもよう(牡丹色)

使用カラー:  
04いろもよう(向日葵色)

使用カラー:  
04いろもよう(若竹色)

複数のカラーを組み合わせた多色使いのアレンジも楽しい!

使用カラー:  
04いろもよう(銀鼠色・瑠璃色)

使用カラー:  
04いろもよう(松葉色・菖蒲色)

仙台弁こけし®木製スタンプ第1弾(5種) 各880円

## オフィスベンダー®

### 02 スタンプを押すのも 貰うのもっと楽しく 評価印 むすび丸

おむすび顔に伊達政宗公の兜飾りが特徴の、宮城観光PRキャラクター「むすび丸」が、オフィスベンダーオリジナルの評価印に。



細長い形状  
スリムで

持ち手部分にくぼみがあり  
持ちやすい!

使用カラー:  
04いろもよう(牡丹色)

使用カラー:  
04いろもよう(向日葵色)

使用カラー:  
04いろもよう(瑠璃色)

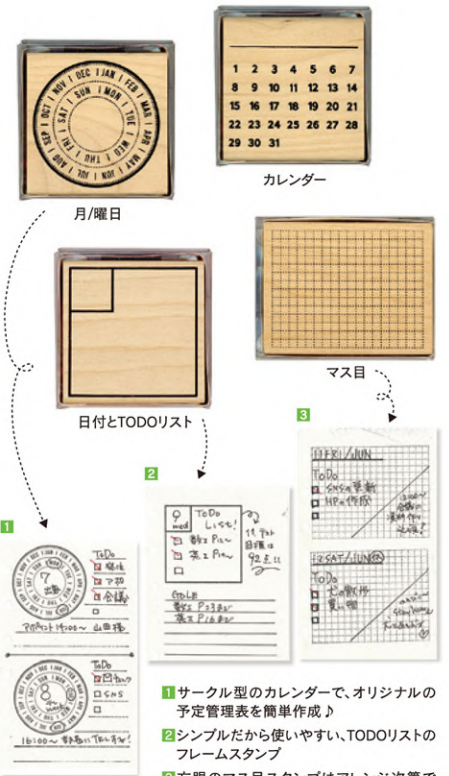
使用カラー:  
04いろもよう(菖蒲色)

使用カラー:  
04いろもよう(松葉色)

評価印 むすび丸 各390円

### 03 シンプルフレームで簡単予定管理 #手帳はんこ部

「はんこで手帳をたのしく」をコンセプトに作られた、木製ラバースタンプ。手帳やノート、ふせんに押すだけで、簡単にフレームが作れてとっても便利。



#手帳はんこ部(月/曜日、カレンダー、日付とTODOリスト) 各748円、(マス目)1,078円

- 1 サークル型のカレンダーで、オリジナルの予定管理表を簡単作成!
- 2 シンプルだから使いやすい、TODOリストのフレームスタンプ
- 3 方眼のマス目スタンプはアレンジ次第で使い方無限大!

## Shachihata

### 04 乾きが速くクッキリ鮮やかな発色 シヤチハタスタンプパッド いろもよう

繊細な模様や柄・広い面も美しく写し  
くれるスタンプパッド。シヤチハタ  
独自のインキで乾燥が速く、色鮮や  
かな発色が魅力。

乾きが速くじまないので、  
多色使いで色を重ねてもくっきりキレイ!  
多色使いで色を重ねてもくっきりキレイ!  
多色使いで色を重ねてもくっきりキレイ!  
多色使いで色を重ねてもくっきりキレイ!



日本の伝統色から生まれた多彩な色合いが魅力!  
スタンプパッドは重ねて保管できる形状で便利!

いろもよう(全24色) 各608円 ※掲載は一部商品です。店舗では24色販売しています。

## 文具・事務用品の スーパーストア オフィスベンダー®

商品情報や割引  
クーポン・お買い得  
情報をお届け



オフィスベンダー 各店の  
LINE登録ページをcheck!

お友だち登録で  
『10%OFFクーポン』プレゼント!

## 文具の杜 OFFICE 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
- 【中野店】仙台市宮城野区中野字寺前68-1-1
- 【西中田店】仙台市太白区柳生1-2-3
- 【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7月14日現在)



## SPECIAL COUPON

# 掲載商品 10%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 ●21/11/29まで有効





イマ、ココ、  
「暮らす」

リビングダイニングから和室、ウッドデッキ  
までの眺め。木の香りが漂う一軒家は日々  
の喧騒を忘れさせてくれる。

私たちがだけの空間  
のように過ごす時間

蔵王町遠刈田温泉エリアに佇む一軒家。木々の緑に彩られ、黒の外壁と紺色屋根のシックな外観が目目を引くFour Seasons Oasisは温泉付きの貸別荘。一軒貸切で最大9名まで宿泊可能でテレビや冷蔵庫、炊飯器や洗濯機が完備され、まさに「暮らす」ように過ごせる空間だ。中に入れば開放感抜群のリビングダイニングが広がり、家族や友人と思い思いに楽しく過ごすことができる。浴室は大きな石造りの浴槽で、天然温泉を満喫。どう過ごすかは自分次第。広々とした一軒家で自分たちらしい時間を過ごそう。

{自由に気ままにワタシ時間}

# 極上 休日

忙しさに追われる日々を脱して。  
ワタシ時間を過ごせる、  
とっておきの休日の過ごし方をご提案。

@たびの民泊 Four Seasons Oasis  
タビノミンパク フォーシーズンズオアシス

check it!

## 「暮らす」用意は万全 備品類も充実

調理器具や食器類、トイレトペーパーやスポンジといった備品も完備されている(調味料・食材は自身で持参)。Wi-Fiも利用可能で、非日常を味わいながら、日常生活を送ることが出来る。



3 1. 貸別荘で温泉気分。大きくとられた窓からは庭の木々が見える。2.2階はベッドルーム。布団を持ち込み和室で就寝など、利用人数に合わせた使い方を。3. 随所にオーナーの嗜好が反映された設えはホテルや旅館とはまた違う旅情を味わえる。



## DATA

宮城県刈田郡蔵王町遠刈田温泉字八山4-263 交/白石ICより車で約15分  
一戸建て(貸切)、定員推奨6名(最大9名まで可) ¥/2名利用時・1棟25,500円~  
\*6名以上の場合オプション扱い・9名を超えての利用不可  
予約・空室状況はHPから <https://www.tabinoteitaku.jp/pages/49/>  
Instagram @tabinoteitaku \*9/27(月)~11/5(金)は設備メンテナンスのため温泉利用不可。(入浴は可能)

# 女性による女性のためのマネー講座

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!

参加  
無料

貯蓄or運用

独身or結婚

持ち家or賃貸

iDecoとNISAのはじめ方

資産運用のメリットとリスク

当時選んだ商品と今選ぶべき商品は違うかも!?

今必要な物が分かるマネーのセカンドオピニオン

参加者Aさんの  
感想



以前、金融機関ですすめられ加入したものが今の自分に合っているのかわかりませんでした。今回のセミナーや個別の面談を通して今の自分、将来の自分のために何が必要で今やるべき事が分かって安心しました。

【講師から一言】

Aさん、ご参加ありがとうございました。  
例えばですが、保険は新商品が出てくる中で保険料は変わらずに内容が良くなるケースもあります。また、iDecoやNISAでできる事・その他の金融商品でできる事を明確化することによって、将来準備したい目標額を決め、貯めていく事ができるんです。今やっている（掛けている）事がそのままいいのか？そういった確認の意味でもマネーのセカンドオピニオンは大事ですよ。

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

8/ 8日 13:30~15:00 (AER 30F)

8/20金 18:30~20:00 (AER 28F)

8/21土 13:30~15:00 (AER 21F)

9/12日 13:30~15:00 (AER 28F)

9/18土 13:30~15:00 (AER 28F)

9/22水 10:00~11:30 (AER 28F)

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 ※開催日によってフロアが異なります。  
(仙台市青葉区中央1丁目3-1 AERオフィス)



〈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分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。女性だからこそ分かる細かいアドバイスが好評。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。

申込  
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申し上げます。



LPPSN-21-03【20230630】



知ってた？  
やってみたい！

# 生協の個人宅配×友だち誘って 友情&おトク度∞

みんな、どうしてる？

**みやぎ生協×ルチカ会員  
個人宅配の実態を調査！**

アンケート実施：2021年7月2日～7日／対象：ルチカ会員

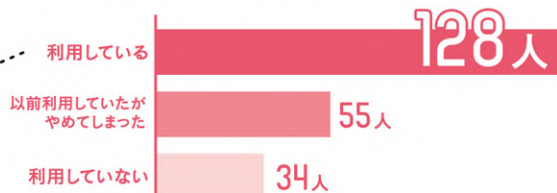
「個人宅配を利用してみたい、けれど一人だと心許ない…」  
そんなアナタに周りのご友人や親戚と利用できる、  
便利なお友だち紹介キャンペーンをご紹介します。

**Q2** (利用していると答えた方)  
便利だと感じるPOINTを教えてください！

- たまに見かける特売品が、地域のスーパーより安い。仕事で忙しくても、品物が届く。PN.vis (31)
- 重い飲み物なども配達してもらえる。スマホでも紙のカタログでも見ることができ、どちらからでも注文できる。配達の時不在でも玄関前に商品置いてくれる。冷蔵、冷凍品もちゃんと保冷して置いてくれるので安心。PN.リー。(32)

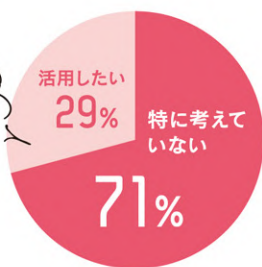
- コロナ禍で外出を減らせるのと重い食品のほか、日用品や化粧品など幅広い取り扱いがあり助かること。PN.にゃんこまら(43)
- 重い物、かさばる物を自宅に届けてもらえること。毎週買う物を利用登録して買い忘れが無いこと。PN.カヌレ(41)

**Q1** 現在、みやぎ生協の個人宅配を利用していますか？



**Q4** (利用していると答えた方)  
下記のお友だち紹介キャンペーン  
を活用したいと思いますか？

約3割近くの方が  
お友だち紹介キャンペーン  
に興味アリ！



**Q3** (利用していない・以前利用していたがやめてしまったと答えた方)  
利用しない理由・やめてしまった理由を教えてください。

- 余計な物まで買ってしまいそう…(PN.とたん (43))
- 注文が面倒になってやめてしまいました。PN.いいとも (47)
- 自宅の向かい側すぐの所にスーパーがあるため。PN.あき (39)
- 直接目で見て買い物をするのが好きなので、今は利用していません。PN.ほん (26)

お友だち紹介  
キャンペーンの  
詳細はこちら

ご紹介いただいた方に



クオ・カードペイ  
**1,000円分プレゼント**

ご紹介を受けた方に



個人宅配  
オリジナルミニボトル  
+  
COOPギフトカード  
**2,000円分プレゼント**

※ボトルの色はお選びいただけません。

LINE、Facebook、Email で簡単に紹介できちゃう

## お友だち紹介キャンペーン

ご紹介の流れ

- 01 ご紹介するご家族・お友だちを見つける
- 02 専用の応募フォームから必要事項を登録・送信
- 03 発行された紹介コードと紹介用URLをお友だちへ送信
- 04 プレゼントがあなたとお友だちに届きます

一緒にみやぎ生協の  
個人宅配を始めて、  
フダンの生活を  
より豊かに！

宮城県は全域、福島県は会津を除く  
全地域が配達可能！

周りに悩んでいる  
友人&親戚はいませんか？

- 子どもが生まれたばかりで買い物に行けない、妹のA香
- バリバリ仕事をしていたついでに買い物に行きそびれる友人のB美
- 3人子育て中！買い物にひと苦労な友人のC子

## WEB加入キャンペーン

お申し込みはこちらから

スマホでコープ Q



【2021年9月30日(金)まで】

WEBから新規で個人宅配ご加入の方に！



COOPギフトカード  
**2,000円分を  
プレゼント!!**

日専連加盟店でもご利用いただけます

さらに  
抽選で  
20名様

みやぎ生協オリジナルキャラクター  
みやぎちゃんグッズ  
詰め合わせをプレゼント!!

WEB個人宅配申し込み画面の「担当ナンバー」に

**0031 - 16906** と入力



個人宅配の疑問は  
動画で解決！

個人宅配の利用方法が  
動画で確認できます。  
詳しくはQRコードをチェック！



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

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「コープオリジナルカード(日専連)」が必要です。

# Luccica女子の「セキララ」マネー相談会

連載企画

Vol.7

「結婚後、どちらが財布のひもを握るか問題」!  
第7回のテーマは、上手に家計をやりくりする方法です。

PROFILE

松浦 章二

- 好きなこと | マラソン、ボルダリング
- 家族 | 妻、長男8歳、次男2歳

大手生命保険会社で営業職として勤務し、営業職最高役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。

教えてくれる人



参加者

B・矢崎さん



旦那さんはお金に関する資格を持っており、財布は別々&旦那さんがやりくりしているため内情が分からず不安。

参加者

A・山崎さん



結婚して間もない山崎さん。旦那さんとの財布は別々。今まできちんと話し合ったことがなく、なんとなくやむやみになっている。

今回のテーマ

家計での財布は

一緒? 別々?

旦那さんの給料、

どうしてる?

まずは現状を把握しよう

松浦さん(以下M)・・・お二人とも財布は別々ですか?一緒ですか?  
矢崎さん(以下B)・・・完全に別々です。  
山崎さん(以下A)・・・うちも別々です。

M・・・お二人とも別々なんですわね!ちなみに若年夫婦が後悔したくないこと&熟年夫婦が後悔していること、どちらも1位は**資産形成・資産運用**なんです。家計管理はご家庭ごとに様々ですが、どんなやり方だとしても、早いうちから家計を具体的に管理して資産形成することが後悔しないポイントなんです!!  
A&B・・・たしかに...  
M・・・特に女性の平均寿命は男性に比べて7年長いので、旦那さまを見送られた後(7年+歳の差)の年数の最後のお一人の時間を楽しく幸せに過ごすためにも若いうちからの具体的な家計管理は人生で重要テーマです。また、最近問題になっているのは「**デジタル遺品**」。

B・・・デジタル遺品?  
M・・・旦那さんが亡くなった後にネット証券などパスワードが分からないと大変困りますよね。そのようなことが起きないよう、元気なうちに話し合いをしておくと◎です。ここで問題です!夫婦のうち1人が1000万円稼ぐのと、2人で500万円ずつ稼ぐのではどちらが可処分所得(手取り額)が多いと思いますか?  
B・・・2人で500万ずつの方がですか?  
M・・・その通りです。収入が上がれば上がるほど税金や社会保険料も上がります。医療費の自己負担なども、負担も大きくなります。ご夫婦それぞれ収入があることで、**家計の絶対値は上がるんです**。

A・・・我が家は結婚したばかりで、今後の事をあまり話し合わず急いで籍を入れたので、なんとなくあなあになっついてしまっ...この機会を良いきっかけにできればと思います。  
M・・・お財布が一緒でも別々でも、まずは現状分析が大切。お金の出ていく先は決まっています。  
①生活費 ②住宅費 ③教育費 ④貯蓄

どこにお金がかかっているかを確認し、出ていくお金が多ければ赤字、トントンなら生活は厳しい、少なければ余裕がある生活、になるワケです。生活費を管理するコツは、**毎月の支出を把握すること**、それ以外にも**毎年の支出もしっかり把握すること**。例えば年一回の自動車税や固定資産税、家族旅行など。月々年ごとの支出を把握して予算化する。そして家計改善し不要な固定費を見直す。それから、緊急準備資金も準備しましょう。金額は年間支出額の半分程度、無収入でも半年は生活できるくらいのお金です。このお金は事故・家電買替・病気など、緊急&不測事態の時に使います。すぐに引き出せる&安全に保管でき、普段使いの口座とは別の普通預金口座に入れておく方がいいです。

目指す家庭を2人で考えよう

M・・・家計簿をつけていますか?  
A&B・・・つけていません...  
M・・・家計簿はお金の流れを知るためのもので、家計管理のコツは家計簿をつけるよりも**予算を決める**!生活費はもちろんです、毎月の貯蓄額も決める!例えば「10の収入があったら9使ってから1貯める(ご家庭)」と、「10の収入があったら決められた目標額の2を強制的に貯蓄して残り2で生活する、さらに余った遊ぶご家庭」だったらどちらがお金が貯まると思えますか?  
B・・・強制的な貯蓄でしょうか?  
M・・・その通りです。ゴール設定して強制的に貯蓄するの◎。家計簿をつけてなくても、月々どれ位あれる生活できるのか、そして、**何のために?いつまでに?いくら?お金を貯めるか?のゴールが決まっていればOKです**。

B・・・投資信託も考えていますか?  
M・・・いつ位から始めればいいのか?という位がスタートですが、若いうちから始めた方が時間がある分、それだけお金を育てられます。お財布が別々でも、一緒でもOK。2人で話し合います。まずは現状分析をしてお金を分ける。生活費は月々年間予算を決める。それから緊急準備資金を用意する。そして住宅費、教育費も予算を決める。貯蓄は短期資金と長期資金に分けて、長期資金は時間を味方につけてコツコツお金を殖やして育てる投資をする。時間をかけて長期分散積立投資をすることが投資で成功するコツなんです。  
A・・・帰ったら、結婚前に貯めていたお金を緊急準備資金にしてもいいか話をしようと思います。  
M・・・これから生活をしていく上で、この3つはとて大切ですね。この3つが良ければ良い人生。悪ければ悪い人生。ぜひ3つとも良い状態で、長く続く結婚生活を幸せにお過ごしください。新婚生活は最初が肝心!将来どうしていきたいのか?を明確にして、そこに向けて具体的に行動していきましょう!



M・・・人によって様々ですが、若いうちから始めた方が時間がある分、それだけお金を育てられます。お財布が別々でも、一緒でもOK。2人で話し合います。まずは現状分析をしてお金を分ける。生活費は月々年間予算を決める。それから緊急準備資金を用意する。そして住宅費、教育費も予算を決める。貯蓄は短期資金と長期資金に分けて、長期資金は時間を味方につけてコツコツお金を殖やして育てる投資をする。時間をかけて長期分散積立投資をすることが投資で成功するコツなんです。  
A・・・帰ったら、結婚前に貯めていたお金を緊急準備資金にしてもいいか話をしようと思います。  
M・・・これから生活をしていく上で、この3つはとて大切ですね。この3つが良ければ良い人生。悪ければ悪い人生。ぜひ3つとも良い状態で、長く続く結婚生活を幸せにお過ごしください。新婚生活は最初が肝心!将来どうしていきたいのか?を明確にして、そこに向けて具体的に行動していきましょう!

Vol.7 Point

- ✓「もしも」の時どうする、を夫婦で話し合おう
- ✓財布一緒or別、どちらでもOK。お金を殖やすにはどうしたら?を考えよう
- ✓夫婦は最初が肝心! 2人の収入やこれからの目的を明確に

詳しく聞きたい&知りたい方は、是非勉強会にご参加ください!

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]

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。  
(ご参加2回目以降の方→QR読み取り→LINEメッセージ送信ください)

\*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。



check!

JR仙台駅 東口直結

\*We work JR仙台イーストゲートビル

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

「kazunori ikeda individual」のケーキプレゼント!

土曜学校 GO!GO!

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 8/14-sat-<br>10:30~11:30<br>13:30~14:30 | 8/21-sat-<br>10:30~11:30<br>13:30~14:30  | 9/4-sat-<br>10:30~11:30<br>13:30~14:30  | 9/11-sat-<br>10:30~11:30<br>13:30~14:30  |
| 10/2-sat-<br>10:30~11:30<br>13:30~14:30 | 10/16-sat-<br>10:30~11:30<br>13:30~14:30 | 11/6-sat-<br>10:30~11:30<br>13:30~14:30 | 11/13-sat-<br>10:30~11:30<br>13:30~14:30 |

※各回30分前より開場、受付開始。

イベント・本ページに関するお問い合わせ 株式会社Revarc(レバーク) tel.022-781-8954  
仙台市宮城野区榴岡106-2 Revarc Bldg3F

# HOROSCOPE

2021.8.1→11.30



おひつじ座  
3.21→4.19

変化運上昇!停滞していた事が具体的案を持って変化しよう。多忙になりそうなのでストレスには注意!コミュニケーションも活発になる予感。規則正しい生活リズムが幸運の鍵♪



おうし座  
4.20→5.20

チャンス到来運上昇!現状に不満足なら、目標に向かって軌道修正をしましょう。楽しいと思える方向に修正する事が幸運の鍵♪秋頃からは自分自身にとって大切な物事が見つかりそう。



ふたご座  
5.21→6.21

ワクワク運上昇!自分の個性を大事に育てましょう。耳が痛い一言は、成長の糧と心する事が幸運の鍵♪秋頃からはワクワクな出来事が目白押し。疲れたらお家時間でパワーアップを!



かに座  
6.22→7.22

恋愛運上昇!モテ期到来。恋人同士は同棲、結婚を視野に「より良い家族となるために」を話し合ひましょう。9月頃、リラックスして楽しめる人と出会えそう。手抜き厳禁が幸運の鍵♪



しし座  
7.23→8.22

運気上昇!才能や個性が認められ、自分が一番輝ける道が見えてきそう。自信がなくともチャレンジしてみましょう。悩み事は1人で抱え込まずに相談する事が幸運の鍵♪恋は一喜一憂。



おとめ座  
8.23→9.22

パワーアップ運上昇!パワー全開。努力する事で大収穫が見込める時期。頼まれ事より自分優先に考える事が幸運の鍵♪多忙は秋頃には落ち着くでしょう。恋は自分から告白もOK!



てんびん座  
9.23→10.23

勝負運上昇!才能を発揮してキラキラ輝く時期。想定外の事柄にも思い切って勝負してみましょう。なんとなくでも体の不調を見逃さない事が幸運の鍵♪出会い運が上昇するので恋は10月頃。



さそり座  
10.24→11.22

友人運上昇!信頼出来る仲間恵まれます。情報を共有し話し合いながら夢に向かって前進しましょう。損得勘定しない事が幸運の鍵♪恋と出会いは年末までお預け。望まぬ妊娠には注意。



いて座  
11.23→12.21

運気上昇!嬉しい忙しさが続きますが、夏の間は疲れが残るそう。焦らず余裕を持つ事が大切。秋頃からは軽やかに活動できます。ネットなどの学びの場が幸運の鍵♪出会いは注意が必要。



やぎ座  
12.22→1.19

幸福運上昇!夏の間は暗雲が立ちこめそうなので一歩引いて見ましょう。秋頃からは遠い世界だと思っていた事柄が手中に出来て、幸せを実感できそう。上質な睡眠が幸運の鍵♪しっかり睡眠を。



みずがめ座  
1.20→2.18

勢い運上昇!恋も仕事も勢いよく行動する事が幸運の鍵♪相談事には親身になると信頼が生まれそう。秋頃からは恋、仕事、学び...全て夢中で駆け抜けましょう。確実な答えが得られます。



うお座  
2.19→3.20

運気低迷...対人関係に難あり。意地の悪い言葉には耳を貸さない事!精神的ダメージには、気持ちの切り替えが幸運の鍵♪話し合いには言葉を尽くしましょう。恋はイマイチ、遊んで終わりそう。

astrologer マーガレットまき

恋愛や仕事、家族間などを西洋占星術、タロットを中心に占う。「まき姉」の愛称で知られ、数多くの女性から支持されている。鑑定は仙台市内の古いサロン「開運館E&E イオン仙台店」にて実施中。  
 >開運館E&E <http://www.kalunkan-ee.com/>



## PRESENT

①

こちらのみ  
8月31日(火)締切



休暇村気仙沼大島 宿泊券  
ペア2組4名様(和室2名利用)

今号編集ページで紹介した気仙沼大島にある休暇村宿泊券。昨年4月にリニューアルオープンし、ダイニングや星を望める中庭、ブックラウンジなどを利用できる。※利用期間は9月1日(水)～12月28日(火)の平日のみ

提供/休暇村気仙沼大島  
<https://www.qkamura.or.jp/kesen/>

②

DECORTÉ  
リポソーム アドバンストリペアセラム  
ラミネートサンプル6日分  
50名様



9月16日、DECORTÉの美容液モイチュアリポソームが新たに「リポソーム アドバンストリペアセラム」として進化。『新しい』リポソームを試せるラミネートサンプルをプレゼント。

提供/コーセー化粧品販売株式会社 仙台支店

③

サージカルフィルター内蔵マスク  
5枚セット  
3名様



化粧品メーカーのフェイスマスクに採用済の高級不織布を使用、敏感肌の人にもやさしい。サージカルフィルター付でウイルスを99%カット。繰り返し洗って使えるのも特長。※柄は編集部お任せ 提供/リヒテンドウシエ株式会社

| 応募期間 | 8月1日(日)～11月30日(火) ※①は8月31日(火)締切

<https://forms.gle/ENq7DQtDhZDN8e878>

PCまたはスマートフォンからアクセスして、必要事項を明記の上応募ください。

〈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1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。

応募はWEBで!



NEXT ISSUE

Luccica Vol.98  
Autumn

2021年  
秋号  
11月30日  
発行

[巻頭特集]

セカイはサブスクで満ちている

[グルメ特集]

パーティ特集

※内容は予告なく変更となる場合があります。

スマホはこちら



Luccica.web

思い立ったが吉日! 今日からスタート

## 野菜がある毎日とちょっとの減塩で健康をプラス!



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

サンマリグループは宮城県の「ベジプラス100&塩eco推進事業」を応援しています。

詳しくはココからCheck!

みやぎベジプラス100

検索



GOOD!



### オクラとミニトマトの マヨ豆腐サラダ

1人前の  
野菜摂取量  
40g

塩分控えめでもマヨネーズがコクをプラスしてくれておいしい! あえるだけなのに、小技のきいた料理に見えるわ。

材料をビニール袋に入れて混ぜるだけでも出来るから、作るのも片付けも簡単!

#### 材料(4人分)

- オクラ ..... 8本
- 瀬戸のほんじお® ..... 少々
- みょうが ..... 1個
- ミニトマト ..... 2個
- ミニトマト(黄) ..... 2個
- 絹ごし豆腐 ..... 1/5丁(60g)
- ピュアセレクト®マヨネーズ ..... 30g
- 瀬戸のほんじお® ..... 少々
- こしょう ..... 少々

#### 作り方

- ①オクラは塩をすり込み、うぶ毛を取り、沸騰した湯で色よくゆでて冷水にとる。水気を拭き取り、斜め半分に切る。
- ②みょうがはタテ半分に切り、薄切りにし水にさらす。ミニトマトはタテ半分に切る。
- ③豆腐は重しをして、水気をきり、ボウルに入れピュアセレクト®マヨネーズと混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ④別のボウルに①のオクラ、②のみょうが・ミニトマトを入れて③であえ、器に盛る。

減塩タイプでもおいしく作れる!

#### 活躍 item



#### 瀬戸のほんじお®

瀬戸内・備前岡山の海水のみを使用して作られた国産原料100%のあら塩。塩味がほどよく、まろやかな味わい。



#### ピュアセレクト®マヨネーズ

とれたて3日以内の国産卵・酢・油の鮮度・品質にこだわり、コクがあり酸味控えめのやさしい味わい。

#### 材料(2人分)

- 卵 ..... 2個
- パルスイト®カロリーゼロ ..... 15g
- 生クリーム ..... 1/2カップ
- ネーブルオレンジ ..... 1/2個
- キウイ ..... 1個
- マンゴー ..... 1/4個
- フルーツグラノーラ ..... 80g
- プレーンヨーグルト ..... 400g
- ミントの葉 ..... 少々

#### 作り方

- ①アイスクリームを作る。ボウルに卵を割りほぐしパルスイト®を加え、もったりするまでハンドミキサーで混ぜる。
- ②別のボウルに生クリームを入れ、八分立てくらいに泡立てる。
- ③①に②の生クリームを加えて混ぜ合わせ、容器に入れて冷やし固める。
- ④オレンジ、マンゴーは食べやすい大きさに切り、キウイは半月切りにする。それぞれ飾り用に少量とっておく。
- ⑤グラスに④のオレンジ・マンゴーを等分に入れる。プレーンヨーグルト1/4量、グラノーラ半量を順に重ね入れる。③のキウイをグラスの側面に貼りつけ、残りのプレーンヨーグルトを等分に加えて層にする。
- ⑥③のアイスクリーム、④の飾り用のオレンジ・キウイ・マンゴーを等分にのせ、ミントの葉を飾る。



卵と生クリーム、パルスイト®だけで簡単に作るアイスがとっても濃厚でびっくり! こんなにいいのにはカロリー控えめがうれしい

#### 活躍 item

#### パルスイト®カロリーゼロ

カロリーゼロ・糖類ゼロの甘味料。カロリーや糖類の摂取を控えた方にオススメ。



### 濃厚なめらかな ヘルシーアイスパフェ



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/>



パクパク

手早く完成

洗い物も  
少なく楽チン

# たっぷり夏野菜で パワーcharge!

暑い日は火を使う料理が少し億劫…。そんな時にもオススメの、  
手早く簡単・火をあまり使わずに美味しい夏野菜を味わいつくせるレシピをご紹介します。

山盛りキャベツの  
絶品豚汁  
(塩分控えめ)



### 材料(2人分)

- 豚バラ薄切り肉…………… 75g
- キャベツ…………… 1/8個(150g)
- にんじん…………… 3cm(30g)
- しょうが…………… 1/4かけ(3g)
- 長ネギ…………… 5cm(10g)
- 水…………… 1・1/2カップ
- A お塩控えめの・ほんだし**…………… 小さじ1
- みそ…………… 大さじ1
- AJINOMOTO 濃口ごま油 小さじ1

### 作り方

- 豚肉・キャベツはひと口大に切り、にんじんは短冊切りにする。しょうがは5mm幅の短冊切りにし、ねぎは斜め薄切りにする。
- 鍋にごま油を熱し①のキャベツを入れて焼き色がつき、カサが減るまでしっかり炒める。①のにんじん・しょうがを加え、火が通るまでさらに炒める。
- ①の豚肉を加え、肉の色が変わったらA、①のねぎを加えて5分ほど煮て、みそを溶き入れる。

### 活躍 item



減塩タイプで  
おいしく作れる!

**お塩控えめの・ほんだし**  
香り・コク・味わい、それぞれに優れた3種類のかつお節を使用した、香り高い和風だしの素。

1人前の  
野菜摂取量  
85g

だしのうま味としょうがの風味がきいているから、塩分控えめなことが全く気にならないわ!



これなら夏の食欲が出ない時にも野菜がたっぷり食べられていいわ!

### 材料(4人分)

- 鶏もも肉…………… 300g
- なす…………… 5個
- 玉ねぎ…………… 1個
- パプリカ(黄)…………… 2/3個
- オクラ…………… 6本
- さやいんげん…………… 8本
- ミニトマト…………… 8個
- A** にんにくの薄切り…………… 1かけ分
- しょうがの薄切り…………… 1かけ分
- 水…………… 2カップ
- B** カレールウ…………… 50g
- 味の素kkコンソメ 固形タイプ** ……1個
- AJINOMOTO サラダ油…………… 大さじ1

### 作り方

- 鶏肉は3cm角に切り、なすは1.5cm幅の輪切りにする。玉ねぎはくし形切りにし、パプリカは乱切りにする。オクラ、さやいんげんは長さを半分に切る。
- ホットプレートを250℃に温め、油をひき①の鶏肉・なすを入れて両面を焼き、焼き色がついたら①の玉ねぎ・パプリカ・オクラ・さやいんげん、**A**を加えて炒める。
- ホットプレートを170℃に下げ、**B**を加えて炒める。カレールウ、コンソメが溶けたら、ミニトマトを加え、200℃に上げて炒め合わせる。

### 活躍 item

**味の素kkコンソメ 固形タイプ**

じっくり煮込んだお肉と香味野菜のコクがギュッと詰まった洋風スープの素。いつもの料理を一層おいしく。

減塩タイプでも  
おいしく作れる!



ホットプレートで簡単!  
鶏肉と夏野菜の炒めカレー

1人前の  
野菜摂取量  
220g

色とりどり見た目も華やか!  
野菜を切って炒めるだけだから  
準備も簡単なのが嬉しい!



なすが甘くとろけて  
おいしい〜!  
ライブも楽しめて  
いいわ!

お店でCheck! 宮城県産・産地直送野菜

お店には産地直送の、新鮮でおいしい旬の野菜がずらりと並びます。

Eat Well, Live Well.

**Aj**  
AJINOMOTO.



San-Marsche  
サン・マルシェ



**SUPER** ビック

MORIYA  
フレッシュフード モリヤ



With Mart



「好き」が私を変える

# Luccica

Summer

TAKE  
FREE

ルチカ[夏号]

2021  
Vol.97

試食会Report&Recipe

## たっぷり夏野菜で パワーcharge!

