



塩 産 水 産 品 の 美 味 し さ と 魅 力 を 楽 し む 、 魚 の 祭 典 。

第14回 塩産魚市場 どっと祭

※詳細は右記のQRコードからご覧ください。

開催期間

2024年10月26日(土)・27日(日) 9:00～14:00

会場(開催店舗)

塩産市魚市場(27日のみ)、塩産水産物仲卸市場

[お問い合わせ]

塩産市水産振興協議会

TEL.022-781-7706 (平日 9:00～17:00)

塩産水産物仲卸市場

TEL.022-362-5518 (6:00～13:00 休市:水曜日)



年に一度の「魚の祭典」が今年も開催。10月26日(土)と27日(日)の2日間、会場は昨年同様の魚市場会場と仲卸市場会場の2つになります。それぞれ日時が異なりますのでご注意ください。仲卸市場会場は、26日と27日の両日開催。3,000円以上のお買い物で「巨大ガラポン」か「お宝釣りゲーム」に挑戦できます。どちらも、豪華景品が当たるこのお祭りならではの楽しみ企画。また、27日限定で餅まきリベンジ(1回目10時、2回目12時)を開催。昨年も実施された餅まきの「リベンジ」となります。名に恥じぬよう昨年よりも餅や景品の個数が増えました。魚市場会場は27日のみですが、塩産の魚と触れ合えるのが特徴。昨年に引き続き、数量限定での鉄火井販売(販売は9時から)や、まぐろ解体ショー(1回目10時30分、2回目13時)が行われ、好評の「鮮魚のつかみ取り」では、今年もたくさんさんのサンマが登場予定です。さらにダンスの発表や、出店が並ぶ縁日広場など、今までとはちよつと趣きが異なる出し物も。市場の活気とワクワクをお楽しみください。

大自然で
エンジョイ!

新東北 笹谷 溪流つり

今シーズンも11月中旬まで営業!

ご家族連れはもちろん、カップル、友人、お1人でもお楽しみいただけます。

普段味わうことができない開放感あふれる大自然を思う存分に満喫してください。

皆さまのお越しをお待ちしています。

バーベキュー完備!
芋煮会も楽しめます

料金(2時間30分) ※表示価格は税込です。

大人(高校生以上)	3,500円	中学生	3,000円	小学生	2,500円
-----------	--------	-----	--------	-----	--------

団体割引 10名様以上…100円引き シニア割 満80歳以上のお客様…100円引き
※年齢確認が必要となります。

延長料金(1時間) 中学生以上…1,500円
釣りをしない方 入場料(中学生以上)…1名100円 ※BBQハウス利用可

TEL 0224-84-5297

柴田郡川崎町大字今宿字小屋の沢山17

営業時間 8:00～17:00 ※洗い場、BBQは営業終了の30分前まで
秋季は日没時間によって営業終了時間が早まります

定休日 毎週金曜日(祝日は営業)

営業期間 年内は11月中旬まで(予定)

案内図

仙台方面からお越しの際は、「キッズファーム」の看板を過ぎてから左折して下さい。

金房湖 286

至仙台 仙台南IC

看板あり ラーメン 溪流 至山形

GS インターより8.5km左折

ファミリーマート

村田JCT

笹谷IC 山形自動車道 2.5km

宮城川崎IC

東北自動車道 至福島

新東北 笹谷 溪流つり



チキンマカニカレーセット 1,045円

スパイスが香る、本格カレー

食欲の秋はカレーを楽しもう！カレーに含まれるスパイスには、食欲増進や消化促進の効能があり、猛暑に疲れた身体にぴったり。クーポンのご利用で、お会計からランチ10%オフ、ディナー15%オフにてご利用いただけます☆ぜひ皆様でお越しください！テイクアウトもお気軽にどうぞ！

MENU	表示価格は税込です。
ダルカレー	715円
ポークカレー	990円
チキンマカニカレー	1,045円



ラインお友達追加で
素敵なプレゼントあり！
@evy4153h

インド・ネパールレストラン
ダルバール 多賀城駅前店 (だるばる)
多賀城市東田中2-40-1
営／[ランチ] 11時～15時 (L.O.15分前)
[ディナー] 17時～21時30分 (L.O.30分前)
月曜休 (祝日の場合営業)
Pあり (店舗裏3台)
※または店舗向かいの多賀城南立体駐車場
(駐車券サービス)をご利用ください。
022-366-7633



多賀城創建記念「南大門定食」 1,300円

期間限定の新メニュー
人気3種がセットに

多賀城創建1,300年を記念し「南大門定食」を提供中です。やわらかいヒレかつに、大ぶりのエビフライ、ジュシーでふわふわのメンチカツがセットになった定食です。コーヒーと一口お菓子もついて1,300円。年内いっぱい期間限定で、その日ごとに数量限定です。お昼は大変混み合います。お早めどうぞ。

MENU	表示価格は税込です。
Bランチ (ヒレかつ&ハンバーグ)	1,200円
吟上ロースかつ定食 (200g)	2,000円
とんかつ定食 (大・180g)	1,300円

ヒレかつ、メンチかつ、エビフライ、
コーヒー、一口菓子付きの定食

とんかつ一代 (とんかついちだい)
多賀城市八幡2-17-35
営／[ランチ] 11時～14時45分 (平日・土曜のみ)
[ディナー] 17時～20時45分 (金・土・日曜のみ) ※L.O.各45分前
月～水曜のディナーのみ休、毎週木曜・第3水曜休
Pあり (敷地内共有)
022-367-9088
土曜日もランチ営業中！
※混雑時は電話がつかない場合がございます。
※混雑時はテイクアウトのご注文を承れない場合がございます。



Coupon

《本券切り抜きご持参で》

SMILE情報誌 / ダルバール 多賀城駅前店

お会計から **ランチ10%オフ** or **ディナー15%オフ**

※他サービス併用不可。
有効期限 / 2024年11月9日 (土)

Coupon

《本券切り抜きご持参で》

SMILE情報誌 / とんかつ一代

1品1,000円以上のメニュー **100円引き**

※本券1枚でグループ全員有効。※お持ち帰り不可。※他サービス併用不可。
有効期限 / 2024年11月9日 (土)



メニューの詳細はホットペッパーからご覧ください

Before

After

夏のダメージケア
当サロンへ任せ

髪質改善に限界を感じていませんか。根本から改善するには頭皮の状態と心のケアが大切。艶髪が続かない、生えてこない方、今から生えてくる髪質から変えていきませんか。

MENU	表示価格は税込です。
カット＋オーガニック縮毛矯正 ＋艶ミネラルカラーTr＋3ステップクイックTr	通常 37,400円 ⇒ 25,500円
選べるリタッチカラー＋艶ミネラルTr ＋3ステップクイックTr	9,500円
復元ケア単品	10,000円

(上記メニューに追加の場合7,000円)

抜け毛やエイジングケアも
お任せください

ヘアリスト登録店 / 毛髪構造復元師在中サロン
縮毛&艶カラーと損傷毛復元サロン **purema** (ぷれま)
宮城郡七ヶ浜町遠山5-3-10
営／9時～16時
月曜休
Pあり (2台)

080-5572-7773

ホームページ <http://www.purema3.com>

※ホットペッパービューティー



Coupon

《スマイル見たとご予約で》

SMILE情報誌 / プレマ

縮毛か
カラー施術の
お客様 **ファイバートリートメントサービス**

※通常5,000円、メニュー追加2,000円のもの。※他サービス併用不可。
有効期限 / 2024年11月9日 (土)



スイーツの秋
ハロウィーンも！

各種デコレーションご予約受付中

秋といえば食欲に読書に…スイーツも栗やリンゴ、かぼちゃ、さつまいも、いちじくが旬を迎える季節です。期間限定 (品切れの際はご了承ください) で「ちょこっとバナナ」も販売中です。秋&ハロウィーンバージョンの可愛い店内も季節限定、要チェックです。

MENU	表示価格は税込です。
ちょこっとバナナ	1個 216円
多賀城バナナ	1個 270円
生多賀城バナナ	1個 302円

ホームパーティーを彩るホールケーキも
豊富にそろっています (要予約)

洋菓子の店 **ティファニー** (ていふあにー)
多賀城市東田中2-40-1
営／9時～19時 月曜休
Pあり (店舗裏4台)
※または店舗向かいの多賀城南立体駐車場をご利用ください。
022-365-5566

ホームページ
<https://www.tiffany-sweets.jp/>
X (旧Twitter)
@tiffany_5566
Instagram
@tiffany_5566



Coupon

《本券切り抜きご持参で》

SMILE情報誌 / 洋菓子の店 ティファニー

お会計2,000円以上で **200円引き**

※他サービス併用不可。
有効期限 / 2024年11月9日 (土)



豪一めん肉1枚(醤油) 900円

リピートNo.1の豪一めん。焦がしニンニクが効いたスープにコシのある太麺、豪快に盛られた野菜、厚切り自家製チャーシューで元気が出る一杯です。厚切りチャーシューは熱々スープになじませて召し上がれ! ランチはライスもサービスしているぞ!

MENU 表示価格は税込です。
豪一めん 肉1枚(味噌).....950円
にらなんばんらーめん.....980円
(ニラキムチ付/味噌・醤油)

スープは醤油、味噌、塩、カレー味から選べます。一度お試しください!

ニラなんばんらーめん 香麺(こうめん)

塩釜市野田18-3
営/11時~15時・17時30分~21時
水曜休
Pあり(敷地内共有)

☎022-366-6627

【24h購入OK!】
餃子&ラーメンの「冷凍自動販売機」も
店舗前に設置中♪



中華そば 840円

＼好評実施中／

★先着20名様限定★
中華そば 600円(税込)

★土・日曜 7:00~9:50限定★
朝ラー 600円(税込)

スマイル情報誌をご持参ください。
※スープがなくなり次第終了。

MENU 表示価格は税込です。
中華そば.....840円
チャーシューそば.....1,050円
やわらかチャーシューそば.....1,250円

先着20名様限定の中華そばは
11時から受付開始です!

中華蕎麦

新むらさきや 利府本店(しんむらさきや)

宮城県利府町森郷字惣ノ関北10-2

営/〔平日〕11時~14時30分

〔朝ラー/土・日〕7時~9時50分

〔土・日・祝〕11時~15時 ※L.O.閉店10分前

月曜休

〔火曜不定休/各祝日の場合は営業〕

Pあり

☎022-767-3272



Coupon

《本券切り抜きご持参で》

SMILE情報誌 / ニラなんばんらーめん 香麺

麺類全品 **50円引き**

※本券1枚でグループ全員有効。※他サービス併用不可。
有効期限 / 2024年11月9日(土)

Coupon

《本券切り抜きご持参で》

SMILE情報誌 / 新むらさきや 利府本店

①煮卵 **無料** ②特大メンマ **増量**

※他券併用不可。※1グループ1枚で有効。※1グループ内で①②を別々に使用可。※限定メニューへの利用不可。
有効期限 / 2024年11月9日(土)

仙塩・利府の地域情報誌

SMILE

公式ホームページ
リニューアル



スマイルに広告を掲載してみませんか?

チラシのポスティングも好評受付中!



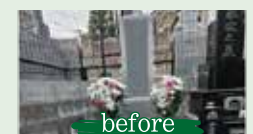
家族葬から家族の“想い”で送る**家族想へ...**

これまでも、これからも県民の最後のセーフティネットであり続けます。どんな事でもご相談下さい。

墓じまい 過去施工価格
16万5千円~55万円 (税込)

墓じまい施工事例

地権者様のご意向に沿って地面に負担を掛けないため専用の通路を造成します。完工まで約2日間です。



墓じまい 海洋散骨 ペット葬 も別途承っております

15万4千円 から
お経1回付き Premium 直葬プラン (税込)
直葬プラン (税込) 9万4千円から
最安

※会館でのご面会は所定の2時間とさせていただきます。別途、火葬場利用代金、故人様処置費用・室料等必要です。

海洋散骨

いのちの源 母なる海へ **7万7千円** から (税込)

ご遺骨1片を“御守り仕立て”にて遺す事も可能です。＼好評を頂いております。バリュープラン44,000円(税込)もございます。全プラン同乗不可・時期おまかせです。



雅庵 城東館 検索

TEL **022-368-8810**

株式会社 雅庵 葬儀式場 城東館



24時間365日対応
もしもの時かけつけます。

仙 塩 の イ ベ ン ト ガ イ ド

ト
ツ
エ
ン
エ



七ヶ浜町産業まつりー2024ー“食”で七ヶ浜の魅力を堪能

七ヶ浜町産業まつりは、地元の新鮮な食材や特産品を紹介し、地域経済の活性化を目的に毎年11月に開催され、秋の恒例イベントとして喜ばれています。今年の会場は昨年同様の花淵浜多目的広場（七のや前広場）です。年に一度の収穫祭として、美味しい、楽しい、嬉しい、が一堂に集結。地元で獲れた新鮮な魚介類や朝採り野菜、JAのお得な米販売など、七ヶ浜の旬を堪能

できます。おふるまいの海鮮汁は500杯を提供予定。去年の人気はボッケやワタリガニなどの魚介類と新米の販売でした。今年も予定しているそうなので、お目当ての方はお早目にご来場ください。他にも、模擬上棟式（もちまき）や、予約不要で火力発電所の見学ツアーも開催。普段なかなか見られない発電所の風景は、お子様から大人まで楽しめそう。ステージイベントでは地元の

伝統芸能や音楽パフォーマンスが披露される予定です。七ヶ浜町の温かさとともに、楽しいひと時を過ごしてみてください。

※イベント内容は変更となる場合がございます。

七ヶ浜町産業まつりー2024ー
期間：11月10日（日）
時間：9：00～14：00（オープニング8：45～）
会場：七ヶ浜町花淵浜館下75-11（漁協、七のや隣）
主催：七ヶ浜町産業まつり実行委員会

【お問い合わせ】
七ヶ浜町産業まつり実行委員会 TEL.022-357-3912



Ichigahama
Sangyomatsuri

榴岡天満宮そばの写真館です

お宮参り	バースデーフォト	七五三
入学・卒業	家族写真	卒業写真
和装結婚写真	成人紋付袴	振袖写真

貸切型スタジオで一組さまごとに撮影します
ペットと一緒にOKです

ポートレイトスタジオ ズイム
仙台市宮城野区榴ヶ岡106-13 ふれあいプラザ1F
TEL 022-296-4522 営業時間 10:00～18:00 ※撮影はご予約制です

ドライも安心 クライスの钣金・塗装

Before After

お車に詳しくない方もご安心を♪女性スタッフが対応いたします。

TEL:022-259-3833
宮城野区中野字上小袋田17-1
営業時間 9:00～19:00 定休日 毎週水曜日定休
お車の修理に関するお悩みはご相談ください!

SMILEクーポン
バンパー修理（手のひらサイズ）
15,000円（税別）
※税込16,500円
他社で見積りより
20～50%OFF
※但し、部品代は除く。他社の見積りを基にしております。予めご了承ください。
有効期限：2024年11月9日（土）まで

ベストセラー
リピーター増加中
お口のニオイ
気になりませんか

お口のケアに
臭いの原因は 歯周病!? 歯肉炎!?

口腔内に善玉菌を定着させる
プロバイオティクスK12

口腔内には、たくさんの善玉菌・悪玉菌が暮しています。悪玉菌が増えると歯肉・歯周に炎症をおこし、悪臭を放つようになります。30日分
夜1粒なめるだけ 4,320円

胃腸不良による
口臭・体臭に!!

ササヘルス

胃腸の調子をととのえることで
口臭の原因を体の中から取り除き、解消させる作用があります。体臭にも効果あり!

アトピーやアレルギー疾患など、漢方療法のことなら何でもお気軽にご相談ください!

漢方の塩竈芍薬堂
管理薬剤師・健康食品管理士・子宝カウンセラー 佐々木和子・佐藤一臣
TEL 022-362-7880 塩竈芍薬堂 検索
塩竈市南町5-5 エクレール西塩竈102 10時～18時 日曜・祝日

身近でくつろぐ癒しの時間

海鮮石焼と仙台名物牛タン石焼を楽しめるプラン
客室でのんびりと
幸福プラン

豊富なプランをご用意しております
詳しくはホームページをご覧ください。

メインの石焼は海鮮と牛タンなどを
焼きながらご堪能ください。
2名1室[1泊2食付き]
お1人様 18,500円～
※サービス料・消費税込み ※入湯税別途お一人様150円（大人のみ）

「スマイル見た」でご予約のお客様
ワンドリンクサービス（生ビールorソフトドリンク）
[有効期限 2024年11月9日]

日帰り入浴 平日15:00～20:00/祝日13:00～20:00
大人入浴料800円（タオル有料レンタル）

お問い合わせご予約はお電話でどうぞ
松島 絶景の館
TEL 022-354-3851

松島 ホテル絶景の館 検索
https://www.zekkei.jp/
〒981-0213 宮城県宮城郡松島町松島字東浜4-6
FAX 022-354-4215

利府駅徒歩約9分

セルコホーム
\\ カナディアンプレイス \\
利府中央

【予約制 建売販売会】

【期間】10月10日～31日まで

高気密・高断熱・2×6



宮城県宮城郡利府町森郷字蓮沼43番6 他

※内観写真はイメージです。

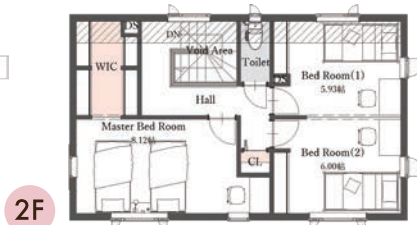
1号棟



畳スペース、広い洗面台、
大収納量のウォークインクローゼット
主婦に優しい家事ラクな家

○延床面積／100.86㎡ (30.51坪)
○土地面積／165.39㎡ (50.03坪)

販売価格 **4,464**万円 (税込)



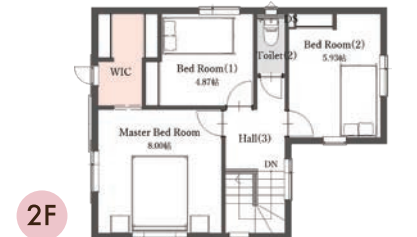
7号棟



2方向から出入りできる
ウッドデッキでお洗濯や
ガーデニングが楽しくなります。

○延床面積／ 90.92㎡ (27.50坪)
○土地面積／211.05㎡ (63.84坪)

販売価格 **4,595**万円 (税込)



支払い例
1号棟
4,464万円

頭金(自己資金)64万円、金利0.85%
40年払い 4,400万円借入の場合
月々73,747円
ボーナス払い 206,800円(年2回)
※別途諸費用がかかります。
※審査の結果により利用できない場合もございます。

利府イオン 車約4分(約1.7km)

JR東北本線「利府」駅 徒歩約 9 分(約720m)

利府駅から仙台駅 電車16分

生鮮市場ヤマトク 徒歩約 9 分(約674m)

セブンイレブン利府中央3丁目店... 徒歩約 8 分(約638m)

【物件概要】●所在地／宮城県宮城郡利府町森郷字蓮沼43番6他●交通／JR東北本線「利府」駅徒歩約9分●総区画数／3区画●販売区画数／2区画●用途地域／1種低層●建ぺい率／50%
●容積率／80%●道路／6m～7.7m幅(アスファルト舗装)●地目／宅地●土地面積／165.39㎡～211.05㎡(50.03坪～63.84坪)●建物面積／90.92㎡～100.86㎡(27.50坪～30.51坪)●主たる設備等の概要／東北電力、公営水道、本下水●その他諸費用：あおぞらチャージサービス月額4,980円(消費税込)●引渡時期／相談●建物建築年月／2024年4月●建築確認番号／第R05確認建築宮城建住01354号(1号棟)、第R05確認建築宮城建住01475号(7号棟)●売主／セルコホーム株式会社●広告作成日／令和6年9月30日

事前予約でプレゼント!

新米5kg
プレゼント!

事前予約専用
QRコード



来場特典プレゼント注意事項

・セルコホームに来場されたことのない新規の方限定、一家族様につき一度限りです。・見学後の簡単なアンケートのご回答が条件となります。・現在お打ち合わせ中の方は対象外とさせていただきます。・ご夫婦、もしくはご家族でご来場された方が対象となります。・住宅の建築を検討中、もしくは将来検討される方を対象とさせていただきます。・事務局にて不正と判断した場合は対象外となります。

見学ご希望の方はこちらまでお気軽に問い合わせください。

問い合わせ先 **セルコホーム** 利府展示場

TEL **022-767-8060**

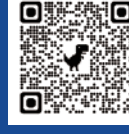
〒981-0112
宮城郡利府町利府字八幡崎前45

■営業時間／10:00～18:00 ■定休日／火・水曜日(祝祭日は営業)

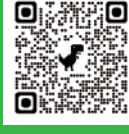
広告有効期限／2024年11月9日

建設業許可：国土交通大臣許可(特-29)第17573号
宅地建物取引業許可：国土交通大臣(7)第4537号
一般建築士事務所：第18910109号

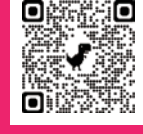
利府展示場



分譲情報



Instagram



第39回 塩竈の醍醐味

宮城・塩竈の美味しさをたっぷり味わえる2日間

日時 2024年11月2日[土] 3日[日]
10:00~15:00

会場 マリンゲート塩釜
(塩釜市港町1-4-1)

塩竈、宮城、県外のこだわりショップが一堂に集結!すっかりお馴染みとなったマリンゲート塩釜の「塩竈の醍醐味」。今回で39回目を迎えます。目玉は何といっても新鮮まぐろの解体販売ショー。職人の技が光る包丁さばきは圧巻の一言です。11時から1Fのエントランスホールで整理券を配布しますので、まぐろをお求めの際はお早目にどうぞ。また、今回の醍醐味では、なんと猿軍団がやってきます!お猿さんの演芸ショーが見られる貴重な機会、必見です。おふるまいはもちろん、飲食や雑貨、ワークショップなど20を超えるたくさんの出店もあり、とにかく盛りだくさん。楽しめること間違いなし!

ライブもお楽しみください!

主催/マリンゲート塩釜事業振興会
塩釜港開発株式会社

お問い合わせ
みなとオアシスマリンゲート塩釜
TEL.022-361-1500
最新情報はこちらをご確認ください。

運転代行も陸送も日払い制です!
代行ドライバー&
陸運ドライバー募集

当社は適格請求発行事業者登録企業です!
勤務地:塩釜市内及び仙台近郊

①[二種免許所持者]運転代行
日給8,000円または歩合
(売上の最大35%) 日払い
※時期により変動有り。
※26日稼働の場合、月収20万円以上可能。

②[一種免許所持者]運転代行
日給6,500円または歩合
(売上の最大30%) 日払い
※時期により変動有り。
※年棒制(200~300万円)も選択OK!

③[中型免許所持者]陸運ドライバー
日給8,500円~9,000円
7:00~17:00(実働8時間)週一からOK! 経験者歓迎!
※時期により変動有り。※車通勤可。
※日・祝・他ご相談ください。 日払い

応募方法
「スマイルを見た」とお電話ください。
面接の際は履歴書をご持参ください。

NPO運転代行[公認番号399号] 〒985-0001 塩釜市新浜町1-14-8
(株)人のために生きよ 022-762-7488 (代)
(担当:佐々木)

整備士の安心格安車検

整備しっかり!安心のサポート♪
地域密着のお店です!

お申し込み特典
エンジンオイル交換 撥水洗車&車内清掃
代車無料 エリエール 保険料3割
さらに「ご新規の方かつ本紙持参」で
総額寿司 1組様
塩釜港 3,000円分
お食事券プレゼント! ※画像はイメージです。

軽自動車 42,840円~(税込)
普通車(〜1,000kg) 58,250円~(税込)
※年式や車種により異なります。詳しい補償内容やプランについてはお問合せください。

プロ整備士の自動車販売店
CARS FACTORY WATANABE
022-357-0916
〒983-0013 宮城県仙台市宮城野区中野 4丁目 2-22
平日10~19時 土日祝10~18時 木曜・第1第3水曜日 休
東北福祉 第3-7843号
民間車検認証工場完備

私達におまかせください!!

ひざ痛・股関節痛を治したい方

人工関節の手術を回避したい方

どこに行っても治らなかった
ひざ痛・股関節痛・首痛を改善!

(変形性ひざ関節症・変形性股関節症を含む)

治療器、治療部材などは使いません。
ボキボキもしません。即効手技施術です。

施術料金 5,000円(税込)

みうら整体院 022-796-6066
宮城県利府町青山4丁目13-1 営 9:00~16:00 休 月曜・木曜 予約制

ホームページはこちら
http://www.miuraseitai.com/
http://www.rifu.machinoseitai.com/

emidon 誕生月占い

2024.10/10 → 2024.11/9

Instagram
emidon_astro
emidondaily

心体アドバイザー emidon
看護師歴20年以上/鑑定人数1500名/利府町赤沼の「キッチンカフェ千の桜」にて毎月第4火曜日に対面鑑定中です。みなさんのお力になれば嬉しいです。

1月生まれ 気持ちがあせると周りに嫌な態度をとってしまいかも。深呼吸して。 吉方位 北 吉数字 2 吉カラー 緑 吉ワード 森林	2月生まれ 直感が働く月。ピーンと来たら24時間以内に行動を。 吉方位 西 吉数字 4 吉カラー うすピンク 吉ワード 図書館	3月生まれ 美しい物を沢山見て感じてください。エネルギー高まり吉。 吉方位 東 吉数字 5 吉カラー オレンジ 吉ワード 花畑	4月生まれ 人を信じ過ぎて痛い目に合うかも。半分信じて、半分疑う気持ちも大切。 吉方位 東南 吉数字 2 吉カラー 白 吉ワード 映画	5月生まれ ストレスがたまる時期。暴飲暴食になる前に運動でリフレッシュ。 吉方位 北 吉数字 3 吉カラー 赤 吉ワード スポーツジム	6月生まれ 宇宙のエネルギーが強まる時。目の前にある事に感謝すると吉。 吉方位 南 吉数字 9 吉カラー 青 吉ワード 神社
7月生まれ 自分の関係ない事に巻き込まれてしまうかも。しっかり見極めて。 吉方位 西 吉数字 7 吉カラー 黄 吉ワード 部屋	8月生まれ 身の周りをスッキリすると吉。新しい良い情報が入ってきます。 吉方位 東 吉数字 6 吉カラー クリーム 吉ワード ショッピング	9月生まれ 心を整えると自分が今必要な事が見えて来ます。 吉方位 北 吉数字 1 吉カラー 茶 吉ワード 公園	10月生まれ 無理は禁物。宇宙からストップがかかります。一息ついて。 吉方位 南 吉数字 13 吉カラー 黄緑 吉ワード 温泉	11月生まれ 目標を見直すと吉。自分の気持ちに強く入り前進。 吉方位 北 吉数字 9 吉カラー 紫 吉ワード 山	12月生まれ カフェや家で自分の時間を大切に。心体ともに休める時。 吉方位 南西 吉数字 3 吉カラー 水色 吉ワード カフェ



老いの「ぬかるみ」から「深み」へ 黒井千次さんに学ぶ歳の重ね方

今年92歳を迎えた作家、黒井千次さんの近著「老いの深み」（中公新書）を、じっくり読んだ。同じ新書のこれまでの「老いのかたち」「老いの味わい」「老いのゆくえ」に次ぐ4冊目の、ご本人いわく「老年雑誌」シリーズで、私は全部フォローしてきた。2010年刊行の最初の「かたち」が、ちょうど今の私と同じ後期高齢の前後に書かれ、以来、人生の先輩に随行させてもらうような気分が親しんできた。新聞の連載記事のまとめだから、平易で読みやすく一編の分量も手ごろ、毎夜、寝床で数編ずつ味わって心地よく眠りにつくのは、なかなかの贅沢だった。

簡単に言ってしまうと、自らの体験と観察に即した老年「あるある集」。ひと回り以上年下の私にとっては「兆しあるある集」か。今回の「深み」でも、物忘れや視力の衰え、中腰や起き上がり困難な体の不具合をはじめ、「ごみ収集で曜日を知る」「手帳の外出予定はほとんど病院」「近道は危険がいっぱい」「錠剤は落とすのではなく、落ちる」「すべてをのアクシデントは想定内」「支払いぐらい手渡しで願いたい」「若い時の日記は恥ずかしい」「指が覚えていたネクタイの結び方」「家の中の老化監視人」

（多分、奥さんのこと）などなど、身に覚えがあつてウンウンとうなずきたくなるような日常のひとコマひとコマが、穏やかで軽妙なタッチで描かれる。

特徴的なのは、老いに伴う種々の都合な現実を含めて自分を客観的に観察し、気負うこともなく時に楽しむような醒めた眼差しだ。「老いる自分を冷静に眺める自分」とでも言うのか、「泣くな、わめくな、ただひたすらに理解せよ」と諭した昔の哲学者の言葉を思い出す。「自然に老いる」ことをムネとし、「後期」でも「特定」でもなく『普通高齢者』がいい」と願う。この先どうなるか？の問いには「まず生きてみなければ始まらない」と達観する。黒井さんの真骨頂だろう。

私にとって何より見習うべきは、モノゴトへの衰えぬ関心、好奇心。「野次馬根性」とも言える。長年の多彩な交友関係でも、日課と定める散歩の途上でも、通う病院内でも、常に新鮮な「発見」に執着し敏感だ。それが、本の元になった月1回の新聞連載を20年間休むことなく続けた原動力だろう。そしてその関心は、陰にこもることなく伸び伸びと広がって、行動も伴っている。

ひるがえって、自分の老いの現状を考える。些細なことに「喜」「憂」、ハイになったり落ち込んだり、今はまだ老いの「ぬかるみ」にもがく身だけれど、少しでも「深み」を目指したい。テレビ画面に向かって文句を言ったり、うつぶし晴らしを日記に書きなぐるだけでなく、外に向かっても思いを表し、行動したいものだ。構えもせず自然体で、自由に、おおらかに。

（元毎日新聞記者・渡辺豊）

まずは無料相談 今年の年末は新たな自分になろう！

産後でも

運動嫌いでも

漢方薬局の ダイエット！！

おかしを
食べても

7カ月で
18kg減量!!
(75kg→57kg)
ウエストは82cm→64cm
18cm減!!

おひとりおひとりに合った方法をご提案します！まずは無料体験！

薬局漢方ダイエットの手順

- 1 どんなダイエットかをご説明
まず「なぜ太るか」をご説明します。今までのダイエット経験も伺い、失敗の理由も判断します。
- 2 あなたに合った方法をご提案
あなたの「太った原因」を突き止め、それに応じた「早くやせる方法」をお話しします。だいたいの費用が出ますが、予算のご相談もお気軽にどうぞ。
- 3 気になること？不安なこと？
分からないこと、不安なことは何でも聞いてください。「無理」と思われた場合はやめてもらってOKです。

- 4 脂肪・体成分測定
すると決まった方のみカルテを作成。最新型のマシンで体脂肪・内臓脂肪・水分・筋肉・代謝などを詳しく測定し、体の現状・体質を分かりやすくご説明します。
- 5 オリジナルメニュー説明
生活リズムも伺いあなたに合ったベストなプランを作成します。漢方やサプリメントのご説明もさせていただきます。
- 6 次回のご予約
ここはいわば「個別指導のダイエット塾」。1週間～10日後に次回ご来店のご予約をお取りください。

注目!!

Before

After

長春堂
渡辺先生(51歳)152cm

漢方の塩釜芍薬堂 TEL.022-362-7880

塩釜市南町5-5 エクレール西塩釜102
営業時間／月曜日～土曜日10:00～18:00 日曜・祝日定休

要予約

カード可

やせる シャクヤク堂

検索

無料体験 体脂肪測定中！代謝が分かる血流観察！まずはお電話ください！



薬剤師
佐々木 和子

みやぎ生協の個人宅配で24時間お買い物♪

WEBで個人宅配お申込手続きを完了された方にもれなく

1ポイント1円 宅配や店舗で使えるCOOPポイント

最大3,000円分

プレゼントいたします!

個人宅配のウレシイ6つのポイント!

1 共働きでも安心。お家の玄関先までお届け!

2 カタログやホームページからカンタン注文!

3 ご不在時でも置き配で受取可能です!

4 1度はじめれば休止も再開もカンタンに!

5 約5,000品目の商品から選べます!

6 気軽にお一人様から注文OK!

さらに… WEB個人宅配申し込み画面の「担当コード」に「2001-30103」と入力で

モバイルバッテリープレゼント中!

※プレゼントの獲得条件、発送時期はCOOPポイントと同様です。

LINEで簡単に紹介できちゃいます!

ご紹介いただいた方に

QUOpay1,000円分プレゼント!

ご紹介を受けた方に

ファミリーキャラクター スマイルランチボックス + コープポイント最大3,000円分プレゼント!

※豪華2大特典プレゼントとお友達紹介キャンペーンのプレゼント内容は予告なく変更になる場合があります。詳しくはWEBページでご確認ください。

お申し込み・資料請求は「お電話」もしくは「インターネット」から!

お電話から **0120-581870**

【みやぎ生協宅配運営部】[受付時間]月～金 9:30～20:00/土 9:00～18:00

スマホから 二次元コードを読み取ってお申し込みください。

パソコンから **みやぎ生協 個人宅配**

インスタ開設しました!

年齢関係なくあなたもできる!



Before

-33.2kg

→

-22.6%

-31cm



After

3L~Mサイズに! 今まで何をやっても痩せられなかった私が、初めて痩せられました! 本当に嬉しいです。

40代
164cm

それが、耳つぼダイエット!!



ツボの力で**食欲**コントロール

運動**不要**

ハリは使わないので**痛みゼロ**

3ヶ月で**リバウンド**しにくい身体に**体質改善**

卒業後も**アフターフォロー**でずっとサポート

成功体験は
コチラ!





★日本痩身協会会員
★健康管理士
ダイエットプランナー 太田 恵美

無料カウンセリングのご予約は
LINEから24時間OK!

右のQRコードから友達追加後

①お名前 ②希望日 (第3希望まで)

を記入して送信するだけ!





Smile★

～貴方の笑顔を応援します～

耳つぼダイエットサロン Smile

TEL:070-9071-9177

塩埜市錦町6-2-601
10:00～19:00 休・日・祝

地域密着の リフォーム会社です。

昭和40年創業

「どこに頼めばいいんだろう？」住まいのお悩みやご不安、解決いたします！

屋根・外壁塗装

フェンス

水まわり交換

その他にも雨漏りや水漏れ、人工芝の設置など
小さなことでもお気軽にご相談ください。

空家 空地

そのまま大丈夫ですか？

放っておくとこんな問題が・・・

**放火による
火事**

倒壊

**不審者の
侵入**

不法投棄

さらに、「管理不全空き家」の指定を受けると**固定資産税が6倍に!**

有効活用は弊社にお任せください!

買取 リフォーム 解体 駐車場化の工事... など

お客様のご希望に寄り添った提案をさせていただきます。

弊社は「先進的窓リノベ」の登録事業者です

総合リフォーム会社
株式会社 松島

TEL 022-366-0101

多賀城市鶴ヶ谷1-9-2 パステルコート松島A102 営業時間 / 9:00~17:00 定休日 / 日曜・祝日