



ふんわり春風、雛が織りなす笑顔

塩竈deひなめぐり

開催期間
令和7年2月22日(土)～3月3日(月)

会場(開催店舗)
市内連携29会場

お問い合わせ
TEL.022-362-0035(実行委員会)

ボランティアガイドと巡る ひなあるき

開催日時
令和7年2月22日(土)～24日(月)
令和7年3月 1日(土)～ 3日(月)
① 10:00～12:00 ②13:00～15:00

集合場所
旧亀井邸(塩竈市宮町5-5)

お問い合わせ
TEL.022-364-0686(NPOみなとしほがま)

塩竈市内二十九店舗が協力、連携しお雛さまの展示やイベント限定メニュー、グッズでもおてなしをする、塩竈の「まち」と「人」をつなぐイベントです。店舗ごとに異なる個性豊かな雛飾りと、限定のサービスを楽しめます。
好評の「ボランティアガイドと巡る ひなあるき」では、塩竈の門前町を巡りながら雛人形の歴史や逸話を聴くことができます。参加費は二百円。予約優先で予約先着七十名様にオリジナルトートバッグがもらえます。のほか、雛飾りカードが作れるスタンプリリーやひなまつりワークショップ、お琴の演奏体験、アイシングクッキー体験、きものdeフリマ、などしこ雛の舞など関連イベントも盛りだくさん。素敵な景品が当たるアンケートへの応募もお忘れなく。ひと足早く春の風を感じながら、雛のある門前町のぶらり旅はいかがですか。

ビルトインコンロ

NORITZ

すべてコミコミ!
商品+工事費
+取付処分費

メタルトップ
N3GT2RVQ1
(60cm)
定価
113,050円

5.98 万円

トイレ

LIXIL アメージュ

すべてコミコミ!
商品+工事費
+取付処分費

普通便座セット
BC-Z30H
DT-Z380H
CF-49AT
定価
187,080円

7.48 万円

ご相談・お見積り無料

水まわり リフォーム 専門店

給湯設備、キッチン・浴室などの
リフォームもお気軽にご相談ください。

なぜ安くできるの?
本部が問屋業を営んでおり、マージンをカットした原価で仕入れが可能! ショールームを持たず、営業所も古民家を利用し固定費を大幅に削減! 営業“兼”施工のできるスタッフが対応しているため人件費を圧縮! 業務のDX化により、事務関連コストも大幅削減に成功! 以上の取り組みで「仕入コスト」と「維持コスト」を下げ、「販売価格」でお客様に還元しています。

なっとく! 家

なっとく家 千田亮介

取扱ブランド TOTO LIXIL NORITZ Rinnai Paloma Panasonic KVK

得 水回り専門リフォーム **なっとく家** HP

LINEからお問い合わせで1,000円引き!

利府町赤沼字井戸尻117 TEL 022-385-7098
〈営業時間〉9:00～17:00 〈定休日〉日曜祝日
〈お問合せ〉LINEまたは✉reform@nattokuya.com

【商品保証5年(一部除く)、工事保証10年】
運営元:株式会社カネダイ
※設置環境の状況によっては追加部材等で費用がかかる場合がございます。

給湯器

NORITZ

すべてコミコミ!
商品+工事費
+取付処分費

壁掛け20号
オート 従来型
GT-2070SAW BL
+RC-J101E
定価
456,900円

11.98 万円

キッチン水栓

TOTO

すべてコミコミ!
商品+工事費
+取付処分費

シンプルタイプ
TKS05301J
定価
56,970円

2.98 万円

SEZEN MANPITSU



中村哲医師の農業への情熱
追悼5周年で感じ取ったこと

「元毎日新聞記者 渡辺豊」

「無から有を生み出す」実感は、私の拙い体験でも理解できる。土と水と太陽を大切に、世話に手をかければかけるだけ、力を入れれば入れるだけ、作物は裏切らずに育てられる。それも基本的に、年に一回限りの真剣勝負だ。コメの専業農家でも収穫は生涯に数十回、私の野菜たちは、まだ5回に過ぎない。試行錯誤を繰り返しても、経験と地力アップの積み重ねは確実に「有」の部分を増やしてくれる。

「無から有を生み出す」実感が、私の拙い体験でも理解できる。土と水と太陽を大切に、世話に手をかければかけるだけ、力を入れれば入れるだけ、作物は裏切らずに育てられる。それも基本的に、年に一回限りの真剣勝負だ。コメの専業農家でも収穫は生涯に数十回、私の野菜たちは、まだ5回に過ぎない。試行錯誤を繰り返しても、経験と地力アップの積み重ねは確実に「有」の部分を増やしてくれる。

自分にはとてもマネはできない、かなわないと、ひたすら尊敬と羨望の念で遠くから仰ぎ見ていた人が、ある時ふと身近な存在に感じられることがあるものだ。私の場合は、アフガニスタンで現地医療や農地再生に尽くし、5年前に武装勢力の凶弾に倒れた中村哲医師(当時73歳)のことだ。昨年末に仙台で開かれた「追悼5周年講演会」で、「農業」に対する中村医師の思いと実践を、仲間の元現地ワーカーから聞いた。誠にささやかながら、私も家庭菜園で農業の一端を体験している。中村医師のマネはできなくとも、その「精神」だけは共有

できるのではないかと、自分に言い聞かせ、納得した次第なのだ。中村医師は30代で派遣されて以来アフガニスタン、パキスタン国境地帯でハンセン病治療や診療所建設に従事した。2000年の大干ばつを機に「命の水」の大切さを自覚してからは、独学で得た知識と技術で井戸掘りや用水路建設に奔走。政情不安や大国の干渉で戦乱が続く中、住民らとともに築いた用水路は今や計約27キロに及び、約2万4千ヘクタールの農地を回復、70万人以上の生活を支えているという。その人道支援事業は中村医師の死後も、NGO

「ペンション会」と現地スタッフらが脈々と引き継いでいる。講演した元現地ワーカー(農業担当)、橋本康範さんによると、中村医師が目指したのは、水を確保し、病気を減らし、食料を確保し、農業を再生させることで、そのために活動する際に心がけたのは、その地域の暮らしや文化を大切にすること(多様性の尊重)▽家族・地域住民と一緒に行う(協働)▽自分たちでできることは自分たちでやる、作る(自給)こと。中村医師は「三度三度の飯が食べられ、家族と一緒に自分の故郷で暮らせる。当たり前前には思えないが、これが一番大切」が口癖だったとい

アンテナの不具合はお任せください! 地域の電波に合わせた工事承ります。《見積無料》
その他、テレビ、電気、家電関係のお困りごとをお知らせください。
セイノデンキ 《清野電気商会》
TEL 022-354-3011
松島町高城字町155-2 (営) 9:00~18:00 (休) 水、第1・3日曜

介護職員初任者研修 無料説明会を塩釜市栄町で開催!
介護職員初任者研修(2月生)栄教室の受講生を募集いたします。講座の内容や申込方法、疑問、不安な部分を直接聞いてみませんか?
日 2025年2月13日(水)のいずれか
場 塩釜市栄町8-4 ニチイケアセンター栄 (無料駐車場あり)
時 10:30~11:30、13:30~14:30
日にちが合わない方は個別対応も可能です。お気軽にご相談ください。
株式会社ニチイ学館 仙台支店
TEL.022-723-1083(受付/9:00~17:15)
仙台市青葉区中央1-3-1 エル15F [担当/大場、佐藤]

家族葬から家族の“想い”で送る 家族想へ... 最後まで、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(税込) 16万5千円~55万円
お経1回付き プレミアム 火葬式プラン (税込) 15万4千円から 9万4千円から
火葬式プラン (税込) 9万4千円から
プレミアム 海洋散骨 (税込) 77,000円から79,200円
TEL 022-368-8810
株式会社 雅庵 葬儀式場 城東館
〒985-0871 宮城県多賀城市留ヶ谷3-6-10 城東館内
24時間365日対応 もしもの時かけつけます。

2025年春開講 ヤマハ音楽教室 ヤマハ英語教室

春の無料レッスン実施中!

ご入会特典

2025年2月28日までご入会の方

入会金 通常 5,500円(税込)

2,750円 (税込)

入会記念品プレゼント

YAMAHA MUSIC FOUNDATION

2025年度入会受付中!

ヤマハ英語教室

\2025年5月31日までのご入会で/

2カ月間 レッスン料 半額

キャンペーン 実施中!

お気軽にお問い合わせください。

※入会金、施設費につきましては、本キャンペーンの対象となりません。

レッスンの詳細、体験レッスンのお申し込みはこちら

塩釜駅前センター
塩釜市白萩町2-28
Tel 022-364-7161

英語 音楽

多賀城センター
多賀城市東田中2-40-11
Tel 022-367-6514

英語 音楽

田子西センター
仙台市宮城野区田子西2-8-9
Tel 022-258-6099

英語 音楽

わたしが楽しむ場所。 YAMAHA MUSIC SCHOOL ヤマハ音楽教室

<p>1~3歳</p> <p>ぷっふるくらぶ (ドレミとドレミはーく)</p> <p>対象 2022年4月2日~2024年4月1日生まれ</p> <p>わくわくするような楽しい音楽体験を重ねながら、感性や情緒、自発性を育みます。</p>	<p>3歳(年少)</p> <p>ぶらいまりー</p> <p>対象 2021年4月2日~2022年4月1日生まれ</p> <p>音楽や鍵盤(ピアノ・エレクトーン)とふれあうことからスタートし、無理なく音楽力を育みます。</p>
<p>4・5歳(年中・年長)</p> <p>ぶらいまりー</p> <p>対象 2019年4月2日~2021年4月1日生まれ</p> <p>たくさんの音楽を聴き、歌い、弾く体験を重ねて、自然に「音感」を育みます。</p>	<p>小学生(鍵盤楽器) (1~3年生)</p> <p>プレジュニア プレジュニアパーソナル</p> <p>対象 2016年4月2日~2019年4月1日生まれ</p> <p>ピアノ・エレクトーンでの演奏や読譜を通じて、着実に音楽の基礎力を育む1年間のコースです。</p>

株式会社ヤマハミュージックジャパン ヤマハ英語教室 Yamaha English School

<p>小学生から始める</p> <p>小学生英語コース</p> <p>小学1・2・3年生</p> <p>【聞く】「話す」を中心に、4技能5領域を育て、「読む」「書く」もしっかり学習します。</p>	<p>幼児から始める</p> <p>幼児英語コース</p> <p>1歳</p> <p>ひびきあそび</p> <p>音楽や遊具、絵本などのオリジナル教材を使って、親子で英語に親しみます。対象 2023年4月2日~2024年4月1日生まれ</p> <p>2歳</p> <p>リズムボキャ</p> <p>生活や遊びをテーマにしたオリジナルソングで、英語特有の音ヒラリズムを身につけます。対象 2022年4月2日~2023年4月1日生まれ</p>
<p>小学4・5・6年生</p> <p>Progress</p> <p>2年間で中学1年生(一部2年生)の英語表現を身につけ、実践的な力を養います。</p>	<p>3歳(4歳)</p> <p>ボキャブック</p> <p>気持ちや意思をテーマにしたオリジナルソングで、英語特有の音とリズムを身につけます。対象 2021年4月2日~2022年4月1日生まれ</p> <p>4・5歳(年中・年長)</p> <p>TALKids</p> <p>オリジナルソングや絵本の読み聞かせを通して、基本表現や語彙を身につけます。対象 2019年4月2日~2021年4月1日生まれ</p>

運転代行も陸送も日払い制です!

代行ドライバー&陸送ドライバー募集

察も完備しています!長期安定的に働けます!

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

<p>①[二種免許所持者]運転代行</p> <p>日給8,000円または歩合(売上の最大35%) 日払い</p> <p>※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。</p>	<p>②[一種免許所持者]運転代行</p> <p>日給6,500円または歩合(売上の最大30%) 日払い</p> <p>※時期により変動有り。 ※年俸制(200~300万円)も選択OK!</p>	<p>③[中型免許所持者]陸送ドライバー</p> <p>日給8,500円~9,000円</p> <p>7:00~17:00(実働8時間)週一からOK! 経験者歓迎!</p> <p>※時期により変動有り。 ※車通可。 ※日・祝・他ご相談ください。</p>
---	---	---

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)

この時期は大変組み合わせます! お早めどうぞ!

プロ整備士の格安車検

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
- 排水洗浄&車内清掃
- 代車無料
- エリエール 脱脂洗浄3種
- さらに「ご新規の方かつ本紙持参」で
- 絶好寿司 1組様
- 塩釜港 3,000円分
- お食事券プレゼント!

軽自動車 42,840円(税込) 普通車(〜1,000kg) 58,250円(税込)

プロ整備士の自動車販売店 **022-357-0916**

CARS FACTORY WATANABE

〒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 国木館・第1第3水曜日 日アリ

民間車検認証工場完備

日本三景と松島温泉。旬な料理を贅沢に...

松島温泉

身近でくつろぐ癒しの時間

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。

1泊2食付き お1人様 **15,000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 2025年3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 ホテル絶景の館 検索

ホテル 絶景の館 https://www.zekkei.jp/

TEL 022-354-3851 FAX 022-354-4215

冷え性 低体温

なんとなく疲れる... 冷えが辛い... その不調は 血虚のせいかも?

漢方生薬の血のめぐりで 体を温めよう

2つ以上チェックがあればご相談ください

栄養面	潤い面	精神面
<ul style="list-style-type: none"> 手足が冷えやすい。 疲れやすく、顔色が悪い。 時にふらふらする。 月経(生理)の後半から終わった後に生理痛がある。 	<ul style="list-style-type: none"> 経血が少なくなり、月経周期が長くなりやすい。 筋肉が痙攣したり、つりやすい。 爪が薄く割れやすい。 	<ul style="list-style-type: none"> 目が疲れやすく、乾きやすい。 肌が乾燥する。 髪にツヤが無くパサついて、抜け毛が多い。 不安感が強く、気分が落ち込みやすい。 眼力が浅く、夢を見ることが多い。

しおがま しゃくやく どう

漢方の塩竈芍薬堂 **022-362-7880**

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

塩釜市南町5-5 エクレール西塩釜102 営業時間/10時~18時 定休日/日曜・祝日

塩竈芍薬堂 検索

2025年スクール会員募集

多賀城市民スポーツクラブ

運動を始めたいあなたへ。初心者大歓迎！

「そうだ！ 運動しよう」



※掲載の写真はイメージです

はじめての不安を解消！
1回お試し体験 500円
各スクール1回のみとさせていただきます。

見学無料

応募方法 入会申込書に必要事項を記入の上、郵送または窓口にて提出してください。



※締切後の申込みについては、随時受付いたします。(定員に達したスクールについては、入会をお待ちいただくことがあります)

〒985-0835 多賀城市下馬5-9-3 多賀城市総合体育館内
 開館時間／平日・土曜 9:00～21:00 日曜・祝日 9:00～17:00 休館日／水曜

ご紹介のスクール内容、日程は2025年2月1日時点の情報です。天変地異、感染症、その他都合などの影響で内容や日時が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

TEL.022-365-1918
 プールに関するお問い合わせはこちらまで
 TEL.022-365-3232

HPから最新情報をGET!!
 入会申込書はこちらからダウンロードできます。

多賀城市民スポーツクラブ

封筒の宛名に切手を貼ってご利用ください

令和7年度 入会申込書

申込日 令和7年 月 日

ふりがな	性別	1 継続(現会員)
氏名	男・女	2 新規
生年月日	昭和 平成 令和	年 月 日(歳)
住所	4月からの学年 年少・年中・年長・ _____ 年生	
連絡先	携帯番号	自宅番号
スクール名		
支払方法	1 口座振替 初回2ヶ月分をお支払い後、社の都信用金庫から毎月の引落し(引落日:前月26日) 2 半年払い 前期:4~9月分、後期:10~3月分 3 年一括払い 4月~3月分(4月入会者のみ年割適用:11か月分) ※お支払いは振込でお願いいたします。振込手数料はご負担ください。 4 一括払い 開始月~3月分	
ご家族入会の有無	ご家族(同一世帯)で2人以上が入会する場合は、年会費を1人あたり500円割引します。 有 (氏名 _____ / スクール名 _____) ・ 無	

お手数ですが切手をお貼りください。

985-0835

多賀城市民スポーツクラブ 行

多賀城市下馬5-9-3

年会費 大人(高校生以上) 4,000円
月会費 各スクールに表示
 子ども 2,000円

体育館・テニスのスクールに
 関する問い合わせ先 **TEL.022-365-1918**
 プールのスクールに
 関する問い合わせ先 **TEL.022-365-3232**

多賀城市総合体育館 〒985-0835 多賀城市下馬5丁目9番3号

成人 エアロビクス



音楽に合わせて身体を動かす有酸素運動のエアロビクスを中心に、筋トレ要素を少し加えて、踊りながら楽しくボディメイクを目指します。初心者の方大歓迎です!

年齢 18歳以上 曜日 火曜日
 時間 10:30~11:30 月会費 2,000円

成人 健康太極拳



ゆっくりとした動作を行う全身運動が、健康づくりのための運動として、幅広い年齢層に人気です。

年齢 18歳以上 曜日 木曜日
 時間 13:30~15:00
 月会費 2,500円

子ども ひまわり体操



幼児は巧技台を使ったアスレチックなど、遊びを通して楽しく体を動かします。小学生は走る・跳ぶなど、体力作りをメインに様々な運動をします。

曜日 金曜日 月会費 2,500円
 時間 15:30~17:00 対象 幼児(3~6歳)
 16:30~18:00 小学生

子ども 成人 トランポリン



跳び跳ねることで、筋肉や体幹を鍛え、跳躍力や全身のバランス感覚を養います。子どもから大人まで幅広く楽しむことができます。

曜日 土曜日 月会費 各2,500円/人
 時間 I 13:00~14:00 対象 幼児(3~6歳) 小学生 中学生
 II 14:10~15:10 幼児(3~6歳) 小学生 中学生
 III 15:20~16:20 幼児(3~6歳) 小学生 中学生
 IV 16:30~17:30 中学生以上 親子

エンジョイ会員 以下の種目よりお選びいただけます。

1種目:月会費2,500円 2種目:月会費4,000円



成人 ヨガ

ゆっくりとした呼吸と無理のないポーズで心と身体をほぐします。心温まるヨガで身体のゆがみを整えます!

年齢 18歳以上 曜日 火曜日
 時間 18:30~19:30



成人 ダイナミックエアロ

音楽に合わせて身体を動かす有酸素運動のエアロビクスを中心に、筋トレ要素を少し加えて、踊りながら楽しくボディメイクを目指します。初心者の方大歓迎です!

年齢 18歳以上 曜日 火曜日
 時間 19:40~20:40

成人 季節の食養生ヨガ

季節ごとの身体に良い食材のお話や、身体の症状別に組み込んだヨガを行います。1日のストレス疲れをゆるく解消しましょう。快眠効果が期待できます。

年齢 18歳以上 曜日 金曜日
 時間 18:30~19:30

成人 ZUMBA(ズンバ)

ラテンなどの軽快な音楽に合わせて楽しく踊り、全身運動で汗をかいて代謝アップを目指します。

年齢 18歳以上 曜日 木曜日
 時間 18:30~19:30

成人 リカバリーヨガ

ゆったりとした呼吸とポーズで自律神経を整え、緊張状態を緩和します。1日の疲れを癒し、明日へ繋げましょう。初心者の方も楽しめる教室です!

年齢 18歳以上 曜日 金曜日
 時間 19:40~20:40

成人 ZUMBA GOLD New

インストラクターから次の踊りの動作説明があるためわかりやすく、激しい動きがなく振りも簡単で、ダンス初心者の方も安心して楽しめます。

年齢 18歳以上 曜日 土曜日
 時間 13:30~14:30

多賀城市市民プール 〒985-0872 多賀城市伝上山2丁目6番6号

子ども キッズ水泳



水が怖くても顔つけができなくても大丈夫!水慣れからはじめます。水泳を楽しく学びましょう。

対象 おむつがとれている幼児(3~6歳)
 曜日 月・火・土曜日
 時間 月・火曜日 14:45~15:45
 土曜日 13:45~14:45
 月会費 週1回 2,500円
 週2回 3,000円

子ども ジュニア水泳



目標は4種目泳ぐこと!泳力ごとに分かれて練習するので初めてでも安心して参加いただけます。参加する時間は泳力(級)によって異なります。はじめての方は16:00(土は15:00)からの参加となります。

対象 小学生・中学生 曜日 月・火・木・金・土曜日
 時間 月・火・木・金曜日
 ①16:00~17:00 ②17:10~18:10
 土曜日
 ①15:00~16:00 ②16:10~17:10
 ③17:20~18:20
 月会費 週1回 2,500円/週2回 3,000円

アクアスクール会員 以下の種目よりお選びいただけます。

1種目:月会費2,500円 2種目:月会費4,000円



成人 健康運動教室

水中でウォーキングやストレッチを行います。腰痛改善におすすめです。初心者向け。【運動強度★】

年齢 18歳以上 曜日 月・木・金曜日
 時間 13:30~14:30

成人 アクアビクス

音楽に合わせて楽しくシェイプアップを目指しましょう!水中で行うエアロビクスです。【運動強度★★★】

年齢 18歳以上 曜日 金曜日
 時間 14:40~15:40

成人 初心・中級者水泳教室

目標はバタフライ!水泳の基礎から4泳法までレベルに合わせた指導を行います。

年齢 18歳以上 曜日 月・木曜日
 時間 月曜日 19:30~20:30
 木曜日 14:40~15:40

成人 水中運動教室

体力に自信がない、膝や腰が痛い、運動を始めただけ何をしたらいいのか分からない...そんな方におすすめの教室です。【運動強度★】

年齢 65歳以上 曜日 金曜日
 時間 10:30~11:30

多賀城市市民テニスコート 〒985-0841 多賀城市鶴ヶ谷1丁目6番1号



成人 硬式テニス・デイ

硬式テニス経験者のスクールです。ゲームを中心に行い楽しく体を動かします。

年齢 18歳以上
 曜日 月・木曜日(週2回)
 時間 13:00~15:00
 月会費 4,000円



子ども ジュニアソフトテニス

他校の児童・生徒と協力して練習しながらソフトテニスの楽しさを体感できます。

曜日 木曜日 月会費 各2,500円
 時間 19:00~20:00 対象 小学生
 19:00~21:00 中学生
 ※12~3月は総合体育館

さんみらい多賀城イベントプラザ(STEP)

〒985-0874 多賀城市八幡一本柳114-6



成人 硬式テニス・ナイター

初心者から経験者まで、レベルに合わせて指導します。天候に左右されることなく室内で練習ができます。

年齢 18歳以上 月会費 4,000円
 曜日 [初心者]火曜日
 [初級・中級者]木曜日
 時間 19:15~20:45

とんかつ **お店で食べるカツは旨い!**
コスパ太鼓判のBランチ



コスパ◎の「Bランチ」は、揚げたてのヒレかつ3枚にジューシーなハンバーグをセットにした定食で税込1,200円。かつとの相性抜群のかつカレーもおすすめです。お座敷席もあるので、お子連れも安心です。

SMILEクーポン
とんかつ一代
《本券切り抜きご持参で》
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:2025年3月9日(日)まで

メニュー【税込】
【土曜日もOK】Bランチ(ヒレかつ&ハンバーグ) [大写真]……………**1,200円**
かつカレー [小写真]……………**1,200円**
【限定品】吟上ロースかつ定食(200g)……………**2,000円**
※他サービス併用不可。有効期限:2025年3月9日(日)まで

とんかつ一代
022-367-9088
住 多賀城市八幡2-17-35
営 [ランチ] 11:00~14:45 (L.O. 14:00)
[ディナー] 17:00~20:45 (L.O. 20:00)
休 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]

《土曜日もランチ営業中!》
※混雑時はお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。



こっぺパン **水分量の黄金比率**
ふわふわのこっぺパン



JR仙石線中野栄駅チカにある人気のこっぺパン専門店。こっぺパンに挟む具材は、30種類以上とバリエーション豊か。おすすめは食べ応えのある「三元豚のとんかつ(大写真)」。しっとりとしたパンとカツの相性が抜群。写真映えも間違いなしです。

SMILEクーポン
ふわこっぺ 仙台中野栄店
《本券切り抜きご持参で》
1,100円以上お買い上げで
100円引き!
※他サービス併用不可。有効期限:2025年3月9日(日)まで

メニュー【税込】
三元豚のとんかつ [大写真]……………**380円**
あげこっぺ……………**各種 180円**
ホイップフルーツ……………**280円**
えびアボカド……………**380円**

ふわこっぺ 仙台中野栄店
022-355-9757
住 宮城野区栄4-13-5
営 10:00~17:00 ※パンが無くなり次第終了。
休 月曜 P あり [3台]



インド **豊富なカレーメニューを**
レストラン **好みの辛さでオーダーできる**



柔らかいチキンにスパイスが効いたチキンレッグスープカレー(大写真)や海老、帆立、イカが入った塩釜店限定のシーフードカレー(小写真)など、こだわりのカレーが楽しめます。お好み辛さでどうぞ!

SMILEクーポン
インドレストラン ガネーシャ 塩釜店
《本券切り抜きご持参で》
800円以上のカレーセット **100円引き!**
もしくは、ディナータイム飲食代 **20%割引!**
※クーポン1枚でグループ全員有効。※他サービス併用不可。有効期限:2025年3月9日(日)まで

メニュー【税込】
チキンレッグスープカレーセット [大写真]……………**1,100円**
シーフードカレーセット【塩釜店限定】 [小写真]……………**1,750円**
※セットにはナンorライス、サラダ、アチャール付き。

インドレストラン ガネーシャ 塩釜店
022-352-0453
住 塩釜市港町1-4-1 [マリンゲート塩釜1F]
営 [ランチ] 11:00~15:00 (L.O. 14:30)
[ディナー] 17:00~20:30 (L.O. 20:00)
休 水曜 P あり ※マリンゲート塩釜の指定駐車場をご利用ください。



居酒屋 **創業30年のお好み焼き**
お好み焼き **居酒屋メニューも充実**



広島風、関西風のお好み焼きに、季節のお刺身、焼き鳥、ラーメンなど100種類以上の豊富なメニュー。料金設定もリーズナブルで、会社使いはもちろん、家族連れにも人気のお店です。

SMILEクーポン
居酒屋 お好み横丁
《本券切り抜きご持参で》
ご飲食 **1,100円(税込)以上の方**
ドリンク1杯無料!
※生ビール、サワー、ソフトドリンク一部対象外ありに限り。※他サービス併用不可。有効期限:2025年3月9日(日)まで

メニュー【税込】 ご予約受付中です。
飲み放題付き宴会メニュー
お料理6品+120分飲み放題付 ……**お一人様 4,400円**
お料理7品+120分飲み放題付 ……**お一人様 5,500円**

居酒屋 お好み横丁
022-290-4525 FAX.022-290-4526
住 塩釜市尾島町2-3
営 17:00~22:00
休 木曜 ※祝日、翌日祝日の際は営業。 P あり [7台/無料]
お座敷宴会30名様、店内貸切は65名様OK!



仙塩・利府

お得な
クーポン



本誌だけのおトクな限定クーポンあり!

クーポンのご利用条件は各店舗によって異なります。
有効期限を過ぎたものは利用いただけませんのでご注意ください。
価格改定の際はご了承ください。

ラーメン **寒い日はガツンと豪一めん**
元気がでる一杯



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。スープは醤油、味噌、塩、カレーからお好みを選べます。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り!

SMILEクーポン
ニラなんぼらーめん 香麺
《本券切り抜きご持参で》
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:2025年3月9日(日)まで

メニュー【税込】
豪一めん肉1枚(醤油) [大写真]……………**900円**
にらなんぼらーめん(ニラキムチ付/味噌・醤油) [小写真]……………**980円**
※近、料金改定を予定しております。表示料金と異なる場合はご了承ください。

ニラなんぼらーめん 香麺
022-366-6627
住 塩釜市野田18-3
営 11:00~15:00 / 17:30~21:00
休 水曜 P あり [敷地内共有]



エステサロン **そのシミに集中ケア!**
喜びの声が続出!



プロにおまかせください~

しみ **改善** **しましょ!**

「悩んでいないで早くしていればよかった」という声が続出!シミのメラニンを浮かせて1週間ほどで垢化して剥がれるシミ取りです。レーザー施術ではないのでダウンタイムも短く、肌のめぐりを正常に整えます。一度、お試しください★

SMILEクーポン
脱毛&エステサロン iDePT
《本券切り抜きご持参で》
【先着20名様限定】
メニュー①②を **800円OFF!**
※他サービス併用不可。有効期限:2025年3月31日(月)まで

メニュー【税込】
①集中シミケア……………**4,800円**
②お試しさくっとシミケア……………**10分取り放題 3,800円**
ごっそり毛穴洗浄……………**4,980円**
くすみ対策! 血流促進フェイシャルマッサージ……………**5,860円**

脱毛&エステサロン iDePT
080-6001-0628
住 七ヶ浜町遠山1-8-95
営 [月~土曜] 9:30~19:00
休 日曜・祝日 P あり

ご予約はコチラから



洋菓子 **もっちり&ひんやり**
バナナ系スイーツ



生バナナとバナナムースをぎゅうひで包んだ「生多賀城バナナ」。もっちりとした食感で濃厚なバナナとすっきりとした甘さが食べやすいスイーツです。「多賀城バナナ」や「多賀城バナナ塩プリン」もおすすめです。古代米と玉ねぎのクッキー「おにっきー。」もどうぞ!

SMILEクーポン
洋菓子の店 ティファニー
《本券切り抜きご持参で》
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:2025年3月9日(日)まで

メニュー【税込】
生多賀城バナナ [大写真]……………**1本 302円**
多賀城バナナ……………**1本 270円**
多賀城バナナ塩プリン……………**1個 378円**
おにっきー。 [小写真]……………**1個 1,080円**

洋菓子の店 ティファニー
022-365-5566
住 多賀城市東田中2-40-1 営 9:00~19:00 休 月曜
P あり [店舗裏4台]
※または店舗向かいの多賀城南立駐車を御利用ください。



エステサロン **女性の元気はお肌から**
キレイのご褒美



冬の乾燥でダメージを受けたお肌をしっかりケア&マッサージしませんか? お肌に潤いを与え、マッサージで心もリフレッシュ。イチゴ鼻が気になる方や目チカラを上げたい方など、女性のキレイをサポートします。

SMILEクーポン
エステティックサロン であ〜な
《本券切り抜きご持参で》
寝ているだけでデトックス
温活で大量発汗の気持ちよさ!
お試し3,000円
※ご新規の方限定。※他サービス併用不可。有効期限:2025年3月9日(日)まで

メニュー【税込】
フェイシャルマッサージ(ご新規価格)……………**4,000円**
イチゴ鼻美顔……………**4,000円**
目チカラUPまつ毛カール……………**3,500円**

エステティックサロン であ〜な
022-363-6685 [事前予約制]
住 塩釜市新浜町1-6-21
営 10:00~18:00 ※ご予約に応じて延長可能。
休 不定休 P あり





emidon 誕生月占い

2025.2/10 → 2025.3/9

Instagram



心体アドバイザー emidon

看護師歴20年以上/鑑定人数1500名
みなさんのお力になれば嬉しいです。



<p>1月生まれ 新年始まりから色々振り回されてしまいそう!深呼吸をして、落ち着いて行動を。</p> <p>吉方位: 南西 吉数字: 1 吉カラー: 白 吉ワード: 映画</p>	<p>2月生まれ 心身ともに疲れがダウンとくる時。自分の時間を大切にすると吉。</p> <p>吉方位: 東 吉数字: 5 吉カラー: 赤 吉ワード: 朝日</p>	<p>3月生まれ ご先祖様の力が強まります!目の前にあることに感謝しましょう!不思議な事が起こるかも。</p> <p>吉方位: 北東 吉数字: 7 吉カラー: 金 吉ワード: お墓</p>	<p>4月生まれ 色々な事が起きて気持ちがいっぱいになる時。一つ一つ丁寧に対応しましょう!</p> <p>吉方位: 南 吉数字: 8 吉カラー: オレンジ 吉ワード: 手帳</p>	<p>5月生まれ 宇宙の流れに乗って、自然に任せてみて!何事もスムーズにいきます!</p> <p>吉方位: 北 吉数字: 2 吉カラー: 紫 吉ワード: 神社</p>	<p>6月生まれ 昨年度やり残したことが出て来て、足を引っ張りそう。必要な事が見極めて行動を!</p> <p>吉方位: 西 吉数字: 6 吉カラー: 黄 吉ワード: 断捨離</p>
<p>7月生まれ 今年の計画を紙に書いて見よう!自分が何に向かっているか、再確認をすると吉。</p> <p>吉方位: 北西 吉数字: 9 吉カラー: ピンク 吉ワード: 本</p>	<p>8月生まれ 神社に参拝して来ましょう。目には見えない力が働きまます!日頃の感謝を!</p> <p>吉方位: 南 吉数字: 5 吉カラー: 黄 吉ワード: 神社</p>	<p>9月生まれ 気持ちの整理がつかない時期。断捨離をして、スッキリした気持ちになれば吉。</p> <p>吉方位: 東南 吉数字: 33 吉カラー: 緑 吉ワード: 部屋</p>	<p>10月生まれ お金が回る時!余分な物をついつい買ってしまうようになるので、本当に必要かどうか。</p> <p>吉方位: 西 吉数字: 8 吉カラー: 虹色 吉ワード: カフェ</p>	<p>11月生まれ 不安が強くなる時期。不安はついて回る物。目標を見直して自分は何に向かっているか!</p> <p>吉方位: 西南 吉数字: 23 吉カラー: 青 吉ワード: 空</p>	<p>12月生まれ エネルギーが少し下がりがみ。普段の生活習慣を見直して、身体を整えて!ゆっくり自分の時間を。</p> <p>吉方位: 東北 吉数字: 0 吉カラー: キラキラ 吉ワード: 太陽</p>

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
他社に見積りより
20~50%OFF
※但し、最新代は除く。他社の見積りを参考にせずにお持ちください。
※ご希望に沿えない場合がございます。予めご了承ください。
カード払いOK!
有効期限:2025年3月9日 [日]まで

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。
車販売・買取・钣金・塗装
KREIS 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!

榴岡天満宮そばの写真館です

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

賞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

ポートレートスタジオ ズイム
仙台市宮城野区榴岡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

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 (変形性ひざ関節症・変形性股関節症を含む)
ひざ痛・股関節痛・首痛を改善!

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
宮城郡利府町青山4丁目13-1 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/

お正月で増えてしまった体重!戻すなら今!薄着になる前に!

薬局漢方のダイエット

今年こそ新たな自分になるう!

産後でも 運動嫌いでも 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!!

Before After
長春堂 渡邊先生(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!

郷家第三 駐車場 歯科 ●当店 ●ごんきや楠会館
●極東園 ●西塩釜駅 ●至本塩釜駅
●願成寺 ●至仙台 ●市役所 ●至松島



みやぎ生協の個人宅配で

24時間お買い物

個人宅配のウレシイ6つのポイント

- 1 ご不在時でも置き配で受取可能です!
- 2 共働きでも安心。お家の玄関先までお届け!
- 3 約5,000品目の商品から選べます!
- 4 カatalogやホームページからカンタン注文!
- 5 1度はじめれば休止も再開もカンタンに!
- 6 気軽にお一人様から注文OK!



WEB限定

豪華2大特典 プレゼント中!

WEBで個人宅配お申込手続きが完了された方に

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ポイントプレゼント!

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!

みやぎ生協の個人宅配 お友だち紹介キャンペーン

宮城県・福島県にお住まいのあなたのお知り合いに このような方はいらっしゃいませんか?

- 夕食づくりをカンタン便利にしたい方
- 普段のお買い物で困りの方
- 宅配サービスにご興味のある方
- 離れて暮らす両親の買い物が心配

ご紹介いただいた方に QUOpay 1,000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

COOPポイント最大3000円分プレゼント!

詳しくは下記のQRコードから!



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!

まだメンバー(組合員)でない方も個人宅配の手続きが出来ます。※出資金は生協脱退手続き時に払い戻します。

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

キャンペーン詳細・お申し込みはQRコードから!

パソコンから

みやぎ生協 個人宅配

検索



インスタ開設しました!

予算に応じた賃貸や新築、解体まで

住まい&土地の相談会

- ✓ 賃貸の戸建・アパートを探している
- ✓ 土地価格の相場が知りたい
- ✓ 買い替えを検討している(売却と購入)
- ✓ 外構工事だけを頼みたい...など

当社は昭和40年創業の不動産、建設、リフォーム会社です。
多賀城市に本社があり仙塩エリアを熟知しています。
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

多賀城市鶴ヶ台1-8-2 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



今年こそ!理想の体型に!

結果の出ない
ダイエットから卒業

耳つぼダイエットは

年齢に関係なくキレイを目指せる!

先着3名様限定 \2月28日まで/

無料カウンセリング

10kg以上
痩せたい方



店長 おおた えみ

お話だけでもOK!



体脂肪 -22.6%
ウエスト -31cm

-33.2kg
痩せました!!
89.7kg → 56.5kg



LINEで24時間予約可能

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!



耳つぼダイエットサロン Smile
TEL:070-9071-9177
塩釜市松陽台 営業 10:00~19:00 休 日曜・祝日