めざせ！エコシティなごや
Risa
環境情報紙リサ
1
毎月第1土曜日発行
2021年1月号 Vol.260

中日新聞 世界の動き 身近な話題 http://www.chunichi.co.jp/

●電気代の削減 ●災害時の電源活用 ●CO2削減
●RE100 SDGsの実現 ●余った電力は売電できる
住宅用太陽光発電設置
3.25kwシステム ¥650,000～（税別）
■契約条件 ※使用パネルは株式会社エクソル限定 ※kw数は増やす事が出来ます
有限会社吉村設備工業 0800-200-3905
462-0011 名古屋市北区五反田町101-3 TEL052-901-6922

遅ればせながら、あけましておめでとうございます。コロナ禍での新年ですが、Risaは明るく元気にスタートします。街なかでもお家の中でも、自然を感じて安全に体を動かしたい。そんな時代だからこそ、健康と環境を考える「カラダにeコト」シリーズの2021年版です。

自然の中で心弾むように

「体の内側からキレイになりましょう！」

パソコンやタブレットの画面越しにそう呼び掛けるのは、運動を通して産後の女性のケアなどに取り組む「体力メンテナンス協会」のインストラクター、石井ゆかさん。岐阜県在住ですが、この日はオンラインで名古屋の参加者向けにもレッスン。普段はバランスボールを使ってエクササイズやヨガを教えています。

「リズミカルな運動で、心も弾んでハッピーになりますよ」

今回はお家の中で、ボールなしでも基本の動きを体験できるように一工夫。その様子を紙面で紹介してもらいましょう。

…特集（2 3）に関連したSDGs（持続可能な開発目標）のアイコンを掲載します

もくじ

「なごエコ」企業・団体紹介……3
「なごエコ」イベント参加者募集
ケーキ屋さんと食品ロスを減らそう！……4
セカエコ
フィリピンの先生が大切にするもの……4 5
読者プレゼント
チリ&スパイス・ホットチョコなど……5
エコチカラ！
日本茶専門店で感じる四季の「和」……6
リサカレンダー……7
一つの食材で2度おいしい
エコ・クッキング……8

今月の「リサもんだい」は全部で2問。Risaのホームページで答え合わせができるよ！ ちなみに12月号の答えは「C、A、C」でした。 https://risa-eco.jp/risamondai/

ケータイ、スマホはこちらから

写真上「空を見ながらする運動が一番ですね」と緑の中でポーズを披露する石井ゆかさん（合成写真）

アクセサリーリフォーム
K-GOLD
名古屋栄三越1階アクセサリー
〒460-8669 名古屋市中区栄3-5-1
お問合わせ ☎052(252)1401 担当:大西
※写真はすべてイメージです。
MITSUKOSHI 名古屋栄 TEL/052-252-1111(大代表)
〒460-8669 名古屋市中区栄3-5-1
www.mitsukoshi.co.jp/nagoya

Accessory Reform
アクセサリーリフォーム
古くて身につけていないものやサイズが合わなくなったものなど、今、身につけられるジュエリーにリフォームしませんか。
1月9日(土)～1月17日(日)の期間中、110,000円以上のアクセサリーリフォームをご成約の方に三越商品券5,000円分を差しあげます。※リサを見たとお伝えください。
before after
before after
金相場高騰中！
貴金属買い取り10%アップ 実施中！
1月9日(土)～1月17日(日)
※リサを見たとお伝えください。
金・銀・プラチナ・壊れた指輪など、ご不要の貴金属をお客さまの目の前で査定します。
※ご来店の際は運転免許証や保険証などをお持ちください。
※刻印ないものもお調べいたします。
静岡県公安委員会許可 第491270002061号 K-GOLD 名古屋栄三越店

エコつぶ 寒い日は厚着してとにかく動く。じっとしていない。動いてあったまって暖房費節約！（緑区・パート・26歳）

特集 カラダにeコト2021

おうちエクササイズで体も心もほかほかに

石井ゆかさんが教える「ココロとカラダほぐしヨガ」は、骨盤を中心にケアするエクササイズ。姿勢や呼吸を整えて行う有酸素運動で、心身ともにすっきりしてくるそうです。（モデルは「次のキレイへプロジェクト」事務局・ネオナチュラルの高柳ゆき子さん）

ココロとカラダほぐしヨガ

1 足先から上半身へ

まずは足の指をもんだり、足首を回したり。足先の血行をよくして、徐々に上半身もほぐしていきます。

2 全身をストレッチ

四つんばいになって腰を大きく回したり、足を後ろに伸ばし上げたりして全身をストレッチ。

3 イスを使ってエクササイズ

バランスボールの代わりにイスを活用。座りながらの足踏みや、イスの背に手を添えながらのかかとの上げ下げなどをリズミカルに。

4 骨盤をぐるりとケア

腰に手をかけて前後に動かしたり、お尻を大きく回したりして骨盤周りの筋肉をほぐし、鍛えます。「骨盤を制する者は、健康を制す！」のだとか。

5 心の底からリラックス

仰向けになって足を組むなどしながらさらに骨盤をケア。息も大きく吸って、吐いて心の底からリラックス。

一般社団法人 次のキレイへプロジェクト

「健やかさ」の本質追求

体力メンテナンス協会は名古屋発祥で、各地にインストラクターがいます。上に示したのはあくまで部分的なポイントなので、実際はインストラクターの指導に従いましょう。

石井さんのようなプロから学ぶオンライン講座を開くのは「次のキレイへプロジェクト」。千種区の自然派化粧品メーカー、ネオナチュラルが中心となって昨年2月に立ち上げた一般社団法人です。心と体が調和した「本質的な健やかさ」をサポートするため「運動・身体」の他、「食」「ライフスタイル」「自然観察」などのテーマで各種講座を企画しています。問合せは事務局（TEL 03-6883-4725）へ。

体力メンテナンス協会バランスボールインストラクター・石井ゆかさん

まま リサもんだい

健康づくりのカギを握る体の一部分は？

Ⓐ爪
Ⓑ髪
Ⓒ骨盤

答えは、上のレッスンをよーく見て！

リサイくん通信

©名古屋リサイクル推進協議会

第52回

リサイくんLINEスタンプ発売中

いろいろなシーンで使えるスタンプ40種！ 120円（税込み）

詳しくは リサイくん で検索！

リサイくん日記

古着・古布のリサイクルも忘れずに！

紙だけじゃなくて古着や古布も大切な資源。もう使わないものがあれば、地域団体が実施する資源回収や各地のリサイクルステーションへ持って行こう。まだ着られる服は中古衣料品として海外へ輸出され、傷んでいるものは雑巾や車のシートの内装材に加工されて使われるんだ。出す前のクリーニングや補修は必要ないよ。ただ、雨に濡れてカビが生えるとリサイクルできないから、中が見えるビニール袋に入れて口をしっかり結んで出してね。

ビニール袋に入れられた古着類

【名古屋リサイクル推進協議会】中日新聞社、中日新聞販売店約250店などで組織され、地域と未来の環境のために考え活動する団体

のびのびウォーキングで“近所”の魅力発見

なかなか遠出ができない今だからこそ、なじみの“近所”を違ったスタイルで歩いてみるのはいかがでしょう。おすすめなのが「ノルディックウォーキング」です。

ノルディックは「北欧」の意味で、スキー競技の名称としても知られています。そのウォーキングとは、スキー選手たちが夏場のトレーニングとして取り組んでいた歩行運動に由来。2本のポールを手に持ちますが、つえのように前かがみで使うのではなく、体の後ろの地面を突いて進みます。

12月に千種区で開かれた講習は、区内のランニングショップ「インターラーケン」専属コーチで日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクターの青木宏和さんが指導。星が丘テラスを発着点に、参加者が周辺の大通りや公園で1時間ほどレッスンを受けました。

（左）千種区の東山周辺を歩くノルディックウォーキング講座の参加者たち （右）2人1組で腕を大きく振る練習は肩こりの解消にも

ポールの先は斜めにカットされたゴムになっており、手で地面を突くとスッと体が前に押し出されます。胸も張る姿勢になり、腕には適度な負荷が。「普通に歩くより全身運動になるんです」と青木さん。参加者からは「ぐんぐん歩けて気持ちいい」「肩こりが治りそう」との声も聞こえました。

「おしゃれで手軽に始められる健康づくりで、心も体もアクティブになります」という青木さんの講座は2月、3月にも予定（受講料2,000円、ポールの無料レンタルあり）。詳細は「星が丘テラスコミュニティールーム」の予約サイトか電話（090-4264-5231、担当者不在の場合あり）で。

子どもたちはカラダとアタマ使ってすくすく

昨年9月にリニューアルされた中区の久屋大通公園。開放的になった芝生の広場に面して、小さな子が元気に動き回る屋内施設が「My Gym（マイジム）栄校」です。

家庭教師派遣のグループ会社が運営し、中部では初出店。0歳から13歳までの子どもたちを対象に、アメリカで開発された体と心の成長を促すプログラムを取り入れたユニークなフィットネスクラブです。

施設内にはブランコや滑り台、トランポリンなどの遊具がずらり。「プレイヤー」と呼ばれる英語を話すスタッフが一緒に遊んでくれ、簡単なゲームで“頭の体操”をする時間も。公園の中なのでガラス越しの緑が間近に感じられる上、「コロナ対策で換気や消毒を徹底して、清潔に過ごしてもらえます」と主任の笹川勇人さん。

特別に芝生でのレッスンも

久屋大通公園の緑をガラス越しに見ながら親子で体を動かせる「My Gym栄校」

就学児を対象にアートやプログラミングを教えるアフタースクールも受付中。入会金1万円、月4回コースで2万2,000円（1回50分）など。1人1回まで体験・見学できる体験レッスンも。問合せは電話（052-950-5800）かホームページ（https://www.mygym.jp/）の申し込みフォームで。

編集長のひとこと

今回、私自身が初挑戦したのはノルディックウォーキング。初めはポールの使い方に戸惑いましたが、慣れてくると面白いように手足が動き、自動的に前に進んでいく感覚。背がしゃきっと伸びるので、歩きながら周囲の景色を見渡せるようになります。

「これで地域のお店めぐりをするのもいいんですよ」とインターラーケン（TEL 052-789-0082）店長の小池英樹さん。こうしたスポーツを通して地元を「健康的な街にしたい」と、さまざまなイベントを企画しているそうです。まさに今年、コロナを乗り越えて地域を動かすための前向きな取り組みだと感じました。

（関口威人、表紙写真も）

なごエコ Nagoya Eco Club

「SDGs」に取り組む中部地方の企業や団体をご紹介します♪

さまざまな分野で活躍する事業者向けの定例会を開催中

当編集室では月に一度の「なごエコ定例会」を開催し、出席した各事業者がSDGsへの取り組みを発表しています。興味をお持ちの方は下記サイトをご覧ください。

▶過去の定例会の様子

インターネットで定例会について詳しく紹介
https://nagoeco.jp

春日井市 T's-Fine

ホタテの貝殻から生まれた「天然成分100%の除菌水」を開発

高い抗菌効果が科学的に証明されているホタテの貝殻から、肌と環境に優しいノンアルコール・ノンケミカルの除菌水を開発しました。ぜひお試しください。

T's-Fine（ティーズ・ファイン） 営業 田中 陽一さん

お部屋・玄関など気になる所にシュッシュッ♪

日常で便利な
トリガータイプボトル
「シェルクリーンα」
（300ml） 1,400円

問合せ 住所 愛知県春日井市上条町 10-174-1
TEL 0568-81-3122
HP https://www.ts-fine.com

この除菌水を自宅で手作りできる「シェルクリーンhome」を今月のプレゼントでご提供。詳しくは5面をご覧ください。

エコつぶ

ごはんを炊くときに残ったおかきを混ぜます。同じお米なので問題なし。
オリーブ油のびんをすすぐ際の水も、炊飯時に使うとつやが出ます。（北区・パート・61歳）

イベント参加者大募集！

なごエコ Nagoya Eco Club

ロスになってしまうところを 素敵なスイーツに！
ケーキ作りと無農薬・無添加の健康料理を味わう会

ケーキ屋さんで普段ロスになってしまうスポンジの切れ端を使って素敵なスイーツ作りをしませんか。教えてくれるのは自由ケ丘の「パティスリーアングレーズ」のパティシエ・小田原 益広さん。スイーツ作りの後はこだわりの無農薬野菜、無添加食品を使ったランチを楽しみます。

- 開催日時　1月23日（土）　10:00～13:00
- 会　　場　EARTH COLOUR LAB NAGOYA 名古屋市中区新栄1-3-24「アンジュ サカエ」2F
- 参 加 費　3,800円（当日受付払）　定　員　15人（先着順）
- 応募締切　1月18日（月）
- 申込方法　FAX、メールにて1.氏名、2.住所、3.連絡先電話番号、4.生年月日、5.同伴者名（いる場合のみ）を記入のうえ、中日メディアプレーン「なごエコイベント係」までお送りください。
- 申 込 先　FAX:052-232-3501　メール:info-nec@nagoeco.jp
- 主　　催　Nagoya Eco Club（運営:中日メディアプレーン）
- 協　　力　パティスリーアングレース、EARTH COLOUR LAB NAGOYA

申し込みはこちらでも

頂いた個人情報は申し込みの手続きや当社の事業の告知に使用し、目的外利用は行いません。なお、当社の基準を満たした委託先に委託することがあります。それ以外の第三者提供、外部委託は行いません。個人情報の記入は任意ですが、必要項目が不足する場合は参加者から除外されることがあります。個人情報の開示、訂正、追加、削除等についてはご本人様確認の上で対応いたします。お問合せは以下の連絡先までお願いします。■連絡先：株式会社中日メディアプレーン　PMS 管理責任者 TEL 052-232-3500

おしらせ

図書館に「冬の生活」持っていこう！

名古屋市内全21カ所の図書館でSDGsに関連した特設展示を31日(日)まで開催中。市内の小学4～6年生が冬休みの宿題「冬の生活」の中にあるワークシート「SDGsはじめの一歩」を記入して図書館の受け付けに見せると、間伐材のはがきをもらえます（先着順）。●問合せ／なごや環境大学実行委員会SDGs未来創造クラブ推進担当（市環境局環境企画課内）TEL 052-972-2684

環境調査・研究成果の発表会

名古屋市環境科学調査センター（南区）による市内の環境に関する調査・研究成果の発表会をオンライン（YouTube Live）で開催します。大気・水質から3つの演題を発表予定。●日程／2月5日(金)14:00～15:40　●定員／100人（先着）　●申し込み、問合せ／1月12日(火)以降、氏名や連絡先をメール（a6928481@kankyokyoku.city.nagoya.lg.jp）か電話（052-692-8481）で。

セカエコ 世界のecoとナゴエコ Nagoyaのエコ

名古屋にゆかりのある外国人に「世界のecoとN
コーナー。15人目はフィリピン出身のマラバット・

マラバット・マリア・レティシ

きれいな自然も心もフ

フィリピンのマニラ出身です。専門学校に通っていた18歳のとき、日本でセミナーがあり参加しました。それまで日本人は着物にちょんまげの人ばかりと思っていたほど、何も知りませんでした。でも、滞在した熊本県では自然の豊かさと人の心の温かさに感動。セミナーの半年後には再来日し、いったん帰国して結婚を機に1991年から日本で暮らすようになりました。

名古屋は街路樹の緑が多く、フィリピンにはほとんどない小さな公園があちこちにあります。ごみがどこにも落ちてなくて本当にきれいですね。

数十年前のフィリピンでは、川にごみがたくさん捨てられ、水は泥を含み汚れていました。多くの地域では、今も水道水を沸騰させないと飲めません。2年ほど前、12年ぶりに帰国したので水質は改善されたと思って生水を飲んだら、お腹をこわして3日間苦しみました。でも、フィリピンの人は信心深く、家族や地域をとても大切にしながら助け合って生きています。

岩倉市立南小学校で日本語の授業も

私は今、名古屋国際センターの多言語スタッフとしてタガログ語で電話応対や翻訳をする他、岩倉市の小学校で外国人児童に日本語を教えています。子どもたちに「どうしたら日本語がうまくなるの？」と聞かれたら必ずすすめるのが漫画の『サザエさん』。分かりやすいから言葉を覚えるのに最適で、私もこれで日本語を勉強し

フィ
は「

本
い
慢
（r

本場の喜多方ラーメンをご自宅で

喜多方ラーメン 10食入
セット内容 生ラーメン×10・醤油スープ×6・味噌スープ×4
お一人様3セットまで
初回限定 1,980円（税別）
送料無料

賞味期限／製造日より常温で45日間

河京の喜多方ラーメンが愛される理由は、こだわり麺の美味しさ！みずみずしく、モチモチツルツルの麺の秘密は、一等級の小麦粉。独自の配合でブレンドした2種類の小麦粉に、名水百選に選定された「栃峰（つがみね）渓流水」を加え、じっくりと熟成させています。厳選された素材と、手間暇をかけた熟成によって、食感・のどごし共に最高な麺を生み出しているのです。是非、本場喜多方の味をご家庭でお楽しみください。

お申し込みは今スグお電話で!!　受付時間 日祝を除く10時～17時
☎050-1860-2806
●お支払い方法：郵便・コンビニ振込・代金引換（別途手数料）
●10日前後でお届け。返品は8日以内（返送料はお客様負担）
●お客様の個人情報は、厳重に管理し、商品の発送、弊社のご案内等のサービスの提供以外には利用いたしません。
株式会社 河京 KAWAKYO
麺屋河京（株式会社河京）〒966-0902 福島県喜多方市松山町村松字常盤町2681

がんこ職人おすすめの静岡茶
「おいしくなければご返品を」と自信作

静岡直送 上級茶2袋
通常（税込）2,220円 → 今回特別価格（税込）1,380円
初回限定100セット 送料無料

お茶の本場、静岡県藤枝市で創業二百年の歴史を誇る『真茶園』は、お茶の鑑定技術を競う全国大会で優勝経験のある八代目当主が茶葉を厳選し、がんこ職人が手作りで製茶しています。

今回は、コクと旨味が自慢の『深むしトロリ出るお茶』（100g1080円）と最上級な味わいの『深むしまろり茶』（50g810円）の二品に送料330円を加え、通常2220円を1380円（税・送料込）でお味見できます。（お一人3セットまで）

商品は、申込受付後到着まで約10日（ポスト投函便）。お支払いは商品到着後同封の振替用紙で（郵便局・コンビニで）。

お申込みは、今すぐ電話、FAX、HPで。
―お申込み方法―
◇（有）真茶園
0120・64・5959（無休・8～20時）
FAX0120・080・7189（24時間受付）
〒426・0023
静岡県藤枝市茶町1の10の29「真茶園88」係。

返品は到着後10日以内（返送料は会社負担）。お客様の個人情報は商品発送など業務上必要な場合の他、当社のご案内以外には使用いたしません。
広告

100歳時代を楽しむ！ 参加費無料・要予約

やさしい資産運用のはじめ方

参加者の98%超が「わかりやすかった」と回答したセミナーです！

資産運用に興味はあるけどよくわからない。損をしてしまいそう。なにから始めてよいかわからない…と悩んでいませんか？そんな方は、本セミナーで疑問をスッキリ解決してみませんか？

こんな方は必見！
- □ とりあえず貯金している
- □ 資産運用に保険を使っている
- □ よくわからないまま商品を契約した

※本セミナーで個別商品を推奨勧誘することはございません。

- 開　催　日　2月6日(土)・19日(金)
- 時　　間　10:00～12:00（開場9:45～）
- 会　　場　ローズ倶楽部セミナールーム
- 定　　員　各日10名 ※先着順

講師 日本証券アナリスト協会 検定会員補 ファイナンシャルプランナー 吉田 篤
大学卒業後、大手証券会社、会計事務所系FP会社を経て、独立。NHK文化センター、名古屋証券取引所、高年大学鯱城学園などのセミナー講師も務める。

お申込み・お問合せ　Zoom（オンラインセミナー）も随時開催中！
SIGMA FP法人シグマ　企融商品仲介業者 東海財務局長（金仲）第152号
ファイナンシャルプランナー事務所 シグマ株式会社
☎052-212-7230［平日9:00～18:00］
名古屋市中区丸の内2-18-22 三博ビル9F　http://www.fp-sigma.com

エコつぶ 野菜が中途半端に余ってきたらキーマカレーがおすすめです。細かく刻んで入れています。（守山区・会社員・57歳）

lagoyaのエコ」を語ってもらう
・マリア・レティシャさんです。

ャさん（フィリピン）

大切にしたい

日本に暮らして30年、名古屋国際センターの多言語スタッフなどを務めるマラバットさん

たんです。

フィリピンでは、勉強したいけれど文房具を買えない子どもたちも少なくありません。私は日本で不要になった筆記用具やノートを集めて、服や靴とともに母国へ送っています。こちらではリユースになり、フィリピンでは助けになりますよね。

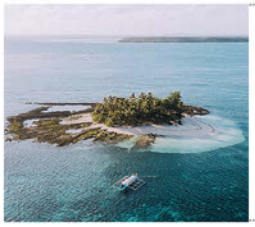
これからも両国をつなぎ、日本のよさをィリピンで生かしたい。そして、人生「希望と勇気と自分を信じる力があればなんとかなる！」と子どもたちに伝えていきたいです。

（取材・南由美子、協力・名古屋国際センター）

ココから来ました

フィリピン共和国

人口は約1億98万人。面積は日本の約8割の29万9,404㎢で、国内に7,000以上の島があります。世界に知られた美しい島も多く、マラバットさんが友人にすすめられ「絶対に行きたい」のがボラカイ島とシャルガオ島。白砂のビーチが続くボラカイ島はアメリカの旅行誌などでベストアイランドやベストビーチに何度かランクインし、シャルガオ島も白い砂州やサンゴ礁の広がるリゾート地です。名古屋市在住のフィリピン人は9,545人（2019年）です。



大小の島々があるシャルガオ島（フィリピン政府観光省のサイトから）

世界と名古屋の「eco」を語れる外国人を募集！

本コーナーでは、取材に応じていただける名古屋在住の外国人を募集します。自薦、他薦を問いません。「名古屋のごみ分別のここが分からない」「環境活動に参加している」「母国のエコを自慢したい」…などを語り、世界と名古屋の"つなぎ役"になってみませんか。関心のある方はメール（risa@media-brain.co.jp）でご連絡を。個人情報の取り扱いについては右記をご覧ください。

プレゼント

締切 1月15日（金）必着

A チリ&スパイス・ホットチョコレート……3人

シナモン、ジンジャー、チリなどをブレンドしたホットチョコレート（ココアパウダー約150g）を3人に。お湯やホットミルクを注ぐだけで、少しスパイシーで甘い味と香りが楽しめます。
●問合せ／マジックマーマ TEL 052-564-9777

B ホタテ貝の除菌水 手づくりキット……3人

ホタテの貝殻の粉末と水で天然成分100％の除菌水を手づくりできる「シェルクリーンhome」（2,500円）を3人に。ノンアルコールで、高い除菌効果が実証されています。 ●提供／T's-Fine TEL 0568-81-3122

C 佐久島産芋焼酎「咲島」……2人

西尾市佐久島産のサツマイモを100％使った焼酎「sakushima～咲島～」（1,800円）を2人に。ロックや水割り、カクテルなどに合うすっきりした味わい。 ●提供／西尾市佐久島振興課 TEL 0563-72-9607

D 裏起毛スウェット（Mサイズ）……2人

冬の巣ごもりにぴったりな裏起毛スウェット（Mサイズ）を2人に。ふんわり起毛しているから真冬でも温かです。 ●提供／セシール フリーダイヤル 0120-70-8888

E QUOカード 1,000円分…5人

コンビニやドラッグストア、書店などで幅広く使えるQUOカード（1,000円相当）を5人に。

プレゼント・投稿の宛先

はがきでも
〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30
セントラルビル5F
中日MB「リサ1月号」係

ネットでも
http://risa-eco.jp/

①郵便番号・住所・氏名・電話番号・性別・年齢・職業 ②今月の「リサ」の中でよかった記事1つ ③感想・意見、エコつぶ（70字以内） ④希望プレゼント名を記入してお送りください。
※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

ケータイ、スマホはこちらから

プレゼント・投稿については、当選者の選定・発送、紙面掲載、取材申し込みの目的で使用いたします。読者モニター応募については、参加のための手続き及び、紙面掲載の目的で使用します。目的外利用、第三者提供は行いませんが、読者モニターについては、イベント保険加入のため保険会社に提供します。なお、処理業務については外部委託することがあります。はがきへの個人情報の記入項目は任意ですが、象徴に必要な項目が不足する場合、当選者から除外されることもありますのでご注意ください。個人情報の開示、訂正、追加、削除等については、ご本人様確認の上で対応いたします。お問合せは以下の連絡先までお願いします。■連絡先：株式会社中日メディアブレーン PMS管理責任者 TEL 052-232-3500

気になる「ほうれい線」なんとかしたい！

ライター／あべ えり

神の木の恵み。年齢肌に「マルラオイル」

目元・口元・頬のハリ不足、なんとかしたい…

この時期、体型は服でごまかせても、顔はごまかすどころかより顕著に表れる私のオバサン化。口元のクッキリとしたほうれい線、開きっぱなしでたるんだ毛穴…。なんとかしなければ！と、毎年色々な化粧品を試してみるも「これ！」というのがない。困った…そうだ、美人力メラマンのSさんなら何か知ってるかも!?

元々50代前半には見えない美女Sさんは、日本より紫外線が強いアフリカに滞在していたときに、びっくりするほど上質な美容オイルに出会ったらしい。実際に会うと想像以上にビックリ！顔全体がツヤツヤとなんだか垢抜けた感じで、私とのこの違いはいったい…。その秘訣を聞き出すと、「マルラオイルのおかげなの」。

オリーブオイルのなんと10倍の抗酸化力※1

マルラとは、紫外線や乾燥の激しいアフリカ南部にそびえる大木で、その強い生命力から地元では"神の木"と崇められている。マルラの実を絞ったオイルは酸化しにくく保湿力に優れ、現地の女性は昔から強烈な日差しから肌を守るためにマルラオイルを塗るらしい。また、外的な刺激にも有用と言われ、アフリカ南部では古来より様々な肌トラブルに活用されたという。

一滴の中に、年齢を重ねた肌にとって大切なビタミンE、オレイン酸、オメガ3・6など、肌に潤いを与える美肌成分が豊富で、抗酸化力※1でいうとオリーブオイルのなんと10倍も！さらにエイジングケア美容オイルとして名高い、あのアルガンオイルの36倍！と、美容通の間で話題になりつつある。

▲厳しい自然環境で生き抜くために、固い皮で包まれたマルラの実。甘酸っぱく、栄養豊富なので野生の象も好んで食べるそう。

▲アフリカ南部にあるマルラの木は豊穣のシンボルとされ、「結婚の木」と呼ばれることも。大きいものではタメートルにも育ち、地元の村では神聖な木として大切にされている。

100％ナチュラルベタつきや油焼けしない

なかでもSさんの一押しは『VIRCHE（ヴァーチェ）マルラオイル』。皮膚科学研究者の高岡幸二氏が監修し、国内工場で生産、通販で直送してくれるから、鮮度・品質は折り紙付き。しかも100％ナチュラル、エコサート認証済、防腐剤・香料・着色料すべて無添加。敏感肌でも気にせず使える高品質で、あのアルガンオイルよりもスゴイのなら、私も早速使わない手はない！

洗顔後たった1～2滴で顔全体によ～くのびる。オイルは肌にベタベタと残ったり、油焼けが心配だが、これはオイルとは思えぬほどサラサラで、つけると肌の奥まで※2素早く浸透するのがわかる。肌にベタつかず、油焼けもしないのに加えて、オイル独特の二オイがしないのもうれしい。ファンデに混ぜて使うと、化粧もちがアップ。

朝塗っただけで、日中も乾燥しづらく、使っている方からは、「モッチリ吸い付くような使い心地！」「100％ナチュラルと天然なのがイイ」「化粧水の後はこれ1本というシンプルケアが嬉しい」「最近は鏡を見るのが楽しみ！」などの声が多数寄せられているそう。私もこれからの自分が楽しみで仕方がない。

一度使えば虜になって手放せないヴァーチェのマルラオイル。日本ではまだ認知度が低いが、今後人気が高まるに違いない。

※1 ヴァーチェ社独自データの特性（ヴァーチェ社調べ）
※2 角層まで
※3 全ての方に肌トラブルが起こらないということはありません。
※4 年齢を重ねた肌

日本でもブーム到来！
噂の美容オイル

VIRCHE（ヴァーチェ）
マルラオイル 100％ナチュラル

通常価格3,680円↓ たっぷりw60日分
初回半額 パッチテスト試験済※3
内容量：18ml

1,840円（税抜・送料無料）
※初回限定、お一人様1個限り 2021年1月23日（土）まで

提供／株式会社ヴァーチェ
〒532-0011 大阪府大阪市淀川区西中島6-1-15 6F

0120-047-765
（9時～21時）

ご注文の際は「申込番号：C513」とお伝えください。 マルラオイル 検索

お支払いはコンビニ振込（NP後払い）、代金引換、クレジットカード（お電話でのみ受付）から。決済手数料すべて無料。商品は1週間前後でお届け。返品は商品到着より30日以内（送料お客様負担、事前に要連絡）。お客様の情報は厳重に管理の上、商品のお届け、または各種サービスのご提供を目的としてのみ使用いたします。

エコつぶ

マイストローを持ち歩くようになりました。金属製でレインボーに光っておしゃれです。専用の洗浄ブラシもついて衛生的、オススメです。（緑区・会社員・48歳）

深谷里奈の

エコチカラ！

第66回 日本茶専門店で感じる四季の「和」

ふかや・りな
フリーアナウンサー。1996年から東海ラジオで番組パーソナリティーなどを務める。同局で毎週土曜14:00～17:00にオンエアされる「ぜんじろうRadio Show!」にレギュラー出演、「深谷里奈でShow!」のミニコーナーも。Risa発行日は16:10からの約5分間、本連載の内容をお伝えします。

今年のお正月はいかがでしたか？おせち料理など、1年の中で一番「和」を感じるのがお正月かもしれません。

岐阜県多治見市の虎渓山永保寺へとむかう道沿いは“カフェロード”と名付けたいくらい、すてきなカフェが並んでいます。中でもユニークなのが「日本茶専門店・虎渓山はおと」。お茶の「葉」と「音」を合わせたという名前の通り、玉露・煎茶などの日本茶とお茶請け、あんみつや大福が楽しめるお店です。

今年で7年になるこの店を主宰するのは、着物姿と笑顔がトレードマークの三宅真由子さん。中庭に日が差す、すてきな和空間で手づくりのお茶請けとお茶がいただけます。

「カフェがやりたいな」と思っていた三宅さんですが、近くにコーヒー屋さんがあるため、コーヒー以外で何か始めようと日本茶専門店を思い立ちます。

18歳から裏千家で茶道をたしなんでいたという経験もあり、抹茶をはじめさまざまな日本茶を全国から取り寄せています。ぬるめのお湯で甘みを楽しむ玉露は福岡県の八女から、味の濃い深蒸し煎茶は静岡県の掛川から。バリエーションは13種類。毎回違うお茶をいただいて違いを知るのも楽しみです。

岐阜県多治見市の中央自動車道「虎渓山PA」南の住宅地にたたずむ日本茶専門店・虎渓山はおと

お茶は一人ずつお膳の上に小さめの急須や湯飲み、湯冷ましなどが並んで出てきます。あとから届く、これまた小さな鉄瓶のお湯で二煎、三煎と何度も楽しめ、おかきや塩こぶなどのお茶請けも心にしみます。さらに「朝のおもてなし」では季節を感じられる炊き込みごはんの味噌汁セットがつきます。

着物姿がすてきな店主の三宅真由子さん（左）と一服！

「喫茶店だからモーニングをやりたいなと思って。そこで季節感を感じてほしいんです」という三宅さん。1月は雑煮と正月のおかず、1月11日までは七草がゆ。モーニングですから、お茶代だけで楽しめます。

今は年中どんな食材でもそろう時代ですが、季節じゃないものを出すのはイヤ！とお茶請けの和菓子も花びら餅や栗きんとんなど季節に合わせて手づくりしています。

はおとが一番にぎわうのは夏。5月～9月限定で提供される栃木県日光市の「松月氷室」の天然氷をつかったかき氷！今や全国に5軒しか残っていない、冬の自然の寒さだけでつくる天然氷を取り寄せ、手づくりの練乳やシロップをかけたかき氷はふわふわ食感でやさしい舌ざわり。なかなか取り扱えない天然氷ですが、何度も交渉を重ねた結果、松月の社長が毎年、多治見まで届けてくれるようになりました。

ちなみに、はおとのメニュー表はすてきな筆文字が並んでいます。こちらはお客さんが書いてくださったそう。さらに半年ごとの季節のメニュー紹介パンフレットは…なんと私の父が書いてました（笑）。お客さんを巻き込んでお店が盛り上がっている様子は、ひとえに三宅さんの明るい魅力によるところが大きいのかなと感じました。

私も、温かいお茶のようなほっとするひと時をこのコラムでお届けできたらと思います。あらためまして、今年もよろしくお願いします。

日本茶専門店・虎渓山はおと
9:30～18:00（「朝のおもてなし」は9:30～11:30）、火・水曜休み、岐阜県多治見市虎渓山町3-1-32、TEL 0572-23-2235

おたより

特集・にじゅうまる+1の未来へ・コロナ禍で先の不安をあおる暗い話題の多い中、それでも「プラス1」の未来のためにがんばっている人々の姿を知りました。2021年、全ての人々にきっと明るい未来がありますように、心より祈っています。（西区・主婦・73歳）

・私も出掛けない期間に片付けをしたので、ごみをたくさん出しました。記事を読み、これからはごみがなるべく出ないような過ごし方をしようと思いました。（守山区・公務員・50歳）

・私の母校である、名古屋商業高校の活動が載っていて、すごくうれしかったです。私もがんばろうと力をもらいました。（千種区・会社員・41歳）

リサっと自然体験・酒米は普通の米より粒が大きいと聞いていますが、実物を収穫して見てみたいです。（千種区・会社員・40歳）

・土に触れる環境が少ないので、子どもたちは虫やドロドロした地面が苦手なようです。でも今回の紙面は子どももイメージができたようで、これならやってみたいなぁといわれました。（昭和区・パート・41歳）

エコチカラ！・敷居の高いイメージの料亭ですが、いろいろ工夫されていることを知り少し身近に感じました。若女将の着物姿がまたすてき。（緑区・主婦・47歳）

・河文さんの石舞台で息子が結婚式を挙げました。「老舗料亭は進化中」をとてもうれしく読みました。（中川区・女性・75歳）

広告

先着100名様限定 商品代金返金保証つき
薬用シワ改善ゲル「リンクルホワイトEX」(50g)
医薬部外品
なんと！今だけ 72% OFF!
ほうれい線実感プラン 初回限定価格（お一人様1個限り）
通常価格 6,800円(税別) ▶ 1,900円(税別) 送料無料
※「ほうれい線実感プラン」は1ヶ月に1回ずつお届けする特別価格プランです。1,900円+税での お届けは初回のみとなります。2回目以降は4,200円+税。送料無料。いつでも解約が可能です。※商品代金返金保証の適用期間は、発送日から20日間以内とさせていただきます。

お申し込みはお電話かFAX・ハガキで！
※定員になり次第締切
通話料無料 0120-966-342
9時～21時対応(年中無休)ケータイでもOK
※年末年始を除く
FAX 048-708-6467 24時間受付 年中無休 優待番号 RS007
FAX・はがきの場合は【優待番号】【名前(ふりがな)】【郵便番号】【住所】【電話番号】【生年月日】をご記入ください。
送り先：〒336-0021 埼玉県さいたま市南区別所3-38-29 和田3ビル2階 プレシア製薬お客様受注センター リンクルホワイトEX係
株式会社プレシア製薬〒156-0053 東京都世田谷区桜3-9-21
●送料無料（通常は全国一律500円(税別)）●お支払いはコンビニにて。NP後払い手数料無料。●商品は、ご注文後一週間程度でお届けします。●返品は未開封商品に限り、商品到着後8日以内（返送料・返金振込手数料はお客様負担）。ご返送前に電話にてご連絡ください。●ご返品ご希望の際はお買い上げ明細書が必要です。●商品不良を除き2回目以降のお客様都合による返品はご遠慮いただいております。●20日間返金保証は初回のご注文のお客様に限ります（1家族1回まで）。●お客様の個人情報は、商品・カタログの発送・お問合わせ等にのみ使用させていただきます。

「口元の深いシワ改善がこれ1回※1で…！」
はじめは疑った私。けれど1回使ってみたら…！
取材・文／美容ライター 岡本

こんな「ほうれい線」がこれ1回※1で…!?

こんなシワが1回で…！ 秘密は「シワ改善成分」。コラーゲンが肌の奥でアップ！

まず驚いたのは、肌につけた瞬間、するするっとなじむ！あ、奥に入っていく…とわかるほど、化粧水・美容液・乳液・クリームと4つ使ってた分がこれ一つで大丈夫なしっとり感！調べると、厚労省に認可されたシワ改善成分「ナイアシンアミド」を中心に、ヒアルロン酸、コラーゲン、セラミド、ビタミンA等の美容成分を一つにたっぷり凝縮。だから1つで本当に済むわけだ。

計1万円以上たったシワ改善これ1つで！

58歳、なのに30代にしか見えない友人の勧めで

そんな私に美容ライターの友人が教えてくれたのが「この薬用シワ改善オールインワンゲル」。「すごいのよ！たった1回で実感できるの！」確かに彼女は58歳なのに30代にしかみえない肌。「ほんと？」と疑いつつも、思い切って試してみた。…

口元のシワがくっきり※2目立ってきて…

40歳をすぎた頃から、「ほうれい線」をリアルに実感してきた私。けれど今までなんと多くのスキンケアにだまされてきたことか！「クリニックでお金かけないとダメなのかな…」けど1ヶ月に何万円も使えるお金ないし…

シワ改善化粧品のアンケート 第1位 リンクルホワイトEX オールインワン化粧品部門 集計期間：2020年4月～12月（ポーラ調べ）

発売から間もないのに、シワ改善化粧品のアンケートで第1位に選ばれた、シワ改善効果が認められた成分のナイアシンアミドを含有「薬用オールインワンゲル」があるという。自らがほうれい線に悩みはじめたことが開発のきっかけだったという、企画開発者の佐藤さんイチオシの逸品。美容ライターのプライドをもって試してみました。そこには悩んで悩んで悩みぬいた女性開発者ならではの特別なこだわりが…！

「けれど、肝心のシワ改善効果は…？」と疑い深い私。おそるおそる鏡を見てみた。すると…うそっ！ほうれい線が目立たなくなってる!?触るとしっとり！もっちりーの肌。このシワ改善効果は確か！

このゲル、調べると注目は厚労省にも認められた「ナイアシンアミド」という成分のシワ改善効果。従来のシワ対策化粧品では届かなかった肌の奥「真皮層」へもアプローチしてコラーゲンを生み出しシワを改善するのだとか！それをオールインワンで使えるとは何とも贅沢だ！

敏感肌の女性が開発 今回限定1日63円！

敏感肌の佐藤さんが開発したこの製品、肌に優しい国産の天然由来エキスを15種も配合。肌荒れしやすい私でも安心して試せたわけだ！しかも今なら商品代金返金保証までついて1日たった約63円で試せる二度とない機会、ぜひお試しを！

ほうれい線を諦めていた私も救われた救世主です！

企画開発者 佐藤明子 58歳

もう10年近くほうれい線で悩み、私自身諦めかけていた1人です。高級なシワ改善の医薬部外品をオールインワンで、肌にやさしく、リーズナブルにご提供できるよう努力しました！ぜひお試しください！

これ1回※1でも「ほうれい線」に確かな違いが！

※個人の感想です ※ナイアシンアミドの有効成分：シワを改善する、メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐ・肌あれ、あれ性 ※1 1回とは、一工程で済むことです。 ※2 加齢、紫外線等によるものです。

リサカレンダー 1/9→2/7

※開催内容が変更になる可能性があります。

リサイクルステーションからのお知らせ
□開催時間　★印は10時～12時、「Re☆創庫」は10時～17時
◆印と●印は10時～14時
※雨天時開催　※祝日と重なるとき、開催日の変更や中止の場合あり

□問合せ　★＝中部リサイクル運動市民の会 TEL 052-982-9079
※土・日・祝は TEL 052-659-1007（エコロジーセンターRe☆創庫あつた）
◆＝古紙回収研究会 TEL 052-309-7305
●＝名古屋のごみを考える市民の会 TEL 080-3618-2525

リサイクルステーション

回収品目／新聞（新聞と折込チラシ）、雑誌、雑がみ、段ボール、紙パック、古着・古布、金属類（鍋、やかんなど）、缶、瓶
★のみ上記に加え羽毛製品（ダウン50%以上）、リユース品（使用感の少ない不用品）

※★の回収品目については、同団体のホームページ（http://es-net.jp/）か電話で要確認
※開催日程は変更される場合があります。主催団体にご確認ください

エリア	会場		開催日程
千種区	イオンタウン千種	★	1/21(木)、2/4(木)
	アピタ千代田橋店	★	1/15(金)・22(金)、2/5(金)　※休止 1/29(金)
	ナフコトミダ春岡店	◆	1/15(金)・22(金)・29(金)、2/5(金)
	タッチもとこい	★	1/12(火)
東区	イオンモールナゴヤドーム前店	★	1/28(木)
北区	エクボ辻町店	★	1/9(土)・16(土)・23(土)・30(土)、2/6(土)
	ピアゴ味鋺店	★	1/14(木)・21(木)・28(木)、2/4(木)
	オズモール大曽根商店街	★	1/15(金)、2/5(金)
西区	ヨシヅヤ名古屋名西店	★	1/25(月)　※休止 1/11(月)
中村区	ヤマナカ八田フランテ館	★	1/20(水)、2/3(水)
	ピアゴ中村店	★	1/11(月)・25(月)
	パレマルシェ中村店	★	1/14(木)・28(木)
中区	マックスバリュ千代田店	◆	1/12(火)・19(火)・26(火)、2/2(火)
	東別院	●	1/21(木)、2/4(木)
昭和区	シャンピアポート	◆	1/13(水)・20(水)・27(水)、2/3(水)
	西友御器所店	★	1/13(水)・27(水)
	八事ハウジング	★	1/13(水)・27(水)
瑞穂区	バロー瑞穂店	★	1/19(火)、2/2(火)
熱田区	Re☆創庫（りそうこ）あつた	★	1/9(土)～2/7(日)
	イオンモール熱田	◆ ●	1/12(火)・19(火)・26(火)、2/2(火) 1/14(木)・28(木)
中川区	豊成団地3号棟	◆	1/11(月)・18(月)・25(月)、2/1(月)
	ビッグエクスプレス五女子店	◆	1/11(月)・18(月)・25(月)、2/1(月)
	ビッグエクスプレス荒子店	◆	1/13(水)・20(水)・27(水)、2/3(水)
港区	バロー港栄店	◆	1/9(土)・11(月)・16(土)・18(月)・23(土)・25(月)・30(土)、2/1(月)・6(土)
	アオキスーパー木場店	◆	1/9(土)・16(土)・23(土)・30(土)、2/6(土)
	エクボちとせ店	◆	1/12(火)・19(火)・26(火)、2/2(火)
	ナフコ南陽店	◆	1/12(火)・19(火)・26(火)、2/2(火)
	ナフコ当知店	◆	1/13(水)・20(水)・27(水)、2/3(水)
	イオンモール名古屋みなと店	◆	1/14(木)・21(木)・28(木)、2/4(木)
	エクボ入場店	◆	1/15(金)・22(金)・29(金)、2/5(金)
南区	DCMカーマ元塩店	★	1/19(火)、2/2(火)
	あいち生活協同組合	●	1/10(日)・24(日)
	アピタ名古屋南店	★	2/3(水)
	Re☆創庫（りそうこ）さくら	★	1/9(土)・12(火)～16(土)・19(火)～23(土)・26(火)～30(土)、2/2(火)～6(土)
守山区	清水屋藤ヶ丘店	★	1/18(月)、2/1(月)
	ピアゴ西城店	★	1/15(金)・22(金)・29(金)
緑区	ピアゴ清水山店	★	1/9(土)・16(土)・23(土)・30(土)、2/6(土)
	エクボもも山店	★	1/9(土)・16(土)・23(土)・30(土)、2/6(土)
	アピタ鳴海店	★	1/14(木)・21(木)・28(木)、2/4(木)
	アオキスーパー鳴子店	●	1/9(土)・23(土)
名東区	西友高針店	★	1/9(土)・16(土)・23(土)・30(土)、2/6(土)
	イオン名古屋東店	★	1/26(火)
	イオンメイトピア店	★	1/12(火)・19(火)・26(火)、2/2(火)
天白区	ピアゴ植田店	★	1/15(金)・22(金)・29(金)、2/5(金)
	アオキスーパー植田店	●	1/9(土)・23(土)

古紙リサイクルセンター

回収品目／新聞（新聞と折込チラシ）、雑誌、雑がみ、段ボール、紙パック、古着・古布

区	開催場所	開催日	開催時間
千種区	石川マテリアル千種	全日	8時半～16時
北区	名古屋北勢商事	毎週金・土曜日・毎月8日	9時～16時
	福田三商名北	平日のみ	9時～16時
西区	リメイキング名北	平日（祝日含む）・土曜日	13時～16時
	大栄紙業㈱	平日（祝日含む）・土曜日	8時～18時
	東海資源㈱	全日	24時間
	美濃製紙原料	平日（祝日含む）・土曜日	8時～17時
中村区	太田商店	平日・土曜日	8時～15時半
	水谷製紙原料	第２・４日曜日・毎月8日	9時～12時（8日は8時～16時）
	昭和商事	平日のみ	8時～17時
昭和区	藤川紙業	全日	9時～16時（日曜は14時まで）
中川区	福田三商福船	平日のみ	9時～16時
	宮崎中川	全日	8時～17時（日曜は9時～12時）
港区	石川マテリアル港	全日	8時半～16時
	宮崎名港リサイクルセンター	平日（祝日含む）・土曜日・第１・２日曜日	8時～17時（日曜は9時～12時）
	福田三商藤前	平日のみ	9時～16時
南区	オノセイ	全日	9時～16時
	福田三商名南	平日のみ	9時～16時
	リメイキング名南	第２日曜日	9時～15時
守山区	ECO 兼子	第１土曜日	9時～12時
	大幸商事	全日	24時間
	石川マテリアル守山	全日	8時半～16時
緑区	石川マテリアル鳴海	全日	8時半～16時
	山十本社	全日	24時間
	山十緑古紙センター	全日	24時間
名東区	長谷川商事	第１・３日曜日	9時～16時

愛知県古紙協同組合(TEL052-533-2371)では、上記の26カ所で古紙リサイクルセンターを開催中。土・日曜日のほか、平日開催も始まりました。ご活用ください。※年末年始は、日程が変更になる場合があります。

無人古紙回収所

回収品目／新聞（新聞と折込チラシ）、雑誌、雑がみ、段ボール、古着・古布（※は古着・古布の回収なし）

区	回収場所	所在地	受入時間
千種区	コシココ! 石川マテリアル 千種営業所	田代本通1-16	8時半～16時
東区	コシココ! ホームセンターコーナン 砂田橋店	砂田橋4-1-60	9時半～21時
西区	T-BOX 東宝プラザ城西店 ※	城西町16-1	24時間
中村区	コシココ! スペース大門第１	大門町23	24時間
瑞穂区	コシココ! 三洋堂書店 新開橋店	新開町18-22	10時～22時
熱田区	コシココ! コーナン PRO 熱田四番町店	四番2-21-51	7時～20時（日曜のみ9時～）
	コシココ! 伝馬町	神戸町405	24時間
中川区	コシココ! 三洋堂書店 中野橋店	福船町1-1-1	9時半～21時
港区	コシココ! 石川マテリアル シュレッドセンター ※	遠若町2-60-2	24時間
	コシココ! 築三	中之島通4-6	24時間
	コシココ! 三洋堂書店 当知店	当知1-301	10時～20時
	コシココ! ホームセンターコーナン 南十番町店	南十番町1-1-2	8時～21時
守山区	コシココ! 大幸商事	太田井3-5	24時間
緑区	コシココ! 新海池西	鳴海町赤塚145	24時間
	コシココ! 石川マテリアル 緑リサイクルセンター	鳴海町字杜若20	8時～17時（土・日曜休止）
天白区	コシココ! 成田屋	菅田1-2604	10時～19時
	T-BOX 東宝プラザ野並店 ※	野並3-517	24時間

各回収所の問合せは、愛知県古紙協同組合(TEL 052-533-2371)まで。

マルシェ

○金山
1/16(土)・17(日)／10:00～16:00
金山総合駅南口周辺／20店

○八事山興正寺
1/21(木)／10:00～15:00
八事山興正寺(昭和区八事本町)／80店

□問合せ　※店舗数は増減する場合があります。
○＝サロン・ド・マルシェ事務局
TEL 052-798-6522

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、掲載のイベントが中止又は延期になる可能性があります。

個人～法人 少量～多量 持込歓迎
出張引取 見積無料・ご相談下さい
●子供会・PTA等の集団回収の引き取り
各戸・拠点・リサイクルバック方式等
すべての回収に対応します
●古紙（新聞・雑誌・段ボール・古着）等の受け入れ
●機密文書の破砕・溶解処理
パソコン・メディアのデータ消去
（証明書発行）
オフィスの不要物品の処分（見積無料）
名古屋市子ども会連合会 指定業者
ホームページ　http://www.ishikawa-material.co.jp
次の世代へより良い環境を
Keep Green
株式会社 石川マテリアル
本社／〒466-0807 名古屋市昭和区山花町124　TEL(052)763-6697
お近くの営業所へお気軽にお問い合わせ下さい。持込歓迎
千種営業所（古紙）千種区田代本通1丁目16　TEL(052)762-5261
鳴海営業所（古紙）緑区鳴海町赤塚131－11　TEL(052)891-2729
守山営業所（古紙）守山区苗代2丁目3－20　TEL(052)797-8801
港Rセンター（古紙・廃プラ）港区築三町3丁目1－2　TEL(052)659-1911
シュレッドセンター（機密書類）港区遠若町2丁目60－2　TEL(052)651-6181
緑リサイクルセンター（空容器）緑区鳴海町字杜若20　TEL(052)842-9472
豊明営業所（古紙）豊明市沓掛町切山242　TEL(0562)91-6560
東郷センター（鉄スクラップ・廃プラ）東郷町大字春木字上正葉廻間3828　TEL(0561)39-0123

資源リサイクルでお困りごとがあればコチラまで！
名古屋市中区三の丸 1-10-28
（株）エス・エヌ・テー
☎052-231-5507
名古屋市緑区大高町東正地 69-6
（株）山十
☎052-621-2072
-廃品回収業者がチャレンジする笑顔の町づくり-
中日新聞販売店の古紙回収サービスを通して、
笑顔のまちづくりに貢献します。

資源リサイクルのプロフェッショナル集団
プロジェクト・アイカ

エコなつぶやき「エコつぶ」募集!

エコや環境問題に関して、読者の皆さんが日々思うことを70字以内の「つぶやき」として募集します。宛先は「プレゼント・投稿の宛先」（5ページ）を参照。プレゼントへの応募と兼ねても構いません。

Risa

めざせ! エコシティなごや

Risaは中日新聞購読者向け情報紙です

発行協力…中日新聞社・中日新聞販売店
発行部数…485,600部
発行エリア…名古屋市全域
発行日…毎月第1土曜日(無料)
協力…名古屋リサイクル推進協議会・名古屋市環境局

※本紙記事・写真などの無断転載を禁じます

発行／中日メディアブレーン
編集／リサ編集室
〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F
TEL052-232-3500 FAX052-232-3501
● mail…cmb@media-brain.co.jp
● URL…https://www.media-brain.co.jp

VEGETABLE OIL INK
Risaは環境にやさしい植物油インキや古紙の再生紙を使用しています。

広告掲載の問合せは 総合広告代理店 株式会社 中日BB
〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F
TEL052-218-3332 FAX052-203-1307
● mail…contact@chunichi-bb.co.jp
● URL…https://www.chunichi-bb.co.jp

不安のないセカンドライフのために
退職金個別相談会
申し込みフォーム
https://www.chunichi-bb.co.jp/t/
◀携帯・スマホはこちらから
お問い合わせ先
☎052-218-3332（(株)中日BB）

一つの食材で２度おいしい エコ・クッキング

今月の食材「サワラ」

サワラと季節野菜のトースター焼き

材料（2人分）

- サワラ……3切れ
- レンコン……輪切り2枚
- インゲン豆……10本
- ミニトマト……2個
- 塩、黒コショウ……適量
- ローズマリー（あれば）……10cm2本
- オリーブオイル、レモン汁……適量

作り方

❶サワラは3切れのうち1切れのみ半分に切る。
❷サワラに軽く塩をふって5分ほど置き、汗をかいたように水気が出てきたらキッチンペーパーでふき取る。
❸レンコンは3ミリほどの輪切り、インゲン豆は半分に切る。
❹オーブントースターの受け皿にクッキングシートを敷き、❷と❸を重ならないように並べ、❷の上にローズマリーをのせる（葉のみ散らしてもOK）。塩と黒コショウをふってオリーブオイルを回しかけ10～15分ほど焼く。
※半分に切った1切れ分はすまし汁で使用
※クッキングシートがない場合は、クシャクシャにしたアルミホイルを広げて敷くと具材がくっつきません
※ローズマリーをのせると魚臭さが無くなり良い香りがします
❺器に盛り、レモン汁をふりかけます。

●取材協力・レシピ提供／ヤマトライス　かわぐちかおる

サワラと菜花のすまし汁

「魚へんに春」と書いて鰆（サワラ）ですが旬の期間は長く、東日本では12月から2月が、西日本では5月から6月が食べごろとされています。

【材料】（2人分）
- サワラ……1切れ分（焼いたもの）
- 菜花……適量
- Ⓐ 水……350ml
- Ⓐ 酒……大さじ1
- 和風だし（顆粒）……小さじ1
- 塩……ひとつまみ
- 醤油……小さじ1

菜花は食べやすい大きさにカットする。Ⓐを鍋に入れ沸騰したら火を止め、和風だし、塩、醤油、菜花を入れて再度火をつけ沸騰しかけたら火を止める。おわんにサワラを入れ熱々の汁を注ぐ。

「北海道産ななつぼし」は毎年2月に発表される食味ランクにて「特A」を10年連続で受賞しています。味、白さ、つや、粘り、香り、やわらかさ、口当たり、7つ全てに胸を張る北海道の自信作です。冷めても美味しさが長持ちするため、おにぎりやお弁当にもオススメです。

ヤマトライス
https://www.yamatorice-shop.com/SHOP/46980/list.html

元気いっぱい笑顔あふれる暮らしのお店
Magic mama 1月
詳しくはホームページをチェック!
HP http://www.magicmama.net/
Twitter https://twitter.com/eco_magicmama/

きびしい寒さが続いておりますが、
皆様いかがお過ごしですか？
楽しむことも忘れずに、
心も体も暖かくしてお過ごしください。

マイクロアルジェ
コーポレーション株式会社

「マイクロアルジェ（小さな藻類）を専門に研究する企業です。小さな藻は37億年も前から、あらゆる環境の変化に対応し、生き続けてきました。その生命力から得た栄養素に着目し、日々の健康に役立つ商品づくりをしています。
近年では大学との共同研究によって念珠藻という藻に、多層的に働く抗ウイルス作用が確認されており、密の時代に注目されています。」
http://www.mac-bio.co.jp/

NEW!
マイクロアルジェ
『マイシース』スキンケアシリーズ
植物由来の原料で、あらゆる肌質に安心・安全に使えます。

天然保湿・美白成分配合で泡立ちがよく、サッパリとした洗いあがりの心地良いソープ。
スキンソープ　3,300円（税込）

エイジングケアに注目されている抗酸化作用と天然美白作用配合のクリーム。
スキンクリーム　7,700円（税込）

〒451-0041
名古屋市西区幅下1-6-2
TEL 052-564-9777
FAX 052-564-9780
info@magicmama.net
営業時間 11:00 - 17:00
休日 土・日・祝日
★第3土曜日は営業（マーマの日）
駐車場あり
地下鉄 鶴舞線・浅間町②出口
桜通線・丸の内⑧出口

（株）エス・エヌ・テー直営のマジックマーマは「家族の健康と笑顔をつなぐ」をテーマとしたコミュニティショップです。1F自然に優しい商品の販売 2Fレンタルスペース／各種イベントを開催しています。

「30代からの」美肌特集

見た目年齢は「ハリ感」で決まる!?

「目の下のたるみ」で損していませんか？

少しでも肌の悩みがある方にぜひご紹介したい、すごい物を発見しました！

美容ライターという仕事がら、毎日毎日、美容に良い商品を探しては皆さまにご紹介していますが、今回ご紹介するものはこれまでのトップ3に入る優れモノです！

これには度肝をぬかれました

肌に良いと聞けば、有名な「コラーゲン」や「プラセンタ」などを想像されるでしょう。ところが違うのです。なんとそれは、「ツバキ薬粧」という会社の『鳥骨鶏のにんにく卵黄』という商品。

え？と思われる方も多いかも知れません。私自身、「にんにく卵黄と美容に何の関係が？」と最初は疑問でした。ところが、これには度肝を抜かれたのです！

期待せずにためしてみたら…

見た目はどこにでもある「にんにく卵黄」。正直、あまり期待せずに試飲開始。ところがしばらくして、身体がポッと温まる感じが。

「もしかして？」と鏡を覗くと、顔がツヤ～！慌てて今度は気になっていた目の下を押すと、押し返すような弾力！頬を押すと吸い付くよう。明らかに以前と違うのです！

よろこびの声がつぎつぎと

これは特ダネだ！とドキドキしながら詳細を調査、するとコレ、もともと「女性のしぼみ肌の為に」研究された物でした。

美肌作用を高める目的で、鳥骨鶏卵黄・発酵黒にんにく・ツバキ種子エキス・亜麻仁油・ゴマ・納豆菌を特別の比率で配合。発売したところ、たるんでた肌が、もっちりバーンと！「ほうれい線が目立たなくなった」等、美肌に関する声が殺到したそう。開発者いわく、「厳選した6つの原料が正解でした。予想以上の相乗作用が働きました！」との事。

それを知って納得、徹底的に試さねば！と継続したところ、これが日に日に違いを実感。キメ、しっとり感まで一目瞭然。本当に信じられないのですが、今では毎日『ぷりぷりっつと』、まるでむきたてのゆで卵です。

私以上に驚いているのが周囲の同僚。「へえ～、にんにく卵黄でね～」と私の顔をじっと見ては感心しきり。ここまで良いのはまさに本物！絶対試す価値大です！

（美容ライター　中島律子）

読者限定企画

私の感動をぜひ皆さまにも体感して頂きたく、メーカーと交渉！その結果、今なら この「鳥骨鶏のにんにく卵黄」が返金保証付で注文可能に！但し先着50名限定です。またとないチャンス、お見逃し無く！

◎キャンペーンお申込み先／㈱ツバキ薬粧
電話 0120・997・022（受付9時～21時 無休）
FAX 0798・69・2956（24時間受付）
優待番号 NA6079

※申込時に優待番号をお伝え下さい。
住所、氏名、フリガナ、電話、生年月日、優待番号、定期コースご希望の有無と袋数を明記の上、〒663-8204 兵庫県西宮市高松町7-26-2F ㈱ツバキ薬粧「RISA」係迄。

※商品に同封のサンプル約6日分を先に飲み満足されながら場合、同封の説明に従って到着2週間以内に本品ご返送ください（返送料販売元負担）。定期コースは開始より3回以上継続がお約束となります。3回目特典を利用してご返品された場合、3回目以降もキャンセル可能です。※受付7日前で断便受けはお届けお支払いはコンビニか郵便局、クレジットカードによる後払いにて。単品同5千円以上はクレジットか代金引換。※特典は初めての方、同ご住所に1回6粒迄限定。

全額返金キャンペーン!! 先着50名様限定
たるみに悩む方が支持する美肌サプリメント No.1
Award selection
※日本マーケティングリサーチ機構調べ 調査概要：2020年1月期 ブランドのイメージ調査

うこっけい
「鳥骨鶏のにんにく卵黄」
1袋31粒入（1日目安1～3粒）
1,980円（税込）
送料込み
★続けやすく結果に繋がる、お得な定期コースもございます。毎月1袋お届け／1,692円、毎月2袋お届け／1,598円（1袋あたり）