

働く女性のワーキングスタイル発見マガジン

アクタレイア

# Actaleia



July 2013  
Vol.33  
無料

[www.actaleia.com](http://www.actaleia.com)



## 魅力発信 南三陸の

Working × Woman / 中村 未来



Working × Woman / 中村 未来

# 南三陸の 魅力発信

東日本大震災の復興支援で、東北以外の地域から住まいを移して活動している方も多くいらっしやいますね。震災の影響もあり人口減少が目立つ地域で、地元企業や住民とともに活動する地域外の人材の力は、大きな活力につながるケースも多いそうです。今回は、南三陸町観光協会でお仕事をする東京都出身の中村未来（なかむらみく）さんにお話を伺いました。



**profile**  
南三陸町観光協会：中村未来（なかむらみく）さん／東京都府中市出身。高校卒業後、鳥取の大学に進む。卒業後は大阪の建築事務所に勤務。東日本大震災のボランティアをきっかけに、宮城県に転居。平成24年10月より南三陸町観光協会の業務に従事。趣味はスキーや山歩きなど。



## メディアからではわからないこと

中村さんが南三陸町で働くきっかけは、東日本大震災のあと東北にボランティアに来たことだそうです。2011年の夏、「何か手伝いたい」と被災地にやってきた中村さん、訪れた被災地の状況はテレビ等のメディアで見ていたものとは大きく違っていったといいます。「実際に足を運ばないとわからないことがたくさんありました、ありすぎました。被害の大きさも、単に“甚大”ではなく自分の生活に置き換えて考えることができ、直接見聞きするうちに何かもっと自分なボランティア活動をきっかけに、中村さんは長期

での被災地支援に取組みたいと考えるようになったのです。

## 地域にこだわらず

もともと「どこに」という土地についての執着心はあまりなかったという中村さん。東京都府中市出身でありながら、勉強したいテーマのある鳥取県の大学に進学、就職は大阪へ。「どうしても東京じゃない」というこだわりはなく、むしろ「今の自分が必要と考えること」「やりたいこと・できること」を視点にして生活する場所を選んできました。大学で学んだことは建築や設計。社会人となって建築設計の実務に携わるようになり、建築物な

どのハード面だけではなく、幅広い視線が必要と感じるようになります。そこで、自然環境に触れる機会や子供たちとのワークショップへの参加、大好きな旅行などを通して、ハード面だけではないまちづくりや環境づくりの大切さを実感してきました。

## 東京から南三陸へ

昨年9月、中村さんは南三陸町観光協会へ

の勤務が内定しました。「勤務先の近くには住環境がない」「まだまだ余震の可能性もある」、そんな中でも「南三陸町に行く」という中村さんを、ご両親は応援して送り出してくれたそうです。学んできた建築設計や、子供との触れ合いや旅行；、今迄の自分の経験から力を発揮して、町を盛り上げていきたいと中村さんはいいます。現在、商店街を訪れるお客様の対応のほか、「民泊事業」などの交流促進事業を担当し、町を訪れる人と地域のかげ橋役となっています。

## 今できること

南三陸町観光協会のメンバーや地域の方々と一丸となって仕事をしていきたいという中村さん。

震災復興という視点も大切ですが、もともとその地域にあった素晴らしい資源に目を向けることも大切といえます。「南三陸にはおいしい海の幸はもちろんですが、ツツジが美しい田束山の風景、海藻でのおし葉体験、養殖視察、民泊体験などたくさんあります。南三陸ならではの“があります。最近チリカラややってきたモアイにもぜひ注目してください」。中村さんの頭の中には、復興の原動力とたくさんの方々の地域資源があるようです。南三陸を訪れたら、中村さんが町内を走り回る姿をみつけて声をかけてみてください。



**一般社団法人 南三陸町観光協会**  
Data  
宮城県本吉郡南三陸町志津川字御前下 59-1  
URL <http://www.m-kankou.jp/>

**Message**  
for Working × Woman  
南三陸町には季節を感じられるおいしいものや素晴らしい景色があります。心に響く温かい人々もたくさんいます。ぜひ“ほっこり”しに来てください。

# 舟形町、新緑と山菜を楽しむツアーに行ってきました



日本の四季がもっともはっきりと現れるのは、北緯38度線上と言われているのをご存じですか?そんな北緯38度線上にある、山形県舟形町。6月1日、1泊2日で舟形の遅い春を体験するツアーに行ってきました。

※協力 舟形町役場

## 1 1日目 スタート ブナ林でのオカリナコンサート

初日はまず、バスで舟形町内のブナ林へと向かいました。途中からは徒歩、林に足を踏み入れるとなんとまだ残雪が!緑の中を歩き進むと、自然の中でのオカリナコンサート。澄んだ音色がブナの梢を抜けていき、素敵な時間となりました。

## 2 取れたての筍で「筍汁」

とてもやわらかくておいしく、おかわり続出でした。



## 3 若あゆ温泉でゆったりと

ブナ林を歩いた足を、町自慢の「舟形若あゆ温泉」のお湯で癒します。温泉のテラスからは町が一望できますよ。ゆっくりお泊りいただきました。



## 2日目 スタート 4 わらび園へ

2日目はいよいよ、今回の旅の目玉のわらび園に向かいます。なんと今日は今シーズンはじめての開園日。開園と同時に、多くの人々が旬のわらびを目指して斜面を登っていきます。参加者の皆さんにも、太くてやわらかいわらびをたっぷり収穫していただきました。



## 7 被災地支援農園へ

震災後、舟形町で「被災地支援農園」を設け、白菜・大根・じゃがいも等の野菜をつくっている佐藤さんを訪ねました。昨年もここでつくった野菜を被災地の仮設住宅などに届けていたのです。実は、今回のツアーは昨年11月に仙台の仮設住宅で暮らす皆さんとともにこの農園を訪れたことから企画されたもの。

今はアスパラガスが植えられており、昨年のツアーに参加した方も、今年初めて参加する方も、皆さん一緒にアスパラガスの収穫体験を楽しみました。

## 6 昼食はおそば

山形といえば、なんといってもお蕎麦。「手打ちそば重作」で、コシがあるのに食べやすく、おいしいお蕎麦をいただきました。



## 5 アリ館

役場の方のご案内で、「アリ館」に立ち寄りしました。舟形町出土の土偶、国宝「縄文の女神」のレプリカを見学。

最後に

震災から2年半が過ぎようとしており、息の長い支援の重要性が叫ばれています。顔が見えるということはよいものだという声が、支援する側、される側、双方から聞かれました。この旅をきっかけに、皆さんの末永い関係が続いていけばいいなとあらためて思いました。



## INFORMATION

新緑の美しい季節となりました。暑すぎず、寒すぎず、旅にはよい気候ですね。今回は、山形県の舟形町を訪れたツアーのご報告と、田代島での活動についてのお知らせです。興味ある方は、ご連絡ください。



株式会社 たびむすび (一社) 全国旅行業協会正会員 宮城県知事登録旅行業2-344号  
たびむすび営業部(株ゆいネット内) 〒980-0013 仙台市青葉区花京院2-1-14 花京院ビル12F TEL.022-748-6230 FAX.022-726-0343  
■e-mail info@tabimusubi.co.jp ■WEB http://www.tabimusubi.co.jp



締切間近  
です

# 田代島へ日帰りバスツアーのお知らせ

貸切バスでラクラク。まだ行ったことがない方、行きたいけど行く機会がなかった方、この機会にぜひご参加ください。



募集型企画旅行



## 田代島の夏休み

- 出発日 / 2013年7月20日(土)
  - 旅行代金 / お一人様 大人 5,250円(税込) 子供 4,100円(税込)
  - 集合時間 / 6:45 ● 集合場所 / 仙台駅西口団体バス駐車場
  - 定員 / 40名(最小催行人数30名) ● 添乗員 / 同行します
  - 料金に含まれるもの / 往復貸切バス代金、保険料、フェリー代、添乗サービス料
  - 料金に含まれないもの / 昼食、自宅から集合場所までの往復交通費、その他個人的な費用
  - お申込方法 / お電話かメールでたびむすびにお申込ください。  
追って手続きについてご案内いたします。
- ※ 島には飲食店・コンビニなどはございません。昼食は各自ご持参ください。

行程

行き 仙台駅発(7:00) → 石巻:フェリー乗り場発(9:00) → 仁斗田着(9:46) → 田代島で自由行動

帰り 仁斗田発(14:12) → 石巻着(15:00) → 仙台駅前着(16:30)

※フェリーの発着時刻変更により発着時間が変更になる場合がございます。出発1週間前にお送りする最終日程表をご確認ください。  
※天候等の理由でフェリーが欠航になる場合がございます。その際は3日前までにお知らせし、ツアーを中止いたします。 ※海水浴、釣りはできません。



プロジェクトメンバー募集のお知らせ

### 田代島バンブーデッキプロジェクト 今年も活動します!

昨年、被災した田代島に観光拠点になるような「何か」をつくろう!と活動を始めたプロジェクト。「何か」は、竹林被害の対策も兼ねて「バンブーデッキ」を作ることに。一級建築士のプロジェクトメンバーが設計図を作成、現地では建築家や大工さんなど、専門家の力を借りながら地域の皆さんにも協力をいただき、構想から10ヶ月後の2月に完成しました。が、竹は乾燥して縮んだり割れたりする恐れがあり、定期的な保守も必要です。

そこで!今年も、バンブーデッキプロジェクトが始動することになりました。夏・秋・冬と、定期的に島を訪れ、デッキの手入れ、再構築が必要な部分の組み立てなどを行います。プロジェクトの活動に興味がある方は、ぜひご一報ください。予定が決まり次第、お知らせいたします。

※連絡先 大泊地域協議会 事務局 oodomari.chiiki@gmail.com

募集型企画旅行



多賀城跡



多賀城跡



多賀城碑(鐘の碑)

写真提供:宮城県観光課

松村正子さんで行く

「多賀城の魅力発信のために、皆さんのアイデアください!」ツアー

多賀城には名所旧跡がたくさんあります。その魅力をもっとたくさんの方に知ってもらいにはどうしたらよいのかしら?多賀城の魅力を発信したいと考えている松村さんと一緒に、多賀城市内を歩いてみませんか。そして、魅力発信のためのアイデアをテーマに参加者同士で交流会。旅を企画することに興味がある方、自身の住んでいる地域にもアイデアを反映させたい方、とにかく多賀城が好きの方、ぜひご参加ください。

行程

東北本線「国府多賀城駅」集合(9:30) → 多賀城碑 → 多賀城跡 → 昼食&アイデアワーク・交流会 → 多賀城廃寺跡 → 「国府多賀城駅」解散(15:00)

大崎市鳴子温泉



多賀城市

# たびむすび



## INFORMATION

そろそろ夏休みに向けて、どこに行こうかな?と  
思案中の方もいらっしゃるのでは?  
たびむすびでは、「旅先ならではの」感動が  
2倍になる旅を企画中です。  
今後、どんな旅になるのかな?  
ぜひ、ホームページでチェックしてみてください。

●出発日/2013年10月5日(土)

●旅行代金/お一人様

大人 2,000円(税込) (大人・子供同額税込)

●食事/1回(昼食付き)

●添乗員/同行しません。現地ガイドがご案内します。

●定員/20名様(最少催行人数10名)

●お申込方法/お電話かメールでたびむすびにお申込ください。追って手続きについてご案内いたします。

募集型企画旅行

ナタリーと行く「夏休み、日帰り旅行」

NPO法人ガーネットみやぎの理事長として活躍するナタリーこと澁谷直美さん。亘理・山元・石巻など、県内多方面で活躍中。現在、「この場所に皆さんを案内したい!」とナタリーが思っているスポットをセレクトして、夏休み企画の作戦を練っています。次回の「ナタリー企画」は、いったいどの場所への旅となるのでしょうか。乞うご期待!続きは、たびむすびのホームページでチェックしてください。

ただ今、  
企画中



株式会社 たびむすび (一社) 全国旅行業協会正会員 宮城県知事登録旅行業2-344号

たびむすび営業部(株ゆいネット内) 〒980-0013 仙台市青葉区花京院2-1-14 花京院ビル12F TEL.022-748-6230 FAX.022-726-0343

■e-mail info@tabimusubi.co.jp ■WEB http://www.tabimusubi.co.jp



# ナルハン 鳴子で楽しく半日過ごそう!

鳴子温泉に行ったら、ここもまわってみて!というおススメを紹介いたします。今回のナビゲーターは菊地かおりさんです。テーマは「ゆったりヘルシーなナルハンパワーチャージ」。鳴子で半日楽しく過ごす「ナルハン企画」の第4弾です。今後も大崎に人を呼ぶ、観光仕掛人育成塾のみなさんにおススメいただきます。



## ゆったりヘルシーなナルハンパワーチャージ

ナビゲーター／菊地かおり ※10:00～15:00の半日を目安としています。時間はみなさんのご都合に合わせてください。

鳴子の隠れハブスポットを訪れ、新鮮な旬の野菜料理と美肌温泉で体の中からヘルシーに。半日でたっぷりパワーチャージできるゆったり旅です。

### 13:30～ ④住吉の杉

薬師田の杉・榎と同様、伊達政宗が北斗七星の形に植えたとされる樹のひとつ。



14:00 鳴子御殿湯駅  
ゴール…だけ、足を延ばして  
陸羽東線で岩出山の池田へ。

### 14:30～ ⑤あ・ら・伊達な道の駅



新鮮な季節の野菜やお惣菜を買えば、お家ごはんもヘルシーに。おやつは別腹!なら、濃厚ミルクの「伊達なソフトクリーム」やロイズのチョコもありますよ。



### 11:30～ ③風の道を歩いて、二宮荘へ

旬の地物の野菜を使った創作料理がおススメの二宮荘で昼食タイム(2,500円)。みやぎ食育コーディネーターの女将が作る料理は、栄養のバランスも考えられてとってもヘルシー。食後、時間に余裕があれば美肌の湯(日帰り入浴は15時～20時、300円)で日頃の疲れを流しツヤツヤお肌に。ヨガを開催している日もあるそうですよ。ランチの状況やヨガの開催日時は事前に確認を。(二宮荘 TEL.0229-83-3778)



### 10:30～ ①江合川沿いに散歩



### 11:00～ ②薬師田の杉・榎

伊達政宗が岩出山に城を構えていた頃、合戦の目標にするため、北斗七星の形に植えたとされる樹のひとつ。鳴子の隠れハブスポットです。

### 10:00～ 鳴子御殿湯駅 スタート!

鉄橋の上にホームがある珍しい駅。駅舎内に飾ってある大野隆司さんの「猫こけし」の作品も見てみて、元気になれる一言が添えられています。



## 手配旅行

# 金曜日は鳴子に泊まろう「ナルキン」プラン

金曜日は鳴子に泊まろう「ナルキン」プランに新しく「スローライフ琢琇のんびり館」が加わりました。おひとりさまからOKです。

●設定期間／ 2013年4月～2013年9月30日までの金曜日、1泊2日

### 東鳴子温泉 旅館大沼



- 宿泊代金／お一人様 **6,800円**(税・サービス料込) ※別途入湯税150円がかかります
- 食事／夜食1回(おにぎり2個)、朝食1回  
夕食をご希望の場合1,500円(税込)追加。前日17:00までの予約。
- お部屋／本館又は湯治館利用(いずれも原則バストイレなし)
- チェックイン／14:00(最終チェックイン20:00) ●チェックアウト／10:30(通常10:00)
- お申込方法 お電話かメールでたびむすびにお申込ください。空室状況によりご希望に添えない場合がございます。●お支払い チェックアウトの際、旅館で現金にてお支払いください。

### 鳴子温泉 スローライフ琢琇のんびり館



- 宿泊代金／お一人様 **5,250円**(税・サービス料込) ※別途入湯税150円がかかります
- 食事／夜食1回(おにぎり2個)、朝食1回  
夕食をご希望の場合1,500円(税込)追加。前日17:00までの予約。
- お部屋／和室8畳(バスなし、トイレ付)
- チェックイン／14:00(最終チェックイン21:00) ●チェックアウト／12:00

仙台から鳴子までの行き方

高速バス	仙台駅前発	8:20	10:00	15:00	17:00	鳴子温泉車湯発	7:30	10:15	14:30
	東鳴子赤湯着	9:42	11:22	16:22	18:22	東鳴子赤湯発	7:33	10:18	14:33
JR	鳴子温泉車湯着	9:45	11:25	16:25	18:25	仙台駅前着	8:55	11:40	15:55
	仙台(新幹線利用:所用時間約15分)					仙台(東北本線利用:所要時間約45分)			
	古川(陸羽東線:所要時間約47分)					小田田(陸羽東線:所要時間約80分)			
	鳴子 運賃片道2,290円(新幹線自由席利用)					鳴子 運賃片道1,620円			

★旅館大沼へは東鳴子赤湯で下車  
★のんびり館へは鳴子温泉車湯で下車  
※バス時間、運賃は変更になる場合がございます。  
※乗車前にバス会社に直接お問い合わせください。

他に不定期で仙台から鳴子温泉駅までの全車指定席の快速列車「リゾートみのり」も運行。  
※JRの時刻、運賃は時刻表やみどりの窓口等でご確認ください。



仙台市委託事業…あなたの夢を実現! 仙台まちなか1坪ショップ

# TRY6/チャレンジショップ 平成25年度 第3次募集

8/31(土)

お申し込みぴ切!



## 出店者募集!!



チャレンジショップ第3期出店者 『ぶるべら商店』手塚真世さん 『ていねいな生活』矢口真弓さん

### 現在、チャレンジショップ出店中 夢にむかって日々是勉強

仙台・東北の観光、産業の復興を支援する「東北ろっけんパーク」。その2階「トライシックスチャレンジショップ」では、6月21日(金)に新たに1店舗が加わり、セレクト雑貨やオリジナルグッズなどを扱う4ショップが営業しています。色々な提案のある楽しい空間にぜひ足を運びください。

〈ぶるべら商店〉の手塚真世さんは、山形県南陽市の出身。今回は「拠点をもって販売すること」にチャレンジすべく、陶芸家の鈴木公人さんとともに、山形のアーティストたちの作品をもって仙台に。ご自身は

似顔絵描きなど作家活動を中心に、普段から仲間とアートイベント等を企画運営しています。山形での活動は徐々に幅が広がってききましたが「販売するって難しい」そんな思いで、今回は接客・販売・広報活動などを勉強しています。

ひとの手を感じるモノ、生活が愉しく快適になるモノなどを独自の視点でセレクトし、提供しているお店〈ていねいな生活〉は、ネットショップ中心の展開から、実店舗をもつことにチャレンジ。店舗管理を担当する矢口真弓さんは、ネットでの商品紹介と異なり実店舗での商品ディスプレイやPOPなどの難しさを実感。同じフロアで店舗展開している〈neecote〉や〈ぶるべら商店〉との連携や、イベント向け商品の企画などにもトライしています。

TRY6チャレンジショップは、約1坪のスペースですが、自分のお店をクリスロード商店街の中に开店できるのが魅力です。それでも最初は、「どのようにスペースを活用しよう?」「商品はどんなふうに並べるのがよいか?」「ここにお店をだしていることをどうPRしようかな?」と、準備することはいっぱい。そんな皆さんをTRY6マネージャーと専門家講師が応援します。現在は、〈ぶるべら商店〉〈ていねいな生活〉と、段ボールイス『猫田君』などを扱う〈neecote〉、そしてエッセンシャルオイルを使ったハンドケアのお店〈へらつくすたいむ〉の4店舗が出店中。

将来の自分の夢への第1歩!約5ヶ月のチャレンジショップに、あなたもTRY6してみませんか?

トライシックス

## TRY6/チャレンジショップとは?

将来開業をしたい、自分のお店をもちたい、そんな皆さんに店舗運営の機会を提供する1坪ショップです。クリスロード商店街の中心、東北ろっけんパークの2階に最大6店舗が出店できるスペースで、仙台の起業家を育てようという仙台市の事業です。単に「出店してみる」だけではなく、定期的な勉強会やTRY6マネージャーとのミーティングによって自身のスキルアップにもつながります。



おひさま整体

住所 / 仙台市青葉区本町1丁目9-23 アート3ビル1階  
TEL / 080-8210-1114 \*ご予約優先です\*  
定休日 / 日曜・祝日(営業時間はお問い合わせください)

今年3月にチャレンジショップを卒業した「おひさま整体」が、ここで得た経験を基に、5月に独立開業を達成しました。30分コース2,500円から、ぜひご利用ください!



# チャレンジショップ募集要項(抜粋)

《所在地》〒980-0021 宮城県仙台市青葉区中央2-5-8 東北ろっけんパーク2F

《営業時間》10時～19時 毎週木曜定休(日曜日は10時～17時) ※催事等により一部変更になる場合があります。

《貸出備品》パーティションで仕切ったオープンスペースにあなた流のショップを工夫してください。

また下記のセット(I・II)のうち、いずれかを備品として貸出します。

冷蔵商品の出店も  
可能になりました!

## I. テーブル&椅子

既設の照明・AC100V電源(パソコン程度)使用可。

新設

## II. 冷蔵ケース&椅子

W900二段冷蔵ケースおよび左記電源使用可。(AC200V使用不可)

※2ブースまで

《出店期間》 **第4期 平成25年10月11日(金)～平成26年3月16日(日)**

《費用》共益費として

I. テーブル&椅子 1期間(約5か月) 15,900円(税込)

※全期前納(事前一括払い)となります。途中解約・返金はできません。振込手数料はご負担ください。

II. 冷蔵ケース&椅子 1期間(約5か月) 27,900円(税込)

※売上手数料等はかかりません。(商品・金銭は各自で管理してください)

《応募資格》

満20歳以上の、東北六県に在住の方、本支店がある事業所の方で、出店期間中の営業日時に常駐して営業できる方。

※以下に該当する方は応募できません:成年被後見人または補佐人に該当する方。指定暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第一項に定める暴力団及び第三号に定める指定暴力団若しくはその構成員及び準構成員の方。外国人の方で永住権・就労ビザをお持ちでない方。市町村税の滞納がある方。その他主催者が要件を満たさないと判断した方。

《備考》原則1期間(約5か月)単位の出店としますが、期間に事情のある方はご相談ください。

募集数

3区画(1区画あたり約1坪)

※同一区画希望者多数の場合は抽選となります。

《運営体制》

①各自および共同で積極的に集客・販促等を実施いただくほか、1階を活用した出張販売や七夕・クリスマスなど季節毎の共同販促を企画・運営していただきます。

※販促費用等の諸経費は、各自および共同で予算化してください。

②出店者は、休憩時のフォローなどコミュニティとして互いに協力していただきます。

③毎週水曜日の閉店後、ショップを共同運営するための事業報告や課題調整・ミニ勉強会を行う、ウィークリーミーティングに出席いただきます。



勉強会・接客マナー講座の様子



勉強会・ディスプレイ講習の様子

詳しい募集要項と応募用紙は、東北ろっけんパーク、仙台なびっく、仙台市役所、各区役所等で配布しています。また東北ろっけんパークのWebサイトからもダウンロードできます。

## 出店に興味を持ったら、まずはご来店ください!



Tohoku Rockenpark  
**東北ろっけんパーク**

東北復興交流ツインステーション



〒980-0021 仙台市青葉区中央2-5-8

営業時間 10時～19時

(TRY6は木曜定休・日曜は17時まで)

<http://tohoku-rockenpark.com/>



お申し込み・お問い合わせは

／TRY6/チャレンジショップ

担当:佐々木、漆田、倉茂 受付10時～18時

TEL:022-395-6121

FAX:022-395-6102

<http://tohoku-rockenpark.com/try6/>

超かんたん! 誰でも! すぐできる!

# お手軽 3行レシピ

かつての人気コーナー「急場をしのぐ! 超かんたんレシピ」から好評だったおつまみレシピをご紹介します。「忙しいけどもう一品ほしいなー」「料理は得意じゃないけど…」という方は、必見です!



## ジャガイモの塩辛煮

【材料】(2人分)

- ◎ジャガイモ(2個)
- ◎イカの塩辛(20g)
- ◎和風だし(適量)

【手順】

- 1 ジャガイモは、だし汁を適量入れ、アクを取りながら煮る
- 2 ジャガイモが軟らかくなったら塩辛を入れる
- 3 弱火で5分ほど煮てできあがり!



調理のポイント

バターをのせるとコクがです。千切りや手でちぎった海苔をのせると見栄えも風味もアップ!



## ホットキャロットサラダ

【材料】(2人分)

- ◎にんじん(中1本)
- ◎塩(少々)
- ◎オリーブオイル(少々)
- ◎パセリorバジル(適量)

【手順】

- 1 千切りにしたにんじんを耐熱皿に並べる
- 2 塩・オリーブオイルをかけて、電子レンジで2分チンする
- 3 パセリを散らしてできあがり!



調理のポイント

材料が少ないので、素材の持ち味でできばえが変わります。味の決め手は「塩」かな?いろいろな塩で試してみてください!



## ツナにらポンツ!

【材料】(2人分)

- ◎ツナ缶(1/2缶、油をきっておく)
- ◎ニラ(1/2束)
- ◎サラダ油(少々)
- ◎ポン酢(少々)

※写真は、ニラの替わりに小ネギを使っています

【手順】

- 1 3センチ位に切ったニラを、サラダ油をひいたフライパンで炒める
- 2 油を切ったツナを混ぜてサッと炒める
- 3 仕上げにポン酢を回し入れ、軽く炒めてできあがり!

調理のポイント

お好みでニラを少し増やせばおかずの一品に。ニラを小ネギに替えてアレンジしても。



## 長ネギのオリーブオイル焼き

【材料】(2人分)

- ◎長ネギ(1本)
- ◎オリーブオイル(少々)
- ◎塩(少々)
- ◎こしょう(少々)

【手順】

- 1 3cmくらいの小口切りにした長ネギを、アルミホイルに並べる
- 2 オリーブオイルと塩・こしょうをふりかける
- 3 オープンに入れて、180度くらいで7~8分焼いてできあがり!



調理のポイント

アルミホイルはふちを立ち上げて。調味料を何もかずに焼いて、ポン酢をかけるとあっさり味に。

 **新商品ご試食  
レシピ作成 モニターに参加しよう!!**

「レシピって、こんなに簡単でいいの?」「私にもできそう!」と思った方は、ぜひ左ページのレシピ作成モニターに参加してみてください。「この食材と合わせてみるとどうなるかな?」そう思ったら、まずは作ってみる。それがレシピ作りの第一歩です。



# Actaleia News

あなたの考える、パーティメニューの  
新レシピをおしえてください!

100名様  
募集します!

## 新商品ご試食& レシピ作成モニター



八戸港で水揚げされる  
新鮮な素材にこだわり

全国有数の水揚げを誇る  
青森県の八戸港。

その八戸港近くで1948  
年から水産加工業を営む武  
輪水産株式会社。八戸港に水  
揚げされる新鮮な素材を使  
用して、イカやサバなどの加  
工食品を製造しています。製  
造工場は、厚生労働省の  
HACCP認定書も取得、  
日々安心安全への意識を忘  
れず作業にあたっているそう  
です。様々な製造設備を導入  
しながらも、すべて手作業で  
製造していた時代の良さを  
工程の中に残し、まごころを  
こめたおいしさを追求してい  
るのも特徴です。

### 主要漁場では最北

「八戸前沖さば」とは

サバの漁場では本州最北  
端に位置する八戸沖で水揚  
げされるサバは、「八戸前沖さ  
ば」とよばれています。サバは  
海水温が低くなると粗脂肪  
分が高くなるとのこと。冷涼  
な水温の中で育つ「八戸前沖  
さば」は、他の海域のサバより  
も脂乗りがよく、旬の時期に  
は全国の標準値を超える高  
い粗脂肪分を身に蓄えるのだ  
そうです。サバの粗脂肪分には  
EPA・DHAといった不飽和  
脂肪酸が含まれており、コク  
があり後味のよい旨みと栄養

が特徴。中でも「八戸前沖さば」  
は、口どけの良い脂の旨みと  
身の締り具合のバランスが絶妙  
と言われています。

### 新しいおいしさ

「スパイシーマリネハム」

武輪水産株式会社ではサ  
バのおいしさをもっと知って  
もらおうと新たな商品づくりに  
も取り組んでいます。サバとい  
うと、しめさば、味噌煮・塩焼  
きなど和風の料理を思い浮か  
べがちですが、変化しつつある  
現代の食卓に、もっとサバを  
取り入れていただくとうと「スパ  
イシーマリネハム」を開発。ワイ  
ンとともに楽しむオードブル  
や、パーティのメインディッシュ  
としてもバツグンです。

今回、この「スパイシーマリ  
ネハム」をご試食いただき、皆  
さまからレシピを募集するこ  
とになりました。「この食材と  
ピタタリ」「この食べ方がおい  
しい」といったご意見を、どし  
どしお寄せください。  
(応募要領は、ページの下部を  
ご確認ください。)



### 武輪水産株式会社

住所 / 青森県八戸市大字鮫町字下手代森32-1  
TEL / 0178-33-0121 (代)

## 「スパイシーマリネハム」 ご試食&レシピ作成モニター100名様募集

アクタレイア読者のみなさんから、現在開発中の新商品を試食しレシピを作成していただける方を募集します。モニター品を宅配便でお届け、ご自宅でもできる食品モニターに参加し、八戸のおいしさに触れてみませんか?

■ 募集期間 2013年7月1日(月)~2013年7月15日(月)

■ 募集人数 100名 ※申込多数の場合は抽選

■ 内容 モニター品と記入用紙を当選者のご自宅に宅配便で7月20日頃お届けします。こちらから指示する2レシピ(食べ方、料理の仕方)で食べていただくほか、あなたのオリジナルレシピを1つ考えていただきます。モニター用紙に、指定したレシピについてのアンケートとオリジナルレシピの内容をご記入いただき、画像を添付して8月3日迄に返送ください。画像は、印刷したものを同封でも、メールに添付でもかまいません。

■ お申し込み締切 2013年7月15日(月)23:59

■ お申し込み方法 ①WEBから⇒<http://www.actaleia.com/takewa/> ②携帯から⇒<http://www.actaleia.com/takewa/m> ③FAXにて⇒022-726-0343

右記内容を記載して、申込締切日までにお送りください。お名前・ご住所・性別・年齢・職業・家族構成・連絡先電話番号・FAX番号・メールアドレス・下記4つの質問に対する回答

(1)よく買物に利用するスーパー、百貨店などのお店の名前

(2)あなたが良く飲む「お酒の種類」※主なもの3つまで

①ビール(発泡酒・第三のビール含む) ②日本酒 ③焼酎・泡盛 ④梅酒 ⑤ワイン ⑥シャンパン ⑦チューハイ・サワー・ハイボール

⑧リキュール・カクテル ⑨ウイスキー・ブランデー ⑩お酒は飲まない

(3)ご自宅でホームパーティやファミリーパーティを行う頻度※1つだけ

①週に1回以上 ②月に数回 ③月に1回位 ④年に数回 ⑤数年に1回位 ⑥特に行わない

(4)下記の中で、月に1回以上購入しているものを全てお選びください。

①スモークサーモン ②生ハム ③ローストビーフ ④アボカド ⑤ナチュラルチーズ ⑥該当するものはない

■ お問い合わせ先 株式会社ゆいネット 新商品モニター係 仙台市青葉区花京院2-1-14 花京院ビル12階 TEL.022-726-0341 FAX.022-726-0343

※モニター依頼、抽選結果については、当選者のみ2013年7月20日(土)頃、宅配便でモニター品をお届けいたします。なお、ご応募いただく個人情報については、新商品モニターのご案内以外には使用いたしません。また、メールやFAXでお問合せ・回答いただく場合の通信費、レシピ作成にかかる食材費、写真現像代などはご負担ください。 ※写真はイメージです。 さばアレルギーの方はご応募いただけませんので、予めご了承ください。



ちっちゃい

～私の好き・やってみたい からビジネスの種を見つける～

受講生募集!

# ビジネス開業応援塾

Fight!

「いつか何かを始めよう」と考えている皆さんや、震災をきっかけに「何かを始めたい」と決心した皆さんを応援する「ちっちゃいビジネス開業応援塾」を開催しています。起業したばかりの先輩や、ベテラン先輩のお話しを伺ったり、自分の「ゆめ」をまとめたりする講座です。参加者の皆さんと一緒に新たな一歩を見つけていきたいと思います。新年度のセミナーが5月から始まりました。

クリック!

ちっちゃいビジネス

検索

## 先輩起業家に聞く!

～やりたいことを一歩進めるための企画書講座～

開催しました



「企画書の意義」について熱く語る大木先生

5月15日(水)、ripplework・プロデューサーの大木浩士さんを招き、東北ろっけんパーク3階の創業スクエアで、「先輩起業家に聞く～やりたいことを一歩進めるための企画書講座～」を開催しました。

アイデアを形にする最初のステップである「企画書」の基本的な書き方を学びました。大木先生のご指導のもと、順番に何枚ものワークシートに記入していき、最後に自分のアイデアをA4サイズ1枚の企画書にまとめました。記入が終わるたびに、その内容を参加者同士で発表しあい、意見交換をしながらブラッシュアップしていきました。

「企画書を書く」というプロセスを通して、プロジェクトの主体者となる覚悟ができ、内容が洗練されていって、さらに仲間作りが出来るというメリットがあるとのこと。参加者一同、目をキラキラさせて真剣に書き進めていました。皆さんのプロジェクトが今後どのように展開していくのか楽しみです。



企画書の内容を発表しあう参加者の皆さん

## 「カフェ・飲食店」基本講座

### 「めざせ! ちっちゃなかわいいカフェ・飲食店」基本講座

平成25年5月22日(水)～7月17日(水)

「ちっちゃいビジネス開業応援塾」今年度最初のコース、「めざせ!ちっちゃなカフェ・飲食店」基本講座が5月22日(水)から始まりました。全9回の連続講座で事業形態や販売計画、マーケティング、経費についての考え方、プレゼンテーションの方法などについて学んでいます。回を重ねるごとに、受講生同士の交流も活発になり、起業へ向けての意識が高まっています。

開催中です!!



	タイトル	日付	時間	会場	定員
第7回	いくら売ればイイのかな? 実例で学ぶ、売上計画	7月3日(水)	午後の部 14:00～15:30 夜間の部 18:30～20:00	午後の部 創業スクエア ルームA 夜間の部 (株)ゆいネット 会議室	午後の部 20名 夜間の部 10名
第8回	伝えたい人に伝えよう、 プレスリリースとは?	7月10日(水)	午後の部 14:00～15:30 夜間の部 18:30～20:00	午後の部 創業スクエア ルームA 夜間の部 (株)ゆいネット 会議室	午後の部 20名 夜間の部 10名
第9回	プレゼンの手法を学ぶ	7月17日(水)	午後の部 14:00～15:30 夜間の部 18:30～20:00	午後の部 創業スクエア ルームA 夜間の部 (株)ゆいネット 会議室	午後の部 20名 夜間の部 10名



## 今回は「ショップ・サービス」基本講座!!

募集中

### 「めざせ! ちっちゃなかわいい ショップ・サービス」基本講座

平成25年8月21日(水)～10月16日(水)

「めざせ!ちっちゃなかわいいショップ・サービス」基本講座が、8月21日(水)から始まります。地域の農・水産物や加工品、手作り雑貨の販売など、主に実店舗での物販を希望する方へ向けた内容です。また、地域資源を活用した観光ビジネスや、各種講座の企画・運営などで起業を目指す方のご参加もお待ちしております。

	タイトル	日付	時間	会場	定員
第1回	私の好き・やってみたくらい ビジネスの種を見つける	8月21日(水)	午後の部 14:00～15:30 夜間の部 18:30～20:00	午後の部 創業スクエア ルームA 夜間の部 (株)ゆいネット 会議室	午後の部 20名 夜間の部 10名
第2回	やりたいことをビジネスに するために必要なこと	8月28日(水)	午後の部 14:00～15:30 夜間の部 18:30～20:00	午後の部 創業スクエア ルームA 夜間の部 (株)ゆいネット 会議室	午後の部 20名 夜間の部 10名
第3回	個人ですか? 法人ですか? 会社の形態、事業形態とは	9月4日(水)	午後の部 14:00～15:30 夜間の部 18:30～20:00	午後の部 創業スクエア ルームA 夜間の部 (株)ゆいネット 会議室	午後の部 20名 夜間の部 10名
第4回	自分の事業の計画を たててみよう	9月11日(水)	午後の部 14:00～15:30 夜間の部 18:30～20:00	午後の部 創業スクエア ルームA 夜間の部 (株)ゆいネット 会議室	午後の部 20名 夜間の部 10名
第5回	ひとりでもできる、 マーケティング	9月18日(水)	午後の部 14:00～15:30 夜間の部 18:30～20:00	午後の部 創業スクエア ルームA 夜間の部 (株)ゆいネット 会議室	午後の部 20名 夜間の部 10名
第6回	いくら売ればイイのかな? 売上とは?経費とは?	9月25日(水)	午後の部 14:00～15:30 夜間の部 18:30～20:00	午後の部 創業スクエア ルームA 夜間の部 (株)ゆいネット 会議室	午後の部 20名 夜間の部 10名
第7回	いくら売ればイイのかな? 実例で学ぶ、売上計画	10月2日(水)	午後の部 14:00～15:30 夜間の部 18:30～20:00	午後の部 創業スクエア ルームA 夜間の部 (株)ゆいネット 会議室	午後の部 20名 夜間の部 10名
第8回	伝えたい人に伝えよう、 プレスリリースとは?	10月9日(水)	午後の部 14:00～15:30 夜間の部 18:30～20:00	午後の部 創業スクエア ルームA 夜間の部 (株)ゆいネット 会議室	午後の部 20名 夜間の部 10名
第9回	プレゼンの手法を学ぶ	10月16日(水)	午後の部 14:00～15:30 夜間の部 18:30～20:00	午後の部 創業スクエア ルームA 夜間の部 (株)ゆいネット 会議室	午後の部 20名 夜間の部 10名

## 起業相談会

募集中

起業や開業を考えている方、小さなビジネスを始めた方のアイデアや事業計画などのご相談を受付けております。テーマによってはお断りする場合がありますので、事前に電話にてお問合せください。

- 日 時 平成25年7月12日(金) 10:00～17:00(お一人様45分程度)
- 会場 株式会社ゆいネット(仙台市青葉区花京院2-1-14 花京院ビル12階 TEL.022-726-0341)
- アドバイザー 株式会社ゆいネット 代表取締役 稲葉雅子
- 相談料 無料 完全予約制です。ご希望の時間帯をお知らせ下さい。お申込みお待ちしております。



アドバイザー 稲葉雅子

### 講座参加料

**無料**

※現地視察や交流会など別途費用をご負担いただく場合がございます。

### 受講参加対象

興味ある方なら、どなたでも(年齢、性別、資格など問いません)どの講義を受けてもかまいませんが、同じコースの講義を連続して受講できるとなおいす。

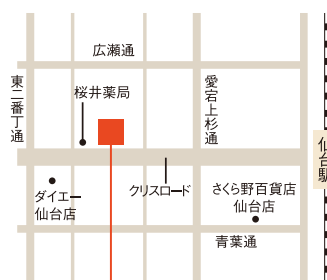
### 申込み・問合せ「株式会社ゆいネット」

- お申し込みは、①ホームページ ②メール ③FAXのいずれかで
- ①ホームページからのお申し込み ▶ <http://chiiki-biz-sendai.net>
- ②メールでのお申し込み ▶ [info@chiiki-biz-sendai.net](mailto:info@chiiki-biz-sendai.net)
- ③FAXでのお申し込み ▶ 022-726-0343

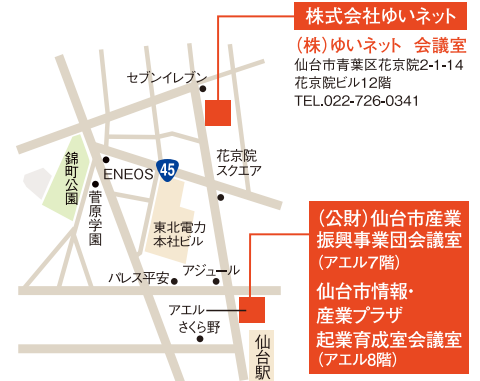
お名前、ご連絡先、受講希望日をお知らせください。

詳細は、ホームページにて随時お知らせいたします。 <http://chiiki-biz-sendai.net>

### 会場案内



創業スクエア  
仙台市青葉区中央2-5-8  
東北ろっけんパーク3階



株式会社ゆいネット  
(株)ゆいネット 会議室  
仙台市青葉区花京院2-1-14  
花京院ビル12階  
TEL.022-726-0341

(公財)仙台市産業  
振興事業団会議室  
(アエル7階)  
仙台市情報・  
産業プラザ  
起業育成室会議室  
(アエル8階)

※本セミナーは、仙台市「地域ビジネス創出支援事業」の一環として実施されるものです。

# AREA INFORMATION

エリアインフォメーション

03

サロン・ド・ラ・ドゥース・ヴィ

## 「お菓子教室 1dayレッスン」のご案内



※写真はイメージです。実際に作るお菓子とは異なります。

レッスンメニュー 「ももづくし」

- \* 桃のムースとミルクティーのゼリーでコクのある「桃のケーキ」
  - \* しっかりと桃の香りと味を閉じ込めた「桃のゼリー」
  - \* 簡単に作れる冷たい「桃のデザートスープ」
- レッスンは試食を兼ねたももづくしのティーパーティ。  
お持ち帰りは「桃のケーキ1台(12cm)」となります。

日時 2013年8月2日(金)、3日(土) 各日13:00~ 約3時間

会場 仙台市太白区富沢1-12-2 La Douce Vie(ラドゥース・ヴィ)  
\* 地下鉄富沢駅から徒歩8分 仙台市体育館近隣  
(駐車場はありませんので、ご了承ください)

受講料 6,000円  
キャンセルの場合、準備や材料の手配等がありますので、3日前までにお電話にてご連絡ください。それ以降のキャンセルは、2日前は3,000円、前日・当日は全額分のキャンセル料が発生します。予めご了承ください。

お申込み・お問合せ 主催 サロン・ド・ラ・ドゥース・ヴィ  
■TEL: 022-243-0880 <http://www.aobagarden.co.jp/ladoucevie>



01

街なか映画館 桜井薬局セントラルホール上映

## 『旅立ちの島唄 ~十五の春~』



©「旅立ちの島唄~十五の春~」製作委員会

実話に基づく、家族の感動の物語「旅立ちの島唄~十五の春」。クロスロードの街なか映画館、桜井薬局セントラルホールでお楽しみください。

沖繩本島から360kmも離れている南大東島には高校がない。そこで中学を卒業すると子ども達は、進学のために島を離れなければならない。中3となった島唄グループのリーダーの優奈もその時が近づき、新しい世界への好奇心と家族と離れて暮らす不安が入り混じる。優奈役は、映画初主演となるアイドルグループ「さくら学院」のメンバーとしても活躍した若手女優・三吉彩花、その両親を小林薫、大竹しのぶが演じる。眩しい南国の陽差しと爽やかな風の中流れる島唄が心地よい。実話に基づく家族の感動の物語。

7月13日(土)より桜井薬局セントラルホールにて上映(7月26日まで)  
<http://www.sakura-centralhall.jp> ●P16のプレゼントもご覧ください

04

青葉区赤坂にオープン

## 自然食品と体にいいもののお店 ほんわか



「体の細胞は自分が食べたものからできている」。出産後、リウマチを患った店長の新沼康絵さんはこのことに気づき、なるべく薬に頼らず自然治癒力で治したいと、体にいい食品を探し始めました。今年5月にオープンした「ほんわか」は、新沼さんがこだわり探した自然食品や生活雑貨を販売。「玄米菜食」をテーマにしたお料理教室も月1回開催しています。白砂糖、卵、乳製品不使用の手作りマクロビスイーツを、お料理教室や試食会で味わうことができますので、お気軽にお立ち寄りください。

自然食品と体にいいもののお店 ほんわか

DATA ■住所: 仙台市青葉区赤坂1-17-6 ■TEL: 022-394-5607  
■営業時間: 11:00~17:30 ■営業日: 火・水・木曜および月1回土・日曜

02

雑木林を眺めながら、できたて窯焼きピザを

## Cafe&Pizza 森のオープン Dottore



2011年12月、多くのファンに惜しまれながら店を閉じた新寺のカフェ「理科室のオルガン」。「いつかまた、きっと」という約束を果たし、今年2月、仙台市郊外の秋保に「Cafe&Pizza 森のオープン Dottore(ドットーレ)」としてオープンしました。国産小麦と天然酵母の生地で作る窯焼きピザは、香ばしさと柔らかな食感で人気を呼んでいます。定番のマルゲリータ、野菜の持ち味と食感を残したお野菜ピザ、シナモンの風味とバナナの甘味が絶妙なバナナピザなど、何度でも食べたくなる個性と味わいがあります。雑木林を眺めながらアンティークのテーブルでいただくピザとコーヒーで、ココロもカラダも癒されるひとときをお過ごしください。

Cafe&Pizza 森のオープン Dottore

DATA ■住所: 仙台市太白区秋保町湯元字釜土1 ■TEL: 022-797-5681  
■営業時間: 11:00~18:30(LO17:30) ■定休日: 水曜、第三木曜  
<http://www.dottore2013.com> ●P16のプレゼントもご覧ください



これから  
参加できる!

# EVENT & INFO

Sendai Navic  
**仙台なびっく**・仙台なびっくWEEKS「ウェルカム仙台!」(4月~6月)

6月11日(火)~6月30日(日)

せんだい・宮城フィルムコミッション 設立10周年記念展示

7月5日(金)~7月28日(日)

仙台市中心部パワースポット紹介・仙台なびっく2周年記念展示(仮)

7月12日(金)~7月14日(日)

復興物産市 東北いいもんパーク

## ●商店街にぎわいガイドツアー

6月29日(土)

仙台・宮城デスティネーションキャンペーン 商店街にぎわいガイドツアー  
「福の神・仙台四郎の愛した街」  
アーケード街編

## ●仙台なびっくワークショップ

7月4日(木)・7月25日(木)

伝統のミニ七夕飾り作り

Tohoku Rockenpark  
**東北ろっけんパーク**  
●復興物産市 東北いいもんパーク

7月5日(金)~7月7日(日) 7月12日(金)~7月14日(日)

7月26日(金)~7月28日(日)

申し込み締切 8月31日(土)まで

### TRY6チャレンジショップ平成25年度 第3次募集

TRY6チャレンジショップでは平成25年度、第4期の出店者を募集中。期間は2013年10月11日(金)~2014年3月16日(日)。約1坪(3・3m)のスペースに出店して販促などの実践経験が積める。冷蔵ケースの使用も可能だ。応募資格は満20歳以上の東北6県に在住の個人、あるいは本支店がある事業所が対象。詳しくはHP (<http://tohoku-rockenpark.com/try6>) で確認を。



#### 東北復興交流ツインステーション 仙台なびっく



住所/〒980-0811 仙台市青葉区一番町4-4-35  
TEL/022-748-5871  
営業時間/10:00~19:00 定休日/無休  
●公式サイト▶<http://sendai-navic.com/>  
●E-mail▶[info@sendai-navic.com](mailto:info@sendai-navic.com)  
●Twitter▶@snavic  
●Facebook▶sendai.navic

仙台市中心部9商店街の情報発信基地「仙台なびっく」。この施設は仙台市中心部9商店街がそれぞれに発信していた情報を一元化し、仙台市民の皆さんや観光客の方々に身近な情報発信と、更なる中心部商店街のにぎわいの活性化を目的に平成23年8月から運営がスタートしました。都市型ツーリズム「商店街にぎわいガイドツアー」や、「仙台なびっくワークショップ」などの体験型のプログラムや、仙台市中心部9商店街の魅力を伝える展示展「仙台なびっくWeeks」、復興物産市「東北いいもんパーク」などの催事が開催されています。また、各商店街組合に加盟する店舗の基本情報や、商店街で催されるイベント情報などのスケジュールなどもご案内しています。

#### 東北復興交流ツインステーション 東北ろっけんパーク



住所/〒980-0021 仙台市青葉区中央2-5-8  
TEL/022-395-6101  
営業時間/10:00~19:00 定休日/無休  
●公式サイト▶<http://tohoku-rockenpark.com/>  
●E-mail▶[info@tohoku-rockenpark.com](mailto:info@tohoku-rockenpark.com)  
●Twitter▶@trockenpark  
●Facebook▶tohoku.rockenpark

「東北ろっけんパーク」は、仙台市がすすめる「仙台経済ステップアッププラン 2013」の一環として、被災した東北各地の産業や観光の復興をバックアップする施設。1階「東北ろっけんパーク」では、東北の復興商店街の情報発信や復興支援グッズを販売するほか、毎週末の3日間は復興物産市「東北いいもんパーク」を開催しています。2階は新たに事業を立ち上げ、店舗出店を目指す人を対象とした「TRY6チャレンジショップ&チャレンジボックス」。6つの一坪ショップとボックスには個性豊かな商品が揃います。3階「創業スクエア」では、起業や創業をめざす方々への相談受付やアドバイスのほか、各種セミナーの開催、支援情報の発信などを行っています。

# PRESENTS

[ 読者プレゼント ]

応募方法

下記URLにアクセス。読者アンケートにご協力ください。  
**PC** <http://actaleia.com/present/>  
**モバイル** <http://actaleia.com/m/>



※当選者は発送をもってかえさせていただきます。  
 ※ご応募いただいた個人情報(氏名、年齢、住所、メールアドレス等)は、今後の誌面づくりの参考及びプレゼントの発送のみに利用させていただきます。

## A Cafe&Pizza 森のオープン Dottoreより「マルゲリータピザ」引換チケット

秋保の新名所として人気のカフェとピザの店 Dottore(ドットーレ)。あっさりめのトマトソースと独特の風味のあるチーズを使ったマルゲリータピザ(カフェサイズ)をテイクアウトにて。ひとりで誰かに伝えたくる美味しさです。



【提供】Cafe&Pizza 森のオープン Dottore様  
<http://www.dottore2013.com>

10名様

## B 桜井薬局セントラルホール映画鑑賞券

仙台市中心部の商店街クリスロードにある“街なか映画館”桜井薬局セントラルホールの映画鑑賞券を5名様にプレゼント。素敵な映画で、楽しいひとときを。上映作品はHP、新聞などでご確認ください。



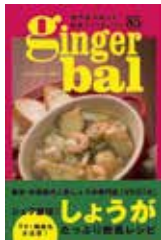
【提供】桜井薬局セントラルホール様  
<http://www.sakura-centralhall.jp>

5名様

※写真はイメージです

## C 「専門店が教える欧風しょうが レシピ85 ginger bal(ジンジャーバル)」

暑い日こそ、冷房で冷えた身体にしょうが料理がお薦め! 東京中目黒の人気しょうが料理店GINGER×BAL VEGINのシェフが、洋風しょうがレシピ85品を紹介。遅く帰ってもすぐに作って食べられる簡単なレシピ本です。



【提供】トランスワールドジャパン株式会社様  
<http://www.transworldjapan.co.jp>

3名様

## D 「アルペンザルト」「アルペンザルトハーブ入り」2種セット

素材の美味しさを引き出すさらやかなドイツアルプスの岩塩「アルペンザルト」(125g)と、10種類のハーブを加えた「ハーブ入り」(100g)をセットで5名様にプレゼント。HPでは、ドイツ旅行が当たるキャンペーンを実施中!



【提供】SKWイーストアジア株式会社様  
<http://campaign.skwea.co.jp>

5名様

## E 津軽の完熟アップルジュース

北国の冬を越えてきた青森県産完熟ふじの無添加りんごジュース。添加物を一切加えず、りんご本来の味をそのまま活かしています。ビン詰めする際にアクを取り除くことで、すっきりとした甘みになっています。1本(1000ml)を5名様に。



【提供】津軽りんご加工センター様  
 TEL/FAX.0172-95-2207

5名様

## F 増税時代こそ保険が頼り! 「レタスクラブ 保険の本2013」

「ほけんの窓口」をはじめとする来店型保険ショップを全国に400店舗以上展開しているほけんの窓口グループ(株)より、「レタスクラブ 保険の本2013」を5名様に。相談無料の窓口へも気軽に立ち寄りください。



【提供】ほけんの窓口グループ株式会社様  
<http://www.hokennomadoguchi.com>

5名様

## G 木下大サーカス仙台公演 平日御招待券

「奇跡のホワイトライオン世界猛獣ショー」をはじめとした大スペクタクル・ショーが、10年ぶりに仙台へ。世代を超えて感動できる舞台をお楽しみください。2013年8月10日から11月5日まで、イオンモール名取特設会場にて開催。



【提供】木下大サーカス仙台公演事務局様  
<http://www.kinoshita-circus.co.jp>

ペアで  
10組様

## H 仙台野菜のヘルシー新名物 「仙台あおば餃子(冷凍20個入)」

7月27、28日に仙台市民広場で「伊達美味総選挙 番外編～震災復興仙台あおば餃子と旨いものフェスティバル～」が開催されます。仙台あおば餃子をはじめ、全国各地の餃子、牛たんなど旨いものが勢ぞろい。ぜひお出かけください!



【提供】仙台あおば餃子と旨いものフェスティバル実行委員会様  
 TEL.022-214-8266 実行委員会事務局(仙台市農業振興課内)

5名様

## 注目度高! 読者プレゼント 提供協賛募集

アクタレイアでは読者プレゼントへの商品ご提供・ご協賛を募集しております。読者注目度の高いプレゼントコーナーでは、プレゼント写真と共に新商品の情報やショップのセール情報などを盛り込むことができ、PRの場として大いに活用ができます。配布と同時にWeb掲載されるプレゼントは、応募時に商品に関するアンケートも可能です。詳しくは、下記お問い合わせ先まで、お気軽にどうぞ。

【お問い合わせ先】 株式会社ゆいネット アクタレイア編集部 Tel.022-726-0341 E-mail.info@actaleia.com

# Actaleia

Vol.133

「Actaleia・アクタレイア」とは…active(活発な)とthaleia(ギリシャ神話における美と優雅の女神「花の盛り」の意)という2つの言葉を組み合わせた造語。自分らしく輝きながら頑張る女性を応援したいという意味が込められています。

### お問い合わせ

掲載記事内容・広告掲載・配布配本など

### 株式会社ゆいネット

仙台市青葉区花京院2-1-14 花京院ビル12階  
 tel.022-726-0341 fax.022-726-0343  
 e-mail.info@actaleia.com  
 URL:http://www.actaleia.com/

twitter @Actaleia follow Us!

### staff

#### publisher

福業 雅子

#### sales

東瀧 理

#### photo

千葉 裕幸 (フォトオフィスChiba)

株式会社ゆいネット

#### writer

樋口 奈緒美

株式会社ゆいネット

#### art director

伊丹 勝彦

#### graphic designer

伊丹 勝彦/渡邊 賢

平山 昌伸

#### print

今野印刷株式会社

#### publishing

株式会社ゆいネット

○個人情報について…皆様からお預かりした個人情報については、取材、プレゼント応募、今後の誌面づくりの参考にのみ利用させていただきます。

○お預かりした情報は、適正に管理いたします。

○その他…本誌記事・写真・イラストの無断転載を固く禁じます。

○本誌で掲載されている内容は、2013年6月15日現在のものです。

○情報内容が変更されている場合もございますことを、ご了承ください。

3.9 GREENSTYLE

ART-12-000001



この印刷物は、環境にやさしい「水なし印刷」 「植物油インキ」を使用しています。

## FORTUNE

～アクタレイアウーマンに贈る 占い～

### 占い師プロフィール

### 心眼・カード占い 占いカズ

仙台在住、出張型占い師。フライダルサロン、雑誌の占いも担当。



今すぐアクセス!

<http://ameblo.jp/makinohouse/>

**PC** <http://www.actaleia.com/fortune/>

**モバイル** <http://www.actaleia.com/fortune/m/>