

働く女性のワーキングスタイル発見マガジン

Actaleia

www.actaleia.com

May 2017
Vol.59
アクタレイア
無料

特集

Working × Woman

赤石順子

「生涯現役」が、今の目標かな：

起業!
せんだい



TRY6チャレンジShop & Café

リニューアルオープン!

- ちっちゃいビジネス開業応援塾、夏クラス受講生募集中
- 仙台をまちあるき、4コース掲載!

ちっちゃいビジネス開業応援塾

～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!

クリック!

ちっちゃいビジネス 検索

「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「何か始めたい!」と決心した方々を応援する「ちっちゃいビジネス開業応援塾」。起業の基礎知識から実践まで、初めての方でも安心してご参加頂けます。

仙台市
特定創業
支援事業

ちっちゃいビジネス 開業基本講座 募集中

地域資源を活用したカフェ・飲食店や、食品・衣料雑貨など手作りの販売、美容・健康など小規模のビジネスを始めたいという方が対象。事業形態やマーケティング、売上・経費の考え方など起業の基本を学びます。各回の講座後にはミニ懇談会、先輩起業家の講話、支援団体の紹介なども実施します。



本講座は仙台市の特定創業支援事業です。所定の要件を満たして終了した方は、会社設立時に様々な支援を受けられます。詳しくは、仙台市ホームページにてご確認ください。
http://www.city.sendai.jp/business/1217300_1434.html

- 講師 株式会社ゆいネット 代表取締役 稲葉雅子
ミライト株式会社 代表取締役 鈴木圭介
- 受講料 10,800円(税込) ※全日程一括での納付となります。 ■定員 15名
- 受講対象 ビジネスにしたいアイデアのある方、ビジネスの基本を学びたい方
- 会場 日本政策金融公庫 第一日本オフィスビル(受講決定の皆様へ、いずれの会場か、直接ご連絡いたします)
- 主催 株式会社ゆいネット/株式会社日本政策金融公庫



	タイトル	夏クラス	秋クラス	時間
第1回	「好きなこと」「やってみたいこと」からビジネスの種を見つける	7月5日(水)	10月4日(水)	
第2回	やりたいことを仕事にするには～ビジネスの考え方	7月12日(水)	10月11日(水)	午前の部 10:00～11:30 (初回は12:00まで)
第3回	個人で起業する? 会社を作る? ～事業形態を学ぶ	7月19日(水)	10月18日(水)	
第4回	何を、いくらで、誰に売る? ～マイビジネスを考える	7月26日(水)	10月25日(水)	午後の部 14:00～15:30 (初回は16:00まで)
第5回	ひとりでもできるマーケティング	8月2日(水)	11月1日(水)	
第6回	事業の収支を考えよう～売上・経費とは	8月9日(水)	11月8日(水)	夜間の部 18:30～20:00 (初回は20:30まで)
第7回	ビジネスプランをまとめよう～事業計画の作り方	8月23日(水)	11月15日(水)	
第8回	ビジネスを宣伝する～広報の手法	8月30日(水)	11月22日(水)	
番外編	OB・OG交流会	9月6日(水)	11月29日(水)	別途案内

ビジネス開業応援塾 ひと足先を行く卒業生のご紹介!



平野 真樹 さん
(Office HIRANO)

みんなで東北を盛り上げたい

東日本大震災のあと、「チーム仲間」というボランティア団体を設立して活動していた平野さん、牡蠣の漁師さんとの出会いをきっかけに、「継続し続ける復興支援」は何だろうと考えたそうです。たどりついた答えは、「自分が飲食店を経営して食材を仕入れる立場になる」でした。仲間とともに開店した「m table.」は、野菜を中心としたランチが人気、お店でイベント等も開催し、生産者を応援してきました。現在は、仙台市青葉区に「kaffe tomte」をオープン、

オーナーである「ひゃくちゃん」と相原百合さんのつくるランチは見た目も味も楽しみたい女性たちの支持を受けています。平野さんは、飲食店舗を活用した食のイベント、牡蠣の漁師さんたちの広報活動など食に関する業務を展開、6月末までは「みやカフェ」の運営管理も担当しています。将来飲食店やカフェを経営してみたい方、1日だけのカフェ店長をやってみたい方、など飲食業界への進路を検討している方のための、良い経験づくりをお手伝いしています。



Kaffe tomte

■カフェトムテ
住所/仙台市青葉区立町18-12
営業時間/ランチ11:30～15:00(夜は金曜日のみ18:00～22:00)
定休日/日、月、祝

INFORMATION

お問合せ・お申込先・会場情報はコチラ

「ちっちゃいビジネス開業応援塾」の最新情報・お申込フォームはコチラ! ●ホームページ <http://chiiki-biz-sendai.net>

お問い合わせ先 TEL/022-726-0341 (受付/平日9:00～17:00) E-mail/info@chiiki-biz-sendai.net
「株式会社ゆいネット」 仙台市青葉区花京院2-1-35 佐藤ビル1階



くもんの先生になろうと
思ったキツカケ

始める際の不安は...

息子が3歳から10歳までくもんの教室に通っておりまして、その先生がすごくお洒落で、イキイキと仕事をされていきました。自然に、自分もいつかは「くもんの先生」になってみたい、と思うようになりまして。以前取得していた教員免許を生かしたい気持ちもあったのですが、ただ、最初は私が働くことに主人は反対だったんです。でも、自分の子どもを公文に通わせていて、成績の伸びを実感していたようだし、教室を開くのは週に2～3回で、家庭との両立が可能な事から「くもんの先生なら...」と認めてくれたんです。

くもんの先生のやりがい

たくさん子どもたちや保護者の

先生を始めるにあたり、公文のサポート制度は充実していたと思います。教材の使い方はもちろんですが、すでに教室を上手に運営されている先輩指導者の方々との交流や、教室の見学等を含めじっくり研修してもらえますし、また収入面でも、開設して一定期間は、教室会場費やPR費用など金銭的なサポートも充実しています。生徒募集や生徒が集まりやすい会場選びのサポートもあります。そのお陰もあって、私の場合は開設の不安よりもワクワクした気持ちの方が大きかったように思います。

働く女性になにかメッセージを

どんな仕事にも、苦勞ややりがいは付き物だと思えます。今の状況を受け止め、その中で最善を尽くすのも1つですし、新しい環境に飛び込んでみることも1つ

Working × Woman 「生涯現役」が、 今の目標かな...

公文式大学病院前 八幡教室 赤石順子先生

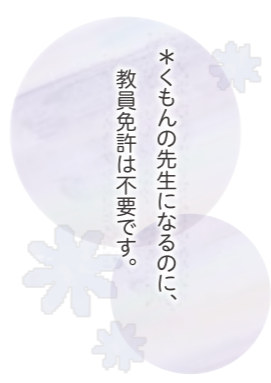
「やりがいのある仕事に就きたい」「できる限り長く働きたい」という女性たちが増え、活躍する時代になりました。今回は、「教える」という仕事を15年以上経験され、子どもたちの成長する姿を間近に見続けてきた赤石順子さんにお話を伺いました。



Profile

赤石順子(あかいし・じゅんこ)
仙台市出身。大学を卒業後、県内の大学に事務職(教授秘書)として就職。結婚・出産を機に退職。子育てをしながらも、自分でできるやりがいのある仕事を探し、くもんの先生へ。

方も、教室スタッフ、そして指導者の仲間との出会いは、代えがたい私の宝物です。生徒の中には、10年以上私の教室に通っている子もいるんですよ。「くもん」を通して子どもたちの成長を間近で見られることも、このお仕事の醍醐味ですね。先日、教え子の一人が結婚して自分の子どもを連れてあいさつに来てくれたことがあったんです。その子が、以前の私のように「私もいつか、くもんの先生になりたい!」と言ってくれたときは、すごく嬉しかったですね。



くもんの先生を募集しています! ●KUMONの先生のお仕事内容
公文式算数・数学・英語・国語の指導
週2回、午後5時間程度の教室運営(フランチャイズ契約)
※55歳までの女性をお待ちしております。

くもんの先生 Q&A

Q 経験がなくてもできますか?
A はい。特別な資格は不要です。公文独自の教材と指導法があり、研修など制度も整っていますので、初めての方でも大丈夫です。

Q 何歳まで続けられますか?
A 定年はありませんので、長く続けられるお仕事です。キャリア20年以上の先生方も多くいらっしゃいます。

あなたの「気になること!」にお答えします!!

くもんの先生説明会 実施中!

あなたのまちで、子どもたちが待っています。一緒にはじめませんか。お気軽にご参加ください。

地区	会場	実施日	時間
仙台市	公文教育研究会 仙台事務局 (仙台東区東山1丁目)	6月 1日(木)	10:00～12:00
大崎市	古川商工会議所会館 (第1研修室)	6月 3日(土)	10:00～12:00
仙台市	公文式小鶴新田教室	6月 6日(日)	14:00～16:00
岩沼市	岩沼市民会館 (第3会議室)	6月 10日(土)	10:00～12:00
		6月 26日(月)	



平成29年度

リニューアル

RENEWAL OPEN!!

5/9(火)から新たなショップがスタート! 今回はTRY6で初めての営業となるパン屋など話題性あり! カラダのコトを気遣った食品やリラクゼーションメニュー、お出かけのオシャレを彩るアクセサリーや生活雑貨など注目アイテムを取り揃えます!



TRY6/チャレンジShop&Cafe ガスサロン内で営業中!

【ショップ】10:30~18:30(火曜~15:00) 定休日 月曜
【パン屋】12:00~16:00(火曜~14:30) 定休日 月曜・木曜
※売り切れ次第、終了となります



ツキネコボウ 月音工房

糸布アクセサリ雑貨、ヒーリングアート

”心をつつむ”をテーマにしたモノづくりセラピストのお店

心を落ち着かせてくれると言われていたゼンタングルと、パターンアートを元にデザインする糸布アクセサリ雑貨を手刺繍やミシン刺繍で作っています。ハンドメイド好きの方へ編み図や図案のデータ化サービスも行っています。

- ビスコエニユのアクセサリ 2,000円〜
■ゼンタングル原画 3,000円

http://tsukinekobo.strikingly.com/
fb.com/tsukine.k



店主から一言

手作りを日常的に楽しんでいる方や教えてらっしゃる方、どうぞお越しくささい



カンポウビジン 漢方美人

漢方美容フェイシャル、耳つぼ美容法

中医学に基づいた漢方美容フェイシャル

中医学を専門的に学んだ女性スタッフが、お客様一人一人の身体としっかり向き合い、体質、その日の体調に合わせて経穴(ツボ)を選びアプローチすることで、美容・健康のお悩みを根本から改善していくオーダーメイドの美容法です。

- 漢方美容フェイシャル(30分) 3,000円
■耳つぼ美容法 2,000円

https://kanpoubijin-sinkyu.shopinfo.jp
kanpoubijin89@ezweb.ne.jp



店主から一言

身体の内側から輝く美しさをサポートします



[樹-itsuki]石けん&びんのおのや

[樹-itsuki]無添加せっけん・保湿クリーム
[びんのおのや]ジャム・ジュレ・はちみつ

天然素材にこだわった無添加基礎化粧品各種とジャムやジュレ

ポロポロだった自分の肌のために作った石けんを商品化。「ピリピリ違和感がある」などの経験がある方におすすめの石けんとクリームです。大好きなパンのお供を作りたいと始めたジャムは、てんさい糖を使用し素材の酸味と甘さを活かして仕上げました。

- 無添加化粧石けん 1,512円〜
■ジャム(150g)・ジュレ(150g) 各600円

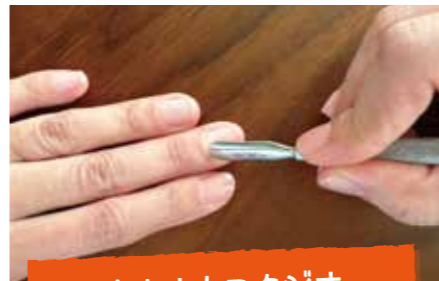
[樹-itsuki] http://itsuki-earth.jp/
[びんのおのや] http://onoya.strikingly.com



店主から一言

[樹-itsuki] ニキビ、黒ずみ、くすみ、お肌の弱い方にぜひ使って頂きたい

[びんのおのや] まだあまり知られていないジュレの食べ方も紹介していきます



カタオカスタジオ

ハンドエステ、筆文字アート

ハンドエステで心もリフレッシュ 筆文字アートを贈りませんか

家事・育児で疲れたあなたの手を優しくいたわるハンドエステとネイルケアで心もリフレッシュ。あなたの想い・言葉を筆文字と様々な装飾で表現するアート作品も。大切な方に、赤ちゃんの命名書に、披露宴等のウェルカムボードにも最適です。

- ハンドエステ+ジェルネイル 2,000円
■筆文字アート(フレーム付) 1,500円〜

http://www.kataokastudio.com



店主から一言

あなたの日々に小さな彩りをご提供いたします



アトリエスマイルダイヤ Atelier Smile DAIYA

天然石アクセサリ

DAIYAのアクセサリでダイヤのような輝く笑顔に

身に着ける方が魅力的に輝くダイヤのようにこぼれる笑顔になる、世界に一つの作品です。シルク100%の素材を使用したシルクコードシリーズは肌触りが良く好評です。ワークショップ、オーダーメイド、リフォームや修理も承ります。

- シルクコードネックレス 2,430円〜
■シルクコードラエット 4,320円〜

http://s-daiya.strikingly.com
fb.com/s.daiya2007



店主から一言

ギフト用や修理などお困りのことがあれば気軽に立ち寄りください

まちなかで起業支援! まちくるマルシェ開催中!
まちくるマルシェ 6/3(土)~4(日) 11:00~16:00
起業支援パーク 毎月第2、第4火・水・木曜日開催 6/20(火)~23(金) 11:00~18:00

TRY6/OB box TRY6を卒業した7人の商品もショップ内で販売中!
つぼみ整膚院、Box mioko、engawa、アンプルール、アトリエ KAORI、Beads-be、華陽 angel

【パン屋】菜の花パン 毎日焼き上げるもちもちパン
北海道産の小麦でつくった、やさしい甘さがホッとする、なんでもない日にちょっとうれしいパンです。

なんでもない日に食べる ちょっとうれしくなるパン
店主から一言 食事にもおやつなどいろんな食べ方を楽しんでください



まちくる仙台 TRY6/チャレンジShop&Cafe
仙台市青葉区中央2-10-24 ガスサロン内1階
022-395-6101 (TRY6直通:022-395-6121)

まちくる仙台 江崎グランドホテル、電カビル、イオン仙台店、青葉通、JRあおば通駅、七十七銀行

※写真はイメージです。季節等によって内容が異なる場合がございます。
※表示価格はすべて税込です。※記載の内容は予告なく変更となる場合がございます。

今後開催の「仙台ふららん」のご紹介

お申込み・お問合せはこちら→

仙台ふららん

検索



仙台をよらつとまら歩き
仙台ふららん
http://www.sendai-furaran.com/
※画像はイメージです
※集合場所と解散場所が異なる場合があります。
ご注意ください。

「仙台ふららん」とは??

仙台を好きな皆さんが、お気に入りのスポットや風景をつなげて作るまち歩きコース「仙台ふららん」に登録しています。たびむすびのツアーには、仙台市が推奨するまち歩き「仙台ふららん」に登録しています。



2

< 非売品・極上あんこ玉食べ比べとづんだもち! >

仙台の和菓子と 東北の民藝、あじわい散歩

在仙ライター・大谷美紀さんご案内の特別コース!
「森の香本舗」さんの最高級あずきの「あん玉」と極上「和
三盆」食べ比べに、名店「村上屋餅店」さんの「づんだもち」
も。東北手しごとのルーツにもふれます。

開催日時 2017年6月10日(土) 13:30~15:30
参加費 お一人 3,000円(税込)(保険料・ガイド料・資料代・おやつ代含む)

集合場所: 地下鉄東西線「大町西公園」駅 西1出口 集合
定員: 10名(最少催行人数 8名)
申込締切: 6月7日(水) ※ただし定員になり次第締切



4

< 高級住宅地・上杉でセレブごひいきの銘菓を探そう! >

上杉マダム御用達、 お屋敷街のスイーツ店巡り

地元っ子ガイド大津京さんがご案内する魅惑の高級
住宅地・上杉探訪! 仙台ならではのマカロン、アメリカ
ンマフィン、有名老舗本店まで、お屋敷街の奥にたたず
む個性豊かなお店を巡ります。

開催日時 2017年7月15日(土) 13:00~15:00
参加費 お一人 2,000円(税込)(保険料・ガイド料・資料代・おやつ代含む)

集合場所: 錦町公園 定禅寺通り側入口付近 集合
定員: 10名(最少催行人数 5名)
申込締切: 7月12日(水) ※ただし定員になり次第締切



1

< 水の都・仙台の用水路を訪ねよう >

スリパチ会長と歩く 六郷堀・七郷堀 ～水の都・仙台の用水路を訪ねよう～

プラタモリでおなじみ、東京スリパチ学会・皆川会長
の仙台スリパチ地形シリーズ! 用水路を訪ねる今回は、
六郷堀・七郷堀と若林城跡をたどります。皆川会長と歩
く地形探索の旅、ぜひご参加ください。

開催日時 2017年6月10日(土) 9:30~12:30
参加費 お一人 2,000円(税込)(保険料・ガイド料・資料代含む)

集合場所: 地下鉄南北線「河原町」駅 改札前 集合
定員: 30名(催行決定)
申込締切: 6月7日(水) ※ただし定員になり次第締切



3

< 買い過ぎ注意。リュックを用意。 >

地下鉄乗車一日券を使って 魅惑のパン屋めぐり!

仙台各所の美味しいパン屋さんを、お得な地下鉄一日券
を使ってめぐるシリーズ。ガイドさん特製の地下鉄沿線店
紹介マップ付き! 仙台初心者の方に最適なツアーです。

開催日時 2017年7月15日(土) 10:00~12:30
参加費 お一人 2,000円(税込)(保険料・ガイド料・資料代・おやつ代含む)

※地下鉄一日券(大人:620円/小児:310円)は各自でご購入いただきます
集合場所: JR仙台駅2階中央改札口 ステンドグラス前 集合
定員: 10名(最少催行人数 5名)
申込締切: 7月12日(水) ※ただし定員になり次第締切

募集型企画旅行



田代島「夏のウィークエンド便」

海と自然とネコたちと、のんびり過ごす夏休み。

参加者募集

猫が多く暮らす島として有名な田代島。
海と自然に恵まれたとても豊かな島です。
「田代島に行ってみたくけれど、なかなか
行けない…」そんな方は、仙台発着のバス
ツアー「田代島 夏のウィークエンド便」を
ぜひご利用ください。6・7・8月の第4土曜
日、月1回の出発です。島に着いたら過ごし
方はそれぞれ。猫を探しながらひんやりした
緑の小道を歩くと、夏休みのはじまりのわく
わくする気持ちがよみがえるよう。木立が途
切れると、真っ青な海をのぞむことができ
ます。猫たちと一緒に、のんびり夏休み気分
を味わいに田代島へ出かけてみませんか。

旅行代金 (お一人様・税込)
大人 7,800円 子供 6,600円

出発日 仙台発着 日帰り

6月24日(土)
7月22日(土)
8月26日(土)

★行程 ※6月24日、8月26日

- 7:00 仙台駅東口団体バス乗り場
- 9:00 石巻発【フェリー】
- 10:00頃 田代島(仁斗田港)着(島内自由行動)
- 14:15頃 田代島(仁斗田港)発【フェリー】
- 15:00 石巻着
- 17:00 仙台駅東口観光バス乗り場



※7月22日の行程は、フェリー夏季ダイヤ概要のため、9:30出発(9:15集合)、18:30仙台駅帰着の予定です。
詳しくは、(株)たびむすびまでお問い合わせください。
※添乗員もしくはガイドが現地までご案内します。
※島にコンビニなどはありません。食料、飲料は各自ご持参ください。
※画像はイメージです。
※交通事情により発着時間に変更となる場合があります。

お申込み・お問い合わせ

<旅行企画・実施> 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
TEL 022-748-6230 FAX 022-726-0343
E-mail info@tabimusubi.co.jp WEB http://www.tabimusubi.co.jp
取消料等詳しい旅行条件を説明した書面をお渡します。内容を事前にご確認の上、お申込みください。

あなたの「まなび旅」作りをお手伝いします

社員研修やサークル旅行に、オリジナルの「まなび旅」を!

みんなで農作業を経験したり、人手不足で困っている地方のお祭りに参加するなど、「何かを共有する」経験は、色々な学びをもたらしてくれます。インターネットで得られる情報の何十倍、何千倍もの情報を与え、現実を見せてくれる「まなび旅」。お客さまのニーズにあわせて、たびむすびが旅のご提案をさせていただきます。ぜひ、お気軽にご相談ください!

お問合せ窓口

お気軽にご相談ください!

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

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
TEL.022-748-6230 FAX.022-726-0343 営業時間/月~金9:00~17:00
たびむすび営業部 〒980-0013 仙台市青葉区花京院2-1-35 佐藤ビル1F

たびむすび

INFORMATION



PRESENTS

〈読者プレゼント〉

下記URLにアクセス。読者アンケートにご協力ください。

応募方法

PC
モバイル

<http://actaleia.com/present/>
<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 アクタレイア編集部から 図書カード総額1,500円分プレゼント 3名様



手元にあると、なにかとて便利に使える図書カード、500円のカードを1枚、3名様にお送りいたします。

【提供】アクタレイア編集部 <http://actaleia.com/>

B こけし柄のれん 3名様



こけしは東北を代表する伝統工芸のひとつ、上品なほほえみには、いつ見ても癒されます。今回は、鳴子こけしの工人・桜井昭寛さんの工房「桜井こけし店」ののれんを3名様にプレゼントします。

【提供】株式会社たびむすび <http://www.tabimusubi.co.jp/>

※プレゼント商品写真はイメージです。実際の商品と異なる場合がございます。

注目度アップ!

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標品ご提供・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、お気軽にご連絡ください。

【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.59

[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・配布本など
株式会社ゆいネット
仙台市青葉区花京院2-1-35 佐藤ビル1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
稲葉 雅子
graphic designer
ミライトス株式会社 倉茂 麻子 平山 昌伸
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、2017年5月15日現在のものです。情報内容が変更されている場合がございますことを、ご了承ください。

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。ブライダルサロン、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/>



お口と歯から健康生活。旭ヶ丘ジュン歯科へようこそ。

虫歯・歯周病

どうして虫歯になるのでしょうか?歯磨きしても歯周病になるのはなぜ?

インプラント・入れ歯

残っている歯を活用する入れ歯と、人口歯で再生するインプラントの違い。

審美・セラミック

歯が本来持つ機能的な役割に修復するのが審美。美容整形ではありません。

矯正・かみ合わせ

歯並びを整えること+かみ合わせを治すことで、子供も大人も快適口生活!

睡眠時・無呼吸症候群

ご家族のイビキが気になりますか?医師診断により保険治療ができます!

ご予約・お問合せ先

022-301-1707

所在地: 仙台市青葉区旭ヶ丘3丁目2-3

診療時間 9:00 ~ 12:30 / 14:00 ~ 18:30

休日 日曜・祝日・木曜日 ※祝日の木曜日は診察