



# 薬局の管理栄養士が考えた 簡単 ヘルシーレシピ



## カレー粉やレモンで味の満足感アップ 塩分1g以下のクリスマスメニュー

(1人分) エネルギー 129cal / 塩分 1.0g / 食物繊維 0.8g

## カレー香る! タンドリーチキン

### ■ 材料 (2人分)

- 鶏もも肉(皮なし).....160g
- ▲ヨーグルト(無糖).....20g
- ▲みりん.....小さじ2/3(4g)
- ▲しょうゆ.....小さじ2/3(4g)
- ▲塩.....少々(1.0g)
- ▲カレー粉.....小さじ2(4g)
- ▲しょうが(すりおろす).....小さじ1/2(2g)
- ▲にんにく(すりおろす).....小さじ1/2(2g)
- オリーブ油.....小さじ1(4g)
- レモン.....お好みで
- ペビーリーフ.....お好みで

### ■ 作り方

- ① 鶏もも肉にフォークで穴をあけてビニール袋に入れ、▲を加えよく揉み込み冷蔵庫に30分置く。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①を焼く。
- ③ 火が通ったら、食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- ④ 器に盛りつけ、お好みでレモンとペビーリーフを添える。

レシピ提供 / 薬樹 薬樹 管理栄養士 | 検索 | [www.yakuju.co.jp/kanrieyoshi/](http://www.yakuju.co.jp/kanrieyoshi/)



ヘルシーレシピ  
こちらでも  
公開中!

博多名物

焼いわし  
明太子

レンジでチン!  
簡単

味の明太子 ぷくや

皮が薄く粒感がはつきりとした「たらこ」にシンプルな味付けで素材そのものの風味を堪能できます。

※写真はイメージです。

明太子をつくってよかった。

博多中洲 ぷくや

## 博多名物のあの味を ご家庭で簡単に味わえる!!

### 焼いわし明太 & ぷくやの明太子セット

品番 31014 (税込)  
**4,200円** 送料込み

- 焼いわし明太 4尾 冷蔵7日
- 味の明太子 100g 冷蔵15日

味を選べます。

辛さの度合い ※レギュラー、マイルドは着色・無着色を選べます。

レギュラー (辛口) ●●●○○   マイルド (中辛) ●○○○○   どっから (激辛) ●●●●●●●●●● ※無着色

博多名物として人気の焼いわし明太と明太子のセット!  
脂の乗った国産いわしの腹に溢れんばかりの上質な明太子を詰めた  
人気商品です。レンジで温めるだけで焼きたての美味しさが味わえます。

# 050-1869-3137

受付時間 9:00~18:00(年中無休)※1/1~2除く  
株式会社 ぷくや  
〒812-0039 福岡県福岡市博多区冷泉町2-20 ぷくやビル

**お支払いについて** 商品と引き換えにお支払いください。代引手数料330円はお客様負担となります。※贈答用の場合は、ぷくや専用の振込用紙をお送りします(コンビニ払いで手数料無料)。入金確認後、商品の手配をいたします。

**個人情報のお取り扱いについて** ぷくやではお客様からお預かりしたお名前・住所・注文商品などの個人情報は、カタログ送付や商品発送・連絡などの目的以外では使用いたしません。

**返品について** お客様のご都合による返品・交換は、商品の性質上承っておりません。予めご了承ください。

その日から効果を実感!!

厚生労働省が  
唯一認めた

# 皮膚を切らない! わきが・多汗症治療

傷跡が  
残らない

長期的な  
効果

照射時間  
約60分

※1 マイクロウェーブ照射 ※2 治療時間

… モニタープラン 1回 …

## 145,000円 (税込)

※初診料・定期検診代・麻酔料・お薬代として別途30,000円がかかります。  
●ミラドライモニターには条件があります。カウンセリング時にご確認ください。

… W照射プラン 1回 …

## 300,000円 (税込)

※初診料・定期検診代・麻酔料・お薬代として別途30,000円がかかります。



厚生労働省承認

ミラドライ

「マイクロ波を当てるだけ/  
ミラドライ」



詳しくはWebを  
CHECK!

### こんなお悩みを抱えている方に!

仕事(接客・営業など)に  
影響がないか心配

家族やパートナーに  
ニオイを指摘された

汗ジミ・黄ばみで  
困っている

メスを使った  
治療に抵抗がある

何度も通院するのが難しい

### 他治療との比較

Check!!

	ボトックス	手術	マリア式ミラドライ
効果	約3~6ヶ月	長期間	長期間
傷跡	なし	残る	なし
ダウンタイム	短い	長め	短い
治療時間	注射のみ	1~2時間程度	1時間程度



症例数

## 13,000件以上

※2023年  
12月現在

### 「マリアクリニックが選ばれる」 ……3つのポイント……

公式認定医  
による治療

最大出力の  
照射が可能

充実した  
アフターケア

#### カウンセリング

わからないこと・不安なことなど、ご納得いくまでカウンセリングいたします。ご遠慮なくお話しください。



#### 治療前の準備

##### ① マーキングします

汗腺の位置を策定し、照射漏れを防ぎます。



##### ② 麻酔を打ちます

治療中の痛みを軽減し、治療効果を促進させます。



#### マイクロ波照射

マーキングシートで定められた位置にあわせて照射。片側約20分、その後約15分患部を冷やして終了です。



わきの  
下にあてる  
だけ!

#### 治療後について

汗とニオイの違いを実感できます。治療後からはほぼ普段の日常生活を送れます。治療後、なにか不安なことがあればいつでもご相談可能です。



「ヨードテスト」

before

after

「発汗箇所が黒く反応します」

交通費補助制度をご用意しております。(往復最大2万円分)詳しくはお問合せください。※モニタープランは対象外です。

※保険適用にはなりません。※効果には個人差があります。取材：株式会社 BLOOMING VISTA 045-640-5761



## 美容皮膚科 岡山マリアクリニック

### 0120-334-800

岡山県岡山市北区駅元町15-1  
リットシティビル2階  
診療時間 10:00~19:00 / 木曜日休診



岡山駅  
直結

ビックカメラ  
桃太郎大通り  
トヨタ  
レンタリース  
ホテル  
グランヴィア岡山

岡山

岡山マリアクリニック

検索

クレジットカード可

医療ローンの分割払い可

完全予約制

# イベント情報

12月のイベント情報  
こちらから一覧を  
ご覧いただけます→



イベントの詳細内容は各記事の右下の二次元コード(QRコード)からご覧ください

**招き猫美術館**  
招き猫美術館でめでたい初詣 2025

**日時** ~ 1/31(金)  
**開催時間** 10:00 ~ 17:00 (入館 16:30 まで)  
**料金** 一般 600 円、小中学生 300 円  
新名所「贈出にゃんこ展生！」  
合計 1,000 名様(第 1 部 12/1  
~ 1/1(水祝) ~ 先着各 500 名  
様に「招き猫福札」プレゼント!

**天神山文化プラザ**  
天ブラ・セレクション [+: プラス部門]  
中山冴子展 — Calling the Sanctuary —

**期間** 12/10(火) ~ 15(日)  
**開催時間** 9:30 ~ 17:00 (最終日は 16:00 まで)  
※月曜休館 ※入場無料  
倉敷芸術科学大学で絵画を  
学んだ画家・中山冴子氏の  
近年を含む最新作約 20 点  
の作品を展示します。

**エスパス 第九演奏会**

**日時** 12/22(日) 14:00 開演  
**会場** エスパスホール(真庭市)  
**入場料** 一般 1,500 円、高校生以下  
1,000 円 ※全席自由  
出演: エスパス第九合唱団、鈴木英子  
(合唱指揮・指導)、橋本  
美由紀・寺尾明子(合唱指導)、エスパス第九  
管弦楽団、コンサートマスター: 中野了  
指揮: 萩原勇一

ウェルポートなださきマンスリーステージ  
第 16 回 音のひろば

**期間** 12/22(日) 13:30 ~  
**場所** ウェルポートなださき  
かしの木ホール  
出演: 星高倶楽部  
(13:30 ~ 14:10)、  
ThreeDen(14:20 ~  
15:00)

**新見美術館**  
開館 35 周年 岡山文庫出版記念  
新見美術館名品展

**期間** ~ 2025 年 2/16(日)  
**料金** 一般 600 円他  
**休館日** 月曜日、年末年始 (12/27 ~ 1/4)  
※1/13 は開館、翌日休館  
鑑コレクションから優品を取  
録した書籍が岡山文庫から出  
版されるのを記念する展覧会。

**岡山県立美術館**  
第十四回 I 氏賞受賞作家展  
SPIN 記憶の再生

**期間** ~ 12/22(日)  
**時間** 9:00 ~ 17:00 ※入館は開館 30 分  
前まで ※12/21(土) は 19:00 まで開館  
**休館日** 月曜日  
**観覧料** 一般 350 円他

**天神山文化プラザ**  
LP レコードコンサート  
クラシックへのお誘い

**開催日時** 12/21(土) 14:00 ~  
**定員** 40 人 ※事前予約優先・先着順  
小澤征爾氏を偲んで  
曲目: ベートーヴェン  
第九交響曲 ほか

**ルミエマルシェ**  
All we's happy day  
おいしいものいっぱい ステキなものいっぱい たのしいいっぱい

**日時** 12/8(日) 10:00 ~ 16:00  
**場所** ブランチ岡山北長瀬  
※駐車場あり  
可愛い雑貨、おい  
しいグルメがいっ  
ぱいのマルシェ。

**吉備路文学館**  
特別展 「生誕 140 年・没後 90 年 竹久夢二展」

**期間** ~ 2025 年 2/16(日)  
**休館日** 毎週月曜日(祝日は開館)、祝日の  
翌日(1/14・2/12)、年末年始 (12/28 ~ 1/4)  
**料金** 一般 400 円他  
画集や詩集などの著書のほ  
か、表紙絵を手掛けた楽譜、  
版画、掛軸、なども紹介。

**シンデレラフィットマルシェ**  
- 本日、小屋日和につき -  
12 棟の小屋に集まったお店から シンデレラフィットを見つけよう

**日時** 12/8(日) 10:00 ~ 16:00  
**場所** コワーキングスペース  
ひとやね (南区古新田)  
12 棟の個性的な小屋と  
キッチンカー、テントを使  
用したマルシェです。

**高梁市成羽美術館**  
日本洋画 130 年 珠玉の名品と児島虎次郎  
(虎次郎没後 95 年 開館 30 年記念)

**期間** ~ 12/15(日)  
**料金** 一般・シニア 1,200 円他  
日本の洋画史 130 年を振り返り、近  
代洋画史に名を遺す名品と  
ともに高梁市成羽美術館  
所蔵の児島虎次郎の代表作  
を一堂に展示し紹介します。

**シンデレラフィットマルシェ**  
- 桃と人とハンドメイド -  
ピーチファーマーズビレッジ

**開催日** 12/14(土)・15(日)  
**場所** ピーチファーマーズビレッジ  
(岡山市北区秀賢 5111-48)  
ハンドメイド雑貨の販売、  
お子さまが楽しめる大型  
遊具、ドッグラン etc.

**倉敷市立美術館**  
特別展  
高橋 秀 創造・はるか彼方へ

**期間** ~ 12/8(日)  
**開催時間** 9:00 ~ 17:15(入館は 16:45 まで)  
**休館日** 月曜  
**観覧料** 一般 600 円、65  
歳以上・高大生 400 円、  
中学生以下無料

**関谷マルシェ**  
特別史跡旧閑谷学校で  
毎月第 3 日曜日に開催されるマルシェです

**日時** 12/15(日) 10:00 ~ 15:00  
**場所** 特別史跡旧閑谷学校  
※天候不良の場合は中止となる可能性があります  
フード、スイーツ、ハ  
ンドメイドなどのお店  
が出店します。

**矢掛フルーツピア**  
ハンドメイドマルシェ  
可愛い雑貨とキッズも楽しめるワークショップも!

**日時** 12/8(日) 10:00 ~ 15:00  
**場所** 矢掛町 水車の里  
フルーツピア  
2 階イベントスペース  
(屋内での開催)  
かわいいハンドメイド雑貨がいっぱいのマル  
シェ! キッズも楽しいワークショップも!

**ミミナガマルシェ**  
贈って嬉しい、買って嬉しい  
こだわりのアイテムが並ぶマルシェです

**日時** 12/21(土)・22(日)  
各日 11:00 ~ 16:00  
**場所** 雑貨屋 anemone (北区川入 1153-1)  
北沢系やガーデン系  
ライフスタイルを豊かにする  
雑貨屋さんでのマルシェです。  
スタンプラリーも!

**ストリートマーケット@下之町**  
ばんとおやつ。- クリスマスのおやつ -  
& クリスマスマーケット

**日時** 12/14(土)・15(日) 10:00 ~ 16:00  
**場所** 下之町商店街(北区表町 2 丁目)  
「クリスマス」をテーマにし  
たハンドメイド、ワーク  
ショップ、フードなどたく  
さんのお店が集まります。

**ONLY\_ONE マルシェ in 倉敷**  
ここでしか出会えない  
こだわりあふれるマルシェ

**開催日** 12/15(日) 10:00 ~ 16:00  
**場所** あちてらす倉敷  
ハンドメイド雑貨を中心  
に、美味しいものいっば  
い! キッチンカーも来て  
ます。みんなで楽しめる  
マルシェです。

**ほぼらす マルシェ winter**  
かわいい! たのしい! がたくさんの  
親子で楽しめるマルシェ

**日時** 12/15(日) 10:00 ~ 15:00  
**場所** ホワイトドラマ(北区青江)  
**入場料** 1 人 500 円(小学生以下無料)  
ワークショップも盛りだくさん!  
ここでしか出会えないハンドメ  
イド作家さんのアイテムも!

**西大寺ふれあいセンター**  
親子福祉体験  
(対象: 小学生とその保護者)

**ふれてみよう点字体験**  
日程: 12/22(日) ※申込締切 12/12(木) 必着  
**やってみよう手話体験**  
日程: 12/25(水)  
※申込締切 12/15(日) 必着  
※詳細、申込方法はこちら→

**もの、ひと、すてきに出会えるマルシェ**  
Merrily picnic  
2024 年最後の週末を Merrily picnicへ遊びに来ませんか?

**日時** 12/28(土)・29(日)  
各日 10:00 ~ 18:00  
**場所** アリオ倉敷  
(IF センターコート)  
ハンドメイド雑貨とワークショップのお店が勢ぞろ  
い。「すてき!」に出会えるマルシェです。

**岡山大学病院 総合患者支援センター**  
がん体験者によるピアサポート  
~ 患者さんやご家族のお話をお聞きます ~

**開催日** 12/11(水)・17(火) 10:00 ~ 12:00・13:00 ~ 15:00  
**場所** 岡山大学病院総合患者支援センター内  
**対象** がん患者・家族、どなたでも  
※予約不要・時間内立ち入り自由  
不安や戸惑い、お気持ちをかがん経験者にお  
話してみませんか? (医療従事者ではない  
ための治療に関する相談はできません)

**ONLY\_ONE マルシェまつり**  
年末大祭  
くらしきローカルマルシェと ONLY\_ONE マルシェがコラボ開催!

**開催日** 12/21(土)  
**時間** 10:00 ~ 16:00  
**場所** あちてらす倉敷、あちまち広場、  
阿知スベス広場  
素敵なハンドメ  
イド雑貨、美味  
しいグルメ

**12月のフリーマーケット**  
WEBでチェック!  
ここからチェック  
MOMO 編集室 岡山 検索

**MOVIE**  
シネマ・クレール

国境ナイトクルージング(~ 12/5)  
※PG-12、風の奏の君へ(~ 12/5)、  
オキナワより愛を込めて(~ 12/5)、  
ソング・オブ・アース(~ 12/12)、2  
度目のはなればなれ(~ 12/5)、  
BACK TO BLACK(~ 12/19) ※  
PG-12、チャイコフスキーの妻(~  
12/5) ※PG-12、自分の道 欧州ジャ  
ズのゆくえ(~ 12/5)、花嫁はどこ  
へ? (12/6 ~ 26)、オートレーサー  
森且行 約束のオーバル 劇場版  
(12/6 ~ 26)、二つの季節しかない  
村(12/6 ~ 12)、フード・インク ポ  
スト・コロナ(12/13 ~ 19)、対外秘  
(12/13 ~ 26)、運命屋(12/13 ~  
19) ※一律 1,000 円、動物界  
(12/13 ~ 26) ※PG-12、ピバ・マ  
エストロ! (12/20 ~)、リュミエール  
!リュミエール!(12/20 ~ 26)、  
チネチッタで楽しもう(12/20  
~)、徒花 ADABANA(12/20 ~)、  
ジガルタング・ダブルX(12/20 ~)  
※PG-12、太陽と桃の歌(12/27  
~)、大きな家(12/27 ~)、AT THE  
BENCH(12/27 ~)、お坊さまと鉄  
砲(1/3 ~)、ほくとパパ、約束の週末  
(1/3 ~)、NO ハンブルク NO ビー  
トルズ(1/3 ~ 9)

**シネマ・クレール**  
Tel.086-231-0019

**岡山メルバ**  
十一人の戦車(上映中) ※PG-12、新  
居浜ひかり物語 青いライオン(上映  
中)、映画 キヴン 海へ(上映中)、天  
外者(12/11・12) ※公開 4 周年特  
別上映、ファイト(12/20 ~)、ロ  
ボット・ドリームズ(12/27 ~)

**岡山メルバ**  
Tel.086-221-0122

毎月1回発行の

# 「このまちでくらす」

を配布して頂くお仕事です!!



### ●配布スタッフ募集要項

#### 応募資格

- 徒歩や自転車などでの配布が可能な方
- 6ヶ月以上継続してお仕事ができる方

#### 応募資格

配布件数(戸数)による  
出来高制

#### 応募方法

まずはお電話下さい。  
お問合せもお気軽に。

QRコードからも  
ご応募いただけます!



#### 募集地区

下伊福 1.2・下伊福上町・下伊福本町・清心町・絵図町・伊福町 2.3・伊島町 3/  
伊島北町・三野 2.3・学南町 1.2・津島本町・谷万成 1.2・西辛川・芳賀・佐山・  
津高・南中央町・清輝橋・大供 1.3・倉敷市茶屋町・新屋敷町・奥田本町・奥田  
1.2・東古松 1.4・大元駅前・中仙道 2・辰巳・西長瀬・田中・下中野・青江 1.3.5・西市・  
新福 1.2/豊浜・新保・福富西 1・万倍・南輝 3・白石・白石東新町/白石西新町・  
今保・平野・庭瀬・西花尻・大福・妹尾・箕島・東畦・内尾・門田屋敷 2.3.4・  
新京橋・森下町/住吉町・平井・倉田・湊・山崎・円山・江並・藤崎・国富 3.4・藤原西町・  
藤原・さい・高屋・赤田・関・乙多見・長岡・雄町・四御神・穴谷・可知 5・  
富士見町・西大寺松崎・広谷・西大寺中野

お問合せ (株)ウェルスマイル 配布スタッフ係 担当/村山

Tel.086-226-4066 (平日の月~金 9:30~18:00)

〒700-0927 岡山市北区西古松605-5 プライオオフィスIIビル1F



多数の主婦の方、シニアの方にも活躍いただいています。

## 配布スタッフ(委託)募集!

家事の合間に!  
健康づくりに!



# このまちでくらす

## 公式 LINE

### お友だち募集中!

お得! 楽しい! 情報をお届けします!

#### “お友だち登録” 特典

お友達登録  
してくださった方に  
もれなく  
プレゼント!

#### 特典 1



トマト&オニオン ※1  
お食事券 500 円分

#### 特典 2



大家族の湯  
子ども入浴券

#### 特典 3



大進創寫館岡山店 ※2  
お会計総額から 2,200 円引き

※1 トマト&オニオン岡山江崎店・岡山城東店のみご利用頂けるお食事券です。  
※2 大進創寫館岡山店のクーポンをご利用の方は事前にご予約ください。詳細はお問合せください (大進創寫館岡山店 Tel.0120-34-9600)

## LINEでチャレンジ! ロコトクくじびき!

お得が当たる!?  
今月の“くじびき”が  
まちくら公式LINEで  
スタート!

お友達登録は  
こちらから!



# 求人情報

広告掲載のお問合せ

Tel.086-226-8100

- ☑ アルバイト
- ☑ パート
- ☑ 正社員
- ☑ 契約社員
- ☑ 嘱託社員
- ☑ 業務委託
- ☑ 派遣スタッフ
- ☑ 紹介要員

掲載の求人情報は男女を募集していますが、募集条件として男性・女性を限定しているものは、男女雇用機会均等法適用除外職種の募集です。

## 「このまちでくらす」メールセンター サポートスタッフ

**交** 報酬/委細面談時説明 **委**

**JR 大元駅北 徒歩10分**

月3~10日程度、1日3時間~。メールセンター（配布関連業務）のサポートをお願いします。※登録制

**【事業内容】**生活情報誌「このまちでくらす」編集、発行

**【内容】**メールセンター（配布関連業務）のサポート全般

- ◎チラシ折り、挟み込み等の軽作業
- ◎配布サポート（近隣、チームでの配布及びサポート）
- ◎配布業務に関する事務作業等

**【報酬】**委細面談時説明 ※業務内容により変動あります

**【勤務】**月に3~10日、9:30~18:00の間で1日3時間~ ※委細面談時説明



**(株)ウェルスマイル メールセンター**  
Tel.086-226-4066 (月~金 9:30~18:00 土日祝休)  
〒700-0927 岡山市北区西古松605-5 フライトオフィスIIビル1F

## おしらせ

- (株)ウェルスマイル(以下当社)における個人情報の取扱いについて
  - ◎当社へ個人情報をお預け頂く場合はあらかじめ明記した利用目的のほかに、当社からの各種情報のお知らせメール送信、新商品・新サービス・各種キャンペーン・特集等に関するご案内、アンケート調査のお願い、グッズ発送、メールマガジンの送信、を目的とした範囲内に限定して利用いたします。
  - ◎提供を行うことが予定される場合には、あらかじめその旨を自社広告もしくは個人情報取得フォームなどに明記いたします。
  - ◎利用目的の達成に必要な範囲内において、個人情報の取り扱いを外部に委託する場合があります。(例えば、発送業務を外部に委託する場合があります。)
  - ◎個人情報をお預け頂くことはご本人様の任意ですが、ご提供いただけない場合、あらかじめ明記した利用目的に対応するご本人様のご要望にお応えできない場合があります。
  - ◎当社が保有するご本人様の個人情報について、利用目的の明示、開示、内容の訂正、追加又は削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止のお申し出には適切に対応いたします。
- 個人情報に関する苦情・問合せ窓口/株式会社ウェルスマイル  
Tel.086-226-8100 (受付時間/平日 10:00~17:00 土・日・祝を除く)
- 掲載における個人情報の取り扱い
  - ◎ご提供いただいた個人情報は、当社への掲載申込みを目的として利用いたします。また、後日、当社からのサービスのご案内やアンケートのお願いをさせていただきますことがあります。
- ここで「このまちでくらす」が手に入ります。
  - ◎岡山東区/A-COOP 西大寺店、ニシナ西大寺店◎岡山市中区/ティオ、フックオフ東岡山店◎岡山市北区/池田動物園、天満屋バスステーション、柳川いちば、ハビーズ京山店◎岡山市南区/生鮮館泉田店、ブックオフ妹尾店、ニシナ南輝店・東駐店、サウスビレッジ◎倉敷市/ハビーズ老松店、CHACHA、ニシナ姫路店・中島店・連島中央店・福島店◎総社市/ニシナ総社東店◎玉野市/生鮮館玉野店・宇野店、ニシナ長尾店
  - \*その他についてはお問合せ下さい。

## 山田のおやじの 干支占い

2024年 12月



開運アドバイザー  
山田浩三

西日本運勢研究会(ニホン全印会)二代目鑑定士、岡山大学非常勤講師(元)、明治大学卒業後、12年間の企業勤務を経て、家業を継ぐため三木照山など多数の専門家に師事。占いは人を幸せにするものでなくてはならないという信念に基づき、鑑定に臨んでいる。

【相談項目】姓名判断、命名、四柱推命、家相、風水等。  
http://yamadanooyaji.com/  
kyamada@mx3.tki.ne.jp Tel.086-296-7558

### 子 年生まれ

これくらいいいだろうという気持ちは封印すること。基本に忠実、カチリとした対応が評価を上げる。プロとして何のために行うのかという意識を持つと運気は向上する。

### 午 年生まれ

好奇心が運気を上げる。話題の漫画や映画など、楽しいと思えるモノには手を出したい。健康に関する分野も吉。長期的な視点から考えて、お金の使い方を上手にすること。

### 丑 年生まれ

疲れたら休息を必ず取り入れること。メリハリのある行動で年末の忙しさを乗り切ろう。交友する相手も選びたい。遊びに流される交友は良いことにならない。計画性が大切。

### 未 年生まれ

その場の感情で動かないよう冷静さと計画性が成果を生み出す。行動予定を上手に立てると回避できるトラブルがある。ウワガ話が好きなお人へは近寄らないようにしたい。

### 寅 年生まれ

報告や連絡はカッチリと行うこと。届いた確認、後で確認できる方法が良い。あれこれと手を出すといことにならない。遊びの誘いを断り、集中力で成果を出していこう。

### 申 年生まれ

運を動かすために運動習慣とキャンプやレジャーなどで自然に触れる機会を持つのが良い。感動した体験をSNSなどで発信すると、未来につながる意外な出会いが出てくる。

### 卯 年生まれ

自分と異なる価値観の人の対話で新たな気づきが出そう。つまらない優秀にこだわるとせっかくの吉運が停滞する。知らないことは教えをえらうという素直さが運気は上昇。

### 酉 年生まれ

ちょっとしたオンラインが運勢を広げる。楽しもうという気持ちが人の出会いを呼び込む。初めてのお店に行こう。センスの良い人から意見をもらおう。笑顔と挨拶で人気者に。

### 辰 年生まれ

気持ちがリフレッシュできる場を確保したい。趣味など好きなことで心を元気にしていけば企画や創作へのパワーがみなぎる。利害関係のない人たちの交流を求めると吉。

### 戌 年生まれ

どのような事態にも対応してやるぞという心構えが運気を支える。感情的な発言は控えて吉。課題は専門家の意見を参考に、確実に前進できるときなので自信を持つこと。

### 巳 年生まれ

第三者の意見を参考にする度量が運気を上げる。悩んだときは信頼できる友人との会話などリラックスできる場を設けよう。人として正しい道を進めると出会いが好転する。

### 亥 年生まれ

オフタイムの充実が本業に良い影響を及ぼす。ワクワクする人との出会い、笑顔になれる場を求めると吉。ヒラメキが芽生えてくるとき。振り出し物やお宝に出会える暗示がある。

## ライフコンサルタント(営業職) 《未経験者大歓迎》

**交** 月給141,000円+活動費(研修期間1か月あり) **正**

**宗** 土・日・祝休み!子育てと家事が両立できるお仕事!  
**神** 社会保障・福利厚生充実!安心の研修制度で学べます。  
**社**

**近** 【内容】保険の販売とアフターサービス。  
研修で保険の基本が学べます!  
**く** 【資格】高卒以上《未経験者歓迎》  
**車** 【時間】9:10~16:50(休憩60分)  
**通** 【給与】141,000円+活動費(2か月目)  
**動** ※研修期間(手当/4時間4,040円×受講日数)※手当・給与の支給一定要件有  
**可** 【休日】完全週休2日制 有給休暇 夏季・年末年始



**朝日生命 岡山支社 岡山中央営業所**  
TEL. 086-243-8686  
受付時間(10:00~17:00) 担当/井川  
岡山市北区大元 2-2-7 ※敷地内禁煙

## 商売繁盛お手伝い! 広告プランナー

**交** 時給 1,000円~1,500円 **パ ア**

**北** 生活者目線・読者感覚を活かして、頑張る岡山のお店を  
**区** 応援するお仕事。経験不問!短時間もフルタイムもOK!  
大

**元** 【職種】商売繁盛お手伝いプランナー  
(広告プランナー)  
**駅** 【内容】岡山の頑張っているお店様、教室様、企業様などに、集客・PRについてご案内するお仕事です。あなたの日々の生活者の経験や感覚を活かしてください。広告提案・営業・取材・原稿作成等をお願いします。先輩スタッフがしっかりサポートします。  
**から** 【資格】普通免許 要 (AT限定可)  
**徒** 人と接するお仕事経験のある方、営業経験者歓迎 未経験者もOK  
**歩** 【時間】9:00~18:30の間で、1日5時間程度・週3日位~OK  
**分** 勤務時間・曜日など応相談  
【給与】時給 1,000円~1,500円  
【休日】基本 土日曜日の週休2日制  
【待遇】各種社保完備、有給休暇有、交通費支給(社内規定)、社員登用有り  
【勤務】岡山(転勤なし)  
【応募】履歴書を郵送ください。書類選考の上、面接のご連絡させていただきます。お問合せのお電話も歓迎です。(出られない場合は折返しお掛けします。)



**このまちでくらす**  
086-226-8100 ☎080-4581-7085  
株式会社ウェルスマイル 担当/鹿野(かの)  
〒700-0927 岡山市北区西古松605-5-1F ※全面禁煙

## このまちでくらす Ma chi ku ra

編集・発行/株式会社ウェルスマイル 〒700-0927 岡山市北区西古松605-5 フライトオフィスIIビル1F Tel.086-226-8100 (平日 9:30~18:00/土・日・祝休) Fax.086-235-8511



ウェルスマイル のホームページ  
イベント情報・お得情報・テイクアウト情報  
いろいろ発信中です♪ | ウェルスマイル



Instagram  
@konomachidekurasu



X (旧 Twitter)  
@Machikura\_Smile



好評放映中!!



36年の信頼と実績

# 12月の人気治療

城本クリニック岡山院  
門屋 一貴 院長



日本外科学会外科専門医、  
日本麻酔科学会麻酔科標榜医、  
ボツクスピタ施注資格取得、  
ジュビダームピタ施注資格取得

Instagram: @shimomoto\_kadoya

美肌

肝斑、くすみ、ニキビ跡色素沈着撃退!!

## くすみ 肝斑治療 レーザートーニング

肝斑・くすみにお悩みの方にお勧めです。  
トラネキサム酸と併用することで、お悩みを改善致します。



両頬(1回)..... **5,500円~**

たるみ

切らないフェイスリフトでお顔のたるみや目元・口元のしわを改善

## ダブロゴールド

お顔のたるみにお悩みではないですか?  
年齢を感じさせないエイジレスなフェイスラインを手に入れませんか。



初回トライアル **68,600円**

ハリ・美肌

専用のマシンによる痛みが少なく短時間の治療で、美しくハリのある美肌を実現

## 水光注射

水光注射は、極細の針で皮膚の浅い層へ均一にヒアルロン酸などの薬剤を注射する事で、みずみずしくハリのある「水光肌」を実現できる人気の治療です。美肌成分をたっぷり皮下に注入する事で、コラーゲンの増生や潤いの強化を行い乾燥が気になる肌にもハリ感をもたらせます。



導入記念価格(1回)..... **27,860円~**

※お悩みに応じ薬剤は変更可能です。

しわ

お悩みを注射だけで解消!

## ボツリヌストキシン注射

額・眉間・目尻など顔の表情しわを注射で解消



お顔3カ所  
50単位まで(1回) **55,000円**

たるみ

「鍼」と「糸」で切らずに小顔

## ショッピングスレッド

期間限定:12月20日まで

30本..... **54,450円**  
40本..... **70,400円**  
50本..... **82,500円**



二重

保証も充実! 口コミで話題の当院の埋没法

## 腫れの少ない 埋没法

2点止め(1年保証)

両目... **55,000円~**

※永久保証や4点止めなどもございます。  
※二重切開法や目頭切開、目尻切開などもございます。  
詳しくはお問い合わせください。



痩身

脂肪分解&燃焼成分でダイエットをサポート

## ダイエット処方

ゼニカル(1錠)..... **308円**  
サノレックス(1錠)..... **550円**  
BBXplus(30錠)..... **13,200円**

たるみ

切らないたるみ取りレーザー治療

## イントラジェン



高周波の熱で周りにバネずに、たるみ・小じわ・毛穴を改善! 糸リフトでは難しい肌質改善効果があります。

フェイスライン **39,800円**

※顔全体やコース料金もございます。

しわ

厚生労働省認可の長持ちヒアルロン酸

## ジュビダームXC

厚生労働省認可のヒアルロン酸注射です。約1年持続し、仕上がりも自然です。法令線や口角のしわなど、様々な部位の治療が可能です。

1本..... **65,780円**

その他ヒアルロン酸..... 0.1cc **10,780円**



脱毛

予約が取りやすい! 痛みが少ない!!

## 医療レーザー脱毛

最適な照射設定で早く効果を実感! プライバシーの配慮は万全です。医療資格者による丁寧な照射。

両ワキ(1回)..... **4,980円**

VIOライン(1回)..... **9,900円**

※お得な全身脱毛プランもございます。



しみ美肌

複数の肌トラブルを同時に改善!

## フォトRF

シミ シソバカス 小じわ  
たるみ予防 赤ら顔 ニキビ跡

シミ・ソバカス等を除去し、高周波により真皮層に働きかけてコラーゲンを増加。毛穴の開きや小じわを改善させます。

両頬(1回)..... **10,780円**

※その他、顔全体のメニューもございます。



薄毛治療

薄毛・抜け毛でお悩みなら

## AGA(男性型脱毛症) 城本 オリジナル 治療

最近、枕の抜け毛が気になる。髪の毛のセットが決まらないと感じていませんか。城本クリニックではオリジナルの内服薬・あるいは外用薬を使用することで、継続的に最大限の効果が出るよう処方しています。

AGA内服..... **5,478円~**

※初診料・再診料・処方料は一切かかりません。



刺青除去

Qスイッチヤグレーザーを使用

## イレズミレーザー

Qスイッチヤグレーザーを用いて、刺青を徐々に薄くしていきます。

**30%OFF**

※範囲や回数で価格は変動しますので、お気軽にお問い合わせください。  
※その他、切開、削皮なども可能です。



くま取り

下眼の脂肪をとって若々しい印象の目元へ

## 経結膜脱脂

下眼のくま、ふくらみは年齢とともに目立ってきます。経結膜脱脂は目の下の脂肪を取り除くことで、目の下のふくらみや下まぶたのくま、たるみなどを改善します。

両目..... **330,000円**

薄毛治療

分け目の薄毛や全体のボリュームの減少でお悩みなら

## 女性のための薄毛治療薬 ルグゼバイス

女性で一番多いタイプに、びまん性脱毛症があります。ルグゼバイスは健康な毛髪成長を刺激し髪質改善に働きかけます。また、プラセンタ配合により美肌や疲労回復にも効果が期待できます。

1箱30日分..... **8,800円**



たるみ

目元スッキリ・若々しい目元へ

## 目のたるみ取り

老け顔の原因や目元のたるみを改善します。目の上下のたるんでしまった皮膚を取り除くことで、若返り効果があります。

目の上..... **440,000円**

目の下..... **440,000円**



城本クリニック岡山院 吉武 奈見

日本麻酔科学会専門医、ボツクス施注資格取得、  
ジュビダームピタ ハイラクロス・バイクロス施注資格取得

Instagram: @shimomoto\_yoshitake



城本クリニック岡山院 桑水流 健二

日本形成外科科学会専門医・領域指導医、日本美容外科科学会(JSAPS)専門医、再建・マイクロスージャリー分野指導医

Instagram: @shimomoto\_kuwazuru



その他の治療

医療用HIFU、輪郭形成、口唇縮小、立ち耳、でべそ、傷跡修正、やせ薬、ピアス、美容注射・点滴、ドクダミクスコスメ、肝斑徹底プログラム、女性用育毛薬 など

※効果には個人差があります ※全て自由診療

# シロモト 城本クリニック岡山院

無料相談 / 受付フリーダイヤル イオンナ クリニック

0120-107-929



無料駐車場あり

お子さま連れでも安心!

クレジット・ローン対応可能

詳しくはHPをご覧ください!

城本 公式 検索



LINE@ はじめました!  
@sc-okayama



岡山市北区元町30-3 カサ・セグーラ2F

