

あたらしい季節に、ちょっとすてきをプラスする

# E·G·C style

2017  
AUTUMN  
Vol.08

## *index*

- 2. 秋満喫の紅葉狩りスポット
- 4. みんなのお悩み相談室
- 6. いい秋にするための  
暮らしのTOPICS
- 7. この秋、ミステリーが面白い!
- 8. EGC編集部がスクープ!  
秋のスポーツ最前線
- 10. ハッピーメッセージ番外編
- 11. Information

ふたりで、家族で  
秋をハッピーに彩って。

EGC

切り立った岩頭から眺めるスリル体験!

吉野熊野国立公園に指定される大台ヶ原の一番の絶景スポットが「大蛇岩」。世界遺産に登録された大峰連山の紅葉をスリルと一緒に楽しんでみては。

- 見頃: 10月中旬~11月上旬
- 場所: 奈良県吉野郡上北山村大台ヶ原
- アクセス: 近鉄大和上市駅からバスで111分

奈良県  
大台ヶ原



息をつけてのぼろうね!



佐賀県  
御船山楽園

ライトアップという魔法をかけて。

標高210mの御船山断崖下に広がる武雄鍋島家ゆかりの池泉回遊式庭園。紅葉やカエデの燃えるようなグラデーションがライトアップされます。

- 見頃: 11月上旬~12月上旬
- 場所: 佐賀県武雄市武雄町大字武雄4100
- アクセス: JR武雄温泉駅から車で5分



長野県  
高瀬渓谷

本当に自然の色? 目を疑う美しさ。

エメラルドグリーンの高瀬川と渓谷を染める紅葉のコントラストは、ここでしか見られません! 秘湯「葛温泉」に浸りながらの紅葉狩りもおすすめ。

- 見頃: 10月中旬~11月上旬
- 場所: 長野県大町市平
- アクセス: JR信濃大町駅から七倉ダムまで車で約30分、さらに高瀬ダムまで特定タクシーで約15分



EGC編集部が絶景リサーチ



# 秋満喫の紅葉狩りスポット

秋王道の楽しみ方と言えば紅葉狩り! ところが、意外と体験したことがないという方も多いようです。今年は、王道の秋を楽しんでみませんか?

断崖絶壁の谷に名所あり!?

深さ100mの大峡谷が一面、赤や黄色に染まります。人々を圧倒させる幻想的世界観によって、日本有数の紅葉名所に数えられています。

- 見頃: 10月中旬~11月上旬
- 場所: 宮城県大崎市鳴子温泉
- アクセス: JR古川駅から陸羽東線快速で「鳴子温泉」下車

ちかくには温泉もあるよ!



宮城県  
鳴子峡



福井県  
越前大野城

「天空の城」が燃えるような赤に染まる! 真っ白な雲海で覆われる越前大野城。秋は周囲の木々が赤く色づき、幻想的なまでの美しさに。フォトジェニックを極めた、天空のお城の紅葉をカメラに収めてみては。

- 見頃: 10月上旬~11月
- 場所: 福井県大野市城町3-109
- アクセス: JR福井駅から越美北線または京福バスで「越前大野駅」下車



## ポケカルで行く、秋満喫の旅!

バスツアーやクルーズ、体験イベントなどの日帰り旅行が簡単に予約できる「ポケカル」。この秋も見所たっぷりのツアーが揃いました。秋を満喫できる充実のツアーをほんの一部ご紹介します。

**大充実の紅葉狩り** | 「約1万坪の日本庭園「八芳園」紅葉御膳&東京名庭園の紅葉ゆったり3景めぐりバスツアー」



**江戸時代からつづく約1万坪の名庭園「八芳園」を見学**  
樹齢数百年の樹木を見ることができる由緒ある日本庭園。紅葉御膳の昼食も楽しめます。

**江戸の二大庭園の一つ、柳沢吉保が設計した「六義園」を満喫**  
六義園は繊細で温和な日本庭園。朱色や黄金色に色づく紅葉、ハゼをご覧いただけます。

**今しか楽しめない! 「東京国立博物館 秋の庭園特別公開」**  
普段は入ることができない庭園で、銀杏の黄、紅葉の赤による秋の風情が楽しめます。

出発日: 11月25日(土)・26日(日)・12月1日(金)・2日(土)	
10:20 東京駅丸の内口丸の内ビル前にて集合・受付	六義園見学
10:30 バス出発	東京国立博物館 庭園見学
11:00 八芳園にてご昼食&庭園見学	丸の内イルミネーション見学
17:00 東京駅到着後、解散	

料金 9,980円(お食事+入園料+バス+添乗員付)

※東京国立博物館庭園は、荒天の際に見学できなくなる場合がございます。その場合、常設展に加え、東京国立博物館の企画展チケットをお預けいたします。※天候及び道路状況、その他諸事情によりコース・時間等が変更となる場合がございます。※平日は、11:00出発、17:30解散となります。※最小催行人員30名様より

予約サイトへアクセス!



**フルーツ狩りもおすすめ!** | 「桔梗信玄餅つめ放題体験・桔梗屋工場見学 季節の味覚狩り・食べ放題の食い倒れバスツアー」



**桔梗屋工場見学&桔梗信玄餅のつめ放題**  
山梨銘菓 桔梗信玄餅の製造過程が見学できる他、朝6時から行列ができるつめ放題に並びずに参加できます。

**山梨名物が味わえるミニバイキング付きの昼食**  
ほうとう、鮎の煮貝ご飯、鮎の煮貝、惣菜のミニバイキング付きのご昼食です。

**季節の味覚狩り&食べ放題**  
旬のぶどう狩り食べ放題とぶどうのお土産付きです。

出発日: 9月20日(水)・10月26日(木)	
08:20 新宿駅西口 工学院大学前(中央通り側) 集合・受付	12:15 長寿村権六にてご昼食。季節の味覚狩りと食べ放題
08:30 バス出発	ハープ庭園旅日記にて見学
桔梗屋工場見学と桔梗信玄餅のつめ放題	18:00 新宿駅到着後、解散

料金 9,980円(お食事+体験料+バス+添乗員付)

※当日の道路状況により、行程が変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。※工場内に階段が4か所あり、うち2か所は急勾配となっております。手すりはありますが、エレベーターはございません。※食事会場は基本的にお座敷でのご案内となります。※日付によって行程順番、滞在時間が変更となります。

予約サイトへアクセス!



## 子どもの「偏食」は、 どうしたら直りますか？

大人たちは、食欲の秋 真っ盛り。その一方で、子どもの好き嫌いが直らなくて……と悩んでいるご両親も多いのでは？  
そこで、徳田先生に子どもの偏食克服法について聞いてみました。



**大切なのは、食べる楽しさを  
感じることに**  
食事の時間に大切なのは、家族やまわりの人が食事を楽しむことです。子どもは、その姿を見て、食事の楽しさや食べる喜びを感じます。ですので、まずは食卓に笑顔を増やすことから始めましょう。

**食べられたときは褒めてあげましょう**  
子どもは、親に褒められることで、新しい味を受け入れられるようになります。一口でも食べられたら、褒めてあげてください。また、「子どものうちにたくさん食べる＝太りやすくなる」という考えから、子どもの食事の量を制限している家庭があります。「食べてはいけない」という意識を子どもに植えつけると、食事を楽しい状態が続き、拒食症の誘因になることもあるので注意が必要です。

**無理やり食べさせるのはNG!**  
子どもの健康のために野菜をたくさん食べさせたくて、「一口でもいいから食べてごらん」と促すのは悪いことではありません。この方法で、子どもはおいしさに気づき、野菜が好きになる場合もあります。ところが、毎日となると、心理的圧迫になってしまふことも。ひどい場合には、食事の時間になると体が震え出したり、大きくなってからも食事を楽しめなくなることもあります。くれぐれも、無理やり食べさせることは避けましょう。

**Kidshug** キッズハグ 徳田先生監修「子育て・育児支援サイト」もチェック!  
子育てに役立つ情報が盛りだくさん。パソコンやスマートフォンで気軽にご覧いただけます。

パソコン・スマホでアクセス!! ▶ キッズハグ 検索  
<http://kidshug.jp>



筑波大学医学医療系教授、教育学博士、臨床心理士。専門は子ども支援学、子育て支援学、気になる子どもの保育、アジア子ども支援学会会長、イオン1パーセントクラブ理事。「筑波大学発ベンチャー子ども支援研究所」の所長として、幼稚園や保育園の先生たちのコンサルタントとしても活躍。年間100件以上の講演を各地でおこない、育児に悩む方からの相談に応じている。著書に「親を惑わす専門家の言葉」、「お母さんがうなずいた数だけ子どもは伸びる」、「育児の教科書「クレヨンしんちゃん」」など。

## みんなのお悩み相談室

夫婦や子育てのことから、お金のことまで。皆さまのお悩みにお応えします。

皆さまから寄せられたお悩みに、プロがアドバイス。  
考え方をちょっぴり変えるだけで、家族の秋がよりすてきなものになります。



### いつも夫の趣味のことで ケンカになってしまいます。

秋は趣味を楽しむのにぴったりの季節。  
ところが、この「趣味」が夫婦喧嘩の原因になっているケースも多いようです。そんなおふたりに家族大学 学長吉村先生からアドバイスが届きました。

#### 相手の趣味を尊重することの大切さ

一緒に生活し、パートナーが趣味に没頭する姿を見ていると「どうしてそんなことに時間やお金を使うんだらう?」「趣味よりも家族のことにエネルギーを注いでくれたらいいのに」こんな風に思うこともあるのではなんでしょうか? 家族のことよりも趣味に時間やお金を使われてしまうと、腹立たしく思ったりがっかりしてしまったりすることもありますね。秋の季節は趣味の時間が増えるという人もいます。お互いに趣味の時間を楽しめるのであれば良いですが、そうでない場合はパートナーに対する不満のタネになりやすいものでもあると思います。

では、どうすればいいのか? 「趣味の時間」というのは本人にとってとても大切な時間でもあります。特に結婚前から続いている趣味の場合、結婚によってその時間がなくなったり減ったりするということは、「結婚生活へのデメリット」になってしまします。結婚していても、していなくても趣味の時間があることは、自分らしい生き方や自分にとっての幸せな時間を過ごすことにつながって



一般社団法人 家族大学 学長 吉村 みか先生

もし余裕があったらパートナーの趣味に興味を持ち、一緒に楽しんでみるというのをしてみるのも、お互いの関係をより良くしていくきっかけになるかもしれません。

いることが多いです。自分が大切に考えていることを、パートナーから「結婚したら必要ない」「無駄な時間」などと思われるのはとても悲しいことです。できる限りパートナーの趣味を尊重してあげてください。もちろん限度がありますので、いつも休みの日に家族をほったらかしにしてしまふなどというのはNGですが、自分の大切なものを尊重してくれるパートナーのことは、邪険にはいけません。

秋田県北本市生まれの東京育ち。父親が牧師という変わった環境に育ち、多くの結婚するカップルが「婚前教育」を受けた上で幸せな結婚生活のスタートをきる現場に立ち会ってきたが、自身は結婚・出産後に育児/イローゼや夫婦の不仲に陥る。その後、心理学やコミュニケーションスキルを学ぶことで家族間の関係が劇的によくなり、自身の経験を通して家族間のコミュニケーションに悩む人に解決策を伝えてきた。人のやる気を引き出し、行動を変えさせるコミュニケーション手法には定評がある。婚活ジェンヌとして、ツヴァイや自治体主催のセミナー講演など多数。著書に「マイギフト〜かっこいい大人になる〜」。



## 今、話題の「iDeCo(イデコ)」で ゆとりの老後をかなえよう。

### iDeCo(個人型確定拠出年金)とは?

加入者が毎月積み立てて掛金を拠出し、自分で選んだ商品(定期預金(元本保証)や投資信託)で運用を行い、60歳以降に年金または一時金として受け取ることができる制度が「iDeCo」です。これまでは加入できる方が自営業者などに限られていましたが、2017年1月からは

公務員や主婦、企業年金のある会社員を含めて、多くの人が加入できるようになりました。iDeCoは国による税制優遇制度であり、メリットの大きさから、注目が高まっています。

### iDeCoの ここがPoint!

Point 1 > 積立金は所得控除の対象になるので、所得税・住民税が軽減されます。

Point 2 > 預金の利息や運用収益がすべて「非課税」。

例として、現在40歳の課税所得 298万円の方の場合、毎月1万円ずつ60歳まで20年間積立すると、所得控除により年間2万4千円の節税(20年間で48万円)が可能であり、運用益25万円(運用利率を1%と仮定した場合の概算)から通常徴収される税金約5万円もかかりません(※1)。加えて、当然積み立てた資金(240万円)は老後の年金として受け取れるので、公的年金だけではゆとりの老後を迎えるのは難しいと言

われている昨今、自分の年金を自分で増やすことができる心強い制度です。「老後のために月々蓄えてはいるけれど、ただ何となく口座にお金があるだけ」、「定期預金の満期が来たら自動継続していて、利息の額も確認していない」などの方は、「iDeCo」での運用をおすすめします。イオン銀行では、店舗でもインターネットでもお申込みを承っております。イオンでのお買物ついでにお気軽にご相談ください。

(※1)イオン銀行ホームページ上の「節税メリットシミュレーション」を使用し試算した概算です。あくまでシミュレーションであり、概算金額を示唆・保証するものではありません。  
[シミュレーション条件]企業年金のある会社員、40歳、年収600万円、毎月の掛金10,000円、運用利率1%。  
・イオン銀行 iDeCoに関する留意点 ・原則、60歳まで途中の引き出し、脱退はできません。 ・運用商品はご自身でご選択いただけます。運用の結果によっては、損失が生じる可能性があります。  
・加入から受け取りが終了するまでの間、所定の手数料がかかります。 ・イオン銀行は受付金融機関のため、運用商品に関する説明はできません。運用商品の内容については、運営管理機関のみずほ銀行が委託しているイオン銀行iDeCo確定拠出年金コールセンターまでお問合せください。

イオン銀行 iDeCo 確定拠出年金コールセンター <b>0120-081-600</b>	フリーダイヤルをご利用いただける場合 03-6161-0660 (通話料有料)	オペレーターサービス 利用時間帯	月曜日～金曜日 9:00-21:00(土・日曜日、祝日、振替休日 9:00～17:00) (12月31日～1月3日、ゴールデンウィークの一部の日およびメンテナンスの日を除く)
		委託運営先	確定拠出年金サービス株式会社(みずほ銀行より委託)

### イオン銀行

「お買物ついでに立ち寄れる銀行」として、主にイオンのモール・ショッピングセンターの中で店舗を運営。年中無休で営業しており、土日祝日も住宅ローンや資産運用の相談ができる。2017年8月1日現在、全国に135店舗を展開中。

# この秋、ミステリーが面白い!

秋の夜長を本や映画で楽しむなら“ミステリー”がおすすめ!  
ご夫婦ふたりで悲しいほどの深い愛と、運命を感じられる一作を共有してみませんか?



ベストセラーに輝いた  
原作は必読!!

2011年の刊行から累計32万部突破!  
刊行を機に、著者の文庫が一気に売れ出したというブームの火付け役でもある一冊。ひたひたと迫りくる恐怖と闇に覆われたまほかる作品ならではの後味が楽しめる。

『ユリゴコロ』(双葉社)  
沼田 まほかる

『ユリゴコロ』9月23日(土)全国公開  
※イオンシネマ北見・福島・富士宮・津・明石・高松東での上映がございません。  
©沼田まほかる/双葉社 ©2017「ユリゴコロ」製作委員会  
公式HP: yurigokoro-movie.jp

吉高由里子、松坂桃李／松山ケンイチ／佐津川愛美、清野菜名、清原果耶、木村多江  
原作・沼田まほかる『ユリゴコロ』(双葉文庫)  
脚本・監督: 熊澤尚人  
企画・製作幹事: 日活 制作プロダクション: ジャンゴフィルム  
製作: 「ユリゴコロ」製作委員会 配給: 東映/日活



映画でミステリーを楽しむなら  
『ユリゴコロ』がおすすめ!

「人殺しの私を、  
愛してくれる人がいた。」  
ミステリーでありながら、人の心の  
深い部分をえぐる話題作。  
恐怖と感動をご夫婦でご体感ください。

吉高由里子を主演に迎え、2012年大蔵春彦賞受賞、本屋大賞ノミネートをはたし、出版業界の事件と呼ばれる『まほかるブーム』を巻き起こした、沼田まほかるベストセラー原作『ユリゴコロ』の映画化。『近キヨリ恋愛』(14)『心が叫びたがるんだ。』(17)を手掛けた熊澤尚人が監督を務め、これまでの作品とは「線を描く美しき衝撃作」に挑む。とある一家で見つかる「ユリゴコロ」と書かれた二冊のノート。そこに綴られていたのは、悲しき殺人者の記憶。これは事実か、創作話か。誰が、何のために書いたのか。そしてこの家族の過去に、いったい何があったのか……。

数々の疑念の先に、運命をも狂わす驚愕の真実が突き付けられる。  
いま、容赦のない愛と宿命の物語が、静かに動き始める――。

衝撃の一行に打ちめされる!  
綾辻行人の鮮烈デビュー作!



『十角館の殺人』(新装改訂版)  
(講談社文庫)  
綾辻行人

十角館の奇妙な館の建つ孤島・角島を大学ミステリ研の7人が訪れた。館を建てた建築家・中村青司は、半年前に炎上した青屋敷で焼死したという。やがて学生たちを襲う連続殺人。そしてミステリ史上最大級の、驚愕の結末――  
“あの一行”が読者を待ち受ける。30年前の登場以来、新本格ミステリーのブームを巻き起こし、今年ついに累計100万部を突破した日本の本格ミステリを代表する一作。

生の悲哀、人の優しさが込みわたる、  
人情ミステリーの傑作。



『満月の泥枕』  
(毎日新聞出版)  
道尾 秀介

娘を失った二美男と母親に捨てられた汐子は、貧乏アパートでその日暮らしの生活を送る。このアパートの住人は、訳アリ人間ばかりだ。二美男はある人物から、公園の池に沈む死体を探してほしいと頼まれ、大金に目がくらみ無謀な企てを実行するが、実際、池からとんでもないものが見つかった! その結果、二美男たちは不可解な事件に巻き込まれていくことになる……。

未来屋書店  
本なら

株式会社 未来屋書店  
イオンを中心に店舗を出している書籍専門店。現在では全国38都道府県342店舗を展開。またその他にもカフェや、電子書籍と通販サイト『mibon』を運営しており、本を入り口にお客さまへ様々なカルチャーをご提案している。

映画なら

イオンエンターテイメント株式会社  
全国にイオンシネマ90劇場を展開するイオンエンターテイメント。「感動創造の匠として、夢のある未来、豊かな地域文化の発展に貢献します。」を経営理念とし、身近で、気軽に立ち寄れる場において、非日常体験や感動体験を提供することで、地域の文化発展への貢献を目指している。

# いい秋にするための暮らしのTOPICS

おうちの中の「困った!」を解決して、カイトキな秋にしましょう!

夏服の運命は  
お手入れ次第!

大切な夏服を“黄ばみ”から  
守るための衣替えのポイント。

一年ぶりに夏服を出してみたら、黄ばんでいて着られなかった……  
という経験はありませんか? 黄ばみから大切な服を守るために、おさえておきたい衣替えのポイントをチェックしましょう。

おうちでできる、  
手軽な予防法

白や淡い色の服の黄ばみは、特に目立ってしまうもの。その原因のひとつが、汗と皮脂。夏はたくさん汗と皮脂。そのために、皮脂も分泌されます。そのため、きちんと洗濯していても、繊維の中に汗や皮脂の成分が残っていて、時間がたつと黄ばんでしまうことがあります。二年後になんか黄ばんでいないか、念入りな洗濯がおすすめです。効果的なのは洗濯前に、中性洗剤を溶かしたぬるま湯に数十分浸け置きする方法。また白いシャツなどは漂白成分の入った洗剤を、汗の多い服には酸素系が配合された洗剤を使用するのがおすすめです。

ぜんぶ、プロに任せる  
のもアリ!



クリーニングして来年まで  
預けられるサービスも!  
『カジタク』の保管付き宅配クリーニングも、水溶性の汚れが落ちやすい洗剤を使用。汗汚れをリフレッシュできる上、最長9カ月の保管付きです。

EGC会員さまは **5%OFF**  
ご注文ページでクーポンコードをご入力ください。

クーポンコード  
**zweikj**

KAJI TAKU サービス提供会社 プロのお掃除・宅配クリーニング 株式会社カジタク(イオングループ)  
見積り不要で一律価格のハウスクリーニングや自宅から宅配便で送る宅配クリーニングなど、暮らしをとことん便利にする家事サービスを全国にお届けしている。プロの整理収納アドバイザーが訪問する「片付け名人」も人気急増中。http://www.kajitaku.com/

優秀グッズの  
力をかりて!

飼い主さんのお悩み解決!  
ペットの抜け毛対策。

秋になると、どうしてもペットの抜け毛が増えますよね。ペットたちと楽しく過ごしながら、毎日のお掃除をラクにするコツをイオンペットさんに伺いました。

ペットの毛には、2種類ある!?

ワンちゃんやねこちゃんには「上毛」と「下毛」という2種類の毛が同じ毛穴から生えています。(※一部犬種を除く。)上毛は「オーバーコート」といい、比較的硬い毛で皮膚を守る役割をしています。下毛は「アンダーコート」といい、上毛よりも短くて柔らかい毛が皮膚の近くに生えていて、保湿や防寒の役割をしています。

換毛期がやってくる!

基本的には二年を通じて毛が生え変わります。特に、春と秋の時期は大量の毛が生え変わるため、「換毛期(かんもうき)」と呼ばれます。  
秋から寒い冬に向けては、体を暖かく守る綿毛のような毛が生えてきます。秋冬の抜け毛が多くなる時期に配慮した、抜け毛対策が重要となります。



イオンペットが提案! ペットの抜け毛対策



ライオン商事  
①ペットの布製品専用洗たく洗剤 400g  
②ペットの布製品専用抗菌仕上げ柔軟剤 360g



ライトハウス ファーミネーター  
①小型犬用 短毛種用 Sサイズ  
②小型猫用 長毛種用 5サイズ

ペットの衣料品やマットには抜け毛が付きます。そこでペット用品の洗濯洗剤や仕上げ剤として静電気防止成分を使用した洗剤が活躍。使うたび、抜け毛が付きにくくなります。絨毯についた抜け毛を手軽に集めて捨てることのできる道具もあります。

ブラッシングは、ペットと暮らす上で有意義な習慣です。抜け毛を取り除くことはもちろん、病気の早期発見になることも。ブラシにはたくさんの種類があります。動物種、皮膚・被毛の状態、使い勝手に合わせて選びましょう。

AEON PET

イオンペット株式会社  
動物病院、ペット用品販売、トリミング・ホテルサービスなど、ペットのための幅広いサービスを全国展開し、ペットとの幸せな暮らしをワンストップで提供するペットの専門店。

イオンペット

検索



この秋こそ、ちょっぴり本気!

自宅で出来る!

# オンラインパーソナルトレーニング

ジム通いや自宅でのトレーニングが続かないという方にぴったりなのが「オンラインパーソナルトレーニング」。まだ聞き慣れないこのトレーニングについて、『ソネット』トレーナーの森さんに教えてもらいました。



あなたの好きな時間好きな場所でトレーニング



マイペースでOK!

「トレーニングをやりたいのに、まとまった時間がとれない!」「そんな悩みやフラストレーションは、スキマ時間の有効活用で解決するのがベストです。まずは一日5分間、これだけは必ず確保するようにし

オンラインパーソナルトレーニングとは?

オンラインでのパーソナルトレーニングサービスとは、ジムやスタジオではなく、「ご自宅でのスキマ時間」を有効に活用する、時間・場所を問わない運動継続プログラムです。一対一のオンラインサポートによりプロのパーソナルトレーナーが作成した運動メニューを会員一人ひとりの目的や実施状況に応じてご提案。無理のない環境や実施ペースの中の最大の効果効率を目指せます。担当トレーナーとオンラインでつながっている中で、まさに二人三脚で伴走するようにマンツーマンでのサポートが受けられます。

ただ乗るだけではダメ!?

自転車スポーツにする方法。



ランニングに比べて膝への負担が少なく、気軽に始められる自転車。スポーツとしてきちんと楽しむためのコツをご紹介します。

- スポーツ気分を高めてくれる自転車を選ぼう
- 「スポーツとして楽しみたい」という目的があるなら、しっかり走行を楽しめるスポーツタイプの自転車を選びましょう。ロードバイクが一番おすすめですが、気軽にスポーツ走行を始めるならクロスバイクやミニベロでもOK!

フィットネス効果を高めるポイントをチェック

走りやすい場所を選ぶ

信号が多い街中だと、あまり運動になりません。信号が少なく、走りやすい川沿いの道やサイクリングロードなどがおすすめです。

30分以上走る

有酸素運動で脂肪が燃焼しはじめるのは、運動開始から20分ほど経ってから。30分以上の走行を心掛けましょう。

一定のペースで走る

効率よく運動するためには、一定ペースで走ることがポイント。まずは1分間80回転ペースでトライしてみてください。

プラスαアイテムを

スポーツとしての意識を高めるため、サイクルコンピュータやスマートフォンアプリを利用してみましょう。



ミニベロ 一般的にタイヤサイズ20インチ以下の小径車。市街地での取り回しのよさや、こぎ出しの軽さが魅力。



クロスバイク ロードバイクの高速性能と、悪路に強いマウンテンバイクのタフで快適な乗り心地を兼ね備えた自転車。



ロードバイク 舗装路を高速走行する競技車両として開発されたため、速く、ラクに遠くまで走れる自転車。スポーティなルックスも人気の理由。

AEONBIKE

イオンから生まれた自転車専門店。自転車、電動アシスト、クロスバイク、マウンテンバイク、ロードバイクなど様々な自転車や関連アイテムを国内最大級の店舗ネットワークと通販で提供している。

## ソネット パーソナルトレーニング (ソネット) トレーニングの流れ

ソネット お申し込みはこちら▶

EGC会員さまは 11月30日までのお申し込みで 通常2,500円のところ

初月 無料  
4ヶ月間(2~5カ月目まで) プラス 1,850円にてご利用いただけます。

### ソネットレの特徴

- ①道具なし! 畳1枚分のスペースがあればOK!
- ②目的に合わせ、あなただけの運動メニューをご提案 (メニューのメンテナンスも可)

step5 step4 step3 step2 step1

**step1 会員ページから基本情報を入力**  
年齢・性別・身長・体重・ワークスタイル運動などを入力します。

**step2 目的を選択**  
シェイプアップ、筋肉・スタミナアップ、コンディショニングから目的を選びます。

**step3 専属トレーナーを選択**  
得意分野のあるトレーナー陣の中から、専属トレーナーを決定します。

**step4 トレーニングメニュー決定**  
11,000人以上の実績をもとに、最適なトレーニングメニューが決定。動画をしながらトレーニングを行います。

**step5 トレーナーのアドバイスを受けながら継続**  
●一日一回、継続の秘訣や、短時間で効果を出すTipsなどが届きます。  
●毎月、トレーニング状況を振り返り、詳細アドバイスを受けます。  
さらに月一回までトレーナーに追加相談(無料)できます。



ソネットレ 総合監修トレーナー 森 俊憲氏

株式会社ボディクエスト 代表ボディデザイナー。個人のボディデザインサポートのほか、企業向けの健康指導を行う。各種メディア等でも活躍。

てみてください。トレーニングスタート時は5~10分でも十分です。忙しい皆さんの貴重なスキマ時間をフル活用し、最大の効果を引き出すのがソネットレの使命です。これまでに、多くの方が成果を出しています。やった分だけ成果に直結する、というのも、一人ひとりの目的や体力に合わせたパーソナルトレーニングならではの効用です。トレーニングで何より大切なのは、継続すること。つまり、継続できない一時間より、継続できる5~10分の方が、長い目で見ればよほど効果があるのです。

オンラインパーソナルトレーニングでご紹介するトレーニング種目やプログラムについても、最小の努力で最大限の効果を引き出せるような「時間帯効果の高い」内容で構成していますので、決して無駄な努力にはなりません。安心してチャレンジしてください。短時間でも意識を集中して実施すれば、きつとしっかりと効果を感じていただけるはずですよ。

文:森俊憲(ソネットレ総合監修トレーナー)

スポーツ好きなキッズのために「ケガの保険」という選択も!?

部活や習いごとでスポーツをされているお子さんがいると、ケガの心配が尽きないもの。お母さんの心配も和らげてくれる「ケガの保険」に注目してみましょう。

■ケガの保険ってどんな保険?

ケガの保険とは、一般に事故やアクシデントなどで、ケガをした場合に補償されるものです。賠償事故補償の対象になっているのが一般的で、自分が起こした事故で自分だけでなく、相手をケガさせてしまった時なども補償してくれます。

■どんな時に補償されるの?

一般的には、万が一の事故の場合のケガを補償します。次のような場合です。

- 料理中のやけど
- 階段でつまずいて捻挫
- 自転車で転んで打撲
- 地震で家具が倒れて骨折

もちろん、他にも、生活している中の思いがけないケガ全般を広く補償します。

■どんな補償があるの?

一般的には、事故が起きた日からの入院、通院補償。さらに、それに伴う手術や死亡、後遺障害補償。そして、個人賠償責任がたい一億円は補償される保険タイプが多くなっています。

■賠償責任補償とは?

賠償責任補償は、自分が起こした事故で被害を与えてしまった場合に補償されるものです。具体的には次のような場合がそれにあたります。

- 自転車で他人と接触してケガをさせた時
- 子供がスポーツ中に相手にケガをさせた時
- マンションのベランダから誤ってものを落として通行人にケガをさせた時
- 店内で高額なものを破損させた時

■家族みんなで入れるの?

基本的には、同居する夫婦、子と親族また生計を共にする別居の未婚の子(こ)で言う「同居」は、各社考え方がさまざまです。二世帯住宅のように同一家庭であっても、廊下やドアでつながっていない場合は、別居扱いとなる場合もあつたり、短期の出稼ぎで出ている場合は同居となつたりと、その規定は細かく分かれてきます。よく調べてから自分の状況に合ったものを選ぶことが大切です。



最適な保険選びをサポートするイオングループの保険代理店。WEBサイト「イオン保険マーケット」ではネット申込完結型の保険商品や各種保険に関するコラムを紹介。対面による無料相談を希望する場合は、全国のイオンで展開している保険ショップで商品が検討可能。(HPより予約可) <http://www.hokenmarket.net>

イオン保険サービス

# アニバーサリーなど、特別な旅は『ワンランク上』の

## オーダーメイドで

“オーダーメイド旅行とは…”

専属のトラベルデザイナーがお客様のご希望を伺い、ご相談の上オリジナルプランを提案致します。

### Recommend

こんな方におすすめです！

- ✓新婚旅行以来、おふたりで旅行されておらず、アニバーサリーで特別な旅をお考えの方
- ✓渡航経験が少なく海外旅行に少し不安を抱えている方
- ✓飛行機やホテルの手配だけではなく、現地での素敵な過ごし方をお知りになりたい方
- ✓ネットだけでは知り得ない、超お得情報をお知りになりたい方



お問合せはイオンウエディングまで  
**イオンウエディング**  
お問い合わせフリーダイヤル **0120-372-281**  
「E・G・C Styleを見た」とお伝えください

オーダーメイド海外旅行・ハネムーン  
**N-1 tour**  
www.n-1tour.co.jp/ エヌワンツアー 検索

- |     |           |                                |
|-----|-----------|--------------------------------|
| 名古屋 | 栄トラベルサロン  | 愛知県名古屋市中区錦3-4-13 第43オーシャンビル 2F |
| 東京  | 京橋トラベルサロン | 東京都中央区京橋1-3-2 モリイビルディング 6F     |
| 大阪  | 大阪トラベルサロン | 大阪府北区梅田1-8-16 ヒルトンプラザ EAST6F   |
| 岐阜  | 岐阜トラベルサロン | 岐阜市徹明道2-4 松波ビル1F               |

イオンウエディング  
Produced by ZVEI

フォトウエディング  
ちいさなしあわせ写真館

基本プラン  
通常価格 ~~49,800円~~ EGC会員様限定 **5% OFF**  
**47,310円**

衣装・ヘアセット・撮影・データ40カット込み

E・G・C style をみた。とお伝えください  
イオンレイクタウンmori 048-940-5581

ゲーム用メダル10まい  
MEDAL  
この券をお近くの下記店舗までお持ちください。  
ゲーム用メダル10枚と交換いたします。

- この券をお近くの下記店舗までお持ちください。ゲーム用メダル10枚と交換いたします。
- 現金との換金はできません。
- 他のサービス券とは併用できません。
- メダルの持ち出しはご遠慮ください。



## ハッピーメッセージ 番外編

### 結婚5周年。福田ご夫妻の『バウリニューアルデイ』

ツヴァイで出会った福田ご夫妻。結婚5周年を迎え、誓いを新たにする「バウリニューアルセレモニー」を行いました。



#### Vow Renewal Day



プロのメイクとヘアセットで大変身。



ウエディングドレスの茂子さんに初対面!

出合いのきっかけツヴァイ宇都宮の当時スタッフとも再会。



感動のお手紙交換でおふたりの絆はますます深まりました。

『バウリニューアルデイ証明書』にも大切な記念日を印字しました。



一般社団法人 VowRenewal Japan  
バウリニューアルジャパン  
〒104-0028 東京都中央区八重洲2-2-1  
日本酒類販売新八重洲口ビル8F  
TEL: 03-5204-2185 / FAX: 03-6225-2107  
http://vow-renewal.com/zwei/certificate/



再婚同士、子育てを終えて出会った最愛の人。茂子さんはツヴァイに2011年4月に入会。翌月8日に純一さんと出会いました。入籍日は、ふたりが出会った日からちょうど一年後の5月8日。結婚後も、茂子さんがお仕事の日は、純一さんが早起きをしてお弁当を作ってくれたり、悩みごとを聞いてくれることがあると語る茂子さん。まさに茂子さんにとって純一さんは、「心の支え」であるようです。

再婚同士、子育てを終えて出会った最愛の人。茂子さんはツヴァイに2011年4月に入会。翌月8日に純一さんと出会いました。入籍日は、ふたりが出会った日からちょうど一年後の5月8日。結婚後も、茂子さんがお仕事の日は、純一さんが早起きをしてお弁当を作ってくれたり、悩みごとを聞いてくれることがあると語る茂子さん。まさに茂子さんにとって純一さんは、「心の支え」であるようです。

感動のお手紙交換に  
祭壇に着き、感謝の気持ち、これからの自分たちの誓いを込めたお手紙交換が行われました。

「純一さんからの手紙  
二人が出逢えた縁に感謝します。  
2011年5月8日現れた茂子にありがとう。  
二人が今ここに在る事に感謝します。  
茂子がいることにありがとう。  
二人がこれからの人生を共に歩めることに感謝します。同じこともっと見て聞いて  
感動を分かちあえる伴侶 茂子 ありがとう。」

「茂子さんからの手紙  
「毎日毎日幸せをいっぱいくれてありがとう。  
子供と3人で頑張って生きていた頃、未来にこんな幸せが待っているとは想像もつかなかったよ。純ちゃんとお出合った日から今までずっと楽しくて。優しい純ちゃんに甘えっぱなしで。何でも出来ちゃう純ちゃんだから、私がしてあげることなんて少ないんだけどいつも笑顔でいる事と純ちゃんの気持ちになって寄り添うことは心掛けています。この先もずっと尊敬して感謝して愛しています。」

茂子さんの目からは涙がこぼれ、とてもあたたかい時間に包まれました。

ご夫婦の幸せ話、出会ったころの話、家族や夫婦で困難を乗り越えた話等、たくさんのメッセージをお待ちしております。

今号および過去の「EGC Style」でご紹介させていただいたハッピーメッセージは、Webサイトからご覧いただけます。



今回セレモニーを実施したオワゾブルー（栃木県宇都宮）のバウリニューアルプランはこちら

#### バウリニューアルジャパン認定プラン

- ベーシックプラン
  - ・バウリニューアルセレモニー(司式、会場費含む)
  - ・バウリニューアルデイ証明書
  - 【平日】50,000円(税抜) ※土日祝は+20,000円
- プレミアムプラン
  - ・バウリニューアルセレモニー(司式、会場費含む)
  - ・バウリニューアルデイ証明書
  - ・衣装(ウエディングドレス&タキシード)
  - ・ヘアメイク
  - 【平日】120,000円(税抜) ※土日祝は+20,000円

大切な記念日を  
お祝いしませんか?

お問い合わせはこちら 一般社団法人バウリニューアルジャパン  
TEL: 03-5204-2185(平日のみ) mail: info@vow-renewal.com  
平日9時から18時 お電話の際、EGC会員である旨をお伝えください。よりスムーズにご案内させていただきます。

## かぼちゃと クリームチーズのサラダ



## 「かぼちゃ」を使ったおかずづくりに挑戦しよう♪

ハロウィンシーズンを前に、かぼちゃを使った作りおきレシピをご紹介します！  
簡単なので、ぜひお子さんといっしょにトライしてみてください。

### かぼちゃの 作りおきの ヒミツ

冷凍食品でも見かけるかぼちゃ。おかずの冷凍はかために煮たり、表面を焼きつけるのがコツ。実がくずれにくく、おいしく保存できますよ。

### 作りおき テク!

**煮ものは大きく切る**  
煮くずれないように、いつもより大きめに。

**冷凍するときは、かために煮る**  
保存する分はすぐ食べる分より早く鍋から取り分けて、煮くずれてしまったら冷凍ではなく冷蔵に。

**フライパンで表面を焼きつける**  
形がくずれにくくなり、香ばしさも出しておすすめ。

### 【材料(4人分)】

かぼちゃ …… 1/4個(300g)  
クリームチーズ …… 60g  
A: レモンの搾り汁 …… 小さじ2  
サラダ油 …… 大さじ1  
塩 …… 小さじ1/5  
こしょう …… 少々

### 【作り方】

- かぼちゃは4つに切り、耐熱のポリ袋に入れて電子レンジ(600W)で6分加熱する。粗熱がとれたら、大きめにスプーンなどで割りほぐす。
- チーズは1cm角に切る。ボウルにAを入れて混ぜ、かぼちゃ、チーズを加えてさっくりと混ぜ合わせる。

冷蔵: 3~4日

冷凍: NG

調理時間: 10分

ココが  
ヒミツ

レンジで簡単。レモンの酸味でさっぱりおいしく!



教えてくれたのは、  
岩崎啓子 先生

料理研究家、管理栄養士。栄養学に基づいた手軽でおいしい、からだにやさしい家庭料理を提案。保健所の料理教室、健康・栄養指導にも携わる。健康料理、ダイエット料理をはじめ、食材の冷凍ワザや活用法のレシピの第一人者としても知られている。



このレシピと作りおきテクが見られるのは、

『野菜おかず作りおき217レシピ』  
岩崎啓子(著)、新屋出版社(刊)

とにかくかんたんにできる、作りおきの野菜おかずレシピ集。冷凍OKのレシピがたくさんあるのも特徴。食べるまで「おいしい」を保つための「コツ」や「ヒミツ」をたっぷり掲載している。

## Information



### EGC提携サービスが増えました。

会員さま限定のおトクなサービスもご用意しています。ぜひご利用ください。

夫婦で始めてみませんか?

自宅でできる、  
オンライン  
トレーニング

「ソネットレ」



専属トレーナーによるWebトレーニングが月額2,500円にてご利用いただけます。さらにEGC会員さまは、9月より初月無料+4か月間1,850円の提携記念キャンペーンを実施中!この機会にぜひお申込みください。

#### ソネットレの特徴

- ①目的に合わせたパーソナルメニュー
- ②専属トレーナーのマンツーマンアドバイス
- ③スマホでいつでもどこでもできる



KAJI  
TAKU

家事の宅配

### 宅配クリーニングと家事 代行サービスの「カジタク」

前回のエアコンクリーニングも大変ご好評いただいているカジタクとEGCが提携を開始しました! EGC会員さまは、クーポンコード入力で5%オフにてご利用いただけます。

ご注文の際、クーポンコード

**zweikj**

をご入力ください。



一般社団法人 VowRenewal Japan  
パウリニューアルジャパン

### 大切な記念日を制定できる 「パウリニューアルデイ」

記念日の証明書は、ご家族やパートナーへのプレゼントにご利用いただけます。パウリニューアルプランも現在準備中です。本誌(P10)にてセレモニの様子をご紹介しますので、ぜひご覧ください。



ツヴァイでご成婚されたみなさまへ

## お友だち紹介 キャンペーン実施中

あなたさま(ご紹介者さま)のご紹介で  
ご家族、ご友人の「ご入会」が決まりましたら

紹介した  
あなたにも

紹介された  
あなたにも

おふたりそれぞれに

# 15,000円分の 商品券をプレゼント

—— キャンペーン期間 ——

2017年11月14日(火)まで

※2017年11月20日(月)までにご入会手続きを完了された方が対象です。

くわしくは同封のチラシを  
ご覧ください!



会員情報の変更・  
退会手続きについて

住所変更やEGC退会の場合はHP内にある、各フォームにてご連絡ください。

EGC(エバーグリーンサークル)事務局  
〒104-0061  
東京都中央区銀座5-9-8 クロス銀座5階  
TEL:03-6858-6580(平日10:00~18:00)  
FAX:03-6858-6601 E-mail:egc@zwei.ne.jp



ツヴァイEGC

検索



× smart WAON



たまる!

来店毎にルーレットを回して  
ポイントをためよう!

毎日1回  
無料



使える!

500WAON POINT

メダル500枚!



※画像・イラストはすべてイメージです。 ※クレジット機能付きのイオンカード、電子マネーのWAONカードはご利用いただけません。 ©AEON Fantasy Co.,LTD.