



Risa

リサ
2024年12月号
Vol.307
毎月第1土曜日発行
https://risa-eco.jp

不安のないセカンドライフのために
老後の保険、資産、介護、住まい、
相続をサポート

専門家紹介
いつでもサポート **“いつサポ”**
(個別無料相談)受付中

URL <https://itsusapo.net/>
TEL 052-218-3334 運賃(税) 中日888
平日9:30~17:00

先駆的なSDGs 100年前、火力から水力発電へ

岐阜県中津川市から恵那市にかけて流れる、木曾川の中流に位置する恵那峡。ここが景勝地として知られるようになったのは、1924(大正13)年に日本初の水力発電用ダムとされる、大井ダムが完成した後のこと。

大正時代の当時、電気の発電は石炭による小規模な火力発電が主でしたが、経済の拡大により電力需要が増加。そこで着目されたのが、水量が豊富で水流も速く、大規模な発電が期待できる木曾川水系でした。その後、日本

の電力事業を飛躍させた福沢清介によって大井ダムが建設され、ダムは近代産業や経済の発展に大きく貢献。発電施設は現在も稼働を続けています。

自然の景観を損なうこともあるダム開発ですが、恵那峡の自然豊かな風景美は、ダムの完成によって満々と水をたたえる湖が形成されたことで、人々に知られるようになったのです。



12月14日には、大井ダムでは普段行われない「観光放流」も見られる予定です

SDGsなまち・風景

大井ダム 完成100周年記念イベント

日程:12月12日(木)~15日(日)
(12日/Nightショー、13日/神津カンナ氏講演会、14日/観光放流、キャンドルフロート、14~15日/100周年フェスティバルなど)

場所:大井ダム、恵那峡公園

問合せ:大井ダム完成100周年記念実行委員会(恵那市観光交流課)
TEL 0573-26-2111



ダム100年の歴史が生んだロマン ~恵那峡・大井ダム~

渡り鳥も間近に。冬期の遊覧船観光

大井ダムの完成により、景勝地として名を馳せた恵那峡ですが、その代名詞ともいえるのが遊覧船観光。雄大な景色とともに、獅子岩や軍艦岩などの奇岩を間近に眺めることができます。また12月から2月ごろにかけては渡り鳥が飛来。遊覧コース近くの水辺で可愛い姿を楽しませてくれるほか、降雪があった日には山の木々が雪化粧する景色を見ることも。

大正から令和まで歴史を紡いできた大井ダムは今年で100周年を迎え、12月12日からは記念イ

ベントが開催されます。100年前、まさに先駆的なSDGsともいえる水力発電ダムとして誕生した大井ダム。その背景からはさまざまなロマンを感じることができます。



飛来するのはマガモやカワアイサ、ホシハジロなど

イラスト/高藤暁子

恵那峡遊覧船

料金:大人/1,500円、子ども(小学生)/750円
所要時間:約30分
運行時間:12月~3月までは10:00~15:00
問合せ:TEL 0573-25-4800



アクセス:観光遊覧船乗り場、恵那峡公園まで
電車/JR「恵那」駅からバスで約10~15分。
車/中央自動車道恵那インターから約10分。



地域の工コな
情報をお届け

なごエコ Nagoya Eco Club

Nagoya Eco Club(なごエコ)は、東海地方のSDGsを推進するクラブ。詳しくは4面またはQRコードから!



なごエコイベント参加者募集!

知多ぶる 日本酒好きのための忘年会

日本酒に合う料理と、日本酒のテイस्टングなど楽しいゲームやアクティビティで一緒に楽しみませんか?

日 時:12月16日(月) 19:00~21:00
場 所:酒都和縁(西区那古野)
参加費:7,000円 定 員:25人(先着順) 申し込みサイト



旅気分バスツアー

ホームページより申し込み頂くと、なんと全員 **500円引き**!

他にもお得なツアーが多数有!
HPなら、24時間いつでも受付中!

お申し込み・お問い合わせ
☎052-269-2700

詳しくはこちら!

お申し込みの商品番号は **S001** です

旅行企画実施 株式会社JTN(ジェイティーエヌ)

〒460-0007名古屋市中区新栄1-6-15 愛知県知事登録旅行業第1-1065号 (一社)全国旅行業協会(AJANT)正会員 (バスツアー)※大人・中学生以上 小児・小学生(中学生以下)の参加は別項(含む)※各コース最少旅行人数25名(マイコンバス利用の場合14名) ※乗車時間(別途記載を除く)※各コース、ルンバ等の交通機関の都合、天候、現地事情により、旅程や内容が変更になる場合があります。 ※集合時間名古屋発 出発時間の20分前、名古屋着後その他の発着 出発時間の5~10分前、(三)日出発確定日は乗車している場合がございます。 ※料金は全て込み、お一人様の料金です。 ※バス運賃は当社で決まっております。予めご了承ください。 ※ご乗車人数に限りがあります。前後の席になる場合がございます。 ※各ツアーの詳細内容をご旅行条件書(パンフレット)は、お申し込み時に発送致します。 ※画像は全てイメージです。

鳥羽蒲田産!!人気の与吉屋でも焼きたてお肉焼きたて!話題のVISON(ヴィゾン)

三重県唯一の牡蠣の生産地、鳥羽市蒲田町の人気店「与吉屋」で焼きたてお肉・蒸した牡蠣60分食べ放題!さらに!カキ焼きたてお肉焼きたて!さらに!さらに!さらに!さらに!

話題のVISONで注目を集めるスイーツや産直市場で焼きたてお肉焼きたて!伊勢神宮(内容)とおかげ横丁を自由散策

コース	全出発日	旅行代金	ネット申込み500円引き
131500	名古屋(8:00)	9,980円	9,480円

コース番号 発着地(出発時間) 出発日

131500 名古屋(8:00) 12月 18-20 1月 13-19-22-23-25-29 2月 5-9-10-11-13-15-21-23-24

紅スワイガニ2杯のお土産付き!旅気分新春大感謝祭

近江牛寿司食べ放題!近江牛すき焼き

9 コーナー近江八幡

- ★昼食はブランド和牛の近江牛寿司食べ放題!さらに近江牛すき焼き、ローストビーフ盛り、サラダ付き!
- ★金運アップのご利益で知られる話題の金神社で初詣
- ★金魚酒場で試飲と約400体のめでたい亀のキャラクター見学
- ★クワブリ(近江最大の)レムロン専門店「クワコリ近江八幡」でお買い物!
- ★道の駅で地元産の新鮮野菜や特産品のお買い物

コース	全出発日	旅行代金	ネット申込み500円引き
135700	名古屋(8:00)	9,480円	8,980円

コース番号 発着地(出発時間) 出発日

135700 名古屋(8:00) 1月 2-3-4-19-25

当紙「Risa」を発行する「中日メディアブレイン」が、「あなたの望み」を応援します！

みんなの知りたい！したい！を叶える倶楽部

年会費は無料！

あなたもローズ倶楽部に入会しませんか？



さまざまなイベントや講座で楽しめる「ローズ倶楽部」なら、あなたにぴったりの趣味や気の合う仲間がきっと見つかります。美しい自然や歴史・文化、美味しい料理を楽しめるイベントや、語学などの教養、健康、音楽の講座など盛りだくさん。より豊かな人生を、ローズ倶楽部で見つけませんか？

ローズ倶楽部って？

- 50歳以上から入会できる 会員制倶楽部です。
- 入会金は初回のみ3,300円(税込)。年会費はずっと無料！
- 年会400回以上の講座やイベントを開催中！
- お一人さまも、たくさん参加、交流を深めています！

問合せ・申し込み

ローズ倶楽部事務局

052-232-3503
(平日9:30~17:00)

イベント



- 岡崎「大樹寺と本證寺を巡る」.....12/13(金)
- 柴田勝家の痕跡をたどる.....12/16(月)
- 勝川ウオーキング.....12/18(水)
- 焼き鳥居酒屋で忘年会.....12/23(月)
- 清州の民家でお餅つき.....12/25(水) ほか多数

講座



- 全脳活性メイク講座.....12/16(月)
- お正月飾りを作ろう.....12/17(火)
- 己書講座.....12/21(土)
- お正月の寄せ植え.....12/23(月)
- 調子を整える腸活運動.....第2・4金曜 ほか多数

※申し込み先着順、満席の場合がございませう。ご了承ください。

今月の講座レポート



2~4月木曜開催(全9回)

体験型健康医学教室「りんご教室」

「何歳からでも心と体は生まれ変わる」をテーマに学び、それを生活で実践する体験型健康医学教室「りんご教室」。運動×食事×ストレスとの付き合い方を改善しながら生活習慣を少しずつ変えることで、体はダイナミックに変化するそう！講座では「年をとる」仕組みも理解しながら、健康な体づくりをめざします。

無料講座体験会 開催！

- ①12/19(木) 申し込みは
- ②12/26(木) ローズ倶楽部へ
- ③1/9(木) お電話を！



講師・河村達生

婚活無料相談会

パートナーを見つけるはじめる1歩！

今年最後のチャンス!

12/21 土

- ①10:00~ ④14:00~
- ②11:00~ ⑤15:00~
- ③13:00~ ⑥16:00~

● 場所: 下記、中日メディアブレイン ● 申し込み・問合せ: 電話、メール、LINEのいずれかで。満席になり次第締切。 ※相談時間40分

頼りになる結婚相談所 Lea Lea

052-232-3505

メール: info-lealea@media-brain.co.jp

無理な入会勧誘なし！ 電話相談・出張相談も承ります！



ハッピーな縁結び



中日メディアブレイン 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5階 (地下鉄東山線・鶴舞線「伏見」駅より徒歩約5分)

お客様の個人情報は、入会申込および参加手続き、その他イベントのご案内時に使用し、弊社にて厳重に保管いたします。

障がいをもつ我が子の幸せな未来のために 知っておきたい事前準備講座

12月22日 日 10:30~12:30

中日BBセミナールーム (中区栄2-11-30 セントラルビル5階)

「私がいなくなったら我が子はお金の管理ができるのかしら」「なにかトラブルに巻き込まれたらどうしよう」そのような不安をお持ちではないですか？準備をすれば防げるトラブルがたくさんあります。この機会に対策をしてみませんか？

あなたのお子さんは大丈夫？

遺産は知的障がいをもつ子のためにと残しておいたのに使い込まれた!? 詐欺!高額商品の契約をさせられてる...



講師 若尾 悠祐

障がいを持つ子のご家族のために定期的に勉強会を開催。年間50件以上の障がいをもつ家族の相談を請け負っている。親子のお金とあわせ守ろう



申込要項

- ①講座名 ②氏名 ③住所 ④TEL ⑤生年月日
- ⑥同伴者(生年月日) ⑦準備したいお子さんの年齢

をご記入の上TEL・FAX・フォームにて受付

TEL 052-218-3334

(平日9:30~17:00)

FAX 052-232-3501

フォーム



頂きました個人情報は当セミナーの申込業務、中日BBからのご案内に利用し目的外利用は行いません。

細胞レベル!? シミをブロックする美容液が凄らしい!

肌の大きく目立つシミが日に日に増える!
このオイル本当にすごいです！もう3ヶ月使っていますが、シミが目立たなくなり、目元の小じわも日に日に目立たなくなってきました。鏡を見るときは思わず笑顔にシミが増え続けていると思ったら、シミ予防のためにこれからは使いたいです。

まるで別人! この人になりたい誰?
夕方、いつものようにスーパーのタイムセールのお肉を狙って自転車を漕いでいたら前方から手を振っていた、40代くらいの女性が「誰ですか？」と叫びました。驚いて振り返ると、なんと自分と見えないくらい似ています。この人になりたい！
「原液ケア!」
洗顔をしたら、1~3滴を手の甲に取ってみるとオイルなのにべっとつかず、かつもサラサラと顔全体に薄く伸び、さらさらとした感覚が、肌の奥まで浸透して、爽やかな気分になりました。そのや、キレイになるはずですね。

美容液 1000 本分! 浸透型エイジングケアオイルで、シミのないハリ肌を実感! 先行100名様限定! 特別お試しセット

パールオイルマジック 770円 送料 無料

0120-776-377 月~金:9時~19時 土日祝:9時~18時 受付番号 PM-1220

ネット注文 0120-802-126 [24時間受付]



みんなのハッピー♪

SDGs川柳

テーマ「助け合い」

応募作品には「助け合い」のほか「陽だまり」「ゆいまる*」など、口に出すだけで温くなる言葉がたくさん。心がポカポカ幸せな気分になりました!

※沖縄の方言で、助け合うの意味。

S賞 陽だまりに 似た感ありき 助け合い 緑区 ひでやん
● ひでやんさん、発見がある句です。「陽だまり」って言葉、口に出すだけで温かくなりますね。

D賞 餅つき会 孫が手返し 大晦日 西区 エル・シド
● なんと幸せな助け合いでしょう。お孫さんが頼もしく見えますね。

Gs賞 調理妻 洗って片付け 僕がする 東区 北野剛
● 北野さん、次回はぜひお料理にもチャレンジ! お皿洗以上以上に楽しそうですよ。

屋根の詐欺 回っていると 来る LINE 北区 フーマー
佳作 ● 「屋根の詐欺」や「LINE」がいかにも現代ですね。皆さん、気をつけましょね。

助け合う その手で人は 銃を持つ 瑞穂区 細腕の男
● これも厳しい現実。問題山積の地球、今こそ世界助け合わなければいけないのに。

募集 2月号のテーマ「健康」 *応募締切:12月25日(水)必着

SDGsに関する月のテーマに沿って、思い浮かんだあなたの作品を投稿してください。テーマの語句は、句に直接入れ込んでも、入れ込まなくてもどちらでも結構です。他紙などに投稿・掲載済みの作品は不可。毎月秀作3作品に、図書カード(1,000円分)を進呈。さらに、応募者の中から抽選で希望のプレゼントが当たります! 応募方法・宛先など詳しくは5面「参加」プレゼントコーナー下にあります。

応募は5面「参加」プレゼントコーナーを参照

■選者/水野タケシ (みずのたけし)
コピーライター、川柳家。セミナー講師やラジオパーソナリティーなども務める。川柳入門著書なども多数。



脳G's

「脳トレ」で 元気な頭脳を持続!

応募し正解すると、抽選でプレゼントが当たります!

5面の「参加」プレゼントコーナーの応募方法を見て、「解答」と「希望のプレゼント」を明記して応募を。12月25日(水)到着分まで有効。

漢字ダイヤモンド

例のように、二字熟語ができるよう空欄に漢字を入れてください。最後にA・Bを並べてできる二字熟語を教えてください。



左のように決意・意識などの二字熟語をつくります。



答え A B

リサ11月号 「三字熟語コネクション」の答え

隣近所	予告編	広告塔
教習所	予算案	管制塔
食習慣	皮算用	先制点
食器棚	不器用	先駆者

答え **健康的**

パズル制作: スカイネットコーポレーション

Sustainable News

愛知県版の地産地消「いいともあいち運動」

デジタルスタンプラリー開催中!



愛知県版地産地消の取り組みとして展開されている「いいともあいち運動」をご存じですか? これは県民が「愛知県農林水産業の応援団」となって、消費者と生産者が一緒に愛知県の農林水産業を支えていこうという取り組みで、スタートは1998年。開始から25年以上が経った今では、買い物や飲食ができる「いいともあいち推進店」は県内1,392店舗(2024年10月31日時点)のもの

っています。この運動の一環として現在、デジタルスタンプラリーが開催されています。スタンプラリーは登録すれば誰でも参加可能。登録後、スーパーや物販店、飲食店などスタンプラリーの参加店舗を巡り、買い物や飲食をしてスタンプを2つ以上集めて応募すると抽選で愛知県の肉や米などの賞品が当たります。地産地消は、地域活性化はもちろんの

こと、産地からの輸送距離が短くなることで、環境負荷の低減にもつながります。買うときや食べるとき、産地はあまり意識しないという人も、こうしたイベントをきっかけに、「地元産を選ぶ意義」を考えてみてよさそうです。



開催: 2025年2月14日(金)まで
スタンプはスタンプラリー参加店舗で集めることができます。詳しくは特設サイトのQRコードから。
問合せ: stamp rally@ittomoaichi.jp
(いいともあいち地産地消デジタルスタンプラリー事務局)

まずは5日間 ロイヤルゼリー[®]の力をぜひお試しください。

エッセンスはたっぷり約10日分

ハンドバッグ[®]セット ちゃっとお出かけに嬉しい!

基本のお手入れ点 (ローション・エッセンス・クリーム) さらさら

しっとり洗いあげる洗顔点 (クレンジングフォーム・洗顔フォーム) さらさら

注文番号 73444

「RJエクセレント」 トライアルセット + ハンドバッグ

約5,500円(税込)相当の化粧品

1,100円(税込)送料 無料

80%OFF

*RJエクセレントトライアルセットは一人様一組、1セットのみとさせていただきます。*2回目は送料は別途です。1セット5,500円(税込)となります。

「RJエクセレント」全品 無香料・無鉱物油、パラベン(除菌剤)・防腐剤・香料・アルコール・無添加。敏感肌の方の「肌力」によるバリアケアです。*全ての方に皮膚刺激が起こらないというわけではありません。パッチテストには皮膚に対する刺激性を確認してください。

先進のロイヤルゼリー[®]研究から生まれた 山田養蜂場「RJエクセレント」

美肌 土台[®]力 高いハリ・リフト

シワ改善

美白・シミ予防

ロイヤルゼリー エッセンス 60%配合

リニューアル 新発売

212本突破!

RJエクセレントシリーズ累計 2016年4月〜2024年7月現在累計突破!

シワ改善・美白を叶える。ハリとうるおい ぐんぐん満ちる。

1 RJエクセレント 保湿ロイヤルゼリー クリーム (150g) 4,700円(税込)
2 RJエクセレント 保湿ロイヤルゼリー エッセンス (30mL) 4,700円(税込)
3 RJエクセレント 保湿ロイヤルゼリー ローション (150mL) 4,700円(税込)
4 RJエクセレント 保湿ロイヤルゼリー トライアルセット (化粧水・乳液・クリーム各30mL) 4,700円(税込)

名古屋市からのお知らせ

なごや認知症の人
おでかけあんしん保険事業

認知症の人が起こした事故に関する損害賠償等の補償事業です。加入対象者は名古屋市民かつ認知症の診断を受けている人。給付金及び見舞金は、誰も賠償責任を負わない事故で、一定の要件を満たした場合に事故の相手方に支払われるものです。



補償内容: 賠償責任保険/上限2億円、給付金/上限3万円、見舞金/15万円
利用者負担額: なし(診断書料は自己負担)

問合せ・名古屋市認知症相談支援センター
TEL 052-734-7099

なごやかクラブ名古屋
(老人クラブ)で、あなたの
「したい!」を見つけませんか

「なごやかクラブ名古屋(老人クラブ)」では、地域の仲間同士で健康づくりを兼ねたスポーツや趣味などの楽しい活動を行っています。「生きがいをつくりたい」「社会貢献したい」など自分の「したい」活動ができます。



市内在住のおおむね60歳以上で活動に興味のある人は、名古屋市老人クラブ連合会または各区老人クラブ連合会(各区役所福祉課内)に問合せ!

問合せ・名古屋市老人クラブ連合会
TEL 052-991-7734

「なごエコ」に参加して、名古屋のSDGsを盛り上げませんか?

ナゴヤエコクラブ/通称:なごエコは、SDGsに関心の高い人・企業・団体が集まるクラブ。リサを発行する「中日メディアブレン」が主宰しています。持続可能な社会を実現するための定例会(企業・団体向け)を毎月開催しているほか、誰でも気軽に参加できるイベントも展開中。皆さんの参加をお待ちしています!



問合せ TEL 052-232-3500(中日メディアブレン) https://nagoeco.jp

サステナブルで快適
なごエコ
Nagoya Eco Club

無料登録は
QRコードから!

企業・団体の方

定例会(参加無料)ではSDGsの関連活動を発表できるほか、その様子はリサ紙面やHPに公開!



個人の方

SDGsに関連するさまざまなイベントや学べる講座情報のほか、ウェブマガジンをメール配信(無料)!



TOPIC

愛知の発酵・醸造文化を持続的に発展!
クラファンで応援しませんか?



愛知の発酵・醸造文化の継承を、地産地消で応援しようと思われた日本酒「知多ぶる/CHITA BLE」。愛知の酒造好適米「夢吟香」と知多の水を使い、知多の酒蔵でつくられた、500本限定生産のプレミアム日本酒です。

いま、その応援の輪を広げるクラウドファンディング(クラファン)が実施されています。クラファンには、専用サイト「CAMPFIRE」から誰でも参加でき、返礼品には事前申込限定の「知多ぶる」生酒2種のほか、普段は非公開の酒蔵見学などが用意されています。あなたも一緒に知多を応援してみませんか?

問合せ・申し込み

中日メディアブレン内(知多ぶる係)
TEL 052-232-3500
※インターネットから申し込みできない方は、電話でも対応しています。申し込み先



CLOSE UP

「もったいない」を「ありがとう」に
フードドライブ

「フードドライブ」とは、家庭などにある手つかずの食品を持ち寄ってまとめ、フードバンク活動を行う団体や地域の福祉施設などに寄付する取り組みのこと。生活困窮者の支援だけでなく、手つかずの食品を有効利用することで食品ロスの削減にもつながります。あなたも職場や地域等で参加してみませんか。

詳しい情報は、名古屋市公式WEBサイトでも確認できます。

「もったいない」を「ありがとう」に
フードドライブ
実施中!!
家族で余っている食品を持ちこください。
名古屋市
www.nagoya-city.jp

問合せ 名古屋市環境局 資源循環推進課
TEL 052-972-2390

旅気分バスツアー
バスツアーはホームページよりお申し込み最速と、なんと全員500円引き
他にもお得なツアーが多数あり! HPなら、24時間いつでも受付中!

株式会社JTN (ジェイティエヌ)
460-0007名古屋市中区東1-6-15 愛知県知事登録旅行業第2-1065号
(一社)全国旅行業協会(ANTA)正会員

京都・世界遺産の神社で初詣付き!
本スワイガニと国産牛すき焼き食べ放題
★日本最古の本殿である世界遺産 宇治上神社で初詣!

旬のいちご狩り食べ放題 & 伊勢神宮内宮 & 話題のVISION「ヴィンソン」
★お伊勢さんと親しまれる伊勢神宮(内宮)を参拝!
★江戸時代の町並みを再現した「おかげ横丁」を自由散策

旬のいちご狩り食べ放題 & 母天福作り体験 & アザリ釜めしランチ & 初詣付き ミステリーツアー
★日本一のお餅、お餅で初詣! 商業繁盛の神祇として有名です。

新春! 京都で白味増進煮とおせち料理 & 世界遺産・金閣寺 & 初詣スポット宇治上神社
★京都の人気初詣スポット、平安神宮で初詣!

うなぎ本を使用! 三河一色産 豪華うなぎ & 旬のいちご狩り食べ放題
うなぎは三河一色産の活なごうなぎを使用しており、有頭開きしたうなぎを備長炭を使用して強火で一気にかき上げるので、外はカリッと、中はふわっと仕上がります。

旬のいちご狩り食べ放題 & 母天福作り体験 & アザリ釜めしランチ & 初詣付き ミステリーツアー
★日本一のお餅、お餅で初詣! 商業繁盛の神祇として有名です。

いちご狩り & 世界一濃い抹茶ジェラート & お茶話詰め放題 & 静岡うまいものつくし40種食べ放題
★世界一濃い抹茶ジェラートのおやつ付き

旅気分バスツアー
旅行代金 8,480円 ネット申込み500円引き
全出発日 11,300円 10,800円

旬のいちご狩り食べ放題 & 母天福作り体験 & アザリ釜めしランチ & 初詣付き ミステリーツアー
旅行代金 10,480円 ネット申込み500円引き
全出発日 11,900円 11,400円

いちご狩り & 世界一濃い抹茶ジェラート & お茶話詰め放題 & 静岡うまいものつくし40種食べ放題
旅行代金 11,900円 ネット申込み500円引き
全出発日 11,900円 11,400円

応募締切

「参加」プレゼント 12/25(水) 必着

「脳トレ」「川柳」「エコだより」に参加した方に、抽選でプレゼント!

A マイシース スキンソープ...2人

マイクロアルジェ(微細藻類)と植物成分から生まれた、泡切れの良い特練り洗顔石けん「スキンソープ80g」(3,300円)を2人に。濃密な泡で、素肌に必要なうるおいを残しながら古い角質をやさしく取り除き、しっとりとなめらかな素肌に。防腐剤(パラベン)無添加、無香料、無着色、無鉱物油。
●問合せ/マジックマーマ TEL052-564-9777



B 加熱超音波式加湿器4.5L...3人

ユトゲン Yutogenの新型「加熱超音波式」加湿器4.5L(9,980円)を3人に。超音波式加湿器+加熱ミストで部屋の湿度・温度に応じて「温加湿」と「冷加湿」を切り替えながら、多重除菌機能で清潔な空気を保ちます。便利な上部給水方式で、静音設計、タイマー機能、リモコン付き。
●問合せ/宏達株式会社 official@iroikistyle.com



C ローヤルゼリー入りパウチはちみつ「スポーツポケット 30g」...5人

イタリアのはちみつブランド「MIELIZIA」のローヤルゼリー入りパウチはちみつ「スポーツポケット30g」を3個セット(オープン価格)で5人に。キャップ一体型の手のひらサイズで、携帯に便利なパウチタイプ。レモン風味で飲みやすく、パウチからそのまま飲めるほか、水に溶かしてドリンクにしても。
●問合せ/日仏貿易株式会社 TEL 0120-003-092



D 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。
●問合せ/日仏貿易株式会社 TEL 0120-003-092



応募方法・宛先

- ・はがき 〒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12月号」〇〇係
- ・HP-<https://risa-eco.jp/> ファクス-052-232-3501
- ・応募フォーム
- リサはファクス、Eメールも可 ●Eメール-575senryu@media-brain.co.jp



- 「脳トレ」係
 - 「川柳」係
 - 「エコだより」係
- 応募したい左のいずれかの係宛てに
①「脳トレ」係 ②希望のプレゼント ③郵便番号・住所・氏名(川柳応募は希望があればペンネームも)・電話番号・性別(男性/女性/その他)・回答しない・年齢・職業 ④今月の「リサ」でよかった記事 ⑤感想・意見を明記してお送りください。
※当選者の発表は先送をもって代えます。※個人情報取り扱いには8面をご確認ください。

お家で健康! チェアヨガ Chair Yoga

胸椎の可動域アップ+内臓活性化

普段あまり動かさない胸椎の可動域を広げながら、内臓も活性化させる動きです。便秘の方にもおすすめです。



胸椎は背骨の一部。固まったままにすると腰や首に負担がかかりやすくなります。今回は、胸椎まわりの筋肉をゆるめながら内臓も活性化しますよ。椅子の中ほどに座ったら、写真①のように胸の前で両手を組みます。次に腰を後ろに引くようにしながらゆっくり背中を丸めましょう。背中を丸めていくとき、両手は組んだまま前へ、写真②のように指先までしっかり伸ばし、頭は最後に腕の中に入れる気持ちで。

背中を丸めたらお腹をゆっくりへこまし、そのまま息を吐きながら5秒数えます。終了後、次は写真③~④のように、背中の肩甲骨を背骨に寄せるような気持ちで両腕を脇から後ろに引いていき、顔は上へ。胸をぐっと前に出す感じです。肩甲骨をきゅっと真ん中に寄せたら、そこで5秒、息を吐きながら数えましょう。ゆっくり最初の状態に戻し、写真①からの動きを5回繰り返してください。

指導/村崎りや(むらさきりや) ※無理のない範囲で行ってください。チェアヨガ&メディカルパーソナルトレーナー、パリアフリーインストラクター、Salute Felice 代表。2面で紹介しているローズ倶楽部でも講師として活躍中。



「あれ?あの誰だっけ?」が 増えた方必見 脳トレで老化防止

年齢とともに低下する記憶力。名前が出てこない、「あれ」「これ」「それ」などの言葉が増えてきた方も多いのでは? 当講座では脳の構造、記憶のメカニズムを活用した記憶の定着法をお伝えします。今回のテーマは「ファイナンシャルプランナー」のテキストを題材に記憶法の実践を行います。

1月25日(土) 10:00~12:00
会場: 中日BB会議室(中栄2-11-30 セントラルビル5階)
費用: 3,300円 定員 8名



講師 風岡 潤弥
人文学を基にした記憶法「アクティブレイン」の第一人者である小田宏氏に師事。記憶力に関する人間の隠された能力に衝撃を受け、自身も講師として記憶術を伝えるべく全国各地で活躍中。

申込要項 ①講座名 ②氏名 ③住所 ④TEL ⑤生年月日 ⑥同伴者(生年月日)をご記入の上、下記にて受付
メール seminar@chunichi-bb.co.jp FAX 052-232-3501 フォーム
※申し込みの際は当セミナーの申込書、中日BBからのご案内に利用目的の明示をお願いします。

前回好評につき再開催! 保険セミナー

60歳以降でも 保険が必要? 必要なら不要なら
1月31日(金) 10:00~12:00 会場: 中日BBセミナールーム(中栄2-11-30 セントラルビル5階)

人生で2番目に大きな買い物である保険。近年では保険不要論などもあり何が必要なのかよくわからない人も多いのではないのでしょうか。今回の講座では、保険が必要な人と不要な人について現在の医療制度を交えてお伝えします。安心してセカンドライフのために見直してみませんか?

講師 風岡 潤弥
認知トヨタ自動車株式会社に入社、8年間の営業活動を通じて、「人の役に立つ仕事とは何か」を学ぶ。その後、保険代理業へ転進。現在は保険節約アドバイザーとしてコンサルティングに携わる。保険屋さんらしくない保険屋さんとして皆様に役立つ情報を提供している。



申込要項 ①講座名 ②氏名 ③住所 ④TEL ⑤生年月日 ⑥同伴者(生年月日)をご記入の上、メール・FAX・フォームにて受付
メール seminar@chunichi-bb.co.jp FAX 052-232-3501 フォーム
※申し込みの際は当セミナーの申込書、中日BBからのご案内に利用目的の明示をお願いします。

引き続きこの東芝製エアコンを捜しています! 下記商品をご使用のお客様は今一度ご確認ください

この内容は2004年8月20日に新聞紙上に告知しています。
■対象機種 発煙発火のおそれがあります
エアコン室内ファンを回転させるモーターリード線接続部分から、ごくまれに発煙発火の可能性があり、無償にてファンモーター交換を行っております。



家庭用ルームエアコン (LDR シリーズ)		家庭用ルームエアコン (YDR シリーズ)		ガスエアコン	
RAS-225LDR	RAS-255LDR	RAS-225YDR	RAS-255YDR	RAG-283KE	RAG-323KE
RAS-285LDR	RAS-325LDR	RAS-285YDR	RAS-325YDR	RAG-403KEJ	
RAS-406LDR	RAS-506LDR	RAS-406YDR	RAS-506YDR	業務用エアコン	
RAS-255LDR-D	RAS-285LDR-D	RAS-285YDR	RAS-325YDR	SIK-J500AX	SIK-J630AX
RAS-406LDR-D	RAS-255LDR-G	RAS-405YDR	RAS-406YDR	SIK-P500HX	SIK-P630HX
RAS-285LDR-G	RAS-2559SDR	RAS-506YDR	RAS-255YDR-D		

■ご連絡先 東芝キャリア株式会社は、2024年5月より社名を日本キャリア株式会社に更改しました。
日本キャリア株式会社 〒416-8521 静岡県富士市藤原336番地 0120-444-899
受付時間 9:00~18:00 (土日・祝日、年末年始は除く) 専用FAX: 0120-445-175
弊社ホームページでもお知らせしています。

セミナー・相談会に行こう！

Seminars & Consultations Special!

定年後の「やりたい!」を50代限定! さらに豊かに着実に!
NISAとお金の作り方!!
12/22日・12/28日
 10:00~12:00 14:00~16:00
 どちらも同じ内容です。どちらかの日時をお選びください。 **参加無料**
 会場：中日BBセミナールーム（名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F）



講師 長縄 洋佑
 ファイナンシャルプランナー
 名古屋を中心に活動するファイナンシャルプランナー。特にシニア層に定年後に向けての資産形成、介護、生命保険、相続について実践的に役立つ情報を提供する! 10年のキャリアの中で延べ500世帯と面談する!

定年後は大好きな沖縄にもっと何度もいきたい! もっといろんな山に登りたい! 中々買えなかった車を新車で買ってドライブしたい! そんな方に朗報です!
初歩からわかるNISAの仕組みと落とし穴、iDeCoや退職金の受け取り時の注意点、年金繰り下げと繰り上げの活用方法など
 定年後に潤沢な資金をつくるエッセンスのこめられたセミナー内容です!
 セミナーの内容の半分でもご実行いただければ、退職後に悠々自適にやりたいたことが可能になります!



申込要項 下記①~⑦の内容をご記入の上、下記のいずれかの方法でお申込みください。
 ①講座名 ②参加希望日 ③氏名 ④住所 ⑤TEL ⑥生年月日 ⑦同伴者(生年月日)
メール seminar@chunichi-bb.co.jp **FAX** 052-232-3501 **フォーム**
 頂きました個人情報は当セミナーの申込業務、中日BBからのご案内に利用目的外利用は行いません。

相続対策セミナー 参加者募集 (定員:20名) 参加無料

資産1億円超の家族が知りたい 相続対策のコツ教えます

相続対策で資産を失うことがあるって知っていましたか?
 相続案件をたくさん手掛ける税理士事務所が教える
資産を残すノウハウを聞いて、対策をしてください。

1月10日(金) 10:00~12:00
 会場：中日BBセミナールーム（中区栄2-11-30 セントラルビル5F）
講師 名北会計グループ代表 **中坪 達哉氏**
 グループで年間100以上の相続相談、30以上の相続税申告を行なっている



申込要項 ①講座名 ②氏名 ③住所 ④TEL ⑤生年月日 ⑥同伴者(生年月日)をご記入の上メール・FAX・フォームにて受付
メール seminar@chunichi-bb.co.jp **FAX** 052-232-3501 **フォーム**
 頂きました個人情報は当セミナーの申込業務、中日BBからのご案内に利用目的外利用は行いません。
問合せ 中日BBセミナー事務局 中区栄2-11-30 セントラルビル5F TEL052-218-3334 (平日9:30~17:00)

不安解消! 安心の個別相談会
女性司法書士の 相続無料相談会
 ~ 相続・生前贈与・遺言など ~

2024年義務化された相続登記 (手続きまだの方お急ぎください!)
 相続の疑問・質問に女性司法書士が丁寧・親切にお答えします!

1月8日(日) 10:00~15:00 (相談時間30分)
 中日BBセミナールーム (地下鉄「伏見」駅徒歩5分) 中区栄2-11-30 セントラルビル5F

遺言 相続 生前贈与
 相談担当司法書士 **菰田 裕子** (おばた司法書士事務所 代表)
 司法書士歴23年・取扱件数1000件以上・実績豊富なベテラン。得意分野は相続・債務整理など。女性ならではの細やかな心配りと愛し、お客様目線で問題を解決。ささやかながら人気の司法書士。
予約制 052-218-3334 (事務局 中日BB 9:30~17:00)



上記日程以外でも **【相続無料相談】 随時受付中!**
 下記事務所にて
おばた司法書士事務所 ☎052-797-7702 (9:30~19:00) 名古屋市中区小橋中3-4-1

新社屋・店舗移転オープン



営業品目
 ●福祉用具レンタル・販売
 ●高齢者・身障者住宅改修
 ●施設営繕工事
 ●施設・病院向け備品販売
 ●医療機器販売
利用者、介護者の負担を軽減 介護用ベッド
2階までの移動がラクラク!! 階段昇降機
 直線階段 曲線階段 対応!!
 店舗営業時間：午前10:00~午後5:00 定休日：土・日・祝

居宅介護にハートをプラス **MEIWA+** **株式会社 ケア コンシェルジュ**
 〒454-0852 名古屋市中川区昭和橋通4-20 TEL052-387-6702

Jewelry Reform
ジュエリーリフォーム
 リクチュリエ
Re Couturier
 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 電話052-252-1401 直通
 担当：大西・加藤・山崎・鈴木

Anniversary Accessory
干支ペンダント 巳(へび) ★表面つやあり・つや消しもお選びいただけます。
 誕生石からお好きな石をお入れできます。(各約0.03ct) ※詳しくは係員におたずねください。
 店頭にてご予約を承ります。 ※受注スタート：2024年12月1日(日)~
 「巳=蛇」は脱皮をする様子から「復活と再生」を意味するといわれ、新しいことがはじまる年といわれています。
 Ptペンダント 55,000円 K18YGペンダント 66,000円
 ※Ptはプラチナ、K18は18金、YGはイエローゴールド、ctはカラットの略称です。 ※チェーンは別売りです。 ※約1カ月後のお直しになります。

MITSUKOSHI 名古屋栄
 〒460-8669 名古屋市中区栄3-5-1
 TEL:052-252-1111 (大代表)
 www.mitsukoshi.co.jp/nagoya
 営業時間 / ●地下2階~3階-9階 レストランは 午前10時~午後8時
 ●4階~9階(レストラン除く)は 午前10時~午後7時
 ※12月30日(日)は地下1階 食品フロアのみの午前9時開店。
 ※12月31日(月)は地下1階 食品フロアのみの午前9時開店。
 ※その他のフロアの閉店時刻は通常通り。閉店時刻は全館通常通り。

ご相談 お見積り 無料
金・プラチナ・銀 買い取り
 買い取りご成約特典：12月7日(土)~12月31日(火)
 買い取り金額 100,000円以上ご成約で(インゴット、コインは除く)
5,000円分の三越商品券を進呈いたします。
 ★リサを見たとお伝えください。
 静岡公安委員会許可 第491270002061号 リクチュリエ名古屋栄三越

Risa

Risaは中日新聞購読者向け情報紙です

なごやの暮らし、SDGsで応援！

発行協力 中日新聞社・中日新聞販売店
発行部数 433,700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
名古屋環境局
名古屋健康福祉局
名古屋社会福祉協議会

広告掲載の問合せ先 総合代理店 株式会社 中目BBB
〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F

発行 中目メディアブレン
編集 リサ編集部
〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F
TEL 052-232-3500 FAX 052-232-3501
https://www.media-brain.co.jp

TEL 052-218-3332 contact@chunichi-bb.co.jp
https://www.chunichi-bb.co.jp



知多ぶる/ねこ酒
知多ぶるに可愛い猫のラベルが登場！
100本限定販売
※売上金の一部は動物保護の活動に寄付します

知多ぶる 検索

※QRコードの商標はデンソーウェーブの登録商標です。

なごエコイベント参加者募集!

地域の歴史と文化を知る
尾張徳川家菩提樹 建中寺探訪

建中寺は、第2代尾張藩主・徳川光友が初代尾張藩主・徳川義直の菩提を弔うために建立しました。約1万坪もの広い境内には愛知県指定文化財、名古屋市指定文化財、登録有形文化財などの指定を受けた建物が並びます。

- 日時…1月25日(土) 10:00~12:00
- 会場…建中寺(東区筒井)
- 定員…20人 ● 参加費…1,500円

知多ぶるサロン 日本酒と「2025年 開運おつまみ」を楽しむ

- ★ 知多ぶる ワイン酵母(3,410円)付き
- 日時…12月28日(土) 13:00~15:00
- 会場…中目メディアブレン セミナールーム(中区栄)
- 定員…12人 ● 参加費…5,500円

※応募多数の場合は先着順。応募状況により定員は変更になる場合があります。

発酵プロフェッショナルと一緒にひよこ豆で味噌作り

ホクホク食感が特徴の「ひよこ豆」を使って世界で一つだけの味噌を作ってみませんか? 作り方によって異なる味の秘密やカビない作り方、発酵と腐敗の違いなども学びます。

- ★ ひよこ豆の味噌を使ったスープの試食付き ★ 味噌1kg持ち帰り
- 日時…2月1日(土) ①10:00~12:00、②14:00~16:00
- 講師…古澤久美(発酵ライフ推進協会名古屋校校長)
- 会場…食のアトリエ「ゆいの森」(東区東大曽根町)
- 定員…各8人 ● 参加費…5,700円

ワインを飲んでSDGs 自然派ワイン試飲会

- ★ 2,000円相当ワインのお土産付き ★ ワインの販売あり
- 日時…1月18日(土) 10:00~12:00
- 会場…中目メディアブレン セミナールーム(中区栄)
- 定員…16人 ● 参加費…4,500円

その他のイベントも開催! 参加者を募集中!
詳細は、QRコードよりご覧ください。

詳しい内容、申し込みはQRコードから!

下記の〈個人情報について〉をご確認の上、以下の方法でお申し込みください。

WEBサイト、メール、FAXで①参加イベント名 ②氏名 ③住所 ④当日連絡のとれる電話番号 ⑤生年月日 ⑥同伴者氏名・生年月日を記入の上、お申し込みください。

※申し込み受け付け後、1週間程度でご案内をお送りいたします。

WEB ▶ <https://nagoeco.jp/>
メール ▶ info-nec@nagoeco.jp
FAX ▶ 052-232-3501

● 主催・問合せ
Nagoya Eco Club (運営:中目メディアブレン)
TEL 052-232-3500 (平日9:30~17:00)



〈個人情報について〉 頂いた個人情報はプレゼントの抽選・発送、紙面掲載、取材申し込み、読者モニターなどごイベント参加のための手続きや当社の事業の告知に使用します。目的外利用、第三者提供は行いませんが、読者モニターごイベントについては、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。個人情報の記入項目は任意ですが、必要な項目が不足する場合、当選者、参加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。応募作品・投稿文の著作権は弊社に帰属し、本紙のほかウェブサイト上や出版で発表する場合があります。お問合せは右記の連絡先までお願いします。 ■連絡先:株式会社中目メディアブレン PMS管理責任者 TEL 052-232-3500

元気いっぱい 笑顔あふれる暮らしのお店

magic mama

詳しくはホームページをチェック! HP <https://www.snt-magicmama.net/> Twitter https://twitter.com/eco_magicmama/

12月

あなたの血と骨、大丈夫?
「血と骨の健康測定会 開催」

- ＊ 骨伝導音測定
- ＊ 血管年齢測定
- ＊ 毛細血管測定

日時: 12/17(火) 10:00~13:00
会費: 1,000円(税込) (要予約)

いずれも短時間で測定でき、その場で結果がわかります。着替えなど、特別な準備は必要ありません。どなたでもお気軽にご参加ください。

お申し込みは、メール・電話・FAXでお気軽にと♪

マジックマーマは創業1916年資源循環型企業 株式会社エスエヌエーの直営店です。

〒451-0041 名古屋市中区栄2-11-30
TEL 052-564-9777 FAX 052-564-9780
snt.magicmama@gmail.com

営業時間 未定
休日 未定
駐車場あり 鶴舞線・浅間町②出口 桜通線・丸の内⑧出口

浅間町⑥番出口を出て22号線を東へ幅下橋西(交差点)を南へ(美濃路)に入る直道右手側に店舗

私は今 **77歳** ですが、毎日「すっぴん」で店頭にたっています

秘密は…『顔を洗うジェルの化粧水』

累計出荷 **100万本** ありがとう

無香料 無着色 界面活性剤不使用

親子そろってお肌の悩みが尽きませんでした

とにかくご自身で使ってみて欲しい!

ご愛用者の50代女性の方からは、「くすみ気にならなくなって、ファンデーションをワントーン明るいのを使うようになりました」とか、個人差はあると思うんですが、たくさんのお声をいただいているんですよ! この「顔を洗うジェルの化粧水」の良さをもっと大勢の方に知っていただきたくて、お試しミニボトルを送料100円でご用意させていただきました。まずは使っていただきたいんです。お使いになられたら「肌が違う!」と感じていただけると思います。もしお肌に違いが感じられなければ…お代金ははいりません! あなたもすっぴん美肌を目指して、お試し100円から始めてみませんか? ※個人の感想です。

顔を洗うジェルの化粧水って何?!

この化粧水の一番のポイントは、トロっとしたジェルの化粧水成分で、マッサージするように顔を洗うこと! 純水・コラーゲン・海藻エキスなど美肌成分が配合された、「顔を洗うジェルの化粧水」で洗うことで保湿しながら落としてくれるから、多くの女性にピッタリなんです。

顔を洗うジェルの化粧水

「美」と「健康」を応援して30年。お肌はコンプレックスを解消するために、ただただ綺麗でいたいだけじゃありません。お肌を綺麗に保つことは、健康の第一歩です。お肌の悩みを解決するために、お肌の健康をサポートする化粧品を開発しています。

お試し100円のご注文は **今すぐどうぞ!**
ご注文の際は申込番号 **P0M2** をお知らせください。
0120(34)0703
通話料無料/営業時間 朝9時~夜7時 日曜休
FAX **0120(68)0703** FAXは24時間受付可

お試し100円(税込)送料0円
お肌に違いを感じられなければお代金は結構です。

娘の親子(49歳)もすっぴんで一緒に聖天薬局で仕事をしていますよ!

「美」と「健康」を応援して30年。お肌はコンプレックスを解消するために、ただただ綺麗でいたいだけじゃありません。お肌の健康をサポートする化粧品を開発しています。

お試し100円のご注文は **今すぐどうぞ!**
ご注文の際は申込番号 **P0M2** をお知らせください。
0120(34)0703
通話料無料/営業時間 朝9時~夜7時 日曜休
FAX **0120(68)0703** FAXは24時間受付可

〒553-0002 大阪市福島区築港2-9-12