

R I N ・ R I N

凛凛

とちぎで素敵に歳を重ねる
「ミドル・エルダー世代」のための
情報誌
FREE
vol.03

Special Guest

小野 真理恵

若い頃よりずっと
今が楽しい

いくつ知ってる？
「骨粗鬆症」

変わりゆく自分も
愛おしく、私らしい明日へ

**更年期でも
前向きに！**



アンケートに答えると
抽選で5名様に
プレゼント！

年を重ねるごとに、心が豊かになる

Produced by TOCHINAVI



非日常に触れることで、少しずつ素の自分に戻っていく。

幸せな毎日に感謝

Bliss

積み重ねた分だけ
心が豊かに

40代も後半戦となり、子どもたちも少しづつ手を離れはじめた今、改めて仕事と向き合う日々を送っています。ひと息ついて感じるのは、若い頃よりもずっと充実しているということ。年齢を重ねることと顔にはシミや皺が増え、体力も衰えてきました。でもそれらと引き換えに、精神的な豊かさを得たと実感しています。ここまで来られたのは、支えてくれる家族や仕事の仲間たちのおかげ。周りのみんなへの感謝とともに、今だからこそ感じる幸せを胸に、毎日を大切に過ごしています。

若い頃よりずっと
今が楽しい

Progress

社会を変える 未来を変える

女性がキャリアを繋げられる社会

会計事務所は女性が活躍できる職場です。細かな数字の精査やお客様の立場に寄り添った提案など、女性得意とする分野が多く、私の事務所でもほとんどが女性スタッフです。「女性ばかりの職場はギスギスするのでは？」と言われることもありませんが、実際には全く違います。経営者としてスタッフひとりひとりの能力を評価し、その人生に寄り添うことで、充実した職場環境を実現しています。

豊かにする重要な要素だと改めて感じました。しかし、多くの女性がライフステージの変化を理由にキャリアを中断せざるを得ない現実もあります。これは本人にとっても大きな損失で社会全体にとっても大きな損失です。女性がキャリアを積み上げ、持てる力を最大限に発揮できる環境を整えることは、世の中全体にとって必要不可欠な命題です。女性がキャリアを繋げられる社会を目指して、私も微力ながらできることを続けていきたいと思っています。



大谷公園にある、切りひらかれた大谷石の間で。

Special Guest
小野 真理恵

Marie Ono

小野会計事務所代表/税理士

好きな言葉は「一燈照隅」。目の前にいるお客様ひとりひとりと、真剣に向き合うことを信条としています。

しなやかな強さ

Resilience

自分らしさが
一番美しい

人の魅力は、実は完璧さではなく、不完全さにあるのかもしれない。完全無欠な人よりも、少し足りなかったり、どこか抜けている人のほうがかわいらしく、つい笑顔になってしまいます。目指すのはパーフェクトな強さではなく、自由でしなやかで無理のない、自分らしい生き方。私もそんな女性でありたいと思っています。

女性の人生には、変化や挑戦がつきものですが、不完全さを受け入れ、自分らしさを大切にしながら歩いていく姿こそが、本当の美しさだと感じます。時に弱さを見せながらも、自分を信じて進む力。それが女性が持つ本当の強さではないでしょうか。そんな人生を私も紡いでいきたいと思っています。

Location

撮影協力



大谷コネクト

大谷石でできた美しい建物「旧大谷公会堂」は国登録有形文化財であり、この施設のシンボル。グリーンスローモビリティの発着点にもなっている(例年春～秋運行)。

栃木県宇都宮市大谷町1271-2
TEL.028-652-4800



「ライトライン」のカラーをイメージした黄×黒の配色が素敵。



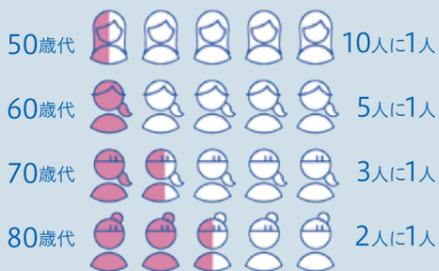
大谷の観光スポットを巡る、地球に優しい乗り物「グリーンスローモビリティ」に乗車。



久しぶりに大谷エリアを散策。

01 60代の5人に1人 70代の3人に1人

骨粗鬆症は、実はかなり身近な存在。日本国内における骨粗鬆症の患者数は、推計1280万人(男性300万人、女性980万人)で、特に女性に多くみられます。⁽¹⁾
有病率は、女性で年齢が高くなるほど増える傾向にあり、50歳代女性の10人に1人、60歳代女性の5人に1人、70歳代女性の3人に1人、80歳以上の女性の2人に1人が骨粗鬆症といわれています。⁽²⁾



骨粗鬆症を抱える女性の患者さんの割合は年齢が上がるほど増えていきます

(1)骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会 編:骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版.ライフサイエンス出版.2015.4.p4
(2)Noriko Yoshimura, et al.J Bone Miner Metab 2009;27:620-8.

02 骨は02 生きている

骨は生きている臓器として活動しています。常に古い骨から新しい骨に作り替える新陳代謝を繰り返すことで、骨を健康な状態に維持しています。これを骨代謝といいます。

骨粗鬆症

人生まだまだこれから!というときこそ、体には気をつけたいもの。
たくさんの方が、長い人生を楽しみ尽くせるように、
まずは、骨の健康状態を知り、骨粗鬆症を防ぐことから始めましょう。

03 骨折するまで 気づかない ことが多い

発症初期は、ほとんどの場合、痛みが出ず症状がありません。最も注意したいのは骨折です。つまずいたり転んだり、重い物を持ち上げたなどで骨折することがあります。



04 骨折は 介護が必要になる 主な原因の1つ

骨折は、介護が必要になる原因の1つです。厚生労働省の調査では、「65歳以上の方が要介護者^(※)となった主な原因」として、運動器の障害(「転倒・骨折」「関節疾患」)が女性では全体の約3割を占めています。

(※)要介護状態である65歳以上の方を指します。要介護とは、「入浴、排せつ、食事等の日常生活の中でどの程度の介護・介助を必要とするのか」という介護の必要度合いをあらわすものです。

How? 骨粗鬆症を 予防 するには?



骨粗鬆症予防には、運動と食事がポイント。とくに、ジョギング、ダンス、ジャンプ運動など骨にかかる負荷がある程度強い運動です。食事は、カルシウムや、ビタミンDの摂取を意識しつつ、さまざまな食品をバランス良く食べることが大切です。

Let's! 検診で 自分の骨を把握しよう

骨粗鬆症は自覚症状に乏しく、気づいたときには進行していることも。40歳ごろから骨粗鬆症検診等で検査を受け、現在の骨量(骨密度)を把握することが大切です。女性は閉経を機に骨量が落ち込みますので、定期的に検査しましょう。

今回お話を伺った先生

社会医療法人 中山会
宇都宮記念病院

〒320-0811 栃木県宇都宮市大通り1丁目3-16

膝・腰・股関節センター長 三輪 道生 先生

整形外科医として主に膝・腰・股関節の治療をしており、年間700件を超える手術を行っています。人生の最後を寝たきりや車イスで過ごすのは悲しいことです。ぜひ治る事を教えてあげてください。治して人生を楽しみましょう。



気になった方は、早めの受診をおすすめします。
また、**特設サイト**もぜひご確認ください。



骨粗鬆症や検査のこと、骨についてのコラムなど、骨の健康についての情報が満載です。

くわしくはコチラ
骨検 ほねけん



骨粗鬆症と 転倒・骨折予防のための 骨にいい運動

ダイナミック フラミンゴ療法

目は開けたまま立った状態で、片足を上げるトレーニングです。

目標

左足、右足ともに
1分間ずつ、
1日3セット



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- 床が足につかない程度に片足を上げます。

資料:日本整形外科学会「ロコモパンフレット2015年度版」より

スクワット

イスに腰掛け、両手を机につけて立ち座りのトレーニングです。

目標

5回~6回を
1日3セット



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 転倒しないように必ず机に両手をつけて行いましょう。
- イスには浅く腰掛けて行いましょう。

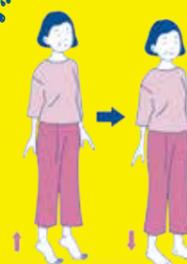
資料:日本整形外科学会「ロコモパンフレット2015年度版」より

ヒールレイズ

かかとを上げるトレーニングです。

目標

20回程度を
1日2~3セット



- 両足を肩幅より広げた状態で立ちましょう。
- かかとを上げゆっくり下ろしましょう。(かかととは高く上げすぎる必要はありません。)

変わりゆく自分も愛おしく、私らしい明日へ

更年期でも前向きに！ 症状は人それぞれ

ホットフラッシュ、疲れ、だるさ、頭痛、物忘れ、不眠、尿漏れ、薄毛
日々の小さな不調から、日常生活に支障をきたすものまで、
更年期の不調は多岐にわたります。
プレからポストまで、更年期との上手な付き合い方を、
産婦人科医の望月先生にお伺いしました。

／お答えします！／



今回お話を伺った先生
もちづき女性クリニック院長・獨協医科大学医学部特任教授
望月 善子 先生

- 医学博士
- 母体保護法指定医
- 日本産科婦人科学会専門医・指導医
- 日本女性医学学会専門医
- 日本抗加齢医学会専門医
- 日本骨粗鬆症学会認定医

更年期が終わっても、健康管理はずっと続きます。

ヘルスリテラシーを上げて、自分の健康は自分で守りましょう。(望月先生)

更年期の不調として、
相談が多いものを教えてください。

ホットフラッシュ、眠れない、だるい、肩こり、集中できない...など様々です。実は、更年期症状は300種類以上あるといわれています。しかも、一人がひとつずつというわけではなく、複数持っていることが多いです。閉経前の5年間と閉経後の5年間を合わせた10年間を「更年期」と呼び、その間に現れる症状を更年期症状といえます。その内、日常生活に支障があるものが更年期障害です。

更年期の不調は多岐にわたります。プレからポストまで、更年期との上手な付き合い方を、産婦人科医の望月先生にお伺いしました。

日常生活がままならないようであれば、ぜひ相談にいらしてください。仕事の内容や家庭の事情など、ライフスタイルによってお悩みの内容は異なると思います。更年期症状はエストロゲンという女性ホルモンが劇的に減ることが原因のひとつです。治療としてエストロゲンを補充することは理にかなった方法です(ホルモン補充療法)。血栓症リスクを上昇させない天然型エストロゲンの貼り薬や塗り薬、乳がんリスクの少ない天然型黄体ホルモン製剤が使えるようになってきました。もちろん、漢方薬という選択肢もあります。

セルフケアは
どうしたらいいでしょうか？

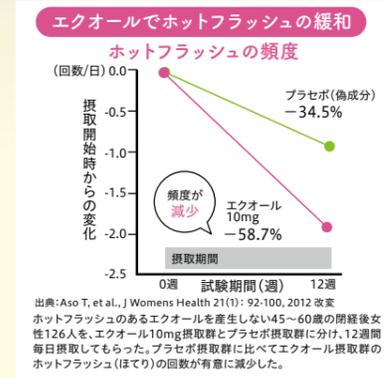
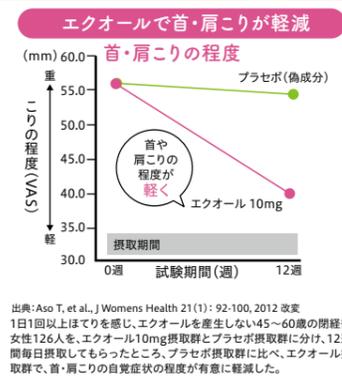
大切なのは「ストレッチや筋トレも含めた運動習慣、バランスの良い食事、良好な睡眠の3つ」です。更年期障害は生活習慣も影響しますので、規則正しい生活を心がけることが重要です。エストロゲンに似た働きをする成分「エクオール」を摂取できるサプリメントもおおすすめです。サプリメントを選ぶ際には、有効性や安全性がきちんと検証されているか確認することが必要です。医療機関や専門家が信頼できるエビデンスに基づいて効果を確かしている製品であれば安心して利用することができます。

女性ホルモンの
役割ってなんですか？

女性ホルモン(エストロゲン)は、更年期障害の改善だけでなく、血管や骨、皮膚、認知機能などさまざまなところで私たちの健康を支えています。したがって、エストロゲンの減少によって閉経後に発生しやすい脂質異常症や骨粗鬆症などの予防策をしっかりと考えていくことは極めて重要です。エストロゲンの働きは多岐にわたり、日々の生活に密接にかかわっているため、そのことを改めて認識しておくといでしょう。

すべての女性への
メッセージをお願いします。

女性の健康管理は、更年期が終わったら終わりでしょうか？いいえ、違います。人生100年時代の今、50歳はまだまだ折り返し地点、後半戦に向けて、ご自身の健康を改めて見直す大切な時期です。特に更年期における健康管理では、個々の環境要因や人間関係によるストレスも大きな影響を及ぼします。医療や薬で解決できない時は、自分の環境を見直し、自らをケアする意識を持つことが大切です。更年期から次のライフステージに入る頃には、自然と更年期症状は落ちついてきます。ただ、それまでホルモン補充療法を受けていた方は、やめることで症状が再燃するかもと不安を抱く方もおられます。その場合、セルフケアのひとつとしてエクオールを試してみることで、安心してポスト更年期を過ごすことが可能です。すべての年代の女性に伝えたいことは、自分の健康は自分で守ること。健康あってこそ、家庭であり仕事です。ヘルスリテラシーを上げて、自分の人生に責任をもち、賢く元気でい続けましょう。



女性ホルモンと似た働きをする成分 “エクオール”

エクオールは大豆イソフラボン一種の「ダイゼイン」が腸内で代謝されてできる成分で、女性ホルモン・エストロゲンによく似た働きをします。女性の約半数は腸内でエクオールを作ることができますが、体調によっては十分につくれないことも。なので、つくれない人にはもちろん、つくれる人でもエクオールを補うのがおすすめです。

エクオール10mgで緩和が期待される5つの症状

- ホットフラッシュの頻度を減少
- 目尻のシワ面積の広がりを抑制
- 首・肩こりの程度を軽減
- 手指の機能や痛みのスコアの改善
- 全身骨密度の減少を抑制

ライフステージによって変化し続ける
女性の健康と美容に関する健康サイトをご紹介します

全ての女性が健康的に美しく、自信をもって年齢を重ねていくために。大塚製薬の運営するサイトは、医師監修の情報とわかりやすい解説で、女性の“美しく生きる力”をサポートします。



更年期・女性の健康をサポートする情報サイト
大塚製薬「更年期ラボ」

- 更年期の症状・対策
- 女性の健康を相談できる施設検索
- セルフチェック
- 更年期お役立ちニュース など

更年期ラボ 検索

https://ko-nenkilab.jp



ベルモール開業20周年記念特別企画

鈴木一雄社長 インタビュー

2024年10月5日に開業20周年を迎えたベルモール。イトーヨーカドーをはじめ、約120もの専門店からなる複合商業施設は、これまで多くの方々に愛され続けてきました。ショッピングやグルメはもちろん、映画やフィットネス、温泉など一日中楽しめる施設や、さまざまなイベントも毎月開催。いつもたくさんの笑顔にあふれているベルモールは、皆さんにとって暮らしの一部であり、大切な人との思い出の場所になっているのではないでしょうか。

今回は特別にベルモール開業20周年を記念し、株式会社ベルモールの鈴木一雄社長にお話しをお伺いしました。

—ベルモール開業20周年目を迎えて、今のお気持ちを聞かせてください。

「まずは感謝の気持ちでいっぱいです。長い間、ご来店し続けてくださるお客さま、地域住民の皆さま、取引先各社、テナント各社そして従業員の皆さまなど。これまで当店を支えてくださったすべての方々に、深く感謝申し上げます。特に、弊社の社是『感謝と奉仕』を実践し、日々やるべきことを当たり前以上にやり遂げてくれる従業員には、心からのありがとうを伝えたいです。ベルモールは今も成長し続けています。これからも私たちは、皆さまと共に“次の20年”を共創していきたいと思っております」

—お客さまにとって、ベルモールはどんな場所でありたいと思われませんか。

「一言で申し上げると“生活都心”ですね。これからの商業施設に求められる機能は、商品やサービスのもつ社会的な価値や文化的な価値に共感し、選択する消費活動である『イミ消費』と、私たちの提案する『共創型消費』が同等であること。他人と創る“意義”を求め、精神的な充足感を味わえる場所を目指したいです」

—開業してからこれまで、印象深いエピソードはありますか。

「ベルモールの開発計画時に、創業者である故・鈴木栄一会長がこだわったことの一つが、地下駐車場の設置でした。女性にやさしい商業施設をつくりたかった会長にとって、日焼けを気にしなくてよかったり、雨の日でも気軽に買い物に出かけたりできる地下駐車場は絶対条件だったんです。しかし、設計業者からテナント、従業員、コンサルまですべて大反対。大型商業施設のため、設置には莫大なコストがかかりますからね。それでも会長は、反対の声を押し切り、自らの意志を貫きました。エレベーターやエスカレーターを多く設置することや、カーペットタイルを採用しているのも、広い館内を楽に移動できたり、子どもが転んでもケガをさせないようにしたりと、お客さまが安心・安全・快適にベルモールで楽しい時間を過ごしていただけるよう、会長の思いを形にしたものです。あの時のイニシャルコストより、お客様ファーストに徹した会長の決断は今更ながらに感動を隠しきれません」

—20周年を記念したイベントを行ったと伺いました。

「カリヨンプラザでのベルモール公式ソング替え歌コンテスト、ベルモラー決定戦クイズ、ベルモールお仕事体験タウン、バルーンショーなどさまざまなアニバーサリーイベントを開催致しました。また、ライトライン1周年と



「子どもたちがご家族と楽しそうに過ごしている姿を見かけると、いつも嬉しい気持ちで胸がいっぱいになります」と語る鈴木一雄社長

のスペシャルコラボレーション企画として、ベルモールのテナントで使える、お得なクーポン付き一日乗車券を販売。乗り降りも自由ですので、街めぐりやベルモールでのショッピング、グルメなど、丸一日めいっぱい楽しんでいただける企画となりました」

—10年、20年先の今後の展望はいかがでしょう。

「今までの20年は、車社会の立地創造を軸に『商業施設のための街づくり』を行ってまいりましたが、これからの20年は、次世代の生活立地創造に向けて『生活者のための持続可能な都心づくり』をテーマに、運営をしていこうと考えております。主な施策としては、まず環境配慮型の施設づくりの一環として再生可能エネルギーの活用です。敷地内に、太陽光発電設備と蓄電設備を設置、2025年12月の稼働を計画しています。将来的にはその規模を拡大し、災害時の電力供給拠点とすることを目指しております。次に交通弱者に優しい施設づくりを念頭に置き、販売促進等において、公共交通機関やLRTとの連携を強化していきたいと考えています。そして最後に、地域密着の中核拠点として周辺住民の皆さまの生活を支えるだけでなく、交流促進や街の活性化支援、災害時の安全確保に努め“健康×福祉×世代交流×雇用創出”を担う場所づくりに取り組んでいきます。現状を変えることは何事も勇気があることですが、将来を見据えたうえで今やるべきことは、どんなに困難を極めてもやり遂げていく所存でございます。皆さま、これからもベルモールを、どうぞよろしくお願いいたします」



ベルモール

TEL.028-613-5557 宇都宮市陽東6-2-1

<https://www.bellmall.co.jp>

営業時間/10:00-21:00
(レストランは22:00まで)

知っておきたい 不動産の話

ご存知ですか？ 不動産相続登記が義務化されました。

Q. 具体的にはどんな制度なの？

A. 近年問題視されている「空き家問題」等、所有者不明の土地の解消を目的とした「不動産相続登記」の申請義務化。2024年4月1日より、これまで任意だった相続登記に「相続の開始および不動産の取得を知った日から3年以内」という明確な申請期限と、理由なく申請を怠った場合の罰則(過料10万円以下)が設けられました。

Q. 相続した不動産がある場合、どうすればいい？

A. まずはその不動産の「相続登記が完了しているかどうか」を確認しておきましょう。さらに、そこから一歩進めて「相続した不動産を持ち続けるメリット」があるかどうか、家計管理・節税対策の一環としてきちんと話し合っておきたいですね。



Point

相続した不動産や、使う予定のない土地・建物がある時は
早めに「宅地建物取引士」に相談して情報収集を。

首都圏からの移住先として注目を集めている栃木県は、不動産の市場価値も変わりつつあります。宇都宮市と芳賀町を結ぶLRT(宇都宮芳賀ライトレール線)はもちろん、道路新設・スマートIC新設などによる交通利便性の変化、再開発計画・大型商業施設の誘致による生活利便性の変化など、さまざまな理由により不動産のニーズ自体が大きく変化する可能性も!だからこそ、きちんと専門家の意見を聞き、情報収集しておくのがおすすめです。

「売る」と決めたら、まずは無料査定で「不動産の価値」をチェック。

パナソニックホームズ北関東の住宅流通センターでは、経験豊富な宅地建物取引士が「現在の不動産の価値」をしっかりと査定。その上で、売却のタイミングや、その不動産の市場価値に合う売却方法をわかりやすく解説いたします。相続した土地・建物の無料査定に限らず、転勤・移住などに伴うご自宅の売却査定や、アパート・分譲マンションなどの投資物件の査定もお気軽にご相談ください。(相談無料)

「売らずに所有」する時は、どのように維持・管理するか話し合いを。

築年数の長い戸建住宅なら、雨風にさらされ続けた屋根・外壁・雨樋の補修、シロアリ防除や防腐処理、塀・庭の改修などで、まずは「維持・管理しやすい不動産」にリフォームを。賃貸物件として活用するなら、間取りや水まわり設備を一新する「リノベーション工事」もおすすめです。リフォームスタイリストによる無料設計相談会や、住宅設備ショールーム見学会などもぜひご利用ください。



【不動産の無料査定】ご相談はお電話、またはWebでお気軽にどうぞ



Panasonic Homes パナソニックホームズ北関東株式会社

ストック営業部 住宅流通センター 〒321-0901 栃木県宇都宮市平出町4067-3 (情報館 3F)
●電話受付/10:00~17:00 ●定休日/水曜・日曜
[宅地建物取引業者免許番号] 国土交通大臣(7)第5156号 (公社)栃木県宅地建物取引業協会会員 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

お電話で
予約する



0120-94-8703

WEBから
予約する



とちまる健康ポイント

＼もっと!／ ＼もっと!／
で、楽しく&おトクに
歩いちゃおう。

実は、栃木県民(20歳~64歳)の1日の平均歩数は全国に比べて少なく目標値の1日8,000歩に対して、1,000歩~2,000歩程度不足しているんだそう。歩くとポイントが貯まる「とちまる健康ポイント」と一緒に、楽しく歩ける上に、貯まったポイントでプレゼントをもらえちゃうかも。目安は1日5,000歩!ぜひ「とけポ」に参加してみてね。



今日は何する?

1人でも仲間とでも、ビッグツリーなら今日を楽しむ方法がいっぱい。



HEALTH
×COMMUNICATION
今日は
健康的な
身体づくり

ランニングマシンやウエイトマシンなど多彩なマシントレーニングで筋力+体力UP!
使い方や効果的な運動量はインストラクターのアドバイスで安心!身体が引き締まると、代謝がUP!姿勢改善にもつながります。

STEP 1
「FUN+WALK アプリ」をダウンロードして登録

Androidの方

iPhoneの方

STEP 2
歩いた分だけ、毎月ポイントが貯まります。

ポイントをためて、クーポンに交換!

STEP 3
プレゼントを選んで応募しよう!

「とちまる健康ポイント」サイトへ

チャンスは毎月!

※抽選プレゼントは、18才以上で栃木県在住・在学・在職の方に限ります。

お問い合わせ先/栃木県保健福祉部 健康増進課 健康長寿推進班 電話:028-623-3094 メール:kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp



ENTERTAINMENT
×COMMUNICATION
今日は
おもいきり
非日常を楽しむ

音楽に合わせて身体を動かしてストレス発散!ハマってしまうスタジオエクササイズでリフレッシュ★
有酸素運動や筋力トレーニング、リズムに乗って身体を動かすエアロビクスなど、豊富なプログラムから自分に合うものを見つけましょう!



裏大谷で満喫★ お団子焼いて大人の悠々ティータイム

RIN・RIN's select
OUR FAVORITE

キジハジメテナク
の
お団子セット(ドリンク付)…1,500円

クチコミ・店舗情報はこちら▼

毎朝手作りの2色のお団子を自分で焼きあげただけコチラ。焼き立ては表面がパリッ、中もっちり食感♪お好みのトッピングを絡めて頬張れば、おいしさも格別!甘党さんはぜひ生クリーム×あんこでTRY!4種類から選べるお茶は急須でたっぷり楽しめるので、のんびり過ごしてみよう。
※トッピングはあんこ・きなこ・みたらし・生クリームから2つ選択。※10食・冬季限定。



RELAX
×COMMUNICATION
今日は
身体と心を
整え癒す

YOGAやピラティスで身体を動かすと、カラダと心が整い癒される…不調も改善☆
体力や筋力UP、さらに身体の内部が整うことで身体も心も軽くなります。仲間と一緒に更年期の不調も乗り越えよう!

ジムトレーナーのサポートで安心! COMMUNICATION
使い方無限大の「ビッグツリースポーツクラブ」

人とかわりながら運動できるビッグツリースポーツクラブは、プール・浴室・サウナのある総合スポーツクラブからスタジオ併設&24時間営業のジム、子どもから大人まで通える各種スクール*があり、様々なライフスタイルに合わせた使い方ができます! *各種スクール…スイミング、テニス、ダンス、バレエ、空手、アス育、プログラミング

東武友の会のご案内

東武宇都宮百貨店友の会で、お買物をもっとお得に、さらに楽しく。
毎月のお積立で、「1年後」「半年後」 **積立額+ボーナスのチャージ**で受取るお得なシステム。

■12か月積立10,000円コース(1口)の場合
毎月10,000円×12か月 + ボーナス 5,000円 → 満期お受取額 **125,000円**

詳しくはホームページへ!
東武友の会

東武宇都宮百貨店友の会
栃木県宇都宮市宮園町5-4 〒320-8560
TEL.直通/028-651-5555

BigTree HOT SPORTS CLUB ビッグツリースポーツクラブ 宇都宮市校

BigTree FOREST ビッグツリーフォレスト 宇都宮市西川田町

MAJOR COURT ビッグツリー テニススクール・メジャーコート 宇都宮市築瀬町

LU×ZE+24 LUXZE+24 宇都宮市西川田町

B.STEAM+24 B.STEAM+24 真岡市白布ヶ丘

BigTree+24 BigTree+24 御幸ヶ原 宇都宮市御幸ヶ原町

BigTree+24 BigTree+24 平松本町 宇都宮市平松本町

詳細はHPをチェック

▼ご予約はお電話・HPから!
まずは体験してみよう♪
1日体験チケット

BigTree ビッグツリースポーツクラブ
HOT SPORTS CLUB 宇都宮校
TEL.028-639-7777

●1名様~1グループまで無料。
●スタッフに「体験を見た」とお伝えください。
●宇都宮校店のみのご利用となります。
●利用期限:2025年3月31日(月)まで

栃木発、世界行き。
安心の国産&無添加



発酵洗顔粉 藤の雫 FUJI NO SHIZUKU

栃木県産の藤花エキス(細胞水)を世界初配合。
経皮毒性のない無添加処方なので、どんな肌の方
でも安心して使える、発酵酵素洗顔パウダーです。

容量：40g(約2ヶ月分) / 価格：4,180円(税込)

天然発酵の酵素の力でうるすべのお肌に



藤細胞水
> 保湿



マグマ塩
> 抗酸化



バチルス/
マコモ発酵液
> 保湿



日本酒
発酵酒粕
> 保湿



パープルクレイ
> 汚れ吸着



カオリン
> 引きしめ



石鹼素地
> 洗浄

Online Shop

ご購入・商品の詳細は
オンラインショップへ>>



COUPON

お得にお試しいただけるチャンス!

凛凛限定! 20%OFFクーポン

今回、凛凛読者さま限定でスペシャルクーポンをプレゼントいたします。
オンラインショップにアクセスして、決済の際に以下のクーポンコードを
入力するだけ。

● 締切:2025年3月31日(月)23:59まで

クーポンコード>> RINRIN20

Follow me!

SNSで最新情報を発信中



凛凛
Vol.3

読者プレゼント

アンケートに
回答してくれた方へ
抽選プレゼント!

国産&無添加 発酵洗顔粉
「藤の雫」×5名様



応募はこちらから

※応募には栃ナビ!メンバー登録(無料)が必要です。
※締切:2025年2月28日(金)23:59
※商品は栃ナビ!より発送させていただきます。

