

私らしく生きるためのライフブック



La・cigogne

ラ・シゴージュ

2022
VOL.45
AUTUMN

こうのとりのフォーラム®

カラダと向き合う

カラダ会議がますます充実!

カラダ
会+議
ドクター編

ココロ
会+議
癒し編

カラダ
会+議
企業編

ラ・シゴージュTV

J:COM(11ch)にて、絶賛放映中!
詳しくはJ:COM 番組表をご覧ください。

見逃した方は

YouTube

ラ・シゴージュTV
チャンネルから



TAKE FREE

Facebook, Instagram, Twitter
「ラ・シゴージュ」で検索!



注目記事!

不安解消のお手伝い
西日本新聞社の「生活の窓口」

人にも地球にも優しい
ヴィーガン対応防災パン

Topic

こうのとりのフォーラム®
in KAGOSHIMA

秋のプレゼント

お菓子や書籍など
プレゼントが盛りだくさん



もっと、かごしまと。 ずっと、あなたと。

鹿児島のみなさんとともに歩いて、15年。

これまでたくさんの笑顔とふれあってきました。

おだやかな暮らしを送る、平日の笑顔。

多彩なイベントを楽しむ、休日の笑顔。

もっと鹿児島によりそって、あなたと未来をはぐくんでいく。

これからもイオンモール鹿児島といっしょに、

なにげない日々もワクワクする人生へ。

15th SMILE

イオンモール鹿児島

La・cigogne

2022
VOL.45
AUTUMN

発行/株式会社ラ・シゴージュ 〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2-5-8 ヘルコモンズ博多7階 TEL・FAX 092-473-5080

La・cigogne

ラ・シゴニーユ

*ラ・シゴニーユは、フランス語で「こうのとりの意です。」

2022
VOL.45 AUTUMN

INDEX

- 01 ZAKUROYA
- 02 ラ・シゴニーユ設置情報
アイゼンライン株式会社
- 03 こうのとりのフォーラム in KAGOSHIMA
- 05 Interview 松田ウイメンズクリニック院長
- 06 教えて！先生 運を味方につける起業塾
- 07 西日本新聞社の「生活の窓口」
- 09 クロレラ工業株式会社
- 11 カラダ会議（ドクター編）
蔵本ウイメンズクリニック
アイブイエフ詠田クリニック
古賀文敏ウイメンズクリニック
青葉レディースクリニック
- 13 カラダ会議（ドクター編）
松田ウイメンズクリニック
朝倉健生病院

設置場所（一部）

たくさんのご協力、本当にありがとうございます。今後ともよろしくお願いいたします！

- ▶西鉄福岡(天神)駅 ▶医院・クリニック(68カ所) ▶薬局(208カ所) ▶大賀薬局(全店) ▶馬場薬局(全店)
 - ▶幼稚園・保育園(44カ所) ▶福岡市内の子どもプラザ(13カ所)
- ※子どもプラザは、乳幼児親子がいつでも気軽に訪れ、自由に遊ぶことができる、福岡市の子育て支援の拠点です。

- ▶福岡市役所子ども未来局子ども総合相談センター(えがお館)子ども支援課 ▶全国健康保険協会 ▶博多区保健福祉センター・中央区保健福祉センター
- ▶福岡市男女共同参画推進センター アミカス ▶大野城まどかびあ男女平等推進センター アスカラ
- ▶福岡労働者支援事務所 子育て女性就職支援センター ▶福岡市博多図書館 ▶博多市民センター ▶中村学園大学 中村学園短期大学部 図書館
- ▶香蘭女子短期大学 ▶福岡女子大学 ▶精華女子短期大学 ▶(社)嬉野温泉観光協会・嬉野温泉旅館組合 ▶武雄市図書館
- ▶アバンセ(佐賀県立男女共同参画センター・佐賀県立生涯学習センター) ▶LIFE BOX各店舗

アイゼンラインは生鮮野菜の配送を中心とした物流サービス会社です。



アイゼンライン株式会社

【本社営業所】福岡県久留米市北野町中1057-1
 【福岡営業所】福岡県福岡市東区みなと香椎3丁目1-24-203
 【日南営業所】宮崎県日南市平野大節8338
 【福山営業所】広島県福山市引野町1丁目2-35
 【大村営業所】長崎県大村市富の原1丁目1492番2
 【佐賀営業所 冷凍物流センター】佐賀県三養基郡みやき町中津隈65-11

●発行人/永山佳代 ●制作/ラ・シゴニーユ スタッフ ●撮影・動画製作/QBCプロモーション株式会社 ●発行元/株式会社ラ・シゴニーユ

ラ・シゴニーユは、女性のカラダとコレカラ(未来)を考える情報誌です。

カラダ
会+議

- 14 クリニック・カラダ会議企業ガイド
- 15 カラダ会議(企業編)
株式会社メニコン
ZAKUROYA
アイゼンライン株式会社
- 17 カラダ会議(企業編)
株式会社ラシゴニーユ
こちらアフリカ・モザンビーク(第33回)
- 18 ラ・シゴニーユ インフォメーション
- 19 ココロ会議
月花
こうのとりのフォーラム
- 20 異性間コミュニケーションセミナー
お便りコーナー
秋のスペシャルプレゼント
- 21 大賀薬局
- 22 イオンモール鹿児島

次号予告 次号は...
2022年12月発行予定

ザクロだけにこだわり抜いて21年

秋～冬にかけて
お肌にもカラダにも潤いを

秋の夜長に、ザクロでほっと一息

ラ・シゴニーユ取材班の
お気に入り♪

圧倒的な美味しさ！
「皆さんに飲んでいただきたい」
そんな想いから
こんなキャンペーンが実現しました！



●大人女子の飲む美容●

大好評につき
第2弾

1箱買うと、もう1箱もらえる
秋のスペシャル キャンペーン



最上級ザクロ100%濃縮エキス
ザクロのしずく
〈手軽にスティックタイプ♪〉
スティック1本にザクロ約2個分

20ml×15本入り

送料無料

4,514円(税込)

もう1箱
ついてくる

電話注文限定

2022年11月10日(木)
17:00迄

ラ・シゴニーユだけの特典です♡
電話で「ラ・シゴニーユを見た」とお伝えください。

驚きの栄養素がたっぷり！

ザクロは世界でも「スーパーフード」と呼ばれるほど、美容や健康にとっても優秀な果物として知られ、日々、多くの研究機関で様々な研究がなされています。特に注目なのが「エラグ酸」は美白化粧品などの原料に使われており、紫外線対策美容として期待されているようです。



商品のご注文・お問い合わせは今すぐお気軽に

☎お電話から 0120-14-3968
通話料無料 【受付時間】月～金 10時～17時(土・日・祝日を除く)

📱パソコン・スマートフォンから
ザクロのしずく 検索
ザクロ屋
www.zakuroya.jp/
ザクロ屋楽天市場店
www.rakuten.ne.jp/gold/zakuroya



メール注文の場合は①郵便番号・住所 ②お名前(ふりがな) ③電話番号 ④商品名、数量 ⑤お支払い方法をご記入の上お送りください。

平日12時までのご注文で 当日出荷OK

お支払い方法 ●代金引換(e-コレクト・現金・クレジット可)手数料無料(銀行除く)
●NP後払い(コンビニ・郵便局・銀行)
●クレジット(HPにて登録必要) ※お電話でのご注文の場合、クレジットカードはご利用いただけません。

返品・交換 未開封・商品到着後8日以内のご連絡に限り、返品を承ります。
※初回瓶入りをご注文に限り、開封後の返品可
※お客様ご都合の返品は往復送料をご負担いただけます。

送料 全国一律 600円



ZAKURÖYA

タナカコーポレーション株式会社
〒816-0845 福岡県春日市白水ヶ丘4丁目98-5

※お客様の個人情報については適正に管理し、弊社の商品の受注や商品案内に限り使用させていただきます。

ブース出展企業 のご紹介(一部)

Femtech Japan



FemtechとはFemale(女性)特有の健康課題をTechnology(科学技術)で解決しようという造語です。月経、デリケートゾーン、更年期、疾患等々。施設への生理用品設置のお手伝いもさせていただきます。

漢方のさつま薬局

お一人お一人に合わせた漢方薬で、授かる体づくりのお手伝い。さつま薬局は、妊活・不妊でお悩みの方のための漢方専門薬局です。不妊治療中の方は、漢方薬との併用による実績も多数ありますのでHPをご覧ください。

Baby & Me



Baby & Meはお子さんを望まれるカップルのための医療機関用サプリメントです。大切な時期に安心してご利用いただけるよう、安全性と品質を優先し、設計、製造しております。

協賛企業のご紹介 (一部)

南国殖産 株式会社

当社は「豊かな街づくり、生活づくり」に貢献する九州の地域密着型・総合商社です。ドコモショップを通じて、皆様に快適なスマートライフをご提供致します。お近くの運営店舗(九州で25店舗)を是非ご利用下さい。

ザクロ屋



約50個分の天然ザクロを種ごと搾ったビタミン・ミネラル・ポリフェノールが豊富なザクロ屋オリジナルザクロエキス「ザクロのしずく」。妊活中のご夫婦・妊娠中や産後の滋養としてもお役立ていただいております。

クロレラ工業株式会社

世界に先駆けたクロレラ専門メーカーとして創業し、クロレラの研究に取り組んでいる研究開発型企業です。弊社のバイオリンク製品は葉酸・鉄など妊娠に必要な栄養を手軽に補給することにお役立ていただけます。

株式会社ナカメディカル



平成5年の創業以来、不妊治療分野の製品を世界から厳選し、全国のIVFクリニックにお納めしています。日本発の本格的培養液NAKA ivf Medium®の製造販売からIVFラボの設計まで、お客様のご相談に幅広くお応えします。

NaturaMoon



コットンのトップシートと高分子吸収材不使用を日本で初めて実現したナチュラル生理用品を展示。また吸水ショーツやデリケートゾーンケアコスメをご紹介します。サンプルも配布予定！お気軽にお立ち寄りください。

はりきゅう院さくら

スーパーライザー(近赤外線治療器)を使用することで、はり灸だけではなしえなかった効果を期待し施術を行っていきます。「ここを選んでよかった」と思っていたいただけるよう夫婦で患者様一人一人と向き合っています。笑う門には福来り。笑顔溢れる鍼灸院を目指しています。

城山観光株式会社

SHIROYAMA HOTEL kagoshimaは鹿児島市街地を眼下に見渡す標高108mの高台・城山に建ち、鹿児島のシンボル桜島と錦江湾を一望する絶景のロケーションが魅力。和洋中のレストラン、バー、ショップ、温泉と付帯設備も充実しています。

La・cigogne
ラシゴニーユ

こうのとりの フォーラム®

in KAGOSHIMA



入場
無料

出入り自由

ただし、状況によっては
人数制限の場合がござ
います。事前予約を
おすすめします

盛りだくさんの
お土産品

をご用意しています

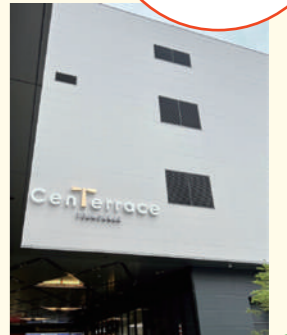
日時 2022年11月13日(日) 10:30~17:00

場所 センテラス天文館 センテラスホール
鹿児島市千日町1-1(鹿児島中央駅から市電「鹿児島駅前」行きに乗り、「天文館通電停」すぐ)

主催 こうのとりのフォーラム運営委員会 株式会社ラシゴニーユ

後援 鹿児島県、鹿児島市
MBC南日本放送、KKK鹿児島放送、KTS鹿児島テレビ、KYT鹿児島読売テレビ

協力 イオン九州・鹿児島



こうのとりのフォーラムの大きなテーマは、「未来」です。

「妊活」「出産・子育て」「働き方(両立)」「ご自身のカラダとの向き合い方」まで、「コレカラ」を考えるフォーラムです。ぜひパートナーやご友人、ご家族と一緒にご来場下さい。お1人でもお気軽にどうぞ。

2015年福岡でスタートした「こうのとりのフォーラム®」は、将来 赤ちゃんを授かりたいと願う方々と、その方々をとりまく全ての方々のフォーラムです。ドクター講演の他、たくさんのお企業ブースが並びます。あなたの願いを叶えるたくさんの方々のヒントに出会える場です。

講演スケジュール

基調講演

11:20-12:10



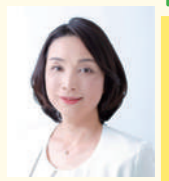
「妊活を取り巻く状況
~過去から現在、そして未来へ~」

松田ウイメンズクリニック
理事長・院長 松田 和洋

12:20- 12:50

「妊活の取り組み方
~こころのケアのためにできること~」

カウンセリングルームwith主宰
公認心理師 堀田 敬子



特別講演

13:30-14:30

「それ ちょっと ずれてるよね?
~不妊治療の誤解と思い込み~」

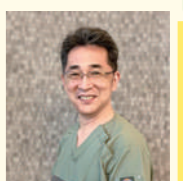
浅田レディースクリニック
理事長 浅田 義正



15:15-16:00

「妊娠したら気をつけたいこと
~危ないサインを見逃さないで~」

愛育病院
院長 川俣 和弥



新型コロナウイルス感染症(COVID-19)感染防止のため、来場される皆様におかれましては、家を出発される際と会場入場前の検温、消毒、マスクの着用をお願いします。

ご来場いただいた皆さまがよりよい情報を受け取る場となるよう、スタッフ一同、準備・運営に力を注いでおります。詳細は、ラシゴニーユHP、Instagram、Twitterでご確認ください。情報は常に更新して参ります。たくさんのお土産品をご用意しています。皆さまのお越しを心よりお待ちしております。運営スタッフ一同

【お問い合わせ】
株式会社ラシゴニーユ 092-473-5080

鹿児島開催のご予約はこちらから▶





たかやなぎ かずひろ
高柳 和浩先生

笑顔商店株式会社 代表取締役
中小企業診断士、心理カウンセラー、開運歴上級鑑定士、九星気学鑑定士
「マーケティング」、「脳科学」、「気学」など西洋と東洋の教習を取り入れた運を味方にする経営コンサルティングを実践、わかりやすさに定評があり、多くの成果を得ている。



運を味方につける起業塾

中小企業診断士で、経営コンサルタントとしても多くの女性の起業に携わってこられた高柳先生にお話をうかがうコーナーです。

起業で最初にやるべきステップとは？

起業には正しいやり方、正しい順番があります。勿論、正しいやり方、正しい順番を知らなくても起業はできます。しかし貴女は何のために起業するのか？その明確な目的があるのなら、正しいやり方、正しい順番を知っているか知らないかで雲泥の差が出てきます。

起業とは、これまで経営をしたことがない方が経営者になるということです。経営とは英語で「manage-ment」(マネージメント)ですが、この語源は「manage」(マネージ)で、日本語に訳すると「どうにもならないことをなんとかする」という意味です。以前もお話しましたが、起業して10年後生き残っているのは、1割にも満たないのです。つまり起業することは、「どうにもならないことをなんとかする」ということへのチャレンジの第一歩なんです。

成功するための最初の一步は心の在り方、つまりマインドセットを体得することです。マインドセットをしっかり教えている講座等は非常に少ないですが、私は極めて重要と思っています。何故ならば、最初にこれを学ぶことで、起業に必要なスキルが簡単に思え、身につけやすくなります。そこで、マインドセットを詳しく述

べていきたいと思います。
私がお伝えしたいマインドセットは成功習慣を身に付けることです。成功習慣は心理学で例えると、無意識にできている良い習慣といった感じになると思います。思考、言動、行動の成功習慣ならば、3週間です。まず体験してみよう。起業に関係ないことでもいいです。私の場合、「トイレの蓋を必ず閉める成功習慣」から開始しました。これをスマホのメモに書いて朝昼晩見ます。たったこれだけです。最初の1週間は意識するもの全くだまされませんでしたが、10日過ぎくらいから、たまにできるようになり、15日を過ぎてくるとまあまあできるようになりました。そして21日目には、ほぼできるようになっていました。
この時、大事なことは、例えば上手くいっていないくても昨日よりも上手くいっていると、言葉で発することです。これが秘訣です。1つが上手くいけば、次のチャレンジをしてみてください。上手くいけば、1年で17個の成功習慣が身に付けられます。それだけでなく、貴女の考え方や言動、行動がより良くなり、人生が良い方向に変化しているのではないのでしょうか。

▼高柳先生のお話は
YouTubeラ・シゴニーTVチャンネルでも聴くことができます。

第6回

運を味方につける
起業塾



第7回

心と生活を豊かに
するための成功習慣



ラ・シゴニーTVのご案内

ラ・シゴニーTVでは、ドクターや専門家との対談・講演や、女性の活躍、企業活動にスポットをあてた映像をお届けしています。放映後は、YouTube「ラ・シゴニーTV」チャンネルにて配信しています。

チャンネル登録も宜しくお祈りします！
1週間毎に番組内容が変わります。
専門ドクターやユニークな企業、きらめく女性の密着取材等、盛りだくさんです。

J:COMテレビ番組ガイド 検索

ラ・シゴニーTVの放映時間は変わることがあります。詳しくは番組ガイドをご確認ください。



J:COMチャンネル福岡 11ch

毎週月～金曜日は、12:30-12:50
毎週日曜日は、22:30-22:50
10月から
毎週月～金曜日は、14:00-14:20
毎週日曜日は、22:30-22:50
週6回(月24回)の放映です。

2022年11月13日(日)

このとりフォーラム in KAGOSHIMA 開催!



2015年から福岡を中心に開催している「このとりフォーラム」。初の鹿児島開催に向けて、登壇いただく松田ウイメンズクリニック院長の松田和洋 医師にInterviewしました。松田医師の想いや期待することなど、ラ・シゴニー編集長の永山がうかがいました。



医療法人 松田ウイメンズクリニック
院長 松田 和洋(まつだ かずひろ) 医師

Q「このとりフォーラム」の印象は
スペシャリストによる幅広い知識が得られる場という印象です。また企業の出展ブースなどもあって、そこでもたくさんの多様な情報を発信している、これまでになかった形態のフォーラムだと認識しています。

Q鹿児島開催に向けて
想うこと、期待することとは

これまで鹿児島でもクリニック主体のイベントは行われてきましたが、そのような場ではどうしても一方的な発信にとられてしまつこともあったと思います。今回は「このとりフォーラム」を長年運営してきたラシゴニー主催ということで、中立的な立場で本来の情報発信ができる形だと思っています。また現在、治療を行っていない方にとっても色々な意味で、偏りのない知識を得られる場になると思います。

今の社会はSNSなどを通じて、たくさんの情報があふれています。それらの情報を容易にキャッチすることはできるのですが「それが正しいのか正しくないのか、分からない」という、もどかしさもあると思います。またあふれた情報だけを信じて、誤った方向に進んでいくこともあるかもしれません。そんな状況をただ受け入れるのではなく、今回の「このとりフォーラム」を機に、「本当に正しい知識を身に付けていただいで、

自分たちの正しい方向性を自分たちで決めていける」ようにサポートしたいと思っています。

Qどんな人に来てほしいですか

迷っている人です。現在進行形の人に来ていただきたいのももちろんですが、迷っている人を後押しできるような情報提供をしたいと思っています。また、今まで妊娠という分野を全く気にかけてこなかった人にも来ていただきたいと思っています。まだまだ若いから大丈夫とか、まだ結婚したばかりなど、それ自体は間違いないのですが、まだまだそういう状況で情報が得られていない方にも届けたいと思っています。

今、妊娠不妊分野における一番の課題は年齢です。その人がもっている妊孕力(にんようりょく)妊娠する力)が一番大きな要因です。ただ年齢だけではないところで(個々人の状況で)違ってくることもあるので、ひとりひとりが自分の妊孕性をしっかり把握しておくこと、今は関係ないと思っても数年後には悩むことになるリスクを知っておいてほしいと思います。

Q「このとりフォーラム」を通して、
伝えたいことは

やはり「早い段階で正しい知識を正しく身に付けてほしい」ということです。

医療法人 松田ウイメンズクリニック

〒892-0844
鹿児島市山之内町1-10
鹿児島中央ビル3F
TEL:099-224-4124



病院のホームページは
こちらから
⇨



本当に必要な方にとって必要な時期というのがありますし、そのタイミングを見極められるかはとても重要だと思っています。情報はいろいろなところにあります。情報はいろいろなところと得られませんが、そこにアクセスしないといけないこともたくさんあるので、多くの人にそのことを伝えたいと思います。
自分の状況を把握していることが大切で、情報があふれる時代に、周りに流されずに正しく判断できることが大切だと思っています。

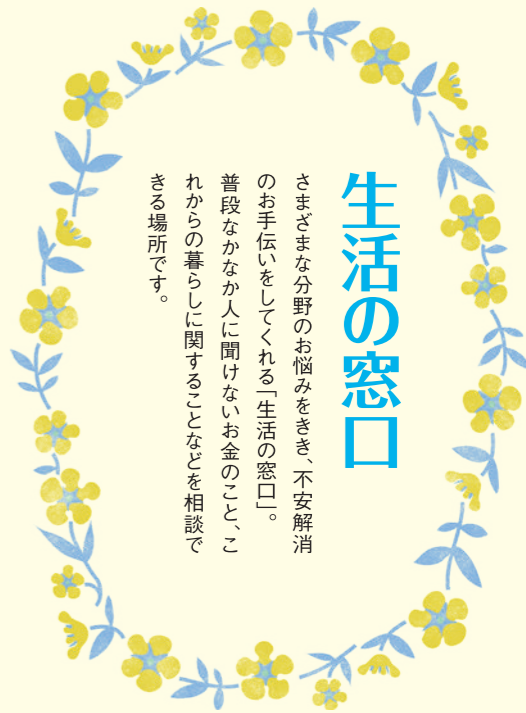
日時 2022年11月13日(日) 10:30～17:00

場所 センテラス天文館 センテラスホール
鹿児島市千日町1-1(鹿児島中央駅から市電「鹿児島駅前」行きに乗車し、「天文館通電停」すぐ)

詳しくは、P3・4をご覧ください。

La-cigogne
このとり
フォーラム®
in KAGOSHIMA





生活の窓口

さまざまな分野のお悩みをきき、不安解消のお手伝いをしてくれる「生活の窓口」。普段なかなか人に聞けないお金のこと、これからの暮らしに関するなどを相談できる場所です。



エルガーホール 1階のエントランスに設置されている西日本新聞 ライフコンシェルジュ「生活の窓口」

「生活の窓口」は、西日本新聞社が2017年から取り組む事業で、暮らしとお金に関する相談に対して、専門のスタッフが無料で相談のつてくれるサービスを展開しています。

くいことでも、私たちのような第三者が入ることスムーズに話が進むというところもあるようです。

時間が経てば経つほど、解決する手段が少なくなったり、解決できなくなったりすることもあります。やはり思い立った時にすぐに相談してほしいと思っております。

生活の窓口の特長は？

佐藤さん：毎日、ファイナンシャルプランナーの資格をもつ相談員が対応しています。保険・住まい・税・資産・相続・終活など、不安や悩みをヒアリングし、内容に応じて必要な専門事業者を紹介しています。私たち自身は、独自の商品やサービスを持っているわ



西日本新聞社 メディアビジネス局 メディアプランニング部 佐藤泰輔さん

今回は、相談員(ファイナンシャルプランナー)の吉田麗子さんと、専門委員の佐藤泰輔さんに、詳しくお話をうかがいました。

「生活の窓口」では、どのような相談ができるのでしょうか？

吉田さん：多いご相談は、終活(エンディング)全般に関するものです。そこにむけて、皆さまが気になっていること、どこから始めたらいいかわからない方の「2歩目」をサポートしています。

例えば、遺言書の相談や、家の片づけのこと、相続税のご相談などをいただきます。ただ、相談者の状況や家族構成、年齢やかかえている問題によって、進め方はお一人おひとり違ってきます。また「何から相談すればいいかわからない」という方も多いのですが、そ

けではないので、本当に皆さまのお悩みをどうすれば解決できるのか、客観的に聞くことができます。それによって解決に必要な専門家を紹介するだけでなく、「生活の窓口」の相談室で、相談員も同席して解決策の実行までのサポートもするなど、ワンストップで不安解消のお手伝いをしています。

定期的なセミナーも行っているのか？

佐藤さん：セミナーは月に5・6回、規模は10〜50人規模で実施しています。その時々の中の課題や傾向に応じたテーマで開催します。

最近では2年後(2024年)に法改正があるということで、不動産の名義変更のセミナーを開催しています。相続した時には名義を変えないといけないのですが、名義を変えないまま住んでいる方も割とたくさんいます。そこに対して法改正があつて、(相続登記をしないと)過料を科されるなどの話を聞かれて、気になっていらっしゃる方も多いようです。

※相続登記の義務化

土地や建物マンションなど不動産の所有者に対して、これまで登記申請の義務のなかった所有権登記名義人の氏名変更や住所変更の登記が2024年度から義務化される。



生活の窓口 相談員 ファイナンシャルプランナー 吉田麗子さん

ういった方にこそ、ご相談に来ていただきたいと思っています。自分で優先順位を決めるのは難しいですし、自分の進め方が合っていないという場合もあります。漠然とした不安や悩みをまずは相談していただくことで、「まずはここから進めていきましょう」と、解決に向かって話をすすめることができます。

相談は予約制ですが、生活の窓口のHPのご予約フォームや、電話・公式LINEアカウントからお申し込みいただけます。予約した日時にブースに行き、受付の手続きを済ませたら、すぐに相談員とお話ができます。

セミナー以外の講座の開催について

佐藤さん：今、国のほうでも金融知識(マネーリテラシー)を向上させなければならぬということで、動き始めています。高校生も家庭科の時間に学んでいます。親御さんも早い段階で金融知識を身に付けてもらいたいということもありますし、退職された方が、退職金の使い方に悩んで相談に来られるケースもあります。そんな方々もやはり金融知識が必要だと実感されています。

そのため、お金の基本がeラーニングで学べる「マネーリテラシー養成講座」なども実施しています。eラーニングなので自宅で好きな時間に反復学習ができるようになっていきます。今の時代にあつた講座だと思っています。

※高校で金融教育がスタート

2022年4月から新しい指導要領に基づいた高校家庭科の授業で、金融教育が組み込まれており、生活における経済管理や計画の重要性、投資信託や金融商品の特微なども学ぶことになる。

「生活の窓口」をどのように活用してもらいたいのか？

佐藤さん：どこに相談したらいいんだらう、自分に合った解決方法はなんだろうと、悩んでいらっしゃる方は非常に多いと思います。その中で解決方

相談された皆さまの感想は？

吉田さん：(不安が解消されて)「やっとゆつくり眠れるわ」など、安心して帰って行かれるのが、相談員として一番嬉しく思います。

「生活の窓口」を始めたきっかけは？

佐藤さん：西日本新聞社は新聞を毎日発行して、色々な情報、色々な事実をお伝えしています。しかし、それらの事実をただ知るだけでなく、「課題に対してどうやって解決したらいいのか、何とか解決の手伝いをしてもらえないだろうか」というお声をたくさんいただきました。そのため、そのお声にお応えしたい、解決の支援をしたいということで、約5年前に「生活の窓口」を開設しました。

実際に相談に来られる方は？

佐藤さん：今は年金不安などがよく言われますが、やはりお金に関する資産形成・資産運用や、超高齢社会ということもあつて、親御さんの老後に対する不安や終活の相談が増えています。

親御さんについては、親御さん自身で行動できなかったり、解決できないこともあるので、やはり相続も含めて、お子さんの世代が積極的に動かれています。また場合によっては、親子で一緒に相談に来られる方もいらっしゃいます。なかなか面と向かつては話し

法を、公平・中立な立場で提案できることが強みだと思っています。また相談料が無料ということも大事だと思います。気軽に来てほしいですし、困ったときにはぜひ、利用してほしいと思います。

▼今回のお話は YouTube ラ・シゴニー TVチャンネル でもご覧いただけます。



西日本新聞 ライフコンシェルジュ 生活の窓口

福岡市中央区天神 1-4-2
エルガーホール1F
092 (752) 8150

月~金 10:00~17:00
(土日祝日・特定日・年末年始休業)

【WEB予約】24時間受付中

生活の窓口 検索



蔵本ウイメンズクリニック

[不妊治療専門クリニック]
福岡市博多区博多駅東1-1-19
☎092-482-5558

アイブイエフ詠田クリニック

[不妊治療専門クリニック]
福岡市中央区天神1-12-1日之出福岡ビル6F
☎092-735-6655

古賀文敏ウイメンズクリニック

[不妊治療・出生前診断専門クリニック]
福岡市中央区天神2-3-24天神ルーチェ5F
☎092-738-7711

井上善レディースクリニック

[不妊治療専門クリニック]
福岡市中央区天神1-2-12 メットライフ天神ビル 6F
☎092-406-5302

横山裕クリニック+泌尿器科

[男性不妊・泌尿器科クリニック]
福岡市博多区博多駅中央街1-1 新幹線博多ビル5F
☎092-292-5500

松田ウイメンズクリニック

[不妊治療専門クリニック]
鹿児島市山之口町1-10 鹿児島中央ビル3F
☎099-224-4124

株式会社大賀薬局

[ドラッグストア・調剤薬局]
大賀薬局 検索

Body Consulting Station KIZUKI

[カラダ会議・情報提供]
KIZUKI 検索

青葉レディースクリニック

[産婦人科クリニック]
福岡市東区若宮5-18-21 (博多バイパス松崎4丁目信号かど)
☎092-663-8103

SN脳神経外科クリニック

[脳神経外科クリニック]
福岡市中央区天神1丁目12-1 日之出福岡ビル7F
☎092-707-0670

あべなおこ歯科クリニック

[歯科クリニック]
福岡市東区唐原1-2-1 ランドスケープ2F
☎092-674-4182

朝倉健生病院

[総合病院]
福岡県朝倉市甘木151番地4
☎0946-22-5511

あやベククリニック

[美容皮膚科・美容外科]
福岡市博多区博多駅東2-5-37博多ニコビル8F
☎0120-072-557

大原ちか眼科

[眼科一般・眼鏡・コンタクトレンズの処方]
福岡市中央区大名2-12-9赤坂ソフィアビル2F
☎092-722-0303

株式会社メニコン

[カラダ会議・情報提供]
メニコン サプリメント 検索

タナコーポレーション株式会社

[カラダ会議・情報提供] ザクロ屋
ザクロのしずく 検索

こうのとりのフォーラム® 2023年

こうのとりのフォーラム in 福岡 開催が決定しました!

日時:2023年5月28日(日) 10:30~17:00

場所:レソラNTT夢天神ホール

主催:こうのとりのフォーラム運営委員会 株式会社ラシゴニュー

※魅力満載でご来場をお待ちしています。詳細は冬号でお知らせします。

女性の一生を
テーマに新しい
視点(PMS、更年期)
を取り込んで
開催します。

3年ぶりの福岡リアル開催です!



ハンガリーの驚くべき少子化対策



不妊治療専門



医療法人
松田ウイメンズクリニック

[診療時間] (完全予約制)

※[初診予約受付日]は、お電話かHP
でご確認ください。

平日 10:00~13:00
15:00~18:00
木曜 10:00~13:00
土曜 10:00~13:00
(日曜・祝日は休診日)

〒892-0844 鹿児島市山之口町
1-10 鹿児島中央ビル3F
TEL:099-224-4124
https://www.mwc-ivf.jp/

病院の
ホームページは
こちらから →



一人の女性が生涯に産む子どもの数を表す合計特殊出生率が人口維持に必要な2.07から大きく落ち込んだ1.57シヨックは1990年では既に2.07を切っている。この時から日本の少子化は始まりました。この年の出生数は190万、昨年の数値は1.30まで落ち込み、出生数も81万まで減少しています。政府は少子化の原因に「未婚・晩婚化の進展」「夫婦の出生力の低下」を挙げ、その背景に「仕事と子育てを両立できる環境整備の遅れや高学歴化」「結婚・出産に対する価値観の変化」「子育てに対する負担感・経済的不安定の増大等」があると考えています。国は様々な対策を講じていますが、いづれも中途半端なものではなかなか少子化に歯止めがかかりません。ここで驚くべき少子化対策を講じているハンガリー

のケースをご紹介します。「4人出産した女性は生涯所得税免除」、結婚したら無利子で400万円貸付、3人産めば返済免除、「3人以上の子供がいれば新築家屋へ1000万円補助」、出産後3年間育児取得可能でその間給与の7割を支給、「第二子では5回まで第二子では4回まで体外受精の費用全額補助」、「大学学費の学生ローンを利用して女性が第二子を妊娠した場合、妊娠3カ月目から3年間返済を停止し、第三子を妊娠した場合も同様、第二子出産後は学生ローン残額の5割を免除、さらに第三子出産後は残額全額が免除」などなど。凄いですよね。ハンガリーが少子化対策に充てる年間予算は何とGDPの4.7%、翻って我が国は僅か0.8%、日本も本腰を入れて思い切った対策を講じないと明るい未来はありません。

院長 松田 和洋 (まつだ かずひろ)

1982年鹿児島大学医学部卒業。1年間福岡市の救急病院での研修後、1983年鹿児島市立病院産婦人科入局。周産期を専攻し、1986年~88年の2年半、米国カリフォルニア州ロサンダス大学生理学部周産期生物学教室に留学(research fellow)。帰国後、1990年頃より不妊生殖医療及び内視鏡検査・手術に従事し、同時期より体外受精・顕微授精も手掛ける。同産婦人科医長を経て2000年3月、南九州初の不妊・不育症専門クリニックとして鹿児島市に松田ウイメンズクリニック(MWC)を開業、現在に至る。



泌尿器科



医療法人社団 医王会
朝倉健生病院

[診療時間]

平日 08:45~17:30
(昼休みなし)
土曜 08:45~12:30
(日曜・祝日は休診日)

※救急時間外、休日は随時受け付けております。

〒838-0068
福岡県朝倉市甘木151番地4
TEL:0946-22-5511

病院の
ホームページは
こちらから →



次のような症状がある方は、
泌尿器科の受診をおすすめします。

世の中は超高齢社会となり、その流れの中で近年増えている疾患として、泌尿器科系の疾患が挙げられます。尿が出にくい、尿が近い、尿が漏れる、尿が出た感じが続く、尿を出す時や終了時に痛い、尿が濁っている、尿が赤い、腰が激しく痛む、健康診断で泌尿器の異常を指摘された(腫瘍マーカー、尿潜血等)などの自覚症状がある場合は、早い段階で泌尿器科を受診されることをおすすめします。

原因や治療法はさまざまですが、腎臓、尿管、膀胱、尿道などに何らかの異常が生じている場合がほとんどで、稀には腎がんや膀胱がんなどの重篤な疾患が隠れている場合もあります。

また泌尿器系の疾患は、男性特有のものというイメージを持たれている方もいるかもしれませんが、

子どもでは夜尿症、シニア世代では尿失禁、女性でも尿モレなど、排尿トラブルを抱えている方は多く、小児から高齢者まで、性別を問わず幅広い方に発症する可能性があります。

泌尿器系のトラブルは、人工透析とも直結する場合もあり、その意味でも非常に注意が必要な分野です。

また当院では、前立腺肥大症の患者さんも増えています。放置するとさまざまな合併症のリスクが高まります。50歳をすぎたころから急増する傾向にありますので、定期的な検査を行うことが大切です。

どんなことでも疑問に思ったり、違和感を感じるようであれば、ぜひ早めの受診をお願いします。受診してそれがとりこし苦労であってもいいと思います。

副院長 中村 英樹 (なかむら ひでき) 医師

朝倉健康病院 副院長 中村英樹医師。泌尿器科担当医師。(所属学会)日本泌尿器科学会、日本泌尿器科内視鏡・ロボティクス学会、日本小児泌尿器科学会、日本癌治療学会、日本超音波医学会、日本透析医学会。(認定医等)日本泌尿器科学会専門医、日本泌尿器科学会指導医、日本医師会認定産業医、ボククス講習・実技セミナー修了。





声のお話

メニコン

自分の声は、好きでよいか。録音された自分の声に違和感を持つ方が多いようです。それは頭蓋骨などを通して自分の中から聞こえてくる声と、空気を伝って耳から入ってくる声の混ざっているからです。録音した声は空気伝導だけなので、少し高めに聞こえるようです。声を形成する要素の2割くらいが生来の体格・骨格なのですが、残りの8割は生育環境や性格とその時の心身の状態と言われています。

欧米の女性と比べ、日本人女性は声が高いと言われます。高い声は、社会的要請に応えた結果かもしれないかもしれません。アニメ声のような高い声は「幼さ」「未熟さ」と捉えられますが、日本では、「やさしさ」「親切さ」「かわいらしさ」等のイメージが強く、良い評価とされています。電話口で、つい声が高くなるのは、若さやかわいさを装ってしまっただけではないでしょうか。

また社会不安が増大すると、それが声にも表れてくると言われます。自分の声でなく「作り声」



【情報提供元】
株式会社メニコン
〒460-0006
名古屋市中区葵3丁目21番19号

を使い続けると、脳が違和感を覚える状態になることがあります。体調を崩す例もあるようです。

自分本来の声（オーセンティックボイス）はどうしたら見つけられるのでしょうか。それは自分の声を録音して聞くことだそう。その中で、自然に好ましく思える部分があれば、それがオーセンティックボイスです。その声を記憶して、何回も聞けば、オーセンティックボイスで話せるようになるそうです。いろいろな声を出し、その時の精神状態なども含めて自分の声を吟味してみましよう。オーセンティックボイスで話せば、肩の力が抜けて、自分らしくいられるかもしれません。

参考：山崎広子・著「声のサイエンス」、NHK出版新書（2018）

メニコン 検索

「男性更年期障害」と、ザクロの夜長



ザクロ屋



更年期障害といえは女性特有の悩みと言われているのは、ずいぶん前の話。いま「男性更年期障害（加齢男性性腺機能低下症（LOH症候群）」は、広く一般に認知されるようになりまし。男性更年期障害の症状は女性以上に多様と言われています。

社会の複雑化が進み、より強いストレスを受ける現状の中、女性と同じく男性の元気を支えていくことは、社会の課題ともいえるでしょう。

男性更年期障害は、幅広い年齢層で発症するとされています。（早い方で40代から、60・70代で発症する人もいます。）それ故に症状は多様で、その陰に重大な病が潜んでいることもあります。男性更年期障害は男性ホルモンが低下することで起こります。そのため早期に適切な治療を行えば、十分に回復が見込める病気が



ザクロのしずく 検索

【情報提供元】
タナコーポレーション株式会社
〒816-0845 春日市白水ヶ丘4丁目98-5
TEL:0120-14-3968

です。何だかいつもと違うパワーがない、眠れない、不安など、何となくの症状を感じたら迷わず専門医（泌尿器科）の診断をうけるのがよいでしょう。

ザクロには、男性の元気を保つ「グルタミン酸」や「アミノ酸」が豊富に含まれています。また「ワイン」や「緑茶」などに含まれる「ポリフェノール」は抗酸化作用があります。ザクロにも「アントシアニン」や「フラボノイド」などのポリフェノール類が多く含まれています。この「酸化」というワードも、男性ホルモンと密接な関わりがあるようです。

ザクロの旬は、9～11月です。日本ではあまり見かけないザクロですが、この時期は大型のスーパーなどに並ぶこともあるようです。秋の夜長に、ザクロが頼もしい味方になるかもしれません。



フェムケア食材といわれる「豆」

メニコン



「豆」は、地球温暖化に寄与すると言われていま。マメ科の植物は根の部分に共生する微生物（根粒菌と言います）、空気中の窒素を固定し、これを肥料として利用し生長します。化学肥料等の削減ができ、緑肥としても使用できれば、温室効果ガスの発生が削減できます。食べておいしいのは当然としても、「豆」が地球温暖化抑制にも期待できるといっては新しい視点かもしれません。

また「豆」は、女性のフェムケアにとっても、地球の健康（プラネタリーヘルス）にとっても理想的です。特に、更年期と閉経期（合わせて「メノ期」と呼ばれます）の救済食材である豆を日常に取り入れるのはとても良いとされています。

日本人にとって馴染み深い代表的な「豆」は、豆腐や納豆、あずきなどでしょう。これらは日本人にとって伝統的な日常食と言えますし、世界にもたくさんあります。

「豆」は、人類が農耕を始めて以来、とても大切なタンパク源で、世界中で人々の健康に役立ってきたと



【情報提供元】
株式会社メニコン
〒460-0006
名古屋市中区葵3丁目21番19号

言えます。またエジプトのツタンカーメンのピラミッドからも、エンドウ豆が見つかっており、「豆」は人類の歴史と共にあると言っても過言ではないでしょう。

豆は、植物性の重要なタンパク質の他、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維、フィトケミカル（イソフラボン、サポニン）などをバランスよく含んでいます。豆の食物繊維は、便に水分を与え、腸内細菌のえさとなりながら、便を形成しますので、腸内環境改善に最適で便秘改善になります。女性ならばほとんど摂り入れたいフェムケアの基本食材といえます。

※「Femote」（フェムケア）とは、「Femine（女性の）」と「Care（ケア）」を合わせた造語で、女性の体や健康をケアする製品（商品）やサービスを意味します。

参考：<https://wellmethod.jp/femcare-beans/>
医師がすすめるフェムケア食材「豆」は、女性と地球を救う！

メニコン 検索

秋から冬に食べたい野菜



旬の野菜



白菜

【情報提供元】
アイゼンライン株式会社
〒830-1113
福岡県久留米市
北野町中1057-1

アイゼンライン 検索

白菜は中国北部原産で、アブラナ科の一種です。日本へは明治中期以降に導入され、大正以降各地で栽培されるようになりました。従来は秋播き栽培が主体でしたが、今は一代雑種の育成により周年栽培されています。旬は秋～冬（10月～2月頃）ですが、季節による成分値の変動は小さいようです。

白菜は約95%が水分で、決して栄養価が高いわけではありませんが、ビタミンC以外に鉄・マグネシウム・カリウムなどを含んでおり、旬の時期には積極的に摂り入れたい野菜といえます。

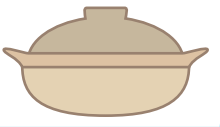
ビタミンCが豊富に含まれているため、風邪予防や免疫力アップにも効果的と言われています。またマグネシウムはカルシウムの吸収に必要な成分です。カリウムは摂りすぎた塩分を体外に排出する働きをするため、高血圧症の

方にもオススメです。さらに注目すべきは、エネルギー値です。100gあたり約14キロカロリーと低カロリーで、満腹感もあるため、ヘルシーでダイエットにも適しています。消化もよく、胃腸の弱い人にもピッタリの健康野菜と言えます。

鍋の食材としても欠かせない白菜は、冬に不足しがちな食物繊維の供給源としても優れています。クセがなくサラダや炒め物など、用途も多様です。

どんな料理とも合わせやすい万能野菜ですが、お料理サイトでは、ツナ缶や豚肉・カレー粉やチリパウダーなどと調理したお料理が「無限料理（ずっと食べ続けられる）」として、紹介されているようです。これからスーパーなどにもたくさん並ぶ時期です。ぜひ日々のお料理に加えてみてください。

参考：文部科学省「日本食品標準成分表2020年版（七訂）」



相談無料 福岡市不妊専門相談センター

一般相談 [予約優先]

- 特定・一般不妊治療費助成金の面談(事前説明)、申請書類提出

専門相談 [予約制]

- 検査・治療に関すること
 - 不妊・不育一般に関すること
- 医師専門相談



2022年9月30日(金)	アイブイエフ詠田クリニック 院長 詠田由美先生
2022年10月7日(金)	蔵本ウイメンズクリニック 院長 蔵本武志先生

申込等詳細は市政だより(9月1日号、9月15日号)をご覧ください。
個別でご相談が出来る貴重な機会となります。

★オンライン相談 (Zoom) 開始しました。
■ご予約・ご相談・お問い合わせ先はこちら
福岡市不妊専門相談センター
福岡市中央区天神1-8-1 福岡市役所(地下1階)
TEL.080-3986-8872

〈月・火・木〉10:00~18:00 〈水・金〉13:00~19:00
〈土(第2・4)〉13:00~17:00

イベント

ねこ善なぎスタ にゃこ祭り



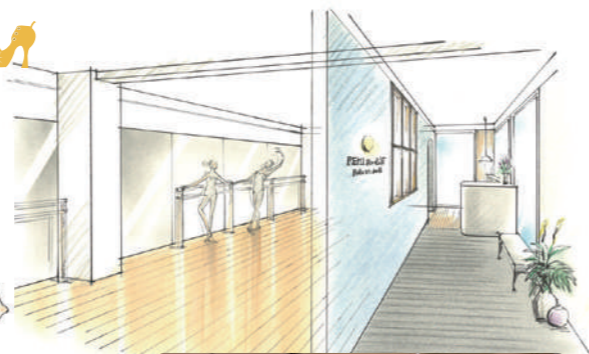
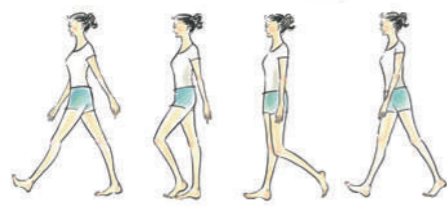
場所：福岡県久留米市北野町中1057-1
(アイゼンライン株式会社 駐車場)

- 保護猫の譲渡会
 - よろづ相談
 - チャリティーマーケット
 - 愛護団体によるフリマや犬猫グッズ、雑貨販売、募金活動
 - 屋台・キッチンカー
- カレーやクレープ、かき氷など
たくさんのお店が並びます。



主催：ねこ善 / なぎ犬猫ワクチン往診所 / Stand by Animalz

CINDERELLA WALKS シンデレラウォークス®



姿勢と呼吸を整え、前に進む

バレエを基礎とした全く新しいウォーキングレッスン

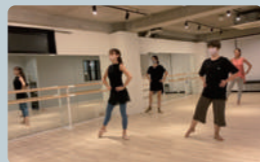
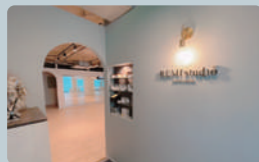
心身の調子を良くするコンディショニングは習慣化することが大事です。
バレエを基礎とした全く新しいウォーキングレッスン「シンデレラウォークス®」を通して
あなたに秘めた美しさ・自信・勇気呼び起こしましょう！

正しい歩き方・呼吸法は全身のミトコンドリアの活性化にもつながり
卵子の質向上にも役立つことが研究報告されています。

REMI studio
ballet&walks

http://www.remistudio.jp
Mail: remistudio2137@gmail.com

〒810-0023 福岡市中央区警固2丁目13-7 警固ランドマークタワー4F



092
233
4345



ジャックと豆の木のモデルになったと言われる
「むくな豆」

大地と海の恵み



むくな豆

【情報提供元】
株式会社ラシゴニュー
〒812-0011
福岡市博多区博多駅前
2丁目5-8
TEL:092-473-5080

ラシゴニュー 検索

むくな豆は、むくむくと蔓(ツル)が交差しながら成長する様子から、イギリスの有名な童話「ジャックと豆の木」のモデルになったと言われている。また「ジャックと豆の木」の豆は、持っている幸運を「幸福の豆」とも言われているように、諸説、語り継がれています。

また生命力強いむくな豆は、「植物界のシーラカンス」と呼ばれるほど起源の古い植物で、数千年の歴史を持つインドの医学書「アーユルヴェーダ」にも記され、古来から漢方としても有効利用されてきました。

自生力が強く、農薬や肥料を使う必要もないため、無農薬栽培ができることも大きな特長です。

むくな豆には、生命維持に不可欠である必須アミノ酸9種類が多く含まれています。また特長的な

のは、植物の中でも非常に珍しいアミノ酸の一種である天然のL-ドーパが含まれている点です。L-ドーパは人の運動機能を司る脳の神経伝達物質であるドーパミンの材料になります。ドーパミンはカラダを動かす原動力であり、やる気をおこす元でもあります。

むくな豆は生や半生で食べる事ができないため、必ず加熱調理して食べなければなりません。生で食べたり、食べ過ぎたりすると、吐き気や下痢などの症状を引き起こす場合がありますので、注意が必要です。むくな豆の摂取目安は、1日1回13g程度です。

あく抜きをして煮豆にしたり、乾燥させて粉末状にして摂取するのが一般的です。ひきたてのむくな豆は「きな粉」のような香ばしさがありません。

こちら
アフリカ・
モザンビーク!
[第33回]



榎本 恵 Megumi Enomoto
一般社団法人モザンビークのいのちをつなぐ会代表理事。
福岡県北九州市出身。大学卒業後、京都、東京の広告代理店でプランナーとして勤務。その後、Planning MAYを創業し、ベンチャー企業支援を行う。2012年、日系企業の新規事業開拓のためモザンビークで半年間業務を行い、2013年「モザンビークのいのちをつなぐ会」を設立。モザンビーク・ベンパ在住。

子どもたちの「お腹ペコペコ」をいかに回避するのが「モザンビーク北部は、長引くイスラム過激派のテロ紛争で食糧難に陥っているところへ、ロシアのウクライナ侵攻の影響で、穀物や燃料価格が高騰し、インフレ化が加速しています。

現在、毎日、寺子屋の子どもたちにパンの配布を行っています。がパンの値段も2倍以上に。そしてパンの大きさが小さくなっている...弱り目・素目状態です。

できる限り、一人にひとつ以上はパンが行き渡るように計画していますが、予算不足で、パンが足りない日も多くなっています。そんなきつ状況にあっても、子どもたちはパンを独り占めすることはありません。ひとつのパンをちぎって、みんなで分けあつて食べています。

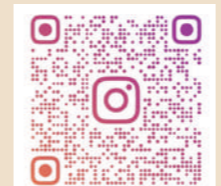
一日一日を生き抜くのが大変なスラム地区では、助け合いの行



動きはまだ色濃く残っていて、「お互いさま」の習慣で、支え合っていて、大人が互いの気持ちを大切にしてくれているので、その姿を見て、育っている子どもたちも同じ助け合い行動をしています。どんな国でも子どもたちは身近な親や大人たちの背中を見て学んでいるのですね。日本人の私には、身が引き締まるスラムの老若男女の柔らかな優しい心。

インフレに加え、円安で、活動を続けていくことが大変になっていますが、なんとしても子どもたちの笑顔だけは守っていきます！

お互いさま習慣で
生き抜く!



MOZAMBIQUE_PVM
▲公式Instagramはこちらから

This article is authorized
by株式会社ヤヒロ, Yahiro Mozambique
https://www.yahiro-d8.co.jp/
https://www.yahiro-africa.com

◆寄付等はコチラの口座に
お願いします
○三井住友銀行天神町支
店(普)1920099
名義:モザンビークのいのちをつなぐ会 代表榎本恵

◆クレジットカード決済で寄付できるようになりました。
https://syncable.biz/associate/tsunagukai/



Check! 診断します!

あなたは「社会軸?」「自分軸?」
どちらが、「いい!」「悪い!」ではありません。あなたがあなたらしくいるために、「知っておくと心が軽くなること」、「私ってこんな人」だから、「自分の性質を仕事や生活によりよく活かすには?」そんなヒントが満載のセミナーです。

「異性間コミュニケーション」で、あなたを笑顔に導きます!

Question! 学んでみませんか?

「あ〜今日は疲れたなあ!」と言われて、

さあ、あなたならどう答える?

男性は「ありのままの自分を100%受け入れてほしい」と女性に望んでいます。

女性はひとたび恋愛関係になると、相手を成長させ、仕事や出世の手伝いをしなければと思込みます。チャンスを見ては干渉、批判、ダメ出しをしがちです。

しかし、男性は支配されていると思ひ、不満をためていきます。恋愛、パートナーシップで有効な方法は、
①笑顔 ②100%肯定 ③スキンシップです。

男女の違いや伝え方のコツを学んでみませんか?

セミナー開催のご案内♪



妊活中の方にもオススメ

講師 長谷川 幸二(はせがわ こうじ)

男女間の伝え方専門講師/異性間コミュニケーション認定講師。講師オーデション2020年ファイナリスト(全国3位)。妻の涙をきっかけに妊活スタート。男性不妊の経験から、妊活アドバイザー研修や不妊症・不育症ヒアサボータもつとめる

あなたとパートナー、家族や組織、お客様の笑顔のために
体験講座のお申し込みはこちらから

10月〜11月 オンライン(zoom)セミナー開催予定

男女の心に伝わる会話術(90分) 5,500円(テキスト代込、税込)
男女別子育て講座の基礎知識(90分) 5,500円(テキスト代込、税込)

開催日程、お申し込みはこちらから▶



相手の心に伝わる会話術
男の子と女の子の子育て講座の基礎知識

お便りコーナー

ラ・シゴニー事務局にお寄せいただいたご意見・ご感想、取り上げてほしいテーマなどをご紹介します。

女性が元気だと、家庭、社会が明るく元気になります。少しでもお悩みに役立つ情報をお届けできればと思います。

編集部より

よりよい女性のコレカラ(未来)には「シニア世代・子ども達の元気」があってこそです。家事と子育ての両立に悩む日々の私…。本誌を読んで「健康で自分らしさを大切に」暮らすことの大切さに改めて共感しました。まず自分!そして、家族を支えていこうと思います。
(福岡市中央区 H・Y様 40代)

編集部より

ラ・シゴニーをご覧いただき、お気持ち晴れやかになられたとのこと、とても嬉しく思います。
(福岡市東区 Y・M様 40代)

最近に親の介護や仕事のこと、妊活についてひとりで悩んでいたころ、ふと目に入った「ラ・シゴニー」。手にとって読み進めるうちに、なんだか気持ちがあふくように晴れやかに軽くなった気分になっていただきました。ありがとうございます!
(福岡市東区 Y・M様 40代)

アンケートのお願い

※官製はがきやFAX、E-mail、右の専用QRコードより
2022年11月10日(木)までにお答えいただいた中から、抽選でプレゼントがございます。詳しくは本誌P21をご覧ください。



専用QRご応募はこちらから

編集部より

確かにビジネスだけでなく、育児にも活用できそうですね。ぜひ役立てていただけたらと思います。
(福岡市南区 S・R様 20代)

編集部より

運を味方につける起業塾のお話は子どもの育児にも当てはまるなあ〜と思いました。子どもの生まれ持った才能や興味を伸ばし、膨らませていけるように自分の言動、習慣を見直そうと思いました。
(福岡市南区 S・R様 20代)

ココロ会+議
心地よく生き抜くために

月花

心地よい生き方、していますか?

現状に満たされず、今よりもっと幸せになりたい!と願う時、特別な何かがありすが、でも自分が持つて生まれたものでしか勝負はできないのです。つまり、自分が幸せになれるカギは自分の中にしかないのです。いつも同じような悩みを抱えて愚痴を言い続けている場合、実は必ずからその渦中に飛び込んでいつているパターンが多いようです。もちろんその問題に対応できる力があるがゆえにその状況下にいられるのかもかもしれません。とはいえ、当人にとって悩みの原因は変わりにくく、解決に至るには一筋縄ではないこと、ことや、どうにもならないこともあるかもしれません。ですが問題を周りにせいでいしては、そこから抜け出せません。中には悩んでいた人(自分)は気づいていなくても、います。そのままでいたくないと思う人がほとんどだと思います。



【情報提供元】
月花 細川知子
Instagram
[tsukihana128]で検索!

さて1年に3〜4回やつくる「水星逆行」次回は9月10日〜10月2日です。嫌な時期がやってくる。…など恐ろげすぎず、予定の確認、時間に余裕をもった行動、先に進まないのは見直す機会と捉える。滞ったことも逆行が終わればまた進みだすので過度に気にせず、定期的な見直し期間!と気楽に過ごしましょう!

星占いでは知られる西洋占星術では自分では気づいていない隠れた性質を知ることが出来ます。それが「自分を知る」とになり、ひいては「心地よく生きる」ことにつながります。どれも使い古された言葉ですが、とても深い言葉です。…というとなんだか難しそうですが、簡単なところからぜひ、歩、占星術を体験してほしいと思います。

このとりフォーラム

「女性の一生」を応援する「このとりフォーラム」へ進化します。

2015年春、第一回「このとりフォーラム」を開催した時は、まだ「不妊」という言葉がネガティブに捉えられていた時代だったと思います。といつてもほんの7年前の話です。子どもを授かりたいけれど、授けられない時に、得られる情報も限られていました。
そのため「このとりフォーラム」の大きなテーマを「未来」と決めました。また「不妊」という言葉を使わず「妊活」と表現し、「妊活」=「未来」というポジティブな印象にできる、来場された方々にできるだけ多くの有意義な情報を持ち帰ってもらいたい、そんな想いで開催しました。
今はたくさんの方が溢れています。保険適用化など行政も本格的な取り組みを始めています。大きな進化だと思っています。妊娠・出産に向かうには、専門的な知識も不可欠ですが、現代女性にとっては仕事との両立(働き方



【情報提供元】
株式会社ラシゴニー

このとりフォーラムの特長は、ドクターなどの専門家に「正しい情報の提供」ということにあります。このとりフォーラムを通して、参加された方々が、よりよい情報を得ていただき、笑顔あふれる1日にしたいと思っています。
2022年11月13日(日)は、初の鹿児島開催です。これまで福岡を中心に活動してきましたが、昨年「FEMTEK ジャパン」との協力体制が整ったことで、東京・大阪でも活動を伝える機会をいただきました。私たち運営側も、幅広い視野で、新しい視点を取り込み、「女性の一生」を応援する活動に進化していきたいと思っています。

も同じように大切ですが、正しい知識をもっていけば、遠回りしなくてもいいことでもあります。また、この時期に周囲との関わりをもつていけば、その後の子育ても楽しくなります。

「薬を増やす」ではなく、「減らす」薬局でありたい
だからこの「むくな豆入りのお味噌汁」をおすすめします。

未来へ元気と笑顔を繋ぎます。
むくな豆入りのお味噌汁誕生

むくな豆入りのお味噌汁を通じて、
家族が「健康で自分らしさを大切に」
暮らすことを応援します。



1個 270円(税込)

カラダが喜ぶ汁
大切な人へ
ラ・シゴニーヌ編集長の肝入り



大賀薬局 全店で販売中!



10個入り 2,700円(税込)

◎ラシゴニーヌプロデュース「むくな豆入りのお味噌汁」は、開発まで足かけ三年。大賀薬局全店で販売中。詳しい資料もおいてあります。ぜひお読みください。

長い歴史の中で、日本人の食卓に寄り添ってきたお味噌汁。九州産のむくな豆入りのお味噌汁を通じて、大切な人の笑顔と元気を未来につなぎます。

「幸福の豆」と言われる「ジャックと豆の木」のモデルになったといわれるむくな豆は、「植物界のシーラカンス」と呼ばれるほど起源の古い植物です。またインドの医学書「アーユルヴェーダ」にも記されており、数千年の間、漢方の世界でも重宝されてきました。むくな豆はタンパク質やミネラルの他、レドーバが豊富に含まれるとても珍しい植物です。

レドーバは、神経伝達物質であるドーパミンの材料になります。生活習慣病の予防効果の他、記憶力低下や、アルツハイマー病の予防・軽減などの効果が期待されています。

むくな豆のおみそ汁



インスタグラム公式アカウント「mukunamame.lacigogne8」では、むくな豆入りお味噌汁の情報をお届けしています。

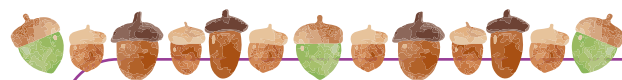
QRコードから
[mukunamame.lacigogne8]の
公式Instagramにアクセスし、
フォローしてください。



家族で、カラダ会+議

CM
放映中!

CMは
こちらから▶



La-cigogne 秋のスペシャルプレゼント

A 【書籍】やさしく解説
「産婦人科のおはなし」

抽選
5
名様

F M福岡で人気番組の単行本化
第2弾!人気の産婦人科医、小松一
先生が解説する、妊娠から出産直
前までのおはなしです。
著者:青葉レディースクリニック
院長 小松 一
販売価格 1540円(税込)



D ナチュラムーン生理用ナプキン
多い日の昼用 羽つき 2個
入×3セット

抽選
10
名様

コットン100%使用
敏感肌の方にもやさしい
高分子吸収剤不使用の生理用
ナプキンです。



B 博多の女
(10個入)

抽選
10
名様

ほどよい甘みの小豆羊かんを、
しっとりやわらかなバームク
ーヘンで包んだ独特のしっとり
感のあるお菓子です。
販売価格 562円



E ラ・シゴニーヌ
オリジナルエコバッグ

抽選
10
名様

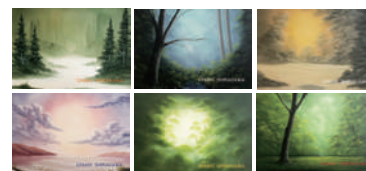
非売品
使い勝手のいいA4サイズ
のエコバッグ



C 癒しのポストカード
セット(6枚)

抽選
10
名様

独自の感性で、オリジナル溢れる作品を
多数発表している油絵画家CHIAKI SHIRAKAWA



F アマゾン ギフトカード
1,000円分

抽選
5
名様

Amazon.co.jpで使える商品券です。
数億種の商品・サービスに利用できます。



プレゼントの応募方法・送り先

2022年11月10日(木)まで

右下の専用QRからご応募いただくか官製ハガキまたはFAX、E-mailに、
良かったページのタイトルを5つ、お名前、ご住所、年齢、本誌へのご意
見、ご感想、ご希望のプレゼント記号をご記入の上、お送りください。

郵送の方は
〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2-5-8ベルコムズ博多7F
ラシゴニーヌ事務局まで

FAXの方は 092-473-5080まで

E-mailの方は support@la-cigogne.netまで

専用QR
ご応募はこちらから



※ご応募いただきました個人情報は、プレゼント品の
発送および、「La-cigogne(ラ・シゴニーヌ)」の送付を希
望された場合の発送、メルマガに登録希望された場合
のメルマガ配信にのみ利用させていただきます。また、
ご本人の同意がある場合を除き、個人情報を第三者に
提供することはありません。

※ご投稿いただいたご意見・ご感想につきましては、ペン
ネームまたはイニシャル、年齢(年代)、お住まいの都
道府県と共に、誌面に掲載させていただく場合がございます。