



ご存知でしたか？

汚れを放置すると危険！

汚れが残っている衣類は放置するとシミ、黄ばみ、虫食い、カビの危険性が大！です。また、来シーズンに着ないかも…と汚れたまましまいと、他のきれいな衣類にも悪影響が及

びます。その中でも衣類を食べ、虫食い被害となるのは成虫になるまでの幼虫が原因。その幼虫期は1年で300日もあり、脱皮を繰り返しながらむしゃむしゃ食べるので成虫が衣類に卵を産み付けないようにするのも大切です。成虫はキク科(マーガレットやデージー)の花の蜜や花粉を好み集まるので、この時期にキク科の花を家やベランダに持ち込まないのも予防の一手です。



入れ替えるだけでは **危険!**

はじめ ましょう

洋服の定期チェック



グルメなんだよ

虫食い予防には防虫剤が効果的!! 用途に合わせて選びましょう

コートやセーターの素材の中でも、カシミアやアンゴラ、モヘアなど柔らかい高価な素材ほど害虫は大好物です。害虫はとってもグルメなんです。

ですから、洋服をしまう時は防虫剤を使用しましょう。

防虫剤は長期保存するものと、開け閉めの多い所で使い分けます。

普段から開け閉めの多いクローゼットや洋服タンスは防虫効果が薄れてしまうので注意が必要です。



防虫剤を使う時のポイント

- 防虫剤は上から下へと流れますので上に置きます
- 一か所で防虫剤の種類を混ぜないこと
- 開け閉めの多い所は即効性のある物を使用。パラジクロロベンゼン(ネオパラエースなど)やピレスロイド(ムシューダなど)
- 長期間着ないで衣装ケースなどにしまっておく場合は、ゆっくり効き目のある物を使用。ナフタリンや樟脳(しょうのう)など
- 防虫カバーの使用も効果大
- 洋服の詰め込み過ぎはNG

あきらめていた汚れ

試してください。

シャツのエリ汚れ

※実際にウタマロ石けんで洗いました。

ガンコな汚れも簡単キレイ



白い衣類に
ウタマロ石けん



おしゃれ着、色柄物に
ウタマロリキッド



家中のガンコな汚れに
ウタマロクリーナー



食器洗いに
ウタマロキッチン

あきらめていた「白」を取りもどす。ウタマロ石けん

ガンコな汚れ落としに50年以上こだわり続けたウタマロ。その思いのひとつがこの石けんの緑色の中にあります。白地に目立つ緑色が消えるまでよくもみ洗いすることで、成分が生地に入り込んだ汚れまでしっかり届く。落としにくいガンコな汚れをしっかりと落とし、洗い残しをなくすためのこだわりです。※汚れ落ちの程度は汚れが付いてから経過した時間や、汚れの種類によって異なります。

株式会社東邦 〒544-0014 大阪市生野区巽東2-19-19 TEL:06-6754-3181
URL <http://www.e-utamaro.com>



常識を洗い流す。



ズバリ!
大切なのは衣替えをするときに
お手入れしてからしまうこと

最近「クローゼットだから…」
と衣替えをしないご家庭も増えていますが、
入れっぱなしではなく、洋服のチェックは定期的にするのがベスト。
衣替えの時期にあわせて行くと忘れなくていいですね。
その時にタンスやクローゼットの奥には
ホコリが溜まりますからあわせて掃除もしましょう。

衣類の保管場所は
通気性に気を付ける

押入れなど床にはすのこを
敷いて直に置かない

梅雨時など高湿度の時は
除湿器を使用する

タンスやクローゼットには
衣類を詰め込み過ぎない

お天気のいい・乾燥した日に
陰干して湿気を抜く

カビにご用心

カビは温度 (15℃~30度)・湿度 (75~95%以上)・
栄養分・酸素の4つの条件がそろった時に発生します。

冬に着用した洋服には気付いていない汚れもたくさんついています。

汚れ=カビにとっては栄養分となりますので、しまう前にはお手入れが必要です。

カビの大好物はタンパク質、炭水化物、脂肪など。

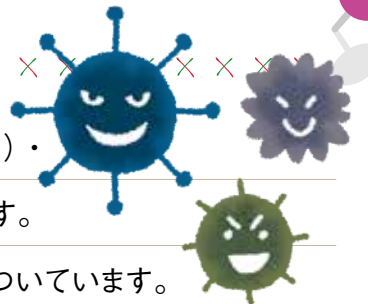
食べこぼしや皮脂汚れが付着したままお手入れをしないですと、

リスクの高い梅雨から夏の間に変なことに。カビによって脱色したり・

生地が傷んだりすることもありますから要注意です。

布団や毛布などのお手入れ後は**圧縮袋+脱酸素剤**の使用も

カビ防止に効果大です。冠婚葬祭用や、
お気に入り大切にしまいたいこんであるバッグ、
シューズボックスに入れっぱなしのパンプスや
ブーツもチェックしましょう。



「30代からの」 美肌特集

見た目年齢は「ハリ感」で決まる!?

「目の下のたるみ」で
損していませんか?

よるいびの音が
つきつきと

これは特ダネだ!とドキ
ドキしながら詳細を調査す
るとコレもともと「女性の
しほみ肌の為に」研究された
物でした。

美肌作用を高める目的で、
鳥骨鶏卵黄・発酵黒にんにく
・椿種子エキス・亜麻仁油
・ゴマ・納豆菌を特別の比率で
配合。発売したところ「たる
んでた肌が、もっちりパー
ンと!」顔がスツと引き締ま
った!等、美肌に関する声が
殺到したそう。開発者いわ
く、「厳選した6つの原料が
正解でした。予想以上の相乗
作用が働きました!」

それを知って納得。徹底的
に試さねば!と継続したと
ころこれが日に日に違いを
実感。キメ、しっとり感まで
一目瞭然。本当に信じられな
いのですが、今では毎日「ぷ
りぷりっ」と、まるでむき
たてのゆで卵です。

私以上に驚いているのが
周囲の同僚。「へえ、にんに
く卵黄でね」と私の顔をじ
つと見ては感心しきり。こ

見た目はどこにでもある
「にんにく卵黄」。正直、あま
り期待せずに試飲開始。とこ
ろがしばらくして、身体がポ
ツと温まる感じが。
「もしかして?」と鏡を覗
くと、顔がツヤツヤ!慌てて今
度は気になっていたので目の下
を押すと、押し返すような弾
力!頬を押すと吸い付くよ
う。明らかに以前と違うので
す!

期待せずに
試してみたら

これには度肝を
ぬかれました!

肌が良いと聞けば、有名な
「コラーゲン」や「プラセン
タ」などを想像されるでしょ
う。ところが違うのです。な
んとそれは、「ツバキ葉粧」と
いう会社の「鳥骨鶏のんにく
卵黄」という商品。
え?と思われる方も多
かも知れませんが。私自身、に
んにく卵黄と美容に何の関
係か?と最初は疑問でし
た。ところが、これには度肝
を抜かれたのです!

全額返金

キャンペーン中!!
先着50名様限定



★商品に同封のサンプル
約6日分を先に飲んで満
足されなかった場合、同
封の説明に従って、到着
2週間以内本商品をご
返送下さい。(返送料はツ
バキ葉粧が負担)

送料
無料

★エチケットを気にする女性の
ために、臭いが気にならない種類
のニンニクを使用しています。
「鳥骨鶏のんにく卵黄」
31粒入(約1ヶ月分) **1,851円**
(消費税込)

★続けやすく結果につながる、お得で
便利な定期お届けコースもございま
す。(毎月10%~最大25%割引)

※お申込時には必ず優待番号をお伝え下さ
い。
FAX:おハガキでのご応募
は、〒、住所、氏名、フリガナ、電
話番号、生年月日、優待番号を明
記の上、〒663-8204 兵
庫県西宮市高松町7-26-2F
(株)ツバキ葉粧「WG」係迄。
※受付後7日程度郵便受けにお届けお支
払い(コンビニか郵便局、またはレジッ
トカードによる後払いにて。※初回5千円
以上はクレジットカードか代金引換。※特
典は初めて購入される方1住所に1回6
粒まで限定。※定期お届けコースは、コー
ス開始より3回以上の継続が約束手です。

優待番号 **NA5036**
先/ (株)ツバキ葉粧
電話 **0120-9997-
0222**(9時~21時、無
休)
FAX **0798-69-
2956**(24時間)

読者限定企画

まで良いのはまさに本物!
絶対試す価値大です!
(美容ライター 中島律子)

関節症のズキッ!とする痛みが取れた!!

累計相談数延べ約 **300万件**の実績と
数多くの **臨床例が実証!!**



こんな症状ありませんか?

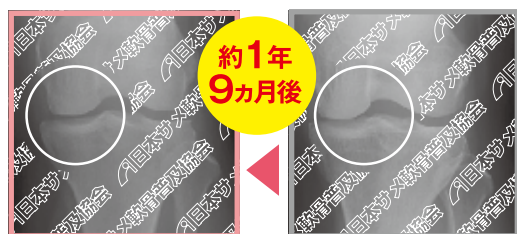
- 変形性ヒザ関節症
- リウマチ
- 坐骨神経痛
- ヘルニア
- 脊柱管狭窄症
- 骨粗しょう症

ズキッ!
ズキッ!

ヨシキリザメ軟骨の底力!!

ふしぶしにしっかり届き 軟骨再生を確認!!

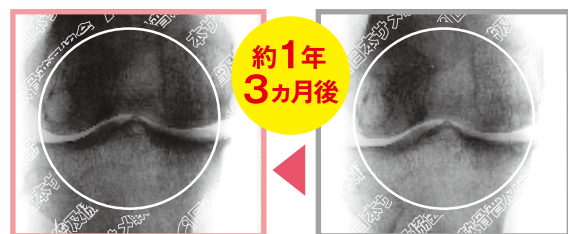
▼73歳女性のレントゲン写真



約1年9ヵ月後
上下の骨の間隔は2mmに広がっている

軟骨がないため、上下の骨がくっついてしまっている

▼83歳男性のレントゲン写真



約1年3ヵ月後
軟骨(白い部分)が広がっているのがわかる

軟骨がなく、大腿骨と頭骨が触れ合っている状態

※症状が出た場合は、病院(医師)の診断を受けてください。※ヨシキリザメ軟骨は医薬品ではありません。※掲載している体験談は個人の感想であり、効果効果には個人差があります。

臨床試験によって 明らかになった実力



藤沼秀光 医学博士
藤沼医院院長、栃木県警察医。
天然の食品で治療する事が人間にとって望ましいと語る。

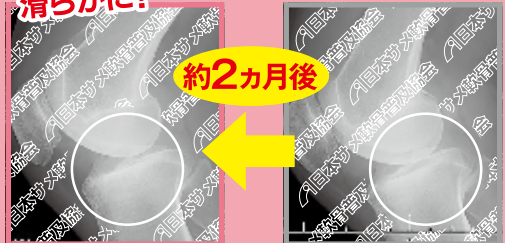
宮川さんと神園さんのヒザの軟骨を滑らかにさせたヨシキリザメ軟骨の秘密はたんぱく質が変質せずに体内に入っていく点にあります。一般的な軟骨成分のサプリは、高温で加熱されているため口に入れる前にたんぱく質が変質しているものが多く、これではふしぶしに行き渡らせるのは難しいのです。ヨシキリザメ軟骨はこの難題を克服した特殊製法で加工され、ふしぶしにしっかり届くと言われています。

又、ヒアルロン酸などの単体摂取ではなく、**サメ軟骨そのものを経口摂取する事が大事**なのです。変形性ヒザ関節症の治療を手がけている、藤沼医院院長の藤沼秀光医学博士も、「**それまでの関節治療は痛みを一時的に抑える鎮痛療法が主流でした。なぜなら軟骨を再生させる根治療法は難しかったからです。しかし、このヨシキリザメ軟骨なら大いに期待できるでしょう**」とおっしゃっています。

実際にその実力を証明するのが上2つの写真です。病院に通院しながらヨシキリザメ軟骨も飲用している患者さんのふしぶしが滑らかにサポートされていく経過例です。

ヨシキリザメ軟骨は、抗炎症作用や、痛みの元凶となる新生血管の抑制作用、そして軟骨そのものの成分の3つの働きが相まって軟骨が再生され、炎症が消えて痛みが無くなっていくと考えられています。そして、変形性ヒザ関節症はもちろんのこと、リウマチや坐骨神経痛、ヘルニア、脊柱管狭窄症、骨粗しょう症の症例にもその実力を発揮しているのです。

半月板のギザギザが滑らかに!



神園智恵子さんのレントゲン写真

「おかげで旅行にもどんどん行けるようになりました。こうして毎日、元気に動き回れるのはヨシキリザメ軟骨のおかげだと感謝しています」
ヨシキリザメ軟骨を飲み始めて5ヶ月後には痛みもほとんど無くなり、ヒザの水も溜まらなくなったそうです。

色々なサプリを試して諦めた時に...



神奈川県 宮川本子さん 79歳 ※取材当時
変形性ヒザ関節症

まずは神奈川県在住、宮川本子さん(79歳)※取材当時のお話をお聞きください。
「私は70代に入ってから足腰の鍛錬のために登山を始めました。気持ちが良い、友達もたくさんできて、何よりも楽しい時間でした(宮川さん)」
この楽しみを奪ったのが5年前に襲った激痛でした。軟骨がすり減り骨同士が直接あたると、骨が変形してしまいう変形性ヒザ関節症でした。それから、登山どころか家の中の階段さえ、

痛くてまともに上り下りできなくなりました。二度と登山ができなくなってしまうと思い、必死にグルコサミンやコンドロイチン、ヒアルロン酸など、軟骨にいいというサプリを試したのですが、「何を飲んででもよくなりなくて。もうダメかと諦めていました」
そんな時に日本サメ軟骨普及協会を知り、相談を頂きました。
「飲み始めて1ヶ月ほどで痛みが退き、6ヶ月後には登山を再開できるほど何ともなくなっていたのです」
ところがその後、安心してヨシキリザメ軟骨の飲用を中断すると、「しばらくしてまた痛み出したのです。あわてて飲用を再開したら治りましてね。あらためてヨシキリザメ軟骨の力を確信しました」

半月板のギザギザが滑らかに...



福井県 神園智恵子さん 62歳 ※取材当時
変形性ヒザ関節症

ヨシキリザメ軟骨によって救われた人は多く、神園智恵子さん(福井県、62歳)※取材当時)もその一人です。
「ある日、我慢できない程の痛みに襲われて病院に行ったら変形性ヒザ関節症と診断されました(神園さん)」
痛み止めを飲み週一回病院に通っては、そのたびにヒザの水を抜き、ヒアルロン酸注射もうち続けました。が、1ヶ月後のMRI検査では半月板と靭帯の損傷も判明してしまいました。転院して関節鏡視下手術を受

けたことになったのです。
「術後は杖が手放せなくなり、行動範囲もすっきり狭くなってしまいました」
ヨシキリザメ軟骨のことをテレビの健康番組で知り、臨床データを挙げての説明に期待は膨らんだそうです。
「でも期待に反して最初の2、3ヶ月はあまり変化がありませんでした。効果がないのかとあきらめかけたとき、痛みがにわかに退き始めたのです」
杖なしで難なく歩け、そのうち階段の上り下りもすんなりとできるようになったのです。
「レントゲン写真(左)でも半月板のギザギザが滑らかになっていたので、お医者さんは別人の写真じゃやないかと名前を確かめていました(笑)」
ヨシキリザメ軟骨を飲み始めて5ヶ月後には痛みもほとんど無くなり、ヒザの水も溜まらなくなったそうです。

ヨシキリザメ軟骨に関する詳しい問い合わせは



代替医療データ集積センター

日本サメ軟骨普及協会

〒060-0013 北海道札幌市中央区北13条西16丁目3番10号

●ご相談無料フリーダイヤル

0120-88-9632

9:00~17:30
日、祝日、休み

[E-mail] info@same-kenkou.net [ホームページ] http://www.same-kenkou.net

この夏 北海道 ゴルフ を しよう!

今から計画
はじめ
ませんか

北海道ではいよいよゴルフのシーズンを迎えます。どこまでも広がる青い空と広大な景色、爽やかな気候、広々としたフェアウェイに距離の長いコース—北海道のゴルフ場は「北の大地」ならではの魅力がたくさんあります。ゴルフ場に併設・隣接の宿泊施設を備えたコースも多く北海道の玄関口・新千歳空港や札幌市内から1時間以内のエリアにはゴルフ場が盛りだくさんでアクセス面も問題なし! 今年の夏は観光も兼ねて北海道でプレーしてみませんか?

今回は、全国で130箇所以上のゴルフ場を運営するPGM(パシフィックゴルフマネジメント株)の北海道のゴルフ場の中から、ウーマンズゲート編集部が厳選した3ゴルフ場をご紹介します!

観光もできる!

旭山動物園に知床半島、函館の夜景や小樽の運河…。ゴルフと共に観光も楽しめます!

ゴルフだけじゃない!

カニやウニなどの海の幸にジンギスカンや極上のスイーツほか北海道では食の楽しみも盛り沢山!

北海道 夏ゴルフには こんな魅力が!

3 なんととっても 涼しい!

8月でも25℃を超える夏日が少なく、30℃を超える真夏日は数えるほど! 快適にプレーできます!

WG編集部が
選ぶ!

この夏
オススメ!

千歳空港・札幌市内から簡単アクセス! 北海道のゴルフ場

サンパーク札幌ゴルフコース

【新千歳空港から車で40分】

広大でフラットなフェアウェイは北の大地ならではの。その広さはOBを出すのが難しいほど!?

ゴルフ初心者から上級者まで楽しめます!

道央自動車道 輪厚スマートICを利用すればさらに近く!

Nice
Birdie!

POINT

フェアウェイが広く平坦で気持ち良い!

初めての北海道ゴルフ。とにかく広くてビックリ! 思いっきりドライバーが振れて気持ち良かった!

ロコミ
情報

どこまでも続く緑のフェアウェイ!
まさに「The・北海道」!

札幌北広島ゴルフ倶楽部

【札幌から車で40分】

東コース(18ホール)、南コース(18ホール)、西コース(18ホール)の合計54ホール(18ホールのゴルフ場3つ分!)

1泊2プレーでも、2泊3プレーしても、違うホールをプレー可能!

自然の起伏に沿ったコースレイアウトで戦略性の高いゴルフ場です。

ロコミ
情報

東 南 西コースがあり、コースごとに戦略性が全く違って楽しい!

初めての南コース。東と比べてかなりのうねりに驚いた。面白い!

Good Shot!

POINT

圧巻の54ホール!
併設ホテルに宿泊してゴルフ三昧も可能!

Beautiful

桂ゴルフ倶楽部

【新千歳空港から車で15分】

過去には女子プロトーナメント「ニトリレディスゴルフトーナメント」も開催!

本州では味わえない全て洋芝を使用したコース!

PGMが運営するゴルフ場の中でも五本の指に入るお墨付き!

特にグリーン周りの芝の状態が大変良い!

フェアウェイの芝にも雑草が混じっておらず、まるでグリーン上でショットをしているようだった!

ロコミ
情報

全国からゴルファーが集まる、名実ともに北海道を代表するゴルフ場!

詳しくは [PGM 北海道](#) [検索](#)

緊急企画 「何歳からでも間に合う!」と口コミで大反響!

vol.2 シミケア最前線
150,000個も売れてる噂のジェルとは



驚き!
42歳
2015年2月からご愛用
※撮影当時の年齢です

「嬉しい! 本当はずっと悩んでた!」

東京都在住 伊藤 ことえさん

シミケアが1つで出来るなんて

*日やけによるシミそばかすを防ぐお手入れのこと



なんと!
68歳
2016年4月からご愛用
※撮影当時の年齢です

「シミケアに20年悩んだのよ!」

千葉県在住 富沢 京子さん

子育て真っ只中。シミがワツと増えた
恥ずかしいですが、若い時からシミケアに悩んで、肌のキレイな女性は憧れでした。30代になると、さらに気になって…。でも、最初はそれなりにケアしてたんです。娘が産まれて、生活が一転しました。お手入れなんて二の次。それに、仕事を掛け持ちしながら、女手一つなので、時間やお金の余裕もなくて。いつの間にか、シミケアを気にすることもなくなってしまいました。でもある時、鏡を見てすごく落ち込んだんです。こんな人になって…。『VCジェル』は、職場の人が手軽にケアできて話題だと教えてくれて、さすがの思いで使ってみました。

まさか。こんなに簡単にシミケアが!
もう、とっても楽で便利なんです。疲れた日もパツとケアできて! 保湿力が心配でしたが、モッチリうるおうんですよ。それに肌がツルンとして、化粧ノリも良くなりました。でも、正直「本当にたったこれだけで、シミケアできるのかな?」と不安に思っていたんです。そんな時、前より厚塗りしてないことに気づいて! 驚きました。ずっと悩んでいたから嬉しくて! 忙しくても変われるんだなって感動しました。本当にありがとうございます!

肌へのやさしさも!
肌の負担と考えるもの、不使用!
大切な肌にも使っても大丈夫! 絶対許れない! 動物性原料、香料、パラベン、鉱物油、不使用!

浸透 持続 速攻
3つのビタミンでケア!
さらに、浸透型のビタミンA、持続型のビタミンC、速攻型のビタミンEを、それぞれケアを引き出すパランスで凝縮したのです!

実はビタミンCとEとAは一緒にとると、互いの作用を引き出すことが分かったのです。そこで美肌の黄金比率を追求しました!

散々試したのにシミケアできない!...
もう20年になるかしら。日課の犬の散歩や庭の手入れのせいかな。気づいたら顔と手にたくさん…。怖くなって、美容液やクリームはもちろん、化粧品では無理と、大金もかけたんです。でも、次々に…。もう手間をかけても無駄なんだと諦めるようになりまして。

手も顔もこれ1つで! 周りも驚いています!
まず感動したのは手です。顔以上に諦めてたのでビックリしました。それから間もなくして、一番気にしてた頬や額も。錯覚? かと、何度も疑いました。でも勤め先の販売店で、常連さんに「あれ? ついに何かしました?」と聞かれて! 他にも「もうすぐ70代? 見ええない! キレイ」と誉められるようになったんです。嬉しくて! 『VCジェル』に心から感謝しています。

しかし日本では入手困難!
なんと! 傷みやずく入手困難だったカムカム。現地でも別にエキス化することで化粧品に配合できるように!

素材にこだわり!
世界一のビタミンC量!
美容業界で話題のパワフルーツ。その中で、世界一のビタミンC量を持つ「カムカム」を発見! 紫外線を浴びることで大量にビタミンCを蓄える、幻の果実なんだとか!

散々試したのにシミケアできない!...
そんな二人を変えたのが、洗顔をたった1つでシミケアできる『VCジェル』だということ。まずは話を伺った。

開発ストーリーに迫る!
なぜ1つでケアできるの? 1つでケアを! 壁にぶつかって! 壁にぶつかって! 壁にぶつかって!

実績と品質にこだわり

1. 実績
シミへの効果 第三者機関で研究
年齢肌に悩む女性を対象に試験を実施。その結果が専門誌に掲載されている。

2. 品質
モンドセレクション 金賞受賞
なんと! 初出品!

マル得情報
シミケアに悩む女性の方へ。大好評につき、メーカー提供の感謝価格でご購入頂けます。ぜひこの機会にお急ぎください。

シミケアに、これ1つ
オールインワン『VCジェル』(55g)
通常価格 1個 3,998円(税別) 約1ヵ月分
大好評につき **1,000円** (税別) 感謝価格
※ご一世帯1度限り4個まで! ※特別価格は予告なく終了する場合がございます。

さらに 特典プレゼント!
さらにもシミケア!
美肌メイクとシミカバーが1つで!
『VC BBファンデーション』3回分

企業紹介 コールセンターより
お客様の喜びを原動力に!
日々、大変多くのお電話を頂き、ありがとうございます。初めてお電話される際は、お肌の悩みはもろろん、様々なご不安をお持ちかと思います。そんな中で、最後に「またあなたと話したいわ」と仰ってくださった時は、本当に嬉しいんです! ぜひ、どんな些細なことでもお気軽にお電話ください。

〒810-0001 福岡県福岡市中央区 天神1-1-1 アクロス福岡 4F 株式会社Xena
Vitamin Cosmetics ビタミン コスメティクス

お支払いは、郵便振込・コンビニ振込、または代金引換にて。2回目以降のご注文は、ご購入金額が5,000円(税別)以上で送料無料。5,000円(税別)未満の場合は、送料648円(税込)をご負担願います。■電話注文の場合は3日前後でポスト投函にてお届け。代金引換の場合は、ゆうパックでのお届けとなります(一部地域を除く)。■お客様の個人情報、商品の発送や、弊社ご案内以外の目的には使用致しておりません。

ご注文が大変混みます。お急ぎの方は電話をお早めに!
通話料 無料 **0120-43-2824**
携帯電話・PHSからもOK! 年中無休/午前9時~午後9時
FAX **0120-43-0341** 年中無休/24時間受付

必ずお伝えください!
特別割引用 ご注文番号 **889**

自分のカラダ

しっかり見つめて 健康生活はじめましょう

女性には特有の器官である子宮や卵巣があります。それらは子どもから大人へ成長するにつれて女性ホルモンが働き、妊娠・出産ができるように準備をします。そのため月経（生理）がはじまり・胸も膨らみを増していきます。それゆえ、女性特有の病気に乳がんとうつがんと子宮がん（子宮体がん、子宮頸がん）、卵巣がんがあります。（男性も0.5～1%の割合で乳がんの罹患者がいるといわれています。）



女性お一人
おひとりの幸せのために
竹林ウィメンズクリニック
院長
竹林 浩一 氏

京都大学医学部卒業
医学博士
日本産科婦人科学会認定専門医
日本生殖医学会認定生殖医療指導医
母体保護法指定医

<http://www.takebayashi-clinic.com/>



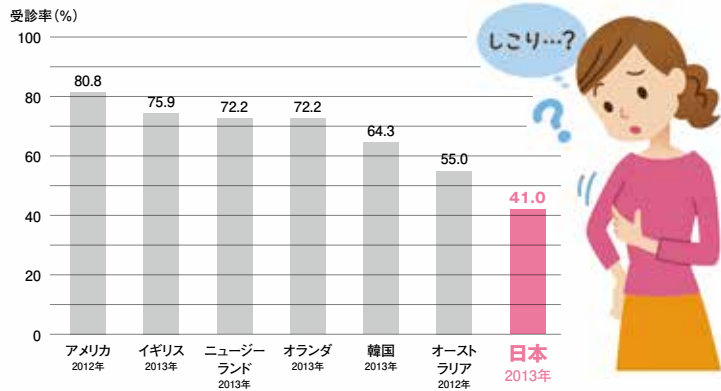
乳がんは12人に1人!

現在、乳がんは12人に1人かかっています。アメリカではじまったピンクリボン運動は日本でも広く知られるようになりました。

<http://www.j-posh.com/>

早期発見すると治癒率が高い病気なので年に1度の定期検診が大変効果的ですが、日本は受診率が欧米に比べてもはるかに低いのが現状です。

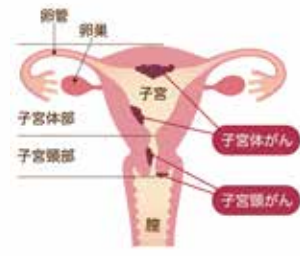
乳がん受診率(50～69歳女性比較)



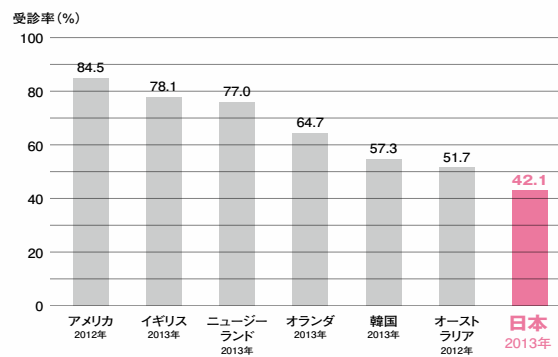
子宮は命の源です

子宮がんは年間25,200人発症しています。（国立がん研究センター調べによる）

子宮体がん（子宮内膜がん）はエストロゲン、子宮頸がんはウイルスが原因となります。検査方法が異なりますが、生理不順や不正出血、性交中の出血・痛み、おりもの異常、下腹部の痛みなどがある場合は早めに受診しましょう。子宮がんではなくても、無自覚な場合を含めたら子宮筋腫は3人に1人、子宮内膜症は10人に1人もかかっています。



子宮頸がん受診率(20～69歳女性比較)



やせ過ぎは
ダメ!

自分の体を守るためにも必要な女性ホルモン!

特に若い成長期の女性はやせ過ぎや太り過ぎによる弊害にも注意が必要です。度が過ぎるとやがて生理不順になったり・止まったりします。すると無排卵状態となり、女性ホルモンが出なくなります。女性ホルモンが出ないと神経活動にも影響し、さまざまな影響があります。

- 不妊の原因
- 発育不全
- 骨粗しょう症
- 肌荒れ など

体のリズムを作るために 大切な4つのこと

- 健康的な食事
- 良質の睡眠
- 適度な運動
- 楽しく過ごせる精神的なゆとり

日々笑顔で楽しく過ごせますように。乳がん検診は1年に1回、
子宮頸がん検診は2年に1回以上受診しましょう

新しいサンダルを長くきれいに履きたい時は、はじめには**水スプレー**を全体にかけておきます。すると雨水をはじくだけでなく、**汚れが付きにくくなります。**

その時は表面だけでなくインソール部分も忘れずに。

1日素足で履いただけでもインソールには足指の形が付いたりします。

その日のうちに、かたく絞ったタオルや除菌ウェットティッシュなどで拭きとります。

汚れが溜まってきたら、**靴のクリーニング**を行っているお店できれいにしてもらおうといいかも。また、**インソール用シールを貼る**のも効果的ですが、その時に便利なのが**プロテクターフィルム**です!

これは通気性があり、目立たず、好きな形にカットして使えます。一番汚れが目立つ足指の部分に貼るだけでも効果は大です。

さあ、あなたも素足美人、めざませんか♪

いますぐはじめたい
新しいサンダルを
汚さない
超!裏ワザ



PRESENT

御殿場みくりやそばを

5月末日
締切
**10名様に
プレゼント!**



8面で紹介している「みくりやそば」の味をお家でそのまま楽しめる、「みくりやそばセット(1箱3食入り・具材入りそばつゆ付き)」を10名様にプレゼントします。

官製はがきに、**ご住所、ご氏名、年齢、電話番号、ウーマンズゲートの感想**をご記入の上、下記の住所までお送りください。当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。



〒113-0021 東京都文京区本駒込6-5-3-7F
応募先 ゼンドラ株式会社
ウーマンズゲート 春号 プレゼント係

富士山のまちは、こんなに便利!!



観光ハブ
御殿場

御殿場マップ

御殿場市は世界遺産・富士山の東に位置する緑豊かな高原都市です。首都圏に近く、東名・新東名・国道138号、246号など主要道路が交差する交通の要所にあり、富士山の景観が美しい街です。箱根・富士五湖・伊豆などの観光エリアに隣接し、また、御殿場プレミアム・アウトレットや御殿場高原時之栖等の大型施設もあります。



御殿場からのアクセス

●電車

御殿場駅	JRで110分	東京駅
	小田急線で95分	新宿駅

●高速バス

御殿場駅	小田急バスで96分	新宿バスタB4
	小田急バスで131分	羽田空港
	JRバスで95分	東京駅
	小田急バスで96分	横浜駅

御殿場を楽しむ

富士山に向かってゴルフ

ショートコースを含め10のゴルフ場があります。どのコースも富士山が間近に見え、歴史と伝統のある名コースばかりです。



優雅に乗馬

乗馬クラブが10カ所あり、そのうち外乗り乗馬ができるところが7カ所あります。

御殿場で泊まる

御殿場高原 時之栖

65,000坪の広大な敷地。選べる5つの宿泊。温泉に癒され、御殿場高原地ビールを堪能。



マースガーデンウッド 御殿場

「すべてはお客さまの寛ぎのために」をコンセプトにした高級リゾートホテル。



LaLa GOTENBA ホテル&リゾート

癒し・安らぎ・寛ぎをコンセプトとしたラグジュアリーホテル。



御殿場プレミアム・アウトレット

国内最大級の店舗面積を持つアウトレットセンターは、まるで「森の中の街」。ファッション・スポーツ・インテリア・雑貨などジャンルも豊富です。



御殿場市観光交流課

<http://city.gotemba.shizuoka.jp/>

〒412-8601 静岡県御殿場市秋原 483
TEL.0550-82-4622 FAX.0550-82-4230

御殿場市観光協会

<http://gotemba.jp/>

〒412-0043 静岡県御殿場市新橋 1988
TEL.0550-83-4770 FAX.0550-82-2444



みくりやそば

御殿場を代表するソウルフード。御殿場で、昔から人が集まるときのご馳走として振舞われてきた田舎そば。麺は山芋や自然薯をつなぎに使い、つゆは、ミネラル豊富な富士山の伏流水を使用し、具材は、一般的に鶏肉、人参、しいたけを使用。市内には認定店舗が34店舗(平成29年4月1日現在)あり、それぞれのお店で独自の味が楽しめます。