農業・農村ギャラリー ミノーレ
大手町で秋を感じる、旬を味わう

丸の内キャリア塾 × JAグループ Minole

31(月)までの期間中
ミノーレがハロウィンモードに!

セミナー
■10/26(水) JA まるしえ　神奈川と奈良の柿を食べ比べ
甘味の強い奈良県の渋柿と神奈川県産の甘柿を食べ比べよう

■10/28(金) つごもり市　ホクホク焼き芋はいかが?
茨城県のブランド牛“常陸牛”が登場。さらにサツマイモやレンコン、きのこなど秋の味覚を産地直送でお届け

まるしえ
全国各地の旬の農畜産物に出会える!
■11/10(木)~11(金) ■11:00~13:30に℃開催
岩手の新品種米「銀河のしずく」お披露目

ランチタイム、アフター6でジブン磨き!
■11/16(水) 18:30~ JAの食材が美活応援! 美ジフルセミナー
■11/18(金) 12:00~ 日本橋「ゆかり」野永三代目の和食塾
■11/22(火) 12:00~ 「和食の日」特別講座 “時短! 朝和食”
■11/24(木) 12:00~ おうちごはんクッキング♪ by ABC style

最新のイベント情報、講座申し込みはホームページから life.ja-group.jp/event/minole
最新情報は Web をチェック!
農業・農村ギャラリー(ミノーレ)　東京都千代田区大手町 1-3-1 JAビル 4 階　営業時間 9時~18 時 (土日祝休館)



2016年11月20日　ベネッセの医療セミナー
「認知症　寄りそう心　支える社会」　参加費無料

ベネッセスタイルケアではご高齢の方やそのご家族様の関心の高いテーマでセミナーを開催しています。
今回は「認知症」をテーマに国立長寿医療研究センター・長寿医療研修センター長の遠藤英俊先氏に、その症状と予防、治療などについてお話しいただきます。
※セミナー終了後、希望者に来年1月オープン予定の「アリア松濤」の入居相談あり。

遠藤英俊氏

◎日時：11月20日(日) 10:00~12:00 (開場9:30)
◎会場：セルリアンタワー東急ホテル
◎講師：遠藤英俊氏 (国立長寿医療研究センター・長寿医療研修センター長)
◎先着150名様・前日までに要予約

参加申し込み・お問い合わせ・資料請求
ベネッセスタイルケア　0120-17-1165 (受付時間 9:00~18:00 土日祝日含む毎日)
●お電話で、申込番号「A6102400」とおっしゃってください。



世界最高峰のオペラを大スクリーンと迫力の音響で体感

ニューヨーク・メトロポリタン歌劇場(通称:MET)で上演される世界最高峰のオペラを、日本全国の映画館で上映するMETライブビューイングの新シーズンが11月12日(土)より開幕。5.1chサラウンドの音響と、ダイナミックで高精細な映像で、オペラの魅力を余すことなくお届けします。幕間には歌手やスタッフへの舞台裏でのインタビューや、大規模なステージ転換も撮影。サイモン・ラトル指揮 ワーグナー《トリスタンとイゾルデ》をはじめモーツァルトの最高傑作《ドン・ジョヴァンニ》、すべての女性の涙を誘う名作《ばらの騎士》ほか世界のトップ歌手が競演する多彩な10演目を大スクリーンでお楽しみください。

《ばらの騎士》© Kristian Schuller/Metropolitan Opera

■価格:一般3,600円　学生2,500円
※(トリスタンとイゾルデ)のみ一般5,100円　学生3,600円　※価格はすべて税込
お問い合わせ　松竹(METライブビューイング)　http://www.shochiku.co.jp/met/



オリジナル家具ブランド　年に1度だけのスペシャルセール

ブランド創設30年、次の世代へ引き継がれる製品作りを目指して国内で受注生産をしているオリジナル家具ブランドです。新作展示会のスペース確保のために、年に1度限りのショールーム展示品一掃セールを開催します。セール品は、きちんとメンテナンスされた製品ばかり。またセール期間中に限り、新規製作品に関しても30%OFFの特別価格でご提供。この機会にぜひ、お誘い合わせの上ご来場ください。

・展　示　品　40%~最大80%　OFF
・新規製作品　30%　OFF

店頭で「新聞を見た」と言っていただいた方には、展示品のセール金額からさらに10%OFFさせていただきます。

各店舗セール期間
東京・広尾ショールーム　03-5778-3341　10月29日(土)-30日(日)
名古屋・栄ショールーム　052-990-8880　11月5日(土)-6日(日)
大阪・心斎橋ショールーム　06-7777-8555　11月5日(土)-6日(日)
※各店舗へのアクセスはホームページでご確認ください。

お問い合わせ
エーディコア・ディバイズ　http://www.adcore.co.jp/



リクルートマネジメントスクール提供
「なりたい自分」を実現する、女性活躍推進研修

ビジネスパーソン向けに150種以上の公開型研修を提供している「リクルートマネジメントスクール」。ワークライフバランスを実現しつつ、より自分らしくイキイキと働く女性を応援するために、育児休業明け復職支援や生産性向上などのテーマで研修を開催しています。

仕事も人生も楽しく、自分らしく、やりがいを持って取り組むために、“ものの見方・考え方”を変える「ビジョナリー・ウーマン」
●11月7日(月)　9:00~17:00　ザ・リッツ・カールトン大阪(大阪)
●12月16日(金)　9:00~17:00　目黒雅叙園(東京)

“イキイキと自分らしく、仕事も育児も頑張りたい”ワーキングマザーのスムーズな両立を支援する「子育て中の時短勤務における心構えと働き方」
●12月2日(金)　13:00~16:00　ゲートシティ大崎　ウエストタワー(東京)

お問い合わせ　リクルートマネジメントスクール　専用ご相談窓口　0120-878-396(8:30~18:00　土日祝除く)
http://www.recruit-ms.co.jp/open-course/



アパガード公式通販「サンギショップ」
リニューアルキャンペーン実施中!

アパガードは、歯本来の自然な白さを引き出す美白歯みがき剤。この度、公式通販サイトがリニューアルしました。商品が見やすく、よりお買い物がスムーズに。WEB会員にご登録いただくと、お得なセット商品がご購入可能になります。また、期間中サンギショップでお買い求めいただいた方全員に「アパガードロイヤル歯ブラシ」をプレゼント!(2016年11月17日(木)17時まで)
※WEB会員限定のお得なセット商品はお一人様1セット1回限り。
　プレゼントの歯ブラシの色はお選びいただけません。ご了承ください。

サンギショップはコチラ→ http://www.sangishop.jp
医薬部外品　薬用歯みがき
お問い合わせ　サンギ　0120-82-4101(10:00~17:00 土日祝を除く)　http://www.apagard.com



実在の棋士・村山聖（さとし）を松山ケンイチが熱演
11月19日（土）公開「聖の青春」前売り券　好評発売中

天才・羽生善治と「東の羽生、西の村山」と並び称されながら、29歳にして亡くなった実在の棋士・村山聖。病と闘いながら将棋に全人生を懸けた“怪童”の一生を描く感動作。主人公、村山聖を松山ケンイチ、羽生善治を東出昌大が熱演。前売り券、好評発売中。

■価格：ムビチケ 1,400円(税込)
■販売：上映劇場、メイジャーオンライン、ムビチケオンラインほか
■特典：オリジナルクリアファイル~村山聖(さとし)魂の一手~付き
※劇場・メイジャーオンラインご購入者限定特典。 ※ムビチケオンラインには特典はつきません。 ※ムビチケ1枚ご購入につき、1つプレゼント。 ※特典は劇場により数に限りがあり、数量限定のため無くなり次第終了。

「聖の青春」(さとしのせいしゅん) 11月19日(土)全国公開
©2016「聖の青春」製作委員会　配給：KADOKAWA

お問い合わせ　KADOKAWA　http://www.kadokawa-pictures.co.jp/



なりたい自分をデザインする
丸の内キャリア塾 Marunouchi Career Academy
スペシャルセミナー

蘭寿とむに聞く、美しく輝き続ける
セルフマネジメント

ヴァンサンカン 25ans
12月9日(金)開催
参加者募集中!!

宝塚歌劇団の元花組トップスター・蘭寿とむさんの等身大のお姿に迫るスペシャルセミナーです。日々仕事をこなす一方で自分磨きも怠らない丸キャリ女性読者の皆様に向け、宝塚のトップスターという立場で輝いてきた蘭寿さんの貴重な経験談、チームマネジメントやメンタル維持の秘訣など、様々な切り口でのトークショーを展開します。
幅広い世代のエレガントな女性に愛され、宝塚関連特集も好評な女性ファッション誌『25ans(ヴァンサンカン)』がお届けします。参加者の皆様には素敵なプレゼントもご用意しております。皆様のご応募、お待ちしております。

『25ans』(ヴァンサンカン)
幅広い世代のエレガントな女性に愛される女性ファッション誌。トレンドのファッションや美容情報に敏感でありながら自分らしさを忘れず、あくまで上品。好感度が高く、確固たるスタイルを持ち、時にはチャリティに参加、国内外のセレブリティやロイヤルにも関心があり、情報を常にアップデート…、そんな豊かなライフスタイルを送る“エレガンス女”(エレジュ)に夢と幸せをお届けするハッピーマガジン、それが『25ans』です。(毎月28日発売)　www.25ans.jp

日時　2016年12月9日(金)
[開場]18:50　[開演]19:20~20:50(予定)
会場　日経ホール
東京都千代田区大手町1-3-7 日本経済新聞社 東京本社 3F
定員　500名(女性限定)　受講料　3,000円(税込)
主催　日本経済新聞社 クロスメディア営業局
協力　ハースト婦人画報社

プログラム　※プログラムは変更となる場合があります。
19:20~20:00　トークショー①
20:10~20:40　トークショー②
【出演】▶蘭寿 とむさん　▶竹下 典子さん
20:40~20:50　プレゼント抽選会
当選された方には、舞台上にて出演者からお渡しする予定です。

参加者特典　参加者の皆様に素敵なプレゼントをご用意しております。

出演者プロフィール

蘭寿 とむさん
女優
8月12日生まれ、兵庫県出身。
1996年宝塚歌劇団に入団後、花組に配属。11年『ファントム』で花組トップスターに就任。代表作に『逆転裁判』、『オーシャンズ11』がある。14年5月、『ラスト・タイクーン ハリウッドの帝王、不滅の愛 ―/TAKARAZUKA ∞ 夢咲』で退団し、女優に転身。退団後は、【舞台】『fit』、『SHOW-ism Ⅷ/∞ユイット』、『TAKE FIVE』、『地球ゴージャス The Love Bugs』、『天使にラブ・ソングを~シスター・アクト~』や、【ドラマ】『アンダーウェア』(CX)、『私結婚できないんじゃなくて、しないんです』(TBS)に出演。CD『L'Ange』リリースや、ナレーション、MCにも挑戦するなど、幅広いジャンルで活躍中。

竹下 典子さん
フリーアナウンサー(元フジテレビ)
『スター千一夜』(フジテレビ)、『3時にあいましょう』(TBS)等の司会を始め、テレビ、ラジオで活躍。現在、演劇関係のトークショーの司会、タカラヅカスカイステージ(CS)の番組司会等を担当。

詳細・お申し込み　http://adnet.nikkei.co.jp　日経アドネット　検索
締め切り　11月10日(木)

注意事項
※応募者多数の場合は抽選とし、当落の発表は受講メールの発送をもって代えさせていただきます。選くとも11月下旬にはメールにてご連絡致します。
※応募締切後、当選された方には別途入金先をご案内致します。ご入金が完了した段階でご参加確定となります。
※ご入金後の払い戻しは致しません。予めご了承ください。
※ご記入いただいた個人情報は、ご本人の承諾なく本セミナーの実施目的以外には使用致しません。
　また当選し、入金いただいた方の個人情報は参加者プレゼント等の送付のため本セミナー協力運営のハースト婦人画報社に共有致します。
　予めご了承の上、ご応募ください。

[お問い合わせ先] NIKKEI丸の内キャリア塾事務局
Tel:03-3545-9832(電話受付はお問い合わせのみ)[受付時間]10:00~18:00(土、日、祝日を除く)



PATEK PHILIPPE
GENEVE
Begin your own tradition.

カラトラバ Ref. 5119J

銀座 日新堂
[銀座本店] 東京都中央区銀座7-9-13・TEL. 03-3571-5611
www.nsdo.co.jp/




丸の内キャリア塾　なりたい自分をデザインする
Marunouchi Career Academy
LECTURE 171　2016 October

丸の内キャリア塾とは、キャリアデザインを考える女性のための実践的学習講座です。毎回、キャリアやライフプランに必要な考え方と行動について多面的に特集しています。
Facebookページは https://www.facebook.com/marunouchi
Twitterアカウントは https://twitter.com/_marunouchi_

【第89回セミナー】
「働く女性のためのビューティー・アップデート ~明日から役立つオンタイムメーク術~」

# ちょっとした工夫で印象一変 色々試して新たな自分を発見

働く女性にとって、ビジネスシーンでのスタイルやメークにどうトレンドを取り入れるかは悩みの種の一つだ。今回のNIKKEI丸の内キャリア塾のテーマは「働く女性のためのビューティー・アップデート」。事前に参加者から寄せられた質問に答える形で、ヘア&メイクアップアーティストの千吉良恵子さんがメークアップショー、美容エディターの松本千登世さんがトークショーをそれぞれ行った。

## メークアップショー

ヘア&メイクアップアーティスト
**千吉良恵子さん**

ちぎら・けいこ　cheek one主宰。ラ・ドンナに20年所属したのち、2012年cheek one設立。VOCE(講談社)をはじめとする女性雑誌のビューティー、ファッションページ、CM、広告撮影の他、講演やセミナー、化粧品開発のアドバイザーなど、幅広く活躍。著書に『千吉良恵子の効くメイク』(アスコム)、『千吉良恵子の可能力メイク』(ワニブックス)などがある。

いろいろなクリームタイプのチークを指に取って手の甲で伸ばします。それにファンデーションを加えて混ぜていくとチークの色がなじみやすいコーラル系に変わります。

これを、「コニコ」と笑ったときに一番高くなるところを中心にやや楕円形に伸ばし、スポンジでなじませます。チークとファンデーションを混ぜることで質感がそろうので、自然な仕上がりになります。

さらにこの上にルースパウダーを滑らせるように重ねます。こうしたパーツの段階でチークを仕込んでおくと崩れにくくなり、後から使うパウダーチークも少量で済みます。

目元周りにも仕込みが重要です。アイカラークリームをまたたのアイホールに指でウイングのような動きでつけていきます。目の際ぎりぎりまでシャドーのベースをつくっておくのがポイントです。このように仕込みをしておけばメークが長持ちします。

セミナーは実演を交えながら進められた

### Q1 崩れにくいメークのコツは?

「コンプチの後ならいじり化粧直しがせず長持ちするメークのテクニックを教えてください」

**千吉良**　この悩みは「仕込みのテクニック」で解消します。

まずはリキッドファンデーションを顔全体に伸ばした後、発色がいいチークを指に取って手の甲で伸ばします。それにファンデーションを加えて混ぜていくとチークの色がなじみやすいコーラル系に変わります。

これを、「コニコ」と笑ったときに一番高くなるところを中心にやや楕円形に伸ばし、スポンジでなじませます。チークとファンデーションを混ぜることで質感がそろうので、自然な仕上がりになります。

さらにこの上にルースパウダーを滑らせるように重ねます。こうしたパーツの段階でチークを仕込んでおくと崩れにくくなり、後から使うパウダーチークも少量で済みます。

目元周りにも仕込みが重要です。アイカラークリームをまたたのアイホールに指でウイングのような動きでつけていきます。目の際ぎりぎりまでシャドーのベースをつくっておくのがポイントです。このように仕込みをしておけばメークが長持ちします。

### Q2 アイラインがいつまでたっても上手に引けません

**千吉良**　アイラインの引き方ですが、まずは目の形に沿って細く引きます。これが終わりではありません。まつげの間を塗りつぶすようにアイラインの間が白く残ってしまい、目を大きく見える効果を発揮しません。そこでまつげとまつげの間を丁寧に埋めていきます。

アイラインをどこまで引けばいいか。目尻から5mmほど長く引くのが私のお勧めです。形は、目を閉じた状態で目尻から目の形の延長線上にラインを引くと自然になります。

### Q3 華やかで品のあるメークにしたい

「洗練された大人メークがしたいのですが……」

**千吉良**　リップのブラシ使いが鍵です。注意しなければいけないのは、外側のライン取りから始めてしまうと輪郭にはみ出すリップが厚く残ってしまい、わざとらしくなってしまいます。

まずは下唇の中央から始めて唇の際の部分と口角に向かってそれぞれ塗り広げていきます。上唇も中央から上唇の山に向かって塗っていきます。

チーク&唇の4ステップを演出するアイテムですが、付属のものもついていますが、チークブラシを持っているとテクニック次第で上手に入れられます。仕込みのときに塗った部分を上下にそれぞれ半円を描くようにして優しくなるだけでナチュラルに仕上がります。

### Q4 アフターファイブのメーク

「仕事の後に友人と会うときなど、さりげなく直せるような足しメークを教えてください」

**千吉良**　私の提案は「オフィスメークはしまっただけで十分。アフターファイブは下まぶたをドラマチックに」です。

今年はちょうど赤みがかった下まぶたがトレンドなので、ボルドー色のアイペンシルを目尻から3分の1のまつげの際に引きます。その後はブラウンレッドのアイシャドーを、既に引いてあるアイシャドーの上に重ねるように塗っていきます。繰り返しになりますが、自然な仕上がりになります。層華やかさを出すには、パール入りの明るめのアイシャドーを目頭から3分の2の部分に乗せます。

口元も変化をつけるために、ボルドーのグロスをリップブラシで丁寧に薄く伸ばしていきます。このようにオフィスを出る前に一手間加えることでトレンドをうまく取り入れることができます。


千吉良メークのポイント

① ベースの段階でチークを仕込む
② アイラインは目尻から目の形の延長線上に、目尻よりも5mmほど長く引く

③ マスカラは目尻から3~4本を丁寧に塗る
④ リップはブラシを使い、唇の中央部分から外側に向かってつけていく