

こだわりを追求する大人のためのハイエンドマガジン

[アフルエント]

# AFFLUENT

2020 NOVEMBER

for Executive

眠るとうとう  
快楽

TSUWAMONO

—大人の逸品—  
エシレバター

時計を知る

BREITLING  
ブライドリリングの  
エンデュランスプロ

旅する喫茶店  
泰山堂café

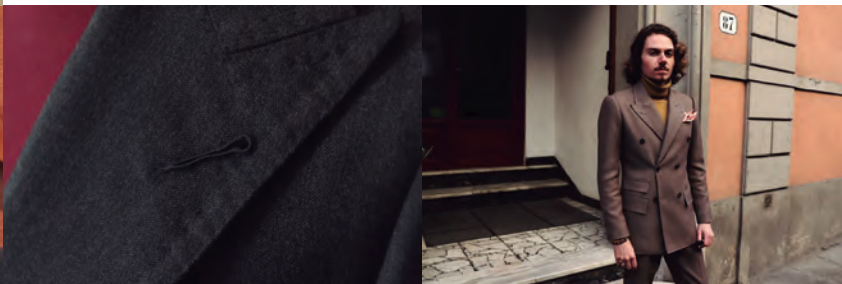
# 美しいスーツはイタリアで生まれる



イタリアでは、「スーツは男を最も美しく見せる服」といわれる。この長く培われてきた文化を守る職人たちによって、1着1着丁寧に手縫いで仕上げられていく。

## イタリア製フルオーダー スーツを銀座で発見

月30着限定で、今、最も予約が取れないイタリア製フルオーダースーツ店がミケレ&シンのだ。「着ていて美しいといけない。着ていて楽しくないといけない。そして味が無いといけない」。そんなイタリアンスーツの文化、考え方にこだわり、ナポリ郊外の小さな自社工房で、イタリア人職人がハンドメイドでしか表現出来ない、美しさを極めたスーツを仕立てている。スーツはフィット感や着心地だけを求めると、残念ながら美しいフォルムは得られない。着る人の体型を最大限考慮しつつ、



ハンドメイドスーツの特徴でもある手縫いのフラワーホールとボタンホール。写真はミラネーゼスタイル。

2020AW MICHELE & Shin コレクションより

「ミ」を意識したデザインとサイズ感で作る。これこそが美しいスーツを完成させる秘訣といえる。イタリアンスーツを最も理解した現地の職人が作るからこそ生まれる、仕立ての良さ、美しさは、日本の着心地優先のフルオーダースーツとは、一線を画す仕上がりを見せる。  
スーツに権威や格式を求める英国のスーツ文化の影響が色濃く残る日本のカチツとしたスーツとは対比的に、イタリアのスーツは美しく柔らかいといわれる。これは、スーツ作りの基本に、「仕立の良いスーツには、人の皮膚の様に美しいシワ、ドレープがある」という考え方にある。さらに、イタリアンスーツで最も

大切にされるのが華やかさ。男もお洒落に装うことが当たり前。イタリアでは、スーツに対しても、権威や格式ではなく、いかに華やかにそして美しく見せるかが重要だと考えられている。そんな考え方があるからこそ、イタリアンフルオーダースーツは、世界中の紳士に愛されるのだろう。  
熟練の職人によるハンドメイドだから、月産はわずか30着。しかし、自社工房の強みをいかして、価格は脅威の18万円。本物のイタリアンフルオーダースーツを現地価格で提供するミケレ&シンの存在は、日本のフルオーダー業界に大きな変革をもたらすに違いない。

ハンドメイドの技が光るシングルブレスト3つボタン段返りのスーツ。スーツの顔でもある美しく弧を描くラベルデザインに注目してほしい。

MICHELE & Shin  
italy



イタリア製フルオーダースーツ ..... ¥180,000

[完全予約制] オンライン予約も受付中 [www.micheleandshinitaly.com](http://www.micheleandshinitaly.com)

〒104-0061 東京都中央区銀座2-11-10第3銀座ヤマトビル2F ©03-6875-3633  
◎13:00~20:00 ◎火曜日



# Contents

2020 NOVEMBER

## Present

アフルエントから  
読者の皆様へのプレゼント ..... 05



## Future

眠るという  
快樂 ..... 07

## Trip

旅する喫茶店  
泰山堂café ..... 13

## Things

TSUWAMONO —大人の逸品—  
片岡物産株式会社/エシレバター ..... 15



## Regular

AFFLUENT Premium Gallery ..... 16

## Watch

時計を知る  
BREITLING ブライトリングのエンデュランス プロ ..... 19

## Future

まだ間に合う! ふるさと納税 地域応援ガイド ..... 22

# AFFLUENT

for Executive

2020年11月発行

Publisher 渡邊勝紀 Katsunori Watanabe  
Producer 森 正太郎 Shotaro Mori  
Chief Editor 菊地 学 Manabu Kikuchi  
Editor 池上真利子 Mariko Ikegami  
小笠原由恵 Yoshie Ogasawara  
Designer 松本健司 Kenji Matsumoto  
Cover Photo 1 GoodStudio / shutterstock.com  
Cover Photo 2 Nishihama / shutterstock.com

「AFFLUENT」は、2020年9月発行号から株式会社affluentが運営・編集・発行を行っております。

編集・発行 / 株式会社affluent  
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-27-11  
アグリスクエア新宿12階

広告掲載・チラシ折込・誌面内容のお問合せ  
☎ 0120-121-084

配布に関するお問合せ  
☎ 0120-124-034

※広告内に記載されている価格表示は「税抜」、「税別」または「広告内の価格は全て税抜価格です」等の表示がない場合は全て税込価格となります。

※掲載情報は10月19日時点のものです。ご利用の際には事前に最新の情報をご確認ください。  
本誌掲載記事の無断転載を固く禁じます。

株式会社affluentにおける  
個人情報の取り扱いについて

◎お預かりした個人情報は株式会社affluentが管理し、アフルエント会員登録、プレゼントの発送およびアンケート集計を目的として利用いたします。◎お預かりした個人情報は、ご本人様の同意なく第三者に提供することはありません。ただし、法令などにより個人情報の提供を求められた場合を除きます。◎プレゼントの発送を外部に委託する場合があります。◎個人情報をお預け頂くことはご本人様の任意ですが、必要事項に不足がありますと、あらかじめ明示した利用目的に対応するご本人様のご要望にお応え出来ない場合があります。◎当社が保有する応募者ご本人様の個人データについて、利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加又は削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止のお申し出には適切に対応いたします。ただし必要に応じて、追加書類の提出を伴う厳正な本人確認への協力をお願いする場合があります。あらかじめご了承ください。

◎個人情報保護管理者 /  
株式会社affluent 個人情報保護管理室 室長

◎個人情報に関する苦情・問合せ窓口 /  
株式会社affluent  
お問合せ ☎ 0120-121-084(平日10:00~18:00)

## 資料請求応募

下記マークが付いている広告は  
右記QRコードまたはURLより  
資料請求いただけます。



資料請求

<https://questant.jp/q/afs2011>

【初心者対象】手結びのきもの着付教室 -少人数で安心- 27年、変わらず2ヵ月全8回! 信頼と実績の着付教室。



日本一の技術を目指す

## 無料受講券 (2ヵ月全8回) プレゼント!

### カリキュラム

ゆかたの着方と半幅帯、普段着の着方、名古屋帯のお太鼓結び、  
フォーマルの着方、袋帯の二重太鼓結び (全て手結びで行います)  
※きもの・長襦袢・帯のレンタルあり (3,500円で全8回ご利用できます)

### 定員

各時間 先着5名 ※開講日の一週間位前に受講券を送付いたします  
◎3密を避け少人数・コロナ対策の上で開催いたします

### 受講料

無料 但し教材費として期間中 6,900円 (税込) 必要

◎開講日程 ※同じ曜日で週1回・2ヵ月間の授業です。

校	コース	開講日	時間	校	コース	開講日
銀座	金曜	11/13	A・B・C	立川	火曜	11/10
				横浜	木曜	11/12
				松戸	火曜	11/10
新宿	木曜	11/12	A・B・C	大宮	火曜	11/10
				池袋	木曜	11/12

・時間 A(10:30~12:00) B(14:00~15:30) C(19:00~20:30)

◎お申し込みは「アフルエント」係まで!

☎ 0120-073005

Web申込みで24時間受付

彩きもの (検索)

主催 彩きもの学院 公式

Instagramで情報公開中!



# 多忙な方々のライフスタイルに寄り添い 希望の“見え方”を叶える最新の白内障手術

「白内障の治療方法は手術しかないのでしょうか？」  
「点眼やサプリメント治療もありますが、白内障の進行を遅らせることが目的のため、濁った水晶体を元に戻す効果はありません。そのため、「手術」が唯一かつベストな白内障の治療法です。水晶体の中心を人工眼内レンズと入れ替えることで、クリアな視界を取り戻せます」  
「両目同時手術は可能でしょうか？」  
「当院が導入している最新の白内障手術では、これまで以上に安全性が高まっていますので、両目同時手術を日帰りで行うことが可能です。お仕事でまとまった時間が取れない方、毎日介護をしている方、お孫さんの面倒を見ている方、ペットを飼

加齢とともに誰でもかかる白内障。発症してしまったら最終的に手術が必要だという。国内トップクラスの毎月300件の執刀数を誇る、アイケアクリニック銀座院の佐藤香院長に気になる質問についてお答えいただいた。



主任執刀医・院長 佐藤 香先生

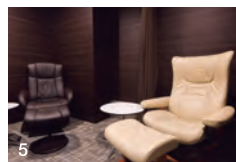
ちょっとした目の相談から高度な治療まで、総合的な目のケアを目指す。集中力を要する緻密な作業が得意で、最先端の白内障レーザー手術のほか、網膜硝子体や緑内障の手術、瞼の手術やボトックス注射など目周りの美容にも注力。また、白内障専門医としてテレビにも多数出演している。



書籍も執筆するほど、啓発活動に余念がない佐藤先生の著書。昨年12月に発刊した「白内障治療Q&A」も好評だ。

われていて家を長時間留守に出れない方など、悩まれている方が多くいらつしやいます。両目同時手術は、片目ずつの手術に比べて、通院回数や費用、手間が軽減されるので、そんな忙しい方にもおすすめです。ただし、両目同時の場合は眼帯ができないため、当院では特殊なゴーグルで保護をしていただきつつ、点眼薬は手術当日から開始し、術後に安全に過ごしていただけるように配慮しています。別の疾患をお持ちの方など、特別な全身疾患がない限り、入院する必要もありません」  
「選定療養とはなんですか？」  
「選定療養とは、保険診療と併用できる保険適用外診療のことです。これまでは大病院を受診する際の一部の医療サービスに

しか使用ができませんでしたが、しかし、今年の4月から眼科領域の中でも利用できるサービスが開始され、「多焦点眼内レンズ」を使用した白内障手術にも適用されるようになりました。手術代や薬品代は保険診療で、多焦点眼内レンズ代を選定療養として適用することで、自由診療よりも費用を抑えることができます。手術方法や使用レンズに差はありますが、自由診療選定療養とも術後の眼鏡の装着からは解放されるので、患者様に好評です。ご興味のある方は、是非ご相談ください」  
「同院では、無料セミナーのほか、Youtube配信を行っており、白内障治療の啓発にも力をいれている。ぜひ受診前に知識を深めてみてはいかがでしょうか。」



1. Youtube公式チャンネルを立ち上げ、眼科医の目線から最新情報やワンポイントアドバイスを日々発信している。2. 検査室には、正確な診療と治療をサポートする最新機器が並ぶ。3. 米国規格に基づいたクリーンな手術室。常にベストな白内障手術を受けられるよう、日進月歩で発展を続ける最新機器を積極的に取り入れている。4. 院内はゆったりとした空間で、患者がくつろげるようにと細部まで配慮されている。5. 日帰り手術後はリカバリーコーナーでのんびりとリフレッシュ。術後の回復を助け、よりよい状態へ導いてくれる。

## アイケアクリニック 銀座院

- ④東京都中央区銀座4-2-1 銀座教会堂ビル7階
- ③東京メトロ丸の内・日比谷・銀座線「銀座駅」C8出口からすぐ、C6出口徒歩1分
- ②03-5524-6003
- ①http://eye-care-clinic-ginza.jp/



### 診療時間

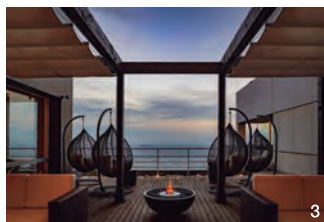
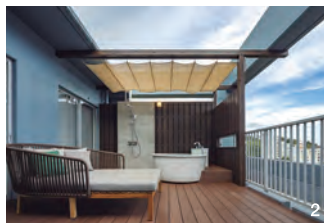
午前: 10:30~14:00 ※日曜日は9:30~13:00  
午後: 15:00~19:00 ※水曜日は手術のみ

### 休診日

火・土曜日・祝日・日曜日午後



1組  
2名様



非日常のひとときを叶える  
多目的ラグジュアリーホテル

## ISHINOYA 熱海 スイートルームペアチケット (平日限定 1泊2食付き)

今年9月にオープンした「ISHINOYA 熱海」は、自然豊かな高台に位置し、相模湾を一望できるリゾート型ホテル。より贅沢に過ごせるラウンジを各フロアーに配置するほか、海を望む天然温泉や全体的に広めに設計された客室など、ゆとりを持った作りとなっている。レストランでは、地元の旬の食材を使った会席料理を愉しめ、熱海の四季折々を余すことなく堪能できる。また、会議室や通信環境も整っているため、ワーケーションや会社の研修での利用も可能だ。

※予約状況によって利用できる部屋が変わります。

☎050-3803-6751

📍静岡県熱海市熱海1739-35 パサニアホテル棟27F

🚗JR「熱海駅」より車で10分(無料送迎あり)

🌐 <https://www.ishinoya.jp/atami/>



2  
名様

1.最上階に位置するスイートルームは趣の異なる4タイプ(写真は淡)。和モダンを取り入れた部屋は開放的で、充実したリゾートステイを愉しめる。2.パノラミックな熱海の海が望めるスイートルームは、全室客室露天風呂とプライベートテラス付き。3.海を望む解放感のあるエントランス。

部屋の空気が変わる  
アメリカ生まれの革新的な空気清浄機

## モレキュル Air Mini+ MN1P-JP

360度吸気口から周囲の空気を吸い込み、光活性ナノフィルターと特殊な触媒がさまざまな物質を分解、除去し空気を浄化する空気清浄機「モレキュル Air Mini+」。従来のHEPAフィルターの基準より1/1000も小さな物質を除去可能だ。また、軽量、コンパクトながら、強力なパワーが特徴で、約10畳までの部屋に対応している。フィルターは洗う必要がなく、6カ月に1回交換をするだけなので、メンテナンスも簡単だ。11月10日(火)より発売。

価格：65,780円(税込)

ソースネクスト株式会社

🌐 <https://molekule.jp/>



©2020 Molekule. All rights reserved.



1  
名様



悠久の時を経たヴァンテージ日本酒  
3種の味わいを飲み比べ

## 古昔の宴 — INISHIE NO UTAGE —

古酒専門のプレミアムセレクトブランド「古昔の美酒(いにしへのびしゅ)」は、全国の酒蔵を巡り、原則10年以上熟成させた希少な古酒を専門バイヤー・ソムリエが厳選。日本酒は熟成させることでワインのような華やかな香りと芳醇な味わいを生み出し、至高の逸品に変化するという。「古昔の宴」は、肉料理や脂の乗った魚介によく合う、しっかりとした味わいと香りが特徴の3種セット。それぞれの色の変化と熟成による味わいの違いを楽しんでほしい。

価格：13,200円(税込) ※世界で500セット限定販売

株式会社匠創生

☎03-6832-7363 🌐 <https://oldvintage.jp/>

毎日のストレスを緩和する  
睡眠サポートイヤホン

## アメズフィットゼンバズ Amazfit ZenBuds

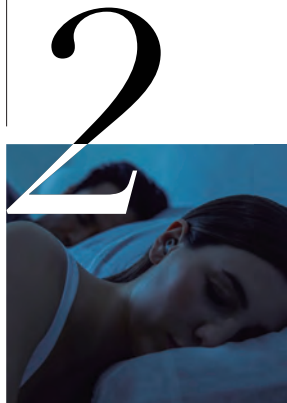
人間工学に基づいた設計により、睡眠を助けるスマートスリープイヤホン。耳にぴったりとフィットし、ノイズを遮断してくれるので、穏やかな夜の休息はもちろん、日中リラックスして集中するのにも最適だ。入眠を促す自然環境音の再生や自動一時停止のほか、目覚まし機能も搭載。また、心拍センサを内蔵しており、毎日の睡眠ログを取得、専用のアプリによる確認ができる。健康的な睡眠習慣の形成に役立ててみては。

価格：24,800円(税込)

株式会社アースリボーン

☎03-6657-2896

🌐 <https://earth-reborn.co.jp/>



アフルエント総合サイトまたはQRからご応募ください。

※締め切りは11月29日(日)

<https://afflu.jp>





資産デザイン・ソリューションズ  
Asset Design Solutions Co.,Ltd.  
Ultimate Investment Solutions

SPECIAL SEMINAR

# 設立3周年記念 オンラインセミナー

代表の内藤と世古口がオンラインで参加者の皆様からご質問いただき、その全てにお答えします！  
内藤は自らの投資で、世古口は顧客への投資コンサルティングで培った投資の知識でどんな難問にもお答えします！  
また資産デザイン・ソリューションズの会社・サービス内容もお話させていただきます。  
皆様のご参加をお待ちしております。

参加費  
無料

日時 **11/19(木)** 19:00~20:00

参加方法 オンライン(Zoom)

講師 資産デザイン・ソリューションズ  
代表取締役会長 内藤忍  
代表取締役社長 世古口俊介

参加者特典/

「富裕層に共通する  
7つのお金のルール」  
をプレゼント



残席  
わずか

SHINOBU NAITO 内藤 忍  
代表取締役会長

1964年生まれ。  
東京大学経済学部卒、マサチューセッツ工科大学(MIT)経営大学院(スローン・スクール・オブ・マネジメント)修士課程卒(MBA)。  
大手信託銀行、外資系資産運用会社勤務を経て、1999年にマネックス証券株式会社の創業に参加。  
同社は、東証一部上場企業となる。その後、マネックス・オルタナティブ・インベストメンツ株式会社代表取締役社長、株式会社マネックス・ユニバーシティ代表取締役社長などを経て、株式会社資産デザイン研究所を設立。代表取締役社長就任。  
著作は30冊を超え、「初めての人のための資産運用ガイド」は10万部のベストセラーに。早稲田大学、明治大学、丸の内朝大学などで、資産運用に関する講座を開講。



世古口俊介 SHUNSUKE SEKOGUCHI  
代表取締役社長

1982年生まれ。  
大学卒業後、日興コーディアル証券(現・SMBC日興証券)のプライベートバンキング本部にて証券営業に従事。その後、三菱UFJメリルリンチPB証券(現・三菱UFJモルガンスタンレーPB証券)を経て2009年8月、クレディ・スイス銀行(クレディ・スイス証券と兼職)のプライベートバンキング本部ジャパンデスク立ち上げに参画し、プライベートバンカーとして同社の成長に貢献。2016年5月に同社を退職。2017年8月に資産デザイン・ソリューションズを設立し、代表取締役社長に就任。一貫して保有資産数百億円以上の富裕層、会社オーナーの資産保全・管理、相続・事業承継対策に従事し、独立後は若年の資産形成層まで顧客対象を拡大し、資産配分(アセットロケーション)に関する指導・提案を行い、顧客数は500名を超える。



株式会社 資産デザイン・ソリューションズ

〒102-0084 東京都千代田区二番町9-3 THE BASE 麹町1階

☎ **03-6869-4452**

✉ [info@asset-design-solutions.jp](mailto:info@asset-design-solutions.jp)

<http://asset-design-solutions.jp/>



- 当社は金融商品の個別銘柄推奨、勧誘などの投資助言行為は一切行いません。
- 金融商品のご提案はグループ会社の株式会社ウェルス・パートナーが金融商品仲介業で行います。

お申し込み・お問い合わせは ✉ [info@asset-design-solutions.jp](mailto:info@asset-design-solutions.jp) ☎ **03-6869-4452**

# ( SLEEP )

ヒトの人生は3分の1が「眠っている時間」と言われている。ならばその3分の1を、より楽しむための方法と、それをサポートするアイテムに拘って、ぜひ眠るという快楽を堪能していただきたい。

Photographs\_KATSUNORI SUZUKI. Edit&Words\_POW-DER.

# 眠る という 快楽





●お話を伺ったのは



睡眠改善インストラクター  
國井 修さん osamu kunii

各地で快眠のためのセミナーや講演会を開くかわら、快眠グッズの開発などにも力を入れるなど、睡眠に関する様々な活動を行なう。また、「Oluha上質睡眠専門店」を訪れるお客様のコンサルティング&サポートもしている。

## 心地よい眠りは人生を豊かにする

現代人の多くは不眠で悩んでいる。なぜ気持ち良く眠れないのか？ どうしたら快適に眠れるのか…？を、睡眠改善インストラクターの國井 修さんに伺った。

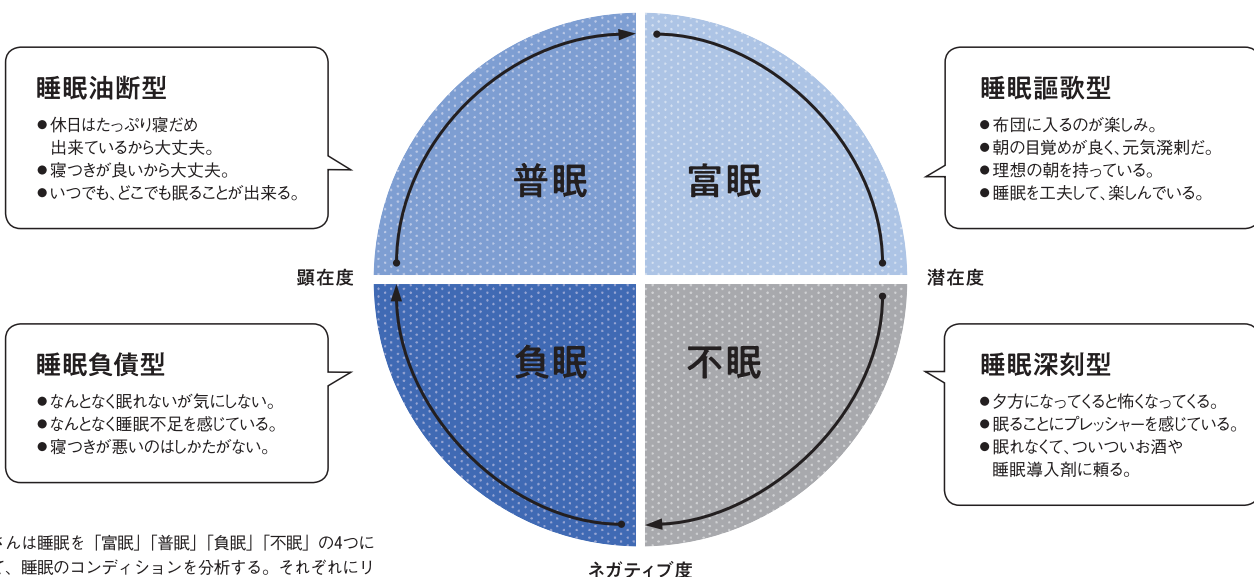
日本人の多くが睡眠に問題を抱えている！

昨今、健康関連情報のトレンドワードの上位に上がる「睡眠」。現代人は己の睡眠不足に悩み、少しでも快適な睡眠を本能的に欲しているのだ。そこで「最近の日本人の睡眠状況とその打開策を知るために、睡眠改善インストラクターの國井修さんがアドバイザーを務める「Oluha上質睡眠専門店」に伺った。「世界的にみると日本は、睡眠負債大国」です。なにしろ睡眠不足による経済損失は約15兆円にもなり、GDPに占める割合が世界第1位ですから(苦笑)」と、國井さんは日本の低水準な睡眠事情を嘆く。

睡眠のプロの強い悲憤は、現代の社会の仕組みに要因がある。例えば、昔に比べて仕事の終業時間が極端に遅くなっていることが挙げられる。従って現代ビジネスマンは、自分の睡眠時間を削らざるを得ないのである。それに加えて、パソコンのブルーライトやスマートフォンなどの強い光線が眼と脳を刺激し、夜になっても活性化したまま……というライフスタイルが及ぼす肉体的な要因も見逃せない。

「日本人は昔から眠りが下手なんですよ。寝る間も惜しんで、や、四当五落」という言葉があるように、日本人は睡眠時間を削るのが性分なんでしょうね。あるいは『俺は睡眠時間が足りなくても平気』や『週末に寝だめするから大丈夫』と嘯いて

ポジティブ度

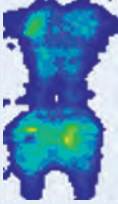
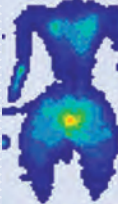
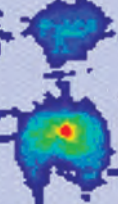


國井さんは睡眠を「富眠」「普眠」「負眠」「不眠」の4つに分けて、睡眠のコンディションを分析する。それぞれにリストした項目 (●印3つ) を読んで、自分の睡眠がどのタイプに当てはまるかをチェックしてみるといいだろう。

【睡眠タイプ分け“ふみん”マトリクス】



【寝姿勢圧測定器によるタイプ分け表】

	A	B	C
タイプ	フラットタイプ 	やや中央集中タイプ 	中央集中タイプ 
どんな人に多いか	よく運動をして、 筋肉がしっかりついている方	筋肉が適度についている方	やせている方や筋肉のやわらかい方 (女性に多い)
センサーからわかる 体圧の特徴	体圧が均一に分散	体圧が腰を中心に集中	体圧が腰を中心に極度に集中
寝姿勢圧の特徴	全身を筋肉で支えている	尾椎骨部分に体圧がかかっている	尾椎骨部分に体圧が強かかっている
敷き布団選びの ポイント	筋肉でしっかりと支えられて いるので、固めで寝返りが しやすい敷き布団が良い。	硬めの敷き布団だと、尾椎骨 あたりに痛みを感じやすいので、 表面の当たりが ソフトな敷き布団が良い。	硬めの敷き布団だと尾椎骨あたりに強い 痛みを感じやすいので、敷き布団選びに は注意が必要。表面のソフトさと中材で しっかり身体を支えるといった、両方を 兼ね備えた構造の敷き布団が良い。

oluha上質睡眠専門店では「寝姿勢圧測定器」で寝姿勢圧のチェックが可能。10年以上にわたって蓄積したデータを元に、その人に最適な敷き布団を提案している。こういう測定器で、自分の“寝姿勢”を確認してみるといいだろう。

仕事するということは、我慢強いの  
かもしれません。ところが、こうい  
う睡眠不足の人がとても危険なん  
で」と注意を喚起する國井さん。

**自己管理と上質な寝具が  
心地良い眠りを実現する**

國井さんは睡眠のタイプを右ペー  
ジ下の図のように4つに分けるが、  
睡眠謳歌型の他はどれも問題有り  
と言う。では、いったいどうしたら  
睡眠は改善されるのだろうか。

「例えば朝7時に起きたら、散歩な  
どをして朝日を浴びます。その後で  
しっかりと食事を取りましょう。こ  
うすることで身体がすっきり目覚め  
活動モードに入りますので、昼間は  
身体を動かして活動的に過ごして  
ください。すると、人の身体は目覚め  
てから14〜16時間後に睡眠ホルモ  
ンと呼ばれるメラトニンが分泌され、  
その1〜2時間後に眠気がくるの  
で、夜10〜11時頃には床に入るよ  
うにすればいいんです。さらに、就寝  
1時間ほど前には、体温調節のため  
にぬる目のお風呂に入るとか、スマ  
ホを見る代わりに読書やヒーリング  
音楽を聴くといった気遣いも忘れて  
はなりません。こうした24時間のマ  
ネージメントが大切なのです」と、  
國井さんはアドバイスする。

また、心地良い眠りのためには、  
寝具選びも重要だ。機能的かつ身体  
に優しい掛け布団やマットレス、枕  
、ベッド、アロマがあれば、睡眠に問  
題を抱えていると気づいていない人  
も、上質な睡眠のための準備がな  
かなできない人も、きつと睡眠とい  
う快楽を味わえるはずだ。



「心地良い眠りはベッドに横になる前からの準備  
が重要」と、國井さんは明言する。寝る前に入浴  
して、気分をリラックスさせることもその一つ。  
そこでoluha上質睡眠専門店では、高品質な入浴  
アイテムを揃えている。

Shop Data

**oluha 上質睡眠専門店**

◎東京都中央区銀座1-8-19 KIRARITO GINZA 3F

◎03-5579-9710 ◎11:00~20:00

◎12月31日・1月1日・2月第3火曜日

◎<https://www.oluha.jp/>



# COMFORTER

## 掛け布団

優しく温かく、そしてムレにくく  
爽やかに包み込んでくれる掛け布団。  
体温を維持、あるいは発散し、  
快適な環境をキープしてくれる。



羽毛の優しさ&暖かさに  
包まれて至福の夢を見る!

オルハ ゴア羽毛掛け布団  
24万900~46万900円(税込)

厳選された良質な羽毛を、日本国内で丁寧に仕上げた掛け布団。身体に優しくフィットし、軽いので寝返りを妨げないのが魅力だ。十分な羽毛が暖かさをキープしつつ、余計な熱や蒸れを発散する。おかげで掛け布団の中は一晩中、快適な睡眠環境が維持されるのだ。

◎oluha上質睡眠専門店  
◎03-5579-9710

## 快眠をサポートするアイテム

心地良い眠りには、24時間のマネージングが重要。  
そして、極上の掛け蒲団や枕、マットレスなどで眠れば、  
睡眠は“心地良い”を乗り越えて“快樂”になる。



ユニークな立体フォルムは  
快眠を保証する理想のカタチ!

テンピュール® ミレニアムネックピロー  
1万6500円(税込)~

仰向け時にフィット感を高めるために、凹型の立体フォルムを採用。さらに横寝へスムーズに移動できるよう、両サイドに厚みを持たせているのがポイントだ。首筋の安定性を高め、リラックスした寝姿勢を実現する。

◎テンピュール®銀座ショールーム  
◎03-6226-5868  
◎ららぽーとEXPOCITYテンピュール®ショップ  
◎06-4864-2190

# PILLOW

## ピロー

ちょうどいい高さや角度、  
そしてクッションの素材と硬さを吟味。  
そうして選んだ枕は、快眠を保証する。

トップアスリートも認める  
快適な寝心地に脱帽!

西川 [エア-4DX] ピロー  
2万8000円(税抜)

温度上昇を抑えるゲルを内蔵した4D感覚特殊立体構造の [エア-4D] ピローが、さらに進化! より高質なクッション性を持つ素材と高度なカットニングによるサスペンション構造が、首を優しく支えて肩への負担を軽減する。また、ほど良い反発力がスムーズな寝返りを促進するのも魅力だ。

◎西川 お客様相談室  
◎0120-36-8161



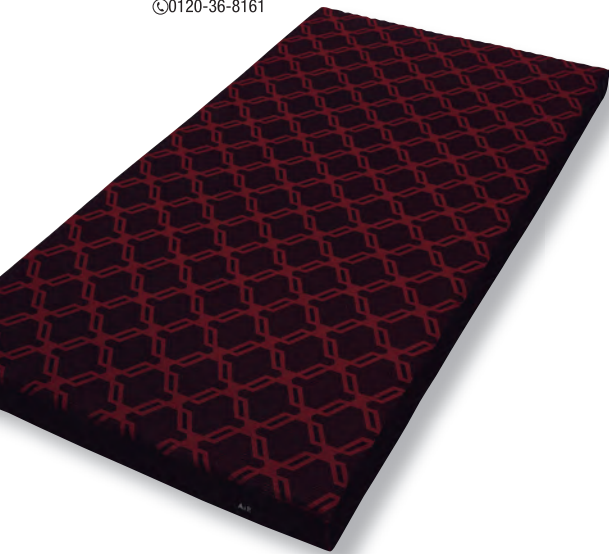
眠るという快楽

ハイブリッド4層構造が  
眠りの質をさらなる高みへ!

西川 [エア-SX] マットレス  
11万~19万円(税抜)

しなやかにボディラインにフィットする柔軟性としっかりと身体を支える硬度、そして寝返りしやすい高弾力性。この相反する要素をすべて兼ね備えたマットレスが、この [エア-SX] だ。新たな調整スリットと両サイドのエッジを強化したカッティングにより、寝姿勢を繊細かつタフにサポートする。

◎西川 お客様相談室  
◎0120-36-8161



旅先でも心地良い眠りを  
提供する心強いサポーター

エアウィーヴ ポータブル DUAL MODE  
10万5600円(税込)

糸状のポリエチレン樹脂を3次元状に絡み合わせることで、多方向への高反発性と共に、優れた保温性&通気性を実現したエアウィーヴのマットレス。その機能性と快適な寝心地を、旅先や出張先でも実現可能にしたのが、この直径30cm×幅90cmほどのキャリーバッグに入る携帯用マットレスパッドだ。

◎エアウィーヴお客様窓口  
◎0120-824-811

# MATTRESS

## マットレス

マットレスの硬さ(低反発or高反発)は  
体格や筋肉量、スポーツの経験度などを  
考慮してチョイスしたい。

“無重力”が感じられる  
ベッドの最高傑作

テンピュール® Zero-G® Curve®  
33万円(税込)~ ※マットレスは別売り

無重力(宇宙)空間での寝姿勢「Zero-G®ポジション」と、体圧分散の「テンピュール®」によって、極上のスリープスポットを提供するリクライニングベッド。シンプルかつモダンスタイリッシュなフォルムも魅力だ。

◎テンピュール®銀座ショールーム  
◎03-6226-5868  
◎ららばーとEXOCITYテンピュール®ショップ  
◎06-4864-2190

# BED

## ベッド

人生の3分の1を共にするベッドは、  
金額的にもサイズのにも大きな買い物。  
最高級の機能で選びたい。



イタリアのハーブ薬局で作られる  
香りはリラックス効果抜群!

サンタ・マリア・ノヴェッラ  
ルームエキストラクト ローザ  
1万450円(税込)

イタリア・フィレンツェのハーブ薬局で400年以上作られ続けている香りの逸品。自然の植物由来成分を使ったルーム・フレグランスは、人の身体に優しいのが魅力だ。付属の素焼きリングに数滴落として、間接照明の上か温湯暖房装置の上に置くと、ナチュラルな香りがリラックス効果を生む。

◎サンタ・マリア・ノヴェッラ銀座  
◎03-3572-2694



# AROMA

## アロマ

心地良い香りは、心地良い眠りを促進。  
フルーツ系やハーブ系など  
いろいろある中から、好みを選ぶのも楽しい。

フランスのオーガニックな  
香りが心地良い眠りを導く

フィネッサンス  
エッセンシャルオイル レモングラス  
1760円(税込)

100%有機農法で栽培された原料から作られたアロマオイル。香りの種類はユーカリグロブルス、レモングラス、ローズマリーカンファー、ベルガモット、サイプレスの5つ。快眠にオススメなのは、レモンのような爽やかさと草原を感じさせる香りが魅力のレモングラスだ。

◎oluha上質睡眠専門店  
◎03-5579-9710



人生を変える“眠り”をご提案

# オルハ上質睡眠専門店が6周年を迎えます



2



3



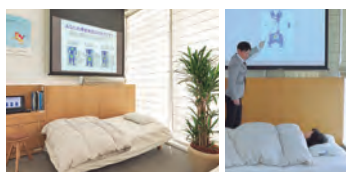
1

1.上質な眠りを叶える寝具やリラクゼーション用品など、眠りに関するグッズが豊富にそろった店内。2.6周年アニバーサリーフェアだけの期間限定商品も多数。3.バスグッズ&ギフトも人気だ。

## ストレートネック・肩こり・首こり・いびき・頭痛

タイプを知れば、眠りと朝の目覚めが変わる?!  
枕のお悩み、解消しませんか?

一人ずつ異なる寝姿勢の特徴。タイプによって枕や敷寝具の選び方、睡眠環境の整え方が変わります! 眠りに関するその悩み、お気軽にご相談ください。



### あなたの寝姿勢圧はどのタイプ?

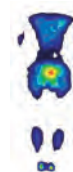
#### フラットタイプ

均一に体圧が分散するタイプ。よく運動して筋肉が付いている方に多く、全身の筋肉で支えています。



#### やや中央集中タイプ

臀部中心に体圧が集中するタイプ。筋肉が適度に付いている方で、尾骨部分に体圧がかかっています。



#### 中央集中タイプ

臀部中心に極度に体圧が集中するタイプ。細身の方や筋肉が柔らかい方(女性に多い)で尾骨に体圧が集中しています。



※寝姿勢測定のご予約は、お電話または公式ホームページから。

oluha 上質睡眠専門店 ☎03-5579-9710

④中央区銀座1-8-19 キラトギンザ3F ⑤11:00~20:00

⑥12/31・1/1・2月第三火曜 ⑦<https://www.oluha.jp/>

資料請求

コ ロナ禍の影響により生活リズムが乱れ、睡眠に変化があった人が増えているという。最近、睡眠の質が下がったと感じている方は、眠りの専門店に相談をしてみてもいいかがだろうか。銀座中央通り沿いのキラトギンザにある「oluha(オルハ)上質睡眠専門店」は、睡眠に関するプロフェッショナルがそろった睡眠専門店。ここでは、寝ている間の姿勢や体圧を測る寝姿勢測定や無料睡眠相談を実施。一人ひとりに合った寝具のコーディネートを行っている。11月23日(月・祝)まで6周年アニバーサリーフェアを開催。期間中、読者限定の抽選会を実施。本誌持参または「アフルエントを見た」と伝えて豪華賞品をゲットしよう。

## お客様の“よい眠りと快適な朝”のために。 感謝を込めた数量限定の特別商品

- 1 きれいな呼吸をする羽毛ふとんで心地よい眠りをサポート。  
オルハ A04Aゴア®羽毛ふとん  
6周年記念特別価格(シングルサイズ)  
240,900円 → 192,500円(税込)
- 2 稀少性の高いアンデス産「ベビーアルパカ」100%使用。  
ベビーアルパカブランケット  
6周年記念特別価格(シングルサイズ)  
151,000円 → 100,000円(税込)
- 3 くるっとテープでしっかり固定&着脱もらくらく!  
リネンふとんカバー 各種  
6周年記念特別価格(各種サイズ)  
定価より半額!! (その他お得なカバーも多数取扱っております)



11月23日(月・祝)までの期間中、本誌をご持参いただくか  
「アフルエントを見た」と伝えて、空くじなしの抽選会に参加しよう!

旅する喫茶店

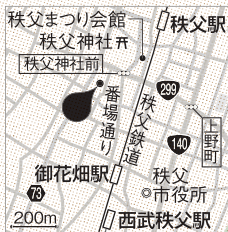
ジャズやクラシックが静かに流れる大人の喫茶店(来店は7歳以上から)



紅茶は茶葉のブレンドも楽しめる。ヌガー・グラスセ600円は自慢の一品



1.古い長屋の建物を活用したユニークな造り 2.カウンターの後ろの棚にはおしゃれなティーカップが並ぶ



泰山堂café

- ◎秩父市番場町11-6
- ◎秩父鉄道秩父駅から徒歩8分、または西武秩父線西武秩父駅から徒歩13分
- ☎0494・22・0946
- ◎13時～16時30分
- ◎火・水曜(不定休あり)

二軒長屋の  
はんこ店隣にある  
スイーツカフェ

たいざんどう  
泰山堂café

●埼玉・秩父市

秩父夜祭で知られる秩父神社は、2000年以上の歴史があると伝わる古社。泰山堂caféはそのすぐ近く、泰山堂という名のはんこ店の隣にある。この建物、よく見ると二軒長屋になっている。

「隣のはんこ店は祖父が開業した古い店です。この喫茶店は2008年にオープンしました」と青田みゆき店長。もとは、昭和初期に秩父銘仙出張所として建てられ、現在は国の登録有形文化財になっている。店内は立派な梁がかかり、すりガラ

は、2000年以上の歴史があると伝わる古社。泰山堂caféはそのすぐ近く、泰山堂という名のはんこ店の隣にある。この建物、よく見ると二軒長屋になっている。

紅茶は中国、セイロン、ペトナムなど各国の紅茶が約30種そろつ。青田さんに好みを伝えればおすすりを選んでくれる。歴史町に似合う古い建物を活用した大人の喫茶店で、香り豊かな紅茶を楽しみながら、ゆったりとした時間を過ごそう。

スも昔のまま。木のぬくもりが伝わる建物を生かしながら、ステンドグラスやアンティーク家具を配置するなど、おしゃれな店内へと改装した。

メニューは飲み物が中心で、特に紅茶とオリジナルスイーツが充実している。スイーツ類はフランス・リオンで修業をした娘さんの手作りだ。人気のヌガー・グラスセは、ドライフルーツやアーモンドナッツを生クリームに加えた冷たいケーキで、素材の味を生かすため、甘味はハチミツのみ。ナッツなどの食感が、なめらかなクリームにアクセントをつける。

# 12月5日東京国際フォーラムにて開催 コロナショックに負けない 「固定費削減」と「資産運用」の勉強会

新型コロナウイルスもあってお金に関する心配や不安が増していませんか？  
「教育資金」「住宅購入」「クレジットカード活用」「iDeCo・NISA」「老後資金」等。  
大人気の講師が『今』こそ始める、固定費の削減から資産運用まで徹底解説。  
コロナ対策により通常よりセミナーの定員を制限しております。お申し込みは早めです。



セミナー終了後は、Sicilian Terrace BUONO 丸の内店で食事をお楽しみください。  
午前のセミナーはバスタランチ、午後のセミナーはドルチェセットになります。



※写真はイメージです

## Information インフォメーション

12月5日(土) 10:00～12:00  
14:00～16:00

各回20名様限定

参加費無料

事前予約制

会場 | 東京国際フォーラム  
ガラス棟会議室 4階 G407

住所：千代田区丸の内3丁目5番1号

交通：JR有楽町駅より徒歩1分、東京駅より徒歩5分  
(京葉線東京駅とB1F地下コンコースにて連絡)

## 持ち物 | 筆記用具



## 【注意事項】

- 連絡なしのキャンセルはご遠慮ください。次回以降お断りさせて頂く場合がございます。
- 夏山先生のセミナーを一度でも受講された方は受講できません。
- 保険会社および保険代理店、銀行、証券会社にお勤めの方、その配偶者のご参加はご遠慮ください。
- 個人情報、お問い合わせに対する対応業務、及び当社のサービスのご案内、各種情報のご提供等に利用させていただきます。

## Lecturer 講師



講師 夏山豊起先生

全国各地で社会人や子育てママ向けの講演を実施し、子育て世代を中心に年間約750回の面談を行う大人気のファイナンシャルプランナー。  
プライベートでは、2016年に住宅を購入し、2人の娘のパパでもある。教育費や住宅購入、資産運用など、実体験に基づくライフプランニングが好評。

12月2日(水)  
申込締切

セミナーお申込みは右記QRコードから！

※セミナーでは商品の勧誘はありません。  
※新型コロナウイルス感染予防対策を講じたうえで開催致します。



## セミナー・個別面談お問い合わせ窓口

TEL / 090-1706-3502 (山邊 やまべ 8:00～20:00)

E-MAIL / [tokyo@lifechoice-woman.com](mailto:tokyo@lifechoice-woman.com)

ご家族の都合でセミナーに参加できない方は、個別無料相談を選べます。

<https://lifechoice-woman.com/consulting/>

参加の皆さんの安心と安全を第一に考慮し開催致します。

- 席の間隔の確保 ●除菌用アルコールの設置
- 換気の徹底 ●施設内の定期的除菌等

【お願い】マスクの着用にご協力お願い致します。

主催：株式会社 Life Choice

# TSUWAMONO

大人の逸品 —— volume .26

Photographs\_HIDE NOGATA.

バターというと、トーストを食べるために使うもの、お菓子や料理を作る際に加えるものというように、どちらかという主役を引き立てる脇役として利用する方が多いのではないだろうか。そんな方々にぜひ味わって欲しいのが、世界中の一流シェフやパティシエ、そしてロイヤルファミリーにも愛されている「エシレバター」だ。

フランス産A.O.P.認定発酵バター「エシレ」は、そのままでも食べられるほどの品質の高さと美味しさが特徴だ。フランス産のバターはヨーグルトのような軽い酸味と香りの良さが特徴といわれるが、これは製造工程に秘密がある。日本

で流通する一般的なバターが「無発酵バター」であるのに対して、フランス産のバターは無発酵バターの工程にさらに乳酸発酵させる工程を加えて作る「発酵バター」が主流で、このひと手間の違いが、その味の特徴につながっているのだ。

フランスは全土でバターの生産が盛んな国なのだが、中でも100年以上の歴史を持つ「エシレバター」の知名度は圧倒的なのだという。その名の通り、産地はフランス中西部のエシレという小さな村で、ここは石灰分の多い土壌と、大西洋側特有の温暖な気候によって良質な牛乳が採れる名産地といわれている。そんな恵まれた環境のもと、バターづくりの肝

となる牛乳は、工房から半径30km以内の酪農家の牛からだけ搾乳し、24時間以内に加工する。バターを練り上げる「チャーン（攪拌機）」も、一般的なステンレス製ではなく、木製を使用する。そんな徹底した品質管理とこだわりの製法によって、「エシレバター」は他では味わえない口当たりの柔らかさ、滑らかな食感、フレッシュさを実現しているのだ。

バターを食べるためにトーストを焼く。バターを味わうためのお菓子を作る。「エシレバター」の類のないクリーミーさ、爽やかな酸味と芳醇な香り、脇役にしておくのはもったいない！間違いなくそう思える究極の味なのだ。

©片岡物産株式会社 お客様相談室 ☎0120-941440 @www.echire.jp



## 芳醇

小さな村の伝統製法で作る類のないリッチなバター

片岡物産株式会社  
エシレバター

30g (有塩/食塩不使用) 443円 (税込) ~

※写真は100gブロック (有塩) 1,080円 (税込)

お部屋食×客室露天で上質な休日を。  
大自然の中でおこもりステイが叶う宿



東京から1時間半、箱根塔ノ沢にある「鶴井の宿 紫雲荘」は、早川の流れを望む約4000坪の敷地内にゆったりと客室を配してあり、お部屋でのお食事・貸切温泉付きでプライベートな空間が保たれる癒しの宿。箱根屈指の広さを誇る客室は最大8名の客室もあり3世代やグループにも最適だ。紅葉見頃を迎える11月下旬～12月上旬は特にお勧めの季節。ぜひ秋の風情あふれる箱根を感じてほしい。

秋の箱根で非日常を満喫

12月～2月は期間限定にて、天然トラフグ会席付の宿泊プランが登場。旬の味覚をお部屋食でゆったりご堪能頂けます。公式HPからのご予約でGO TOトラベルキャンペーン割引・地域共通クーポン取得可能です。年末年始のご予約も承っております。新型コロナウイルス対策の取組については、HPにてご確認ください。



鶴井の宿 紫雲荘

☎0460-85-8511 ④神奈川県足柄下郡箱根町塔ノ沢92 ⑤箱根湯本駅より車3分 ⑥不定休 ⑦20,900円～



箱根 紫雲荘

AFFLUENT  
for Executive

# PREMIUM GALLERY

こだわりを追求する大人のための  
選りすぐった価値のある情報をお届け

これがフォーマルパール?? 目からウロコの新提案



フォーマル用のパールネックレスは、出番が少なくなりがちだが、留め具を変えるだけで、長さやデザインを自由に変更でき、冠婚葬祭はもちろん日常使いでも活躍する1本に。ジュエリーの新たな魅力を提案してくれると好評だ。是非訪れてみては。

ジュエリーバウレット 麻布十番店

オリジナルジュエリーの販売から、  
修理・リフォームも承っております。

☎03-6809-4206 ④港区麻布十番  
2-12-5 2F ⑤麻布十番駅 徒歩3分  
⑥10:30～19:00 ⑦日曜定休  
詳細はQRコードよりご覧ください。



「アフルエント見た」で修理・リフォーム20%オフ。予約の際にスタッフまで



赤身と脂のバランスがよく、肉質が滑らかな、極上の宮崎牛をご自宅で。



小売の販売店舗も完備。衛生・品質管理に徹底し、自社カット加工で安心安全。

希少価値が高い宮崎牛を一頭買い  
品質・美味しさをそのままに提供

野上食品では牛・豚・鶏などバラエティーに富んだ商品を提供。その中でも宮崎牛は希少価値の高さとその美味しさに高級焼肉店からの信頼も厚い。宮崎牛の定義は宮崎県生まれ、宮崎県育ちの黒毛和種で肉質等級が4等級以上のものと厳しく条件が決められている。肉質等級とは、霜降りの具合、肉の締まりとキメ、肉や脂肪の色沢を1等級から5等級までランク分けされる。その品質を証明するものとして5年に1度開催される、全国和牛能力共進会で3大会連続で内閣総理大臣賞を受賞。そんな宮崎牛を一頭買いし、職人が丁寧にさばき鮮度のいいものを提供している。安心・安全で品質にこだわる宮崎ブランドをぜひ食卓に！

・ INFORMATION ・



職人イチオシ!

宮崎牛モモローストビーフ(200g)  
.....4,500円

宮崎県産牛ならではの肉の柔らかさとサシのハリはバランスよくあっさりとお食べいただけます。肉汁とうまみを閉じ込め、肉の表面をじっくりと丁寧に焼き上げた逸品。シェフがこだわり抜いて仕上げたソースとともにお届け。

お歳暮商品等にも最適。20,000円以上で送料無料に！お早めに！

食肉卸業 株式会社野上食品

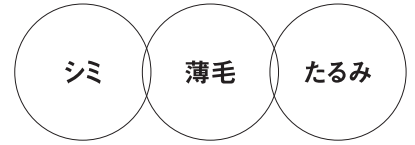
☎0986-29-1080 ④宮崎県都城市山之口町花木2303 ⑤より良き宮崎牛づくり対策協議会認定 宮崎牛表示(販売部門)指定店 第122号 ⑥水・日・祝



野上食品



# Be Young or Old?



薄毛やシミ・たるみエイジングケア専門の有名人も通うプライベートサロン。長年の日焼けや加齢によって、薄毛や老け顔を作る肌悩みを抱える方は、同サロンの最先端施術を試してみたいかがだろうか。肌には光フェイシャルマシン「シミトレッサー」を。複数の波長を含んだIPLにより、異なる肌悩みを同時に改善。痛みも少なく、短時間の施術で停滞してしまった老け肌に正常な「自肌力」を取り戻してくれる。初回無料カウンセリング後にテスト照射、ご納得ご理解の上でスタート。カスタマイズされた日本新登場のアタッチメントによる集中ケアで、初回から効果を実感。薄毛ケアは、痛みや副作用のない手法で自然な発毛を促すオリジナルグローを頭皮に導注入、根本から元気な髪へ生まれ変わらせる。結果重視の専門サロンはきっと貴方の「老け」の悩みを解決してくれるだろう。

## 新宿西口すぐのAGプロケアで若返りを。

### AGAスーパーメソジェット

#### 薄毛を改善! 痛くない注入プロケア

“ミノキシジル”の3倍もの発毛効果が期待できるオリジナル原料の頭皮剤・AGAケア剤を頭皮に導注入。最先端の痛くない薄毛改善ケアで、悩みを解消します。



### 水光メソセラピー

#### 気になるたるみを ぐっとリフトアップ

「水光」とは、うるおいやハリ・艶のある肌へ導く注入美容法のこと。当店ではこの「水光メソジェット」の手法により、お悩みの箇所のリフトアップを叶えます。



### シミトレッサーフォト

#### 最新鋭のカスタムメイド IPLマシンでシミを改善

シミをはじめ、様々な肌悩みを改善に導くフォト（光）照射用マシン。美容皮膚科で使われている医療機器の効果をそのままにコストをおさえ、安全に肌の悩みへアプローチします。



### ・ INFORMATION ・

**アフルエント読者特典** お電話でアフルエントを見たお伝えください  
 ①シミトレッサーフォト+プラズマ導入.....先着20名(通常¥28,000→¥4,500)  
 ②水光メソセラピー+プラズマ導入.....先着20名(通常¥27,000→¥4,500)  
 ③AGAスーパーメソジェット+頭皮ケア.....先着10名(通常¥31,000→¥4,500)  
 ※①②③とも無料カウンセリング付き ※2020年11月末まで有効

#### AGプロケア

☎0120-342-555 ⑨新宿区西新宿1-13-3 西新ビル3階 ⑩JR新宿駅西口より徒歩5分  
 ⑪10:00~21:00(最終受付20:00) ⑫不定休



AGプロケア



[通常料金] (税込)  
 ○シミトレッサーフォト (全額) ..... 12,000円 (ボディ各部位別/両腕、手の甲など) ..... 8,000円  
 ○水光メソセラピー (Vリフト/目尻、ほうれい線など) ..... 12,000円  
 ○AGAスーパーメソジェット ..... 18,000円

## 歯並びは年齢とともに変化するもの 「経年的変化」への正しい理解と対処法を

「しっかり噛んで食べる」ことは、誰もが毎日行なうごくごく当たり前の行為。  
それゆえに歯並びが少しずつ変化することによって生じる異常は気づきにくい。  
そこで今回は歯並びが変化する理由と対応方法などについて富田院長に伺った。

### 様々な理由で変化する 歯並びと噛み合わせ

「若い頃は歯並びが良かったのに、いつの頃からか気になるようになった」という方は意外と多いのではないだろうか。実は歯並びは経年的に変化する。美醜だけのことなら、気にせず放置しても問題無いが、噛み合わせにも影響するとすると、話は別だ。

「歯並びが乱れてしっかり噛めなくなると、咀嚼が不十分なまま食べ物を飲み込むため、胃腸に負担がかかり、ひいては健康寿命にも悪影響を及ぼします。口が閉じにくくなり、口呼吸になる方もいらっしゃいます。そうした方は常に口が乾燥し、唾液の自浄作用や殺菌抗菌作用が得られないため、感染症や虫歯・歯周病のリスクも高まります」

歯並びが変化する理由は様々ある。1つは骨密度の低下や歯周病による歯槽骨へのダメージだ。土台が揺らげば、その上にある歯も当然動く。歯の欠損も歯並びに影響する。なんらかの理由で歯が失われれば、空いたスペースに向かって歯は傾いていく。そして喪失した歯に対する歯は、噛み合わせの相手がいないためどんどん伸び



院長 富田大介 先生

東京医科歯科大学大学院咬合機能矯正学分野非常勤講師。同大学病院矯正歯科などでの勤務を経て、2018年5月にミライズ矯正歯科 南青山を開院。

- 公益社団法人 日本矯正歯科学会認定医
- セブ医科大学 歯学部 客員准教授
- 東京医科歯科大学大学院 非常勤講師

てしまうのだ。また、舌の筋力は衰えにくいので、その周りの筋肉が衰えることで生じる力のアンバランスによっても歯並びが変化するという。舌が内側から押す力の方が強くなるため、しだいに前歯が前方に放射状に倒れていくのだ。「舌の力は強く、舌を前に出す『舌突出癖（ぜつとっしゅつへき）』も噛み合わせを悪化させる原因となります。上下の前歯が閉じない開咬（オープンバイト）の方に多く

みられる癖で、物を飲み込むときに口内を陰圧にするために、前歯の隙間を無意識下に舌で押さえてしまうのです。このような場合には矯正治療とともに習癖の除去も必要になります。噛み合わせが悪くなる原因を取り除かなければ、矯正治療をしてもすぐに元に戻ってしまうからです。当院では舌や唇など、口の周りの筋肉の使い方を正す口腔筋機能療法（以下MFT）も行っています。MFTを実

施しているクリニックは少なく、MFTだけのために通う患者さん多いと思います」

長い年月をかけて変化した噛み合わせの異常は自分では気づきにくい。顎関節に負担がかかることによる肩こりや歯ぎしり、食いしばり、一部の歯の痛みや削れといった症状が見られることが多いというから、心当たりのある方は矯正治療専門のクリニックで一度チェックしてもらおうといいだろう。



1



2



3

ミライズ矯正歯科南青山では、あらゆる症例に対応するため、大学病院レベルの体制を整えている。1. 歯科医師・歯科衛生士・歯科技工士・受付スタッフによるチーム医療を提供。2・3. CTや口腔内3Dスキャン、レントゲン画像などを駆使し、精度の高い治療を実施。



ミライズ矯正歯科 南青山  
MIRISE ORTHODONTICS MINAMI AOYAMA

お問合せ・ご予約

03-5468-5585

<http://mirise-ortho.com/>

港区南青山6-13-5 ボルトボヌール1階

- ・表参道駅b1出口より徒歩7分
- ・渋谷駅バス51番乗り場より1つ目「青山学院中等部前」より徒歩2分、「南青山6丁目」より徒歩1分
- ・専用駐車場2台有り
- ・タクシーサービス有り

診療時間

11:00 ~ 14:30 (最終受付 14:00)  
16:00 ~ 20:30 (最終受付 20:00)

休診日

月曜・祝日および毎月29・30・31日  
※学会・出張等により臨時休診有り



# 時計を知る

Master  
Watch Selection

文/時計ジャーナリスト  
菅原 茂

1954年、神奈川県出身。四半世紀にわたり  
スイス時計のフェアを取材し、専門誌を中心に執筆。  
『ブレゲ 天才時計師の生涯と遺産』など  
時計専門書の翻訳も手がける。



レッドをはじめ、オレンジ、イエロー、ブルー、ホワイトの5モデルを展開。各色に合わせたDiver Proラバーストラップが付属する。温度補正スーパーコーツ。COSC認定クロノメーター。ブライトライト@ケース、直径44mm。



注目すべき  
“価値”ある  
ポイント

インナーベゼルに、クロノグラフで心拍数を計るパルスメーター目盛りを配置。



軽量で金属よりも温かみのあるブライトライト®のケースは、装着感が良好。



太陽コンパスとしても活用できる。時針を太陽に向け、12時との中間が南になる。

## BREITLING

ブライトリングのエンデュランスプロ

¥325,000 (株)ブライトリング・ジャパン ☎0120-105-707

### スポーツから日常まで役立つカジュアルクロノグラフ

ランニングなどを日常的に楽しむ人は多いが、そうした際に着ける理想的なスポーツウォッチとなると、選ぶのがなかなか難しい。手首に負担がかからない軽量で、もちろん水や汗にも強く、ダイアルの情報は一瞬にして読み取ることができ、さらに欲を言えば、ウエアやシューズとの相性も良好なカジュアルでファッション性の高いデザインなど、条件を挙げたらきりが無い。

そうした希望を叶える待望のスポーツウォッチがブライトリングの最新作「エンデュランス プロ」。トライアスロン選手の意見を参考にして開発されたこの時計、直径44mm

のケースは、ステンレススチールの約6分の1の超軽量で頑強なハイテク素材のブライトライト®で作られ、防水性は100mを確保。搭載する温度補正スーパーコーツ™ムーブメントは、従来のコーツの10倍の精度を誇り、COSC認定クロノメーターという抜群の高性能だ。クロノグラフには1/10秒計と30分積算計を搭載。心拍数を計測するパルスメーター機能があり、時針と太陽を利用してコンパスにもなる。

“プロ”と銘打つ時計だが、カラフルで楽しいデザインは、スポーツに限らず日常生活でも気分を明るくし、元気をくれそうだ。

#### 知らばき時計用語

【ブライトライト®】ブライトリングだけが提供できる100%スイス製の先端素材で、重さはチタンの約1/3、SSの約1/6と超軽量。非磁性、熱安定性、低アレルギー性、摩擦や腐食への耐性などが特徴。

参加費  
**無料**  
FREE

## 新しい運用のカタチ

**非・分散投資** × **非・長期保有**

だからこそ増やしたいけど減らしたくない! が実現できる

# 年金 + 月20万円のゆとりを目指す 50代からの資産運用勉強会

「老後資金2,000万円」が話題になっていますが、平均月21万円の年金で26万円の生活をすると毎月5万円の赤字、逆に21万円以内で済ませれば老後資金は0円でも大丈夫!ただ、旅行や美食、趣味も楽しみたいと考えれば老後資金は5,000万円必要?・・・そこで資産運用を考えるのですが、金融機関側の提案は【分散投資×長期保有】にほぼ集約されます。しかし、コロナショックのような数年に一度の大幅下落に耐えなければならず、リスクを抑えようとリターンも小さくなってしまいう方法に、何とかならないかと思う方も多いようです。そこで、当社では「日経225ETF」を対象にす

ることで、銘柄選定の難しさを無くした【非・分散投資】と、見通しではなく分析を基に投資比率を変えていく【非・長期保有】を組み合わせたご提案をしています。理由はこの方法こそ「増やしたいけど減らしたくない!」を実現するのに最善と考えるからで、本勉強会ではその具体的な方法についてご説明していきます。

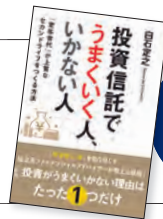
【分散投資×長期保有】とは全く異なるユニークな内容に「目から鱗!」との評価も多数頂戴しておりますが、さらに多くの方にお越し頂き、ご理解頂ければと願っています。



講師  
マネーブレイン株式会社  
代表取締役  
**白石定之**

中学3年から株式投資を始める。慶大理工学部卒業後、日立製作所、野村證券を経てIFAとして独立。2014年にマネーブレイン(株)を設立。楽天証券の投資情報メディア『トウシル』において、掲載コラムが週間人気記事ランキング1位を獲得。著書に『資産運用で成功する人はここにいる』『投資信託でうまくいく人、いけない人』がある。

50代~70代の「増やしたいけど減らしたくない」という切実な願いに応え、「定年世代」が上質なセカンドライフをつくる方法をお伝えします。



ご来場者には  
テキストとして  
本書を配付

\*お客様の要望が無い限り、会場でのセールス、勉強会後の電話営業や訪問営業は一切行いませんので、安心して、お気軽にご参加ください。



©TOKYO INTERNATIONAL FORUM CO., LTD.

場所 | **東京国際フォーラム**  
交通 | JR各線「有楽町駅」より徒歩約1分、「東京駅」より徒歩約5分  
日時 | 2020年11月21日(土) 東京国際フォーラム G408 定員:24名  
2020年12月12日(土) 東京国際フォーラム G508 定員:16名  
各日 14:00~16:00 ※開場各日13:45

オンライン参加  
も可能です

zoomによるオンライン参加も可能です。  
ご招待URLはお申込みをいただいた方に  
メールにてお伝え致します。



「50代からの資産運用勉強会」は事前予約制ですので、参加をご希望される方は、以下よりお申込みください。

**マネーブレイン株式会社**

☎ **03-6661-6258**

QRコードからも  
お申込み可



〒103-0011 東京都中央区日本橋大伝馬町13-7日本橋大富ビル2階  
登録番号/金融商品仲介業者 関東財務局長(金仲)第738号  
金融商品取引業者 関東財務局長(金商)第3019号  
加入協会/一般社団法人日本投資顧問業協会 \*商品の販売・勧誘はございません。

受付時間: 月~金曜9:00~17:00

マネーブレイン

お申込みはインターネットからも!

※一部の地域では発売日が異なります

特別付録

ナノ・ユニバース  
カード一括管理  
二つ折り財布

サイズ(約): W11×H9×D2.5cm (折りたたみ時)  
財布以外は付録に含まれません  
写真は開発中のものです  
仕様が変わる場合があります

カードは計12枚収納!  
大きく開き視認性抜群  
札・小銭も十分入る



カードホルダーは全部で3面  
めくって探せるので  
取り出しやすい

背面にはICカード入力を搭載  
財布を閉じていても改札を通れる



かさばるカード類を  
一括で管理できる  
小銭入れはスナップボタン式  
マチ付きで出し入れしやすい

次号  
予告

温泉、海、山、食……

Go To トラベルで行きたい 至福のリゾート旅

※特集の内容は  
一部変更になることがあります

モノマスター 検索 宝島社

100名城さんぽ

定価1100円(税込) A4判100ページ

集めてみよう 御城印、武将印



2大  
付録  
御城印引換券  
武将隊カレンダー2021

全国書店、  
オンライン書店で  
好評発売中



いざ出陣! 武将隊



光秀ゆかりの城  
天下の名城  
個性豊かな山城、平山城

- ◆春風亭昇太「お城めぐりのすすめ」
- ◆作家・伊東潤「明智光秀の城」

お問い合わせ

旅行読売出版社 メディアプロモーション部  
☎03-6858-4300 (平日9:30~18:30) FAX03-6858-4301  
〒101-8413 東京都千代田区岩本町1-10-5  
<https://www.ryokoyomiuri.co.jp/>  
hanbai@ryokoyomiuri.co.jp  
※弊社へ直接お申し込みの場合、送料無料でお届けします。  
「AFFLUENTを見た」とお伝え下さい。

# 奈良県 生駒市

IKOMASHI

楽しく住みやすいまち、生駒市

大阪から最短20分という利便性がありながら、自然豊かな生駒市。そのシンボル、生駒山はCOOLJAPAN AWARD 2019を受賞した夜景や、生駒山の花々から採取したはちみつなど様々な恵みをもたらしてくれます。また、今年の大河ドラマのキーマン松永久秀は茶人としても名高いですが、生駒市は茶道にかかせない茶釜の全国シェア90%以上。茶道をされている方にとっ

て高山茶釜は身近なものではないでしょうか。はちみつや茶釜が、いつもと少し違うお茶の時間のお供になれば幸いです。

### 寄附の用途

コロナ対策支援コース、「音楽のまち生駒」サポートコース、殺処分ゼロを目指す 猫等愛護コース、受動喫煙防止コース、イノシシから"生駒の農産物"を守ろうコース、魅力発信・観光充実コース、消防・防災コース等



寄附金額 30,000 円

### 生駒で採れたはちみつ 「山桜・ヘアリーベッチ・生駒百花」 500g×3本セット

吉岡さんがつくられている純粋はちみつ。すべて自分たちが育てたミツバチから採集した生はちみつで、非加熱、非調合です。

事業者名：吉岡養蜂園

内容：「山桜」、「ヘアリーベッチ」、「生駒百花」の3本セット(各500g)



寄附金額 70,000 円

### 煤竹真茶釜【限定10点】

日本建築に使われ、100年近くかまどの煙で燻された天然煤竹（すすだけ）を使用した茶釜。今回貴重な天然煤竹茶釜の極上茶釜を数量限定でのお届けです。

事業者名：竹茗堂左文

内容：煤竹真茶釜×1



生駒市

生駒市 ふるさと納税 特設サイト | Q

☎ 0743-74-1111 (内線289)

生駒市行政経営課  
奈良県生駒市東新町8番38号

> > > >



# 長崎県 雲仙市

UNZENSHI

“つながり”で創る  
賑わいと豊かさを実感できるまち

雲仙市は、島原半島の北西部に位置し、雲仙普賢岳を中心としてその裾野に農地などが広がっており、有明海と橘湾の2つの海に面しています。農業と観光が盛んで、特に馬鈴薯やいちご等は長崎県内でも有数の産地です。また、橘湾ではハマチやブリ、トラフグ等の養殖、有明海では牡蠣等の養殖も積極的に行われています。

四季折々の美しい景観や、山の温泉「雲仙

温泉」と海の温泉「小浜温泉」の泉質の異なる二つの温泉地も有しており、観光客の方々に喜ばれています。

### 寄附の用途

①暮らしと安心(移住定住、子育て) ②産業と交流(農林水産、観光物産) ③社会基盤と環境(交通、情報化) ④人財と郷土(教育、生涯学習) ⑤協働と戦略(地域コミュニティ、人材育成) ⑥市長が必要と認める事業



寄附金額 10,000 円

### あつ子さんの下茹で野菜 9品目セット(添加物不使用)

地元野菜をカット真空パックして、下茹でした野菜そのものの栄養と美味しさがそのまま詰まった商品です。

事業者名：雲仙みずほの郷

内容：旬野菜のカット下茹で野菜シリーズから9品目セット(カレー・シチュー、豚汁、肉じゃが、里芋、さつまい芋、ソギ牛蒡、人参、南瓜、じゃが芋など、それぞれ150～250g)



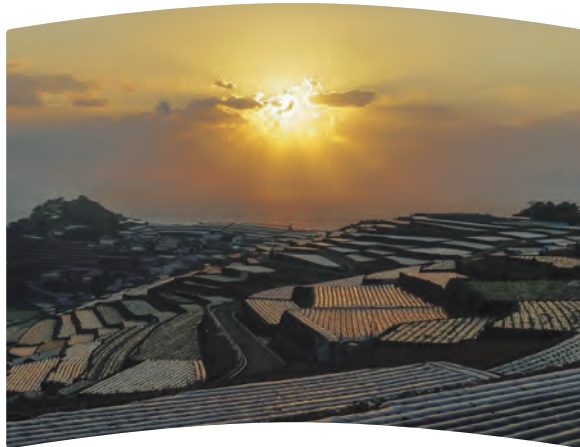
寄附金額 27,000 円

### 雲仙牛(A5ランク) サーロインステーキ(200g×2枚)

雲仙生まれ、雲仙育ちの「長崎和牛」。肥沃な大地に潮風を受けたミネラルたっぷりの牧草、良質な水と恵まれた環境で育てられた牛は、肉本来の旨味を蓄えた赤身と軽やかな脂身のバランス、柔らかな食感の牛肉へと仕上がります。

事業者名：有限会社奥野畜産焼肉牛花

内容：200g×2枚



雲仙市

雲仙市 ふるさと納税 | Q

☎ 0957-38-3111

観光商工部観光物産課  
長崎県雲仙市吾妻町牛口名714

> > > > >



# 北海道 白糠町

SHIRANUKACHO

海を見ても山を見ても  
豊富な食材にあふれる食材の宝庫

太平洋沖の暖流と寒流が交わる絶好の漁場にあり、一年を通じて様々な海産物が獲れる白糠町。特にししゃもや毛ガニ、柳だこ、鮭、つぶ貝は豊洲市場をはじめ、全国から引き合いがあります。水産物だけでも十分すぎるくらいですが、山にもまた様々なものがあります。しそを使った焼酎例えば、今や全国区のしそ焼酎鍛高譚のしそをはじめ、イタリアンチーズや羊肉、ヨー

ロッパでは特別な日の高級食材として愛されている鹿肉など、海を見ても山も見ても豊富な食材にあふれています。

## 寄附の使途

昨年度は小学生に家庭学習の手法や、基礎学力の定着を図るための放課後学習サポート事業などを実施。また、使い道をご寄附者様全員にハガキで報告し、ご寄附者様とのつながりを大切にしています。

寄附金額 10,000円



### いくら醤油漬(鮭卵)

パック内の空気を窒素に置換えることにより酸化を防止し、「鮮度保持」と「品質保持」に徹底的にこだわって製造したいくらです。

事業者名：広洋水産株式会社  
内容：500g (250g×2)

※寄附額は変更になる場合があります。



寄附金額 10,000円

### エンペラーサーモン

より自然に近い環境で育てられ、濃厚な味と良質な脂、深みのある味わいが特徴。キングサーモンよりも上質ということから「エンペラーサーモン」とネーミングされました。

事業者名：東和食品株式会社  
内容：1kg



白糠町

ふるさと納税 しらぬか



☎ 0955-53-8860

ふるさと納税サポート室  
北海道白糠郡白糠町西1条南1-1-1

&gt; &gt; &gt; &gt; &gt; &gt;



# 三重県 南伊勢町

MINAMIISECHO

海と山の豊かな自然に恵まれた、  
漁獲量県下一のおいしいまち

南伊勢町は三重県の南部に位置し、海と山の恵みを余すことなく満喫できる町。町面積の多くが伊勢志摩国立公園内に含まれており、曲がりくねったりアス海岸の穏やかな湾内では、鯛やマグロなどの養殖業が盛んで、県下一の漁獲量を誇る奈屋浦漁港からは、全国へ新鮮な魚介類を届けています。また、温州みかんをはじめとした柑橘類の栽培も行われ、伊勢志摩地域では絶大

な人気を誇ります。豊かで美しい自然に恵まれ、いつもゆったりとした時間が流れているこの町の特産品をご紹介します。この機会にぜひ海の恵みをご堪能ください。

## 寄附の使途

①教育の充実 ②子育て支援 ③環境・森林保全 ④福祉・医療の充実 ⑤道路の整備 ⑥観光振興 ⑦農林水産業振興 ⑧商工業の振興 ⑨防災対策 ⑩町におまかせ



寄附金額 33,000円

### 活き伊勢海老Bコース 3~4尾 (約800~850g)

地元の自慢の伊勢海老を、生きたままの新鮮な状態でお届けします。捌き方も記載あり。

事業者名：山圧水産  
内容：3~4尾(約800~850g)  
消費期限：5日  
※受け取り後は早めに賞味してください。



寄附金額 300,000円

### 大粒8.5~9ミリ アコヤ真珠ネックレス

アコヤ真珠特有の色彩とほどよい大きさが存在感を放ち、エレガントに胸元を飾ります。

事業者名：パールハヤシ  
内容：1本【長さ全長約43cm・留金具材質SV(長期保管用ケース/真珠鑑別書/保証書付/真珠磨き布付)】



南伊勢町

南伊勢町 ふるさと納税



☎ 0599-66-1501

観光商工課  
三重県度会郡南伊勢町五ヶ所浦3057

&gt; &gt; &gt; &gt; &gt; &gt;



# 鹿児島県 南種子町

MINAMITANECHO

## 歴史と未来が共存する町

鉄砲伝来とロケットのまち南種子町。  
最先端(宇宙開発)と伝統が同居する浪漫的まち。  
豊かな自然に育まれた、新鮮な農産物や  
海産物をお届けします。

大自然の豊かさと美しい水平線。  
見て感じて楽しむスポットが盛りだくさん

南種子町は、大隅諸島の一つである種子島の南端に位置する人口約5,500人の町です。起伏の多い丘陵地帯で中央は海拔200m、中央から西部にかけては、最も年代の古い古代第三紀層で河川が多く、流域の沖積層には水田が広がっています。

1543年、ポルトガル人が乗った明国船が種子島の最南端「門倉岬」に漂着し、日本で初めて火縄銃が伝わった「鉄砲伝来の地」として歴史的な由来を持ちます。

現在では、日本の科学技術の粋を集めた、日本唯一の実用衛星打ち上げ基地で、世界一美しいロケット発射場と言われる「種子島宇宙センター」があることで、歴史と未来が共存する町でもあります。

温暖な気候と恵まれた農地を活かした農業では、日本一出荷が早いコシヒカリの生産地として稲作が行われているほか、糖度が高い安納いもや、マンゴー、パッションフルーツの生産も盛んです。

豊かな自然はマングローブ原生林を育み、カヤックでの散策や、サーフィン、魚釣りなどのマリンスポーツが年間を通して楽しむこともできます。ふるさと納税をきっかけに、ぜひ南種子町の魅力を知っていただければと思っています。

### 寄附の使途

- ①観光交流事業
- ②教育・文化に関する事業
- ③福祉に関する事業
- ④地域社会の実現に向けた街づくり事業



寄附金額 13,000円

### 安納芋(本場種子島産)10kg

「安納いも」は糖度が高く、焼くとまるでクリームのようにネっとりとした食感が人気の、種子島を代表するサツマイモです。時間をかけて上手に焼くと甘みが強くなります。焼いた後に冷やして食べてもアイスクリーム感覚で楽しめます。

事業者名：南種子町観光物産館 トンミー市場  
内容：80g～450gサイズの芋の詰め合わせ10kg



寄附金額 27,000円

### 鹿児島県産【A4未経産黒毛和牛】サーロイン

南種子町で生まれ、県内の肥育農家で育った「黒毛和牛」。キメの細かい赤身と臭みがなく、バランスよく旨味が堪能できる脂身が特徴です。餌もオリジナルの配合に拘り、仔牛を約2年かけて育てています。

事業者名：Kitchen 姫ファーム  
内容：200g×2枚セット



寄附金額 35,000円

### 伊勢海老(ボイル)

ロケットの町「南種子町」で獲れた鮮度の良い伊勢海老を茹でて、冷凍でお送りします。縁起物としても重宝される伊勢海老を是非ご家庭でお楽しみください。

事業者名：南種子町漁業協同組合直営店 天空のパラダイス  
内容：伊勢海老約1kg(2匹～4匹)



寄附金額 14,000円

### 【宇宙に一番近い蔵】「南泉」白麴・黒麴・宇宙麴 900ml 3本飲み比べセット

飲み比べ3本セットです。「宇宙だより南泉」は、エンデバーに搭載し帰還した、麹菌、酵母菌を用いて仕込んだ「宇宙を旅した焼酎」です。

事業者名：上妻酒造株式会社  
内容：本格芋焼酎南泉、黒こうじ仕込み南泉、宇宙だより南泉 各900ml×1本

南種子町へのふるさと納税のお申込みは、ポータルサイト「ふるさとチョイス」から

南種子町

南種子町 ふるさとチョイス | Q

0997-26-1111

南種子町役場 企画課政策推進係  
鹿児島県熊毛郡南種子町中之上2793-1

> > > >





## STEP 2

## 応援したい自治体を選んで申し込む

**多** くの自治体は寄付金の使い道を公表しており、出身地に限らず応援したい地域に寄付が可能だ。魅力的な返礼品はもちろん、災害復興支援やプロジェクトの応援など活用方法は様々。自治体のサイト

などを見て寄付先を選ぶほか、現在はふるさと納税に関するポータルサイトも多数あり、サイトから直接申し込みもできる。主要サイトの特徴をまとめたので、賢く使用しよう。

## 主な寄付の活用例

## 災害支援・復旧

台風や地震などの自然災害時のインフラや道路の復旧、防災体制の充実など。



## 観光資源の管理・活用

街のシンボルや観光施設の維持・修繕や自然保護など、街づくりや街の発展に。



## 教育・子育て支援

保育所の運営や学校の整備のほか、安心して子育てができる環境づくりなどに活用。



## 医療・福祉

誰でも安心して医療を受けられる環境づくりや、高齢者福祉・介護などの充実など。



## 主なポータルサイト

サイト名	掲載自治体数	サイトの特色
ふるさとチョイス	約1788自治体	圧倒的な情報量。返礼品が決まっている時の比較検討に最適。
ふるなび	約506自治体	クレジットカード決済で、寄附金額の1%分の「Amazonギフト券」がもらえる。
さとふる	約831自治体	返礼品の到着が早い。また、携帯電話の料金と一緒に支払えるキャリア決済に対応。
楽天ふるさと納税	約1033自治体	寄附金額が楽天ポイント取得の対象に。すでにあるポイントで寄附することも可能。
ふるぽ	約233自治体	ポイント制の自治体に特化。寄附で付与されるポイントは、好きなタイミングで返礼品に交換可能。

## STEP 3

## 税金控除の手続きをする

**寄** 付完了後は、住民税と所得税から控除を受ける手続きが必要だ。控除の申請方法は「ワンストップ特例制度」と「確定申告」の2つ。おもにサラリーマンなどの給与所得者は、ワンストップ特例制度を利

用すれば、ふるさと納税の確定申告が不要になる（各種条件あり）。

しかし、ワンストップ特例制度も確定申告もしなかった場合は、寄付をただけになってしまうので、忘れずに手続きをしよう。

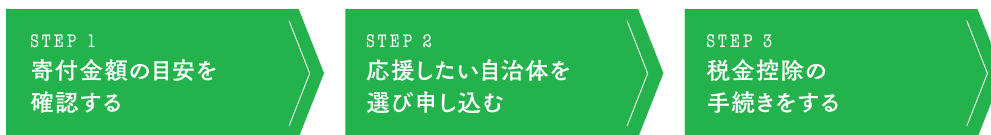
	ワンストップ特例申請	確定申告
対象者	確定申告が不要な給与所得者	確定申告が必要な方
寄付先の件数	1年間で5自治体まで	自治体数に制限なし
申請方法	寄付の都度、各自治体に特例申請書を提出	年に1回、税務署に確定申告を行う
申請期限	翌年の1月10日必着	翌年の3月15日まで
税金控除の仕組み	住民税から全額控除	所得税からの還付と、住民税控除

総控除額は同じ

# 「ふるさと納税」を始めよう

年々制度が改善され、より簡単に行えるようになっている「ふるさと納税」。初めての人でも安心して寄附ができるよう、基本の流れをおさらいしよう。

## 3ステップで完了！ふるさと納税の申込手順



### STEP 1

## まずは寄付金額の目安(控除上限額)を確認しよう

**寄** 付金の控除上限額は、家族構成や年収、その年に受ける各種控除の金額などにより異なるので、まずは自分がいくらまで寄附ができるのか調べよう。以下は、自己負担2,000円で寄附できる上限金額の目安をまとめたもの(平成27年以降)。そのほか、ふるさと納税に関するポータルサイトでもシミュレーションすることが可能だ。

### 全額控除されるふるさと納税額(年間上限)の目安

ふるさと納税を行う方 本人の給与収入	ふるさと納税を行う方の家族構成		
	独身又は共働き <sup>※1</sup>	共働き+子1人(大学生)	夫婦 <sup>※2</sup> +子2人(大学生と高校生 <sup>※3</sup> )
800万円	129,000円	116,000円	85,000円
1000万円	176,000円	163,000円	144,000円
1200万円	242,000円	229,000円	206,000円
1400万円	355,000円	339,000円	277,000円
1600万円	424,000円	408,000円	396,000円
1800万円	493,000円	477,000円	465,000円
2000万円	564,000円	548,000円	536,000円
2200万円	635,000円	619,000円	607,000円
2500万円	849,000円	830,000円	817,000円

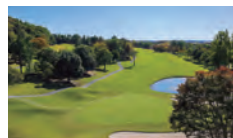
●掲載している表はあくまで目安です。具体的な計算はお住まいの市区町村にお問い合わせください。  
●ふるさと納税で控除される金額は、年収や家族構成によって異なります。  
※1「共働き」は、ふるさと納税を行う方本人が配偶者(特別)控除の適用を受けていないケースを指します。(配偶者の給与収入が201万円超の場合)  
※2「夫婦」は、ふるさと納税を行う方の配偶者に収入がないケースを指します。  
※3「高校生」は「16歳から18歳の扶養親族」を、「大学生」は「19歳から22歳の特定扶養親族」を指します。  
※中学生以下の子供は(控除額に影響がないため)、計算に入れる必要はありません。  
例えば、「夫婦子1人(小学生)」は、「夫婦」と同額になります。また、「夫婦子2人(高校生と中学生)」は、「夫婦子1人(高校生)」と同額になります。(ふるさと納税翌年1月1日時点)

#### Aさん

家族構成：独身  
世帯年収：800万円

- ふるさと納税控除上限目安：129,000円
- 寄附金総額：128,000円
- 寄附先：4自治体 ●実質自己負担金：2,000円

#### Aさんが選んだお礼の品



①ゴルフ場利用券 50,000円



②サーロインステーキ 30,000円



③ワイン特選アソート 30,000円



④コロナと闘う医療従事者を応援 18,000円

#### Bさん一家

家族構成：夫婦(共に会社員)、子ども(大学生)  
世帯年収：1400万円

- ふるさと納税控除上限目安：339,000円
- 寄附金総額：290,000円
- 寄附先：5自治体 ●実質自己負担金：2,000円

#### Bさんが選んだお礼の品



①旅行クーポン 100,000円



②旬の野菜とお米のセット(年4回) 60,000円



③うなぎ蒲焼 50,000円



④漆器(お椀とカップ)セット 50,000円



⑤ブランドガニ 30,000円

まだ間に合う!

ふるさとの  
銘品をお届け

# 「ふるさと納税」 地域応援ガイド

年々盛り上がりを見せている「ふるさと納税」だが、  
今年にはコロナ禍の影響で、さらに利用者数が伸びているという。  
そこで、この時期に高まっているふるさと納税のメリットを紹介するとともに、  
初めて挑戦しようという方にもわかりやすく、  
ふるさと納税の仕組みをおさらいしたい。

## ふるさと納税とは…

生まれ故郷や応援したい全国の地方自治体に「納税」という形で寄付ができる「ふるさと納税」。寄付を行う人は、様々な地域へ興味を持つきっかけとなり、社会貢献に加えてその地域の名産品や特産品などを返礼品として受け取ることができる。自治体にとっては税収が増え、街の活性化に役立てられる。また、それぞれの自治体取り組みをアピールすることで、自治体間の競争も促進されるのだ。平成20年の制度スタート以降、利用者は年々増え、今や受入額5,000億円規模に成長している。

## コロナ禍の今、知っておきたい3つのポイント

**昨** 今のコロナ禍の影響により、地方の地場産業が苦境に立たされている。さまざまな自粛により経済活動が停滞し、食品の生産者はもちろん、観光業にかかわる方や医療従事者など、被害を受けた

人たちは数えきれないだろう。そんな人々を「ふるさと納税」によって支援しようという動きが注目を集めている。いずれふるさと納税を始めようと考えていたならば、ぜひ今年こそ始めてみてはいかがだろうか。

### POINT

1

#### 「新型コロナウイルス対策」のプロジェクトを応援する

こんなときだからこそ社会貢献をしたい、と考える人もいだろう。各自治体では、使い道を具体的に明示して寄付を募るクラウドファンディングを行っているところがあり、新型コロナウイルスに関連したプロジェクトも立ち上がっている。返礼品がないので、医療支援、福祉・教育・子ども支援、中小企業支援など、困っている人達を支援する対策に寄付金を最大限活用できる。詳しい支援内容については、各自治体のサイトや、ポータルサイトでチェックしてみたい。

### POINT

2

#### 今の時期ならではの返礼品が登場

コロナ禍による外出自粛や店舗休業などにより、行き場を失ってしまった食材などが「緊急支援品」として返礼品に登場している。平時では取り扱いはなかった商品のほか、在庫過多や流通価格が下がったことにより、寄付額は変わらずに内容量を増やしたり、内容はそのままだが寄付額を引き下げた自治体もあり、いつもよりお得に手に入れることができるのだ。食品ロスを減らすことができる上、美味しく食べて生産者の支援にもつながるのでおすすめだ。

### POINT

3

#### 収入が減少するリスクがある人は寄付額に注意

ふるさと納税の寄付上限額は、年収や家族構成などによって決まる。このコロナ禍で大幅に業績が悪くなった企業も多く、その煽りを受けて給与やボーナスが減少した場合は当然、上限額が少なくなる可能性があるので注意が必要だ。昨年と同様の年収を想定して寄付をした結果、寄付しすぎてしまったということがないようにしたい。まずは少なめに寄付をしておき、年収確定後に追加寄付をする、または年末にまとめて寄付をするなど上手く調整しよう。

こだわりを追求する大人のためのハイエンドマガジン

[アフルエント]

# AFFLUENT

2020 NOVEMBER

for Executive

まだ間に合う!

## 「ふるさと納税」 地域応援ガイド

北海道  
白糠町

三重県  
南伊勢町

奈良県  
生駒市

長崎県  
雲仙市

鹿児島県  
南種子町