



Bimonthly Japanese Magazine  
kirei and Genki Trends For you!

# ラベスト lovest

No. 247  
Dec. 2025

最新の話題や  
通販情報が満載の  
ラベストめるまが配信中!  
講読お申し込みは  
[lovest-la.com](http://lovest-la.com)

特別な季節、もっと素敵に  
ホリデーシーズンを  
心地よく過ごすために♪

美容・健康・ライフスタイル情報をお届け♪



[lovest-la.com](http://lovest-la.com)  
特集&連載コラム、  
通販も充実しました!

# DR. SHIN Celebrate 2025 for they precede new beginning 2026

(12/01/25-1/31/26)

## coolsculpting®

手術不要、ダウンタイムもほとんどありません

CoolSculpting® は、制御された冷却技術を使用して脂肪細胞を凍結する、世界ナンバーワンの体に負担をかけない脂肪減少処置です。



**Buy 1 cycle**  
**Get 50%**  
**on 2nd cycle**

## LIFTING & TIGHTENING



<b>Ulthera</b> 600 Lines \$2,000 → <b>\$1,200</b>	<b>Ultra Skin</b> Face x1 \$800 → <b>\$600</b>	<b>V-MAX</b> Face x1 \$400 → <b>\$300</b> 4times → <b>\$1,000</b>	<b>Oligio</b> Face x1 \$1,500 → <b>\$1,000</b>	<b>infini RF</b> Face x1 \$1,000 → <b>\$500</b>
---	--	--	--	---

## ピコレーザータトゥー除去

**Buy 1, Get 50% off**

2回目が50%オフ!

料金 \$100~



## SKIN TREATMENT

(Multi-functional injection)

- PDRN ▶ \$200
- EXSOME ▶ \$300
- NCTF ▶ \$300

- 小じわ・シワの軽減
- 肌の質 & 弾力アップ
- 高い保湿効果 / うるおいアップ
- ニキビ跡
- 傷跡の改善
- 肌の修復
- 回復をサポート



## World Most Advanced PICO LASER!

### PICOCARE MAJESTY

#### INTRODUCE PRICE

ナノを超えた、その先へ。本物のピコレーザーを体験! 250ピコNd:YAG レーザー

#### Benefits

- 効果的
- 安全
- 非侵入
- ニキビ痕を改善
- シミ / 色素沈着改善
- 毛穴の開きを改善
- タトゥー除去

#### TONING

1 Time \$500 → **\$300**  
10 Times \$3,500 → **\$2,000**

#### MLA

1 Time \$600 → **\$400**  
3 Time \$1,600 → **\$1,000**

お試し価格

+2 extra pico toning

## SKIN TREATMENT

- \* 毛穴の奥までしっかり洗浄
- \* うるおい補給アップ
- \* ハリ・弾力の向上 / コラーゲン生成サポート / 肌質 & トーン改善
- \* いきいきとしたツヤ肌へ



- Deep Cleansing Water Cos + O<sub>2</sub> To derm \$150 → **\$100**
- Ultra Sound Skin Moisturizer + O<sub>2</sub> To derm \$150 → **\$100**
- Deep Cleansing Water Cos + O<sub>2</sub> To derm + Ultra Sound skin moisturizer \$300 → **\$150**

## Spectra toning

- \* シミ・肝斑の改善 / 除去
- \* 肌のトーンを均一に整えます

1 Time \$200 → **\$150**    10 Times \$1,200 → **\$1,000** +2 extra Spectra toning

50% SALE

## レーザー脱毛

口元、ワキ、あご、ひざ下、ビキニライン



**BOTOX**  
→ \$12 / unit

**Juvederm**  
ULTRA PLUS XC  
→ \$500 / Syringe

**VOLUMA™ XC**  
→ \$800 / Syringe

**SUNEVA** **bellafill®**  
\$800 / Syringe

**drshinclinic.net**  
**SHIN FAMILY MEDICINE & LASER CENTER**  
shinfamilymedical@gmail.com

### PETER B. SHIN M.D.

- Board Certified in Family Practice by American Board of Family Practice
- Texas A&M Medical School
- UCLA Family Medicine

日本語対応可能

(310) 326-2161

新  
オフィス

2780 Skypark Dr. #200  
Torrance, CA 90505



LIFEWAVE®

# 世界初、自己の幹細胞を活性化！

## 幹細胞活性化パッチ・X39 で若さを取り戻しましょう

DNA の数千の遺伝子を若い状態に書き換えることが実証されました

### 銅ペプチド “GHK” の利点

この幹細胞活性化パッチは、銅ペプチド、または GHK-CU\* を増幅します。これらの物質は、幹細胞の活性化とともに、全身の健康、傷などの治療、細胞の再生などを助けることが実証されています。

### 期待できる X39 の働き

- \*細胞そのものの活力をアップ
- \*良質な睡眠へと導く
- \*痛みの劇的な軽減・解消
- \*若く美しい肌の再生
- \*スタミナ・体力の向上
- \*痣、傷跡が目立たなくなる
- \*自然にできた創傷を改善する
- \*若さをリニューアル

(DNA 内の幾千もの遺伝子が若く健康な状態にリセットされる)

幹細胞の活性は 20歳を過ぎると衰え始め、60代でほぼ停止し、肌や体内に様々な問題が生じ始めます。しかしこの幹細胞活性化パッチを貼ることで再び幹細胞が活性化し、コラーゲンを増やして若々しい肌が再生されます。

症例：アンチエイジング



Before

After 3 Months

症例：スノーボード中に追った顔の怪我



当日

2日目

5日目

※この商品は医療的な治療を目的としたものではありません。また、結果には個人差があります。

# グローバルビジネスセミナー

現在 100 ヶ国で展開中。  
日本は現在 26 万名、  
毎月新規登録 5,000 名。

ディストリビューター  
募集！

### 月例ウェビナー

- \*毎週月曜日夜 9 時
- \*毎第 2 週と第 4 週の土曜日の夜 7 時
- \*希望により個人ウェビナーも開催
- 要予約：ウェビナー ID とパスワードをお知らせいたします

### 世界 100 ヶ国以上に展開するグローバル企業

ライフウェーブで 4 年で 15 万名のメンバー構築した  
トップリーダーによる事業説明会を開催いたします。

10 名限定でトークショーで開催いたします。

やりがいのあるビジネスを求めている方、夢を実現  
したい方、老後の資金をためたい方、子供の学費が  
必要な方、日本及びアジア方面に知り合いのある方  
一度参加してみませんか？参加者には特許製品の幹  
細胞活性化パッチサンプル進呈。参加希望の方は予  
約をして下さい。

ご質問は Miz 迄

909-861-7043、stemcellact@gmail.com

### 日本



### タイ



### フィリピン



商品のご注文・ディストリビューターお問い合わせはお気軽に日本語で Miz まで

TEL: 909-861-7043 E-Mail: stemcellact@gmail.com, Website: www.stemcellact.com

**Menu**  
**フェイシャル&ボディマッサージ  
 コンビネーション**  
 ＊90分/\$130 ＊120分/\$170  
 一度のトリートメントでフェイシャルと  
 ボディマッサージ両方受けられる  
 贅沢&貴重な体験を味わってみませんか？

**Cenka Healing Salon** TEXT / TEL: 310-613-0764  
 2383 Lomita Blvd, #111, Lomita, CA 90717  
 7 days open 9am-9pm Blog: ameblo.jp/cenkahealingsalon

トランスのエステサロンで  
**永久針脱毛**  
 豊富な経験による安心で確かな技術

**27MHzの高周波数で痛みを軽減!**  
**■基本料金：\$90/60分**  
 ＊ミニマム：\$50/20分（5分毎に\$5追加）  
**選べる！新規のお客様特典！**  
 ①初日から5か月10%オフ  
 または、②初回30分が50%

フェイシャルサービス  
 ミネラルピーリング＋  
 ビタミンC導入 **55分 \$75**

**完全予約制** ご予約はお気軽に YUKAKO まで  
**at A New Day Spa TEL/TEXT 805-455-0105**  
**A New Day Spa: (310) 370-9078 / 19019 Hawthorne Blvd # 200E, Torrance, CA 90503**

[www.nishidashiatsu.com](http://www.nishidashiatsu.com)  
**気持ちイイ～日本の指圧**  
**女性特有の症状にも**

頭痛、肩こり、福、冷え性、手足のしびれ、ゆううつ症、  
 倦怠感、ストレス、生理不順、自律神経の乱れなどの改善

**ハリウッド式小顔整顔 日本でも大評判!**  
 お客様の喜びの声続出!  
 ●小顔になった!  
 ●顎のラインがすっきりした  
 ●目が大きくなった  
 ●顎関節症が治った などなど

**西田指圧センター**  
 Rolling Hills Shiatsu Center  
 ご予約 **310-542-1200** 週7日 10am~7pm  
 21150 Hawthorne Blvd. #204, Torrance, CA 90503  
 (稲葉レストランやおじやレストランと同じモール)

**CONTENTS**

**連載**

- カリスマトレーナー・Mike 宮本のビューティダイエット ..... 4
- ホクトキノコ提供/きのこで菌活! ..... 5
- MIWAKO の出会いのヒントコラム/おひとり様からおふたり様へ ..... 7
- ヘアスタイリスト Yuko が贈る/髪、どうしよう。プロのおススメ簡単ヘアケア ..... 7
- 美活の達人 Yuko が贈る/自分磨きの極意 ..... 8
- ビューティーおたく KUMIKO が贈る/美魔女道 ..... 9
- 読者アンケート/ぼくらはみんな必死に生きている!? ..... 11
- 魔女ともえの今月&来月の占い/秘法カバラ数秘術 ..... 11
- クラシファイド/ラベスト掲示板 ..... 12
- ラベスト厳選!/いいもの通販 ..... 13

**広告インデックス (五十音/A~Z)**

<b>■医療/健康関連</b> Loraine Diego M.D ..... .....Inside Cover Louis Yang's Dental.....10 Nishida Shiatsu Center.....3 Shin Family Medicine & Laser Center.....1	<b>■健康/美容商品関連</b> Lifewave.....2 Sato Pharmaceutical..... ..... 6 & Back Cover <b>■小売</b> Sho Hoseki..... Inside Cover	<b>■パーソナルトレーナー</b> FitBody (Mike Miyamoto) .. 4 <b>■ビューティサロン/SPA</b> B-1 Hair Studio.....11 Beauty Care La PinKie.....7 Bellute Beauty Studio.....8 & 9 Cenka Healing Salon.....3 Yukako Hair Removal.....3 <b>■マッチングサービス</b> Miwako's Asian Connection.....9
<b>■クラス・習い事・進学</b> Diamond Space Easy Knit Sewing .....Inside Cover & 12 LAPOM (Majan Class) .....3	<b>■食品/フードサービス/飲食店</b> Hokto Kinoko.....5 <b>■スピリチュアル/占い</b> Majo Tomoe.....11	

本誌に掲載されている写真、記事等の無断転載を禁じます。本誌掲載の広告(クラシファイドを含む)内容に  
 関しまして、当社では一切の責任を負いかねます。  
 We reserve all rights for any articles and pictures in this magazine. We are not responsible for  
 the advertisements including classified ads placed in this magazine in any way.

**女性のための麻雀教室**  
**初めての方、大歓迎!**  
**心と頭の健康にも役立つ麻雀を始めてみませんか?**

全米唯一の指導員資格を持つ女性講師が  
 初めての方でも楽しく覚えらるるクラスを  
 提供しています。受講者の90%が女性!

**入門 (全3回/\$90) 毎月初めに開講**  
 第1水曜日 11am~1pm **ご予約**  
 第1日曜日 1pm~3pm **ください**

**入門プラス 参加費1回\$25**  
 木曜日 6pm~9pm **ご予約**  
 金曜日 10am~1pm **ください**

**その他、オンライン講座や経験の少ない方向けコースなどもあります!**

どのクラスもいつでも見学できます!  
 Junko までお気軽にお申込み/お問合せください。  
**Email: info@mjstars.net Tel: 424-205-4151**  
**15225 S Western Ave #105 Gardena, CA 90249**

マイクさん直伝！アンチエイジングのための

# 筋トレワンポイントレッスン

お洒落が引き立つスッカリ上半身をつくる

## ▶ サイドレイズ ◀

■週2～3回、1セットを10回として3セット行う

■ポイント：肩の筋肉に集中して行う

### 肩の筋トレで首、あご、デコルテも引き締まる！

肩が内巻きになっていると体全体が太って見え、さらに顔も前に突き出ること大きく見えます。そこでこの運動で肩の筋肉を鍛えて肩の位置を元に戻して引き締めることで、小顔効果、首や二重あご引き締め、二の腕もスッカリ。お出かけの多いこの時期、おしゃれもぐんと引き立てます！



★必ずダンベルやペットボトルなどの負荷を持って行ってください。

①足を肩幅に開き、ダンベルを両手に持ち体の横に自然に下ろす。腹筋を締めて少し前傾姿勢をとると効果的。

②肘を伸ばし切らず、手のひらを床に向けてのまま、ゆっくりと腕を真横に上げてダンベルをもち上げていく。

③ダンベルを肩の高さまでもち上げたら、ゆっくりと元の姿勢に戻す。

# カリスマトレーナーマイク宮本の ビューティダイエット

—第31回—  
冷え・肩こり・疲れが取れない...  
それ、実は「筋肉不足」が原因かも？



マイク宮本  
Musclemania® ボディビル  
ライト級世界王者 (2012年)  
Model Universe™ 世界大会  
公式コーチ (2015年)  
神奈川県出身 (1974年生まれ)  
ロサンゼルス在住 (2006年～)  
Troy University 卒 (2005年)

ロサンゼルスのは冬は朝晩の冷え込みが意外と厳しく、「手足が冷える」「肩がこる」「寝ても疲れが取れない」と感じる女性が增える季節です。  
実はこの不調、気温だけでなく「筋肉量の低下」が深く関係しています。

筋肉は「動くための器官」であると同時に、体の中で最も多くの熱を生み出す「天然のヒーター」。筋肉が減ると血流が滞り、

体の末端が冷え、代謝が下がります。  
その結果、「冷え性」「肩こり」「太りやすさ」「疲労感」など、冬特有の不調が現れやすくなるのです。

一般的に25歳を過ぎると、何もしなければ年間約1%ずつ筋肉量が減少すると言われていいます。さらに更年期（およそ45～55歳）では、女性ホルモンの低下によってそのスピードが加速。これが「冷え」や「慢性疲労」を悪化させる大きな要因となります。

私の指導では、軽いウエイトトレーニングと姿勢改善を組み合わせた「冷え改善プログラム」

## マイクさんの新春ダイエット講座開催！

2026年は  
ダイエットを  
成功させたい方  
集まれ！

1/17(土) 14:00~15:00  
参加費: \$40  
@KARIN STUDIO / Gardena, CA 90247

実際にマイクさんの指導で40kgの減量に成功したクライアントさんの例を紹介しながら、リバウンドなしで成功するダイエットのための食事法や運動法を伝授します。質疑応答コーナーもあります！

お申込み / お問い合わせはラベスタまで  
Email: [lovest@lovest-la.com](mailto:lovest@lovest-la.com) Tel / Text: 310-538-4122 LINE: @lovest-la

を行っています。

先日、50代のクライアントさんが「朝の手足の冷えがなくなり、夜ぐっすり眠れるようになった」と嬉しい変化を話してくれました。筋肉を刺激して血流を促すことで、体の芯から温まり、姿勢が整って背中もスッキリ。基礎代謝が上がリ、食べても燃えやすい「冬太りしにくい体」へと変わっていきます。

年末年始に向けて、体を温める準備を始めてみませんか？  
現在、「冬の冷え対策・初回体験トレーニング（50分・80ドル）」を受付中です。

筋肉を育てて、冷え知らずの一年へ。あなたの体は、いつでも変えられます。

# 運動嫌い 中高年太り 歓迎

## FIT BODY パーソナルトレーニング

TEL: 310-803-0155 (テキスト歓迎)  
5130 W 190th St Torrance CA 905035

■WEB: [tgx.vivinavi.com/fit\\_body](http://tgx.vivinavi.com/fit_body)

■完全予約制

■月～金：8 AM - 8 PM ■日曜日：8 AM - 6 PM ■定休日：土曜日

Instagram: [mike\\_miyamoto](https://www.instagram.com/mike_miyamoto)

Facebook: [Mike Miyamoto](https://www.facebook.com/MikeMiyamoto)

YouTube: [Mike\\_Miyamoto](https://www.youtube.com/Mike_Miyamoto)

代表 トレーナー・マイク宮本

■1ヵ月コース \$920 から (体験 \$80)

日本語でお気軽にお問い合わせ下さい！





## エリンギとブナピーのロール白菜

きのこの旨味と白菜の甘味をじっくり楽しめる食物繊維たっぷり一品。スープに片栗粉でとろみをつけることで身体もほかほか！



■調理時間：30分  
■カロリー（1人分）：225 kcal  
■使用するホクトキノコ：エリンギ・ブナピー

### 【材料 / 4人分】

- エリンギ、ブナピー 各 100g
- 白菜 ……大 4枚
- 豚ひき肉 ……300g
- 玉ねぎ ……1/4個
- 卵 ……1個
- 生パン粉 ……大さじ1
- 牛乳 ……大さじ1
- 塩 ……小さじ1/2
- こしょう ……少々
- 固形コンソメ ……1個
- 水 ……300ml
- 【A】 片栗粉 ……小さじ1
- 【A】 水 ……小さじ2

### 【つくり方】

- ① ブナピーは石づきを切りエリンギ、玉ねぎと共に粗くみじん切りにする。
- ② 牛乳にパン粉を浸す。
- ③ 豚ひき肉に①、②、卵、塩、こしょうを混ぜてよく捏ね、4等分する。
- ④ 白菜はさっと茹でてザルにとり水気を切って③を包み、つまようじで止める。
- ⑤ 鍋に固形コンソメと水を加えて火にかけ、④を入れてフタをする。途中ひっくり返して15分ほど煮て、【A】でとろみをつける。



## きのこの栄養 × 身体を温める習慣で「寒暖差」に負けない身体へ



師走の声を聞き、今年も南カリフォルニアに本格的な冬がやってきました。朝晩と日中の寒暖差や空気の乾燥などにより、体調を崩しやすいなるこの時期。日々の食事や生活習慣を意識的に整え、本格的な冬の到来に備えていきましょう。

### 身体を温める栄養素を取り入れる

以下は冬の体調管理で意識すべき3つのポイントです。

- ① 体温調節しやすい服装を選ぶ
- ② 湿度と温度の調節をする
- ③ 身体を温める栄養素を取り入れる

身体を外側から温めることに加えて、食事から「身体を温める食材・栄養素」を取り入れることで、さらに冷えにくい身体を作ることができます。

中でも冷え対策に役立つ栄養素が「ビタミンB群」です。特に「ナイアシン（ビタミンB3）」は、血行を促す働きがあるため、寒さに負けない身体づくりに役立ちます。また、エネルギー代謝や酸化作用などにも関与し、生命活動や免疫維持にも不可欠な栄養素です。

さらに、「ビタミンB1」は、糖質の代謝を促して、エネルギーと共に熱を作り出す働きがあるため、身体を温める効果が期待できます。さらに、血行を促すためには血液の原料

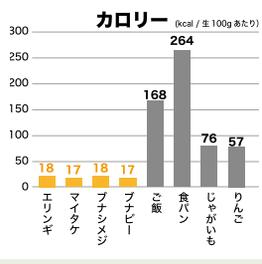
となる「葉酸（ビタミンB9）」や「ビタミンB12」も重要で、これらの栄養素をまんべんなく摂ることで冷えにくい身体づくりに役立ちます。

こうした身体を温める栄養素である「ビタミンB群」を豊富に含む食材が「きのこ」です。きのこにはビタミンB1やナイアシンが豊富に含まれているほか、「葉酸」など限られた食材にしか含まれない栄養素も豊富に含まれています。

また、きのこは「自律神経」が集まっているため、免疫機能を担ったりしている「腸」を整える食物繊維も豊富なため、寒暖差で自律神経が乱れたり、冷えや乾燥で免疫力が低下したりしやすいこの時期に、ぜひ積極的に食事に取り入れたい食材です。

さらに、きのこはクセが少なくどんな食材とも相性が良いため、主食・主菜・副菜など、さまざまな料理に気軽に使うことができます。その魅力のひとつです。

## きのこのキキメ 高血糖に



暴饮暴食になりがちで太り過ぎが気になる年末年始。太り過ぎが原因で糖尿病の原因になる高血糖になることも。そこで、毎日の食事に取り入れたいのがきのこです。食物繊維が豊富なきのこは噛み応えがあり、少ない量でも満腹感を得ることができます。食物繊維は

胃の中での滞在時間が長いので、満腹感が長時間保てる点も特徴です。低カロリーでボリュームのあるきのこを毎日の食事に取り入れれば、満足感はそのまかにカロリーダウンが叶います。

高血糖には血糖値の乱高下が関係していますが、ブナピーとブナシメジには血糖値を下げる働きがあるインスリン分泌を促進する作用があります。さらに、食物繊維が糖質の吸収を穏やかにしてくれるため、血糖値の急激な上昇を相乗効果で抑えることができます。また、旨味や香りが強いきのこは、塩分が少なくても物足りなさを感じさせないため、減塩が必要な糖尿病の治療食としても効果的です。きのこには糖質や脂質の代謝を促進してくれるビタミンB群が豊富なので、脂肪の蓄積を抑制してくれる効果も期待できます。

また、冬が旬の食材と身体を温める効果のあるきのこを組み合わせることで、効率的に体調管理をサポートできます。例えば、きのこご飯やきのこ汁、根菜の炒め物、きのこ野菜の鍋など、ヘルシーで栄養たっぷりの料理をぜひ食卓に取り入れてみてください。

冷え込む日が増えてくるこの時期は、外からの寒さ対策と合わせて、インナーケアも体調管理のカギとなります。食事では身体を温める効果のある「きのこ」を食事に取り入れ、生活リズムや生活習慣を整えながら寒さや不調に負けない身体を継続的につくっていきましょう。

これから本格的に寒さが増していきますが、今の時期からしっかりと冬の身体をつくることで、ウィンターシーズンもめぐりの良い身体を維持して、心地よく元気に過ごしていきましょう。

カリフォルニア産の100%オーガニックきのこで健康生活を始めましょう！



ホクトキノコは最寄りの日系・アジア系スーパーでお買い求めください！

Hokto Kinoko (USA) : hokto-kinoko.com  
ホクトキノコ (日本) : hokto-kinoko.co.jp  
レシピ (日本) : hokto-kinoko.co.jp/kinokorecipe/



佐藤製薬が作ったアンチエイジングスキンケア

# Excellula

製薬会社が見出したエイジングケアの答え。

「エクセルーラ」が中身も外見もリニューアル。  
表面だけではない肌の奥深くから「健康的」で  
「綺麗」な素肌を目指します。



\*写真左から

## パワーローション<化粧水> (150ml)

3種のヒアルロン酸、加水分解コラーゲン、20種の生薬・ハーブエキスから成るパワーコンプレックスなどの有効成分を独自の「ディープデリバリーシステム」で角質層まで送り込み、乾いた肌に水分をたっぷり補給。角層深くからみずみずしさを呼び覚まします。

## パワーエマルジョン<乳液> (120ml)

肌の柔軟性を高めるメドウフォーム油や、ナノ化加水分解コラーゲン、2種のヒアルロン酸、パワーコンプレックスなどの有効成分が、なめらかな感触で溶け込むように浸透。キメを整えふっくらなめらかな艶肌に導きます。

## パワークリーム<保湿クリーム> (40g)

皮ふ再生医療用に開発された「軟膏基材」や、皮膚に似た成分のホホバオイル、抗炎症成分などが肌が日中に受けたダメージを回復。さらに2種類のヒアルロン酸やパワーコンプレックスなどの美肌成分により翌朝、内側からハリが満ちる艶肌を実感。

## モイスチュアソープ<洗顔石けん> (80g)

3種の植物性洗浄成分による低刺激で高い洗浄力実現。シルクパウダーが毛穴の汚れや皮脂を吸着し、メラニンを含む不要な角片もスッキリ除去。さらに保湿成分を贅沢に配合。濃密な泡が明るくなめらかで毛穴の目立ちにくい肌へ導きます。

## ★ラベスタップの新エクセルーラ体験レポート★

### インナードライ肌を修復してしっとりもちもち 改めて保湿ケアの重要さを実感できるスキンケア

普段のケアは化粧水だけで、乾燥もテカリも感じない超ノーマル肌だった私。しかし、超保湿ケアのエクセルーラを使い続けるうちにそれが間違っていたとわかりました。

エクセルーラのソープはネットを使うと豊かに泡立ち、いつまでも壊れない弾力のある泡で顔の隅々までしっかり洗顔できます！

パワーローション（化粧水）は少しとろみがあり、顔全体に広げて手のひらで押さえながらゆっくり肌に浸透させれば、これだけで十分潤いを感じます。またエマルジョン（乳

液）とクリームは超保湿仕様なのにサラッとしてベタつかず、気持ち良い使い心地でした。

約1ヶ月使い続けると明らかに肌全体のくすみが取れ、毛穴が目立たなくなったのを実感できました。これは普段省いている保湿ケアをしっかり行った成果。私は実は表面は潤っていても内側が乾燥している「インナードライ肌」だったのです。

乾燥肌でもそうでなくても保湿ケアは美肌づくりの大前提。しっかり保湿ケアすれば肌が変わることをエクセルーラで実感できました。

## 医療グレードの有効成分と製薬会社独自の浸透技術で高保湿+エイジングケア

『エクセルーラ』は、佐藤製薬が約100年培ってきた知見、技術、信頼を土台に、製薬会社の視点からエイジングのメカニズムについて研究を進め、生まれたスキンケアシリーズ。表面だけではない、内側から綺麗を目指す素肌のためのポイントを3つご紹介します。

### ①厳選された有効成分

エクセルーラはシリーズ全品を通して効果と安全性を重視し、厳選された成分を配合。表皮から角層、深層までそれぞれに働きかける3種類のヒアルロン酸や、真皮層まで届くナノ化加水分解コラーゲンが肌の奥深くまで潤いを補給。さらに佐藤製薬の代表製品『ユンケル』に採用されている植物エキス高濃度抽出/ブレンド技術を使い、20種類の生薬やハーブの有効成分から生まれた独自の「パワーコンプレックス」が強く健康な素肌作りを助けます。

### ②ディープデリバリーシステム

医療技術を採用した「ディープデリバリーシステム」では、ナノ分子のミセル(集合体)で包まれた有効成分が角層奥まで運ばれた後に徐々に放出されることで効果の長時間持続を実現。またクリームには独自の「軟膏技術」も採用。細かく均一な粒子が刺激を抑えて優しく滑らかに広がり、お肌を保護します。

### ③安心・安全。敏感肌でも使える

植物性有効成分は高濃度抽出後に精製し不純物を除去。さらにナノ化された粒子が刺激を排除。そして全商品、アルコール、パラベン、香料、着色料などは不使用で、敏感肌の方も安心してお使い頂けます。新しくなった『エクセルーラ』で、明るく輝くようなハリ艶肌を実感してください。



Excellula US の Instagram 開設  
商品の詳細や最新情報をお届け  
します！ぜひ「Excellula\_US」  
をフォローしてくださいね！



お求めはお近くの日系マーケットへ



Excellula 公式ウェブサイト(日本) :  
[www.excellula.jp](http://www.excellula.jp)



Excellula なじませ法の  
動画を YouTube で  
ご覧いただけます！



LA PINKIE スタイリスト YUKO が贈る

アロのおススメ  
簡単ヘアケア

# 髪、 どうしよう

第3回：冬のヘアスタイル

冬の訪れとともに、今までまとめていた髪をおろす機会も増えてきます。

そこで、この冬、どんなスタイルがご自分に合っているのか、ホリデーシーズンに向けてちょっとおしゃれをしてみようか、今までとは違うスタイルに挑戦してみようかななどとお考えの方、以下のポイントを一緒に考えてみませんか？

- \*長さはどうするのか
- \*前髪をどうしようか（作る・作らない）
- \*スタイルと髪質について
- \*お手入れについて

まずは髪の長さ。長さを変える、変えない、傷んだ部分だけ切る、スタイルを変える、雰囲気を変え



る、まとめ髪ができる長さは残す、またはレイヤーの入れ方など。髪型のベースだけでも印象はだいぶ変わります。ご希望のスタイルがあれば、写真を持参するとイメージに近い仕上がりが期待できます。

次に前髪です。前髪や顔周りをご自分が一番よく見える箇所なので気になりますよね。前髪の長さや量、額の形や髪の癖、前髪をそのまま下ろすか、横に流れるように切るか。そして、どんな雰囲気を作るかがとても重要です。前髪を変えるだけでも印象はだいぶ変わります。手間がかからず決まる前髪が作れたら気分いいですよ。

そしてスタイルと髪質。長年お付き合いしてきた髪、ご本人が一番理解されていると思いますが、年齢を重ねて髪質が変わってきた方も少なくないと思います。ボリュームが欲しい、今までと違ううねりが気になる、何故かまとまりが悪いなど、そんなお悩みも担当スタイリストに相談してみてください。きっとあなたの髪質を活かして理想のスタイルに近づけてくれるはずです。

ヘアカット後、ブロードライやスタイリングに手間がかかると続けるのが難しくなることも。スタイリングの時間が好きな方は楽しいひと時ですが、時間をかけたくない方、かけられない方、スタイリングが苦手な方もいます。短時間でのスタイリング方法や、少し時間をかけられる時の乾かし方、アイロンやコテ、カーラーの使い方、毛先のまとめ方など、事前に話しておけば、日々のお手入れがぐっと楽になります。ご自宅でも簡単にまとまりのある美しさが持続するスタイルと出会えるといいですね。

寒くなるこれからの季節、ハイネックやアウターなど、首周りを暖かくする襟のある服を着るようになってきます。ヘアスタイル選びの際に首周りもスッキリ決まるスタイルを選んでいただくと、寒い季節も心は温かく、素敵なあなたでいられます。

今年も色々ありがとうございました。良い年末年始をお迎えください。来年もどうぞ宜しくお願い致します。

うねり、ゆがみ、  
加齢による髪の悩みに！  
RE BONDING シリーズ

熱の力を利用する成分「ATS」を配合し、ダメージ補修・髪質改善・形状記憶をサポート。使用後に使うドライヤーやアイロンの熱を味方に、サロン帰りのような美しい髪をキープ。



LA PINKIE

TEL / TEXT: 310 259-8738

1231 Cabrillo Ave #105, Torrance, CA, 90501

Open: Mon-Fri 9am - 6pm Sat&Sun: 9am - 5pm

Web: Lapinkie.com IG: @yuko\_lapinke

自宅でも簡単！  
キレイが続くヘアスタイル  
Holiday Special

初めてご来店のお客様に  
\$50 相当のサロンリポート  
メント施術をサービス！  
(2026年1月末日まで)

MIWAKOのカップル誕生ものがたり

## おひとり様から おふたり様へ

その44 常に正直がいいわけではない？

今回は、パートナーとの関係を良好に保つために、あえて言わない方がいいこともある、というお話です。「正直であること」は大切な価値観ですが、時には相手を思いやる気持ちから、伝えないという選択をすることも愛情の一つの形なのです。

Miwako が思う『恋人に隠しておいた方がいいこと』

### 1. 過去の恋愛関係と性的関係

これは、相手が最も聞きたくない話題ではないでしょうか。聞かされた側は、不快に感じる事がほとんどです。秘密にしておいた方がいい理由として、次のようなことが挙げられます。

- \*相手に対する親近感が薄れてしまう
  - \*今の関係が特別なものではないと感じさせてしまう
  - \*過去の恋人と比較されるようになる
- このように、打ち明けても良いことは一つもないのです。過去は過去として、今のお二人の関係を大切にすることの方が、はるかに重要です。

### 2. パートナー以外の人に一時的にときめいてしまったこと

職場やイベントなどで、ふと誰かに心惹かれる瞬間があったとしても、それをパートナーに伝える必要はありません。ほとんどの場合、相手に余計な疑念や不安を与えるだけだからです。

人間ですから、長く付き合っていれば、そういった感情が芽生えることもあるでしょう。しかし、それは一時的なものであり、本当に大切なのは目の前のパートナーとの絆です。常に何でもかんでも、思ったことを思った時に正直に伝えれば良いとは限りません。伝えないことで相手を守り、関係をより良く保てることもあるということを、頭の隅に置いておきたいですね。

相手を思いやるからこそ、あえて言わない選択をするのもパートナーとの信頼関係を深め、未永く幸せな関係を築いていくための大切な知恵なのです。

# 出会いはMIWAKO'S ASIAN CONNECTIONから

Since 2000 全米を結ぶ MIWAKO'S ASIAN CONNECTION

高学歴・高収入の会員多数。アメリカ人、在米日本人の方々登録されています。長年の経験からの的確なアドバイスをもとにオンラインでの出会いでは得られない安心した出会いをお届けします。

310-927-8304 Miwakoac@gmail.com

WEB: miwakoac.jimdo.com Miwako のブログ: ameblo.jp/miwakoac/

気軽なデートから始める...  
結婚を前提とした真剣な関係...  
みわこに  
お任せください

アートメイクサロン『ベルーテ』のセラピスト、美活の達人Yuko が贈る



# 自分磨きの極意

其の五  
すっぴんの唇に、  
自信が持てたら…  
リップPMUという選択肢

「リップアートメイクって濃くなりすぎそう」  
「昔のタトゥーみたいな不自然さが気になる」  
そう感じていた方が、実際に施術を受けたあ  
とに言うのは、「もっと早くやればよかった」  
という一言。

リップのパーマントメイク (PMU) は、いわ  
ゆる”メイクしたようなリップ”ではありません。  
肌の色に溶け込むような自然な発色で、顔色に血  
色感をプラスする技術です。年齢とともにくすみ  
や緑のぼやけが気になってきた唇。口紅を塗って  
も、「あれ？なんだか発色が悪い…」と感じたこと、  
ありませんか？

唇の色ムラは、実は多くの方が悩んでいるポイ  
ント。でもそれを一時的に塗って隠すのではな  
く、”元の素の色”を底上げしてあげるという考  
え方が、リップPMUです。唇の輪郭をほんのり  
整え、くすみを飛ばしてナチュラルに血色を足す。  
メイクをしていない日でも顔色が沈まない。そん  
な「すっぴんの延長線上」にある美しさを、ア  
ートメイクで叶える。それが、いま大人の女性たち  
のあいだでリップPMUが再注目されている理由  
です。

唇が乾燥しやすくて、リップメイクを楽しめな  
かった人にも、PMUリップは相性がいいかもし

## リップPMUのサンプル



れません。実は、唇の乾燥や皮むけの原因は外か  
らの刺激だけではありません。水分摂取が足りて  
いないと、体の中の”潤いの通り道(アクアポリ  
ン)”がうまく働かず、肌や唇が水分を保持でき  
なくなってしまう。「しっかり保湿するの  
に力サつく」という人ほど、一度”内側の潤い”  
を見直してみるのも大事です。

そのうえで、落ちない口紅やティントに含まれ  
る揮発性オイルや膜成分が唇の水分を奪ってしま  
うと、ますます負担は大きくなっていきます。だ  
から、毎日の”塗って・落として・また塗る”を  
繰り返さなくていいリップPMUは、乾燥しやす  
い唇にとってはむしろ優しい選択肢。負担のかか  
るリップメイクをやめたことで、唇が以前より潤

いやすくなった、という声もあるほどです。  
ふと鏡を見たとき、”美味しそうな唇”がそこ  
にある。乾燥を気にせずに過ごせることで、表情  
までふわっと柔らかくなる。そんな変化が、日常  
の中に静かに訪れるのが、リップPMUの魅力で  
す。すっぴんだけど、ちゃんとして見える。そん  
な新しい快適さがあることを、知ってもらえたら  
うれしいです。

リップのくすみや色ムラが気になる方にとって、  
選択肢のひとつとして、PMUリップはもっと自由  
で柔らかいものになってきています。無理に変える  
必要はない、でも「ちょっと気になる」と思った  
ときに、安心して踏み出せる場所があるということ  
を、どこかで覚えていてもらえたらと思います。

## 無痛で叶える美肌&頭皮ケア

ベーシックコース：\$250 プレミアムコース：\$350



★クールジェット + ナノマシン  
Wアプローチ!

シワ、シミ、毛穴、ニキビ

★頭皮活性&発毛促進  
クールジェットで薄毛・抜け毛改善

期間限定パッケージ

プレミアム 4回パッケージで  
3回目 &  
4回目が → 各 \$100 オフ

### ★スカルプペインティング

薄毛を自然にカバー 各エリア：初回 \$350



### ★ブラズマケア

小さなイボの除去  
各エリア取り放題：\$150  
(粉瘤、イボ等お問い合わせ  
ください)



リピーター様用のお得な特別料金メニューをご用意しております  
遠方の方もお気軽にご相談ください

完全予約制 / 日本語でどうぞ [www.bellute.com](http://www.bellute.com)

Microblading Permanent Makeup ヘルルーテビューティースタジオ

TEL: 424-527-7330 E-MAIL: [contact@bellute.com](mailto:contact@bellute.com)

# bellute beauty studio

18051 Crenshaw Blvd. #A Torrance, CA 90504



アートメイクサロン『ベルーテ』のオーナー&ビューティーおたく KUMIKO が贈る

# 美魔女道

ep. 47  
がんばらない  
温活

ロサンゼルスは冬は、雪が降るわけでもなくて、昼間はコートがいらぬ日も多いですね。それでも夜になると突然ひんやりして、外より家の中のほうが寒い。住んだことがある人なら、この「なぜか家のほうが寒い現象」にうなずくと思います。断熱がゆるくて、数字以上に体感温度が下がるんですよ。そんなLAの冬を、私は「がんばらない温活」で乗り切っています。気合いゼロで、ゆる〜く、あたたかく。

## まず欠かせないのが、日本の羽毛布団。

今使っているのは無印良品のアメリカ版オンラインで思い切って買ったものなのですが、これが最高に良いんです。



Duvets @Muj.us

LAで売っている羽毛布団って、ほとんど量が少なく薄いの、生地は妙に重い。

でも日本の羽毛布団は軽くてふっくらしていて、空気ごと包まれるような温かさがあるんですよ。

しかも私は電気敷毛布も併用派。「自然素材で丁寧に」とか「人工はちょっと…」とか、その辺りは一旦横に置いて、とにかく「寒くない」が正義。温めておいた布団に滑り込んだ瞬間の「うわー、あったかーい！」で一日が報われちゃいます。

## そして当然、家の暖房もフル活。

LAに移住した理由のひとつが「日本の冬の寒さが無理」だったくらいなので、ヒーターもお布団も、快適なものには遠慮なく頼りきっています。

## 数年ハマっているのが熱々のごぼう茶。



でいく感じがするんです。

ノンカフェインなので夜でも気にせず飲めるし、香ばしい湯気を吸い込むだけで体がゆるん

## 甘いものが欲しくなったら、簡単ぜんざいもおすすめ。

あんこにお湯を注いでレンジでチンするだけの超シンプル版です。



Image

私は断然つぶあん派で、あの粒々の食感が絶対。

湯気がふわっと立った瞬間、冬だな〜としみじみ。冷凍庫にお餅が残ってれば焼いて入れちゃいますが、それだけで幸せ度がぐっと上がります。

ぬくぬくとおやつを食べながら iPad で YouTube を見ていると、うちのゴールデンレトリバーが隣に来るのも定番です。彼女が寄り添ってくれるのは最高の天然暖房なんですよ。あのぬ

くもりは反則です。

規格外の大きな子で 120 ポンドあるので乗られると動かせませんが、何よりの癒しです。ときどき犬吠いしながら堪能しています。

## 最近、カシミアのカーディガンやセーター、ルームウェアも欠かせません。

ユニクロや Quince のカシミアは気軽に着られるのにちゃんと暖かくて、しかも家で洗えるのが本当にありがたい。柔らかい肌触りで気持ちまでほぐれるし、上品に整ってる感じが出るんですよ。

これを着て、熱いお茶と甘味を並べて、YouTube を見ながら愛犬が横にびったりくっついてる夜なんて、もう完璧です。ほぼ毎日のルーティンですが。

がんばらない温活って、日常の小さな“ごきげん”の積み重ねなんだと思います。

大げさなことはしなくても、好きなものと、あたたかいものと、やさしい時間があれば十分。

こうして書いてみると、ここがロサンゼルスだなんて信じられないぐらい、日本の冬スタイルで生活していて、自分でもちょっと笑えます。



Image

## 最新 3D アートメイク 「眉フルコース」

マイクロ、ナノ、パウダーオンブレなどフルカスタマイズでさらに自然な仕上がりに

当店人気 No.1

スペシャルディール実施中!

YUMI LASHES

YUMI ラッシュ  
トリートメントまつげパーマ  
(ティント込み)  
\$175 → \$125

3D 眉アート  
フルコース  
\$400 → \$300

アイライン  
上 \$300 → \$250  
上下 \$400 → \$300

リップアート  
\$500 → \$350

SMP 頭皮アート  
(スモールサイズ)  
\$500 → \$350

アートメイク除去  
(眉・アイライン・リップなど)  
\$200~



リピーター様用のお得な特別料金メニューをご用意しております  
遠方の方もお気軽にご相談ください

完全予約制 / 日本語どうぞ [www.bellute.com](http://www.bellute.com)

Microblading Permanent Makeup ヘルルーテビューティースタジオ

TEL: 424-527-7330 E-MAIL: [contact@bellute.com](mailto:contact@bellute.com)

# bellute beauty studio

18051 Crenshaw Blvd. #A Torrance, CA 90504

# ぼくらはみんな

# 必死に生きている!?



元日は毎年、アメリカ人の夫はロースポウル観戦に夢中なので私の方は、同じくアメリカ人の旦那さんがいる仲間や独身を謳歌している友達と初詣からのおせちパーティー、カラオケと、新年女子会を心ゆくまで楽しんでます！お正月最高！超解放感！これで今年も頑張ろうって思える！【Nさん】



**結** 婚後初めての年末年始、夫の実家に帰省したのが、お正月の三日の間一日もお風呂に入らないという習慣にはビックリ。「福を洗い流す」ことになるかららしいけど、長旅で帰省した身としては旅の疲れを洗い流したいんですが…。【Oさん】

## 読者アンケート

**年** 賀状を年内には出さず、年が明けてから書く叔父。じゃないと「おめでとう」という気持ちで書けないんだそうです。いや、もっとう方の気持ち優先でお願いしたいです。【Tさん】

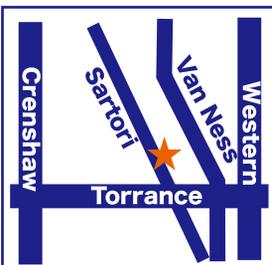
日本だと「お正月太りする〜」って言うけど、アメリカだとクリスマスから大晦日までパーティー続きでこの期間に既にみんな平均5キロは太ってる(笑)。そこに元旦、「さあ、お正月はおせちやお雑煮食べてゆっくりダラダラ過ごそう」という日本の文化を持ち込むと周りから「いやもうダイエット始める時期だよ!」って総ツッコミされるので気をつけましょう。【Jさん】



**う** ちの家族は1月2日に必ずカレーを食べます。昔の「おせちに飽きたらカレーもね」っていうカレーのCMが起原らしいけど、2日ですよ、まだ飽きてないから、おせち…。【Mさん】

**ア** メリカ人の旦那の実家で、縁起の良い日本のお正月料理と言っておせちを振る舞ったら、義理の家族に「これは何?なんで縁起が良いの?」と質問攻め。黒豆は「まめに働く」、数の子は「子孫繁栄」っていちいち説明しなくちゃならなくて地獄だった(笑)【Sさん】

## あなたの歯は健康ですか？



- ・一般歯科・美容歯科・小児歯科・神経治療 (ホワイトニング)
- ・口腔外科・義歯・インプラント・歯列矯正

- 各種保険取り扱います。まずはお電話をください。
- お気軽に無料相談にお越しください。

診療時間 月・金・土 9:00am~3:00pm (金・土隔週)  
火・水・木 9:00am~6:00pm 休日 日、祝日

ご予約・お問い合わせは日本語どうぞ

**ルイス・ヤン 歯科 (310) 539-9307**  
1108 Sartori Avenue, #100, Torrance, CA 90501



Louis F. Yang, D.D.S.  
\*カリフォルニア大学  
アーバイン校学位取得  
1991年クレイトン大学歯科部卒

西海岸だけど、初日の出が見える丘が近所にあると友達に誘われ、元旦に早起きして出かけたら、黒山の人だかり。おお、アメリカ人も初日の出に拝むのね！と感動してその人混みの中に入ってしまったら、太陽に手を合わせている人全員日本人だった。【Kさん】

元旦にお客様が来るのにトイレットペーパーの元ストックがないことに気づき大慌て。元旦だし開いてるスーパーあるかな（ハラハラ）、と必死で調べたら：全スーパー開いてた。アメリカの人、元旦から普通に働いてた。【Cさん】

家族で渡米し初めてのお正月のこと。家族ぐるみで仲良くしてくれていた夫の上司の家に新年始回りへ伺ったとき、その10歳の息子さんに、「はい、これ、少ないけどお年玉ね」と、渡そうとしたら、奥さんに「やめてください！ここはアメリカですよ！」ってマジでキレられた。怖かった【Aさん】

◎ 今回のテーマは… 「日本の人、アメリカのこと勘違いしてない？」

YouTube で見た動画。Costco の大きなケーキを見た日本人「わー、さすがアメリカはなんでも大きいねえ。アメリカ人はこんなケーキ丸ごと食べちゃうんだろね」アメリカ人「いやアメリカ人だってデカいって思ってるわ！」。日本人「アメリカの冷蔵庫大きいから肉とかお惣菜も大量パックが普通だよ」アメリカ人「いやアメリカの冷蔵庫にも入らんから苦労してんねん！」。こんな感じでアメリカのこと勘違いしている日本人に真実を教えたエピソード、お待ちしています！宛先：lovest@lovest-la.com 採用の方にはらべにゃんメモをもなく進呈！\*切：2026年1月15日



B-1 Hair Studio

くせ毛のようなゆるふわ仕上げ  
好評 エアウェーブ

空気と水の力でカールを作るエアウェーブ。自然なカールのパーマなので根元から髪のボリュームをアップや、ポイントカールにも！スタイリングも楽々！

Price List

- \*カット (女性) 女性 \$65~ 男性 \$55~
- \*パーマ \$130~
- \*縮毛矯正 \$270~
- \*エアパーマ \$210~
- \*デザインカラー \$200~ 全頭ブリーチ+トナー仕上げ
- \*ケラチントリートメント \$190~



★縮毛矯正★

完全予約制◆ご予約はテキストで (日/英)

Text: 562-682-4324  
21250 Hawthorne Blvd.  
Salon Republic Suite 170, Studio #110  
Torrance, CA, 90503  
b1hairstudio.com



Hair Stylist Reina

12/1/2025 ~ 1/31/2026

魔女ともえの  
秘宝バカラ数秘術

Life Path number から読むあなたの運勢。数に宿る魔力を解き明かす数秘術により導き出される。皆で選ばれし賢達のみ伝承された世界最古の叢書であるカバラ。その神秘を用いた、数に宿る

Life Path Number の出し方  
\*誕生日の年、月、日をそれぞれ1桁までバラして足し、最後に1桁にする。  
(11と22はそのままする)  
例：1998年11月09日生まれ  
(年) 1+9+9+8=27 → 2+7=9  
(月) 1+1+1=2 (日) 0+9=9  
年月日を足す 9+2+9=20 → 2+0=2  
カバラ本来の解釈としての数霊に基づいた伝統的計算方法を採用しています。

Life Path number 1  
見直して開運エネルギー拡張！  
この時期は、あらゆる事柄・分野に関して見直しをすることで、大きなラックを引き寄せられることが出来、可能性の扉が開いていく暗示ですので、普段は着目しない部分にも目を向けて再確認することを意識しましょう。  
【開運】近道・抜け道。一隻眼。

Life Path number 2  
情報の扱いに留意し大開運！  
情報社会にあって素晴らしいチャンスに繋がるご縁もありますが、光とは遠いものも含まれていますので、この時期は特に、その点を考慮し精査することで自身にとってベストな扉を開いていくことが出来るでしょう。  
【開運】温野菜サラダ。 Frog.

Life Path number 3  
自己流のやり方で運気 UP！  
この時期は特に、自分を信じた言動で幸運の扉が開いていく暗示ですので、恐れることなく自己流を貫きましょう。これ迄に培ってきた経験を存分に活かし更なる成功体験を積み上げることで運気もUP しましょう。  
【開運】マイルシビ。暗証番号。

Life Path number 4  
ON/OFFのメリハリを！  
全力投球で頑張った後には全身全霊で好きなことに没頭したり完全休息の時間を過ごしましょう。そうすることでエネルギーが整い、再度ONになった際に向かう方向性がブレザー層大きな成果をゲット出来るでしょう。  
【開運】ストライプ。銀行口座。

Life Path number 5  
発想の転換で世界が広がる！  
発想の転換による視点の持ち方次第で現実が大きく望む方向に舵を切っていくことを経験しそうですね。抵抗のある考え方や生き方、生活スタイルを敢えて積極的に取り入れることで目から鱗となり世界が広がるでしょう。  
【開運】リバーシブル。異端児。

Life Path number 6  
感性や感覚重視で運気 UP！  
理論や理屈よりも感覚や感性を優先させるスタンスが大きく物事を動かしていくでしょう。閃きのエネルギーとも繋がる時期ですので、魂の声を敏感にキャッチ出来る様に喧騒を離れた環境に身を置くといいでしょう。  
【開運】基礎化粧品。呼吸瞑想。

Life Path number 7  
自身解放により光の方向性！  
目的地に辿り着く手段や行き方は一つではない、という意識を持つことで可能性が大きく広がっていくでしょう。執着や固執のスタンスから自分自身を解放することで光に満ちた新たな方向性をゲット出来るでしょう。  
【開運】検索・リサーチ。街灯。

Life Path number 8  
個性追求で本来の自分開花！  
この時期は特に、自分らしさの中に光る個性をより輝かせる意識と行動が運気の流れを大きく左右してくれます。他者との比較ではない自分としての在り方を追求することで、本来の自分が尚一層開花していくでしょう。  
【開運】独り時間。伝統的製法。

Life Path number 9  
変化の受け入れで望む未来！  
この時期、人生が過去の体験やデータからは推し量れない状況へと変化していきそうです。停滞していた物事が一気に動き出すでしょう。恐れずその流れに乗れば理想的な望む未来へと続く扉がワイドオープンします。  
【開運】観音開き。立体パズル。

Life Path number 11  
シンプルな視点により解放！  
案外と物事を難しくしているのは自分自身の思い込みであるケースも多いものです。この時期は特に、複雑に見える事柄もシンプルな視点に立つ様心掛ければ、絡み合っていたシガラミや足枷から解放されるでしょう。  
【開運】ローフード。家族経営。

Life Path number 22  
宇宙の采配信じて望む結果！  
この時期は、氣の流れが不規則になり勝ちで、コンスタントな展開ではなくスローだったり急激な動きだったり読めない流れに翻弄されそうにもなりますが、宇宙の采配を信じてさえいれば望む結果となるでしょう。  
【開運】鼻歌・ハミング。極光。

魔女ともえの  
スピリチュアル・アドバイザー  
白魔術、チャネリング、カバラ、エーテリック及び直傳靈氣。事業用ヘリ・自家用小型機のパイロット/航空座学教官 (FAA) 免許、龍生派華道教授、日本の中学校教員免許 (英語)。



魔女ともえの  
Web: majotomoe.com  
お問合せ: majotomoe@gmail.com

対面相談 (Google Meet) 90分 \$115 60分 \$80  
メール相談 1件 \$40  
詳細は https://majotomoe.com/





# lovest 掲示板

## クラシファイド・申込方法

リーズナブルなクラシファイド掲示板をご利用ください!

★求人 ★美容健康 ★生徒募集 ★ビジネス案内 ★仲間募集 等々

非営利の告知(友達募集、顧客獲得目的でない無料セミナーなど)は掲載無料です!

### ■料金 1回 20 ドル

タイトル 10文字+16文字×5行まで(英文、数字は2文字で1マス)

\*以降1行追加ごとに3ドル \*画像:1点につき8ドル

QRコードも掲載できます! (+\$3 /こちらでも用意できます: \$8)

\*クレジットカード決済は手数料4%追加

♥ページ下の名刺サイズデコクラシファイド: 1回 \$75、年間掲載1回 \$65

料金にデザイン料金も含まれます! \*詳細はお問合せください

■締め切り:奇数月の10日。\*スペースの都合により次号持ち越しの場合あり。

■お申し込み方法:掲載内容と画像がある場合は画像をE-mailでお送りください。

E-mailの宛先:classified@lovest-la.com

■お支払い方法:チェック、クレジットカード、Paypalからお選びいただけます。全て前払いにてお願いしております。お申し込み頂きました後で正しい掲載料金を計算しインボイスをお送りします。\*クレジットカードとPaypalは5%のカード引き落とし手数料が加算されます。

\*郵送は原稿とチェックをlovest 16901 S Western Ave #6 Gardena CA 90247 迄

### 日本語で学ぶ、今注目の 医療アートメイク キャリアチェンジや キャリアアップに!



薄毛カモフラージュ頭皮アート

リップ・傷痕

妊娠線・乳首再生 3Dアート  
など多彩なメニュー

■ライセンス取得 ■ティプロマ授与

詳しくはお問い合わせください

電話 / テキスト (424) 527-7330

.....

ペルービューティースタジオ

18051 Crenshaw Blvd. #A, Torrance, CA 90504

*Diamond Space*  
Easy Knit Sewing  
SINCE 2008

大切な人にもらって  
眠っている着物の  
リメイクに  
挑戦しませんか?

◆ドレスにリメイクしてヘアも  
着付けも気にせずにパーティー  
に着ていきましょう。リメイク  
クラスもお仕立ても賜ります。

ダイヤモンドスペース  
イーザーニットソーイング  
diamondsewing@yahoo.com  
TEXT/メッセージ(310)702-2586\*ガーデナ

### 肌馴染みカラーが豊富



Karuta Nails



★毎月変わる2種類の定額アート有  
ジェルネイル \$30 ~。  
Permanent Jewelry も承ります。  
詳しくは IG@karutanails をチェック!  
17450 Colima Rd #3  
Rowland Heights, CA 91748  
ご予約は TEXT : 626-225-2370  
または QR コードから

ビジネス  
BUSINESS

美容・健康  
BEAUTY・HEALTH

### NEW! ビリーフコード オーラリーディング



★ビリーフコード: 潜在意識から問  
題に関わる信念体系開放  
★ボディコード: 心と体の不調和の  
原因を見つけ開放、癒し  
★スピリチュアルコーチング  
【OneMindHealing】YouTube  
詳細: AurasparkYoko.com  
yokosaito333@gmail.com

### 経験不問♪ LA とラベストを盛り上げてくれる 「コミュニティ営業委託スタッフ」募集!

いつもの情報交換を、価値あるお仕事に!

「ごひいきのお店」や「お知り合いのオーナー」などビジネス成長を目指す店舗・企業と本誌をつなぐ“ご紹介業務”のお仕事です。専門的なやりとりや交渉などは全て当社が引き継ぎます。ご紹介いただいた企業が広告掲載された場合は成果に応じたコミッションを支給!

■隙間時間に! \*拘束時間無し\*出勤不要(リモート) \*ノルマ無し  
詳細は Email : lovest@lovest-la.com までお問い合わせください。

### 小さな引っ越し、 大きな引っ越し

ソファ、冷蔵庫等単品輸送は \$70 から。体の不自由な方の大きなお買い物のお手伝い、病院等の移動、また、粗大ゴミの処理も致します。

ウイークエンドサービス: 310-817-9307

### \*縮毛矯正スペシャル\*



S: \$245 M: \$270 L: \$300 日本製品  
(Cut, Styling, ダメージケア込)  
\*\*\*ツヤ&サラサラヘア\*\*\*  
205 S. Mission Dr. San Gabriel  
626-282-2842  
ヘアスタジオ アルファ

# lovest

ラベストは毎偶数月の1日頃発行。次号 2026年2月号は2月1日頃配布予定です!

次 号 予 告

lovest No. 248/Fab. 2026

編 後

へんしゅうこうき  
気づけばもう年末。毎号の制作に追われているうちに、季節があつという間に過ぎ去っていきました。今年もラベストを読んでくださったみなさんに、心の底から感謝しています。街中で「読んでますよ」と声をかけていただいたり、配布先のお店で誰かが手に取ってくれている姿を見つれたりするたびに、「続けてきてよかったな」と感慨ひとしおでした。広告主のみなさんにも、変わらず支えていただき本当に助けられました。忙しい中で原稿を送ってくだ

集 記  
さったり、撮影にご協力いただいたり。多くの方達とのつながりの中で、本誌が形になっています。今年は、私自身はとっても慌ただしく、いろんな意味で“耐える年”だったように感じます。でも、その分たくさん学んだり、周りの温かさに救われたり、立ち止まって考えるきっかけにもなりました。来年は、もう少し余裕を持ちながら、誌面づくりも楽しんでいける一年にしたいなと思っています。2026年も『lovest』をどうぞよろしくお願ひします。(MK)

★読者セントや通販割引情報、ラベスト広告スポンサーからのお得情報はめるまがで!お申し込みフォームはホームページにあります!

や本誌人気コラムのブログや、過去2年間のバックナンバー、ラベスト通販オンラインショップなど、内容盛りだくさん!ぜひ遊びに来てください!



lovest-la.com

★ラベストホームページでは、この号に掲載された連載コーナーをはじめ、スタッフおすすめアイテム紹介

【お知らせ】  
新年にふさわしい、明るく楽しい話題をお届けします。

オンラインショップ [www.lovest-la.com](http://www.lovest-la.com)

ラベスト読者だけにお届けする

“いいもの” 通販

オンラインショップでは他にも  
たくさん「いいもの」を販売中!

[lovest-la.com/shop](http://lovest-la.com/shop)

メルマガ購読者だけの新商品  
& 割引あり! HP のフォーム  
から購読登録してください!



ご注文は 月~金: 10am ~ 5pm

週 7日 24 時間! ※表示価格は予告なく変更される場合がございます。

こちらまで TEL: 310-538-4122 オンラインショップ: [lovest-la.com/shop](http://lovest-la.com/shop)

\*パーソナルチェックでの購入ご希望の方は在庫確認のため必ずお電話または E メール ([shop@lovest-la.com](mailto:shop@lovest-la.com)) でご連絡ください。

**ラベストがクリスマスプレゼント**

肉球プリント付き

12月31日までに  
オーダーされた方に  
ナイアシンアミド  
ハンドマスク  
を差し上げます!  
(無くなり次第終了)

ふっくら  
つやつやの  
手でお出かけ  
しましょう!

Beauty Care LA PINKIE  
RE BONDING  
シャンプー&コンディショナーセット

通常 \$93 → \$75 送料無料!

ドライヤーやアイロンの熱を利用して癖毛やうねりを改善し、美しい艶髪をつくる成分「ATS」配合。カラーやパーマによる髪のダメージを補修し、形状記憶をサポート。シャンプー 500ml/通常 \$45 アミノ酸系洗浄成分配合で頭皮に優しい洗い上がり。コンディショナー 500ml/\$48 ハリ・コシ・艶のあるなめらかなでまとまりの良い髪に。



寒い夜に! 温感薬草フットバス  
10個パック \$19 送料無料!

母子草をはじめとした漢方由来の生薬を 12 種類をサシェに詰め込んだ温感フットバス。お湯に入れるだけで足元からじんわり温まり、薬草の香りでリラックス。この時期の冷えを癒し、体を温めて心地よい眠りをサポート。個包装でお湯につけるだけなので気軽に生薬足湯が楽しめます。



lovest 高級人毛ヘアピース (ブラック)

販売価格 \$55 → \$45 送料無料



生え際の薄毛、白髪隠し、ボリュームアップに! 自然に地毛に馴染む滑らかな人毛 100% 使用。2 つのクリップで簡単に装着でき、360° に広がり、気になる部分もしっかりカバー。シャンプーコンディショナー、ブロー、カール/ストレートアイロンも OK!

LIFEWAVE  
幹細胞活性・X39 パッチ

通常 \$149.95 → \$120 送料無料

頸椎・下丹田、または痛みや老化が気になる箇所に貼ることで様々な効果が期待できるパッチ。幹細胞を活性化させる銅ペプチドを増強活性化、アンチエイジング、エネルギーレベルの向上、疲労回復、痛みと炎症の軽減緩和など。薬物、化学物質、興奮剤の不使用。多くのプロアスリートも愛用! (30 枚入り)



銀座トマト USA  
Chieco  
オールインワンジェル  
特別価格 \$58 送料無料!

ダマスクローズ由来のプラセンタエキスや植物幹細胞エキス、3 種のヒアルロン酸配合の多機能ジェル。化粧水、美容液、保湿ケアなどの働きで洗顔後はこれ 1 本で美白、エイジングケアが完了! 日本製。[内容量: 160ml]



Scent of Lavender  
GrandeLUSH MD  
まつげ美容液

特別価格 \$65  
送料 \$5

数々の美容アワードを受賞し、美容のプロが一押しのみまつげ美容液。まつげの育成を促進するビタミンやアミノ酸プロテインを配合し、ぐんぐんまつげを伸ばす! メーカー正規品。



美白: アゼライン酸美容液  
シワ対策: アルジルリン酸美容液  
通常各 \$24 → 各 \$21 送料無料!

美白:  
Azelaic Acid Serum 10% Solution 45g  
メラニン抑制・毛穴収縮・ニキビ改善効果などで知られるアゼライン酸を 10% 配合。シミやくすみを予防・改善。低刺激処方。

シワ:  
Matrixyl 3000 30ml  
ペプチド複合体である Matrixyl3000 とアルジルリン酸を配合し、シワの予防改善にアプローチするコラーゲンブースター美容液。



ホリデーギフトに!  
和物クラフト通販開始!

ぜひ一度、オンラインショップで  
色鮮やかな和小物をご覧ください。  
和クラフト: [lovest-la.com/j-craft/](http://lovest-la.com/j-craft/)

金蘭ブローチ各種 \$12  
金蘭ヘアゴム各種 \$9  
金蘭イヤリング各種 \$16  
金蘭ポケット灰皿各種 \$18

その他ヴィンテージのクラフトキットなど  
今後さらに品揃えを充実させてまいります。



米国初の和らく会認定教室  
DIAMOND SPACE  
Easy Knit Sewing

**帯を切らない  
作り帯クラス開講**

日本で人気の「和らく会」が  
ロサンゼルス初上陸。  
帯を切らずに折りたたんで  
縫い留めるだけの新しい作り帯は、  
体型が変わっても作り替え可能で、  
装着も簡単・着崩れ知らず。  
大切な帯を子や孫へ  
受け継ぐこともできます。

2025年2月  
第一回講習会開催  
日本の和らく会から特別講師参加

講習会参加お申し込み・クラス詳細はお気軽にお問い合わせください  
DIAMOND SPACE Easy Knit Sewing  
Text / Message: 310-702-2568 Email: diamondsewing@yahoo.com

Merry Christmas

日ごろ格別のご愛顧を賜っております。  
皆様に感謝の気持ちを込めて12月1日より  
12月24日の期間クリスマスセールを開催  
致します。ご多忙中 誠に恐縮ではござい  
ますが皆様お誘い合わせの上、ご来店くだ  
さるよう心よりお待ちしております。

翔宝石  
1912 Greenfield Ave.  
Los Angeles CA 90025  
(310)316-9454  
sho33aki@gmail.com  
www.shohoseki.com  
By Appointment Only.

www.drldiego.com

女性による、女性のためのクリニック

女性ドクターと女性スタッフのみによる、  
繊細で行き届いた治療で、あなたの不  
安を取り除きます。日本語を話すスタッ  
フが丁寧に診察のお手伝いをしますの  
で、初診の方や年配の方も安心して治  
療を受けていただけます。

婦人科検診

- ♥子宮ガン検診
- ♥生理不順
- ♥出産前後の各種検査
- ♥超音波検査(クリニック内で可能)
- ♥子宮内膜症検査・治療
- ♥膣炎(おりものの異常・かゆみ・痛み・臭い等)
- ♥更年期障害等によるホルモ  
ンバランス調整
- ♥避妊相談
- ♥各種性病検査  
(パッケージもあり)
- ★その他、お気軽に  
ご相談ください

まゆみ  
メディカル  
アシスタント

Loraine Diego, M.D.  
アメリカ産婦人科学会  
認定専門医

アルマ  
メディカル  
アシスタント

**NOUVAderm**  
レーザーでお顔の  
キメを整えて、色味  
を明るくし、シワの  
改善やニキビ跡を  
スムーズにするなど  
可能です。

**"SCARLET" SRF**  
Short wave RF Microneedling  
ダウンタイムなし。既存の  
経皮的RFと比べ、コラー  
ゲン密度の増加が格段に  
アップし、ニキビ跡・毛穴  
シワ・たるみ治療に最適。

**BTL EMSELLA**  
失禁・尿漏れでお悩みの方に  
加齢や妊娠中などの失禁や尿も  
れは骨盤の周りの  
筋肉を鍛えること  
で劇的な改善が  
期待できます。  
FDA認可

**NEW! Alma IQ導入!**  
肌の状態を革新的な技術により  
詳細に分析し、パーソナライズさ  
れた治療プ  
ランの提供  
が可能になり  
ました。

ナチュラル  
ホルモン補充療法

**フェンタミン・プログラム**  
ボトックス始めました  
InBody(体成分分析装置)1回 \$30  
医療グレードスキンケア各種販売

**AquaFirmeXS**  
薄毛治療やフェイ  
シャルトリートメント  
をヒト幹細胞培養液  
を使用してこれ一台  
で治療出来る日本未  
上陸の機械。

**trueSculpt ID**  
RF(ラジオ波)を  
使用した、「皮膚を  
傷つけずに脂肪  
細胞に最大24%  
破壊。痛みなしで  
部分痩せが実現!

**エムスカルプトNEO**  
HIFEMエネルギーで筋肉増量&脂肪燃焼  
筋肉の増大と脂肪  
の崩壊が同時に可  
能。たるんだお腹が  
引き締まり、シックス  
バックも実現!

**Harmony XL Pro Laser**  
お肌の悩みからタ  
トゥー除去まで68種  
類のスキントラブル  
に対応する最新鋭の  
レーザー治療。  
FDA認可

Loraine Diego, M.D.  
L.A. Downtown Medical Center  
\*保険が無い方もご相談ください\*  
●日本語でのサービス ●旅行保険取り扱い

日本語 323-828-4152  
英語: 213-388-2229 Mon - Fri / 9am~1pm, 2pm~5pm  
\*Close 1pm - 2pm  
L.A. Downtown Medical Center 1F  
1711 W. Temple St. #1070, LA, CA 90026



YOSHINOBU



18

YAMAMOTO

No. 247 Dec.1, 2025 | Lovest: Phone (310) 538-4122 Web: lovest-la.com Gardena, CA 90247

EASY TO SUPPLY,  
QUICK ENERGY JELLY

# YUNKER Q10 JELLY

CoQ10 SUPPLEMENT  
Energy Supply(Asian ginseng+Royal jelly)



Low cal.  
**80**  
kcal/pack

#1 ENERGY SHOT  
IN JAPAN

# YUNKER ENERGY

Nutritional Supplement  
with Oriental herbs and Vitamins



NSF International's  
Certified for Sport®  
helps athletes, dieticians,  
coaches and consumers  
around the world make  
safer decisions when  
choosing sports supplements.