

TAKE
FREE

女性を応援するフリーマガジン[ノンルージュ]

non rouge

2026 / *february* / No.250



お得意のクーポンはSNSでも!

素肌に自信を取り戻す!

pick up!

美容医療×シミ改善

乾燥に負けない肌を育む

資生堂

ボディケア特集

心ときめくトレンドネイル

**CLASSY NAILS
COLLECTIOS**

子どもの脳を育てる!

そろばんのススメ

Beginners Recipe

北海道の豚汁

ノンルージュ的野鳥図鑑



04 乾燥に負けない肌を育む
資生堂 ボディケア特集

06 *Feature*
**素肌に自信を取り戻す！
美容医療で変わる未来肌**

12 大人の身だしなみは指先から
心ときめくトレンドネイル
CLASSY NAILS COLLECTION

15 Naofumi Koyama presents philosophy on beauty
～美を探究する対話

18 ノンルージュ編集部気になるアイテム徹底リサーチ

21 Beginners Recipe 北海道の豚汁

23 食と文化のおいしい話

24 読者プレゼント&アンケート投稿方法

25 ノンルージュ的野鳥図鑑

26 脳を育てる！そろばんのススメ
なおひろ先生の“たま”らない話



／よろしくね！

**ノンルージュ公式
マスコットキャラクター のんるん**

魔法使い（修行中）の妖精。おっとりマイペースな性格で
楽しいことや新しいことが大好き！みんな仲良くしてね☆

のんるんの可愛い
LINEスタンプ販売中！

のんるん
LINEスタンプ

北海道の人気スポットからグルメまで、気軽に楽しめるバスツアーです。
旅行代金や詳細は2次元コードからチェック！

詳細はこちらの2次元コードから
ご確認ください



ツアー前日までお申し込み可能！ & 1名様以上で催行！

※満員の場合はご利用できない場合もございます。

**オススメツアー
ラインナップ** 春～秋のご案内(4～11月)

4～11月

**行動展示で人気の旭山動物園と
富良野散策&美瑛・青い池日帰り**

旭川・美瑛・富良野エリアの人気スポット
を網羅！人気の旭山動物園や美瑛の丘・
幻想的な青い池、富良野ではファーム富
田でお花畑鑑賞またはお洒落なニンゲ
ルテラスを散策



7～8月

**【名物ランチ&メロン食べ放題！】
富良野ラベンダーと
美瑛・青い池・ニンゲルテラス**

富良野農家・新鮮メロン食べ放題＆ご当
地グルメ・オムカレーの昼食！富良野ラ
ベンダー畑鑑賞と美瑛の幻想的な青い池や
大自然に囲まれたニンゲルテラスを散策



6～9月

**【オムカレーランチ付！】
富良野お花畑鑑賞と
美瑛・青い池・ニンゲルテラス**

富良野の色彩豊かなお花畑鑑賞と美瑛
の幻想的な青い池や大自然に囲まれた
お洒落なニンゲルテラス散策！ご当地グ
ルメ・オムカレーに舌鼓！富良野・美瑛を
網羅した欲張りプラン



7～9月

**夏の絶景・積丹半島！
新鮮採れたてが旨い旬の
海鮮丼の昼食と小樽の酒蔵見学**

夏のベストシーズンに行くコバルトブ
ルーに輝く積丹半島周遊！昼食は豪快！
新鮮！海の幸をどんぶりで味わう海鮮丼
に舌鼓！小樽の酒蔵での試飲も楽しみ
※ウニ丼も選べます。



秋～冬のご案内(11～3月)



オホーツク海に流れ着く流水を「流水砕氷船ガリンコ号」でクルーズ



ペンギンパレードも見られる冬の「旭山動物園」



ライトアップされた幻想的な「層雲峡温泉氷瀑まつり」



支笏湖の湖水で作られ、色とりどりにライトアップされた
氷の芸術を観賞する「千歳・支笏湖水満まつり」



上記を巡る日帰りコースを予定しています。準備が整い次第WEBにUPされますので、詳細は2次元コードからご確認ください。
上記以外にもおすすめコースを準備しています。

ノンルージュ編集部
おすすめPOINT

入浴後のかさつき感をおさえ、肌をうるおいで包み保護します。

〈ドゥーエ〉
入浴料(敏感肌入浴料)
420mL 1,760円(税込)
※参考小売価格



敏感肌用入浴料

乳白色のお湯がやさしく肌を包み
入浴後のかさつきを防ぐ入浴料

敏感肌を考えた低刺激処方入浴料。肌に触れると、なめらかなベールをまとったような感触で、しっとりやわらかな肌を保ちます。厳選原料使用・無香料・無着色・パラベン無添加・アルコール無添加・鉱物油無添加・弱酸性。

資生堂
SHISEIDO

乾燥に負けない肌を育む

ボディケア 特集

Body care

冬は全身の乾燥が気になる季節。入念な保湿ケアで、うるおいに満ちた健やかな肌を育みましょう。
今月は冬の乾燥対策にピッタリのおすすめアイテムをご紹介します！

オイル状美容液

美容液成分を行き渡らせ
つや肌へ導くマルチオイル

美容液成分を贅沢に配合したオイルがなめらかにひろがり、べたつきのない上質なツヤで肌を包みこみます。優雅にうるおい、角層のすみずみまで素早く浸透。乾燥による小じわを目立たなくします※1。リラックス感のあるグリーンフローラルの香り。

※1 効能評価試験済み



ノンルージュ編集部
おすすめPOINT

顔・からだ・髪・頭皮など、
マルチに使い、これ1本で
全身の保湿を叶えます♪

3.1
NEW

数量
限定

〈SHISEIDO アルティミューン™〉
パワライジング オイル
75mL 11,000円(税込) ※参考小売価格

ボディ用乳液

全身をしなやかに
美しく磨き上げるボディミルク

みずみずしく軽やかな感触で、なじんだ後は、すべすべとしたなめらかな肌に。皮膚の代謝を高め、うるおいとハリに満ちた肌に整えます。穏やかで心やすらぐフローラル系の香り。



ノンルージュ編集部
おすすめPOINT

伸びが良くさらっとしたテクスチャーで、肌に溶け込むように馴染みます！

〈リシェール バイ ベネフィーク〉
ボディミルク
150mL 4,180円(税込)
レフィル 130mL 3,300円(税込)
※参考小売価格

ノンルージュ編集部
おすすめPOINT

ピンクパールパウダーのおしらい効果で、ほんのり明るい手肌に仕上げます。

〈プリオール〉
おしらい美肌 ハンドクリーム
40g 1,485円(税込) ※参考小売価格

SPF
20
PA+++



ハンドクリーム

年齢サイン※1を見せない
おしろい美肌効果ハンドクリーム

これ1本で、高保湿・血管浮きカバー・しわ補正・くすみ補正・うるおいバリア・UVカットの6つの機能。乾燥手あれを防ぐとともに、しわ・血管浮き・シミを明るくカバー※2します。しっとりべたつかず、水に触れるとうるおいバリアが蘇る独自処方。アロマブーケのほのかな香り。

※1 シワ、シミ、血管浮きなど ※2 おしろいのようなメイクアップ効果による

全身用保湿クリーム
(敏感肌用)

〈アベンヌ〉
トリクセラ モイストスキンバリア クリーム
100mL 2,090円(税込) 200mL 3,740円(税込)
400mL 5,610円(税込) ※参考小売価格

ノンルージュ編集部
おすすめPOINT

高保湿なのにべたつかない！
赤ちゃんから大人まで、家族
みんなの保湿ケアに◎



全身をなめらかな肌に整える
敏感肌用保湿クリーム&ミルク

とても乾燥する肌に。皮膚科学研究で乾燥の根本原因にアプローチ。乾燥・肌あれを未然に防ぎ、うるおいがずっと続く、全身用しっとりクリームと、全身用のみずみずしいミルク。

全身用保湿ミルク
(敏感肌用)

〈アベンヌ〉
トリクセラ モイストスキンバリア ミルク
100mL 2,090円(税込) 200mL 3,740円(税込)
400mL 5,610円(税込) ※参考小売価格

Information

取材協力 資生堂ジャパン株式会社

キレイに役立つ情報満載！
この季節おすすめの
資生堂の美容情報をチェック！

正しい
保湿ケア方法



顔、ボディ、髪
全身の乾燥対策



お風呂でできる
保湿のやり方♪



素肌に自信を取り戻す！

美容医療で変わる未来肌

大人の肌悩みNo.1
頑固なシミを
なんとかしたい！



なんとなく顔全体の印象が老けて見えるような「シミ」。年齢とともに
気になり始めるこの肌悩みを解決するには、まずはシミができるメカ
ニズムを知り、毎日のスキンケアや生活習慣の中でできる対策を
取り入れることが大切です。

そのうえで、なかなか消えにくいシミには、専門的なアプローチを
取り入れるのも選択肢の一つ。近年は美容医療の進歩により、
肌への負担を抑えながら効果的にシミを改善できる治療法も多く
あります。正しい知識と対策で、素肌に自信を取り戻しましょう！

取材協力：緑の森皮膚科クリニック様(札幌市中央区)

老人性色素斑

一般的に最も多いとされるシミ。
通常40歳前後から現れやすくな
るが、20代後半から出現して
くこともある。

- 原因
- 紫外線によるダメージ
 - ターンオーバーの低下

シミタイプをCheck!

シミと一口に言ってもいく
つか種類があり、その要
因も様々です。間違った
ケアはシミが悪化する原
因になる可能性があるた
め、まずは自分はどのタイ
プかを見定めてみましょう！



肝斑

地図状の不規則な形で、頬・額・
鼻下にできる左右対称の淡褐
色斑。30代以降の女性に多く
見られる。

- 原因
- 女性ホルモンの乱れ
 - 紫外線によるダメージ
 - 皮膚への過剰な刺激

そばかす(雀卵斑)

通常のシミより小さく、鼻を中心
に左右対称に散在している。紫
外線を浴びると濃くなることが
あるが、シミとは反対に加齢と共
に薄くなる場合もある。

- 原因
- 遺伝
 - 紫外線によるダメージ

脂漏性角化症

イボ状の茶褐色のシミ。数mm～
2、3cm程度の大きさで、顔以外
にも頭部・前胸部・背部によく見
られる。

- 原因
- 紫外線によるダメージ
 - 加齢
 - 遺伝

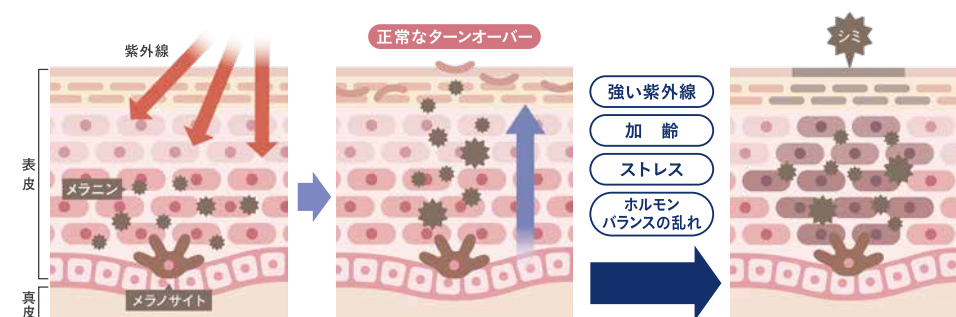
後天性真皮メラノ サイトーシス(ADM)

真皮内に現れるアザの一種で、
20～30代で発症することが多い。
両頬の上部、額、小鼻部分に見ら
れる。色は灰褐色～濃褐色で、
1～3mm程の大きさ。現時点では
明確な原因は解明されていない。

メカニズムを解説!!

なぜシミができるの？

肌に黒色メラニンが蓄積し、色素沈着したものをシミといいます。
本来メラニンは紫外線を吸収し肌を保護するはたらきを持って
いますが、過剰に生成されるとシミの原因となってしまいます。



紫外線を浴びると、ダメージか
ら細胞を守るためにメラノサ
イトという色素細胞が活性化
し、メラニンを生成する

肌の健康が保たれていると
ターンオーバーが正常に行わ
れ、メラニンは古い角質ととも
に排出されていく

メラニンの過剰生成やターン
オーバーの乱れによってメラ
ニンが正常に排出されずに蓄積
され、シミとして表皮に現れる

有効成分でシミ対策

ビタミンC誘導体やトラネキサム酸な
ど、メラニンの生成を抑える成分が
含まれたスキンケアアイテムを日常
的に取り入れることも大切です。

洗顔の見直し

ゴシゴシ洗いは摩擦で色素沈着や
肝斑の原因になるのでNG! たっ
ぷりの泡でやさしく洗い、洗い残し
のないよう丁寧にすすぎましょう。

ストレス対策

ストレスはホルモンバランスを崩し、
メラニン生成を促進してしまいます。
適度な運動でリフレッシュしながら血
行を促し、肌の代謝を整えるのが◎!

規則正しい生活

ターンオーバーを正常にするには、
バランスの取れた食事や良質な睡眠
が重要。インナーケアは美肌作りに
欠かせないステップです!

紫外線対策

紫外線は肌にとって一番の敵! 日
焼け止めは季節・天気を問わず必
須です。帽子や日傘などを取り入れ
て紫外線から肌を守りましょう。

シミを増やさない! 今日から始めるセルフケア

手強いシミも、いくつかのポイントに気
を付けることで自分でも予防すること
ができます。生活を見直し、今日から未来
の肌のために対策をしていきましょう!

お肌の個性を尊重した オーダーメイド治療をご提案します



皮膚の疾患から美しい素顔へのケアまで



菊池 裕美子先生

一般的な皮膚疾患であるアトピー性皮膚炎やじんましん、細菌感染症や尋常性乾癬、あざ、赤ら顔などの保険治療から、シミやシワ、たるみ、毛穴やニキビ跡などの美容治療まで、お肌のトータルケアに努めております。肌への負担が少ない治療を選択し、お悩みに合わせあらゆる角度から診断・治療を行っております。また、眉毛やリップ、アイラインには「メディカルアートメイク」もご案内しています。

多彩なニーズに応える
オーダーメイド美容医療

2001年に開院して今年で26年目を迎える緑の森皮膚科クリニック。一般的な皮膚診療から美容医療まで、患者の悩み・症状に合わせて、多彩な方法で身体の内から外からアプローチし、その人本来の自然な美しさを導き出す。

美容医療の分野では、肌のトラブル・治療目的以外にも、痩身・アートメイク・点滴療法・メンズビューティーなど道内でも希少な治療を受けることが

できる。同院は「治す」だけに特化せず、ホスピタリティをもって治療に臨み、症状や予算・年齢に合わせて最適なオーダーメイド治療を目指している。

医師の診察では現在の肌状態を見極め診断し、治療方法を決めていく。その後、看護師やカウンセラーから再度治療にかかる時間や費用、痛みやダウンタイムなどの説明を受けられるので安心。

また、現在2名の女性医師が勤務しているので、女性ならではのデリケートな悩みも気軽に相談できるのも魅力の一つ！

緑の森皮膚科クリニック

札幌市中央区北2条西3丁目
朝日生命札幌ビル5F

TEL.0120-460-470

<https://www.skin.or.jp/midori/>



HP

ACCESS

札幌駅前通地下歩行空間 5番出入口横

美容医療でアプローチ！シミ改善治療

シミは種類によってそれぞれ治療法も異なるため、どうしても気になるという方は専門の医師による適切な診察を受けることが大切です。

「緑の森皮膚科クリニック」では、様々なシミに合わせた最先端の治療を受けることができます。

ピコレーザー 老人性色素斑 そばかす 肝斑

ピコレーザーは、ピコ秒という非常に短い時間（1兆分の1秒）でのレーザー照射により、高音響作用（衝撃波）のみでメラニン色素を細かく粉碎する治療法です。従来のレーザーのように熱作用を伴わないためダウンタイムや痛み、炎症後の色素沈着が起りにくく、施術後の日常生活にもほとんど影響がありません。また、ピコ秒レーザーをシャワーのように低出力で照射するピコトニングという技法は、肝斑や色むらなどの改善にも効果的です。



ルビーフラクショナル 老人性色素斑 そばかす 後天性真皮メラノサイトーシス (ADM)

Qスイッチルビーレーザーは、正常な組織や血管にはダメージを与えずメラニン色素にのみ反応して治療することができます。「ルビーフラクショナル」というドット状の細かい点の集合体で照射する技法により、熱の発生を大幅に抑え照射後の色素沈着をかなり抑えることが可能となります。シミやそばかすの治療だけではなく、後天性真皮メラノサイトーシス (ADM) にもダウンタイムや炎症後色素沈着を抑えることが可能な治療です。



フォトフェイシャルIPL 老人性色素斑 そばかす 肝斑

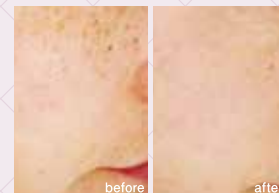
IPL (Intense Pulsed Light) という光の照射が肌トラブルの原因となるメラニンに吸収されることによって、光のエネルギーが熱に変わり、ターゲットにダメージを与えます。シミ・くすみ・赤ら顔・小ジワ・毛穴の開き等を改善に導き、さらに真皮層にも働きかけることでコラーゲンを増生し、肌のキメや質感を整えます。肌への負担が少ないためダウンタイムが短く、施術直後からメイクや洗顔も可能です。



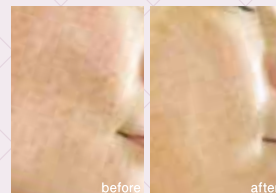
老人性色素斑 症例写真



そばかす 症例写真



肝斑 症例写真



※治療内容は医師による診察のもと決定します。

JA共済 × HOKKAIDO NIPPONHAM FIGHTERS

JAで試してみるとおトク!

今なら見積りだけで
抽選で総計 **1,000** 名様に
素敵な賞品が当たる!

JAの自動車共済
お見積り
・キャンペーン・
2026年3月31日(火)まで

いざに!
自動車共済証券
スマホで簡単申込

5倍!

JA 賞
500名様
(各期125名様)

JAタウン
JAタウン GIFT CARD (10,000円)

A 賞 300名様 (各期75名様)
KÄRCHER

B 賞 200名様 (各期50名様)
dyson

ケルヒャー 高圧洗浄機 K 2 サイレント | ダイソン ハンディクリーナー Dyson Micro Focus Clean

※賞品のデザイン・仕様・機種等は変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。※画像はイメージです。

詳細およびご応募はこちら!

©HOKKAIDO NIPPONHAM FIGHTERS

non rouge 主な設置店舗

市内10区のほか、江別市・石狩市も
一部店舗で設置しております!

中央区 北区 東区 白石区 厚別区 豊平区
清田区 南区 西区 手稲区 江別市 石狩市

以下店舗で配布・設置のご協力をいただいております。(一部)

- マックスバリュ
- イオン
- イオンスーパーセンター
- ザ・ビッグ
- ザ・ビッグエクスプレス
- ホクレンショップ
- 北雄ラッキー
- トライアル
- サンドラッグ
- サツドラ
- 北のたまゆら

配布場所 募集中!
少ない部数からでもOK!
お気軽にHP・SNSへ
お問合せください。

※他調剤薬局、カフェ、商業施設、飲食店などに設置しております。
数に限りがございますので、設置されていない場合もございます。
予めご了承ください。

お問い合わせ先 ☎ **0120-260-667** ✉ **info@ree-pro.co.jp**

● シミ・肝斑・あざ

● シワ・たるみ

● 毛穴・毛穴詰まり・
ニキビ跡(凹み)

● いぼ・ほくろ

● くすみ・キメ・ハリ

● 赤ら顔・毛細血管拡張症・
赤あざ・ニキビ跡(赤)

● 発毛・育毛
(頭皮・まつ毛・まゆ毛)

● 医療レーザー脱毛

● 脇の多汗症

● メディカルボディメイク

● メディカルアートメイク

その他 ● 巻き爪治療
● ピアス(ボディピアス)

多彩なアプローチで
治療、そして予防へ

お悩みの症状に対し、
各種レーザー機器や治療法などを
取り揃え治療にあたっております。

無料カウンセリング実施中



緑の森皮膚科クリニック

Advanced Dermatology and Laser Center

☎ **0120-460-470**

TEL.011-221-0002 FAX.011-221-0020

札幌市中央区北2条西3丁目 朝日生命札幌ビル5F
(札幌駅前通地下歩行空間5番出口すぐ)

スマホ・携帯サイトへはこちらから▶



詳しくはこちらまで ▶ <http://www.skin.or.jp/midori>

緑の森

検索

大人の身だしなみは指先から。心ときめくトレンドネイルを毎月ご紹介！

CLASSY NAILS COLLECTION

札幌市内のネイルサロン「nail sabot」さんから、お店でも人気の高いトレンド感溢れるデザインを毎月お届けします！
大人女性だからこそ似合う華やかな上品ネイルで、日常に彩りを添えてみるのはいかがでしょうか？

03

ミラーハートネイル

散りばめられた小さなハートやきらめくゴールドミラーが特別感を盛り上げるキュートなデザイン。今日はとびきり可愛く装いたい！という日や、イベントシーンにもぴったり♪



04

チョコレート風ネイル

まるでスイーツのような質感と色合いが見た目にも楽しいチョコレート風ネイル。ビターとミルクーな色合いで、遊び心と季節感をたっぷり演出♪遊び心を忍ばせた、大人可愛いデザインです🍫



05

チェックネイル

寒い冬でも指先にときめきを♡クラシカルなチェック柄に、ピンクラメのきらめきを重ねた華やかなデザイン。落ち着いた印象の中にフェミニンさを添え、手元を上品に彩ります。



01

マグネットローズネイル

バラをモチーフに、マグネット特有の奥行きと光の動きを生かしたデザイン。角度によって陰影が変わり、指先に立体感と華やぎをプラス。甘さの中に凛とした気品を感じさせます🌹



02

プッチ風ネイル

流れるような曲線でハートを表現したアートデザイン。リズムカルな模様が指先に動きを生み、甘さの中にも洗練された印象を演出。遊び心と上品さを両立したバレンタインネイルです♡



取材協力

nail sabot ネイルサボ

札幌市北区西茂戸5条1丁目5-27
JR篠路駅より車で8分(1台分駐車場あり)

TEL.080-3230-7393

ご予約は電話または予約サイトにて

M E N U
・ワンカラー 5,830円(税込)
・シンプル定額デザイン 6,820円(税込)
デザイン例はInstagram・LINEで公開中！



予 約



LINE



Instagram

皆様のお越しを
お待ちしております！



オーナー 後藤さん



Mini column

ネイルができない日常でも楽しむ「手元美容」

仕事や生活の都合でネイルができなくても、手元のおしゃれは楽しめます。大切なのは、色やデザインではなく整っていること。

ハンドクリームは指先や爪まわりまで丁寧になじませ、仕上げにネイルオイルを少量プラス。乾燥やささくれを防ぎ、清潔感のある印象に整います。それ以外にも、指を軽く反らしたり、握って開く簡単なストレッチもおすすめ。血行が促され、手元がすっきり見えます。

ネイルができない日常の中でも、自分をいたわる「見えないおしゃれ」を楽しんでみませんか？





Naofumi Koyama presents | Vol.69

philosophy on beauty

Guest

アユアランリンク札幌店・
アユアランリンク札幌中島公園店 総責任者

小松 里奈 様

旭川出身。短大卒業後、ホテルのサービス業や歯科医院の受付業務などに従事。その後、エステサロン「アユアランリンク」に転職。コスメコンシェルジュ、ファスティングカウンセラーの資格を取得し、エステティシャンとして12年の経歴を持つ。現在は札幌店と中島公園店の総責任者を務める。

Instagram: [ayualamlink_sapporo](#)
[nakajima_link](#)

Navigator

株式会社リー・プログループ 代表取締役CEO

小山 直文

宮城県工業高校電気科卒業後、東芝エンジニアリングコンピューター部門で5年間、システムエンジニアとカスタマーエンジニアを兼務、福島第一原発、第二原発等を担当。その後、1993年に株式会社リー・プロを設立。サロン経営から始まり、美容機器、化粧品メーカーの経営者であり、トップエンジニア。

美を探究する対話

美容総合メーカー社長であり開発者として

美容業界32年の小山直文が

ゲストの美への想い、理念、こだわり…

美の哲学(philosophy on beauty)を探ります。

大浴場・岩盤浴と美味しい料理で今日も一日リフレッシュ！

モエシ天然温泉 たまゆらの杜

札幌市東区中沼西1条1丁目11-10

24時間営業

年中無休



岩盤浴の効果



美肌効果・若返り効果・ストレス解消・肩こり、腰痛・血液サラサラ・免疫力向上・デトックス効果・冷え性

ビジネスマンの
大きな味方



入浴料 + 深夜料金で
朝まで滞在OK!



お休み処で
ゆっくりと



★深夜料金をお支払いいただきますと朝9時まで滞在が可能です。



宴 たまゆらの杜 ご宴会プラン

小宴会～大宴会(約100名様)
受け賜われます。

ご予算に応じてコース内容等、ご提案させていただきますので是非お気軽にお問合せください。スタッフ一同心よりお待ちしております。



宴会特典

★ご入浴 ★団体送迎バス(10名様以上)
★タオルセット ★カラオケ ★室料2時間

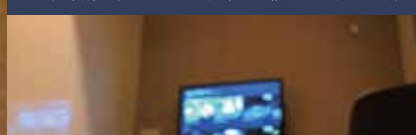
※最終宴会開始は14:00となります。
●季節や食材の仕入れにより、料理内容変更もございますので何卒ご了承下さいませ。
●ご予算に応じてコース内容等、ご相談承ります。



松花堂弁当コース



天然温泉でやすらぐ、完全個室でくつろぐ。



個室
エールム
OPEN
男性
女性
専用

入浴可能時間 朝 6:00～深夜1:00
岩盤浴 朝10:00～夜 10:00

～大型車両も駐車OK～
大型空室駐車場をご利用ください。

お問い合わせ
TEL 011-791-6666
詳しくはこちらから → たまゆらの杜



最初の一步を踏み出すことで

自信をつけてキレイを楽しみ

輝ける人生へと繋がるように。

サロンとのご縁から 美容の道へと歩み出す

小山 美容のお仕事に携わるようになったきっかけを教えてください。

小松 短大卒業後は、ホテルのレストランサービスや歯医者への受付などの仕事に就きましたが、自分に本当に向いている仕事は何だろうと、それまでずっと迷い続けていました。その頃、友人の紹介で、エステサロンの「アユアランリンク」に通うことになったんです。施術はもちろんですが、色々な話をしたり、静かに過ごしたい時でもその空気を察してくれるような、そこにいる時間をとても大切にしてくれるサロンで、月に二回の楽しみでした。ある日、サロンでの会話の中で、転職を考えていることを

お話ししたところ、その日のうちに改めてお電話があり、エステティシヤンの仕事に興味がないかと声をかけていただいたんです。もともと美容には興味があったのですが、お仕事としては考えてもみなかったことでした。働いているスタッフの方達がいい方ばかりでしたし、ここ以外には通ってみたいと思わなかったくらい居心地の良いサロンだと感じていましたので、ここですなと、未経験ながらも思い切って美容の道に進んでみようと考えました。

小山 実際に働いてみていかがでしたか？
小松 仕事となると、当然大変なことたくさんあるだろうと、ある程度は覚悟をして入社したんです



が、実際は楽しいことの方が大きかったですね。他の職種では味わえないような、一人のお客様の人生に少し関わることが出来るお仕事なので、責任を感じると共に感謝もしています。あれからエステティシヤンとして12年が経ち、現在は札幌2店舗の責任者を務めさせていただけるようになりました

philosophy on beauty

自信を持って 自分らしく生きること

小松 里奈

お客様との二人三脚で お悩みを根本から改善

た。お客様が喜んでくださる姿に日々やりがいを感じながら、様々な事を学ばせていただいています。

小山 とてもいいご縁に巡り会えたんですね。

小山 サロンの良さはどんなところにあると思いますか？
小松 私達のサロンでは、ただ気になるところ

を聞いて施術するだけではなく、お悩みを根本から改善できるよう、お客様の気持ちに

しっかりと向き合うことを大事にしています。そのためカウンセリングでは時間をかけて深掘りし、お悩みに対する考え方や今までの生活習慣などを細かく分析すること、その方の身体や肌の状態に合わせて最適なものをご案内しています。またエステ以外にも、食事など日常生活で改善できることも毎回アドバイスし、目標に向かって一緒に取り組んでいただいています。

小山 生活習慣の改善を継続するのはなかなか難しいという方もいらっしゃると思います。

小松 改善するために、な

ぜそれが必要なのかというところを丁寧に説明することが重要だと考えています。例えば、ただ「お水をたくさん飲んでください」と伝えるよりも、水分摂取が身体の循環に与える影響やその仕組みからお話するこ

とで、納得して「それなら飲んでみようかな」という気持ちにもなると思いますし、自ら「やりたい！」と思ってもらうことが継続に繋がります。何かを強制さ



れてスタートしても楽しくないですからね。私自身も水を飲むのが苦手な方だったので、続けることで体調面や肌の状態なども変わってくるので、心掛けるようになりました。

小山 お客様のモチベーションを高めることも大切ですね。美容業界で働くうえで、変化を感じることはありますか？

小松 情報過多の時代でお肌に合っていない間違ったお手入れ方法を行い、改善

されないとお悩んでいる方や、根本の原因が全く違う所にあるのに気づいていない方が多いと感じます。

住んでいる地域によって、肌質は全然違うので、お手入れ方法も変わります。北海道は特に空気が乾燥していますので、例えばSNSを見て東京の人と同じお手入れをしてみても改善されないことが多いんです。こういった根本を知るきっかけはとても大切だと思います。

小山 美容を通じて、お客様にはどんなことを伝えていきたいですか？

小松 身体や肌が変化することで自信をつけてほしいと

思っています。私自身もサロンに通い始めた頃は、自分に自信が持てずにいました。今この仕事をすすすく感じるのは、周りの評価より、やはり自分自身がどう思っているかが大事なことなんです。人には言えないコンプレックスがある方、ちょっとした小さな悩みなど、意外と人に話してみると「そんなことで改善できたの？」というようなこともあります。何事も最初の一步を踏み出す時は勇気があることです。が、行動することで、キレイになること、変化することを楽しんでいただきたいと思います。

小山 本日はありがとうございました。

My Favorite Things

その美しさには理由がある！
ゲスト様のキレイの源をご紹介します



化粧品

日々使う大好きな化粧品たち。特にスキンケア用品は一生愛用する予定です！特別なケアをするよりも毎日コツコツ育てていくことを大切にしています！



サウナ

時間ができればすぐサウナに行ってしまうくらいやみつきに。私の癒しもあり、ストレス発散も。3セット以上は絶対に入ります！札幌周辺のサウナはほぼ制覇！



ゴルフ

去年から始めました！自然が大好きなので、その中でスポーツができることが楽しいです！スコアはまだまだなので、今年も特訓して上達したいと思っています。

美容液 効果を高める 専用美容液

効果 たった5分で たるみが解消!?



タイト&リフトセラム
30mL 6,600円(税込)

EMSの刺激を和らげ、ハリ・弾力・引き締めをサポート。肌にハリ・弾力をもたらすMATRIXYLなどエイジングケアに効果的な成分を配合。



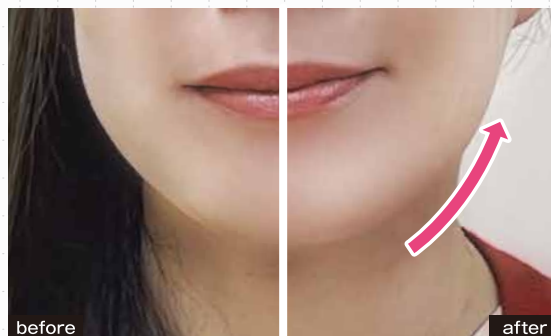
GF Re.パイプヘアセラム
100mL 9,240円(税込)

グロスファクター、ミノキシジル近似ペプチドを配合した頭皮専用美容液。髪のボリュームや白髪、頭皮のニオイでお悩みの方へ。



7G Re.フレッシュヘアセラム
100mL 5,940円(税込)

摩擦、枝毛、熱、かゆみ、加齢臭、ブルーライト、紫外線など7つのダメージから髪と頭皮を守り、健やかな頭皮環境へ導く。



▲たった5分のケア(半顔)でフェイスラインのもたつきが解消され、すっきりとした印象に。赤色LEDやパイプレーションの相乗効果で血行がよくなったのか、くすみも改善されました。

愛用者の声



エステティシャン
サロンオーナー Yさん

引き締め&ほぐし効果抜群!

ホームケア美顔器ではなかなか無いような刺激的な体感で、「効いてる!」という感じがします。実際にお客様にお試しいた際も、数分でフェイスラインがグッと引き上がっていて、とても驚きました。リフトケアだけでなく、肩こり解消や髪質改善など、1台で色々な効果が得られるのが嬉しいですね。

総合評価



使いやすさ ★★★★★
使用感 ★★★★★☆
効果 ★★★★★
美容液 ★★★★★

小さいのに威力バツグン! 人によっては少し刺激が強めですが、リフトアップ効果は確かです。



メーカー VOICE

独自技術の中周波の刺激で 顔と頭皮をリフトケア

1. 鍼のような微細な刺激で 引き締まった印象に

独自技術の中周波がフェイスラインや頭皮にはたらきかけ、たるみを改善します。



2. RF機能による美容液導入で 健やかな頭皮と髪へ

美容液の浸透率が高まり、ハリ・コシのある美しい髪へと導きます。



EMS、赤色LED、RF、パイプレーションの機能が搭載されたブラシ型家庭用美容器。EMSは三段階のレベル調整が可能なので、刺激が苦手な方も安心してご使用頂けます。電気刺激により頭皮のたるみを引き上げることによってフェイスラインのもたつきが解消され、目元や口元をすっきりさせる効果も期待できます。さらに、導入効果で美容液の浸透率がアップするので、薄毛や白髪でお悩みの方にもおすすめです。

株式会社 CBS
営業 Kさん



商品の お問い合わせ > 株式会社リー・プログループ ☎0120-260-667(受付時間 10:00 ~ 18:00 月~金曜日)
✉ info@ree-pro.co.jp

ノンルージ編集部

気になるITEM 徹底リサーチ

雑誌やSNS、広告などの様々なメディアで取り上げられるアイテムをノンルージ編集部スタッフが徹底調査!

今月のお悩み... たるんだフェイスラインをすっきりさせたい!

ホームケア美容器でも 顔が変化するのか調査!

調査員

ノンルージ編集部 N
混合肌。20代の頃にスキンケアを怠ったせいで、30歳を過ぎてからお肌の悩みが増加。特に乾燥・毛穴の開き・赤ら顔などが気になる。



調査するアイテム

DENKI BLUSH
モッサーモ®
48,180円
(税抜価格43,800円、税4,380円)



効果は出るの? 刺激が強い美顔器は少し苦手だから心配...



見た目がコロんとしていて可愛い♡ 軽くて使いやすいから、日常使いできそうです!



見た目 Good!
重さ Excellent!
持ち運び Excellent!

使用感 EMSの刺激が コリをほぐす

使いやすさ 毎日使いたくなる 手軽さ



ビリビリとした刺激が心地良い♪ 好みによってレベル調整もできます。

◀フェイシャルケアにおすすめのレベル1、主に頭皮ケアに使用するレベル2、圧倒的体感のレベル3と、自分に合った強さで調節が可能。頭皮や顔の筋肉がほぐれるような感覚が気持ちいいです!

手のひらにフィットするサイズ感。ボタン一つで簡単に操作できるのも嬉しいポイント!



▶左右どちらの手でも持ちやすいボディで、軽量なのでストレスなく使えます。

初心者さんでも簡単にできる！旬の食材を使ったレシピをお届け！

Beginners Recipe

Lectured by

料理教室プルミエール
岩野 美穂先生
毎号旬な食材を使った
料理のレシピをご紹介します。



コクのある豚肉・玉ねぎと
じゃがいもの甘みが美味しい♪



材料

- 豚バラスライス肉 150g
- ごぼう 1/3本
- じゃがいも 2個
- 人参 1/4本
- 大根 5cm
- 玉ねぎ 1/2個
- こんにゃく 1/3丁
- 塩 ひとつまみ
- 油 適量
- 水 800ml
- 味噌 大さじ3(目安)

（じゃが・たま・にんじんで作る 北海道の豚汁(ぶたじる)）

1 こんにゃくは塩もみしてからさっと茹で、スプーンでひと口大にちぎる。豚肉は7cm位の長さに切る。



2 ごぼうは皮をこそげ、斜め細切りにして水に晒す。人参と大根は、いちょう切り、玉ねぎはくし切り、じゃがいもは食べやすい大きさに切って水に晒す。



3 鍋に油を入れ、豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら他の具と水を加える。



4 沸騰したらアクを取り、火を弱めて味噌の半量を入れる。野菜に火が通ったら残りの味噌を加えて味を整える。



5 器によそい、お好みでネギや七味唐辛子をかける。

料理教室 プルミエール

受講生募集

料理の基本が身に付き、毎日のおうちごはんがちゃんと作れるようになる料理教室です！
公式LINEもございます！▶ @710exfvw

初心者さん
大歓迎！



料理教室 Premier

おいしいごはん
受付: 090-6446-0145 (平日 10:00~17:00、ショートメール可※留守番電話の場合は、メッセージをお願いします。)
札幌市北区北39条西5丁目2-12(麻生キッチンりん内) 受講生募集中! 詳しくはこちらから▶ <https://0145premier.com/>



お得なクーポン ご紹介

編集部がセレクトしたお店をお得な特典とともにご紹介！
予約時、お店に“ノンルーシェを見た”とお伝えください♪

気になる部位を徹底ケア! 一度の施術で見た目の変化・効果を実感!

圧倒的な技術力と、道内でも稀少マシンを取り扱う同店。スタッフはキャリア30年超えの凄腕! 体重からスッキリ落とした人や、見た目から変化させたい人など、あらゆるお悩みを解決してくれる!



Menu

- ◇メディセル 肩こり・腰痛改善コース 40分 8,800円
- ◇美容整体40分 8,800円
- ◇姿勢・猫背矯正30分 7,700円
- ◇全身セルライトケア60分 16,500円

BODY AGING LABO MAHALO(マハロ) / TEL. 011-598-6063

- ◆姿勢・猫背矯正30分 7,700円→5,500円
- ◆フローズンリフトプロ30分打ち放題 38,000円→15,000円

ノンルーシェ
クーポン
2月末日迄有効
新規限定・他券
併用不可・受付時
クーポン提示

白石区/北郷

ボディエイジングラボ マハロ @njd4945y

BODY AGING LABO MAHALO(マハロ)

TEL 011-598-6063

札幌市白石区北郷8条7丁目10-15

(営)9:00~19:30

(定)日曜

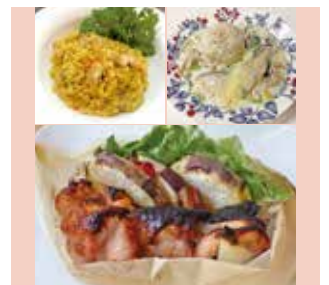
<http://www.mahalo-sapporo.com/smart/>

ビューティー 完全予約制 カード可 P有 女性専用



はじめてさん大歓迎! 2月受講生募集中

毎日のおうちごはん講座1回目は「炊飯器で簡単ピラフ」カレーピラフをレッスン。2回目「冬の食材でおうちごはん」タラと冬野菜のクリーム煮、じゃがいものガレットなど。特別講座「春のとのえ膳」では塩麴グリルチキン、納豆卵焼き等、発酵食品を使った献立に挑戦!



Menu

- ◇初心者さん大歓迎「毎日のおうちごはん講座」のコース受講生の募集は年3回(1月生・5月生・9月生)受講料3か月6回まとめ払い 19,800円
- ◇「毎日のおうちごはん講座」「季節の特別講座」どなたでも受講可能(1回3,500円)

料理教室プルミエール / TEL.090-6446-0145

- ◆「毎日のおうちごはん講座」単発受講 1回 3,500→3,300円
- ※2月受講に限り、何度でも受講可

ノンルーシェ
クーポン
2月末日迄有効
新規限定・他券
併用不可・受付時
クーポン提示

北区/麻生

@premier_sapporo @710exfvw

料理教室プルミエール@麻生

TEL 090-6446-0145

札幌市北区北39条西5丁目2-12(麻生キッチンりん内)

(営)10:00~20:30※完全予約制

(予)受付時間 平日10:00~17:00

(定)不定休

<https://0145premier.com/>

完全予約制



／ 今月は豚汁のおはなし／

知ればくらしがもっと豊かになる

食と文化の food & culture column おいしい話

Vol.
63

旬の食材や行事、食文化から見える
北海道の食の「おいしい話」を毎月お届けします。

「じゃが・たま・にんじん」 料理といえど？

このいわゆる「じゃが・たま・にんじん」を使った料理、何を思い浮かべますか？ 定番物としてはカレーやシチュー、肉じゃが、ポテトサラダ、あるいはポトフも美味しいですね。そしてこの時期の

北海道を代表する 常備野菜

こんな寒い季節は温かいものを食べるとほっとしますよね。私も冬になると煮込み料理が食べたくなり、よく作っている気がします。そんな時に大活躍するのがじゃがいも、玉ねぎ、にんじん。どれも北海道を代表する、生産量日本一の農産物ですね。日常的によく食べられ、保存も効くので常備野菜として重宝しやすい野菜ですが、収穫の最盛期が秋のためか、特に寒い季節にはつこり食べたくなるメニューのレギュラーメンバーのイメージが強い気がします。

豚汁は地域の恵み

このように北海道では当たり前のように食べられるじゃが・たま・にんじん入りの豚汁ですが、お雑煮のように入れる具材も味付けも地域性が出るという、意外にも奥深い料理なのですね。地域でとれるものを地域でいただく地産地消の豚汁。その土地の農家さんの応援にも繋がります。この冬はオール北海道の豚汁で、心も体も温まりましょう！

お話ししてくれたのは…
一瀬 美絵 先生

料理教室ブルミエール代表。生活クラブ生協理事・食育インストラクター。“台所から世界が見える”をモットーに一次産業を中心とした生産者と消費者を結ぶ活動に尽力。「互いの信頼関係こそが持続可能な生産と消費に繋がること」「安心できる食とは」について札幌中心とした各地で発信。

料理教室ブルミエール

受付 090-6446-0145

おいしいごはん

information

札幌市北区北39条西5丁目2-12 麻生キッチンリあん内

平日 10:00～17:00 (ショートメール可)

※留守番電話の場合は、メッセージをお願いします。

受講生募集中！詳しくはHPをご覧ください

<https://0145premier.com/>



小樽市地域子育て支援センター おやこの集いの場

ウイングベイ小樽 1番街4階

12/20
OPEN



ここで出会う ここで育ちあう

子育て中の親子が集まって、自由に過ごせる場所です。おもちゃで遊んだり、絵本を読んだり、親子でほっとできる時間をお楽しみください。

開館日 月・火・金・土・日 (祝日も開館)

休館日 水・木

開館時間 10:30～16:30

※12/20～23は10:30～15:30 (12/24・25は休館)
※混雑時は入場規制や時間制限を設ける場合があります

対象 未就学児とその保護者

※未就学児のきょうだい(小学生)も利用可能ですが、児童のみの利用はできません。(必ず保護者と一緒にご利用いただく必要があります)

利用料金 無料 (予約不要)

親子講座の開催等
イベントや営業日の
詳細はこちらから
ご確認ください



所在地：ウイングベイ小樽 1番街4階

	グランド パーク	イオン 小樽	1番街 4階
4階			
3階			
2階	イオン		
1階			イオン 小樽

4 小樽方面 1 札幌方面

設置：小樽市 / 管理運営：NPO 法人北海道子育て支援ワーカーズ / 設計及び構築業務：株式会社スペース

SPACE

ウイングベイ小樽
Tel : 0134-21-5000 小樽市築港11番
<http://www.wingbay-otaru.co.jp/>

クルマ：札幌自動車道小樽I.C. 降車、直後、右折すぐ。
JR：小樽築港駅直結 (連絡通路マリンロードで徒歩1分)
◆駐車場 5,000台完備 1,000円以上のご利用で駐車料金5時間無料
◆ショッピングゾーン10:00～20:00 (イオン及び一部施設・店舗は異なります)



data02 | ノゴマ

喉元の赤が印象的な、草原や高山帯で見られるヒタキの仲間。広大な草原で快活にさえずる姿は、北海道の雄大な自然を象徴する風景といえる。普段は草藪や雑木林の林床を移動し、春秋に本州を通過する際も同様の環境で観察される。メスは喉が白いが、中にはオスのように赤みを帯びている個体もいる。



data03 | ヤマゲラ

白黒の種が多いキツツキの仲間の中で、珍しい草色の羽を持つ中型種。日本では北海道のみに分布し、平地から山地の森林に生息する。木を突くことは少なく、樹皮の隙間や小さなウロにくちばしを入れてアリなどの昆虫を採餌する。クマゲラの後をついて回り、木に開いた食痕を物色しておこぼれを狙うこともある。

vol.19
北海道の
象徴的な鳥

野鳥図鑑

ノンルージュ編集部スタッフが撮影した、北海道の野鳥たちを毎月ご紹介！ ちょっとした豆知識に触れながら、かわいらしい鳥たちに癒されてみませんか？



data01 | オオワシ

黒い体に白い肩羽、黄色いくちばしが特徴のワシの仲間。翼を広げると2.2~2.5mにもなり、同じ環境で見られるオジロワシよりも一回り大きく、日本に生息するワシタカ類の中では最大。分布はロシア東部などオホーツク海沿岸の極東地域に限られ、貴重な種となっている。冬鳥として海岸や河川に渡来し、主に海上で魚類を捕食する。



北海道で見られる野鳥は本州以南では希少であったり全く見られない種もいくつかあり、それには大きく分けて二つの理由があります。一つは日本最北の冷涼な地域であるため、オオワシの他にも以前ご紹介したベニヒワやユキホオジロなど、北方から渡来する冬鳥が多く渡来し観察しやすいということ。もう一つはブラキストン線と呼ばれる動植物の分布境界線が津軽海峡にあり、ここを境に本州とは見られる生物が一部異なることが挙げられます。ヤマゲラはその代表的な鳥です。動物だと北海道にはヒグマが生息しているのに対し、本州にはツキノワグマが生息しているのがわかりやすい例かと思います。そのため、本州で野鳥に親しむ人にとって北海道は憧れの場所だと感じる方も少なくないようです。

Shooting Postscript

PRESENT



1名様

1 全身用化粧水 「セープローション」

1本(300mL)

全身に使用できる多機能ローション。保湿効果はもちろん引き締め、ブライトニング効果が期待できる美容成分を配合。大容量でたっぷり使える！

提供／株式会社リー・プログループ



1名様

2 エステラボ 薬用 ミルクエマルジョンEL

1本(90mL)

やさしい処方で、敏感肌の方でも安心して使える医薬部外品の乳液。水分・油分のバランスを整え肌本来の機能をサポートし、しっとり柔らかな肌へ。

提供／株式会社CBS



1名様

3 イナースオーガニック ハンドリフレッシュングミスト70

1本(100mL)

アルコール70%配合のハンドミスト。たっぷりと潤いを与えながら手指を清潔に保つことができます。ハーバルシトラスの香りで心もリフレッシュ。

提供／株式会社CBS

プレゼント応募&読者アンケート投稿方法

【ハガキの場合】

〒007-0863 札幌市東区伏古3条3丁目2-1 CJ SPTビル1F
株式会社リー・プログループ ノンルージュ編集部 プレゼント係

①氏名 ②ニックネーム ③性別 ④年齢 ⑤職業 ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧ノンルージュはどこで入手しましたか？ ⑨面白かったページとその理由は？ ⑩つまらなかったページとその理由は？ ⑪今後取り上げてほしい特集は？ ⑫ここ2~3ヶ月の間に購入した雑誌や読んだフリーマガジンをお書きください。⑬次から関心のあるものをお選びください(複数回答可)。ファッション・スキンケア・メイク・ネイル・エステ・美容室・外食・ランチ・自炊レシピ・カフェ・スイーツ・観光・ホテル・ペット・医療・貯金・芸能・その他(ご記入ください) ⑭掲載店舗で行ったor行ってみたいところは？ ⑮ご希望のプレゼント番号を明記の上、近況やご意見、ご感想等もぜひ添えてご応募ください。

※住所(番地や建物名)などの記載漏れがある場合、抽選から外れる場合がございますがご了承ください。

ご応募いただいた方の個人情報は、プレゼントの抽選及び発送のみに使用し、業務委託先以外の第三者に情報を開示することはありません。但し、メーカー直送等、弊社が受付業務のみをする場合に限り、発送に必要な個人情報のみを第三者に開示する場合があります。

【パソコン、携帯電話の場合】

<http://www.nonrouge.net>



【応募締め切り】

2026年2月20日必着 ※当落は発送をもってかえさせていただきます。

【プレゼント応募・読者アンケート投稿用記入用紙】(コピー可) ☐は回答必須項目です

ふりがな 氏 名		ニックネーム	
住所 〒		電話番号 ()	
性別 女・男	年齢	職業	
ノンルージュはどこで入手しましたか？			
今月号で面白かったページとその理由は？			
今月号でつまらなかったページとその理由は？			
今後取り上げてほしい特集は？			
ここ2,3ヶ月の間に購入した雑誌や読んだフリーマガジンをお書きください(無ければ空白で可)。			
下記から関心のあるものを選んで○をつけてください(複数回答可)。 ファッション・スキンケア・メイク・ネイル・エステ・美容室・外食・ランチ・自炊レシピ・カフェ・スイーツ・観光・ホテル・ペット・医療・貯金・芸能・その他()			
掲載店舗で行ったor行ってみたいところは？		ご希望の プレゼント番号	

2602non rouge



そろばんが脳と心を鍛える

AIが発達し、便利な世の中になってきました。でも、そんな時代だからこそ、人間としての能力を最大限伸ばすことが大切ではないでしょうか。

そろばんや暗算を習得する過程において、自分の成長を実感できるような「成功体験」も、検定試験に落ちてしまったり、努力が報われなかったりというような、「小さな失敗体験」もたくさん経験していきます。

そろばんで脳と心を鍛え、今の時代に必要な「生きる力」を育みませんか。

札幌そろばんファクトリー

授業時間

- 火曜～金曜 …… 15:00～20:50
- 土曜 …… 7:00～11:50

※授業時間は1コマ50分です。

授業料(月額・税込)

- 週2・3コマコース …… 8,800円
- 週4コマコース …… 9,900円

※他にも、無制限コースや兄弟割引等があります。
くわしくは教室ホームページをご覧ください。

教室HPは
こちらから▼



有段者 60名以上在籍

※2025年12月現在

十段合格者 47名輩出

※珠算・暗算含む ※2025年12月現在

珠算・暗算十段の
夫婦2人で
指導します!



尚弘先生

彩先生

お話ししてくれたのは…

札幌そろばんファクトリー 代表
若松 尚弘先生

平成23年度にそろばん日本一となり、翌年4月から妻の彩先生とそろばん教室を開校。そろばんの現役選手として活動しながら「珠算式暗算」の素晴らしさを多くの子どものために伝えたいという夫婦共通の思いのもと日々指導にあたっている。



札幌そろばんファクトリー

〒003-0001 札幌市白石区東札幌1条3丁目5-33
東西線「東札幌」駅から徒歩約10分

TEL.011-826-3959

<https://www.s-s-factory.com/>

QRから、尚弘先生が「かんさい情報ネットten(YTV)」に取材を受けた様子をご覧ください! (2024.9.9.放送)



今月のテーマ
Vol.1
ようこそ、
そろばんの世界へ



いまこそ、
そろばんを学ぶ意味

皆さまは、そろばん教室と言うと、どんなところを想像するでしょうか。昔ながらの、生徒が一斉に「お願いします!」なんて言っている授業が始まり、先生が「願います!」とかなんとか言いながら読上算(先生が数字を読み上げ、生徒がそろばんや暗算でその数字を足していく)を読み、教室はシーンとしていて私語は無い。皆、黙々と練習し、最後は「ありがとうございます!」と言って帰っていった!」と言って帰っていった!」と言った!」と言った!」と言った!」と言った!」

重ね、計算する問題もどうすれば生徒たちの能力が最短で最大限伸びるかを考え抜き、点数等は全てデータ管理。また、フラッシュ暗算(画面上で点滅する数字を足していく)等の新しい練習も取り入れ、つまり、見た目は古いが中身は先端。子ども達の能力を様々な角度から伸ばしていく、温故知新の習い事、それが今の「そろばん教室」です。

“なほひろ先生”って
どんな人?

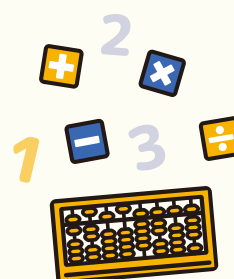
自己紹介が遅れました。

今月号から連載を担当させていただきます。
わかつな なほひろ

一人でも多くの子ども達に、この、史上最速の計算方法であるそろばん(珠算式暗算)を伝えていきたいと思いを決めて国家公務員を退

職。その後、そろばん教室札幌そろばんファクトリーを開塾して、現在13年目になります。ちなみに、12月号の「philosophy on beauty」で対談していた女性が、妻の彩です(笑)。

ビューティー&ヘルスをコンセプトにしているノンルージューに、ビューティーの欠片もない私が連載してよいのか不安ですが、これから数ヶ月にわたり、そろばんの魅力や、子どもたちの能力の伸ばし方等についてお話ししていけたらと思っていますので、どうぞよろしく願いいたします。



なほひろ先生の
脳を育てる! そろばんのススメ
たまらない話

そろばんを通して「考える力」と「やり抜く心」が育つ! デジタル時代だからこそ大切にしたい、自分の頭で考え、努力する力。そろばん教室の先生であり現役選手でもあるなほひろ先生が、子どもの脳を育てるそろばんの魅力をお伝えします。

2月は 冬太り 代謝低下 リセット!!

落ちない原因は...

脂肪より

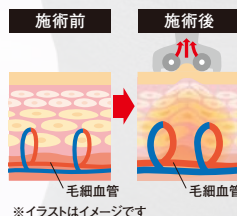
冷えと巡り

お腹まわりもスリリと変化



▲30代女性 全身10回施術 ※結果には個人差があります

【EMS付き】筋膜リリース専用機 ハイブリッドメディセルとは？



脂肪とセルライトを分解・排出させながらインナーマッスルを鍛え、痩せやすい身体に導いてくれるマシン。メディセルは特殊なローラーでボディメイクをしながら毛細血管を拡張させて血行を促進させます。

EMS
付き

ハイブリッドメディセル
【全身コース】120分

通常 19,800円

ノンルーージュ
特別価格

8,800円 (税込)

施術の方のみ 特典付き

未公開の秘技 /
ポッコリお腹解消術
プレゼント!



BODY AGING LABO
MAHALO
[ボディエイジングラボマハロ]

メディセル正規認定店



女性専用

TEL.011-598-6063

【営業時間】9:00~19:30 [定休日]日曜日
札幌市白石区北郷8条7丁目10-15

■完全予約制 ■カードOK ■駐車場あり

PayPay 使えます!

MAP

公式HP



ご予約・お問い合わせは
LINEからもお気軽にどうぞ!

ID: @njd4945y
[24時間受付]
「ちよつと気になる...」
そんな時まずは
LINEでご相談ください!

