

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/

april

/ No.252



お得なクーポンはSNSでも!

pick up!

話題の“痛くない”小顔矯正

小顔セラピア

資生堂
2026年
春コスメ特集

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
折りたたみキンパ

ノンルージュ的野鳥図鑑

輪郭が
変わるだけで
マイナス5歳!?



Publisher
小山 直文

Printing
株式会社 プリコム旭川

Publishing
株式会社リー・プログループ
〒007-0863
札幌市東区伏古3条3丁目2-1
CJ SPTビル 1F
TEL.011-299-2899
FAX.011-299-2926
E-mail info@ree-pro.co.jp

non rougeに掲載されている情報及び
広告は、広告主および情報提供主の責任に
基づいて提供、確認された内容を掲載して
います。信頼できる内容を読者の皆様
に提供すべく、努力はしておりますが、その内
容をnon rougeが保証するものではありません。各種、お申し込み・ご購入にあつ
ては、適用される契約条件等を、十分ご確
認をお願い申し上げます。万が一、掲載情
報と事実が異なる場合がありますらご連
絡ください。※解約や返金などを読者に代
わって広告主と交渉することはできません。
ご自身でご確認ください。

次号2026.5月号は
4月25日(土)発行予定です

WEBサイト
nonrouge 検索
www.nonrouge.net

@non_rouge
@non-rouge

04 資生堂 2026年春コスメ特集

06 *feature*

輪郭が変わるだけでマイナス5才!?

大人の顔印象 アップデート計画



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 ノンルーージュ編集部気になるアイテム徹底リサーチ



22 Beginners Recipe 折りたたみキンバ



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
LINEスタンプ

のんるんの可愛い
LINEスタンプ販売中!



Advanced Dermatology and Laser Center

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
取り揃え治療にあっております。

- 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
- 巻き爪治療
- ピアス(ボディピアス)

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

2026 SPRING COLLECTION

資生堂
SHISEIDO

春コスメ特集

やわらかい日差しが心地よく、心ときめく春。
新しい季節の訪れとともに、メイクも軽やかにアップデートしませんか？
今月は資生堂から、この春おすすめの新作&新色コスメをご紹介します！

ノンルーージュ編集部
おすすめPOINT

適度な液含みと細めのブラシ形状で、ダマになりにくく細部まで綺麗に仕上がります♪

2.21
NEW



〈マジヨリカ マジヨリカ〉
ラッシュエキスパンダー ネオラッシュ
(全2色/ダークブラック、ダークブラウン)
6g 1,760円(税込) ※参考小売価格

美カールキープも、
にじみにくさも、お湯オフも。
全てを叶える新次元マスカラ。

新技術「ウォッシュャブルロック テクノロジー™」搭載により、美しいカールを強力にキープしながら、にじみにくいの、するんとお湯オフを両立した新次元マスカラ。上品美ロング&カールまつげが1日中*続きます。まつ毛をケアする5種の美容成分を配合。

* 13 時間仕上がり持続(カール・ロング・にじみのなさ)データ取得済み(当社調べ。効果には個人差があります。)

白玉のようなワントーン明るい肌へ。
使うたび素肌まで美しく導く、
白玉ファンデ美容液。

肌悩みをカバーし、白玉のようなワントーン明るい肌に仕上がるファンデ美容液。独自の「セラムファースト技術」を搭載し、美容液でファンデ成分を包み込むため、美容液が肌にずっとふれ、使うたび素肌まで美しく導きます。光の反射の効果で血色感をアップすることで、自然な素肌感を演出します。



2.21
NEW

ノンルーージュ編集部
おすすめPOINT

肌をしっかりカバーしながら、スキンケア効果を両立し、理想の素肌へ導きます！

〈マキアージュ〉
エッセンスリキッド EX ブライトグロウ
(全3色/ミルクキーピンク00、
ピュアピンク05、コーラルピンク15)
24mL 3,960円(税込)
レフィル 24mL 3,740円(税込) ※参考小売価格

SPF
30
PA+++

ノンルーージュ編集部
おすすめPOINT

しっとりとした塗り心地で、
鮮やかで高発色な仕上がりを
叶えます♪

〈クレ・ド・ポー ボーテ〉
ルージュアレーブル ブリアン
(新色2色)
4g 7,150円(税込) ※参考小売価格



3.21
NEW

軽やかに透きとおる仕上がり。
ラグジュアリールージュの
新色登場。

軽やかに透きとおる仕上がり、みずみずしい心地よさ、あふれるうるおいが特徴のラグジュアリールージュ。贅沢なつやと透明感がふくらとした唇を演出し、塗った瞬間から、肌印象まで明るく輝かせます。ビタミンEを豊富に含むスキンケア成分、プレミアムアルガンオイル配合。

素肌から美しく、湧き上がるような色と艶。
「スキンケアフェイスカラー」登場。

内側からにじみ出るような艶めき、血色感、上質な立体感を生み出すフェイス&アイカラー。スキンケアアリキッド配合のしっとりとした柔らかなパウダーが、溶け込むように肌に馴染みます。長時間うるおいをまとったような仕上がりが続き、肌本来の美しさを際立たせます。



3.1
NEW

ノンルーージュ編集部
おすすめPOINT

自然な発色で、さらさら、しっとり肌なじみもよく、つや感が持続します！



〈SHISEIDO〉
カラー+グロウ エンハンサー
(全9色)
7g 6,270円(税込)
レフィル 7g 5,500円(税込)
※参考小売価格

ノンルーージュ編集部
おすすめPOINT

ほどよい自然な血色感と上品なツヤが、大人の魅力を引き立てます！

〈インウイ〉チーク 04
(本体ケース付き)
4.9g 6,600円(税込) ※参考小売価格



まるでハイライトをつけたように
光を集め、立体感を引き出す
チークカラー。

一昨年、限定販売し好評だったカラー「チーク04」の本体(ケース付き)が定番品として再登場。温かみのあるソフトなベージュカラーが肌に溶け込むようになじみ、自然な血色感を引き出します。繊細なパールが光を集め、まるでハイライトを重ねたような輝きで肌を照らし、立体感を演出します。

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！



2026年春夏
トレンドメイク



初心者向け！
メイクのやり方



肌荒れ時の
スキンケア方法

Information

取材協力 資生堂ジャパン株式会社

輪郭が変わるだけで
マイナス5歳!?

大人の顔印象アップデート計画

Check! 話題の“削らない”小顔矯正 小顔セラピア

圧や痛みのないオールハンドの施術で、リラックスした状態のまま顔や身体にたまった疲れやストレスをケアする技術「小顔セラピア」が今注目を集めています。巡りを整えることで心と身体を癒し、フェイスラインを本来の状態に戻していくやさしい小顔矯正です。

＼こんなにたくさんの効果が期待できます!／

むくみ改善

シワたるみの改善

顔の左右差軽減

ほうれい線が薄くなる

輪郭がはっきりとする

目元のリフトアップ

エラの張り改善

若々しい印象になる

顔に立体感が出る

プロに聞く! 小顔セラピアに関するよくある質問

よくある小顔矯正との違いは何ですか?

A. 痛みが全くないことです。お顔に強い圧を加えたり、痛みを感じながら骨を動かしていくのとは違い、リラックスされた状態で顔を撫でたり、揺らしていきソフトタッチで施術していきます。痛みが苦手な方も安心して受けられます。

ソフトタッチでも効果はちゃんと出るんですか?

A. 出ます!! みなさんもっとゴリゴリ押されると思ったと驚かれるのですが、リラックスしてもらうことで効果が出て、優しい圧で骨が動くので、その心地よさに眠ってしまう方がほとんどです。目覚めたらお顔がスッキリしていて、その効果に驚く方が多いです。

効果はどれくらい持続しますか?

A. 個人差はありますが、1回目、2回目までは1週間ずつ持続します。3回でお顔の土台が完成するので、3回目以降は1ヶ月~1ヶ月半ほど持続していきます。通っていただくほど本来の美しいお顔が定着しますので、2、3年後のお顔は見違えるほど変わっていますよ!



■ 加齢とともに顔が大きくなる!?

「昔よりフェイスラインがぼやけた気がする」「写真に写る自分の顔がひと回り大きい...?」その違和感、実は年齢による筋肉のゆるみやむくみ、骨格バランスの変化が関係しているかもしれません。

顔が大きくなったのではなく、実は下がって広がって見えているだけの場合も。年齢のせいとあきらめる前に、今こそ、顔印象をアップデートする「小顔矯正」に注目してみませんか?

取材協力: 小顔専門サロン Chainon(シェノン)様 札幌市中央区

顔が大きく見える原因とは?

肌のハリ低下

コラーゲン・エラスチンの減少で目・口周りの皮膚がたるみ、パーツが縮小する

脂肪の下垂

皮下脂肪が落ちて顔の下半分にボリュームが出て、四角い輪郭になる

毛髪・産毛の減少

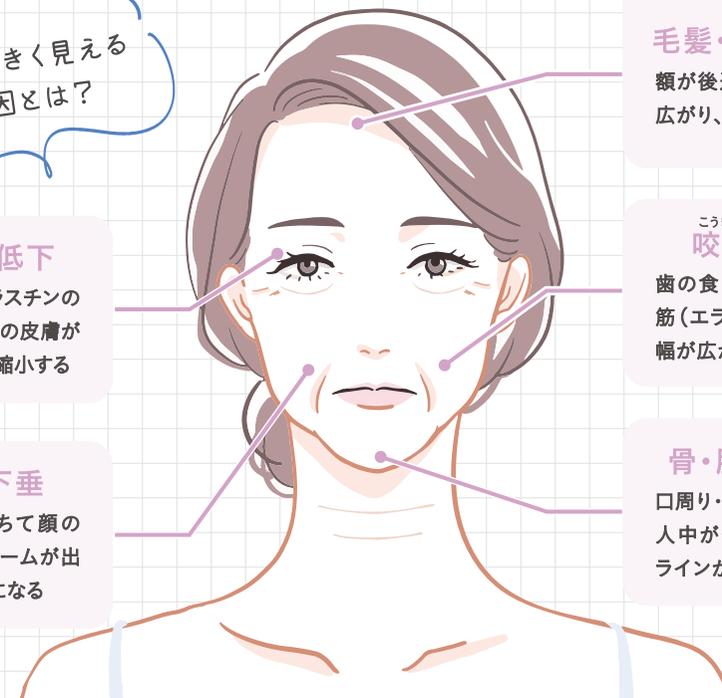
額が後退して顔の余白が広がり、顔が大きく見える

咬筋の発達

歯の食いしばりなどで咬筋(エラ)が肥大し、顔の幅が広がる

骨・脂肪の減少

口周り・顎の骨が萎縮し、人中が伸びたりフェイスラインがぼやける



未来の肌のために
今からケア!

マッサージで巡りUP

スキンケアのついでに、やさしく流すマッサージを習慣に。耳下から鎖骨へ、リンパを意識して下ろすのが基本です。力を入れすぎず、心地よい強さで行うのがコツ。血行と巡りをサポートし、フェイスラインをすっきり目覚めさせましょう。

姿勢の見直し

猫背やスマホ首は、フェイスラインのたるみにつながります。耳・肩・腰が一直線になる姿勢を意識して。寝るときは低すぎる枕を避け、首に負担をかけない高さに調整を。毎日の姿勢を整えることが、シャープな印象づくりの土台になります。

飲み物にも要注意!

甘いドリンクやアルコールの摂りすぎは、むくみやすい状態を招くことも。冷たい飲み物ばかりでは血流も滞りがちです。常温の水や白湯、カフェインを抑えたハーブティーなどで体を内側からやさしく巡らせましょう。こまめな水分補給もポイント!

むくませない食生活

塩分や糖分の摂りすぎは顔のむくみのもと。腸内環境を整える食物繊維や、血行を促すビタミンEを意識して取り入れましょう。野菜、きのこ、海藻、ナッツ類は頼れる味方。内側の巡りを整えることがすっきりフェイスラインへの近道です。

たるませない!
今日からできる
小顔習慣

鏡を見るたび気分が上がる! 癒しの【小顔セラピア】で-5歳の顔印象へ



鏡を見るのが楽しくなる毎日へ!



オーナー nozomiさん

ふと鏡を見た時や、写真に写った自分のフェイスライン。その気になるお悩みが解消されるだけで、毎朝のメイクも、お出かけも、もっとずっと楽しくなります。キュッと引き締まった本来のあなたに戻ることで、自分をもっと愛おしく感じてほしい。そんな想いで心を込めて施術させていただきます。変化していくご自身と一緒に楽しみながら、毎日をワクワクして過ごしませんか? まずはお気軽にご相談ください。

**顔だけでなく
心と体もリフレッシュ**
2023年にオープンした、道内でも数少ないリフトアップ小顔施術「小顔セラピア」が受けられるサロン。
一般的な小顔矯正のイメージにある「ゴリゴリと削る」ような施術とは異なり、オールハンドの優しいケアで老廃物を取り除き、骨や筋肉を本来の状態に戻していくのが特徴。痛みを感じないのに二回り近く顔の大きさが変わるほどの圧倒的な変化を感じること

ができ(※個人差あり)、結婚式の前撮りや本番を控えているプレ花嫁からも高い人気を集めている。
同店ではメインの小顔セラピアの他、ドライヘッドスパ・首回りのマッサージもセットになっており、より効果の高いメニューをお得に受けられる。丁寧なカウンセリングと、一人ひとりに合わせたアフターフォローも好評。
痛みが苦手・美容医療以外の方法でリフトアップを目指したいという方は、ぜひ訪れてみては。

札幌市中央区南1条東2丁目1-3
和興ビル3階 ESPACIO内

お問い合わせは公式LINEかInstagramのDMにて

ACCESS

地下鉄バスセンター前駅から徒歩2分



Instagram

小顔専門サロン chainon(シェノン)

◇初回限定 小顔コース 10,000円



4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

札幌で受けられる『小顔セラピア』

道内でも2店舗しかない「小顔セラピア」の施術を受けられるサロン・chainon(シェノン)から、おすすめメニューをご紹介します。ゴリゴリ削らないから痛みもない「癒し」の施術で、見違えるほどの小顔を目指しませんか?

至福の小顔コース

小顔矯正 マッサージ ドライヘッドスパ

オールハンドによる優しい圧で顔・頭・首を整えていく小顔メニュー。カウンセリング後、クレンジングをしてからリンパを流して硬くなった筋肉をほぐし、骨を本来の位置に戻していきます。
ドライヘッドスパで頭蓋骨を整え、最後は首や肩周りのマッサージで仕上げ。眠ってしまうほどの心地よさでストレスを取り除き、すっきりとした小顔へ導きます。

リフトアップ、目の開き改善、美肌、エラ張り改善などのほか、睡眠の質向上・自律神経が整うといった体にも嬉しい効果が期待できます!



Before&After

施術例1
30代女性 3回目



効果

- ✓ むくみがなくなる
- ✓ エラ張りがスッキリする
- ✓ 鼻が高くなる
- ✓ 横幅が狭くなり立体感が出た

施術例2
20代女性 3回目



効果

- ✓ エラ張りがスッキリする
- ✓ シャープなフェイスライン
- ✓ 顔幅が狭くなる

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
素敵な賞品があたる!

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

139に!!
自動車共済証券
AETIABEC
#5

JA賞
500名様
(各期125名様)

JAタウン
GIFT CARD (10,000円)

A賞 300名様(各期75名様)
KARCHER

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

SHOO・LA・RUE

365日の毎日を笑顔に
皆様の毎日が楽しくなる商品を取り揃えております

Instagram
毎週木曜日20時から
インスタライブ配信
おすすめ商品着こなしを
ライブでご紹介♪

LINE
シューラルー
LINE公式アカウント

お得なキャンペーンなど配信中!
友達募集中

＼きちんと、でも無理しない/
☆ 大人のセレモニーマン
☆ ハレの日も普段も。
定番のスーツをはじめ、
フォーマルから日常まで
幅広く活躍するセレモニーマンアイテムを
多数ご用意しております!

お! 得情報
イオンシネマ小樽の
映画鑑賞チケットご提示で
セール品が
さらに10%オフ

小樽築港11-1
ウイングベイ小樽1番街2F
TEL:0134-61-7041
営業時間:10:00~20:00

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
- ほか

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

ウイングベイ小樽
WING BAY OTARU
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(連絡通路マリノロードで徒歩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)

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

マットチェックネイル

落ち着いたトーンのチェック柄を、あえてマットな質感で表現。まだ肌寒さの残る春先にもなじみ、ぬくもりを感じさせます。甘さを抑えた配色で大人カジュアルを楽しめるデザインです♡



04

リリーアートネイル

百合の花を繊細なタッチで描いた、可憐さ漂うフラワーデザイン。軽やかな色使いが春の空気に溶け込み、指先から季節感を演出します。透明感のある仕上がりで、装いをやさしく彩ります。



05

イエローブルームネイル

明るいイエローに花モチーフをあしらった、気分まで弾む春ネイル。淡いブルーとの組み合わせが爽やかさを引き立て、視線を集めるアクセントに。新生活を彩るポジティブなデザインです♪



01

ミラーニュアンスネイル

やわらかなホワイトとゴールドミラーの抜け感のある配色が春の光を受けて美しく映え、装いをぐっと今っぽく仕上げます。シンプルながら印象に残る、都会的な指先へ✨



02

ピンクパールネイル

みずみずしいピンクを基調に、パールを散りばめた華やかなネイル。手元を明るく見せ、入学式など晴れやかなシーンにもぴったり。新しい季節の始まりに寄り添う上品な仕上がりです。



Mini column

爪を“きれいに伸ばす”方法

爪を美しく伸ばすには、毎日の小さなケアが大切です。乾燥は割れや二枚爪の原因になるため、ネイルオイルやハンドクリームでこまめに保湿を。長さを整えるときは爪切りよりもやすりを使い、一定方向にやさしく削りましょう。水仕事の後に放置したり、缶のプルタブを開けるときに爪先を使うなど、爪を道具代わりにするのはNG！爪の負担を減らす意識が、すらすらと整った指先への近道です。



取材協力

nail sabot ネイルサボ

札幌市北区西茨戸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います！



オーナー 後藤さん





Naofumi Koyama presents | Vol.71

philosophy on beauty

Guest

アートメイク看護師

しみ子 様

千歳市出身。大学卒業後、飲食業界の企業に勤めながら、看護師の資格を取得。病棟看護師として8年間勤務した後、アートメイクのスクールに進学。その後、美容クリニックに転職し、アートメイク専属の看護師として2年半在籍。2023年にフリーランスのアートメイク看護師となり、現在5か所のクリニックと契約中。一児のシングルマザー。

Instagram: @shimiko_artmake

Navigator

株式会社リー・プログ룹 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)受け賜わります。

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。



お昼限定

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
エールーム
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



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

美容ナースお勧めの基礎化粧品。自分の肌悩みにあったお化粧品を提案してくれます。



ボトックス注射

美容医療の小じわ対策。目尻のボトックス注射を月1回のメンテナンスとして取り入れています。



手作りビスコッティ

美容と健康を考えた、手作りビスコッティ。ナッツはビタミンが豊富で抗酸化作用があり、美肌や生活習慣病対策になります。



なかったと思います。メイクの眉毛とアートメイクの眉毛は、作る際の感覚や考え方がちよつと違うんです。アートメイクは、メイクのように「顔を作る」のではなく、その人が本来持っている眉の造形を活かし、自然な

ものを描くように復活させるイメージです。例えていうなら、自由に個性を表現する抽象画よりも、風景画の方が得意だなと思ってるんです。無理に作り込む

philosophy on beauty

その人 本来の
美しさを引き出すこと
しみ 子

のではなく、「もともとここに生えていたのかな？」と感じられる、正しい位置に戻してあげることが、私の仕事だと考えています。
小山 昔前の眉のアートメイクは、ベタ塗り感のあるのつべりとした印象がありましたが、近年は自然な仕上がりに進化しましたよね。
しみ子 そうなんです。自然眉のように自然に綺麗になりますので、メイクを時短でき、すっぴんの自分にも自信が持てるようになります。

しみ子 「誰かに会うために綺麗でいたい」「忙しい中でも身だしなみを整えたい」など、とても前向きに人と関わろうとされている方が多いと感じます。アートメイクは、ただ眉を整える施術ではありません。眉が整うだけで顔の印象が変わり、鏡を見るたびに気持ちまで前向きになります。その小さな自信の積み重ねが、仕事や人との関わり、自分を大切にしている気持ちに繋がっていきます。仕事・育児・介護

小山 どのような方のご利用が多いですか？
しみ子 「誰かに会うために綺麗でいたい」「忙しい中でも身だしなみを整えたい」など、とても前向きに人と関わろうとされている方が多いと感じます。アートメイクは、ただ眉を整える施術ではありません。眉が整うだけで顔の印象が変わり、鏡を見るたびに気持ちまで前向きになります。その小さな自信の積み重ねが、仕事や人との関わり、自分を大切にしている気持ちに繋がっていきます。仕事・育児・介護

小山 そこからどのような経緯でアートメイクのお仕事に繋がったのでしょうか。
しみ子 札幌に移り住むことになり、別の病院への転

職を考えていた頃、ネイルの仕事をしている友人から「アートメイク看護師」という仕事があることを教えてもらいました。そこで初めて今までは違った美容医療の分野に興味を持ち、すぐにアートメイクのスクールに進学したんです。技術を習得した後は美容クリニックに就職し、アートメイク専属の看護師として勤めることになりました。
小山 始めてみていかがでしたか？
しみ子 実際に施術に携わる中で、想像以上に楽しく、自分の強みを活かせる仕事だと感じました。病棟看護師は、常に複数の業務を同時進行するマルチタスクでしたが、私はどち



らかというと、ひとつの業務に集中して取り組むシングルタスクの方が得意だったんです。アートメイクは、1回の施術に3時間程かかりますが、それが全く苦にならない。自分の適性を踏まえて職業選択するのは大事だなと思いますね。
小山 フリーランスという働き方を選んだきっかけは

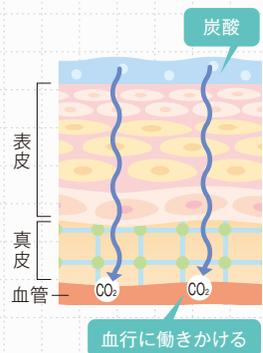
何だったのでしょうか。
しみ子 美容クリニックに正社員として勤めていた頃は、とにかく自分の技術を向上させたい、看板メニューとしての価値を高めたいという思いから、朝早くから夜遅くまで、楽しみながら働いていたんです。そこでクリニックの方から、出来高制にできるフリーランスとしての働き方の方が合っているんじゃないかと勧めていただきました。自分の仕事を正當に評価してもらった上での提案だと感じ、挑戦してみることにしたんです。

小山 アートメイクは美的感覚や高い集中力が求められる繊細な技術ですね。もともとそういうことが得意だったのでしょうか。
しみ子 学生時代は美術が得意で、手先の器用さには自信があったんです。ですがメイクの道だったら進んでい

小さな自信の積み重ねで気持ちを前向きに。
アートメイクをきっかけに
自分をもっと好きになれるように。



成分 リンゴ培養幹細胞エキス など配合



美容成分が
ぎゅー入りしていて、
洗うたびに肌質を
整えてくれる!



複合美容成分(リープロバイオアクティヴ®)を配合した、
リープロ独自(トリプルパフォーンス処方)完成。
*メチルグルコシドリン酸、(リン)、プロリン酸、リンゴ果実培養細胞エキス、
クダモノクタイトの果実エキス配合。
【保湿成分】ネオダーミル®、リンゴ培養幹細胞エキス、キュー
パッション®、ハス種子発酵エキス、AS-G®、水溶性クイサー、
セラキュート®、トコフェロール
*全成分>水、グリセリン、LPG、コキシルアラニンTEA、ラウリルリン酸、海水、
二酸化炭素、メチルグルコシドリン酸、(リン)、プロリン酸、(チルス発酵精)

▲炭酸により血行がよくなり、新陳代謝(ターンオーバー)がスムーズに。炭酸の吸着泡が肌と汚れの隙間に入り、洗いあげます。

肌感 毛穴汚れ がキレイに!

毛穴汚れがキレイに落ちて
すっきりとした印象に!!



▲詰まっていたり黒ずんでいる毛穴汚れが、すっきり取り除かれました。汚れを吸着して落とすので、ニキビや吹き出物の予防にもなりそう!

総合評価

A

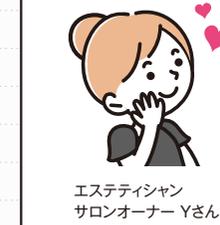
- 香り ★★★★★
- 使用感 ★★★★★
- 肌感 ★★★★★
- 成分 ★★★★★

もちもちの泡が
肌に吸い付き
とっても気持ち
よかったです!



愛用者の声 洗う度にきれいになるのが実感できる!

初めて使った瞬間から、気持ちよさと洗い上がりのさっぱり&しっとり感に感動! 炭酸ウォッシュで洗うだけなのに、しっかり汚れが落ちた感覚だけでなく、美容成分がしっかりお肌に入った感覚があるんです。すぐに濃密な泡が出てくるので、今まで面倒だった泡立てからも解放され、洗顔がとても楽になりました。



エステティシャン
サロンオーナー Yさん

メーカー VOICE 吸着泡でしっかり汚れを洗い落とし 美容成分が美肌に仕上げる

- きめ細かく濃密な泡
こだわりの泡質は肌と汚れの隙間に入りしっかり吸着! 密閉、クッション性が高く、肌に負担をかけずに優しく洗い上げます。
- トリプルパフォーンス処方
Vネオダーミル®・リンゴ培養幹細胞エキス・キューパッション®の美容成分がハリ感、透明感、美肌感を届けます。



ハリ
輝き

くすみ
ケア

エイジング
ケア

美肌づくりの鍵は、洗顔だと思っています。本来、肌表面の汚れを落とす目的ではありますが、お肌をすこやかに保つためにも何を選びケアをするかはとても重要です。この容量、価格、内容、質感どれをとっても自信をもっておすすめができる商品です。是非、弊社のTANSANウォッシュで大切な洗顔の時間をお楽しみください!



株式会社リー・プログループ
インストラクター Oさん

商品の
ご購入方法 > 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)
「ノンルージュを見て…」とお問い合わせください。 ☒ info@ree-pro.co.jp メールからのご注文も承ります

※イラストはイメージです

ノンルージュ編集部

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ュ編集部スタッフが徹底調査!

今月のお悩み... 毛穴の汚れや開きをキレイにしたい!

毛穴汚れに良いと話題
モコモコ泡の炭酸洗顔を
徹底的に調査!



調査するコスメ
ICR 3D
TANSAN ウォッシュ
230g 4,180円
(税抜価格3,800円、税380円)

洗顔だけで
毛穴汚れは
キレイになるの?



調査員

ノンルージュ編集部 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。



230gの大容量&
高級感のある容器
のデザイン!



見た目 Excellent!
容量 Excellent!
価格 Excellent!

使用感 もちもち泡が 肌に吸い付く



吸着泡だから
逆さまにしても
垂れないくらい
もちりとしてます!

▲しっとりど密着する泡なので、出したらすぐに顔に広げるのがコツ。ふわふわの泡は肌に吸い付き汚れをしっかりと落とすので、こすらず優しく撫でるだけでOK。

香り ほんのり優しく香る ラベンダー



洗顔の時間が
リラックスタイム
になりそう♪



◀手のひらに出した瞬間にラベンダーの香りが広がります。香りは好き嫌いが分かれるかも。

原液が生み出す美の新領域

美韓原液

HD-KANRI

韓国美容の理論をもとに、目的別に厳選した原料を

シンプルに肌へ届ける“原液ケア”シリーズ



※3
グルタチオン原液

白玉ケア



※2
NK細胞原液

ダウンタイムケア



※1
PDRN原液

水光ケア

※1 加水分解DNA-Na(肌にうるおいとツヤをあたえる) ※2 ヒト血液由来ナチュラルキラー細胞順化培養液エキス(肌をすこやかに保つ) ※3 グルタチオン(肌にうるおいとハリをあたえる)



／今月は花見のおはなし／



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. 65

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。

花見と秀吉

日本の春の風物詩である「花見」。今では誰もが楽しむ行事ですが、そのスタイルを現代に近い「華やかな宴会」へと変えたのは、現在、某大河ドラマでおなじみの戦国時代の天下人、豊臣秀吉であることをご存知ですか？
今月はこのお花見のルーツと豊臣秀吉との関わりについてお話します。

花見と三色団子のルーツ

お花見の起源は古く、奈良時代に中国から伝来した梅を鑑賞する文化が貴族の間で行われていました。貴族が和歌を詠む雅な行事や、農民が豊作を祈願する宗教的な儀式として行われていたお花見は、平安時代に入ると遣唐使の廃止をきっかけに、桜を愛でる文化へと移り変わり、「花」と言えば桜を指すようになりまし。その後、時を経て秀吉は京都の醍醐寺で約1,300人を招いた史上最大規模

模の「醍醐の花見」を催します。この宴のために、全国から700本もの桜を植えて招待客に豪華な茶菓子振る舞いをしました。その際、秀吉が考案し、提供したとされるのが花見団子として食べられる「三色団子」の由来だとか。

三色団子の意味

三色団子には色に込められた意味があります。ピンクは春の象徴、桜のつぼみ。白は冬の残、あるいは雪、または桜の花。緑は初夏、芽吹く新緑、または葉桜という四季の移ろいを意味するそうです。この三色団子を食べ「冬が去り、春が来、夏へと向かう」という季節の巡りを祝いました。秋がないのは「飽き（あき）がこない」という洒落だという説あります。秀吉が演出した花見は、江戸時代に庶民へと広がり、今の文化として定着しました。

一本の団子には、天下人が愛した春の喜びが凝縮されているのです。そんな秀吉を思いながらお花見に三色団子、皆さんもいかがですか？

お話ししてくれたのは…
一瀬 美絵 先生

料理教室プリミエール代表。生活クラブ生協元理事・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。

料理教室プリミエール

おいしいごはん
受付 090-6446-0145

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/>

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

料理教室プリミエール
岩野 美穂 先生
毎月旬な食材を使った料理のレシピをご紹介します。



ピクニックやお花見に
ぴったり!

材料(2個分)

- ・焼き海苔 …… 2枚
- ・小松菜 …… 2株
- ・ごはん …… 200g
- ・牛こま切れ肉 …… 50g
- ・ごま油・白ごま …… 各大さじ1
- ・焼肉のたれ …… 大さじ1
- ・塩 …… 小さじ1
- ・ごま油、塩 …… 適量
- ・卵 …… 2個

手軽にできる! 韓国風海苔巻き **折りたたみキンパ**

1 温かいごはんをAを混ぜて4等分する。

2 ボウルに卵1個とひとつまみの塩を入れて溶く。フライパンにごま油を熱し、卵液を入れて広げ、四方から内側にたたむ。同じ工程でもう1つ作る。

3 小松菜は4cm長に切る。2のフライパンにごま油を熱し、小松菜と塩ひとつまみを入れ、しんなりするまで炒める。同じフライパンにごま油を入れて牛肉を炒める。色が変わったら焼き肉のたれを加えて、汁気がなくなるまで炒める。具を2等分する。

4 海苔を軽く4つ折りにして折り目を付け、折り目に沿って中心まで切り込み(赤い線)を入れる。ラップの上に海苔を置き、線を残して4カ所に具とご飯のをせ、左下から時計回りに折りたたみ、ラップでしっかりと包む。同じようにもうひとつ作る。5分程おいてなじませてからラップごと半分に切る。



料理教室プリミエール

受講生
募集中

初心者さん
大歓迎!



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

料理教室 Premier

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 (麻生キッチンリあん内) **受講生募集中!** 詳しくはこちらから▶ <https://0145premier.com/>



data02 | ミコアイサ

白黒の印象的な配色から俗に「パンダガモ」とも呼ばれるカモの仲間。潜水が得意で主に魚類や甲殻類、貝類などを捕食する。その反面脚が体の後方に付いているため歩くのは苦手で、陸に上がることはほとんどない。警戒心の強い種で、人が近付くと徐々に遠ざかったり潜水して離れた場所へ移動する。

vol.21

カモの仲間

ノンルーージュ的

野鳥図鑑

ノンルー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 | ヒドリガモ

頭部が赤褐色とクリーム色のカモで、「緋鳥鴨」という名前もその色合いに由来する。日本には冬鳥として渡来するが、北海道では主に旅鳥として春と秋に見られる。身近な川や沼で見られるため、他の旅鳥のカモの中では比較的目にする機会が多い。群れには時々目の後方に緑色光沢があるアメリカカビドリが混じることがある。



data03 | シノリガモ

紺色の体に脇の赤茶色、各所には白斑があり奇抜な色合いをしたカモの仲間。英名の「Harlequin (ハーレクイン)」も、「道化師」や「まだら模様」という意味があり、オスの姿に由来する。日本には冬鳥として飛来する海ガモ類で、岩礁海岸のほか漁港でもよく見られる。頻りに潜水し、貝類や甲殻類、藻類を食べる。

身近な野鳥といえばスズメやハト、カラスですが、その次くらいに身近なのがカモ類ではないでしょうか。街なかの池や川でも頭部が緑色のマガモならよく見かけますし、テレビではカルガモの親子が人々に見守られながら道路を横断していくニュースも度々流れます。そんなカモたちも春や秋の渡りの時期にたくさんの種類が国内を通過し、特に春は繁殖に向け色鮮やかな姿をしたオスたちが見られます。カモ類は大きく見つけやすく、動きもゆったりしていることから観察しやすいため初心者さんには特にオススメなジャンルだったりするので、野鳥の世界に二の足を踏んでいる方はこの春水辺に出掛けてみるのもいいかもしれません。

Shooting Postscript

PRESENT



1名様

1 クレンジングジェル ICR 3D ホットクレンズ

1本(150mL)

高い保水力の温感ジェルで毛穴の奥からメイクをオフ。しっとりとした使用感のビタミンC誘導体を配合、刺激が少ないので様々な肌質に使用可能。

提供 / 株式会社リー・プログループ



1名様

2 クリアビー トーンアップUVベース

1本(50g)

一塗りですやと透明感を与えてくれるトーンアップUV化粧下地。保湿・美肌成分を豊富に含んでおり、肌をキレイに見せながらしっかり保湿ケアもできる。

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4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	

2604non rouge



そろばん?

いえ! 今だからこそ「そろばん」です!

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

十段合格者 47名輩出
※珠算・暗算含む ※2025年12月現在

有段者 60名以上在籍
※2025年12月現在

珠算・暗算十段の夫婦2人で指導します!

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▶



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 全日本珠算選手権大会にて日本一となる。その翌年、埼玉の名門そろばん教室で修行を積み、平成25年に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たち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.3 プレッシャーで育つ「強い心」



「次の検定試験ですが、試験会場で一齐に試験をするのは緊張してしまうと本人が言っています。通常授業の中で自然なカタチで受験させてもらえないでしょうか」
それに対し、私は次のようにお返事をしました。
「○○さんの言っていることもわかりますし、実際に、検定試験オンリーの雰囲気では

受検する方が緊張するとは思いますが、その緊張感こそが、これからの受験等にも必要で、かけがえのないものはずです。緊張する場面をたくさん経験できるなんて、「そろばん」という習い事の大きなメリットでもありますし、たとえ緊張のせいで不合格になったとしても、場数を踏んでいく方が得るもの大きいと思います。
ぜひ、緊張感の中で戦ってみてください。当教室の生徒さん達には、緊張する場面をたくさん味わい、心身ともに逞しい子になってほしいと願っています。」
私の教室では、根幹にある指導方針や受験スタンスとして、「合格」よりも「成長」を重視しています。リラックした中で手にする合格よりも、緊張の中で味わう成

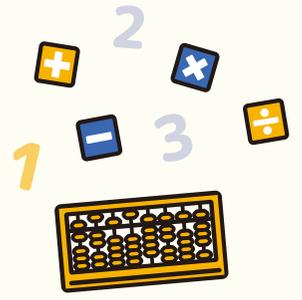
おひろ先生の 脳を育てる! そろばんのススメ たまらな話

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おひろ先生が、子どもの脳を育てるそろばんの魅力をお伝えします。

そろばんが育てる 乗り越える力

入学試験も終わり、新生活が始まる時期ですね。受験生の皆さんは、無事に本番で力を発揮できたでしょうか。試験と言えば、そろばんにも検定試験があり、年に数回、各会場やそろばん教室で実施されています。その検定試験で、以前こんな相談を保護者の方から受けたことがあります。

長を。受験級選びの際も、今の力のままで合格できる3級よりも、努力しなければ合格できない2級を。資格試験としての価値が以前よりも薄れてきているそろばんの検定試験で、今求められているのは能力開発。そろばん学習を通してどこまで能力を伸ばせるか。大人になった時に輝く人間であるために、今選択すべきはどちらの道かを、珠山(珠算)という山の道案内人として、サポートしていきたいと思っています。



おすすめ 札幌中心部出発! 日帰りバスツアー



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!

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グルテラスを散策



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・ニングルテラス**

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グルテラス散策!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



7～8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・ニングルテラス**

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グルテラスを散策

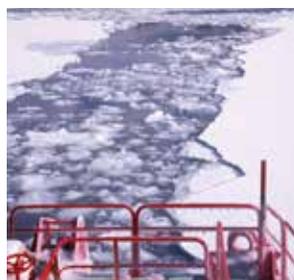


7～9月

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

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! 海の幸をどんぶり味で味わう海鮮丼に舌鼓! 小樽の酒蔵での試飲もお楽しみ
※ウ二井も選べます。

秋～冬のご案内(11～3月)



オホーツク海に流れ着く流氷を「流氷砕氷船ガリンコ号」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・支笏湖氷濤まつり」



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。