

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 /

July

/ No.255



お得なクーポンはSNSでも!

pick up!

心と体を快適に!

産前産後ケア

過酷な夏を乗り切る!

資生堂

崩れにくい

ベースメイク特集

心ときめくトレンドネイル

CLASSY NAILS

COLLECTIOS

Beginners Recipe

豆腐とナスの肉巻き

ノンルージュ的野鳥図鑑

子どもの脳を育てる!

そろばんのススメ

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2026.8月号は
7月25日(土)発行予定です

WEBサイト
nonrouge 検索
www.nonrouge.net

@non_rouge
@non-rouge

06 過酷な夏を乗り切る！
資生堂 崩れにくいベースメイク特集

08 *Feature*

体と心を快適にする

産前産後ボディケア



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 豆腐となすの肉巻き



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☆

のんるんの可愛い
LINEスタンプ販売中!

のんるん
LINEスタンプ



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



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
ライブで紹介♪



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

SHOO·LA·RUE

シューラルー ウイングベイ小樽店



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

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

※他クーポンと併用不可



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(連絡通路マリンロードで徒歩1分)
◆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)

おすすめ 日帰りバスツアー

詳細はこちらの2次元コードからご確認ください



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お楽しみ※ウニ丼も選べます。

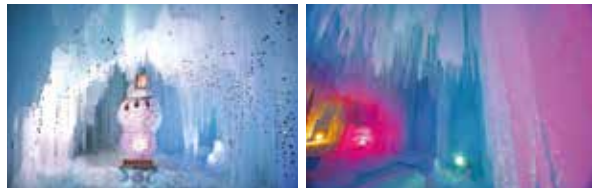
秋～冬のご案内(11~3月)



オホーツク海に流れ着く流氷を「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觀賞する「千歳・支笏湖水まつり」

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。

夏～秋の週末&お盆期間限定運行



ウポポイを気軽にたっぷり楽しむバスプラン

ウポポイ 民族共生 象徴空間

満喫直行バスツアー

詳細はこちらの2次元コードから



運行期間/2026年6月6日(土)~10月31日(土)の土・日・祝日、8月10日(月)・12日(水)・13日(木)・14日(金)

前日(20時)までのお申し込みOK!

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。

学ぶ



基本展示室

子どもから大人まで、先住民アイヌの文化に触れられるナショナルセンター 白老町にある『ウポポイ(民族共生象徴空間)』を気軽に楽しんでほしいポム!

観る



体験交流ホール



伝統芸能上演



チセ外観



チセ内観



ウポポイPRキャラクター「トッレツポム」とチセ

食べる



チーフオハウセット

セットになったお得なプラン

ウポポイ入場券付プラン

■代金/おひとり様		
大人 (18歳以上、入場券有り)	高校生 (入場券有り)	子供 (3歳~15歳:入場券無料)
5,000円	4,400円	2,000円

リピーターの方・自由行動派向けプラン

バスのみプラン(入場券なし)

■代金/おひとり様		
大人 (18歳以上:入場券無し)	高校生 (入場券無し)	子供 (3歳~15歳:入場券無料)
4,000円	4,000円	2,000円

※幼児(2歳以下)は無料。座席はご用意致しません。お座席が必要な場合は、こども料金となりますので予めご了承ください。

行程/ANAクラウンプラザホテル札幌(9:00発)⇒ウポポイ(10:30着/15:30発)⇒JR札幌駅(17:00着)

■運行頻度/1日1往復以上 ■大型バス利用(正座席45席 ※予約人数によりバスの車種変更の可能性がございます) 上記ツアーはウポポイ開園日のみ設定となります。開園日には設定はありませんのでご注意ください。

厚塗り感なく瞬間カバー！
つや肌続く、クッションファンデーション。

隠すのではなく素肌を生かして美肌をつくるプロのメイクを再現する技術を搭載。まるでプロが仕上げたように、光の効果で、厚塗りにならずカバーを叶えます。肌そのものがうるおったような、みずみずしいつやが長時間*持続します。

*13時間化粧持ち(つや・化粧崩れのなさ・カバー力)持続データ取得済み。(メーカー調べ。効果には個人差があります。)



SPF 50+ PA++++

ファンデーション

RECOMMEND

ノンルーージュ編集部
おすすめPOINT

気になる毛穴・色ムラ・ニキビ跡をしっかりカバーしながらも、素肌感のある自然な仕上がりに♪

〈インテグレート〉
プロフィニッシュクッション
(ライトオークル、ピュアピンク、オークル)
12g 2,970円(税込)
レフィル 12g 1,980円(税込)
※参考小売価格

化粧下地・
美容液

テカリ・カサつきダブルで防ぐ
毛穴レスくずれ防止下地。

テカリ・カサつきをダブルで防ぎ、スキンケアまで叶う、毛穴レスくずれ防止下地。くずれる原因となる肌外部の湿度変化を自動で感知し、皮脂・水分量をコントロールすることで快適肌をキープします。浸透型うるおい美容液成分を配合し、使うたび、毛穴が目立たない透明感のある肌へと導きます。



SPF 50+ PA++++

RECOMMEND

ノンルーージュ編集部
おすすめPOINT

毛穴補正効果で、凹凸をうめながら毛穴をカバーし透明感もアップ！メイクしながらスキンケアまで叶います♪

〈マキアージュ〉
ドラマティック
スキンセンサーベース NEO
(ヌーディーページュ・ラベンダー・ミント)
25mL 2,970円(税込) ※参考小売価格

過酷な夏を乗り切る

崩れにくい ベースメイク特集

資生堂
SHISEIDO

夏は強い日差しや湿気、エアコンの影響で、汗・皮脂・乾燥による化粧崩れに悩まされる季節。今回は、朝の仕上がりを一日中キープする、実力派ベースメイクアイテムをご紹介します！崩れ知らずの美肌で、過酷な夏を涼しげに乗り切りましょう！

RECOMMEND

ノンルーージュ編集部
おすすめPOINT

おしろい1つで時間も手間もかからず、立体感のある明るい色を叶えます♪ UV効果が高く、カバー力も◎

〈グレイシー〉
光仕上げパウダーUV
(ピンクオークル、ベージュオークル)
7.5g 1,980円(税込)
レフィル 7.5g 1,485円(税込) ※参考小売価格

フェイスパウダー

SPF 50+ PA++++



パッと明るい顔色に仕上げ、
化粧もち効果が長時間続く*
フェイスパウダー。

「毛穴・小じわカバーパウダー」と「つやハイライト」が1つになった2色のフェイスパウダー。毛穴・小じわ・くすみを目立たせず、自然な明るいトーンアップした肌に仕上げ、化粧もち効果が長時間*続きます。UVカット効果で、メイクの上から紫外線対策としても使えます。

*化粧もち10時間持続データ取得済み(メーカー調べ。効果には個人差があります。)

RECOMMEND

ノンルーージュ編集部
おすすめPOINT

メイクの上からでも潤いとハリを与えてくれるので、日中の乾燥やメイク崩れが気になる時に最適です！

〈エリクシール〉
シュベリエル つや玉ミスト
80mL 1,980円(税込) ※参考小売価格

美容液



きめ細かい霧で、
素肌に届く浸透力。
瞬時に「つや玉」ミスト。

きめ細かいミストが、メイクの上からも素肌に届きます。たっぷりのうるおいとなめらかで均一なハリを与え、瞬時に「つや玉」が輝く肌へ。美容水層と美容オイル層が混ざり合い、メイクを崩さず肌のすみずみまでうるおいで満たします。みずみずしいフローラルの香り。

仕上げ用
ミスト状化粧水

RECOMMEND

ノンルーージュ編集部
おすすめPOINT

ベースメイクの崩れだけでなく、眉・チークなどの薄れも防ぎます！仕上げはもちるん、メイク直しにも◎

〈マキアージュ〉
ドラマティックミスト EX
60mL 1,760円(税込) ※参考小売価格

メイク後のひと吹きで、
ファンデが密着。
長時間くずれない化粧もちミスト。

メイク後にひと吹きで、13時間の化粧もち*を叶える、くずれ防止ミスト。うるおいとつやを与えながら、ファンデーションの密着を高め、マスクへのメイク付着も防ぎます。空気中の微粒子よごれ(ちり・ほこり・花粉など)からも肌をまもります。

*13時間化粧もち(つや、メイクの薄れ・ヨレのなさ、テカリのなさ)データ取得済み(メーカー調べ。効果には個人差があります。)



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！
資生堂のこの季節おすすめ
美容情報をチェック！



化粧崩れにくい
ベースメイク&
アイブロウのポイント



湿気につけにくい
スキンケア&
ベースメイクテク



大人の
ベースメイク崩れ
防止対策！

体と心を快適にする 産前産後ボディケア

妊娠や出産によって気持ちが落ち込む「マタニティーブルー」という言葉がありますが、心だけでなく、産前・産後の女性の体にはたくさんの不調が起きています。そんなつらい状態を解決する方法を、産前産後ボディケアサロン「red coral」セラピストの佐久間さんに伺いました!

Q1 産後は骨盤ベルトをつけて、骨盤を締めた方がいいですか？

A.産後は「ベルトで骨盤を締めないと歪むのでは…」と誤解してしまうかもしれませんが、強く締めることはむしろNG。血流が悪くなってしまうり、股関節周りの筋肉を動かさにくくなってしまったりします。骨盤ベルトの役割はあくまでも筋肉が使えるようになるまでの補助的な役割とっておくとよいかもしれません。つけたとすれば、ベルトで支えると痛みが楽になる時やたくさん歩く予定のある日の補助として。ずっと何か月も付け続けるのではなく、ご自身の骨盤周りの筋肉の働きを取り戻していくことがおすすめです。

Q3 ぽっこりお腹がへこみません。ガードルをつけたり、腹筋をしてもよいですか？

A.赤ちゃんが生まれて、すぐにお腹は元通りとはならないのが産後のボディ。ガードルでギュッと締めたくったり、腹筋運動をやらなきゃ!と思うかもしれませんが。ガードルできつとお腹を締め付けるとダメージを受けている骨盤底筋に強く負荷が掛かってしまい、尿漏れのリスクを高めることも。お腹周りのぽっこりの正体は、**妊娠中に伸びてしまったお腹の筋肉**。その働きはお休みモードになっていて、すぐには使えない状態です。いきなり腹筋!ではなくまずは筋肉が使える状態にする、「**腹式呼吸**」から始めることがおすすめです。

セラピストに聞く 産前産後のボディケア

Q&A



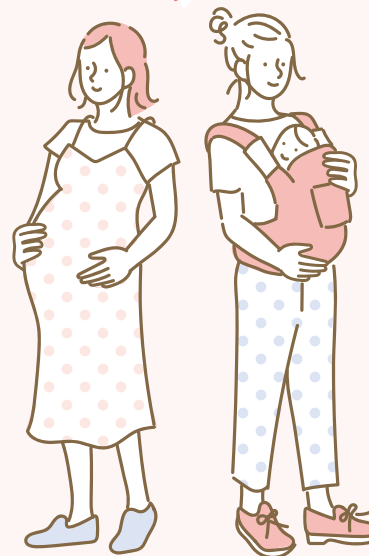
Q2 妊娠中から恥骨痛に悩んでいます。施術でよくなりますか？

A.産前産後期に、恥骨に痛みが生じる方は意外と多いです。赤ちゃんが大きくなるにつれて股関節周辺の筋肉がお腹の重みを支えようと突っ張ってしまい、左右差が出るなどによって引き起こされます。**インナーマッスルへのアプローチ**により、筋肉が使えるようになることで痛みが落ち着くことがあります。また、寝るときの姿勢にも気をつけてみましょう。横向きで寝るときには膝の下にクッションや抱き枕を入れて高さを出します。太ももが床と並行になるくらいにしてあげると、恥骨の痛みが出ているところへの負担が軽減されますよ。

Q4 サロンでの施術は具体的に何をしますか？

A.いわゆる骨盤ケアとして、産前産後の時期に徐々に変化した**筋肉の使い方を適切な状態へ戻す**ためのアプローチをします。また、お産や赤ちゃんのお世話によって酷使した体と、常に緊張状態ではりつめた心の状態をリラクゼーションに導くオイルトリートメントをおこなうことも。繰り返し施術することで、本来の体へ近づけて快適に育児に向き合える状態を目指します。体の回復状態に合わせた呼吸法などを用いた簡単なエクササイズもお伝えしています。

ママの体には何が起きている？



産前の体は、妊娠中に分泌されるホルモンの影響で骨盤を支えている靭帯や関節が緩みやすくなっています。そしてお腹が大きくなるにつれ重心が前になり、バランスをとるために背骨のS字カーブが妊娠前よりもきつくなります。子宮が重くなり、骨盤底筋にかかる負荷も増してマイナートラブルが増えていきます。

お産によって「骨盤が開いて、緩んでしまった」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？ 実は、骨盤は関節と靭帯でガードされ、筋肉で覆われていても頑丈なつくりで体を支えています。お産の時に3、4cm一時的に開いたのちは、自然に戻ります。

しかし、実際には出産後に骨盤周りや股関節のあたりがガクガクしたり違和感があるという方も多いのではないのでしょうか？ これは骨盤が開いて緩んでしまったのではなく、妊娠期の10カ月の間に重心バランスが変わったことにより、姿勢に変化が起き、これまでに使っていた筋肉が本来の働きが出来なくなっているために生じるものです。産後のマイナートラブルの多くの原因はここにあります。

産前産後は心身共に不安定な時期。産後はとくにうつ病発症のリスクもあるため、少しでもストレスや負担を減らして心地良く育児に向きあえるよう、体を整えることも大切なんです。

産前の不調

反り腰

お腹が大きくなってくると重心が前に移るため、上体を反らした姿勢がくせになり反り腰になります。

膝、股関節への負担

胎児が成長するにつれて下肢に負荷がかかり、膝や股関節に痛みが出ます。

胃腸の不調、尿漏れ

大きくなった子宮が胃腸や膀胱を圧迫し、消化機能が低下したり、骨盤底筋に負荷がかかり尿漏れを引き起こします。

肩こり

姿勢が悪くなることで肩に負担がかかり、肩こりを引き起こします。

恥骨痛

ホルモンの影響や、骨盤を支える筋肉の緊張によって痛みが生じるケースがあります。

むくみ

ホルモンの影響で、体内の水分量が増え、むくみやすくなります。

産後の不調

腰痛

産後、骨盤周辺の筋肉の働きが変化したこと、育児による姿勢の変化などで腰に痛みが出ます。

膝、股関節の痛み

産前で反り腰になったり、姿勢が悪くなることで、膝や股関節にも影響を及ぼし、痛みが出てしまいます。

肩こり

運動不足、精神的なストレス、連続して長時間同じ姿勢をとることなど、様々なことが原因で引き起こされます。

尿漏れ

出産に伴い膀胱などを支えている骨盤底筋に負担がかかり、本来の動きができていないことが原因とされています。

めまい

産後はホルモンバランスが急激に変化しやすいため、自律神経が乱れ、めまいなどを引き起こします。

抜け毛

ホルモンバランスの変化によってヘアサイクルに影響が出て、抜け毛が増えるようになります。

ママの体と心にいつも寄り添う 産前産後ボディケアサロン



不調を手放して、前向きになるきっかけに //



セラピスト 佐久間さん

「なんとなく不調がずっと続いている。でも産前だから、産後だから…」と諦めている方はとても多いです。その不調、実は妊娠前の体のもとの弱点が表に現れて出てきていることが多いんです。この時期は、妊娠前よりも快適な体を作るチャンスでもあります。お客さまからは、前向きな気持ちでお子さんを思いっきり抱っこできるようになったとの嬉しいお声も頂戴しています。楽しく育児に向き合えますように、お手伝いさせていただきますね!

**本来の体と心を
取り戻す「骨盤軸整体」**

「授乳や抱っこで肩や腰が辛い」「体を妊娠前の状態に戻したい」といった悩みを抱えた女性が訪れる、産前産後に特化したサロン。

「骨盤軸整体」をベースにした独自のメニューにより、骨盤底機能を高め体の不調を改善。一人ひとりが持つ筋肉の本来の働きを取り戻しながら、キレイを引き出していく。

また、継続で通う場合には10回がゴールの目安。施術のビ

フォーアフターの写真とそれぞれの体の状態に合わせたエクササイズのポイントをまとめた「フィードバックシート」を施術後に提供するというフォロアアップも徹底している。

さらに、赤ちゃん・お子様同伴OK、必要であれば現役の保育士による託児サービス（費用別途・事前予約必須）も行っているため、安心して来店できるのも魅力の一つ。

マタニティ、もしくは産後で体が思うように動かないなど不調でお悩みの方は、ぜひ訪れてみては。

札幌市東区北24条東22丁目8-6

TEL.080-3232-1645

<https://www.redcoral-sangocare.com/>

ACCESS

地下鉄元町駅 1番出口より徒歩16分
※駐車場(1台分)あり



HP



Instagram

red coral(レッドコーラル) / TEL.080-3232-1645

◇MOTHER-BASIC
11,800円→10,800円

◇MATERNITY
8,800円→7,800円



7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

骨盤機能を
高める!

産前産後ボディケアメニュー

骨盤軸整体協会認定院である「red coral」がおすすめする産前・産後メニューをご紹介します!

一人ひとりのお悩みに寄り添いながら、体の不調を改善していきます。



産後の方向け

MOTHER-BASIC 90分(産後1ヶ月~)

産後のボディケアなら、まずはこちらのメニュー。骨盤軸整体は骨盤まわりの筋肉へアプローチする手技。筋肉の本来の働きを取り戻します。産後オイルトリートメントは、張りつめたママの心がほっと緩みます。施術後には体と心にぶれない軸が出来たように感じられるはず。

MENU

- 1 産後の骨盤ケア(骨盤軸整体)
- 2 産後オイルトリートメント
- 3 ボディカウンセリング
 - before/after写真撮影
 - ボディ体幹バランスチェック
 - 必要に応じて部位別筋力テスト

後日お渡しするデータ

before/after 動画

フィードバックシート



マタニティの方向け

MATERNITY 60分

妊娠週数に関わらず、安心して受けられる「骨盤軸整体」。とてもソフトなタッチで触れていく施術になります。腰痛など妊娠中のさまざまなトラブルは、「出産したらきっとよくなるはず。」と我慢している方がとても多いです。産後に快適に育児をスタートさせるためにも、妊娠中からのケアをおすすめします。



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

モダンドットネイル

大きめのドットを大胆に配置し、シックな配色で大人っぽく仕上げたデザイン。ほどよいアート感が個性を引き立てながら、洗練された印象もキープ。シンプルコーデに映える存在感が魅力です。



04

深海風ネイル

深海を思わせるブルーを重ね、蛍光レッドをアクセントに効かせた幻想的なネイル。奥行きのあるカラーが光によって表情を変え、ミステリアスな雰囲気演出します。



01

サマーオレンジレオパード

鮮やかなオレンジにレオパード柄を掛け合わせた、夏気分高まるネイル。遊び心を効かせたエネルギー感溢れるデザインは、カジュアルコーデのアクセントにもぴったりです。



05

プチフラワードットネイル

小さな花を散りばめた、繊細でやさしいデザイン。ホワイトベースが夏らしい軽やかさを引き立て、大人にも似合うナチュラルな可愛らしさをプラス。さりげなく季節感を取り入れたい日におすすめ！



02

ターコイズウェーブネイル

爽やかなターコイズとやわらかなグレーージュを組み合わせ、涼しげな印象に。波のようなラインが軽やかな動きを添え、抜け感のある雰囲気演出します。



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います！



オーナー 後藤さん



Mini column

自爪が弱い人ほどジェルネイルがおすすめ！

爪が薄い・すぐ欠けるなど、自爪の弱さに悩んでいる方は少なくありません。そんな方こそ、実はジェルネイルがおすすめ。ジェルが爪の表面をコーティングすることで補強効果が期待でき、日常生活での衝撃や欠けを防ぎやすくなります。また、爪を伸ばしたい方にも心強い味方。ただし、無理にはがしたり過度な付け替えは負担の原因になるため、適切な施術とケアが大切です。健やかな指先づくりをサポートしてくれる選択肢のひとつとして取り入れてみてはいかがでしょうか。





Naofumi Koyama presents | Vol.74

philosophy on beauty

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。

Guest

セラピスト/あたまほぐしインストラクター

飯原 梢 様

アパレルやケーキ販売員などを経て、結婚を機に、2人の子供を育てながら専業主婦を経験。その後、「おかま直伝@よもぎ蒸し」「おかま直伝@あたまほぐし」の技術を学び、2022年6月に自宅サロン「よもぎ蒸し専門店 cory(コリー)」をオープン。現在は、あたまほぐしの講師としてスクールの開催やイベント出店なども行っている。

Instagram: cory_yomogimushi

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
エローム
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～
大型青空駐車場をご利用ください。

お問い合わせ
TEL011-791-6666
詳しくはこちらから → たまゆらの杜



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



ペットのインコ

ペットのインコと遊んだりのんびりしてる時、とっても幸せな気持ちになります♡



ネイルサロン

月1でネイルサロンに行っています♪ほくすお仕事ですので、ショート爪命です！お客様に触れる時、お客様が痛くないようにケアしてもらっています♡



家族との時間

お互いの休みがあった時は姉とランチ♡この日はお買い物もして、すごく良い気分転換になりました♪美味しいもの、可愛いものって最強ですね♡



女性は頑張りすぎてしまう方が多いので、自分を整える時間の大切さを知っていただけたら嬉しいです。
小山 不調との向き合い方については、どのようなお考えをお持ちでしょうか。
飯原 共通して言えること

は、やはり体をシンプルに温めてほしいということですね。できれば不調を感じる前に健康な時から体を温める習慣をつけることが大切なんです。私も、毎日湯

身体を温めることの大切さを実感する
小山 本日のゲストは、よもぎ蒸し専門店conv(コンリー)の飯原さん。サロンをオープンするまでは、美容業界でのご経験はなかったそうですよね。
飯原 結婚してしばらくは、専業主婦をしていました。夫が単身赴任で、当時は大人と喋る機会が本当に少なかったため、自分の落ち込みを感じることもあったんです。何か仕事を始めたいなと、ぼんやりとはずとと考えていたんですが、子育てなどに気を取られていて。そんな中、サロンで「よもぎ蒸し」を体験したんです。自分自身の疲れや不調を感じていた時に、身体を整えることで心まで軽くなる感覚を知

り、身体を温めることの大切さを実感しました。そこで、よもぎ蒸しをいろんな方に体験してもらいたい！と強く感じました。家族や友達、あの人にも…と。これはお店をやった方が早いんじゃないか！と、サロンの開業を決定しました。
小山 未経験からの開業は、思い切った行動でしたね。
飯原 多分、考え過ぎなかったのが良かったのかなとは思いますが、考えすぎると人は立ち止まっちゃうじゃないですか。何かに突き動かされるような感覚で、やらなきゃって焦るように走り出しましたね。よもぎ蒸しを学び、周りの友人達にも力になってもらいながら、サロンをオープンすることができ

philosophy on beauty

美しさとは
作るもの
その人
自然体でい

無理をして
ではなく
らしく
られること

飯原 梢

船に浸かることや毎朝暖かいお茶を飲むなど、日頃から温活を意識しています。

もっとたくさんの人に 技術を広める活動へ

小山 サロンには他にどんなメニューがありますか？

飯原 あたまほぐしやハーブピーリングなども展開しよもぎ蒸しとあたまほぐしのセットメニューが人気です。こちらもおかま直伝®あたまほぐし」という、よもぎ

ました。私の予想よりもはるかにたくさんのお客様が来てくださり、おかげさまで今年で丸4年になります。
**嗅覚が教えてくれる
心と身体の状態**
小山 よもぎ蒸しは、よもぎなどのハーブを煎じた蒸気を下半身からあてて、身



体の内側から温めていく温浴として、近年人気のある施術ですよ。サロンさんによつて、違いはあるものなんじゃないかな？

飯原 多分全然違うと思いますね。私のサロンでは「おかま直伝®よもぎ蒸し」という施術を提供しているのですが、この手法が私が最初に体験したよもぎ蒸しだったんです。この中で「ハーブの読み取り®」というのをやっています。約35種類のハーブの中からお客様に直感で好きな香りをいくつか選んでいただくことで、この週

飯原 蒸しと同じ師匠から学んだ施術です。「しっかりと筋肉を捉えるものを作りた」と師匠が独自に考案した手法で、頭首・上肢までほぐすことができます。札幌でこの講座を受けたという方が何人かいて、師匠が京都から来てくださったので、私も受講し北海道での一期生になりました。

小山 生徒さんが全国にいらっしゃるんですね。

飯原 技術力に信頼が厚く、師匠の生徒は今では全国に、よもぎ蒸しも含めて何千人もいらっしゃるんですよ。その講師の募集が始まった時には私も応募し、昨年、あ

間程度の体調や心の状態を読み取らせていただきます。
小山 ハーブを選んだ体調によつてハーブを選ぶのではなく、逆に選んでもらったハーブから体調などを分析するんですね。
飯原 嗅覚は人間の五感の中で最も本能に近い感覚と言われているので、嗅覚は嘘をつかないんですよ。不調に自覚がない人にとっては、今こういう状態なんだなとご自身で気を付けていただくきっかけにも繋がるんです。このように、好きな香りを感じながら温まることで、身体と心を整えるサポートを提供させていただいています。

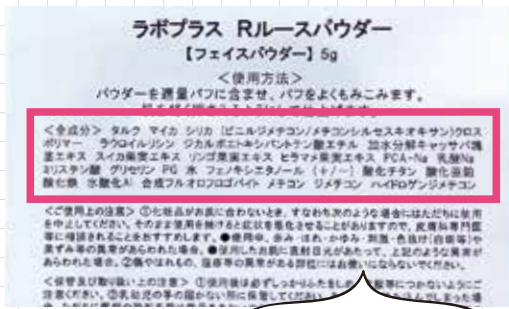
たまほぐしのインストラクターになったんです。
小山 プロを育成できるまで、技術を突き詰めて学んでこられたんですね。

飯原 「おかま直伝®あたまほぐし」に関しては、サロンでのリピート率も高かったんです。すごく自信があったんです。講師になつてからは視点も変わり、お客様にも違いに気付いてもらえました。来年はよもぎ蒸しの講師も目指し、今後はもっと多くの人にこれらの技術をお届けできるよう、北海道に広めていく活動にも力を入れています。
小山 これからのご活躍も楽しみですね。本日はありがとうございました。

自分を整える時間〰️を大切に。
よもぎ蒸しとあたまほぐしで癒しを提供し
頑張る女性の力になりたい。



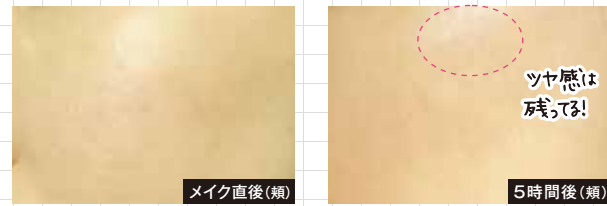
成分 肌に優しい 美容成分入り



▲美容効果の高い成分を配合した、まるで美容液のようなフェイスパウダー。毎日使用する化粧品だからこそ、肌に優しい成分が嬉しいです。

キレイに仕上げるだけじゃない! スキンケアもできる実力派パウダー。

崩れにくさ 少しよれるけど 自然なツヤ



▲右側はメイク後にマスクをした状態で5時間経過した写真です。パウダーの毛穴落ちや若干のメイクよれはありますが、自然なツヤ感がありキレイな崩れ方。

崩れにくさのヒミツは「板状粒子」

一般的なルースパウダーが「球状粒子」に対して、Rルールスパウダーは「板状粒子」の微細パウダー。肌への接地面が多く高密着を実現、肌表面を均一にカバーします。



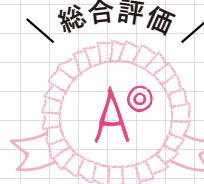
愛用者の声

一度使うと手放せなくなる魔法のパウダー



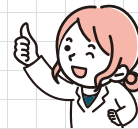
エステティシャン サロンオーナー Mさん

なるべく化粧崩れしないフェイスパウダーを探していて、こちらに辿り着きました。サラサラして肌にのせるとすぐに密着し、白浮きしません。キメ細かなパウダーとラメが肌に透明感と上品なツヤを与え、くすみや毛穴をしっかりカバーしてくれます。お客様の肌色を選ばず、襟などにも付きにくいのでお勧めしやすいアイテムです!



- 使い心地... ★★★★★
- 仕上がり... ★★★★★
- 崩れにくさ... ★★★★★☆
- 成分... ★★★★★

仕上がりがキレイで美肌になります♡ケースに鏡が付いているとなお嬉しい!



メーカー VOICE

女優ライトを浴びたように輝く肌 “高密着”ルースパウダー

1. 光の演出でくすみ一掃!

光り方が違う3種類のラメでシワやくすみを目立たなくし、光のベールにより上品で印象的な表情を演出します。



2. パウダーでエイジングケア

シワ・たるみへ積極的に働きかけるこだわりの成分「アクアスピード」、「インステンシル」配合。メイクをしながらエイジングケア!



※1 肌にハリを与える成分 ※3 肌に潤いを与える成分

板状粒子の微細パウダーが高密着でムラのない滑らかな肌に仕上げ、疲れた印象になりがちな目元・口元もヨレず崩れず一日中、くすみのない美しい肌を保ちます。さらに、光り方が違う3種類のラメパウダーが、まるで女優ライトを浴びたような上品で印象的な表情を演出。年齢肌をケアしながら、若々しい肌へ導くルースパウダーです。

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) 「ノンルージュを見て…」とお問い合わせください。※当商品はサロン専売品となっております。お求めはお近くのサロンまで。

※メイクによる効果

ノンルージュ編集部の

気になるITEM 徹底リサーチ

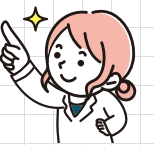
雑誌やSNS、広告などの様々なメディアで取り上げられるアイテムをノンルージュ編集部スタッフが徹底調査!

今月のお悩み… 毛穴・くすみなど、肌のアラをキレイに隠したい!!

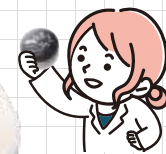
ラメ入りフェイスパウダーで美肌をキープできるのか調査!

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。

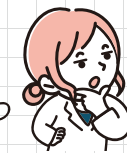


調査するコスメ
ラボプラス Rルールスパウダー
内容量 5g/5,500円 (税抜価格5,000円、税500円)



コンパクト&軽いのでポーチに入れて使える♡

ラメ入りパウダーだけど、大人でも違和感なくつけられる?



見た目…… Excellent!
容量…… Excellent!
価格…… Good

仕上がり 3種ラメで くすみを飛ばす



ラメはとて細かいので自然な仕上がり!

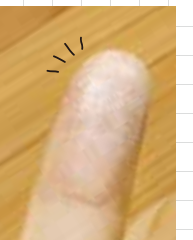
- ホワイトパール
- シルバーパール
- ツヤパール

▲3種類のラメパウダーが女優ライトのように光を捉え反射させ輝かせます。透明感のある上品な美肌に仕上がりました。

使い心地 専用パフが ふかふか!



長めの毛足でやわらかな感触♪肌にフィットします。



▲肌に密着しやすい細かい粉質のパウダー。ほんのり色が付いて白浮きしづらいです。

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)



今月は豚肉のおはなし!



知ればくらしがもっと豊かになる!

食と文化の おいしい話

food & culture column

Vol. 68

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。

豚肉文化のルーツ

このように北海道が豚肉文化になったルーツをご存知ですか?

高校を卒業するまで函館で生まれ育った私は、肉料理といえばほとんどが豚肉か鶏肉でした。牛肉は年に一度、お誕生日やクリスマスの時のご馳走としてしか食べたことがないかもしれない。と思う程、ほとんど家の食卓に牛肉がのぼった記憶がありませんでした。

特に印象深いのは焼鳥。函館の某コンビニエンスストア、私も大好き「やきとり弁当」は、いまやすっかり函館のソウルフードとして有名になりましたが、昔は子どもながらに、「なぜやきとりなのに豚肉なのか」と不思議に思っていました。すき焼きにカレー、肉じゃがも豚肉も当たり前前に育ちましたが、道民のみならずもそのようなご家庭は多いと思います。

夏は豚肉パワーで!

北海道の開拓の歴史に酪農が貢献したという話を前号でしましたが、同じく明治の開拓の頃、力仕事の精をつけるために十勝で養豚が始まり、全道に広がったそうです。一頭しか生まれず、お肉になるまで20か月、30か月程かかる牛さんは飼育期間が長い分、生産コストがかかりやはり高価。それに比べ豚さんは一般的に6か月程で生育し、かつ多産。安くて栄養満点! うなぎの味付けに似せた豚丼も十勝発祥というのも納得ですね。

豚肉はあらゆる食材の中でも特にビタミンB₁が多いといわれています。疲労回復、ビタミンと呼ばれるビタミンB₁は免疫力アップ、夏バテ予防、さらにストレス解消の効果もあるのです。

いまは北海道でも猛暑日が続くようになりましたが、そんな暑い夏乗り切るにはまさにうってつけ! 豚肉パワーで元気に夏を過ごしたいですね!

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
毎月旬の食材を使った料理のレシピをご紹介します。



季節ごとに旬の野菜を巻いてアレンジも♪

ジューシーなのにヘルシー! 豆腐とナスの肉巻き



- 材料(2人分)
- 豆腐 1/3丁(100g)
 - ナス 1本
 - 豚バラスライス肉 6枚
 - 油 適量
 - 醤油、みりん、酒 各大さじ1
 - 砂糖 大さじ1/2
 - 白ごま 適量

point
ナスは調理前に数分間塩水に浸けておくのがおすすめ。ナスの水分が保たれて油を吸いすぎにくくなり、ヘルシーに仕上がります。さらに、変色も防げるので、焼き料理の下準備にぴったりです。

1 ポリ袋に水200mlと塩小さじ1(分量外)を入れて溶かし、塩水を作る。ナスは縦1/4に切って塩水の入ったポリ袋に入れ、空気を抜いて縛る。しばらく置いてから水気を拭き取る。豚肉を斜めにずらしながら巻き付ける。



2 豆腐はマッチ箱程度の大きさに切る。肉を半分の長さに切ってから巻く。



3 フライパンを熱して油を入れ、巻き終わりを下にして並べる。時々返して全体に焼き色を付ける。蓋をして好みの固さに焼く。



4 フライパンの余分な脂をペーパーで取り除く。調味料を入れて煮る。水分が少なくなったら全体に絡め、白ごまを振りかける。



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

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 | エゾムシクイ

「ヒーソーキー」と清涼感のある高音が初夏を感じさせるムシクイの仲間。日本で見られるムシクイ科は外見が非常によく似ておりどれも控えめな色合いだが、さえずりは大きく異なり目よりも耳での判別が効果的。夏鳥として北海道や本州中部以北の山地に飛来し、樹上をせわしなく移動し昆虫類やクモなどを捕食する。

vol.24

鳴き声が印象的な鳥

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 | イソヒヨドリ

頭部や胸は鮮やかな水色、腹から腰にかけては臙脂色をした美しい鳥で、ヒヨドリの名が付くが分類上はれっきとしたヒタキの仲間。主に岩礁海岸に生息し、青い海にマッチするような流麗なさえずりを響かせる。近年本州以南では都市部へ進出する例が増えており、都会で見られる鳥になりつつある。



夏の草原を自転車で見回って鳥を探るのは気持ちいいものですが、時にはちょっとしたハプニングも起こります。まだ遠くへ行くときの移動手段に自転車を使っていた頃、草原や荒地を見て回った帰り道、雲行きが怪しくなり明らかに風の感じが変わって生ぬるい空気に、程なくしてわか雨が降り出し、慌てて近くにあった東屋に駆け込みました。すぐに雨は止みましたが、ひどい目にあっただと落ち込み気味で再び帰路に就いていると一緒に来ていた母親が「杭の上に何かいる」と一言。まあノビタキがなにかかな…と目を向けてみると…アレ!? デカくない? オオジシギだ! しかも腰くらいの高さでシチュエーションも抜群! サンキュー母ちゃん! 今回掲載したオオジシギの写真は、そんな災い転じて福となった時の写真です。

Shooting Postscript



data03 | オオジシギ

クリーム色の羽色と長いちばしを持つシギの仲間。夏鳥として主に北海道に飛来し、草原などで見かけることが多い。オスは繁殖期に「ズビャークズビャーク」と鳴きながら飛び回り、高所から急降下し広げた尾羽からジェット機のような大きな風切り音を出してメスへの求愛、縄張りの主張をすることから、別名「雷シギ」とも呼ばれる。

PRESENT



1名様

1 ICR 3D TANSAN ウォッシュ

1本(230g)

ふんわり吸着泡ですっきり、透明感のあるつるつる素肌へ! 炭酸の力で、肌に必要なものは残して汚れをオフ。毛穴汚れもキレイに!

提供/株式会社リー・プログループ



1名様

2 ラボプラス RUVカラー (ナチュラル)

1本(30g)

優れたカバー力で肌を美しく見せながら、日中のエイジングケア*も叶える多機能ファンデーション。健康的な肌を演出する「ナチュラル」をプレゼント。

*年齢に応じたケアのこと

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7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	

2607non 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

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。

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!



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.6 「教え過ぎない」教育



「教えることと育てること」
「教え過ぎない」ということを、非常に重要なテーマの一つとして、授業をしています。もし「教えるのが仕事ではないのですか?」と問われたら、「(一方的に)教えるのが仕事なのではなく、理解させる(腑に落とさせる)のが仕事です。」と、答えるでしょう。教えてわかってくれたとして、次の問題はまた解けないかも知れません。でも、自分で考えて答えに辿り着いたら、もう次からは自分の力で正解できます。ですので、当教室の授業では、生徒さんが「わかりません」と言いに来て、その子の雰囲気や、誤答の内容を見て、「わかります」「もう1回自力でやってみよう」「間違えでもよいから、とりあえず答えだけ書いてみてごらん」と、

席に返すことがしよつちゅうあります。お母さま方、お子さまが「お母さ〜ん。今日、先生が教えてくれなかった〜!」と言って帰ってきたら、そういうことですのでご安心ください(笑)
もちろん、教えないといかない場面では教えます。が、その際も1から10まで全てを教えるのではなく、間違えているポイントを絞って、できるだけ短く、できるだけ間接的に教えるようにしています。「ん?なんだ?」とか「なるほど」とか「そういうことか!」と思わせたいわけです。なかには、「なるほど!」とハッキリ声に出しながら全くわかっていない場合もありますが…。
自分で「考える力」
こんな話があります。プロ野球で、どうしても右打ち

(流し打ち)ができない2軍の選手がいました。コーチに「練習して覚える。できるよになつたら俺のところ来なさい。」と指示され、来る日も来る日も練習するが、どうしても右に飛ばない。それを見兼ねた別のコーチ見習いが、ついコツを教えてしまったところ、指示を出したコーチに「おまえは、あの選手の成長をとめた。あそこで工夫して自分で覚えないと、打てるようになっても意味がないんだ」と言われたそうです。
野球でも、そろばんでも、大切なことは一時的な解決ではなく、「自分で考え、自分で切り拓く力」をつけさせてあげること。そんな思いで、今日も生徒をドンドン自席に返していきます(笑)。

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。



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
- その他
 - 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