

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 / *august* / No.256



お得なクーポンはSNSでも！

脂肪が燃える体づくりを目指す！

pick up!

痩身エステ

毛穴レスな肌を叶える

資生堂
毛穴ケア特集

心ときめくトレンドネイル

CLASSY NAILS
COLLECTIOS

痩せにくい
カラダに
さよなら！



Beginners Recipe
とうきびご飯

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、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・ご購入にあたっては、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2026.9月号は
8月25日(火)発行予定です

WEBサイト
ノンルージュ 検索
www.nonrouge.net

Instagram @non_rouge

LINE @non-rouge

SAPPORO BEAUTY MAGAZINE

non rouge

06 今すぐリセット！毛穴レスな肌を叶える
資生堂 毛穴ケア特集

08 *Feature*
スイッチ“ON”で痩せにくい体にさよなら！

脂肪が「燃える」カラダ作り

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

22 Beginners Recipe とうきびご飯

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



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
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♪



@shoolarue_official



シューラルー
LINE公式アカウント



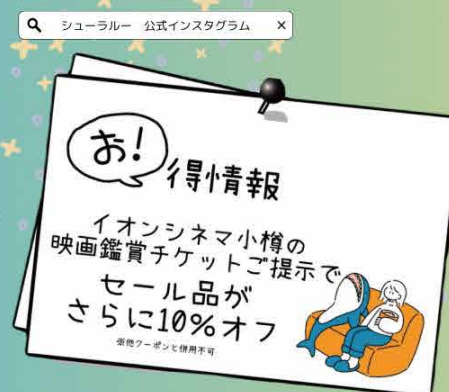
お得なキャンペーンなど配信中！
友達募集中

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



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）
◆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)

Hokkaido

Sapporo

札幌中心部出発!

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。

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! 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

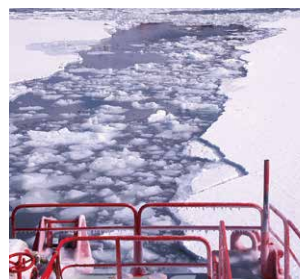


7～9月

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)



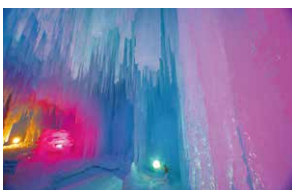
オホーツク海に流れ着く流氷を「流氷砕氷船ガリンコ号」でクルーズ



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鑑賞する「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。

旅行企画/実施: 株式会社ワンダースタイルズ 受託販売: 株式会社 JTB北海道事業部

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

民族共生 象徴空間

ウポポイ

満喫直行バスツアー

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)

ウポポイ俯瞰図

詳細はこちらの2次元コードから



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、先住民族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ボン!

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「トウレツボン」とチセ

食べる



チエフオハウス

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).....	5,000円
高校生(入場券有り).....	4,400円
子供(3歳～15歳:入場券無料).....	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、子供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。

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:入場券なし).....	4,000円
高校生(入場券なし).....	4,000円
子供(3歳～15歳:入場券無料).....	2,000円

■集合場所/ANAクラウンプラザホテル札幌
札幌市中央区北3条西1丁目2番地9



写真提供/(公財)アイヌ民族文化財団

主催/公益財団法人アイヌ民族文化財団 旅行企画/実施: 株式会社ワンダースタイルズ 受託販売: 株式会社 JTB北海道事業部

ノンルーシュ編集部 おすすめPOINT

塗って寝るだけの手軽にできるスペシャルケア♪ 一晩中うるおいを届け、翌朝ふっくらとした肌を叶えます！

〈エリクシール ルフレ〉
バランシング おやすみマスク
90g 1,980円(税込) ※参考小売価格



パック

翌朝つるんとうるおい肌 毛穴もケアするおやすみマスク

寝る前に、ちゃちゃっと塗るだけのおやすみマスク。みずみずしいジェルが一晩中マスク効果を発揮。さらっとべたつかず、翌朝まで肌をうるおいで包みます。寝ている間に皮脂と水分のバランスを整え、毛穴の目立たない「つや玉」のある肌へ導きます。

敏感肌用化粧水

敏感肌の角層バリアに着目した 新高機能化粧水

毛穴の目立ち+ニキビ予防。水分と皮脂のバランスを整え、うるおって毛穴の目立たない「なめらか美肌」へ導く、薬用敏感肌用高機能化粧水。敏感肌のための厳選成分のみを配合し、角層バリアに徹底アプローチ。ニキビがでやすいざらつきがちな肌のきめを整えます。



ノンルーシュ編集部 おすすめPOINT

さらさらとしたみずみずしい
使い心地のテクスチャーで
肌なじみもよく、デリケート
な肌の毛穴ケアに◎

〈dプログラム〉
バランス&アクネケア
ローションEX【医薬部外品】
125mL 3,300円(税込)
レフィル 110mL 2,860円(税込) ※参考小売価格

ノンルーシュ編集部 おすすめPOINT

グリーン下地だから、肌の赤みも自然にカバー♪ ベースメイクの仕上がりに差が付き、化粧崩れ対策にも◎

〈マキアージュ〉
ドラマティックポアスムーザー
8g 1,980円(税込) ※参考小売価格



SPF
15
PA++

部分用化粧下地

小鼻のテカリ・よれを防ぐ 毛穴つるん美容液下地

いつものベースメイクにプラスするだけで、惹きつけられるような肌へ。毛穴カバー＆テカリレス処方です。余分な皮脂を抑えてテカリを防ぎながら、毛穴を補正してつるんとした仕上がりが続きます。ウォーターリーキープエッセンス*配合でうるおいで満たしみずみずしい肌に。

* ウォータリーエキス・スーパーヒアルロン酸(アセチルヒアルロン酸Na)・水溶性コラーゲン・グリセリン(保湿)

収れん化粧水
おすすめ6選



毛穴のタイプ別
スキンケア&メイクテク



毛穴タイプ別
おすすめ化粧下地



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！

資生堂

SHISEIDO

今すぐリセット！

毛穴レスな肌を叶える

毛穴ケア特集

汗や皮脂の分泌が多い夏の肌は毛穴トラブルの最盛期。
今月は毛穴の悩みをしっかりとケアするおすすめのアイテムをピックアップしました。
黒ずみ・開き・たるみをリセットして、内側から潤う素肌へ整えましょう！



6.21
NEW

数量
限定

美容液

〈ソルベセラム〉
S ソルベセラム
(ジューシーブランプ・フレッシュクリア)
65g 2,530円(税込) ※参考小売価格

凍らせてシャリッと冷感！ 新感覚の氷点下美容液でシャキぶる肌へ

凍らせるとジェルからソルベ状になる新感覚の美容液。「美容液効果」「うるおいマスク効果」「収れん効果」の3つの本格美容効果で夏の肌悩みを解消し、シャキぶる肌へ導きます。うるおい毛穴ケア「ジューシーブランプ」と、うるおい透明感ケア「フレッシュクリア」の2種。

ノンルーシュ編集部 おすすめPOINT

肌に乗せた瞬間ひんやりと心地良くなるおいをチャージ☆ きゅっと引き締まった肌に整えます！

男性向け美容液

瞬時にマットな肌へ導き、 さらりと整った 清潔感のある印象へ

男性の皮脂分泌量に着目した、男性肌のための薬用美容液。皮脂吸着パウダーが皮脂でべたつきがちな肌をさらっと整え、毛穴の目立ちにくい清潔感ある印象を長時間キープします。有効成分グリチルリチン酸ジカリウム配合(肌あれ、ニキビを防ぐ)。

ノンルーシュ編集部 おすすめPOINT

さらりとしたテクスチャーで、男性の肌悩み上位の「皮脂」「テカリ」「毛穴」にアプローチし、顔印象をアップ♪

〈SHISEIDO メン〉
スキンマットセラム【医薬部外品】
20mL 5,500円(税込) ※参考小売価格

6.21
NEW



代謝を上げるために、「できること」からはじめよう！

燃焼スイッチの入れ方

ON

食生活の見直し

血行促進効果のあるビタミンEが含まれている食材や、体を温める働きのある根菜類を摂ることで、食事による熱産生を間接的にサポートします。



お風呂で温活

ぬるめのお湯に10～30分程度浸かると血行が良くなり代謝がスムーズに。42℃以上だとかえって湯冷めしやすくなるのでNGです！



適度な運動

筋肉量が増えると血行が良くなり、基礎代謝がアップします。筋肉が集中している下半身を中心に鍛えると◎！



十分な睡眠

良質な睡眠をとることでホルモンバランスが整い、基礎代謝が向上します。7～9時間の睡眠時間が理想的です。



サロンで受けられる燃焼エステ

ラジオ波

肌に電磁波を流して起こった摩擦熱で体の深部まで温め、脂肪をほぐす。美肌やエイジングケア*の効果も。

キャビテーション

超音波を身体に当て、脂肪細胞を破壊する痩身マシン。落ちにくいセルライトにも効果的。

EMS

パッドを貼り、微量の電気を流すことで筋肉を強制的に動かす機器。体が引き締まるほか代謝促進も見込める。

※年齢に応じたケア

もっと確実に効果を出したい！ そんな時は／

プロのケアで土台から燃焼体質へ

「忙しい毎日でセルフケアが続かない…」という時は、**痩身エステを受けるのもおすすめ！** 痩身のプロが、太りにくく痩せやすい体づくりを全力サポートしてくれます！

痩身エステならこんなことが期待できる！

- ☑ ダイエットでは難しい**部分痩せ**ができる！
- ☑ **血行・リンパの流れ**を促進できる！
- ☑ 頑固な**セルライト**にもアプローチできる！
- ☑ リラクゼーション効果で**自律神経**が整う！

／ 痩身エステについてもっと詳しく！

スイッチ“ON”で痩せにくい体にさよなら！

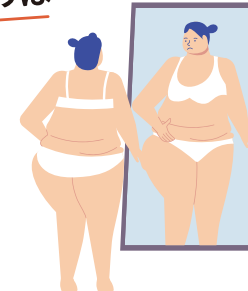
取材協力：エステサロン ラクシュミー様（札幌市中央区）

脂肪が燃えるカラダ作り

なかなか痩せないのは

燃焼スイッチが

OFFだからかも？



年齢を重ねるごとに、痩せにくくなったと感じることはありませんか？ その原因は、脂肪を効率よくエネルギーに変える基礎代謝が低下していることにあるかもしれません。よくダイエットなどでも耳にする「脂肪燃焼」というのは、体内で脂肪を分解しエネルギーとして消費するプロセスのこと。しかし、加齢や生活習慣の影響でこの働きが鈍くなってしまうのです。

痩せやすい体を目指すには、まず燃えやすい体内環境を整えることが重要。今こそ、その土台から見直してみましょう！

脂肪燃焼のカギは代謝にあり

代謝とは、食べ物などから取り入れた栄養素を分解したり、分解された物質から別の物質をつくり出す体内の化学反応のこと。

基礎代謝、活動代謝、食事誘発性熱産生の3種類に分けられ、特に基礎代謝は消費エネルギーの約6割を占めているため、痩せやすい体を作るには実は運動よりもこの基礎代謝を上げることが重要なんです！



どうして基礎代謝が落ちるの？

加齢

基礎代謝のピークは10代とされており、年齢と共に低下していきます。それに伴い筋肉量も落ちるためエネルギー消費量が減り、脂肪を燃焼する力も衰えていきます。

不規則な食生活

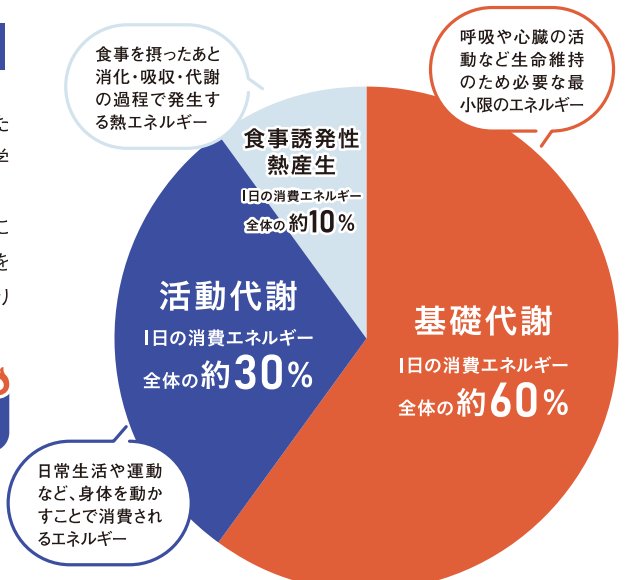
無理なダイエットや偏った食事によって必要な栄養素が不足すると、筋肉量が落ちて基礎代謝が低下します。特にビタミン、ミネラル不足は代謝酵素の働きを鈍くします。

ストレス

慢性的なストレスは交感神経と副交感神経のバランスを崩し、エネルギーを効率よく使えなくなってしまう。これにより基礎代謝の低下を招きます。

ホルモンバランスの乱れ

筋肉量を維持し、脂肪をエネルギーとして利用する重要な役割を担うエストロゲンの分泌量が低下すると、基礎代謝が落ちてしまいます。



最新マシンでお悩みにアタック! 結果重視&卒業のあるエステサロン



ラクシュミーのダイエットメソッドで 理想のお身体へ!



店長 松川さん

「ダイエットが続かない」「痩せてもすぐにリバウンドしてしまう」こんな悩みをお持ちの方はいませんか? 当店の強みは、どんなお悩みでも最短距離で解決できる豊富なマシンと成功事例! 痩せやすいお身体を作るための体質改善や骨格矯正により、見た目の変化のみならず、ご卒業後のリバウンドレスも実現します。人生最後のダイエットはラクシュミーにお任せください☆

**その場で美しさがわかる
即効美容**

年間で約2万人来店、97%のリピート率・満足度を誇る札幌の人気エステサロン。
体質改善・骨格矯正による痩身を得意としており、話題の美容機器や道内初導入の最新マシンなど、充実したラインナップで続々と結果を出している。また、痩身マシンだけではなく、フェイシャルメニューも各種取り揃えているため様々な悩みに対応が可能。
無料カウンセリングでは生

活習慣、食生活、身体の悩みなど、しっかりとヒアリングすることで、一人ひとりに合った適切な施術を提供。勧誘もなく、効果が出たらきちんと「卒業」ができるので、無理なく通える。
技術力はもちろん、「おもてなし重視」で質の高い接客が徹底されており、楽しく・安心できるサロン空間で気軽に相談しやすいのも嬉しいポイント。
エステが初めての方も、ダイエットがうまくいかず悩んでいる方も、ぜひ訪れてみては。

札幌市中央区南1条西5丁目1番5号
N・Calle(エヌ・カージェ)ビル7階B型

TEL.011-200-7880

ACCESS

地下鉄大通駅より徒歩1分



Instagram

Luxmi(ラクシュミー) / TEL.011-200-7880

◇-10kg徹底痩せ体験

最低110,000円→2,980円

◇モンスター燃焼コース 19,800円

◇骨格矯正で美Body 4,980円

ノンルーシェ
クーポン

8月末迄有効・
新規限定・他券併
用不可・受付時
クーポン提示

高性能高周波で深部熱により脂肪だけでなく、内臓、骨部にまで摩擦熱が行き届く! 芯から代謝を高め脂肪燃焼&基礎代謝アップが望め、痩せやすい体質に♪ さらに、コラーゲン生成も促進されるので、美肌にも効果的です。

脂肪燃焼 代謝アップ 疲労回復



医療ダイエットと同レベルのマシンを日本のエステで初導入! 脂肪細胞のみを加熱することで、アポトーシス(細胞死)された脂肪層が体外へ排出され、脂肪そのものを減少させます。切らない脂肪吸引の最高峰!

脂肪細胞破壊



FTIスリムコレクションという機器を使用し、特殊なバンテージで身体の歪みを改善しながらナノカレントで細胞にはたらきかけ、コラーゲン生成・脂肪燃焼を促します。全身一気に骨盤矯正+脂肪燃焼でメリハリのあるボディラインに!

骨格矯正



※初回は所要時間カウンセリング含め2時間いただきます。

ウィンバック

燃焼を全力サポート! /
**おすすめ
痩身メニュー**

エステサロン「ラクシュミー」が誇る最新鋭のマシンによるおすすめ代謝アップ&脂肪燃焼メニューを一部ご紹介! あなたのお悩みに合わせて適切な施術、マシンを痩身のプロであるスタッフが選定してくれます!

ラジオシェイパー

特殊なパットを貼って寝るだけで30分間に腹筋約300回相当の運動効果が期待できます! 強制的に継続して運動ができるので、運動が苦手な方にもおすすめ! 気になる部分を集中的に引き締め、理想のボディへと導きます。

引き締め 代謝アップ



エムズランチャー

骨盤スリムコース

特殊な超音波によって、浅い筋肉からインナーマッスルまで強制的に動かします。皮下の脂肪細胞に直接熱と振動を与えるので、肌を傷付けることなく脂肪燃焼やセルライト分解が可能です。加圧によるマッサージ効果もあり!

引き締め セルライト除去 疲労回復



パイラソード

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

オーロラマグネットネイル

マグネットの奥行きに、きらめくテープを組み合わせた涼感たっぷりのデザイン。光を受けるたび表情が変化し、みずみずしいブルーが夏らしい透明感を引き立てます♡



04

ブラックフレンチニュアンス

やわらかなニュアンスカラーをブラックフレンチで引き締めた、メリハリのあるデザイン。ほどよいシャープさが甘くなりすぎない大人っぽさを演出し、洗練された手元に仕上げます。



05

サマクラックネイル

ひび割れ模様をアクセントとして取り入れたクラックデザイン。オレンジとブルーのコントラストが季節感を引き立て、天然石のような風合いも魅力です。リゾート気分を感じさせる印象的な仕上がり🌴



01

ネオンインクネイル

鮮やかな蛍光カラーのインクを落としたような、アート感あふれるデザイン。ブルーをベースに大胆な色彩を重ねることで、夏らしいエネルギーを表現しました。



02

サンフラワーネイル

ひまわりを主役にしなが、落ち着いた色使いで上品にまとめたフラワーネイル。クリア感を生かした抜け感が軽やかな印象を添え、大人の装いにも自然になじみます。



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
お待ちしております！



オーナー 後藤さん



Mini column

すこやかな爪を保つための「甘皮処理」

甘皮は爪の根元を守る大切な役割がありますが、厚くなりすぎると見た目が気になるだけでなく、ネイルが浮きやすくなる原因にも。お手入れは入浴後など甘皮がやわらかくなったタイミングがおすすめです。
ウッドスティックなどでやさしく押し上げ、無理に切りすぎないことがポイント。仕上げにネイルオイルで保湿をすれば、乾燥を防ぎ、すこやかで美しい指先を保ちやすくなります。





Naofumi Koyama presents | Vol.75

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

メイクアップアーティスト

斎藤 彩加 様

美容部員として20年間勤めた後、美容学校へ通い、美容師免許を取得。パーソナルカラー診断、顔タイプ診断®などの資格も取得し、2024年、美容サロン「HAPPY ALISTER(ハッピーアリスター)」をオープン。現在は、美容学校や企業研修の講師としても活動中。二児の母。
 happy.alister_sapporo

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 検索



人生に彩りと感動を！

心を動かすメイクと美容の力で

お客様の輝ける未来を一緒に歩みたい。

コンテンツに魅せられ
新たな道を切り開く

小山 現在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。

斎藤 以前は美容部員として20年勤めてまいりました。その頃、知人の紹介でミセスコンテンツの裏方に携わる機会があったんです。ミセスコンテンツは、大人の女性の人生のステージのような場で年齢制限がなく挑戦できるので、出場者の中には70代の方もいらっしゃるんです。大会前には、美容やメンタルなどの講習を受け、ウォーキングやスピーチなども練習し、最後に華やかなステージをドレスを着てハイヒールで歩くのですが、その70代の方のビフォーアフターに私は衝撃を受けてしまったん

です。それまでの内面や外面を磨く努力の積み重ねと、当日のプロのヘアメイクが合わさることで、本当にキラキラして見えたんですね。この時の感動から、「こういう仕事がしたい!!」と思い立ち、すぐに会社を辞めて新しい道を目指したんです。

小山 長年務めた会社を離れたのは、とても大きな決断でしたね。

斎藤 待遇も良く、好きな仕事だったのですが、その時はもう天から降りてきたような感覚で、1ミリも迷いがありませんでした。そこからは土日はヘアメイクの仕事をしなが、全日制の美容学校に2年間通って美容師免許を取得し、イメージコンサルタントの知識も

身に付け、現在の美容サロン「HAPPY ALISTER(ハッピーアリスター)」をオープンしました。

外面を変えることで
内面も変化する

小山 サロンではどのようなことをされていますか？

斎藤 メイクレッスンを中心

に、パーソナルカラー診断、顔タイプ診断®、眉毛・まつ毛ケアなど、お客様に合わせたカスタマイズケアで、美しさを最大限に引き出すトータルサポートをさせていただいています。メイクは、ベースと眉で9割ぐらいが決まりますが、特に眉毛は時代のトレンドを反映し、お顔の額縁と言われるくらい大切な要素なので、美容師免許を活かした眉毛ケアは必ず入れたいと思いました。

また、お客様からは毛穴のお悩みも多く伺いしていただきましたので、最近は新しく毛穴の中で、同じ志を持った方がいたら一緒に活動していけるといいなと思っています。

フェイスシャルメニューも取り入れ、ご好評いただいています。

小山 お客様のニーズに寄り添ったメニュー構成をされているんですね。

斎藤 例えば一回のメイクレッスンで綺麗になっても、いつの間にか自己流に戻ってしまう方は多いんですね。だからこそ、継続的にサポートさせていただくことで、変化していくことを楽しんでもらえたらと考えています。人のメンタルを変えるのは難しいですが、見た目を変えることで、心が動く瞬間はあると思うんです。自分のことを好きになれると気持ちが前向きにな

philosophy on beauty

自然体(ありのまま)の
自分を好きでいること
斎藤 彩加

りますよね。美容を通じてサポートすることで、お客様の幸せな時間を少しでも増やせるように、人生と一緒に並走していきたいと思っています。

小山 お客様にとっては心強いですね。サロン以外に活動されていることはありますか？

斎藤 ファッションショーなどに携わったり、美容学校や企業研修の講師をさせていただくこともあります。

小山 現場で培われた知識と経験をもとに、育成にも取り組んでいらっしゃるんですね。

斎藤 サロンにはご新規様も含め、毎月たくさんのお客様にお越しいただき、美容は需要の高い業種だと感じますが、一方では資格を取って起業しても、全然ビジネスに繋がっていないという方達もたくさんいらっしゃると思います。今後はそんな方々に向けて、技術接客講習などでもできたらと考えています。そ

「好き」を諦めず
自分自身を楽しく満たす

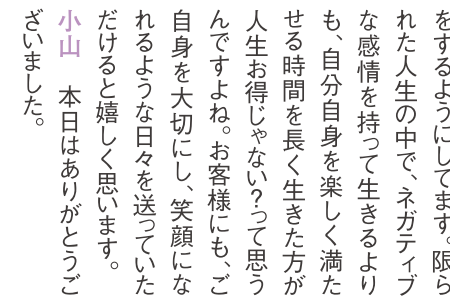
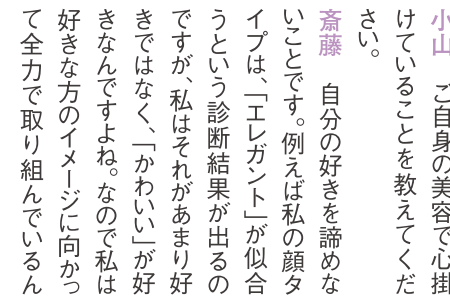
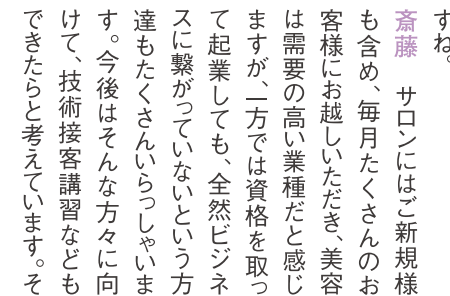
小山 ご自身の美容で心掛けていらっしゃることを教えてください。

斎藤 自分の好きを諦めないことです。例えば私の顔タイプは、「エレガント」が似合うという診断結果が出るのですが、私はそれがあまり好きではなく、「かわいい」が好きなんです。なので私は好きな方のイメージに向かって全力で取り組んでいるん

です。サロンでも、工夫次第でなりたいたい自分に近づけることをお客様にお伝えしています。

小山 ライフスタイルで意識していることはありますか？

斎藤 自分自身を大切にすること。心が喜ぶことです。常に心がウキウキする選択をするようにしています。限られた人生の中で、ネガティブな感情を持って生きるよりも、自分自身を楽しむことで、時間を長く生きたい方が人生お得じゃないかって思うんですよ。お客様にも、ご自身を大切に、笑顔になれるような日々を送っていただけると嬉しいです。



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



英会話

仕事&趣味で始めた英会話♪
最近クラスが1つアップしました！

ゴルフ

趣味はゴルフ！ 休日は自然の中で
体を動かすと、心も身体もリフレッシュ
できて最高です☆

保湿パック

大のお気に入り☆最強艶肌保湿パックの「エニシーグロウパックプレシャス」！ 夏の紫外線も冬の乾燥にも！ 完全無敵な肌へ♪

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。



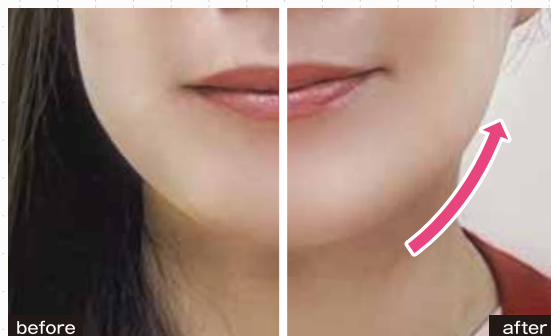
GF Re.バイブヘアセラム
100mL 9,240円(税込)

グロースファクター、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、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やバイブ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の体感で、「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、バイブ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jou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jou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jou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。

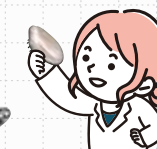


調査するアイテム

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...



見た目がコロンとしていて可愛い♡ 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



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!

使いやすさ 毎日使いたくなる 手軽さ



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。

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(肌にい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(肌にいるおいとハリをあたえる)



／ 今月は**野菜**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.
69

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。

緑黄色野菜と淡色野菜
野菜には、食べる部位によって葉菜類、果菜類、花菜類、茎菜類、根菜類の5種類に分ける方法と、カロテンの含有量によって緑黄色野菜と淡色野菜の2種類に分ける方法があります。緑黄色野菜はほうれん草、にんじん、かぼちゃといった、皮も中身も色が濃く、体の中で抗酸化効果を発揮するビタミンAに変わるカロテンがたっぷり！ 脂溶

性なので油との相性が抜群で、炒め物やドレッシングをかけて食べるのがオススメです。また、淡色野菜はレタスや白菜などのように中身の色の薄いもの。ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富です。ねぎ類やんにんにくに含まれる抗酸化作用、殺菌作用を持つイオウ化合物やごぼう、じゃがいもに含まれる血圧・血糖の調整に役立つクロロゲン酸など、淡色野菜には注目の高い機能性成分を持つものが多いのも特徴です。普段何気なく食べている野菜の種類や特徴をちょっと意識しながら食べてみると野菜の見方が変わるかも！

北海道の旬野菜を食べよう！
食材は旬の時期が一番美味しいとされており、栄養もたっぷり！さらに旬の食材はその時期の体に必要なものといわれています。これから北海道の農産物は収穫のピークを迎えます。農家のみなさんが丹精込めて栽培した北海道の旬野菜を美味しく食べましょう！

8月31日は野菜の日

「野菜の日」をご存知ですか？8月31日の語呂合わせから、栄養たっぷりの野菜をたくさん食べようという意味を込めて制定された記念日です。北海道も夏になると、地域の直売所や道の駅などでその町その町で採れた野菜や果物が所狭しと並べられますね。また、お店に行った時、野菜コーナーで「北海道産」の文字を見るとやっぱり嬉しいですね。

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び活動に尽力。「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

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/>

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。



粒のプチプチ食感を
楽しめます♪



材料

・米 …………… 2合 ・塩 …………… 小さじ1弱
・とうもろこし …… 1本 ・ごま塩 …………… 適宜

point

とうもろこしを炊飯器に入れる時は、必ず米の上のせて炊くようにしましょう。炊く前に混ぜてしまうと米に火が通らず、「めっこ飯」(北海道の方言で「芯が残ったご飯」の意味)になってしまいます。

シンプルな味付けでとうもろこしの甘さ際立つ **とうきびご飯**

1 米を研いで炊飯器に入れ、2合の目盛りまでに水を注ぎ、30分以上浸水させる。浸水してから塩を加える。

2 とうもろこしは2cm幅の輪切りにし、粒を外す。

3 米に塩を加えて軽く混ぜる。米の上にとうもろこしの粒を拡げ、芯をのせる。

4 白米モードで炊く。炊けたら、芯を取り除き、粒を全体に混ぜ込む。

5 好みでごま塩をふりかける。



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！▶@710exfw

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 | ショウドウツバメ

灰褐色でクリックリとした目が愛らしいツバメの仲間。夏鳥として国内では北海道でのみ繁殖し、海岸や河川近くの柔らかな土や砂の崖に横穴を掘って営巣する。基本は群れで行動し、巣穴も複数の群れが一箇所に集まってコロニーを形成する。飛び回る姿をよく見かけるが、渡りの時期は道路や植物の上に留まっていることもある。



data03 | トラフズク

耳のような羽角と、オレンジ色の瞳が特徴のフクロウの仲間。北日本では留鳥、南日本では冬鳥として渡来する。北海道では冬季に森林内や海岸草原で見られたり、夏季に都市公園で繁殖することもあるが多くはない。秋の渡りの時期は国内の更に北の地域や、大陸からも渡ってくるようで、一晩で複数羽観察された例もある。

vol.25

夏に見られる野鳥

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 | ホオアカ

頬の赤褐色が特徴のホオジロの仲間。北日本では夏鳥として渡来し平地の草原で普通に見られるが、本州中部以南では留鳥で、繁殖期にはやや標高の高い高原でしか見られない。ホオジロ科らしくさえずりは一節一節が短く、道央圏では他の草索性鳥類がさえずらなくなる7～8月でもさえずっている姿を見かける。

ショウドウツバメは道央圏でも見ることができ、札幌からすぐ近くの石狩エリアで7～8月頃に見かけることが多い野鳥です。ただボジティブな思い出よりも不安な気持ちになる出来事ばかりが蘇ってしまい…。自分が初めて目にした緑地では小さなため池の周りを何羽も低空で飛び回ったり、繁殖期を過ぎた頃にはすぐそばの道路上で羽を休めているところが見られたのですが、ここ何年かは数羽が付近を飛んでいるのを見たくらい。石狩浜では海水浴客がレジャーを楽しむすぐ後ろの砂丘でコロニーを作っていて驚きだったのも今は昔、見られたのはその年のみ。去年はシギ・チドリ類が見られるポイントに大発生し300～500羽くらいが見られて未来に可能性を感じてワクワクしたというのに今年は飛来した草原の2/3ほどが開発で埋め立てられて胸が締め付けられるような思いをしました。考えてみれば都市部近郊が今より自然豊かなことになることはなかなかないのかもしれませんが、でも、せめて今より悪化しないで願うばかりです。

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 ラボプラス RUVカラー (ピンクナチュラル)

1本(30g)

シミ・毛穴をカバーしながら、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。日本人の肌になじみやすい「ピンクナチュラル」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8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	

2608non 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 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設。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)



選ばれる理由は、「人」にある

「今なら最新機種でご案内ができ、残っているリース代金も全て我々が負担しますので、買い換えませんか?」

「いやあ、今の複合機のメンテナンスに来てくれている方がすごく良くて。今のところ買い換えは選択肢にありません。機械の性能うんぬんというより、『人』なんですよねえ。」

先日かかってきた複合機(コピー機)の営業担当とのやりとりだ。

営業担当は、電話口できっと苦笑いしていただろう。話をよく聞けば、今より安く契約できるのかもしれない。もっと性能のいい複合機に変えられるのかもしれない。でも、今のメンテナンス担当の方(Hさん)でないとダメなのだ。

Hさんとは、こんな人だ。

毎月1万枚以上を印刷するうちの複合機はちよくちよく不具合を起こすが、その度にすぐに駆けつけてくれる。まあ、そこはメンテナンスが仕事だから、当然といえば当然かもしれない。でも、Hさんがすごいのは、そのメンテナンスという概念にとらわれない、守備範囲の広さだ。パソコンの不具合やシステムのアップデート等はもちろん、家中の電気をほとんどLED化してくれたり、リビングのシーリングライトさえも予算内でよさそうなものを見繕い、取り付けまでしてくれる。WiFiが安定しないと言えば、いいルーターを見つけてきてくれる。そして、何よりいつも楽しそうなのだ。LEDに取り替えている時も、パソコンの不具合の原因を探ってる

時も、パソコン内部の冷却ファンを取り替えるため、パソコンを分解している時も。いつも、趣味のように仕事をしている。偉ぶることもないし、料金も納得価格で、本当にいつも助けられている。

もう10年以上、毎月メンテナンスとして当教室に来てくれているのだが、すでに、ただの複合機のメンテナンス担当者ではない。複合機を超えて、私達までメンテナンスされている気さえするのだ。だから、どんな営業の電話がかかってきたとしても、けつして揺らぐことはない。

さて、自分はどうだろう。Hさんのように「絶対にこの人にそろばんを習いたい」と思われているだろうか。心を込めて、本気の仕事ができているだろうか。Hさんの仕事ぶりを見ながら、自問する日々である。

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。



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
取り揃え治療にあたっております。

- 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