

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 / *october* / No.258



お得なクーポンはSNSでも!

pick up! 秋のリラックスタイムに

よもぎ蒸し

未来の美肌を育てる、おうち美容

資生堂

**スペシャルケア
特集**

心ときめくトレンドネイル

**CLASSY NAILS
COLLECTIOS**

Beginners Recipe

ちりめんとくるみの佃煮

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

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2026.11月号は
10月25日(日)発行予定です

WEBサイト
[non rouge] 検索
www.nonrouge.net

Instagram @non_rouge

LINE @non-rouge

06 未来の美肌を育てる、おうち美容
資生堂 スペシャルケア特集

08 *Feature*

秋に感じやすいゆらぎに

**よもぎ蒸しで
温活&リフレッシュ**



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の気になるアイテム徹底リサーチ

22 Beginners Recipe ちりめんとかくるみの佃煮



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



世界の一流ホテルが認めたシモンズベッド



初開催

SIMMONS WING BAY OTARU

シモンズ ウイングベイ小樽 ポップアップショップ

4日間限定 10/9(金)～12(月・祝) 10:00～20:00

会場／ウイングベイ小樽 一番街2階

測定無料

あなたの姿勢を高精度3Dカメラで測定!

AIが背中中のカーブや
筋肉の緊張度合・骨格の
状態を可視化します。

※体験者には粗品進呈



注目

今話題の
電動ベッドも
多数展示!!



数量限定

お買い得!
スクエアピロー

特価3,000円 ※なくなり次第終了



限定

ポップアップショップ限定

お買い求めしやすい「**アウトレットコーナー**」

お買い上げ4大特典 ※20万円以上お買い上げのお客様

全道送料**無料**

組立・設置**無料**

不要なベッドの引取**無料**

最大半年間のお預り**無料**

※お支払いはクレジットのみ現金でのお支払いはできません。

事前お問い合わせ先

シモンズスリープショップ サッポロファクトリー店

TEL 011-207-0388



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!

おすすめ
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!

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

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! 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・ニンゲルテラス

富良野農家・新鮮メロン食べ放題& 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

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プ
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
氷の芸術を觀賞する「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。

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

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ボン!

観る

体験交流ホール

伝統芸能上演

食べる

ウポポイPRキャラクター「トッレツボン」とチセ

チセ外観

チセ内観

チーフオハウスセット

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。

写真提供／(公財)アイヌ民族文化財団

主催／一般社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・ジュ編集部
おすすめPOINT

チップの先端が先細りの形状で、生え際や目尻などの細かい部分まで、塗りやすさも抜群◎



〈マジョリカ マジョルカ〉
ラッシュジェリドリップ
ロング プレミアム
5.3g 2,640円(税込)
※参考小売価格

まつ毛の成長サイクルに着目し、毛髪研究の知見から生まれたプレミアムまつ毛美容液。保湿成分アデノシンを含む、20種の美容成分を贅沢に配合し、ボリューム感際立つまつ毛に導きます。敏感な目もとにもやさしい心地で、根もと・毛先・土台の肌にトリプルアプローチ。朝晩のまつ毛ケアや夜の集中パックにも。

まつ毛&目もと用美容液

毛髪研究の知見から生まれた、まつ毛美容液。

ボリューム感際立つ素まつ毛に。

洗顔後すぐの新習慣で肌荒れ対策。

やらかしちゃった翌朝※1に！

朝の洗顔後に使うことで、肌荒れ・乾燥・ニキビを予防し、うるおいに満ちた肌に整える薬用オイル状美容液。2種の肌荒れ防止有効成分※2と高精製ワセリン※3を配合。さらに3種の保湿成分(ヒアルロン酸※4、トウキエキスGL※5、テアニンGL※6)配合で、うるおいが長時間持続します。肌へのやさしさを考えた無添加設計。

※1 お手入れを手抜きしたとき ※2 グリチルリチン酸ジカリウム、ビタミンE誘導体(酢酸DL-α-トコフェロール) ※3 肌うるおいバリア保護成分 ※4 ヒアルロン酸ナトリウム ※5 トウキエキス、濃グリセリン ※6 テアニン、濃グリセリン

オイル状美容液

〈イハダ〉
薬用リセットオイル
【医薬部外品】
30mL 2,420円(税込)
※参考小売価格



ノンルー・ジュ編集部
おすすめPOINT

オイルなのにベタつかず、サラッとした使用感なので、後から重ねるメイクも邪魔しません！

資生堂
SHISEIDO

未来の美肌を育てる、おうち美容

スペシャルケア特集

いつものスキンケアにプラスして取り入れたい、頑張る肌のためのスペシャルケア。

今月は、ワンランク上の美しさと呼び覚ます、実力派コスメをご紹介します！

年齢やダメージに負けない攻めのアプローチで、未来の肌への自信を手に入れましょう！

ノンルー・ジュ編集部
おすすめPOINT

仕上げるに、肌を引き上げてとめる独自の手技を掛け合わせることで、より引き締まったハリ肌へ！

〈エリクシール〉
トータルV ファーミングクリーム c a

50g 11,220円(税込)
つけかえ用 50g 10,670円(税込) ※参考小売価格



9.21
NEW

ナイトクリーム

エリクシールから進化したクリームが誕生。先進皮膚科学にもとづいた独自技術「張力ラッピングテクノロジー」を搭載し、「張力膜」で肌を全方位から包み込み、肌を引き締め、ハリ・弾力で満たします。ハリとうるおいを与える独自成分「VビルドCP EX※1」、「VファーミングCP EX※2」、「コラジェネシス®※3」を配合。

※1 カニナバラ果実エキス、ローズマリーエキス、カンゾウエキス、アイリスエキス、キイチゴエキス、ワレモコウエキス、グリセリン(ハリ保湿)
※2 ヤグルマギクエキス、オランダカラシエキス、海藻エキス、グリセリン(ハリ保湿)
※3 シャクヤクエキス、バラエキス、ヒドロキシプロリン、ミシマサイコ根エキス、グリセリン(ハリ保湿)

ハリも、引き締めも。

「張力膜」で肌を全方位から包み込む。

ノンルー・ジュ編集部
おすすめPOINT

毎日の美容習慣をおいしくサポート！罪悪感のないおやつや小腹満たしとしてもおすすめ♪

〈ザ・コラーゲン〉
ビューティーゼリー
15g×15本 2,997円(税込)
15g×3本【数量限定品】 645円(税込)
※参考小売価格

8.21
NEW



健康補助食品

日常の一息をビューティータイムに

手軽においしく美の土台ケア。

W美容特許成分を含む7種の美容成分※と、乳酸菌をぎゅっと配合したこだわりの美容ゼリー。持ち運びやすいスティックタイプで、いつでもどこでも手軽においしくビューティーケアができます。もっちり弾力食感の、甘酸っぱいピーチ&アップル風味。

※低分子フィッシュコラーゲン、コケモモ、アムラ果実、トマト種子エキス、桜の花エキス、ヒアルロン酸、ビタミンC

オールインワンクリーム

美容成分に満たされる

エイジングケア※1オールインワン。

ハリのなさや乾燥小じわなどのエイジング悩みに対応する、1品5機能(化粧水・乳液・美容液・クリーム・マスク)の多機能ジェルクリーム。レチノールオイル※2inカプセルをはじめとするこだわりの美容成分が角層までじゅわっと浸透。たっぷりのうるおいでアプローチし、乾燥小じわの目立たない、ハリつやあふれる肌へ導きます。

※1 年齢に応じたうるおいケアのこと
※2 酢酸レチノール(保湿・肌なめらか)



9.21
NEW

ノンルー・ジュ編集部
おすすめPOINT

忙しい日はこれひとつ。しっかりケアしたい日は、いつものお手入れにプラスして、スキンケアを格上げ♪

〈アクアレーベル〉
スペシャルジェルクリーム EX
(ゴールドンリペア)
90g 1,958円(税込)
つめかえ用 81g 1,705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！
資生堂のこの季節おすすめ美容情報をチェック！



本気のシミ・そばかす
予防スキンケア



きれいな肌に導く
スキンケア&アイテム



「べたつくのに乾く...」
インナードライ肌とは？



よもぎ蒸しのポイント

より高い満足度を得るために大切なこと

よもぎ蒸しの中でも、直感で「良い香り」「好き」と感じるハーブを選ぶスタイルが人気を集めています。人間の嗅覚は、五感の中でも感覚に直結しやすいと言われています。そのため、「心地いい」と感じる香りは、今の気分や心地よさを求める状態に寄り添う大切なヒントになります。直感でハーブを選ぶことで、自分でも気づいていなかった日々の忙しさに気づいたり、自分の心身とゆったり向き合うきっかけとしてお楽しみいただけます。

自分だけのオリジナルブレンドで相乗効果を生み出す

ベースとなるよもぎに、直感で選んだハーブを掛け合わせることで、自分だけのオーダーメイドブレンドが完成します。その日の体調や気分 に ぴったりの香りに包まれることで、より深いリラックス感を引き出せます。

温度や素材へのこだわりで心地よさを追求

使用するハーブや水の品質、温度調整などに細やかな配慮がなされた施術なら、身体に負担をかけずにじっくり発汗を促せます。心地よい温かさを保つことが、無理なく温活を続けるポイントです。

よもぎ蒸しFAQ

Q 男性でも、よもぎ蒸しのメリットはありますか？

A. はい。男性にもおすすめのリフレッシュ法です。下半身からじっくり温めることで、全身の温熱ケアや発汗による気分転換に役立ちます。日々のリフレッシュや、汗をかく習慣づくりなど、男性にもうれしいポイントが豊富です。

Q よもぎ蒸しの後に入浴はできますか？

A. 問題ありません。よもぎ蒸しでかく汗はサラサラしており、よもぎの爽やかな香りが肌に残ります。施術後は軽くタオルで拭き取る程度にすることで、心地よい温熱の余韻を楽しめます。

Q どのくらいの頻度で受ければいいですか？

A. 頻度に決まりはありません。ライフスタイルやその日の気分に合わせて、無理のないペースでお楽しみください。定期的なリフレッシュや温活習慣のひとつとして、ご自身に合ったペースを見つけていただくのがおすすめです。

よもぎ蒸しとは？

ハーブの王様とも言われる「よもぎ」を煎じた蒸気を、下半身の粘膜に直接あてて身体の内側から温める温浴のこと。

よもぎ蒸しは、古くから韓国などで親しまれてきた民間療法をルーツとし、現代では美容やリラクゼーションを目的とした温活のひとつとして広く知られています。専用の椅子に座り、よもぎやハーブを煮出した蒸気を浴びることで、心地よく身体を温めるのが特徴です。

運動不足や入浴習慣の変化、エアコンの影響によって汗をかく機会が減ってきた現代女性には特におすすめ！また、秋は夏の暑さから一転して気温が下がり、身体が冷えを感じやすくなる季節。朝晩の気温差も大きく、冬に向けて少しずつ温活を意識したい時期でもあります。よもぎ蒸しでじんわり身体を温めながら、秋の心地よいリラックスタイムを過ごしてみたいいかがでしょうか？

よもぎ蒸しの魅力

ただ温まるだけじゃない！ よもぎ蒸しで目指す心地よい温活習慣

温熱によるめぐりケア

蒸気の熱で全身がじんわり温まり、心地よい巡りをサポート

肌の保湿とツヤ感

温かい蒸気で肌にうるおいを与え、みずみずしい印象へ

リフレッシュ

汗をかくことで、身体も気分もスッキリと爽快に♪

香りでリラックス

よもぎの心地よい香りに包まれ、穏やかなリラックスタイムを

女性の温活ケア

体を温めることでデリケートな時期や毎日のコンディション整えに

健やかな体づくり

じっくり体を温め、日々の健康維持やセルフケアをサポート

温活 & リフレッシュ よもぎ蒸しで

秋に感じやすいゆらぎに

教えてくれたのは…

よもぎ蒸し専門店
cory (コリー) さん

📍 札幌市白石区

毎日がんばる女性を 温めて、ゆるめて、整えるサロン



今日は自分を甘やかそう…そんな日に!!



オーナー 飯原さん

coryは自宅の一室ではじめた小さなよもぎ蒸し専門店です。「最近ちょっと頑張りが過ぎてるかも」「たまには自分のために時間を使いたい」そんな日頃から忙しい女性に、よもぎ蒸しやあたまほぐしを通してほっとひと息つける癒しのひとときをお届けしています。初めての方も、どうぞお気軽にご来店ください!

札幌市白石区本通16丁目北4-67
<https://www.cory-yomogimushi.com/>
@cory_yomogimushi

ACCESS

地下鉄 南郷18丁目駅から徒歩15分



予約

よもぎ蒸し専門店 cory(コリー)

◇よもぎ蒸し 初回40分 3,800円 → 2,800円

◇よもぎお風呂バックorハーブエブソムソルト
プレゼント

※初回限定 ※ご予約時にクーポン利用の旨をお伝えください



10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

からだとなごころが
「笑顔になれる」場所

日々仕事や家事、育児などに追われる女性たちへ癒やしを届けるプライベートサロンcory(コリー)。SNSでも話題の施術「おかま直伝®よもぎ蒸し」で、厳選した国産よもぎと浄水にこだわりの身体を芯からじんわり温める。約30種類のハーブから直感で選んだ香りで今の心身の状態を読み解く「ハーブの読み取り®」も大好評。好きな香りに包まれて日頃の緊張や疲

労が解きほぐされる。また、よもぎ蒸しはペアで同時に受けることも可能なため、家族や友人と一緒に特別なりフレッシュタイムを楽しめるのも魅力。さらに、よもぎ蒸しの他にも「おかま直伝®あたまほぐし」をはじめとするボディケアメニューが充実しており、これらをよもぎ蒸しと一緒に堪能できるお得なセットメニューも取り揃えている。アットホームな隠れ家空間で、心も体も満たされる癒やし時間を過ごしてみたい。

よもぎ蒸し menu

札幌のプライベートサロン「cory」で受けられるよもぎ蒸しメニューをご紹介します
たまには忙しい日々を忘れて、自分へのご褒美としてリラックスタイムを過ごしてみたいはいかがでしょうか?

よもぎ蒸し 40分

まずはカウンセリングで体の状態やお悩みをじっくりお聞きします。その日の気分や体調に合わせて、直感で「好き」と感じるハーブをセレクト。選んだハーブとよもぎの香りに包まれながら、ゆっくりと温まってリラックス。冷えや日々の疲れも、ゆるやかにほぐれていきます♪

ペアよもぎ蒸しもございます!(ご友人・ご家族のみ)



recommend

温まったあとに、さらにゆったり!

よもぎ蒸し+ほぐし

食いしばりや目の疲れ、頭の重だるさ。実は、頭まわりの深いコリが原因のひとつかもしれません。触れた時に痛いと感じる方ほど、しっかりゆるめたあとの軽さにびっくり。「なにこれ、頭が軽い!」そんなスッキリ感をぜひ体感してください。



その日の気分に合わせて、好きなほぐしメニューと組み合わせることもできます。

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

ソフトレオパードネイル

派手な印象になりやすいレオパード柄を、マットな質感と淡い色調で柔らかくアレンジ。ほどよい存在感を残しつつ、女性らしく取り入れやすいのが魅力。いつものスタイルに一味加えたい方におすすめです。



04

マグネットフラワーネイル

秋色のピンク系マグネットをベースに、白い花をあしらったフェミニンなデザイン。奥行きのある光沢に可憐なモチーフが映えます🍂季節のムードを優しく取り入れたいときに。



05

リボンチェックネイル

ブラウンやベージュを中心に、秋らしいチェック柄を取り入れたクラシカルなネイル。さりげなく添えたリボンがポイントになり、落ち着いた配色にガーリーさをひとさじ加えます🎀



01

マグネット×ゴールドミラー

ピンクのマグネットにゴールドミラーを合わせた華やかなデザイン。異なる輝きを重ねることで、甘さの中に上品なきらめきをプラス。秋のおしゃれをフェミニンに楽しみたい日にぴったりです💖



02

オータムツイードネイル

5色のカラーを織り込んだツイード柄が、秋の装いにぴったり。深みのある色合いを組み合わせながら、遊び心も演出しています。ニットやジャケットとも相性のよい季節感たっぷりの仕上がり。



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

“爪を育てる”ために必要な栄養とは？

爪を強く健康に伸ばすには、内側からの栄養補給が欠かせません。主成分であるタンパク質(ケラチン)を日常の食事ですっかり摂ることが基本です。
さらに、爪の代謝を高める亜鉛やビタミンB群、健康な骨組みを支えるケイ素や鉄分を意識的に取り入れましょう。バランスの良い食事が、折れにくく美しい爪を育てる一番の近道です。





Naofumi Koyama presents | Vol.77

philosophy on beauty

Guest

エステティシャン

千葉 夏美 様

釧路市出身、2児の母。旅行会社や飲食店にて接客・サービス業に従事した後、コスメブランド直営のエステサロンへ入社。エステティシャンとしての経験を積む。2026年春、プライベートサロン「ARCH（アーチ）」をオープン。フェイシャルエステと耳つぼジュエリーを中心に、お客様一人ひとりに合わせたケアを提供している。
 arche.salon

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33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



あたたかい時間を届ける、新しい架け橋へ。

どんな環境でも、楽しむことを諦めず

自分自身の人生を大切にできるように。

大切な人への感謝が
サロンへの想いに繋がる

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。

千葉 前職では旅行会社や飲食店などで、人と関わる仕事を経験してきました。もともと美容の仕事には興味があり、いつかは挑戦したいという気持ちを抱き続けてきたんです。ですが、「いつか」と思っているだけでは何も始まらないと気づき、あるとき「やってみようー」と一歩踏み出したのがきっかけです。そうして化粧品メーカー直営のエステサロンに入社し、エステティシアンとして経験を積んできました。

小山 そこからのような経緯で、ご自身のサロンを立ち上げたのでしょうか。

千葉 勤めていた化粧品メーカーで、美容コンクールの全国大会があり、代表として出場することになったんです。決勝まで進み、東京で約二十人の前で施術を披露しました。入賞はしなかったものの、大きな舞台を終え、やり切った気持ちでいっぱいになると同時に、次のステップとしてまた新しいことに挑戦したいと独立を決意しました。お客様一人ひとりともっとじっくり向き合えるような、自分が理想とするサロンを作ろうと、今年の春、プライベートサロン「ARCH(アーチ)」を自宅にオープンしました。

小山 新しいサロンにかける想いをお聞かせいただけますか。

千葉 サロン名に

philosophy on beauty

ではなく
人生を
いること

夏美

外見だけ
自分の
楽しんで

千葉

は、人と人、過去と未来をつなぐ架け橋という意味を込めています。独立を決意した直後、大好きだった祖母との突然の別れがありました。振り返ると、小さい頃から飲食店を営む祖母の姿を見て育ち、これまでもらったたくさん愛情が、今の私の土台になっていることに気づきました。祖母が私にくれ



たあたたかい時間を今度は自分が誰かに届けたい。そんな想いを込めて「ARCH」と名付けました。肌だけではなく、心まで軽くなって帰っていたような場所を目指しています。

忙しい日常を離れ
心と身体を整える場所

小山 サロンワークで心掛けていることは何ですか？

千葉 お客様の時間を大切にすることです。忙しい毎日の中で、わざわざ時間を作って足を運んでくだ

さっているからこそ、その時間を一秒も無駄にしないように。お客様にとって、日常から少し離れて自分自身を大切にする時間になっていたら嬉しいです。

小山 サロンのメニューについて教えてください。

千葉 現在は、フェイシャルエステと、耳つぼジュエリーの施術を中心に提供しています。近年は健康面のケアも含めた、自分を整える美容にも注目が高まっていることから、ツボを刺激しながらおしゃべりを楽しむ「耳つぼジュエリー」に興味を持ちました。まずは資格を取ろうと受講した際、私自身が、指

の先まで温まるような心地よさを実感し、これはぜひお客様にもお届けしたいとメニューに加えることを決めました。フェイシャルでは毛穴に関するお悩みが圧倒的に多く、力を入れているメニューのひとつです。当店は

オールハンドエステをベースに、毛穴洗浄には機器も取り入れながら、お客様一人ひとりのお肌の状態やお悩みに合わせたケアを行っています。

今日を楽しむ
自分のための時間

小山 ご自身の美容やライフスタイルで意識していることはありますか？

千葉 美容では、特別なことを頑張るというより、毎日のスキンケアや紫外線対策といった、基本的なことの積み重ねを大切にしています。また、年齢を重ねることをマイナスに捉えるのではなく、その時の自分に似合うものを楽しみたいと思っています。

きなことをする時間も、後回しにせず大切にしたいと思っています。どんなに忙しい時でも、ご褒美を最後に「取っておくこと」で、一日の頑張る活力になるんです。

小山 千葉さんにとっての「美しさ」とはどのようなことと考えますか？

千葉 外見だけでなく、自分の人生を楽しんでいることだと思っています。子育てや日々の生活に追われていると、どうしても自分のことは後回しになることもあり

ますよね。でも、誰かのためではなく、自分のためにきれいでいたい、好きなことを楽しみたいと思うのは、決してわがままではなく、自分を大切にすることです。私自身、病気や障害のある子どもを育てる母親の一人です。家族との時間を大切にしながらも、やってみたいことは諦めずに、仕事も自分の時間も思いきり楽しんでいます。美容を通して、どんな環境でも、「自分自身の人生を楽しむこと」をたくさんの方に伝えていきたいと思っています。

小山 多くの女性の心の支えになるような、素敵なおサロンですね。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



旅行

旅行が好きで、家族や友人といろいろな場所へ出かけています。普段とは違う景色や場所を訪れて、新しい発見をするのが楽しみです。



ラーメン

ラーメンが大好きで、旅行先でも気になるお店があるとつい食べに行ってしまう。横浜に行った際には、念願の杉田家へ！とても美味しかったです♡



サウナ

リフレッシュしたいときはサウナへ。ゆっくり汗をかいて、心も身体もスッキリする時間が大好きです。忙しい日々の中でも、自分をリセットする大切な時間です。

成分 プラセンタ浸透 スピキュール

北海道産馬プラセンタを浸透・コーティングしたスピキュールを配合。

プラセンタ浸透スピキュール

無数の空洞にペプチドタイプのプラセンタを浸透・コーティング
肌の奥へ美容成分を届ける
微細な天然針 肌に刺激を与えて肌細胞を活性化させ再生を促す



▲スピキュールのほかにも、ハリとツヤのある若々しい肌づくりに欠かせない成分を配合。

持続力 翌日も続く チクチク感

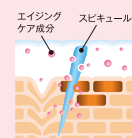


指で触るとチクチク!

翌日の朝に化粧水を塗布すると…まだチクチクする!

チクチクの正体は「スピキュール」

チクチクした刺激は「スピキュール」という海綿から抽出された自然由来の針。肌に刺激を与えて活性化させる働きで注目されています。



愛用者の声

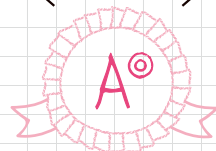


エステティシャン
サロンオーナー Iさん

塗る「針」ケアコスメで肌が目覚める

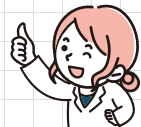
毎晩お休みの前に使っています。寝ている間にスピキュールという海綿の針が刺激を与えながら美容成分を肌に届けてくれます。特に目尻や目元のたるみ、ほうれい線などのシワに良いと感じました。DNA修復成分とプラセンタエキスという組み合わせも珍しく、新商品好きのお客様も効果重視のお客様も満足してくれています。クリーム状でエアレス容器なので少量ずつ使えるのも嬉しいです。

総合評価



感触 ★★★★★
使用感 ★★★★★
持続力 ★★★★★☆
成分 ★★★★★

チクチクする新体感! 肌の奥まで浸透していく感覚を味わえます。



販売店 VOICE

塗る針ケア“スピキュール”でハリとツヤのある若々しい肌へ再生

1. プラセンタをコーティング

ペプチドタイプの馬プラセンタをスピキュールにコーティング。たるんだ肌を目覚めさせるエイジングケアクリームです。



2. 美容成分をぎゅっしり配合

抗酸化作用「ザファースト」、小ジワ改善「アクアスピード」、ハリ・弾力の回復「シタックス」など美肌に必要な成分を配合。



「塗る針」天然のカイメン由来の微細針状成分ということで、使用前からワクワクしていました。すごく伸びが良くてサラッと浸透。少し経ってパツティングするとチクチク、次の日もチクチク! 肌内部で起こっているこの体感に感動です。個人的な感想はエステで人気のハーブピーリングに近いのですがそれを自宅ケアでできるなんて最高に贅沢です。肌をリセットしたい人へ是非おすすめします!

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。

※イラストはすべてイメージです

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!

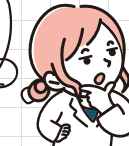
今月のお悩み… たるんだ肌を若々しく復活させたい!

話題の美容成分 “スピキュール”で肌が若返るのか調査!

調査するコスメ

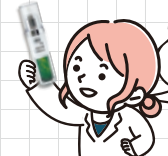
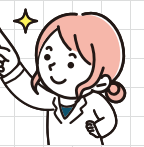
ラボプラス SPスティンガー
内容量 30g/13,200円
(税抜価格12,000円、税1,200円)

話題の成分を試してみたいけど、肌荒れしないか不安…



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。



プッシュ式のクリームは清潔が保てるので嬉しいです!

見た目…… Excellent!
容量…… Good
持ち運び… Excellent!

使用感 肌がチクチクする 新体験



肌になじませるとチクチクとした新体感。美容成分が肌の奥に浸透している感覚!

◀肌に馴染ませるとチクチクとした体感があります。おでこなど皮膚の薄い部分は刺激を感じやすいので、敏感肌の方はお肌の調子に合わせて塗布することをおすすめします。

感触 伸びの良い クリーム



◀クリームなのにするすとした着け心地で肌にスーッと馴染みます。少量でも肌の隅々まで塗布できるのでコスパ◎

こってりしすぎず、肌なじみが良い!

1回あたり
3プッシュ

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)



今日は
お米のおはなし /



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.
71

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。

お米の神様

ご飯の1膳、約150gに換算
するとお米は約3、300
粒、稲の株なら二株強
になるのだそ

10月といえば新米の時期。この時期になると、子ども達がまだ小さかった頃に参加した、毎年のお米作り体験を思い出します。私が長年所属している生協では、提携生産者のみなさんとの「お互いの顔の見える信頼関係づくり」を大切に、「食べ続けることで持続可能な生産と消費」という視点をもって共同購入をしています。組合員の産地見学や体験活動もその一つ。お米作り体験では毎年春の田植え、夏の田んぼの生き物調査、秋の稲刈りは家族で参加できます。生産現場での生産者さんとの交流は生産過程や苦労、喜びなどの理解が深まります。こうしたお互いの想いを通わせることが、信頼できる生産と消費、そして安心できる未来に繋がるのだと実感しています。

お米作り体験から 見える生産者の想い

うです。このお米、一粒に七人の神様がいて、いわれているのをご存知ですか？ 太陽、土、風、雲、水、虫、そして農家さん。それだけ多くの恩恵を受けて私達は毎日お米を食べられているのです。約半年かけて育てられ、我が家に届けられたお米を家族揃って笑顔でいただく。沢山の愛を感じる瞬間です！

今年も北海道産米を 応援しよう！

「令和の米騒動」がありました。私たちの食の未来を考える上でとても大切なことは、安価な主食の安定生産は当たり前ではない、ということ。これからは、安心できる食を手にするためには、消費者自身が適正な価格で国産米を支え、また食の背景に関心をもつことではないでしょうか。

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

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
毎月旬な食材を使った
料理のレシピをご紹介します。



焦がしみりんが
おいしさの決め手！



材料

・ちりめん 40g
・くるみ 20g
・みりん 100ml
・醤油 小さじ1/4
・一味唐辛子 二振り
・酒 大さじ1/2

point

鍋に残った佃煮にご飯を加え、混ぜご飯にするアレンジもおすすめです！ 粉山椒を加えてピリッとさせてもおいしい♪

美味しいご飯のお供 **ちりめんとくるみの佃煮**

1 鍋に、ちりめんとくるみ、みりんを入れて中火にかける。



2 水分がほとんどなくなり、みりんが焦げてきたら、火を弱くして焦げたみりんをしっかりと絡める。



3 醤油と一味を入れて混ぜ、酒を加えてほぐれたら火を止める。



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！▶ @710exfww

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/>

vol.27

旅の途中に
出会う
野鳥たち

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？



ハクセキレイ

data02 | ツメナガセキレイ

眉のように見える眉斑や、喉から腰にかけてが鮮やかな黄色のセキレイの仲間。後ろ足の指が長いことからこの名が付いた。日本では主に旅鳥として見られるが、道北や道東の原生花園では夏鳥として繁殖している。道央では渡りの時期に同じセキレイの仲間のハクセキレイに混じり、水辺や湿地環境などで見られることがある。



data01 | コサメビタキ

グレーを基調とした羽毛やクリクリした目が特徴のヒタキの仲間。日本で主に見られるサメビタキ属はほかにサメビタキとエゾビタキがあり、中でも本種が最も目にする頻度が高い。「小さいサメビタキ」が名前の由来だが、大きさはほとんど変わらない。山地の開けた明るい林に生息し、空中でトンボなどの昆虫を捕食する。



ダイゼンの幼鳥

data03 | ダイゼン

頭～襟元が白色、顔～腹の黒色のコントラストが特徴的なチドリの仲間。チドリ類の中では大型で、ハトくらいの大きさがある。平安時代に宮中の食事を担当する「大膳職」が食材として用いたことが名前の由来とされる。秋のシギ、チドリの渡りでは最終盤に渡ってくる種で、道央だと成鳥は8月中旬、幼鳥は9月上旬～中旬頃に見られる。

涼しい日が多く比較的過ごしやすかった夏が過ぎ、また徐々に鳥たちが移動を始める季節になってきました。野鳥が渡っていく光景というと白鳥がVの字になって飛んでいくところを思い浮かべる人も多いかもしれませんが、おそろく頭に浮かべたイメージは日中に飛んでいる姿かと思いますが、実は夜にも渡っているんです。むしろ小鳥類は夜に渡っていく種がほとんどで、これは天敵の猛禽類の目から逃れたり星座の位置を指標にして目的地への方角を知るためと言われています。また、飛んでいる最中に群れの中で互いに連絡を取ったり位置を確認するためにさえずりとは違う声で鳴くことがあります。この声は「Nocturnal Flight Call」と呼ばれ、夜に意識して聞いてみると空から聞こえてくるため鳥たちの渡りを耳で実感できるのが面白いところ。この号が出る頃はそんな渡りの真っ最中。市街地であっても静かな環境であれば聞こえるので、夜に耳を澄ませてみると鳥の声が降ってくるかもしれませんよ。

Shooting Postscript

PRESENT

1名様

1 クレンジングジェル
ICR 3D ホットクレンス

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 ICR 薬用リンクルスナイパー

1本(30g)

「シワ改善」と「美白*」Wの効果を持つ有効成分ナイアシナミドを配合した医薬部外品クリーム。予防はもちろん、既にできたシミ・シワも改善する。

*メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐ

提供／株式会社CBS

1名様

3 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

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10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	

2610non 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

成長の実感が
「楽しさ」を生む

Vol.9



「楽しさ」の本質
先月号で、「生徒が変わった瞬間」について書きましたが、今月もう一人紹介します。当教室が開塾してわずか8日後に入会し、今もなお続けてくれているH君(在籍13年!)の話です。
忘れもしないのがH君の体験授業での出来事です。お母さんに無理やり連れてこられた感満載で、最初から不機嫌で疲れた様子だった当時小2のH君。ひと通り体験が終わると、お母さんを残して一人でスタスタと玄関の方へ向かっていき、「僕、絶対やらないからね!」と言って帰っていきました(笑)。
そんなH君ですが、現在は大学3年生で二十歳になり、半年前には、ついに暗算十段にも合格しました。絶対やらないと豪語していた男が、13年も継続し、十段まで到達したのです。そのH君が暗算十

段合格後に書いてくれた感想文の一部を紹介します。
「(前略)謎の力で何故か入塾していた僕は、2年間ほど実力の伸びが遅い状態でした。それもそのはず。モチベーションが無いからです。ですが、小学4年生。ここで僕のターニングポイントとなる(そろばん)合宿と大会に、初めて参加しました。そしてこの合宿をきっかけに、今までより成長スピードが跳ね上がり、その成長した実力で大会に参加できるようになり、大会での緊張感、友達と競う楽しさ、大会が終わった後の余韻。その全てが楽しくて、なんとここで初めてそろばんを好きになったのです。
そしてこの度、珠算歴12年、21回目の検定試験で暗算十段に合格させて頂きました。こんな僕でも、諦めなかったから、続けられていたから合格することができたんです。

(以下略)
このH君の文章の中にも、上達のヒントが隠されているように思います。先月号のS君と共通していたのは、「楽しい」と感じた瞬間と、「自分の成長」を実感した瞬間があったことです。
私は「楽しさの本質は、成長の実感にある」と常々感じています。生徒自身が自らの成長を感じ、楽しさに気付く。楽しくなった生徒はきっと、そろばんの見方が変わり、向き合い方が変わり、結果として実力も変わってくるはずです。これはそろばんに限らず、習い事にも限らず、すべての物事に共通する真理ですよね。要するに、「楽しくなった(させたら)勝ち」です。
これからも、生徒が変わる瞬間にたくさん立ち会えるよう指導力に磨きをかけ、熱量を高く持ち続けようと思

なひろ先生の

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