

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 / *november* / No.259



お得なクーポンはSNSでも!

pick up!

自己流では改善が難しい?

脚のお悩み

うるおい続く美肌を目指す!

資生堂
乾燥対策特集

心ときめくトレンドネイル
**CLASSY NAILS
COLLECTIOS**

Beginners Recipe
ほうれん草のおひたし

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

11
2026

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2026.12月号は
11月25日(水)発行予定です**

WEBサイト
nonrouge 検索
www.nonrouge.net

Instagram @non_rouge

LINE @non-rouge

SAPPORO BEAUTY MAGAZINE

non rouge

04 うるおい続く美肌を目指す
資生堂 乾燥対策特集

06 *Feature*
自己流では難しい!? 手ごわい悩みをプロと解決!

脚のお悩み攻略法

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お気になるアイテム徹底リサーチ

22 Beginners Recipe ほうれん草のおひたし

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

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)
- 脱毛・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

ノンルージュ編集部
おすすめPOINT

明るくつやのある仕上がりで、カバーしながらスキンケア効果を両立し、理想の素肌を叶えます！

ファンデーション

白玉のようなワントーン明るい肌仕上がりを出しながら、使うたび、素肌まで美しく導く、「白玉クッション美容液」。独自の「セラムファースト技術」を搭載し、たっぷりの美容液でファンデ成分を包み込むことで、美容液がずっと肌にふれ、つやとうるおいが続きます。



〈マキアージュ〉
エッセンスクッション EX
ブライトグロウ (全4色)
レフィル(専用パフ付き/ケース別売り)
13g 3,740円(税込)
クッションファンデーション用ケース WT
1,100円(税込)
※参考小売価格

9.21
NEW

SPF
30
PA+++

敏感肌用クリーム

敏感肌の角層バリアに、先進保湿ケア。
乾燥・肌荒れを防ぎ、なめらか美肌へ。

敏感肌のための「ダブルのうるおいバリア膜」を瞬時に形成。乾燥などの外的刺激を防ぎながら、うるおい成分を閉じ込めて逃がしません。乾燥、肌荒れを繰り返しがちな敏感肌に、うるおいを長時間とどめて守ることで、なめらか美肌へと導きます。



ノンルージュ編集部
おすすめPOINT

皮脂膜が作られにくく、うるおいが逃げやすい敏感肌のための設計で、肌を一日中守ります！

〈dプログラム〉
スキンリペアクリーム EX
【医薬部外品】
45g 3,960円(税込)
レフィル 45g 3,630円(税込)
※参考小売価格

10.21
NEW

ノンルージュ編集部
おすすめPOINT

シュッとひと吹きで、乾燥が気になる肌にうるおいと上質な香りを届け、肌も心も瞬時にリフレッシュします♪

ジャスミンサンバックがみずみずしく香り、
肌をケアする美容液フレグランス。



美容液・オードトワレ

〈SHISEIDO〉
セントケア スキン ミスト
30mL 13,200円(税込) ※参考小売価格

9.1
NEW

ひと吹きですばやく気分をリセットし、肌をケアする、顔・からだ用の美容液フレグランス。深呼吸したくなるようなセントリバイタライズ シナジー™の香りと、軽やかな使い心地が肌をすこやかに整え、なめらかな印象へ導きます。スキンケア成分約85%配合。

資生堂
SHISEIDO

うるおい続く美肌を目指す！

乾燥対策特集

湿度が急激に低下するこの季節、肌の乾燥にお悩みの方も多いのでは？
今月は肌のうるおいをしっかりサポートする、おすすめアイテムをご紹介します！
毎日の丁寧な保湿ケアで、健やかで美しい肌を目指しましょう！

化粧水

エイジングケアが叶う、高保湿。
マスク級化粧水。

高機能エイジングケア化粧水から、年齢を重ねることで深刻化する「大人の乾き」に応える「マスク級化粧水」が登場。うるおいを抱え込んで逃がさない独自の高保湿ロック処方。乾燥による小ジワ、大人毛穴まで目立たせない、ふっくらとハリとうるおいに満ちた肌へ導きます。

エイジングケア：年齢に応じたうるおいケアのこと
マスク級：エリクシールのシートマスクと同等の保湿効果

ノンルージュ編集部
おすすめPOINT

こっくりと、やわらかな感触で、高い保湿効果がありながらも、べたつかず、心地良い使用感◎

10.21
NEW

〈エリクシル〉
リフトモイスト ローション
マスク級高保湿 c a 【医薬部外品】
170mL 3,630円(税込)
つめかえ用 150mL 3,190円(税込)
※参考小売価格



ノンルージュ編集部
おすすめPOINT

べたつかない快適テクスチャーで、繰り返し荒れがちな肌も、なめらかな安定した状態へと導きます！

〈イハダ〉
薬用うるおいローション 【医薬部外品】
(しっとり / とてもしっとり)
180mL 1,650円(税込)
レフィル 150mL 1,320円(税込)
※参考小売価格

〈イハダ〉
薬用うるおいエマルジョン 【医薬部外品】
135mL 1,760円(税込)
レフィル 110mL 1,430円(税込)
※参考小売価格



薬用 化粧水・乳液

肌荒れを繰り返しにくい
肌へと導く、
うるおい化粧水&乳液。

角層のうるおいバリアを素早く整え、肌荒れ・乾燥・ニキビを予防する薬用化粧水と乳液。肌に素早くなじんで長時間うるおいが持続し、みずみずしい健やかな角層を保ちます。高精製ワセリン※配合で、乾燥などの外部刺激から肌を保護します。敏感肌の方でも毎日使える低刺激設計。

※肌うるおいバリア保護成分

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！



乾燥肌に
おすすめ化粧水



乾燥小じわ対策&
原因を徹底解説



乾燥ボディを
しっとりなめらか肌に

セルライトをセルフケアで改善させることはできますか？

A.セルライトにも「浮腫み型」「筋肉質型」「脂肪型」「繊維化型」など様々なタイプがあり、中でも落ちにくいのが繊維型で、脂肪細胞が老廃物やコラーゲンなどの組織を巻き込んで繊維化し硬くなっているタイプのセルライトを指します。この状態で強く揉んだり刺激を与えると、毛細血管を傷つけ内出血の原因になり、さらにセルライトの状態を悪化させてしまうことがあります。理想はセルライト専用マシンでケアしつつ、効果的な生活習慣やホームケアについてプロからアドバイスをもらい、実行されるとより滑らかな美脚が維持できます。

＼プロに聞く／ 脚のお悩み Q&A!

数々のマシンを使い、ボディのお悩みを解決してきた美容のプロである「MAHALO」オーナー・伊藤さんに、脚のお悩みに関する疑問について答えてもらいました！

昔からむくみ体質で悩んでいてなるべく早く治したいのですが、方法はありますか？

A.むくみ体質の方に多く見られるのが、水分不足による脱水です。「むくむから水を飲まない」とおっしゃる方がほとんどですが、実はこれが大きな原因です。全身の巡りが悪くなり代謝が低下していることも考えられます。慢性的な水分不足になると、脳が水分を体外に排出しないようにと命令を出すため、むくみに繋がってしまいます。自身に必要な水分が毎日しっかり取れていると、水分代謝が起きてむくみにくい体になります。ここで言う水分とは純粋に「水」です。目安は体重に3%を掛けた数値が健康維持のために必要な最低ラインの水分量です。

どうしても脚だけ痩せたいのですが、エステなら可能なのでしょうか？

A.脚が痩せにくい第一の原因は冷えです。冷えによって血行・循環不良になったり、むくんだりと様々な要因が重なっているため一番結果が出にくいとされていますが、近年は痩身マシンや商品サプリメントの進化も目覚ましく、エステによって脚痩せすることが可能となっています。特にマシンは脂肪細胞に直接アプローチができるものもあり、リバウンドレスな体作りを目指せます。通常のダイエットや食事制限だけではなかなか実現しない下半身痩せも、プロの手を借りながら施術を継続していくことで、満足の良い結果をご体感頂けます。

立ち仕事で脚のだるさがなかなか抜けません。どんなケアするのが良いのでしょうか？

A.入浴で巡りを良くすることが大事です。湯船に浸かりながら足首やふくらはぎを3回程度、手のひらで圧迫することで脚のこわばりやむくみの改善が期待できます。お風呂からあがる時に、下腿(膝関節から足首までの部分)だけでも冷水シャワーを最後にかけてと血流改善が期待できます。また、お仕事中は着圧ソックスを履くのがオススメです。選び方のポイントは、つま先とひざ下の履き口がきつくないこと。締め付けすぎないものだと、つま先の冷えやリンパを滞らせることがありません。休憩のたびに屈伸するなど、筋肉をきちんと動かすことも忘れずに！

脚のお悩み攻略法

自己流では難しい!? 手ごわい悩みをプロと解決!



下半身は心臓から離れた位置にあること、重力の影響で血液や老廃物が溜まりがちなことから、常にむくみやすい状態にあります。それだけでなく、脂肪がつきやすかったり、重たく感じて歩きにくい...など、なにかと悩みが尽きない部位。自己流の食事や運動だけではなかなか改善が難しい脚のトラブルですが、まずは自分の不調の正体を知ることでアプローチ方法も見つかるはずです。そこで今月は札幌にあるエステサロン「MAHALO」さんに、よくある脚のお悩みの解決方法を教えてもらいました!

お悩み 01 下半身太り

骨盤の歪み、加齢・運動不足による筋力低下、老廃物の滞りによるむくみからくるものなど原因は様々です。特に長時間立ちっぱなし、座りっぱなしなど同じ体勢でいることが多い人がなりやすいです。人間には部分的に脂肪を落とす機能は備わっていないため、脚だけ、太ももだけ痩せることは難しいとされています。

お悩み 02 冷え・むくみ

血行不良になるとリンパの流れが滞り、老廃物がきちんと排出されなくなります。こうして体の巡りが悪くなると、脚がむくんで冷えにも繋がってしまいます。原因としては水分や塩分の摂りすぎ、筋力不足、自律神経の乱れなどが挙げられます。運動や生活習慣の見直しをすることで改善が望めます。

お悩み 03 脚のだるさ・重さ

運動後以外に脚のだるい、重いなどの症状がある場合は、疲労の蓄積が考えられます。ふくらはぎの筋肉は血液を心臓まで押し上げるポンプ機能を持っていますが、疲労によって筋肉が強張るとこの働きが正常に行われなくなり、脚に老廃物が溜まってしまいます。運動不足の人ほど筋肉疲労が起きやすいので要注意!

お悩み 04 セルライト

セルライトとは、皮下脂肪が固まって肌に凹凸ができた状態のこと。主にお尻や太ももにできやすいです。セルライトが増えると血流やリンパの流れが悪化し、脂肪がつきやすくなります。これには加齢による代謝の低下、生活習慣やホルモンバランスの乱れなどが関係しているとされています。

なりたい自分をプロデュース! 「健・美・瘦・癒」を叶えるプライベートサロン



様々な不安から諦めてしまったり 自分を後回しにしがちな女性の皆様へ



オーナー 伊藤さん

気楽にお越し頂けるよう心がけ、結果重視の痩身サロンとしてお客様のお気持ちに寄り添い愛情いっぱい全力サポートを続けて16年、健康的に美しく輝いていくお客様と感動を共有して参りました。迷ったらずはカウンセリングへお越しください。一緒にオーダーメイドプランを立てられます。美容道37年の私にお任せ下さい。お会いできるのを楽しみにしております。

日々の生活から
トータルコンサル

今年で16周年を迎えたMAHALOは、ダイエット&筋膜リリースに特化した女性専用プライベートサロン。「日々の生活の中から美容と健康を手に入れる」をコンセプトに、忙しい日常を過ごす女性のため癒しを提供している。

全国ビューティーコンテストで優秀サロン賞受賞2冠を達成した実力を持つオーナーが、自ら体験&体感した効果の高いメニューを厳選。自宅の一室

を利用したアットホームな店内では、リーズナブルな価格で本格的なエステメニューが受けられる。

一人ひとりに寄り添った丁寧なカウンセリングで、不調の原因を追究。自宅でのケア方法もアドバイスしてくれるので、施術後も効果を最大限実感できる。

さらに、オーダーメイドプログラムも立てられるので、「ダイエットを本格的に始めたいけれど、何からすればいいかわからない...」とお悩みの方は、ぜひ相談してみてください。

札幌市白石区北郷8条7丁目10-15

TEL.011-598-6063

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

ACCESS

中央バス「瑞穂中央」から 徒歩1分



HP

ボディエイジングラボ マハロ TEL.011-598-6063

◇フローズンリフトプロ 38,000円→15,000円

◇最速最強痩身トリプルマシンケア(フローズンリフトプロ・ハイブリッドメディセル・マッスルダイヤモンド)

62,800円→25,800円

◇マッスルダイヤモンド 5,000円→3,000円

ノンルージュ
クーポン

11月末迄有効
新規限定・他券併
用不可・受付時
クーポン提示

脚のお悩みにアプローチ! 下半身太り 冷え・むくみ 脚のたるさ・重さ セルライト

MAHALOの オススメ脚ケアメニュー

下半身太りでお悩みの方 フローズンリフトプロ

最新冷却システム搭載&超音波の次世代マシン。より安全に快適に、痛みの少ないハイパワーショットでボディメイクします。皮下脂肪を狙い打ちし、代謝と共に体外に排出させるのでダイエットでは難しい部分痩せも叶います。リバウンドレスなすっきりボディーへと導きます。



冷え・むくみでお悩みの方 メディセル(脚オプション)

皮膚吸引によって筋膜の癒着を剥がし、血液やリンパの巡りを改善。むくみの解消を即体感でき、冷えてつらい指先(足指、指又)にも全方向からアプローチします。豊富なヘッドによって足の甲や内外くるぶし周り、足裏と細部までケアが可能。深部体温も上がり、代謝の良い体になります。



たるさ・重さでお悩みの方 ハイブリッドメディセル

特許取得のメディセル波(EMS)と皮膚吸引で深層から筋膜を緩めることで、血流改善と疲労を解消。「緩める」「ほぐす」「流す」「引き締める」を同時に実現でき、足の軽さがすぐに体感できます。デスクワークや立ち仕事の疲れだけでなく、アスリートの筋肉疲労などあらゆる症状にアプローチできます。



セルライトでお悩みの方 マッスルダイヤモンド

インナーマッスルから表層までまんべんなく引き締め、深部から筋肉運動と脂肪燃焼を同時に行うことができる最新のマシン。一般的なEMSの約8倍の深さまでアプローチが可能で、理想のボディラインへと導きます。代謝アップや姿勢改善効果も期待できます。



さっぽろの女性を応援するフリーマガジン

フリーマガジン
ノンルージュに

広告掲載してみませんか？

広告や記事の掲載先をお探しの企業やお客様のご相談を承っております。
幅広い世代に読まれているノンルージュ。掲載料金などお気軽にお問い合わせください！



札幌近郊のスーパー、
ドラッグストア、
カフェなどで設置♪
毎月約35,000冊
発行しています。

お問い合わせ先

☎0120-260-667 ✉info@ree-pro.co.jp

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

小樽の他、赤井・仁木・赤井川・古平・ニセコ・真狩・
京極・共和・岩内・蘭越・黒松内・寿都からも特別出店

otaru スイーツフェスタ 2026

11月20日(金)21日(土)22日(日)23日(月・祝)
4日間とも10:00~17:00
会場:ウイングベイ小樽 5番街1階ネイチャーチャンバー
(JR小樽築港駅直結)

小樽エリア

UPHILL SCONE	あられみどり屋	アンデリス	小樽石炭バウム	おたるto家	雪隠茶屋	本村製菓	小樽 森田屋	コーヒロースト小樽
米和菓子店 こめとわ	水晶堂	和菓子処 つくし牧田	トイズ・スウィート	中ノ目製菓	菓匠 小樽 新倉屋	チーズケーキ&焼菓子 Not obvious	ひだまりcafe	Gluten free Hokkaido Pira sweets
みなともち	BA GARAGE COFFEE	山ノ上の庵 STAND&BAKE	小樽タロウワッサン専門店 Lien(リアン)	お菓子の穴				

後志エリア

黒土盛場 石炭パン工房 (ニセコ)	京極プリン Cafemocha Factory (京極)	菓子工房 Karupin (岩内)	Kurumi no ki (余市)	seazbran (仁木)	味覚の丘 妙川製菓 (余市)	トワ・ヴェール (黒松内)
永田製菓 Café Linn Forest (赤井川)	NIKKIテラス (仁木)	日々菓子店 (余市)	ニトリ製菓新館 (余市)	Bird Bake Shop (蘭越)	Patisserie Frey (蘭越)	プチドメーヌ仁木 (仁木)
本間製菓 (札幌)	真狩高等学校 LaMika (真狩)	三田牧場 (札幌)	みちかさんのしふかん工房 (古平)	道の駅あいがわ (余市)		

(一社) 寿都観光物産協会

甘香堂	千秋庵菓子舗	本間菓子舗	若狭屋老舗
-----	--------	-------	-------

北海道後志総合振興局プロデュース

御菓子処 分福軒堂 (余市)	おやつ屋 medetail (古平)
----------------	--------------------

職人による和菓子の制作体験【11/21(土)限定】

完全予約制：下記3回とも11/21(土)11:00~受付開始
受付場所は会場入口横(エスカレーター側)

菓匠小樽 新倉屋	1回のみ 受付先着10名 1回目 13:00~ 制作 花蜜だんご 黒あん2串 参加費1人500円(税込)	菓子処つくし牧田	各回とも 受付先着10名 1回目 14:00~ 2回目 15:00~ 制作 漬がっばりきり1個 参加費1人500円(税込)
----------	---	----------	---

※その他詳細情報は公式専用ホームページをご覧ください

11/21(土)限定
ゆるキャラ大集合

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)

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

ガーリーネイル

ピンクやボルドーを基調に、きらめくパーツや繊細なラインを添えて女性らしさをたっぷり。甘さのあるカラーに白を効かせることで、可愛らしさの中にも品のよさを感じる指先に仕上がります♡



04

レトロカラーネイル

ネイビーやオレンジ、ベージュなど、どこか懐かしさを感じるカラーを大胆にミックス。ランダムに描いた水玉柄が、レトロなムードをさらに引き立てます。個性的な配色を楽しみたい日に選びたい一本♪



05

チェックネイル

ふんわりと繊維が混ざったジェルを使い、チェック柄にやさしい質感をプラス。イエローやピンク、ネイビーなど異なる色を組み合わせても、素材感が全体をまろやかにまとめてくれます。



01

ホワイトレオパード

定番のレオパード柄を、ホワイต์×ブルーの爽やかな配色で軽やかにアレンジ。柄の存在感があるながらも、クリアベースで指先はすっきり。秋冬のレオパードとはひと味違う、涼しげな仕上がります。



02

ドット×ツイードネイル

秋らしいツイードを、今季注目のドット柄と組み合わせさせて遊び心たっぷりに。落ち着いたボルドーやくすみピンクをベースにすることで、柄が重なっても上品な印象に。トレンド感をさりげなく楽しめます。



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)

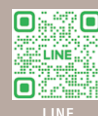
TEL.080-3230-7393

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

“甘皮”の大事な役割とは？

爪の根元にある甘皮は、見た目を整えるだけのものではありません。爪と皮膚の境目を守り、細菌や異物が入り込むのを防ぐ大切な役割があります。だからこそ、必要以上に切ったり、強く押し上げたりするのは避けたいところ。
お手入れするときは、入浴後など甘皮がやわらかくなったタイミングでやさしく整え、仕上げにネイルオイルで保湿を。甘皮をいたわることが、すこやかな爪を育てる第一歩です。





Naofumi Koyama presents | Vol.78

philosophy on beauty

Guest

エステティシャン/Ladis 代表

小林 栞菜 様

札幌市在住、3児の母。高校卒業後、アパレル販売員として働きながらネイルスクールに通う。その後、ネイルサロン、ホワイトニングサロン、エステサロン勤務等を経験。2020年10月に、トータルビューティサロン「Ladis(ラディス)」をオープン。エステサロンのコンサルティングやスキンケア・インナーケアアドバイザーとしても活動中。
 ladis_kanna

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

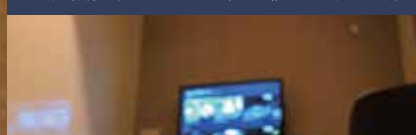
※最終宴会開始は14:00となります。
 ●季節や食材の仕入れにより、料理内容変更もございますので何卒ご了承下さいませ。
 ●ご予算に応じてコース内容等、ご相談承ります。



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～
大型空室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



誰かのためではなく、自分の人生を生きる。

女性が自立して歩んでいくために

今できることをただ精一杯に取り組む。

逆境を乗り越え確信した
女性を輝かせる美容の力

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。

小林 小学生の頃から美容
が好きで、当時の憧れはギャ
ルでした。可愛いものや綺麗
なものに惹かれ、大人になっ
たら美容の仕事に就きたい
とずっと思っていたんです。
高校卒業後は、アパレル店員
として働きながら、夜間の
ネイルスクールに通い、これ
までネイルサロンやホワイト
ニングサロン、エステサロンに
勤めてきました。

小山 美容の道を一筋に歩
んでこられたんですね。

小林 美容の仕事に就く
前の21歳の時に、結婚・出
産・離婚を一年の間に経験し
ました。その頃は家庭内の

悩みを理解してもらえる場
がどこにもなく、一人で抱え
込み、女性としての立場の
弱さを強く感じてしまし
た。この経験から、私と同じ
ように悩みを抱える女性た
ちの力になりたいと考え、自
分にできることを問い続け
た結果、行き着いたのがや
はり美容だったんです。美
容は外見を整えるだけでな
く、人の心までをも豊かに
するものです。ネイルひとつ
で表情が明るくなる瞬間を
目の当たりにし、美容が持
つ、女性を元気にさせる力
の大きさを確信しました。

小山 目まぐるしい環境の
変化を乗り越えて
きたからこそ、一層
強い想いがあるの
ですね。

小林 その後コロナ
禍をきっかけに



世の中の美容への意識の高
まりを実感し、もっと女性を
輝かせるサポートがしたい
と、6年前にトータルビユー
ティーサロン『adis(ラディ
ス)』をオープンしました。

自分のマインド次第で
見える景色が変わる

小山 サロンのメニューはど

philosophy on beauty

ありの まま
小林 葉菜

である代表のもとでノウハ
ウを学ぶことができました。
私自身も講師としてエステ
サロンのコンサルティングに
携わることもあり、業績向
上に直結する人間力の高め
方などについてお伝えてし
ています。これまでの学びか

ら、どんな人間関
係においても、すべ
ては自分の「在り
方・考え方・捉え
方」次第であるこ
とに気づきまし
た。過去の対立も、この軸さ
え整っていれば摩擦を生む

ことはなかったかもしれな
い、今なら深く理解できま
す。この大切な気づきを多
くの女性たちにも届けてい
きたいと考えています。

小山 技術だけでなく人間
力という本質にアプローチさ
れている、素晴らしいお取り
組みですね。

我慢のない生き方で
女性が輝く時代へ

小山 仕事と育児でお忙し
い中、ライフスタイルで意識

のように考えていますか？

小林 現在はまつげパーマ
を軸に、フェイシャル・VIO
ワックス脱毛などを行って
います。開業当時は、マスク生
活による顔のたるみなどの
お悩みに合わせた施術な
ど、その時々時代の背景を
読み解きながら、メニュー構
成を考えてきました。自分
の直感を信じて形にしてき
ましたが、それがこれまで時
代にうまくはまってい
るんです。これから
2号店目の出店
も視野に、新たに
取り入れたいメ
ニューを検討してい
るところです。

していることはあ
りますか？

小林 今年、第
3子が誕生し、さ
らににぎやかな毎
日になりました。

どんなに仕事が忙しくても
休みは必ず取るように決め
ていて、家族と過ごす時間
を大切にしています。普段か
ら夫がよく子供たちを見て
くれるので本当に助かって
いるんです。休日は家族で出
かけることが、私の一番のリ
フレッシュになっています。

小山 最後に、社会におけ
る「女性の生き方」について
どのように考えますか？

小林 社会的に見ると、女
性はまだまだ弱いと感じま
すが、これからは女性が輝

小山 サロンでは現在、どの
ようなスタッフの方と一緒に
お仕事をされていますか？

小林 私他4名のスタッ
フが活躍しています。それぞ
れが持つ思いに共感しお声
掛けした方ばかりで、とても
信頼できるパートナーです。
このサロンが、私と出会って
くれた人たちの輝ける場所
になればと考えています。

小山 今、特に力を入れて
いることはありますか？

小林 美容を通じて、女性
の自立を支援できるように
と、人材育成に注力してき
ました。ここ数年間は、急成
長を遂げている企業の代理
店を務め、人材育成のプロ

く時代だと信じています。
私は2年前に再婚するま
で、長年シングルマザーとし
て働き、女性が自立するこ
との意義を模索してきまし
た。だからこそ、女性はどう
ような立場にあっても、自立
して歩んでいくべきだと考
えています。妻や母親など
さまざまな役割を抱える中
で、やりたいことを我慢して
しまう人は多いですが、誰か
のために自分を後回しにす
るのではなく、自分自身が
望む選択をして、自分の人
生を一番に生きてほしいと強
く願っています。

小山 多くの女性にとっ
て、大切な指針となる力強
いメッセージですね。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



スキンケア

オススメスキンケア。サロンでも取り
扱っているスキンケアで、ホームケ
アでサロンケア級が味わえます！シミ
に悩んでいる方におすすめです。



韓国料理

韓国料理大好き！食べるものもこだ
わりはあるのですが、よくサロンの近
くの韓国料理屋さんに行きます。



スタッフ

スタッフとの懇親会。和気あいあいと
みんな仲良くサロン運営してます！

成分 引き締め・収れん 効果も

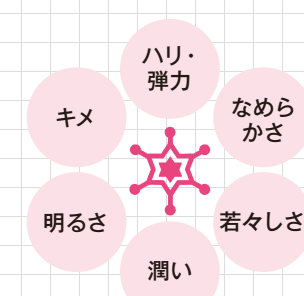
保湿力 圧倒的な潤い感 で保湿力は抜群

〔保湿成分〕
グリチルリチン酸2K配合
アスコルビルグルコシド配合
カミツレ花エキス配合
ヒオウギエキス配合
（リシン／プロリン）銅配合
エーデルワイス花／蜜エキス配合
アシアナバ／蜜エキス配合
デニチンカ果実エキス配合
ノイバラ果実エキス配合
アマチャヅル果実エキス配合
アモントエキス配合

<全成分>
水、イノペンチルアルコール、ソルビトール、グリセリン、1,2-ヘキサンジオール、アスコルビルグルコシド、カミツレ花エキス、ヒオウギエキス、メチルグルコシド、（リシン／プロリン）銅、エーデルワイス花／蜜エキス、アシアナバ／蜜エキス、デニチンカ果実エキス、ノイバラ果実エキス、アマチャヅル果実エキス、アモントエキス、0.01%、エチルヘキシルグリセリン、水酸化K、クエン酸Na、エタノール、フェニキシエタノール、安息香酸Na、ソルビン酸K

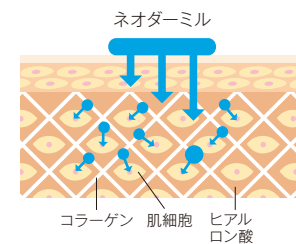
厳選された
美容成分が
肌を整える♪

◀引き締め効果が期待できる成分「アモントエキス」や、収れん・肌荒れ防止成分「カミツレ花エキス」「グリチルリチン酸ジカリウム」など、厳選された美容成分を贅沢配合。



▲万能美肌成分「ネオダーミル®」配合。美肌に必要な6つの効果を引き出し、バランスの取れた美肌へと導きます。

注目成分 ネオダーミル®で
乾燥による老けを防ぐ



▲コラーゲンやエラスチンなど美容に欠かせない物質の生成をサポートし、肌細胞にエネルギーを与えます。

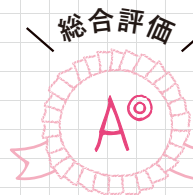
愛用者の声

お肌の基礎力づくりには欠かせません!



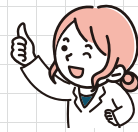
エステティシャン
サロンオーナー Sさん

とにかく保湿力がお見事!! 朝晩のスキンケアでは、手のひらで時間をかけてゆっくりとお手入れ。透明感のあるもっちりした仕上がりに毎回「さすがセーブローション」と笑みがこぼれます。美容成分もしっかり入っているので、日中のミストとしてもオススメですし、たっぷり容量で惜しみなくお風呂上がりのボディケアにも。マストアイテムの1つになっています。



使いやすさ.....★★★★☆
使用感.....★★★★★
保湿力.....★★★★★
成分.....★★★★★

手の届きにくい
背中にも使えて
これ一本で
全身ケアできる!



メーカー VOICE

シュッと一吹きで潤うローション
自然の力でクリアな素肌へ

1. トラブルを抑え健康な肌に

豊富な美肌成分をたっぷり配合しており、なかでも注目成分「ネオダーミル®」は「in-cosmetics2013」にて最も優れた化粧品原料としてイノベーションアワード金賞を受賞しました。



2. 様々なシーンで使える!

外出時の日焼け防止・アフターケアや、虫刺され痕、目元の色素沈着ケアなどに使用できる、多機能ローションです。



※画像はイメージです。

成分、容量、使用感、非常にコスパが高い商品です! 全身用ローションという顔にはどうだろう? と思いがちですが保湿感となめらかさを気に入って使ってくださる方が多くいらっしゃいます。夏には日焼けしたボディのケアとしてもおすすめ!

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
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

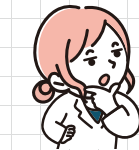
雑誌やSNS、広告などの様々なメディアで取り上げられるアイテムをノンルージュ編集部スタッフが徹底調査!

今月のお悩み… 乾燥しがちなゆらぎ肌をなんとかしたい!

ミスト化粧水でも
しっかり保湿されるのか
徹底的に調査!

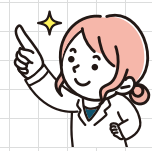
調査するコスメ
ICR 3D
セーブローション
300mL 6,380円(税込)

トロツとした
化粧水じゃなくても
しっかり保湿
されるの?



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。



300mlの大容量
だから全身に
たっぷり使える♪

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

使用感 さらっとして みずみずしい!



ぐんぐん浸透
してしっとり
うるおう!

ハリ・弾力

若々しさ なめらかさ

▲水のようにさらっとしたテクスチャーなのに、時間が経ってもしっとりとうるおいが続きます。無香料だから人を選ばず、使いやすいのも嬉しいポイントです◎

使用感 シュッと一吹き 手間が無い



プッシュするだけで
細かいミストが
肌にまんべんなく浸透

シュツ



▲スプレータイプなのでコットンなども不要! 外出先での乾燥対策や、化粧直し後の保湿ケアにもおすすめです。

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)



今日は
だしのおはなし /



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.
72

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。

「和食の日」と
和食の基本・だし

11月24日は「和食の日」。みなさんご存知でしたか？ 11月11日、24日日本食との語呂合わせから生まれたこの記念日。和食の大切さ、日本の食文化を再認識しようという思いから制定されたそうです。

和食の基本といえば「だし」。味覚には甘味、塩味、苦味、酸味、そして日本人が最初に見つけた「うま味」があります。だしに含まれるこのうま味は他の4つよりも後味が長く続くため、おいしさの満足度が大きくなるといわれています。

そもそもだしとは？

だしは、「おいしい！」と感じる、素材のうま味や香りが溶け出す料理の基本となる汁のこと。料理のおいしさを足してくれるだけでなく、良い香りを出して食欲を増進させたり、素材からの栄養と一緒に摂ることができます。

和食だしの素材、煮干し、かつお節に含まれる「イノシン酸」

は疲労回復や細胞の活性、昆布の「グルタミン酸」は免疫力の向上や筋肉の強化、干しいたけの「グアニル酸」は生活習慣病、というように、これら和食だしのうま味成分にはこのような効能もあるのです。積極的に摂りたいものです。

だしの魅力

では、だしの魅力とはなんでしょう。まず、味にコクとまろやかさがでて、食材そのものの味をよりよくする働きがあります。また、食材そのものの味わいを活かすので、塩や砂糖の量を減らすことができ、その結果、料理の塩分やエネルギーを減らすことができます。そして香りによって食欲を湧かせ、体によりから食べますよ！という信号を送ることで食事の始まりを教えることができるのです。

料理は五感。特に味覚と嗅覚を響かせるだしを使って毎日の食事をより楽しみたいですね。

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

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。



丁寧に作る
基本の和おかず



材料(2人分)

・ほうれん草	1束(200g)	【浸け汁】	
・醤油	小さじ1	・かつおだし	
・かつお節	適量	水	100ml
		かつお節	1g
		・醤油	大さじ1/2
		・みりん	大さじ1/2

point

ほうれん草の根元に切れ込みを入れることで、泥などの汚れが落としやすくなったり、茹でる時に火が通りやすいといったメリットがあります。

（しみじみ美味しい）ほうれん草のおひたし

鍋に水を入れて沸騰させてから火を止め、かつお節を入れて5分おいてから茶こしなどで濾す。濾したかつおだしを鍋に入れ、醤油とみりんを加えてひと煮立ちさせて冷ます。



ほうれん草は根を切り落とし、根元の外側をむき取り、太いものは十字に切れ込みを入れる。水洗いし、1時間程茎部分を水に浸けておくと根元が開いて土などが落としやすくなる。



ほうれん草は沸騰した湯に根元から入れてほぐしながら両面を1分ほど茹でる。たっぷりの水に入れて冷まし、水を変えて5分ほどおいてから根元を揃えて束にして絞る。ほうれん草に醤油をかけ、なじませてから絞り、食べやすい長さに切る。



浸け汁にほうれん草を並べ入れ、30分程浸す。



器に盛り、浸け汁をかけ、かつお節をのせて完成。

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 | シロハラ

茶色い羽と灰色がかった頭部が渋いツグミの仲間。北海道では主に旅鳥とされ春と秋の渡りの時期に見られるが、近年は越冬例も増え冬鳥としての印象も強くなりつつある。数羽の群れで行動し、ツグミやマミチャジナイなどと混群を成すことも多い。樹上ではコブシなどの木の実、地上では落ち葉をかき分けてミズや昆虫類を捕食する。

vol.28

ひっそりと
暮らす
森の野鳥

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 | サメビタキ

コサメビタキによく似た、鮫皮のような暗い灰色をしたヒタキの仲間。日本へは夏鳥として渡来し、やや標高の高い亜高山帯で繁殖する。コサメビタキよりも顔や胸の灰色味が強く、目の周りの白いアイリングがよく目立つ。フライングキャッチ後に同じ枝に戻ってくる傾向がサメビタキ属3種の中で最もよく見られる。



data03 | ヤマシギ

迷彩柄の羽の模様で周囲に溶け込むシギの仲間。シギ類では珍しく山地や林縁部に生息し、夜行性で夕方や夜間にミズなどを捕食し日中はじっとしていることが多い。目の位置が頭部の後方に寄っており、視界はほぼ360度あると言われている。北海道では夏鳥で、4月や10月の渡りの時期は平地の都市公園でも姿が見られる。

渡りの季節になると様々な野鳥が身近な公園に立ち寄りますが、ヒタキ科やムシクイ科などのスズメサイズの小さな野鳥に比べてアオバトやツツドリなどのハトサイズの大きめな野鳥は警戒心が強く、なかなか見つけれなかったり近付かせてくれなかったりします。その最たる例が同じくハトくらいのサイズの、今回ご紹介したヤマシギです。何かに驚いて飛び立ったところを見て存在に気付くのはもはやヤマシギがある。地面にいてもなんとなく視認した瞬間に飛ばれてしまうことがほとんどです。しかし記事に載っているヤマシギを撮った時は、珍しくじっとしたまま動かない。確かにまばらな低木の中にいましたが…ヤマシギからすれば姿を隠せたつもりで安心していたのでしょうか。おかげで愛らしい表情をじっくり観察させてもらえた大変貴重な機会になりました。

Shooting Postscript

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 R ルースパウダー

1箱(5g)

年齢肌をケアしながら美しく見せるルースパウダー。3種のラメパウダーが密着し、くすみ・崩れ知らずの女優ライトを浴びたようなお肌に。専用パフ付き。

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11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

2611non 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。

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!

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.10

何のために
“学ぶ”のか?



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。

学びの裾野を広げる

かなり前にテレビで見た番組で、目から鱗が落ちるというか、心の中にスーッと沁みわたるように入ってきた言葉に出会いました。

その番組は子ども達の様々な質問に対し、先生役の大人達が答えていくというような内容で、番組中、ある子どもがこんな質問をしました。「先生、なんで算数に国語に理科に社会にと、将来役に立つかもわからないのに、あんなにもたくさんさんの科目を勉強しなければならぬんですか?」

他の番組パネリストが沈黙する中、京大芸人「ロザン」の宇治原さんはこう答えました。

「あなたは、富士山が何であんなに高くそびえ立つことができるかわかりますか? それは、広くて、とても大きな裾野があるからです。どん

なに硬いものを積み上げて、あの高さまで行く前に途中でポッキリと折れてしまします。今、君達が勉強しているたくさんさんの科目は、その『裾野』に当たるんです。将来、あなたがどんな仕事をするかはわかりませんが、その仕事で上を目指して行くとしたら、大きな裾野はとても大切になってきます。是非、そんな気持ちで勉強に接してみてください。」

細かい表現は違うかもしれませんが、内容はこういった感じでした。質問した女の子はスッキリとした表情になり、番組スタジオは「オー」という歓声が上がり、ご飯を食べながら見ていた私は箸が止まりました。勉強、仕事、その他さまざまなものに対して前向きになれる、素晴らしい言葉だと感じたからです。自分の道を決めて、そこに突き進むことはとても大切な

すが、きっとそれだけだと不安定でモロいものになってしまうのかもしれない。

自分に置き換えて考えてみても、あるものごとが他のものごとに影響を与えることはしょっちゅうで、仕事である珠算指導に関しても、何か珠算以外のものからヒントを得るということは、本当によくあります。

とかく関心が無いことや面倒くさいことに直面すると、逃げ腰になってしまいがちですが、今一度この言葉を思い出し、「興味のあるもの」「学ばなければならぬもの」「も、どんなものでも裾野を広げると思ったら、貪欲に吸収していかなければ、と改めて感じています。」

そうして、いつの日か、富士山のようにそびえ立つ『珠山(しゅざん)』という山を築いてみせる。そんなことを思う、秋の一日です。

Hokkaido Sapporo

札幌中心部出発!

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とご当地グルメ・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

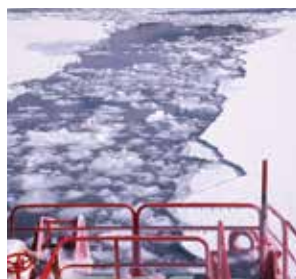


7～9月

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



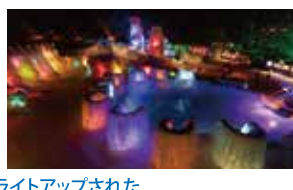
ペンギンパレードも見られる冬の「旭山動物園」



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水の芸術を観賞する「千歳・支笏湖水凧まつり」



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。