

TAKE
FREE

女性を応援するフリーマガジン[ノンルージュ]

non rouge

2022 /

may

/ No.205



お得なクーポンは SNSでも!

心と体の健康は、あたためてつくる

温活セルフケア メソッド



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2022.6月号は
5月25日(水)発行予定です

WEBサイト
nonrouge.net

@non_rouge
@non-rouge
@nonrouge_Beauty

04 読者プレゼント&アンケート投稿方法

05 New Open&Face

06 *Feature*

ココロとカラダの健康は温活でつくる!

温活セルフケアメソッド

10 編集部アラカワの気になるアイテム徹底リサーチ

13 Naofumi Koyama presents
philosophy on beauty ~美を探究する対話

16 アットコスメストアスタッフが選ぶ!
マキアージュ Best春コスメ

18 明石奈々の素敵レディーになりたい!

26 ヒヌマフウフの大人のキャンプ女子ははじめよう♪

28 世界一周! 旅するごはん

29 Beauty Recipe

30 食と文化のおいしい話

31 SWEETS FOR MYSELF

32 XENON野村のPICK UP グルメ

34 ボイジャータロット占星術&カラー占い



スパのような新感覚のヘアケアが自宅で!

42年前、鉱物油配合の化粧品でできたシミに悩んだ創業者が、世の女性の肌をきれいにしたい一心で立ち上げたビューティサポー(株)は、素肌の美しさの追求と共に、肌へのやさしさにこだわって化粧品を作り続けてきました。そんなビューティサポー(株)のピアベルピア スパシャンプー&スパコンディショナーは、ダメージヘアを補修し、ハリやコシを与え、自然なツヤとボリューム感のある美髪へと導きます。きめ細やかな泡で、ヘッドスパのような気持ち良さ。洗い上がりはつやつやサラサラなのにベタリせず、頭皮を健やかに保つシャンプー&コンディショナーを試してみませんか?

スパシャンプー&スパコンディショナー

- ・ミネラル豊富な「美又温泉水(保湿)」配合で美髪へ。
- ・髪の主成分「加水分解ケラチン(羊毛)」配合で、髪の内部ダメージを補修。
- ・「アミノ酸系保湿剤」配合で、切れ毛・枝毛を予防。
- ・スパシャンプー
- ・毛髪保護作用のあるセラミド(スフィンゴ脂質)を多く含む「ユズ果実エキス」を配合。
- ・スパコンディショナー
- ・「18-MEA 類似成分」配合で、ダメージを受けて剥き出しになったキューティクルの外側から毛髪を補修。
- ・「C13-15 アルカン」配合で、カラーリング後の変色を防ぎ、熱ダメージから髪を守る。

~non rouge 読者特典~5/31(火)まで
ご来店、もしくはお電話にて「non rouge」を見た」とスタッフにお伝えいただくと、「ピアベルピア ミニソープ&スパシャンプー・コンディショナー分包セット」をプレゼント。

お問い合わせは ビューティサポー株式会社 札幌店 0120-438-074 受付時間 10~18時 日・月・祝日定休
〒060-0063 札幌市中央区南3条西4-16-2 3・4キノシタビル4階



TSUTAYA 新道東駅前店

3放題のカフェラウンジ

北海道で初のタイプの
BOOK&CAFÉ は
リモートワーク対応の
ワークスペースにも。

約25種類のドリンク飲み放題

駄菓子含め約100種類のスナックも食べ放題

本も漫画も読み放題!

3放題全て出来て1時間880円(税込)!

キッズ・学生・アルコールプラン始動

キッズ	小学生以下対象	学生	要学生証提示
最初の60分	440円	最初の60分	660円
1日料金	1,100円	1日料金	1,650円
アルコール	昨年10/1再開	通常	
最初の60分	1,210円	最初の60分	880円
最大料金	なし	1日料金	2,200円

TSUTAYA 新道東駅前店 / tel. 011-785-5050
札幌市東区北34条東16丁目1-1 / 営業時間 朝 8:00 ~ 24:00 (無休)

皆様のご来店をお待ちしております!!



チラシ リーフレット DM メニュー表 名刺 看板デザイン

販促ツールの

印刷・デザイン制作

承ります。

ご要望を反映させ、理想をカタチに。
テンプレートを使用しない、オリジナルデザイン。

お問い合わせはこちら

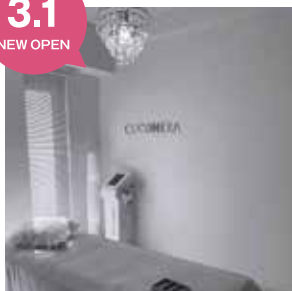
0120-260-667

(Mail) info@ree-pro.co.jp



New Open & Face

3.1
NEW OPEN



beauty salon cocoMira

西18丁目駅近くにプライベートエステサロンがオープン。北海道内ではまだ珍しい最新先進マシンを導入。しっかりと結果が出るダイエットコースや、若返りが期待できるフェイシャルメニューを体感できる。気になるお悩みをぜひ相談してみては？

☎090-1970-2626

札幌市中央区大通西17丁目2-18 パークレー 4F
(営)10:00~18:00 (休)日曜・祝日
@_cocomira_

3.12
NEW OPEN



eye lash salon me 円山店

道内に3店舗を構える"me"の円山店が円山公園駅近くにオープン。ナチュラルからカラーエクステまで一人一人に似合うまつ毛デザインを叶える。毛流れを整え、顔の印象が美しく変わると話題のアイブロウメニューもおすすめ。

☎011-1215-6925

札幌市中央区南2条西24丁目2-19 みのるビルマンションライブサイド 1F
(営)10:00~20:00 (休)無休
@eyelashsalon.me

3.12
NEW OPEN



hair salon nyu 円山店

業界受賞歴多数のスゴ腕美容師がいる美容室。ゆったりとくつろげるオシャレな店内では、髪質改善トリートメントと白髪カバーのメニューが自慢。全てのメニューにトリートメントを組み込み、白髪やクセのある髪でもうるツヤのサラサラヘアに！

☎011-215-7870

札幌市中央区南2条西24丁目2-19 みのるビルマンションライブサイド 1F
(営)10:00~20:00 (休)不定休
@nyu.maruyama

3.26
NEW OPEN



Total Body Salon Prana(プラナ)

中島公園駅から徒歩1分のプライベートサロン。経験豊富なインストラクターによるヨガ、ピラティスのパーソナルレッスンの他、タイ古式マッサージ、ヘッドスパ等のメニューも。オンラインやグループでのレッスンも可能なので、SNSをチェック！

☎090-2812-0978

札幌市中央区南9条西4丁目3-15 AMSタワー中島 1404
(営)11:00~23:00 (休)不定休
@prana_totalbodysalon_sapporo

PRESENT

3名様



1 キリン 生茶

525mlペットボトル1箱24本入り

4月26日リニューアル発売！新製法で摘みためた生茶葉のようなあまみ、香りの本格緑茶へ。
※まる搾り生茶葉抽出物 加熱処理

提供／北海道キリンビバレッジ株式会社

3名様



2 ボディスクラブ ぬかびりかHA

1箱(150g)

道産米ゆめぴりか&滝上町産の和ハッカ精油を配合したスーっと爽やかなボディスクラブ。選り抜かれたお肌に優しい成分でザラつきや古い角質もすっきり。

提供／合同会社クロノ

5名様



3 すこやか商店 飲むりんご酢

1本(500ml)

国産りんごを丸ごと発酵させたりんご酢が新発売！製法と品質にこだわり、フルーティーでまろやかな味わいを実現。※お水や牛乳で割ってお飲みください。

提供／すこやか商店

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・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既婚or未婚 ⑥職業
⑦住所 ⑧電話番号 ⑨ノンルー・ジュはどこで入手しましたか？ ⑩面白かったページとその理由は？ ⑪つまらなかったページとその理由は？ ⑫表紙の印象は？(理由も簡単にお書きください) ⑬今後取り上げてほしい特集は？ ⑭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。 ⑮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) ⑯掲載店舗で行ってみたいところは？ ⑰何か始めたいスポーツはありますか？ ⑱スポーツの失敗談があれば教えてください。(例:続かなかった等) ⑳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】

2022年5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	
性別 女・男	年齢	既婚・未婚	職業
住所 〒		電話番号 ()	
ノンルー・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？			
表紙の印象は？(理由も簡単にお書きください)			
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()			
占いで知りたい運勢は何ですか？(恋愛運・金運・仕事運 など)			
占いで知りたいランキングはありますか？(運命的な出会いがあるランキング など)			
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	

2205non rouge

気ままにのんるん vol.4

4コマ漫画



ノンルー・ジュ
公式マスコット
キャラクター

魔法使い
修行中

おっとり
マイペースな
性格

のんるんをもっと知る・見る！

公式 Twitter アカウント → @nonrouge_nonrun

LINE スタンプ → <https://line.me/S/sticker/17699097>



オープン14周年の人気サロン! 貸し切りのプライベート空間で最高の癒しを



心身共にオーダーメイド施術で温活させていただきます



オーナー 佐藤さん

当店は、一生涯にただ一度会うかどうかわからぬほどの縁を意味する「一期一会」を大切に日々お客様をお迎えしております。数あるサロンの中からお越し頂いたお客様にできる限り満足して頂ける様にオーダーメイド施術を大切にしております。心の不調は身体の不調へと繋がります。今後も心の温活も大切にしつつ、皆様の美と健康のお手伝いが出来る様に学びを深めていきます。

**根強いファンが
足繁く通う
道内唯一の施術とは?**

5月にオープン14周年を迎える温活・体質改善サロン。北海道で唯一「台湾発祥の「排酸術」が受けられる。

排酸術とは、排酸棒という専用の道具を使用し、東洋医学の理論に基づいて体に溜まった老廃物・毒素を出す施術のこと。軽い力で、かつ力が深く入るため諦めていたツライコリにも嬉しい効果が！

また、「かつさ」の効果も併せ

持ちながら、体質などによる禁忌事項がないため誰でも施術を受けられるのも魅力の一つ。あまり馴染みのないメニューだが、排酸術の認定を受けたオーナーが施術してくれるため安心して受けられる。

その他にも痩身・脱毛・フェイシャル・アロマなど豊富なメニューを取り揃えており、全てのメニューが都度払いなので気軽に通うことができる。

一人ひとりに合った施術で、慢性的な心身の不調や女性特有の悩みを根本から改善してみては?

札幌市北区北7条西5丁目6-1ストークマンション札幌 201号
営業時間 9:30~21:00 不定休

TEL.080-3231-9294

※電話が繋がらない場合はメールからご予約・お問い合わせをお願い致します。
luceaki@yahoo.co.jp

ACCESS

JR札幌駅北口から徒歩3分

Salon de Luce(サロンドルーチェ) / TEL.080-3231-9294

◇極上温活&デトックス

深部ラジオ波+排酸術+スライドカッピング

背面60分 5,500円(お土産付き)



5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



温活をより効果的に! おすすめサロンメニュー

温活はセルフケアだけじゃない! 「体質改善サロン サロンドルーチェ」で受けられる体あためメニューをご紹介します! 目指せ健康美人♪

recommended menu 01

スリムラジオ波

不調の原因、低体温を改善させる深部加温トリートメント。ラジオ波で体温の上昇とともに基礎代謝量を上げて、血液循環・リンパの流れを促進させます。自己の治癒力・自律神経バランスの調整など免疫を高めて健康な体づくりをサポートします! 全身のリラクゼーション効果も高く、肩こり、腰の痛みも和らぎます。



recommended menu 02

排酸術(はいさんじゅつ)

私たちは日常生活の中で、食生活やストレス、様々な環境的な要因から、身体の中に酸性物質が溜まりやすくなります。その老廃物の蓄積を排除し、従来の良い状態に戻れるように専用の道具・排酸棒を用いて行う施術が排酸術。台湾発祥の珍しい施術で、北海道で受けられるのはサロンドルーチェだけです!



recommended menu 03

バンブートリートメント

温めた竹筒(バンブー)を用いたバリニーズバンブートリートメント。心身のリラクゼーションを感じながら、老廃物の除去や代謝アップなど、不調の改善に導きます。サロンドルーチェで受けられるのは遠赤外線の岩盤マットで身体を温めながら行う「ホットバンブートリートメント」。使用するアロマはお客様に合わせてブレンドいたします。



サロンドルーチェで温活!
巡りを良くして
幸せ体質に♡



ココロとカラダの健康は温活でつくる！

「心の冷え」は体の冷え！

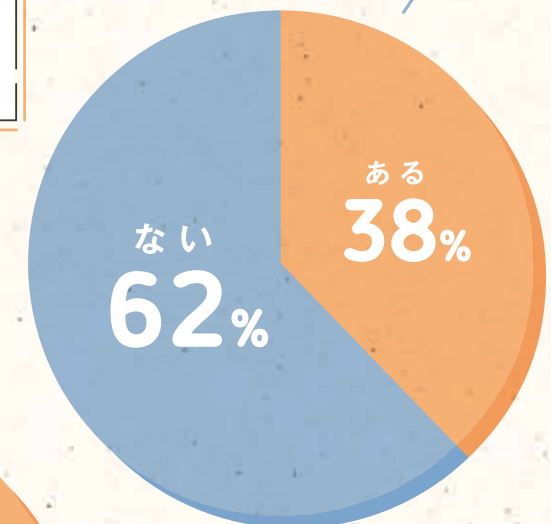
すっかり春らしくなってきたこの頃。暖かくなり気分も上がる季節ですが、なんとなく体がだるい、やる気が出ない…そんないわゆる「五月病」と呼ばれる症状を感じている方もいるのではないのでしょうか？ そういったストレスはメンタルだけでなく体にも影響を及ぼします。脳に疲労が溜まると自律神経の乱れにより血行不良になり、体が冷えます。そしてその冷えがまたイライラ感などの精神的疲労に繋がる、といった負の連鎖が続いてしまふんです！

とは言っても現代社会を生きる私たちにとって、ストレスフリーで生きることにはそう容易ではありませんよね。メンタルケアの方法はいくつもありますが、実は体を温めるのも効果的だということをご存知でしたか？ 温活は自律神経が整えられるため、心の健康にも繋がるおすすめのケア方法なんです。ということで今回は、「妊活＆温活 体質改善サロン サロンドルーチェ」のオーナー・佐藤 亜希子さん解説のもと、温活で心身共に健康になれる方法を読者の皆様にお伝えしていきます！

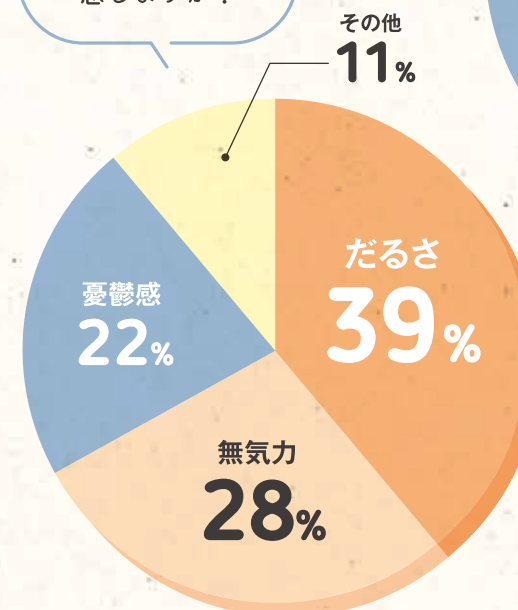
五月病の特徴

- 無気力 ● 不安感 ● 憂鬱感
- 焦燥感 ● 食欲不振 ● 不眠
- 集中力低下 ● 体のだるさ etc.

五月病を感じたことはありますか？



どんな体の不調を感じますか？



みんなどんなケアしてる？

とにかくたくさん寝る！

鍼治療を受けに行く

運動してリフレッシュ



今日から始められる！

温活セルフケアメソッド

衣

お腹を温める

お腹周りは重要な臓器がたくさんあるので、機能低下させないように腹巻などをして温めましょう。

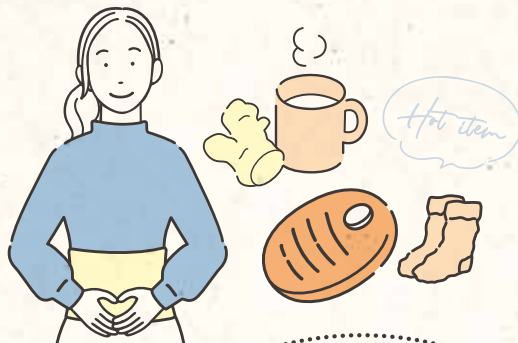
ずかんそくねつ

頭寒足熱を意識した服装を！

上半身は薄着、下半身は厚着を心掛けましょう。下半身を温めることで代謝が上がり、血の巡りも良くなります！

3つの首を冷やさない！

首、手首、足首の三首は脂肪がつきにくく外気の影響を受けやすいので、しっかり温めましょう。



食

体が温まる飲み物を飲む

白湯を飲むことを習慣づけたり、お茶を飲む時はノンカフェインのものを選ぶようにしましょう。

よく噛んで食べる！

よく噛んで食べると熱生産が上がり、体が温まりやすくなります。一口30回は噛んで食べることを心掛けましょう。

体を温める食べ物を摂る

血行促進効果のあるビタミンEが含まれている食材や、根菜類などを摂るようにしましょう。

トレーニングで筋力を上げる

筋肉量が増えると血流が良くなり、体温も上がります。筋肉が集中している下半身を中心に鍛えましょう。

ぬるめのお湯にゆっくり浸かる

ぬるめのお湯に10～30分程度浸かると体の芯まで温まるので◎。42℃以上だとかえって湯冷めしやすくなるのでNGです！

リラックスした状態で寝る

寝る前にスマホやパソコンを見ると、脳が緊張状態になり血行不良になるので控えましょう。

住

38～40度がベスト温度！



※アンケートは2022年3月、nonrouge読者アンケートにて実施。有効回答者数47人。

成分 美肌と美白※1をWケア



ブラセンタエキスを発酵・熟成させた「発酵馬ブラセンタ」を配合。

◀発酵馬ブラセンタのほか、発酵ローズはちみつ（色素沈着の改善・保湿）、発酵シャルドネエキス（角質層の保湿）、発酵ミルクエキス（穏やかなピーリング効果）などを配合。

UVケア SPF30/PA++ で防止



配合成分「α-アルブチン」がメラニンの生成を抑制し、紫外線ダメージをケアします。

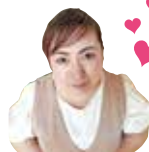
美白※1に欠かせない「α-アルブチン」

美肌ケアに使われる不安定なハイドロキノン誘導体にして安定化させたものです。これからできようとするシミや色素沈着を防ごうとしてくれる美白※1に欠かせない成分です。



愛用者の声

高リピート率！白浮きしない！香りも◎



茨城県龍ヶ崎
ヒーリングサロンFiori
オーナー 千葉さん

サロンではコースのお仕上げに使用しています。乳液のようなテクスチャーで適度にしっとりして白浮きもせず、ほのかなパール感が肌にツヤを与えます。日焼け止め独特の嫌な香りもなく、とってもよい香りで癒されるとお声をいただいています。とにかく1度購入された方は必ずと言っていいほど何度もリピートされます！



使用感.....★★★★★
仕上がり.....★★★★★
UVケア.....★★★★☆
成分.....★★★★★

美肌と美白※1を目指す夢のような化粧下地！嫌なベタ付きもありません。



メーカー VOICE

紫外線対策はもちろん 美肌と美白※1を叶えるUV化粧下地

1. 光老化対策の整肌成分

ポリフェノールの一種で抗酸化力を発揮する「レスペラトロール」を配合。体を健康的に若々しく保つ効果が期待される成分です。



2. 白浮きしない！美肌仕上げ

白浮きせずしっとりなじむので、首すじやデコルテにもおすすめです。大人パール感がキレイな肌に仕上げます。



発酵成分と美白成分を贅沢に配合したまるで美容液のようなUV化粧下地。日焼け止めにありがちな乾燥やツっぱり感がなく、ファンデーションとの相性も抜群。のびが良く、白浮きせずしっとりなじむので、首すじやデコルテにもおすすめです。紫外線対策しながら肌に透明感を与え、未来のシミも予防します。

株式会社シー・ビー・エス
営業 大橋さん



商品の購入方法 > 株式会社シー・ビー・エス 0120-260-667 (受付時間 10:00 ~ 18:00 月~金曜日) 「ノンルージュを見て…」とお問い合わせください。 ☒ info@ree-pro.co.jp メールからのご注文も承ります

※1 日焼けによるシミ・ソバカスを防ぐ ※イラストはイメージです

編集部 アラカワの

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… 油断しがちな春の紫外線対策を徹底したい！

化粧下地のUVケアで 紫外線対策ができるのか調査！

調査するコスメ

クリアビー
LB UVプロテクト
内容量 40g / 4,180円
(税抜価格3,800円・税380円)

化粧下地の日焼け止めは、汗で落ちてしまいそう…



調査員

ノンルージュ編集部
アラカワ (34歳)
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。



高級感のあるボトルです。ポーチにも入るサイズが◎。

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

仕上がり パール感で 自然なツヤ肌



自然な明るさできれいに仕上げてくれます♡

▲カバー力はそこまでありませんが、赤みが目たなくなりました。ベタ付かず軽い着け心地で、上からファンデーションを重ねてもキレイに仕上がります。

使用感 のびが良く 白くならない



するするとのびて肌なじみが良いです。

▲爽やかなハーバルオレンジの香りで癒されます。コンパクトサイズで持ち運びに便利。



Naofumi Koyama presents | Vol.24

philosophy on beauty

Guest

整理収納アドバイザー

大野 陽子様

広島県呉市出身。これまで百貨店、航空会社、空港ラウンジ、ウェディング、介護施設など様々な分野の業務に携わる。現在は整理収納アドバイザーとして活躍する傍らこれまでの経験を活かして接遇講師やラジオDJ等も務める。さっぽろ村ラジオ「よーこりんときゅるのスマイル∞ワールド」DJパーソナリティ。

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29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。

JR桑園駅
目の前

愛犬のトリミング専門店 [サロン・ド・ミッCHEL]

桑園駅前にオープンした犬のトリミング専門店。プロのスタッフが大切なペットのトリミングをいたします。オゾンマイクロバブルシャワーを使用すると、毛穴の奥までしっかりと汚れを落とし、臭いも残しません。

シャンプー	カット	爪きり	耳掃除	肛門線絞り込み
オゾンマイクロバブルシャワー込み				

チワワ(ロング)……………	5,000円	シーズー・マルチーズ……………	6,500円
M・ダックス(ロング)……………	5,500円	トイプードル……………	7,500円
パピヨン・ポメラニアン……	6,000円	ゴールデンレトリバー……	11,000円

オプションメニュー

【炭酸泉温浴】+1,000円
【爪切り】1,000円
【耳掃除】500円
【歯磨き】500円
【薬用シャンプー】+500円～

salon de mitchel

サロン・ド・ミッCHEL

【営業時間】AM10:00～PM6:00 【定休日】毎週水曜日

札幌市中央区北10条西15丁目クリーンリバー桑園駅前1F

TEL (011) 632-4111

http://www.mitchel.jp/

極上の天然温泉と 極上の癒し

天然温泉北のたまゆら内リラクゼーション

北の
ほごしめ

桑園店／北のたまゆら桑園内
TEL 090-2815-3005
厚別店／北のたまゆら厚別内
TEL 090-9432-3007

◎営業時間
【桑園】あさ10時～よる11時
【厚別】あさ11時～よる11時
(受付終了:よる10時まで)

もみほごし
北の癒し処 縁

東苗穂店／北のたまゆら東苗穂内
江別店／北のたまゆら江別内
TEL(共通) 090-5417-0088

◎営業時間
【東苗穂・江別】あさ11時～よる11時
(受付終了:よる10時まで)

営業時間 【桑園】あさ7時～よる11時(受付終了:よる12時) 【東苗穂】あさ8時～よる11時(受付終了:よる12時) 【厚別】あさ8時～よる11時(受付終了:よる12時30分) 【江別】あさ8時～よる11時(受付終了:よる12時)

天然温泉やすらぎの湯

北のたまゆら

ご入浴料

大人(中学生以上) 450円

小人(小学生) 140円

幼児(小学生未満) 無料

全店舗 年中無休 シャンプー・ボディソープ完備

※メンテナンスのためお休みの場合があります。
※一度ロビーに出られますと、再度ご入浴料がかかります。

北のたまゆら 桑園

北のたまゆら 東苗穂

北のたまゆら 厚別

北のたまゆら 江別

札幌市中央区北11条西16丁目1-34 札幌市東区東苗穂11条2丁目(三角点通) 札幌市厚別区大谷地東7丁目(道通札幌夕陽橋) 江別市野幌屯田町48-1(三番通)

TEL 011-611-2683 TEL 011-790-2683 TEL 011-891-2683 TEL 011-381-2683

24時間営業
年中無休

札幌市東区中沼西1条1丁目11-10
TEL 011-791-6666

24時間営業
年中無休

札幌市豊平区西岡4条3丁目7番45号
TEL 011-857-2626

美しさは内面から溢れるもの。

まずは日々、自分を大切にしていけることから

始めていきたいですね。

これまでの経験を活かし
様々な業種に挑戦

小山 様々な経歴と肩書
をお持ちですが、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。

大野 整理収納アドバイザーは
出産経験がきっかけです。子どもが
生まれ家事に手が回らなくなつてしま
い、部屋が散らかり人を呼ぶのも
恥ずかしくて(自分
で収納の勉強をしてみよう)と思
い、どうせなら仕事として成り立つ
ものを、と資格を取得しました。ラジ
オDJパーソナリティは、番組に
ゲスト出演したことがきっかけで
お話をいただきました。講師など
その他のお仕事は、これまでの経
歴をみてご依頼いただくことが多い
ですね。

小山 その他にはどのようなお
仕事を経験しているのでしょうか。

大野 えほんわくわくキャラバン歌
のお姉さんとして、コープさつぼろ
のキャラクタ―「トドク」と幼稚園、
保育園等を回り園児たちと一緒に歌
ったり踊ったりする活動をしています。
あとはYouTubeの札幌市広報部公
式チャンネルで「東区ウォーキング」と
いう東区を楽しくウォーキングする
様子を紹介する番組でナビゲーターを
担当したり、ナレーション受注や広
報業務でも活動しています。

小山 現在のお仕事は、大野さんにとつてどのよ
うなものでしょうか？

大野 これまで

ています。ご依頼してくださる方は、
初対面の際に笑顔が少ない方が多い
ようですが「自分には何か足りないところ
があるのではないか」という不安の表
れだと思っています。ですが、とこ
んお話を伺う

と皆様誰しも素敵なところが沢
山あります。それ
をどんどん本人
にお伝えして、一
緒にもつと良い方
向に進んでいけることを考
えています。

philosophy on beauty

自分を
てあげる
こそが、
に繋がる

今の
大切に
しこと
美と健康



▲接遇講座は対面とオンライン両方で開催しています。私自身も参加者の皆様から学んでいます。

せていただいています。

依頼が絶えない訳は
話を聞く力にあり

小山 お仕事の魅力はど
ういうときに感じますか？

大野 目標に進む過程で
自分の想像を超える道が
見えた時に「なんて楽し
だろう」と思う瞬間があ
ります。最近だと「東区
ウォーキング」の野外で
撮影の時、悪天候やトラ
ブルで2回口ケが中断し
てしまったことがあり、
3度目の正直で早朝口ケ

陽子

大野

小山 食生活や

普段の生活で気を付けていること
はありますか？

大野 野菜を摂ることです。

きゅうりを1本、トマトを1個毎日食べるようにしているのですが、体の調子も以前に比べて良くなったように思います。あとは外に出て深呼吸をするようにしています。忙しくて体を動かす時間がなくても、深呼吸しながら伸びをするだけで気持ちがいいですよ。ね。どんどん自分が喜ぶことをやってみると、それが自然と美容と健康に繋がると思います。

小山 自分を大切に

ということですね。

大野 そうですね。見た目の美しさは内面から溢れ出てくるものだと思います。まずは日々、自分を大切にしていけることから始めていきたいですね。ふと「ああ、美味しいご飯が食べたいな」と思ったら美味しいご飯を自分の為に時間をかけてつくってあげたり、体に良い食材を選んでみたり、睡眠をしっかりとって体を休めたり、自分を満たしてあげるその過程が豊かな心をつくるのだと思います。

小山 その通りですね。自分を大切にすることが美しさにも繋がる、僕もそう思います。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



ナビゲーター

東区ウォーキング事業のナビゲーターを務めています。美容と健康を意識してこれからも続けます。



ラジオ

さっぽろ村ラジオで生活情報番組のDJパーソナリティをしています。ゲストさんも随時募集中です！



野菜

きゅうりとトマトを食べながら食事の支度をしています。健康でヘルシーなつまみ食いです(笑)。

カバーだけじゃない、 極上つるん肌！

毛穴レスを叶える美容液リキッドファンデ。毛穴の奥までうるおいを届けながら、フルカバー・時間が経っても崩れない！ 使うほど毛穴が目立たないつるんとつやのある肌になり、自信に満ちた本物の「キレイな素肌」へ。毛穴補正&崩れにくいラスティング美肌効果・浸透型うるおい美容液も配合。

ドラマティックエッセンスリキッド(全5色)
25ml 3,520円(税込)
SPF50+・PA++++



staff comment



吉田さん

美容液をつけているかのような、みずみずしいつけ心地で肌にピタッと密着。ラスティング効果で毛穴・色ムラをしっかりカバーするのに仕上がりはつるんと厚塗り感のない肌してくれます。こんなに軽いのにSPF50+・PA++++と紫外線対策がしっかりできるのも嬉しい！

アットコスメストア

マキア Best 春

アットコスメストア TSUTAYA 札幌美しが丘店
一層盛り上げるマキアージュの2022年

なめらか&美発色で ナチュラルな仕上がり

なめらかな発色と軽くやわらかな描き心地の円芯で、力を入れなくても1本1本自然に眉が描けるペンシルアイブロー。肌にぴったりフィットし、よれ・薄れがなく仕上がり持続。
※別売の「マキアージュ アイブロー用ホルダー」にセットしてお使いください。

ソフトブローライナー EX(カートリッジ) (全3色)
990円(税込)

staff comment



渡部さん

細めの柔らかい芯で、眉メイクが苦手な私でもスルスル描けます！ 化粧ポーチにも入るコンパクトなサイズ感も◎。夕方になっても落ちにくく、3色どれも色味が自然なので、選びやすいです。毛のない部分もすべらずしっかり描けるので、眉を描くのが苦手な方におすすめですよ！

協力店舗

@cosme STORE TSUTAYA 札幌美しが丘店
〒004-0813 札幌市清田区美しが丘3条4丁目1-10
営業時間 10:00~20:00

店舗
マップは
コチラ



瞳の色に溶け込み、 惹きつける目もとに

単色でも使えるアイシャドウ。旬な色・質感を楽しみながら組み合わせ、自分だけのパレットをカスタマイズできる。8時間仕上がり持続*でヨレやくすみにも強い！
※別売りの「マキアージュ カスタマイズケース」にセットできます。

ドラマティックアイカラー(パウダー)(クリーム) (全21色)
990円(税込)

*8時間仕上がり持続(薄れのなさ、ヨレのなさ、くすみのなさ) データ取得済み(資生堂調べ。効果には個人差があります。)



スタッフが選ぶ！

マキア ージュ コスメ

が丘店のスタッフさんイチオシ！ 春気分を新作&ヒットアイテムをご紹介します♪

staff comment



吉田さん

これひとつでUVカット効果とつけたてを長時間キープできる下地効果が同時に叶う最強崩れ防止下地。スーッと伸びてサラサラべたつかない心地よいテクスチャー。マスクにもつづらく、テカリやかさつきを感知して水分コントロールしてくれるので1年中活躍してくれます！

staff comment



高橋さん

4種類のアイカラーと21色のカラーバリエーションで色んな組み合わせを楽しめます。発色が良く、指塗りでも簡単キレイなグラデーションができます。ブラウンカラーは、アイブローとしても使っていて、抜け感のあるおしゃれ眉に。マスク越しでも立体感のあるメイクに仕上がりますよ！

透明感まで崩さない。 まるで“キレイな素肌”へ

テカリ・かさつきを防ぐ、崩れ防止下地。汗や皮脂を吸収し、毛穴やテカリが目立たないずっと快適な美肌に。さらに、環境に合わせて水分を吸収・放出する「うるさらセンサーパウダー」が化粧のりの良い美肌に整えてくれる。13時間化粧もちが続く*ので、マスクをしていても快適！

ドラマティックスキンセンサーベース EX(全2色)
25ml 2,860円(税込)
SPF25・PA+++

*化粧もち(テカリ・皮脂くずれ・毛穴落ち・よれ・薄れ) データ取得済み。(資生堂調べ。効果には個人差があります。)



毎週土曜日は全商品5%ポイントバック！

@cosme STOREでは毎週土曜日、@cosme ポイントが5%還元となるお得なキャンペーンを実施中！ 通常、お買い上げ100円(税抜)につき1ポイント貯まること、5ポイント(5円分)還元。貯まったポイントは1ポイント=1円分からご利用頂けます。お得な機会にぜひご来店下さい★



PROFILE



MamaLady
明石 奈々

1988年生まれ。札幌在住。
株式会社MamaLady代表
取締役。モデル・タレント・
YouTuber等幅広く活躍中！
1児の母。

@mamalady_nana_akaishi

what is MamaLady?



「ママになってからの人生
を思いっきり楽しもう!」を
テーマに札幌を拠点に多く
のママへHappyを届ける
イベント会社。全ての女性が
ママになってからの人生を
楽しめる未来を作りたい、
関わってくれた方が全員
ハッピーになってほしいという
想いで『MamaLady Box』
というママなら全員もらえる
プレゼントを配布中。

@mamalady.sapporo

Go to next!

お得な
読者限定特典は
次のページへ!

★施術スタート

施術着は
無料貸出！
手ぶらでOK!

気持いい〜!

全身骨格矯正では歪んだ骨を本来あるべき正しい
位置に戻し、痛みなどの辛い症状を改善します。
血流も良くなり代謝が上がるので美容にも効果的！

頸椎

肩関節

頭皮
マッサージ

ウツウツしちゃう!

ほどよい
力加減で
気持ちいい!

小顔矯正

寝ている間の歯ぎしりやくいしばり、食べ方などで
顔も歪んでしまうもの。顎関節を中心に顔の左右の
バランスを整えエラ・たるみを改善し小顔に!

骨盤矯正

ジャーン!!

骨盤矯正は
生理不順・便秘、
冷え、むくみなど
女性特有の悩みに
効果アリ★

仕上げるにゴムバンドで骨盤矯正!
O脚やX脚の矯正やヒップアップ、
ウエストのくびれにも効果が
期待できる施術です。

スマホ・パソコンを
見ない日ありますか？

仕事も
プライベートも
スマホは
欠かせない!

スマホ、
パソコンは
姿勢を悪化させる
大きな原因に!

つつい
長時間作業に
なりがち...

画面を見る際に首を前に出した
姿勢を続けることにより、
慢性的な肩コリの原因に...
美容にも悪影響です。

これはプロに
頼らねば!

院長自ら
お一人お一人に
合った改善法を
アドバイスします!

院長
平林さん

疲労回復にもってこい!
Green Beeさんで、
カイロプラクティック体験!

やりて来たのは
狸小路5丁目!

駅から近くて
仕事帰りに
寄りやすいにも
★

※写真撮影時のみマスクを外しています。

★姿勢チェック

姿勢、
どうかな?

★カウンセリング

肩コリと
首コリが特に
気になってます

現在の健康状態や生活習慣、既往歴などを確認し、
それぞれの個性に合った施術の方法を決めていきます。
今回は肩まわりを重点的に進めてもらうことに!

立ち姿勢で肩や肩甲骨、腰の位置から
歪み具合をくまなくチェックします。

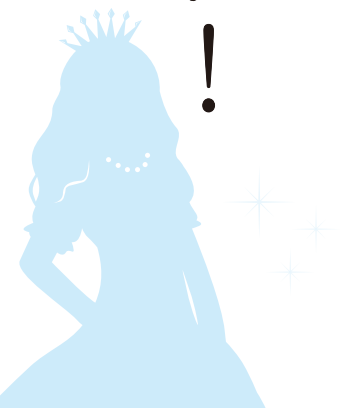
ママレディ
明石奈々の

第23回
カイロプラクティックを体験!

会社社長で一児の母でもある札幌在住の明石奈々が、
気になるお店に足を運び体験レポートしちゃいます!

素敵レディーになりたい!

Want to become
Beautiful lady!



SAPPORO BEAUTY MAGAZINE non rouge

体験を終えて…



前回は肩こりの原因は「姿勢の悪さ」と指摘されましたが、毎日のパソコン作業・スマホ操作でまた悪化させていました…。体の構造や良い姿勢のポイントなど専門的なアドバイスをいただけてとても良かったです！「ゴムで体を巻いていく施術は圧が心地よく、本来の場所へ戻っていく感じが◎。ヘッドマッサージは気持ち良くて寝かせてしまいました！体のメンテナンスは定期的に行いたいですね。」

初めに行った身体のチェックと同じ動きをして、施術の効果を確認。回すと違和感があった肩も、スムーズに回せる様になり体がほぐれた事を実感！

before after

びしっ！

施術前と施術後で
こんなに姿勢の変化が!!

長年のデスクワークによって、慢性的となった肩や首のこり…
帰る頃には本当に身体が軽く
楽になりました！
ゴムで体を巻いていく施術は
圧が心地よく本来の場所へ
戻っていく感じが◎！

同じ生活習慣を続けていると
また元に戻ってしまうので、
ツライ症状が出る前に
定期的に通うのがおすすめです!!
姿勢や歩き方などの改善も
今月号のお得なクーポンで
先生に相談してみよう♡

カイロ
イラクティク
オゴイ

Today's
Code

中はニットでも
チュールコート
で春気分♪
タイツとブーツ
を黒で繋げ足長
効果を狙ってい
ます(笑)



Benefits!

ノンルージュ読者特典♡

全身骨格矯正120分 + 美容カイロ (今回体験したコース)

通常
¥11,000 (税込) **→ ¥4,980**

※予約の際、『ノンルージュを見た』
と伝えるか、こちらのクーポンを切
り抜いてお持ちください。
※5月末日まで有効

掲載店募集中!

「明石奈々の素敵レディーになり
たい!」では、体験させてくれる
お店を募集しています。詳しくは
公式LINE@「non-rouge」まで
ご連絡ください。
※掲載には審査がございます。

お問い合わせ先

健康カイロ
Green Bee

<http://greenbee-sapporo.org/>

☎ 011-219-2155

札幌市中央区南3条西5丁目14
三条美松ビル5F(狸小路5丁目内)
営業時間 9:00~21:00
定休日 無休

詳しくは
公式サイトへ



健康カイロ Green Bee

検索

北海道古物商協会ユーズドグッズマーケット アウトレットモノハウス

買取強化中!

アクセサリ
金
プラチナ
ブランド時計

家具
家電
ブランドバッグ・財布

出張・店頭買取 格安販売 お部屋の片付け レンタル
不用品処分 美容機器 ブランド服 家具の移動

道内13店舗(札幌市内12店舗)買取・販売リサイクルショップ&ディスカウントショップ

アウトレットモノハウス outlet

営業時間 9:30~19:30

詳しくは公式HPから! ▶

年中無休

検索

(古)第101020001110号

白石店 白石区東札幌6条5丁目6-7 (011)817-1131	本郷通店 白石区本郷通10丁目北1-10 (011)300-0025	平岸店 札幌市豊平区平岸1条5丁目2-23 (011)302-2949
北20条店 札幌市東区北20条東7丁目2-28 (011)748-3677	西野店 札幌市西区西野4条4丁目4-1 (011)303-2942	南12条店 札幌市中央区南12条西11丁目2-2 (011)303-2264
西岡店 札幌市豊平区西岡3条1丁目4-1・2F (011)300-1223	平岡店 札幌市清田区平岡7条3丁目18-15・2F (011)882-6600	手稲店(ティーマート) 札幌市手稲区前田4条10丁目3-15 (011)624-7832
屯田店 札幌市北区屯田6条6丁目4-20 (011)311-4737	新道東店 札幌市東区北34条東27丁目3-1 (011)577-0194	厚別店 札幌市厚別区厚別西4条2丁目8-7(トライアル厚別店内) (011)802-5240
苫小牧西店 苫小牧市のぞみ町2丁目1-4 (0144)82-7558	※年末年始の営業時間、臨時休業、特別営業時間などはGoogleマップ店舗情報もご確認お願いします。	

不調の原因は全身骨盤矯正で根本から改善! 小顔・O脚orX脚矯正無料サービス!



▲凝り固まった筋肉もほぐしてくれる! しっかり通えば案になる!



Menu	
◇骨盤矯正30分	4,000円
◇全身メンテナンス60分	5,000円
◇全身メンテナンス90分	7,000円
◇リラクゼーション全身90分	9,000円
◇オーナーお任せ美容カイト	120分 11,000円
◇カイトスクール25時間	100,000円

キレイも健康もココで叶える! ベテラン院長の熟練技術が定評の人気店。頸椎・顎関節の調整によって即小顔効果を得られる小顔矯正は、首、デコルテラインも美しく整えてくれる。また、O脚orX脚矯正は、個人の歪みを見極め自然な立ち姿に戻すことで、見た目印象も変わる!

健康カイト Green Bee(グリーンビー) / TEL.011-219-2155	
コリ・ハリ改善! 全身骨盤矯正	◇50分+小顔矯正 5,000円→2,750円
◇90分+小顔矯正+O脚orX脚矯正	7,000円→3,850円
◇オーナーお任せ美容カイト120分	11,000円→9,000円

5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

中央区 / 大通駅・すすきの駅

健康カイト Green Bee(グリーンビー)

☎ 011-219-2155

札幌市中央区南3条西5丁目14 三条美松ビル5F

地下鉄大通駅・南北線すすきの駅徒歩3分(狸小路5丁目内)

(営)9:00~21:00

(休)無休 ※1日カイト教室は日曜に開催(要予約)

http://greenbee-sapporo.org/(予約フォーム有り)

サイト MAP

カイト 予約優先 20時以降OK 男性OK カップルOK

街頭ビジョンのオリジナル番組 道内外のゲストが出演中

エンタメステーション in 札幌ド真中

MUSIC & MOVIE THE ENTERTAINMENT

札幌駅前 de **LIVEPRO**

北海道を拠点に活動しているアイドル達の番組 毎週日曜日 17:00 ~ 17:10 放映中!

番組放映時間 毎日 13:15~/15:15~/17:15~5 分間放映

★札幌駅前 VISION ★ha·na·vi ★YouTube★ ※都合により放映時間や番組内容に変更が出る場合がございます。

「エンタメステーション in 札幌ド真中」放映ビジョン

札幌駅前 vision
札幌市中央区北4西3 札幌駅前合同ビル

ha·na·vi

札幌市中央区南1西4 日の出ビル地下 地下鉄南北線 大通駅 11番出口側

WEBで視聴したい方は「YouTube」でご覧になれます

札幌ド真中 検索

エンタメURL: www.entame-st.net/

Facebook をご覧の皆さん 「いいね!」も押してね!

Facebook: www.facebook.com/ENTAMEST

●お問い合わせは

TEL.011-280-3330

札幌市 株式会社メガ・コーポレーション
〒060-0042 札幌市中央区大通西6丁目10-1 大通西6ビル 6階

企画 / 運営: 株式会社 ODA プロダクション

あなたのどんな悩みもすぐに解決する

鑑定歴**50年**を超え
130万件以上の
悩みを解決してきた

霊視 超能力 除霊
前世 占い 透視

相談内容
●恋愛 ●結婚 ●家庭
●方位 ●経営 ●健康
●仕事 ●姓名判断
●人探し・物探し etc...
※表札鑑定もいたします。

料金
60分 10,000円
※超過料金なし

庄司神霊研究
庄司 州磨 (しょうじ しゅうま)

50年以上の経歴を持つ、何も聞かなくてもあなたの過去・現在・未来がわかり、日本中から力を借りたいと呼ぶ声がかかる鑑定師。多くの著名芸能人の悩みも即時に解決し、人生に指針と勇気をもたらしてきた。

☎011-552-0440

こちらからも予約可能
au 080-5593-8696
softbank 090-1382-5465
docomo 090-8708-1313

札幌市中央区南18条西16丁目2-10 パレットII B-102
[営業時間]9:00~18:00 ※完全予約制 FAX. 011-596-7077

今月のBEST SHOT

Keito takes

火起こしの時は未だにスムーズにいかず毎回この真剣な表情。



Ken takes

久々に使用したお気に入りのテントを背景に撮影。



春の訪れを感じる桜



雪が残る山

お手軽100円ギア



ツールハンガー

テント内でランタンを吊るアイテムとして使用しています。他にも火ばさみ、ゴミ袋などを吊るせる便利なアイテムです！

ヒヌマフウおすすめ！



ハスクバーナ

薪割りやブッシュクラフトで役立つ斧は欠かせません。何よりデザインがカッコいい！

白老町
ブウベツの森キャンプ場

大人のキャンプ女子 はじめよう♪

いま、密かにブームを迎えている30・40代の「女子キャンプ」。札幌の人気youtuberヒヌマフウが初心者でも楽しめるキャンプのコツをご紹介します♪

ナビゲーターはこちら / ヒヌマフウ



フィリピン、オーストラリアへの夫婦留学をきっかけにSNSで発信を始める。現在は札幌中のYouTuberとして道内を中心に「初心者でも楽しめるキャンプ」をテーマに動画を配信中。北海道ならではの広大な景色やグルメ、夫婦のやりとりが見どころ。チャンネル登録者数は71,400人(2022年4月現在)。

キャンプ後記



白老のキャンプ場は初めてだったので、木々に囲まれた静かな空間でゆっくり過ごすことができました。地元で採れた名産物も堪能し最高のキャンプとなりました。

キャンプ初心者夫婦の
動画配信中！



YouTube
ヒヌマフウ
チャンネル

札幌市出身の夫婦で行く道内キャンプ動画を配信中。-14℃の極寒キャンプや、羊蹄山を一望する山キャンプのほか、おうちですごす日常の夫婦動画にも癒されます。

@hinumafuuf @hinumafuuf

ブウベツの森キャンプ場レポート



白老郡白老町
ブウベツの森キャンプ場

白老郡白老町石山110-2 ☎080-4044-3388 (料)1人につき・1回/大人(中学生以上):550円、子供(小学生):330円、未就学児:無料、ペット:無料 (営)チェックイン 平日、土曜 13:00~16:00、日祝 11:00~14:00/チェックアウト 10:00 (休)不定期

広々としたサイトで区間も広いので比較的静かにゆっくりと自然を感じられるキャンプ場。積雪が少ない地域で他のキャンプ場よりも雪解けが早く春先のキャンプに良いです！

おすすめポイント

近くに牛肉や海産物を販売しているお店も多く、道中で調達するのがおすすめです！



材料(2人分)

ジンギスカン ロール肉... 300g もやし 1袋
行者ニンニク 1束 ベルのタレ(付けダレ)

この料理に合わせた
お酒はコチラ！



ジンギスカンに行者ニンニクが加わることでビールがさらに進みます。



先にもやしと行者ニンニクを炒め、軽く火が通ったら野菜の上にジンギスカンをかぶせて蒸すように焼きます。

今月の一品

ジンギスカン

旬の食材「行者ニンニク」を使用したジンギスカン！
私たちの大好物です♪



Beauty Recipe

旬の食材を使った、“内面からの健康・綺麗”に効果的な美食レシピをお届けします!

Lectured by

料理教室ブルミエール
岩野 美穂 先生
毎号旬な食材と美容・健康
のお悩みに合わせた料理の
レシピをご紹介します。



今月のテーマ

デトックス



春の恵みをおしゃれに楽しむ♪

山菜の ペペロンチーノ

材料(2人分)

・タラの芽 10個 ・オリーブオイル
・ベーコン 4枚 大さじ4
・スパゲッティ 160g ・にんにくスライス
塩 2片分
袋の表示通りの分量 ・鷹の爪(輪切り) 2本分
・塩とこしょう 適量

◆作り方

1 タラの芽はハカマを取る。湯を沸かし、ひとつまみの塩を入れてタラの芽をさっと茹で、水気をきる。ベーコンは3cmに切る。

2 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を入れる。スパゲッティを袋の表示よりも1分短く茹でる。茹で汁は捨てずに100ml取っておく。

3 フライパンにオリーブオイルとにんにく、鷹の爪を入れてから弱火で炒める。香りが出てにんにくがカリッとしたら、ベーコンを入れてサッと炒める。

4 タラの芽とスパゲッティ、スパゲッティの茹で汁を入れて混ぜ、塩とこしょうで調味したら完成。



茹で汁は
少しづつ入れる

Beauty Point

春は山菜で内側からキレイに!

独特の苦みと濃厚な風味から山菜の王様と呼ばれているタラの芽。その山菜特有の苦みは**植物性アルカロイド**という成分によるもので、これには腎臓のろ過機能や新陳代謝を高める働きがあります。そのため体内の老廃物や余分な水の排出を促す効果が期待でき、デトックスにピッタリの食材なんです! また、その他にも強い抗酸化作用を持つ**βカロテン**、体液循環をサポートしてくれる**マグネシウム**が含まれています。なお、カロテンは脂溶性ビタミンなので油と一緒に摂取するのがおすすめです!

山菜の苦みとにんにくの旨味が
ベストマッチ! な一皿

コロナ禍でなかなか
旅行に行けなくなった今、
食だけでも旅行気分!

世界一周!



Have a
nice trip!

旅するごはん

Vol.8

中国

中華料理は自然豊かな広大な土地から生まれ、4000年にもおよぶ長い歴史をもつ料理です。今回は日本人にも馴染みが深い、美味しい四川料理のお店をご紹介します。今年でオープン10年目の本格四川菜麺店です。

here!

人気No.1!



香り豊かな酸味の紅酢と
自家製の紅麴辣油がベース

ぷりぷりの海老と レンコンの食感を楽しめる 大人気チャーハン

定番
Menu♪



花椒と辣油の香りを楽しめるバラバラチャーハン! ぷりぷりの大海老とハムにネギ、アクセントである蓮根の食感がまたクセになります。

麻辣海老焼飯 1,090円(税込)

中厚の皮はふっくらパリパリ! タレももちろん自家製ブレンド



浅漬けにしたキャベツを含む秘伝の餡を中厚の皮で丁寧に包んでいます。蒸籠で蒸し上げてから一気に焼き上げる【パリッ! ふわっ! もちっ!】を楽しめる逸品です。

手包み焼き餃子 4個 550円(税込)

美園駅
より
徒歩5分



四川菜麺 紅麴屋
TEL.011-831-5505

札幌市豊平区美園5条6-3-13 NSビル 1F
(営) 11:00~15:00(L.O.14:50)、17:30~22:00(L.O.21:00)
(休) 木曜(不定休あり・LINEで配信しております)
(席) 26席(カウンター 10席、テーブル 4×4席) (車) 5台

読者特典 「ノンルージュ見た」で
3名以上ご来店の方、湯麺1杯無料!

※初回ご利用及びメインメニュー3品以上ご注文のお客様に限り。2022年5月末まで

LINE公式アカウント友達登録で、毎回
杏仁豆腐or小飯or大盛無料の特典有り!!



和菓子も洋菓子も絶品の
地元で愛されるお店

最寄り駅から車で数分、札幌市東区にある「ル・パティシエ・フルタ」は、黄色の壁が印象的な一軒家のスイーツショップ。地産地消にこだわったスイーツは、素材や包装にも地元メーカーのものを数多く使用。東区出身のオーナーパティシエはケーキやオムレットなどの洋菓子を担当。コンテストの受賞歴もある腕前です。和職人のお父様は和菓子を担当しており、丁寧に作られた和菓子はどれも絶品。新商品や季節にちなんだ限定商品も多く、何度足を運んでも飽きずに楽しめる名店です。



親父のどら焼き

Father's Dorayaki

食べ応えのある大粒の小豆は、香りが引き立つ十勝大納言小豆を使用。きめ細かな生地と、手練りのあんのとっぴりとした食感は何個でも食べられる美味しさ!



1 札幌元祖古田焼き 2 よもぎ亀太郎饅頭 3 仙台おらほの母大福
4 年輪最中 5 ももっち〜 6 生どら焼き(土日祝限定発売)

ル・パティシエ・フルタ

☎011-790-8424
札幌市東区本町1条2丁目1-10
(営)10:00~18:30 (休)火曜日・第3水曜日
<http://le-patisserie-furuta.com/>

私のごほうび時間

SWEETS FOR MYSELF Vol.8

／今日はジンギスカンのおはなし／



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.
18

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。

道民のソウルフード ジンギスカン

お花見の季節ですね。道民のお花見の定番といえば行楽弁当ではなくジンギスカン! それだけではなく海水浴やキャンプ、その昔は小学校の運動会のお弁当代わりに、もちろん日曜の夜は家族揃って…等々、道民にとってジンギスカンは、まさにソウルフードであり北海道の食文化といえるでしょう。

ジンギスカンの始まり

ではいつからジンギスカンが北海道に根付いたのかご存知ですか? 諸説ありますが、そもそも北海道に羊が入ってきたのは開拓時代。箱館開港により西洋文化がもたらされ、羊毛製品の消費や食習慣が変わると思われていたものの、飼育がうまくいかず広がらなかったそうです。その後戦争が始まり、羊毛が軍用品となったことで政府は羊の国内生産政策を打ち立て、北海道では滝川と月寒

北海道の遺産、 ジンギスカン

最後に、羊肉の国内自給率はなんと0.5%! そのうちの約8割が北海道なのです。とはいえその北海道ですら生産量は1万頭程度で、ほとんどはオーストラリアやニュージーランドといった輸入自由化により海外から入ってきたもの。それでも北海道の数少ない羊農家さんは羊を通して地域と繋がりを、そしてまたかつてのように羊農家が増えて盛り上がるようにと頑張っています。北海道遺産とされるジンギスカン。いつか地産地消で賄えるよう私たちも応援したいですね。

お話ししてくれたのは…
一瀬 美絵 先生

料理教室ブルミエール代表(2018年〜)。生活クラブ生協元理事。“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。

料理教室ブルミエール

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/>

華花のメニューはボリューム満点!



中国料理 華花

人気の定番メニュー!



※価格は全て税込みです。



五目あんかけ焼きそば
980円



特製海鮮あんかけ焼きそば
1,650円



麻婆焼きそば
1,200円



サンラーあんかけ焼きそば
1,080円



海老のトマトチリソース
1,300円



八宝菜(魚介入り)
1,300円



角煮すぶた(黒酢風味甘酢ソース)
1,600円



四川風麻婆豆腐
1,000円



チャイナオムライス(甘酢ソース)
1,200円



チャーハン
1,100円



五目チャーハン(XO醤入り)
1,300円



鶏肉の唐揚げ
650円



焼き餃子(3個入)
550円



焼売(3個入)
550円



春巻(1本)
250円



ゴマ団子(2個入)
450円

※上記はメニューのほんの一部です。その他メニューについてはお問い合わせください。※お持ち帰りもできます。(汁物は除く)

ご予約・お問い合わせ



中国料理 華花 TEL.0134-61-1311

小樽市築港11番5号 ウイングベイ小樽5番街1階 営業時間:11:00~20:00(L.O.19:30)(平日:15:00~16:00※)

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: 小樽自動車道小樽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)
駐車場 5,000台完備 1,000円以上のご利用で駐車料金5時間無料
◆ショッピングゾーン10:00~20:00(イオン及び一部施設・店舗は異なります)



Twitter
@nomura_xenon
グルメ情報多数紹介中!

ゼノン
XENON
野村の

「ライブスペース XENON」等ライブ
BARを2店舗経営。コミュニティ FM
ラジオパーソナリティとしても活動中。

Twitterフォロワー4.2万人越え! 札幌の人気インフルエンサーである野村さんの
SNSで特に人気のあった食の投稿をコラムにしてお届けします!

2022.May



スカイレストラン・ハレアス

札幌市厚別区厚別中央2条5丁目5-25 ホテルエミシア札幌31F
011-892-3855 (昼)11:30~14:30 (夜)17:30~22:00
年中無休 http://hotel-emisia.com



日本茶カフェ 茶楽逢

札幌市豊平区月寒東2条20丁目1-6
011-852-1513 10:00~19:00
日曜、祝日 GreenTeaSarai



ながら

札幌市中央区大通西5丁目9-1 昭和ビル B1F
011-221-4333 月金8:00~15:00 火水木8:00~20:00
土、日、祝日 fuubi44nagara45



タイガーカレー 北24条本店

札幌市北区北23条西4丁目2-3 プラザハイツ 24 1F
011-746-3337 月水木金11:30~14:30、17:30~21:30
土日祝11:30~21:00 火曜、第3月曜日 tigercurry

01 新札幌駅から徒歩3分、タワーホテルの最上階の眺望を眺めながら食事ができます。ランチタイムはバイキング制、ディナーは夜景を眺ながらホテルのレストランの味を楽しめます。

02 住宅街にある隠れ家的な日本茶をメインに扱うカフェ。お茶に合うデザートや和菓子の創作メニューが豊富に楽しめます。急須に残った茶葉は梅とまぶして食べる事ができます。

03 地下鉄大通り駅1番出口直結、創業40年以上の立ち食いそばの名店。野菜天そばが人気でサイドメニューやトッピングも充実。どことなく懐かしく、のんびりした気持ちにさせてくれます。

04 北24条駅から徒歩2分。スープの種類、メニューも豊富。土鍋で提供され熱々のまま味わえます。現在、毎日1名様にレトルトタイガーカレーが当たるキャンペーンを開催中とのこと。

新料金 & PRICE DOWN



休憩 ▶ 3時間 2,900円～ ☑ 深夜26時まで休憩OK

フリータイム ▶ 4,900円～ 1部 最大13時間 2部 最大9時間
6時～19時 13時～22時

宿泊 ▶ 15時チェックインOK ☑ MAX13時間利用OK

深夜宿泊 均一 ▶ 5,900円均一 ☑ 深夜23時から適用 ※スタンダード/サービスのみ

豪華設備をオトクに利用しよう♪



占ってくれたのは...

木村真夢

@mayukimura1416

色彩学の講師、色彩教育・研修や講演、医療施設のカラーアドバース等これまで5,000名以上の方へ講義、カウンセリングを行っている。



青木咲羅

@sakura.aoki.58

北海道唯一のボイジャーマスターティーチャー。イベント出演やセミナー、執筆などの活動も精力的に行い、セラピーサロンAYURAを運営。



ボイジャータロットとは？

1985年に元コロビア大学政治学教授 ジェームス・ワンレス博士とアーティストのケン・ナッツソンが制作した、21世紀型のオラクルカード。自らの潜在意識に眠る“答え”を引き出すツールです。

♈ 牡羊座 Aries

【今月のカード】吊るし人

自由に身動きが取りづらい月。行動を制限されたり、我慢を強いられるかも知れません。今月は地に足を着け明確な目標を立てましょう。頑張っている人は必ずいます。

Happy Lucky Color

マゼンタ：寛大・博愛
地に足をつけ、自分の役割をしっかり果たす力をサポート

♉ 牡牛座 Taurus

【今月のカード】FORTUNE

動き出す時です。リスクを恐れずチャレンジしましょう。大きな成果を上げられる時です。安定やマンネリは逆に運気を下げてしまします。運命の出会いのチャンス。

Happy Lucky Color

レッドオレンジ：自信・解放
自分を信じて、積極的に進む力をサポート

♊ 双子座 Gemini

【今月のカード】UNIVERSE

思いがけない嬉しい事がありそう。目標が定まらない時は、逆にたくさんの選択肢があると考えてみて。視点を変えてみると新しい世界が広がります。

Happy Lucky Color

イエロー：希望・楽天
今よりさらに輝く未来へ向上心を持って進む力をサポート

♋ 蟹座 Cancer

【今月のカード】MOON

感受性や直観力が高まる時。自分の感情を大切にしながら、周りのサポートをすることで幸運に繋がります。女性的な魅力も高まりケアの効果も出やすいでしょう。

Happy Lucky Color

パープル：直感力・人生への信頼
大きな世界観を持ち、美的感覚や感性を豊かにする力をサポート

♌ 獅子座 Leo

【今月のカード】ラバーズ

パートナーシップにスポットが当たる月。シングルの人は素敵な出会いがあるかも。カップルは進展がありそうです。それ以外でも人と協力しあう事で新しい事が生まれます。

Happy Lucky Color

グリーン：平和・休息
協調性を持ち、自然な姿で安定する力をサポート

♍ 乙女座 Virgo

【今月のカード】TIME・SPACE

直感が冴える月。ずっとモヤモヤしている事があれば思い切って決断しましょう。先祖やスピリチュアルとも繋がりがやすいので、感謝の気持ちでいるとサポートを受けます。

Happy Lucky Color

インディゴ：冷静・判断力
物事を客観的に捉え、冷静かつ正しく判断する力をサポート

♎ 天秤座 Libra

【今月のカード】教皇

学びの多い月。興味のある事を学ぶ事もあれば、試験から学ぶ事もあるでしょう。それを乗り越えたり達成する事で自信に繋がります。自分を信頼する事が大切です。

Happy Lucky Color

ブルー：誠実・学習
責任感を持ち、人との精神的な繋がりを大切にすることをサポート

♏ 蠍座 Scorpio

【今月のカード】STAR

自信がなかったり、遠い存在に思える事でも、思い切って一歩を踏み出してみよう。意外とスムーズに事が運ぶかも。楽しむ事が幸運のカギです。

Happy Lucky Color

ブルーグリーン：バランス・自己認識
人と程良い距離感を保ちながら、自分独自の世界を築く力をサポート

♐ 射手座 Sagittarius

【今月のカード】女帝

明るく穏やかな気持ちが幸運を呼びます。恋愛運も好調。素直に気持ちを表現しましょう。クリエイティブな事や美容に力を入れると結果が出やすいでしょう。

Happy Lucky Color

イエローグリーン：穏やか・柔軟性
純粋な心で、人々に愛と安らぎを与える力をサポート

♑ 山羊座 Capricornus

【今月のカード】SUN

今月は生き生きとした気持ちで過ごせそう。チームワークや対人関係を大切にすると金運につながります。美味しいものを分かちあって食べると絆が深まります。

Happy Lucky Color

オレンジ：自由・陽気
何事にも囚われることなく、自由に楽しむ力をサポート

♒ 水瓶座 Aquarius

【今月のカード】皇帝

決断力や行動力が高まります。しっかりと計画を立てて、着実に進みましょう。あせらずやり遂げる事で更に幸運を呼びます。年上の男性が助けてくれるでしょう。

Happy Lucky Color

レッド：情熱・行動力
自分のチカラで立ち向かうエネルギーを与える力をサポート

♓ 魚座 Pisces

【今月のカード】ART

イメージを形にしてみましょう！ 絵画や音楽など、クリエイティブな事に挑戦すると才能が開花するかも。部屋の模様替えやイメージチェンジにもピッタリです。

Happy Lucky Color

ターコイズ：創造性・マイペース
洞察力と創造性を活かし、コミュニケーションを円滑にする力をサポート

★ Information



カラーストーンショップ Kirolu
TEL.011-206-1660
札幌市中央区南3条西2丁目 KT三条ビル1F
営業時間 11:00~20:00
定休日 不定休
https://www.kirolu.com/



therapy salon
AYURA

セラピーサロン AYURA (アユラ)
TEL.011-741-2557
(専用電話番号) 050-6870-3782
札幌市東区北13条東7丁目5-10
ラポール東区役所前1108
http://aoki-sakura.com/

12th Anniversary

日頃の感謝を込めて

12周年キャンペーン開催

筋膜リリース専用
ハイブリッド
メディセル



脂肪とセルライトを分解・排出させながらインナーマッスルを鍛え、痩せやすい身体に導いてくれるマシンです。体を深部から温めるのに欠かせないのが毛細血管の働きです！メディセルは特殊なローラーでボディメイクをしながら毛細血管を拡張させて血行を促進させます。

たった1回で
たるみが改善！



お腹施術 1回目直後(4Dハイフ+ハイブリッドメディセル)



施術1ヶ月後(4Dハイフ)

※結果には個人差があります。

筋膜リリース
美療全身60分

+お試し
ハイフ30分
打ち放題

17,800円 税込

BODY AGING LABO
MAHALO
[ボディエイジングラボ マハロ]

メディセル正規認定店

■完全予約制 ■お子様連れOK ■カードOK ■駐車場あり ■PayPay 使えます！

TEL.011-598-6063

札幌市白石区北郷8条7丁目10-15

(営)9:00~19:30 (休)日曜日

LINE@からご予約可能 [24時間受付]

ID: @njd4945y



[公式HP]



[MAP]

