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 / june / No.206

お得なクーポンはSNSでも！

ベストシーズンの北海道を満喫

サイクリングを楽しもう！



【non rouge】
2022 June
No.206
Contents
6

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したらご連絡ください。※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2022.7月号は
6月25日(土)発行予定です

WEBサイト
ノンルージュ 検索
www.nonrouge.net
@non_rouge
@non-rouge
@nonrouge_Beauty

SAPPORO BEAUTY MAGAZINE

non rouge

04 読者プレゼント&アンケート投稿方法
05 New Open&Face
06 Feature
ベストシーズンの北海道を満喫!
サイクリングを楽しもう!
10 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おすすめ!
コスメデコルテの保湿アイテム
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







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!!



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
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!
札幌駅前 de LIVEPRO
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
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



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
ReePRO GROUP

New Open & Face

3.25 NEW OPEN



エステ&美腸ピラティススタジオ Lua

地下鉄西28丁目駅徒歩1分。「腸」をテーマに身体の内側・外側両方から美と健康を。首都圏で話題の腸もみ、マシンピラティスが受けられる道内では希少な複合サロン。最新エステ機器を使用した痩身エステや筋膜リリースなど、豊富なメニューをご用意。

☎011-676-6623
札幌市中央区北5条西27−2−6
(営)10:00~21:00 ※最終受付20:00　(休)年中無休
lua.byalos

4.1 NEW OPEN

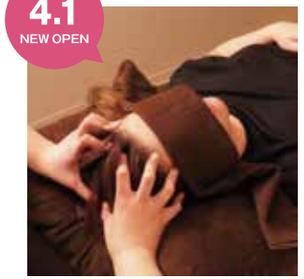


美肌脱毛サロン vive

豊水すすきの駅から徒歩5分のプライベートサロン。痛くないと話題の美肌脱毛や、シミやニキビ跡など肌トラブルにおすすめの光フェイシャルが受けられる。シンプルで分かりやすい料金設定が魅力で、一人一人に合わせたプランのご提案も可能!

☎非公開 ※ご予約はInstagram ダイレクトメールか公式LINEにて
札幌市中央区南6条東2丁目7−1
(営)10:00~20:00　(休)日曜日
vive.0204

4.1 NEW OPEN

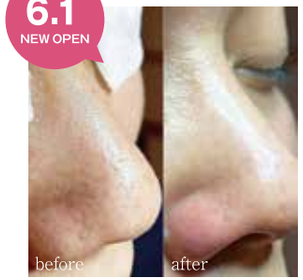


リラク×エイジング専門店 NICE(ニース)

リラクゼーションとエイジングケアに特化した完全個室サロン。経験豊富なセラピストによる多種多様なマッサージは痛くないのにしっかりほぐれると好評! もみほぐし、リンパマッサージ、アロマトリートメントなど豊富なメニューで癒しを堪能して。

☎090-8706-6090
札幌市中央区南4条東1-4-1 フォーシーンBLD710
(営)13:00~24:00　(休)日曜日
nice.sapporo

6.1 NEW OPEN



毛穴ケア・ボディケア専門サロン fuu(ふぅ)

繰り返す毛穴悩みに特化した毛穴ケア専門サロンが豊平区にオープン。札幌市内では数件しかない特殊な技術でお肌を傷めず角質を取り除き、毛穴レスな赤ちゃん肌に。黒ずみ、ザラつき、広がり毛穴など気になる悩みを専門店で相談しよう。

☎080-6641-7677 ※Instagram、公式LINE(@885vewrw)からも予約可
札幌市豊平区西岡3条
(営)9:00~17:00 ※最終受付15:00　(休)日曜・祝日 ※土曜不定休
fuu_shige_mai



PRESENT

Present



3名様

1 キリン 午後の紅茶 おいしい無糖

500mlペットボトル1箱24本入り

5月24日リニューアル! 3年ぶりに中味を変更し、より食事に合う癖のないスッキリとした味わいへ進化。渋みが少なくスッキリと飽きないおいしさ。※ダージリン茶葉20%使用

提供／北海道キリンビバレッジ株式会社



1名様

2 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

3 あなたの運気を上昇させる HAPPY BAG

専属のストーンセラピストがセレクトした、開運カード・天然さざれ石・オリジナルチャームが入った開運セットをプレゼント!

提供／カラーストーンショップ Kirolu(キロル)

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美容整形に対するイメージを教えて下さい。　⑲美容整形をしたことがありますか?　⑳はいと答えた方に質問です。どこの部位にどんな整形をしましたか?(例:二重術、ヒアルロン酸注入など)　㉑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6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(　　)			
美容整形に対するイメージを教えて下さい。			
美容整形をしたことがありますか?			
はいと答えた方に質問です。どこの部位にどんな整形をしましたか?(例:二重術、ヒアルロン酸注入など)			
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	

2206non rouge

サイクリングをたのしもう!

Let's go out by bicycle



北海道の雄大な景色を楽しむ!

編集部のおすすめサイクリングロード

1 豊平川サイクリングロード(右岸)を南へ

「豊平川サイクリング園路」と呼ばれる豊平川の右岸に敷かれたサイクリングロードは、札幌市内中心部から真駒内公園(札幌市南区)へと続く自転車道路。自然豊かな真駒内公園は、春には桜、夏には川のせせらぎ、秋には紅葉が楽しめ、自転車でも園内を散策できる。

2 豊平川サイクリングロード(左岸)を北へ

豊平川左岸には「滝野上野幌自転車道路」と「真駒内茨戸東雁来自転車道路」が敷かれていて、石狩川との合流ポイントまで進むとモエレ沼公園(札幌市東区)へ簡単にアクセスできる。フォトジェニックなモエレ沼公園内のサイクリングもおすすめ。

3 新川サイクリングロードと前田森林公園

北海道大学と前田森林公園を結ぶ新川通に流れる新川河川敷にも一部サイクリングロードがある(真駒内茨戸東雁来自転車道路)。公園内園路をゆっくり走ると、ライラックや藤の花々が目を楽しませてくれる。カナールの奥に望む手稲山の景色もここならでは。

4 白石こころーど&厚別ひだまりロード&北広島エルフィンロード

札幌コンベンションセンター(札幌市白石区)からJ R北広島駅前まで全長約20kmのサイクリングロード。正式名称は「札幌恵庭自転車道線」。厚別南公園から北広島側は緑地が広がり、夏でも涼しくサイクリングを楽しめるおすすめのコース。

今がベストシーズンの北海道を自転車で走り抜けてみませんか?

さわやかな青空と新緑や花々のコントラストが美しい季節になりました。ベストシーズンを迎えている初夏の北海道を、体で感じてみませんか?

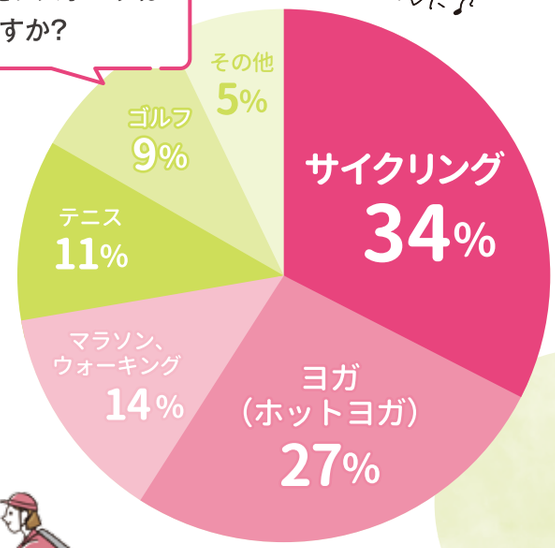
アウトドア人気の影響もあり、近年再び注目を集めはじめているサイクリング。札幌の中心地にもサイクルシェアが登場するなど、広まりを見せています。

ノンルージュ読者にアンケートをとったところ、健康のため何かスポーツを始めたいと思っている方は多い一方、うまく継続することが出来なかったとの声も目立ちました。運動を続けるコツは習慣にすること。まずは移動手段の見直しから始めてみませんか?

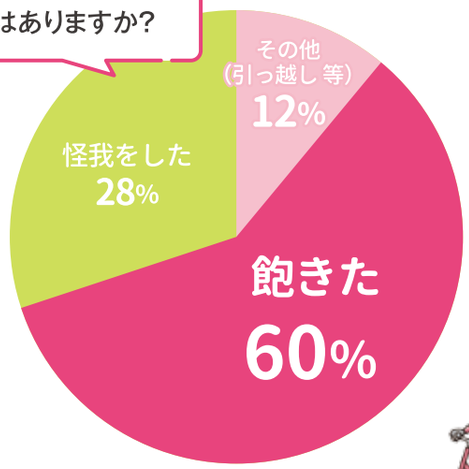


ノンルージュ読者に聞きました♪

Q.始めたいスポーツはありますか?



Q.運動が続かなかった理由はありますか?





※アンケートは2022年4月、nonrouge読者アンケートにて実施。有効回答者数45人。

“ダイエットにも! サイクリングの嬉しい効果”

サイクリングは軽負荷で長時間の有酸素運動を行うため、体重55kgの方が50kmのサイクリングを行った時消費されるカロリーは約1,000kcal(平均速度16km/h で走行した場合。体型や運動強度による差異あり)とダイエットにもおすすめ! 膝や腰に不安がある方は体に合ったサイズの自転車を適切に使用することで、身体に負担なく運動することができます。

“初心者も大丈夫! サイクリングの楽しみ方”

サイクリングは気軽に始められるアウトドア。ちょっと遠くまで行って気に入った景色を撮ったり話題のカフェに立ち寄ったりその時々の気分に合わせて気ままに走ってみたり…自分の力で自由にプランを立てて楽しめるのが魅力のスポーツ。札幌にはサイクリングロードが充実しているので、一人でもファミリーやお友達とのグループライドも気軽に楽しめます♪



初夏の気持ちいい風を感じて走る
私だけのお気に入りサイクリングコース

サイクリングをもっと楽しむ為の

Question & Answer

サイクリング Question 1
サイクリングに おすすめの自転車は？

誰でも気軽にサイクリングを楽しめる「クロスバイク」がおすすめ! もう少し運動強度を上げたり1日100km走りたい方は「ロードバイク」に挑戦してみても良いと思います。ご近所サイクリングには室内収納にも優れた「ミニベロ」と呼ばれる車輪の小さなスポーツ自転車も可愛くておすすめ。最近は、未舗装路（砂利道や森の中）でのサイクリングを楽しむ「グラベルロード」などオフロード用のスポーツ自転車も人気。用途と自分の身体のサイズに合った一台を選ぶことが、サイクリングの楽しみを広げてくれます。





サイクリング Question 2
サイクリングに 必要な持ち物や おすすめの服装は？

サイクリングはアウトドアスポーツ。動きやすくケガや紫外線から肌を守り、気候気温変化に対応できる服装を準備しましょう。サイクリング特有のグッズとして、ヘルメット・グローブ・サイクルパンツがあります。紫外線や虫などから目を保護するサングラスも着用を。その他はランニングやアウトドアスポーツ用ウエアを活用できます。ズボンの裾が広いとチェーンに絡まるためジョガーパンツやショートパンツ+タイツがおすすめ。サイクリングは、思った以上に汗をかきエネルギー消費の高いスポーツです。飲み物とちょっとした食べ物（チョコレートや飴など）を持っていると安心。こまめな水分補給とエネルギー補給を心がけましょう。









サイクリング Question 3
サイクリングの 色々な楽しみ方を 知りたい！

サイクリングは一人でもグループでも楽しめるスポーツ。自転車でのカフェ巡りや公園巡りはとっても良い気分転換になります。もっと遠くまで走ってみたい!という方は、サイクリングイベントへ参加するのもおすすめ。その土地ごとのグルメや景色を楽しむことができます。「輪行旅（りんこうたび）」というJ Rや飛行機を輪行（自転車を袋に収納して目的地まで携行）して美瑛・富良野や十勝、オホーツクなど北海道らしい景色の広がる土地でサイクリングを楽しむのもスポーツ自転車だから叶う旅スタイル。運動が続かなかったという方は、スマホアプリで走行ルートを記録することもモチベーションアップに。一人でもグループでも楽しめるサイクリングは、今まで運動が苦手だったという方にこそおすすめしたいエコでヘルシーなアウトドアスポーツです。



サイクリング初心者の方も、そうでない方もお待ちしております!

花サイクルクラブでは、札幌・旭川を中心に女性のためのロードバイク初心者教室や1Dayサイクリングイベントを定期開催しています。2022年の女性のための北海道サイクリングツアーは6/11（土）美瑛町ツアー、6/25（土）利尻島ツアー、8/28（日）美幌峠ツアーを開催! ロードバイクで走る北海道一周・縦断ツアーもあり。ロードバイクに乗ってみたい女性の方は初心者教室へのご参加をお待ちしています!

NPO法人花サイクルクラブ
副理事長 高橋香（自転車安全整備士）

HP

NPO法人 花サイクルクラブ
札幌市中央区南8条西2丁目5-74
市民活動プラザ星園301号
地下鉄南北線「中島公園」駅から徒歩5分
TEL.011-374-1301
https://www.hana-cycleclub.jp/

ノンルージュ編集部の

気になるITEM 徹底リサーチ

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

今月のお悩み… **毛穴の汚れや開きをキレイにしたい!**

毛穴汚れに良いと話題 モコモコ泡の炭酸洗顔を 徹底的に調査!



調査するコスメ

ICR 3D TANSAN ウォッシュ
230g 4,180円
（税抜価格3,800円、税380円）

調査員

ノンルージュ編集部
スタッフ yukise

元々乾燥気味だったお肌がマスクダメージでさらに気になるように。美白にも興味があり透明感のある白いお肌が憧れ。





230gの大容量& 高級感のある容器 のデザイン!

洗顔だけで 毛穴汚れは キレイになるの?



見た目…… Excellent!
容　量…… Excellent!
価　格…… Excellent!

使用感 もちもち泡が 肌に吸い付く



もっちり泡が 肌に吸い付いて とっても気持ちいい! 炭酸のシュワシュワ感 で顔も温まる



▲しっとりと密着する泡なので、出したらすぐに顔に広げるのがコツ。ふわふわの泡は肌に吸い付き汚れをしっかり落とすのでこすらず優しく撫でるだけでOK。

香り ほんのり優しく香る ラベンダー

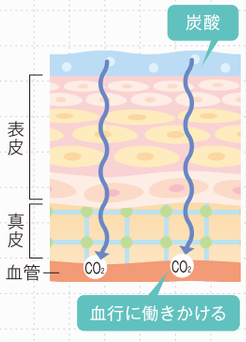
洗顔の時間が リラックスタイムに なりそう





◀手のひらに出した瞬間にラベンダーの香りが広がります。香りは好き嫌いが分かれるかも。

成分 リンゴ培養幹細胞エキス など配合



▲炭酸により血行がよくなり、新陳代謝(ターンオーバー)がスムーズに。炭酸の吸着泡が肌と汚れの隙間に入り、洗いあげます。

美容成分が ぎっしり入っていて、 洗うたびに肌質を 整えてくれる!



複合美容成分(リー・プロバイオアクティヴ※)を配合した、リーブロ独自(トリプルリペアフォース処方)完成。
※メチルグルコシドリン酸、(リシン／プロリン)銅、リンゴ果実培養細胞エキス、クダモノトケイソウ果実エキスの複合体。
【保湿成分】ネオダーミル®、リンゴ培養幹細胞エキス、キュアパッション®、バス種子発酵エキス、AS-G®、水溶性ケイ素、セラキュート®、トコフェロール
<全成分>水、グリセリン、LPG、ココイルアラニンTEA、ラウリルリン酸、海水、二酸化炭素、メチルグルコシドリン酸、(リシン／プロリン)銅、パチルス発酵物、

肌感 毛穴汚れ がキレイに!

毛穴汚れがキレイに落ちて すっきりとした印象に!!



▲白く詰まっていたり黒ずんでいる毛穴汚れが、すっきり取り除かれました。毛穴に汚れが溜まるとニキビや吹き出物の原因に。

愛用者の声

洗う度にきれいになるのが実感できる!



札幌市北区
サロンオーナー

初めて使った瞬間から、気持ちよさと洗い上がりのさっぱり&しっとり感に感動! 炭酸ウォッシュで洗うだけなのに、しっかり汚れが落ちた感覚だけでなく、美容成分がしっかりお肌に入った感覚があるんです。すぐに濃密な泡が出てくるので、今まで面倒だった泡立てからも解放され、洗顔がとても楽になりました。

総合評価 A◎

もちもちの泡が 肌に吸い付き とっても気持ち よかったです♪

香り …… ★★★☆☆
使用感 …… ★★★★★
肌感 …… ★★★★★
成分 …… ★★★★★



メーカー VOICE

吸着泡でしっかり汚れを洗い落とし 美容成分が美肌に仕上げる

1. きめ細かく濃密な泡

こだわりの泡質は肌と汚れの隙間に入りしっかり吸着! 密閉、クッション性が高く、肌に負担をかけずに優しく洗い上げます。



2. トリプルペアフォース処方

Vネオダーミル®・リンゴ培養幹細胞エキス・キュアパッション®の美容成分がハリ感、透明感、美肌感を届けます。



美肌づくりの鍵は、洗顔だと思っています。本来、肌表面の汚れを落とす目的ではありますが、お肌をすこやかに保つためにも何を選びケアをするかはとても重要です。この容量、価格、内容、質感どれをとっても自信をもっておすすめができる商品です。是非、弊社のTANSANウォッシュで大切な洗顔の時間 をお楽しみください!



株式会社リー・プロ
インストラクター

商品の ご購入方法 ＞ 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。 ✉ info@ree-pro.co.jp メールからのご注文も承ります

※イラストはイメージです

掲載美容アイテム大募集! ＞サロン様でお取り扱いの美容器や化粧品を掲載しませんか?　ノンルージュ公式ラインまたは ✉ info@ree-pro.co.jp までお気軽にお問い合わせください



Naofumi Koyama presents | Vol.25

philosophy on beauty

Guest

整体師

向山 ちひろ様

北海道江別市出身。札幌国際情報高校卒業後、広島大学経済学部へ進学。起業したいという夢と整体師であった父親の影響から、2021年10月に北海道江別市で姉と整体サロン「Biona office(ビオナ オフィス)」をオープン。YouTubeチャンネル「おれてん【姉妹YouTuber】」でYouTuberとしても活躍中。 biona_office

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・ミッチェル]

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
M・ダックス(ロング)……5,500円
パピヨン・ポメラニアン……6,000円
シーズー・マルチーズ……6,500円
トイプードル……7,500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・ミッチェル
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
[営業時間]AM10:00〜PM6:00 [定休日]毎週水曜日
http://www.mitchel.jp/



北のほぐし処
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)

もみほぐし 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1時(受付終了 よる12時) [東苗穂]あさ8時〜よる1時(受付終了 よる12時) [厚別]あさ8時〜よる1時(受付終了 よる12時30分) [江別]あさ8時〜よる1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
札幌市中央区北11条西16丁目1-34
TEL 011-611-2683

北のたまゆら 東苗穂
札幌市東区東苗穂11条2丁目(三角点通)
TEL 011-790-2683

北のたまゆら 厚別
札幌市厚別区大谷地東7丁目(道道札幌夕張線)
TEL 011-891-2683

北のたまゆら 江別
江別市野幌坦田町48-1(三番通)
TEL 011-381-2683

そとレ天然温泉 たまゆらの杜 24時間営業 年中無休
札幌市東区中沼西1条1丁目11-10
TEL011-791-6666

やすらぎの湯処 たまゆらの灯 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
TEL011-857-2626

自分自身で人生を切り開いて目標に向かってチャレンジを楽しめる人でありたい

philosophy on beauty
ワクワク挑戦し続けながらすること

向山　ちひろ



父の死を乗り越えて念願のサロンをオープン

小山　整体の仕事に携わるようになったきっかけを教えてください。

向山　父が理容師の傍ら整体師をしており、その技術を小学生の時から教えてもらっていました。私が大学に入るにつれ、重症の患者さんを一発で治すようになった父を尊敬し、私もそうなりたいと思ったのがきっかけです。

小山　向山さんは大学在学中に起業しサロンをオープンさせた経歴をお持ちですが、独立したきっかけを教えてください。

向山　最初は一度就職し社会に出てから独立しようと考えていました。東京の会社に内定もいただいていたのですが、父の体調が悪くなってしまい指がしびれる等の症状がひどく、居ても立っても居られずに内定を辞退し、大学を休学しました。そして父の夢でもあった私達のサロンオープンを、父が生きているうちに進めたくて大急ぎで準備したんです。結局、父が亡くなった一ヶ月後にサロンをオープンしたのですが、父と約束した日にオープンすることができました。

小山　現在のお仕事は、向山さんにとってどのようなものでしょうか？

向山　父が生涯やりとげたかったことを私たちが叶えられればいいな…と思っています。

お客様を第一に考えたサロンワーク

小山　お仕事の魅力はどのようなときに感じますか？

向山　来てくださった患者様に「体が楽になった」と直接感謝していただけると、とても嬉しく感じます。自分の自由と責任で、お客様一人ひとりに合ったサービスを考案し提供できることも魅力ですね。あとは、大好きな姉と一緒に働けることです！

小山　現在のお仕事を通じて女性の魅力をどのように引き出していますか？

向山　当店の整体では骨盤矯正から歪みの改善、痛みに関わる深層筋肉をほぐしながら一回の施術で全身しっかり整えて行きます。また体だけではなく女性特有のメンタルの問題を改善させるための呼吸のケアも行なうので、総合的に体が整います。体が整うことで、姿勢が良くなりバストトップが上がったり、猫背や反り腰が改善したり、ダイエット効果などさまざまな効果が期待できると思います。

小山　お仕事を通じて印象的だったエピソードはありますか？

向山　いつものようにお客様に整体をしながら亡き父を思っていたら、施術中の私の手がいきなり熱くなり勝手に動いたことですね。多分父が見守ってくれているんだと思います。

小山　お仕事を通じてどのような出会いがありましたか？

向山　ありがたいことにご紹介で来てくれるお客様が多く、最近ではＳＮＳから来ていただけることも増えています。整体を始めたきっかけや当店の思いに共感して応援してくださる方も多く、日々感謝しています。まだまだ未熟な私ですがこれからより一層人とのご縁を大事にして行きたいと思っています。





自身のＹｏｕＴｕｂｅでも発信

小山　女性の綺麗を引き出すためにお客様に心掛けていることは何ですか？

向山　施術で整えた綺麗な姿勢を維持していただくために、自宅でできる簡単な運動療法をお伝えしています。そうすることで来店１回目、２回目とどんどん姿勢が定着していき、元の悪い状態には戻りずらく、綺麗な姿勢を維持することができます。自分の体の変化にも気づきやすい体質になるので、いずれ整体に通わなくてもその都度セルフケアで改善していけるところまで目指して行きますよ。

小山　理想の女性像を教えてください。

向山　堂々と自分自身で人生を切り開いて、目標に向かってチャレンジを楽しんでいる人が素敵だと思います。

小山　リフレッシュはどのようにされていますか？

向山　姉と二人でサロンを経営しているので、メンテナンスし合って疲れをためないようにしています。あとはカフェが大好きなのでカフェ巡りをしたり、ドレスアップしてフレンチへ行ったり、散歩や筋トレ、読書、歌うことですね。休みの日は布団の中でぬくぬくしていることも多いです（笑）。私のＹｏｕＴｕｂｅチャンネル「おれてん【姉妹ＹｏｕＴｕｂｅｒ】」でも休日の過ごし方の動画をアップしているので、良ければご覧になってください！

小山　早速チャンネル登録しました（笑）。整体師、サロンオーナー、ＹｏｕＴｕｂｅｒ等、幅広い活躍に今後も楽しみです。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

01



YouTube活動

大学生の時に一人で始めたYouTubeを今は姉と一緒に運営しています。是非チャンネル登録お願いします♪

02



筋トレ

フィットネスでアルバイトをした経験から、筋トレが大好きになりました。プリケツ目指して頑張ります（笑）。

03



父の存在

私の生きがいが家族というくらい一番大切な存在。側に父はいると信じてこれからも強く生きていきたいです。

＼アットコスメストアスタッフおすすめ!／

コスメデコルテの保湿アイテムで うるおいケア

アットコスメストア TSUTAYA 札幌美しが丘店のスタッフさんも愛用! コスメデコルテの人気保湿アイテムをご紹介します♪

全方位から美しい肌へ

repair serum

staff comments


前田さん

リニューアルしてから更に人気となった1品! 以前のものと比べるとしっとりしたテクスチャーですが、後肌もべたつかず、使い心地抜群。洗顔後、肌にしっかりなじませることで乾燥崩れしにくいお肌に整えてくれます。男性の場合は、ひげ剃り後に使用すると乾燥しにくくなるのでオススメ!

Texture





1滴に1兆個※1含まれている、0.1ミクロン※2の超微細なマイクロカプセル「新・多重層バイオリポソーム」が潤いに満ちたハリ・ツヤあふれる若々しい印象に導く、新・リポソーム美容液。乾燥小ジワを目立たなくし※3、乱れたキメも美しく整え毛穴レスななめらかな肌へ。長時間・低湿度の過酷な環境下でも潤いを保持し、あらゆる肌不調を未然に防ぐ。肌と心を癒すような、繊細で心地よいティーグリーンフローラルの香り。

リポソーム アドバンスト リペアセラム
30ml 8,250円(税込)／50ml 12,100円(税込)

※1 0.1ミクロン台の粒径 ※2 1滴0.1mLとして算出(概算値)
※3 効能評価試験済み

お肌も心もリフレッシュ

comfort daymist

微細なミストで日中の肌をケアしながらメイクをフィックスさせ、つけたての美しい仕上がりを持続させるミスト状ローション。汗、水、皮脂に強く、化粧持ちを高めるメイクフィックス成分を配合。メイクアップのよれ、テカリまで防ぐ。メイクをフィックスさせながらも負担感がなく、みずみずしさに満ちた使い心地でうるおいを与える。ウォータープルーフタイプ。アロマティックグリーンフローラルの心やすらぐ香り。

コンフォート デイミスト セット&プロテクト
60ml 3,300円(税込)



staff comments


澤田さん

霧のようにミストがとても細かく、フローラルの良い香りがただよって、使い心地がとても良いです。パッケージが可愛いので、プレゼントとして選ばれる方も多いです。これから暖かくなり、化粧崩れが気になる時期になりますが、お出かけ前にしっかりかけて汗・皮脂崩れをブロックしましょう!

充実の潤いをまとう

treatment essence water



肌あれ・ニキビを防ぎ、隙なく透明感で満たす薬用ローション。イドラクラリティが独自に選び抜いたコンプレックス成分「美肌糖」を配合し、透明感があふれる肌へと導く。さらに、美容成分を角層すみずみに届ける動物由来原料フリーのオリジナルカプセルを採用。肌への浸透性・親和性が高く、角層の奥深くまで潤いで満たす。華やかで洗練されたグリーンフローラルパウダリーの香り。

イドラクラリティ
薬用 トリートメント エッセンス ウォーター
200ml 5,500円(税込)

staff comments


澤田さん

見た目も香りも、お手入れの気持ちをアゲてくれる化粧水です。「美肌糖」配合で、みずみずしく透き通る健やかな肌へと整えてくれます! ニキビや肌荒れを防ぐのはもちろん、これからは日焼け後のほてりケアとしてもオススメ。パートナーとシェアも◎。一緒に美意識を高めていきましょう!

Texture



心地よい美しさ、続く

multi-proof foundation

負担感がないのに高いラスティング効果を実現した、いきいきとした美しさが24時間※続くリキッドファンデーション。和墨からインスパイアされた墨テクノロジーによって、肌に薄く均一に伸び広がり、つけたての美しい仕上がりが持続。重ねてもムラにならず、毛穴・赤味・色ムラ・シミ・凸凹などの悩みを瞬時にカバーし、端正なセミマット肌を叶える。グリーンフローラルムスキーの香り。

ゼン ウェア フルイド(全18色)
SPF25・PA++
30ml 6,600円(税込)

※メーカー調べ、効果には個人差があります。



staff comments


前田さん

汗・乾燥・こすれに強く、肌悩みを瞬時に薄膜カバー。自然な艶感のある上品なセミマット肌に仕上げるリキッドファンデーション。ぜひ心を整えながらブラシを滑らせてみてください。丁寧に仕上げたメイクは「丁寧な印象」を持たせてくれます。ゼンウェアフルイドで肌も心も整えてみませんか?

Texture



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

MAP



info

アツすぎる! 欲しいに出会える7日間 @cosme SPECIAL WEEK 2022 6.1 WED - 6.7 TUE

@cosme SPECIAL WEEK 2022を開催!

6月1日(水)~7日(火)まで「@cosme SPECIAL WEEK 2022」を開催します! 全商品10%ポイント還元、税込5,500円以上購入でサンプルセットをプレゼント(先着順)など、アツすぎるお得な7日間。アットコスメの公式通販でも同時開催! ぜひお買い物をお楽しみください★

ママレディ
明石奈々の

素敵レディーになりたい！

第24回　ゾンビパックに挑戦！

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！

Want to become Beautiful lady!

初夏の訪れに美容のお悩みも増える一方…



お肌の悩みからダイエットまで、幅広い女性の悩みに応えるエステサロンです！

そんな私にぴったりのコースがあると聞いて…

「エステ・デ・グランデ」さんで
フェイシャルエステ体験★



大丈夫！おまかせください！

おすすめなのが
ゾンビパックコースです!





手頃な価格でトータルにお肌の悩みをケアできるコースなんて…無いですよね？

まずはお顔の汚れをしっかり落としていきます。スチーマーを当てながら行うクレンジングにはやくも癒されリラックスモード。



ゾンビパックコース
またの名を
スキンブレスコースとは?

スキンブレスパックを使った
オリジナルコース!
こちらのパックは水素の力で
活性酸素を除去し、
透明感のあるツヤ肌に
導いてくれます!!

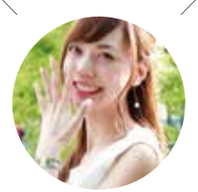


※写真撮影時のみマスクを外しています。

鼻や頬など、気になる顔全体の毛穴の汚れをフェイシャル機器を使って取り除いていきます。なんと毛穴は顔だけで20万個以上!!
先端の吸引管は3種類あり、小鼻などの細かい部分の汚れもしっかり吸引します。



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！



体験を終えて…



3日経っても肌がうるツヤでびっくりしてます！ お風呂上がりに慌てて保湿しなくても潤いが持続。下地もピタッと密着しお化粧がヨレず、トーンが均一に！ 乾燥に悩んでる方におすすめです。ゾンビパックって名前は驚くけど私は顔がきゅーって寄るくらい圧がかかってきたって感じでした。人によってはビリビリするみたい。たった20分のパックで数日間こんなツヤツヤになるなら本当いいですね。前後のマッサージも気持ち良すぎてかなり良かったです。また行きたいです！

Today's Code



ブラウス:UNIQLO
ジャケット:109ブランド
バッグは新しいMamaLady bagのサンプルです!

Benefits! ノンルージュ読者特典 ♥

ゾンビパック 70分コース 初回お試し価格

SPECIAL PRICE ¥4,980（税込）

※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。
※6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

エステ・デ・グランデ

☎ 011-522-5856
札幌市中央区南2条西3丁目1−7
MODAビル3階

https://grande5856.jp/

詳しくは公式サイトへ

エステ・デ・グランデ 検索

SAPPORO BEAUTY MAGAZINE

non rouge

- Theme -

【 クーポンページ 早見表 】

Beauty
P20
P22 ～ P23

Reader coupon

お得なクーポンご紹介

編集部がセレクトしたお店をお得な特典とともにご紹介!
予約時、お店に“ノンルージュを見た”と伝えてね!

気になる部位を徹底ケア! 一度の施術で見た目の変化・効果を実感!

圧倒的な技術力と、道内でも稀少マシンを取り扱う同店。スタッフはキャリア20年超えの凄腕! 体重からスッキリ落としたい人や、見た目から変化させたい人など、あらゆるお悩みを解決してくれる!



Menu

◇メディセル 肩こり・腰痛改善コース 40分 8,800円
◇美容整体40分 8,800円
◇姿勢・猫背矯正30分 7,700円
◇全身セルライトケア60分 16,500円

BODY AGING LABO MAHALO(マハロ)／TEL. 011-598-6063

◆姿勢・猫背矯正30分
7,700円→5,500円
◆ハイフ60分打ち放題
22,000円→20,000円

ノン・ルージュ クーポン
6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

白石区／北郷

ボディエイジングラボ マハロ @njd4945y

BODY AGING LABO MAHALO(マハロ)

☎ 011-598-6063

札幌市白石区北郷8条7丁目10-15
(営)9:00~19:30
(定)日曜
http://www.mahalo-sapporo.com/smart/

サイト MAP

ビューティー | 完全予約制 | カード可 | P有 | 女性専用 | 子供連れOK

「料理が楽しい!」が実感できる料理教室!

「楽しみながら料理の基本を身に付ける」をコンセプトに、定番レシピはもちろん、6月は夏に食べたい献立が満載! 包丁の持ち方・食材の切り方・レシピを増やしたいなど、初心者はもちろん、誰でも気軽に通うことができる!



Menu

◇募集は年3回(5月生・9月生・1月生)
・受講料 3か月6回まとめ払い 18,000円(税込)
・申込締切は各募集月の前月末まで
※締め切り後は空き状況次第で単発受講も可(1回3,300円税込)

料理教室プルミエール／TEL.090-6446-0145

◆毎日のおうちごはん講座・季節の特別講座
単発受講1回 3,300円→3,000円
※6月講座に限り何度でも受講可
※詳細は公式ホームページにて

ノン・ルージュ クーポン
6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

北区／麻生

premier_sapporo

料理教室プルミエール@麻生

☎ 090-6446-0145

札幌市北区北39条西5丁目2-12(麻生キッチンりあん内)
(営)10:00~20:30※完全予約制
(予約受付時間 平日10:00~17:00)
(定)不定休
https://0145premier.com/

サイト MAP

完全予約制

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! しっかり通えば楽になる!

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!

健康カイロ 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ロ120分
11,000円→9,000円

ノン・ルージュ クーポン
6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



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ロ 120分 11,000円
◇カイロスクール25時間 100,000円

中央区／大通駅・すすきの駅

健康カイロ 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日カイロ教室は日曜に開催(要予約)
http://greenbee-sapporo.org/(予約フォーム有り)

サイト MAP

カイロ | 予約優先 | 20時以降OK | 男性OK | カップルOK

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 州麿(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せてきた。

☎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

Green Bee 健康カイロ グリーン・ビー

未経験者
大歓迎



カイロプラクティックスクール

生徒大募集!!

独立・開業したいあなたへ

基礎から実践まで
マンツーマンで丁寧に指導。
好きな時間に受講できるので、
仕事をしながらでも通うことができます。
「特定の技術を身に付けたい」
「カイロを本業にしたい」など
一人ひとりのご要望にお応え致します。

※ カイロプラクティックスクール
100,000円
60分×25回(25単位)
※テキスト教材費・復習代込

※ 1日カイロスクール
15,000円
1日6時間(日曜開催)
※昼食代・教材費込

スタッフ募集

年　齢	不問
職　種	受付、施術補助、その他
勤務時間	待遇については委細面談

カイロプラクティック・整体・
小顔矯正などの技術取得可能

興味のある方は
当院までご連絡ください。



健康カイロ 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　営業時間 9:00~21:00／定休日 無休

院長 平林 智樹

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

COUPON
販売 10%OFF
「ノンルージュ見たで」
買取 10%UP
※一部除外品あり

買取強化中!

アクセサリー
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

営業時間 9:30~19:30
年中無休
詳しくは公式HPから!▶
アウトレットモノハウス　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致します。	



- 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)

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。

無料カウンセリング実施中

緑の森皮フ科クリニック
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

大人のキャンプ女子 Fun! 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ヒヌマフウフ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



札幌在中の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73,000人（2022年5月現在）。



二海郡八雲町
オートリゾート八雲



お昼ごはんは長万部かにめし♪



芝生の香りがなんとも落ち着く…

今月のBEST SHOT

Keito takes



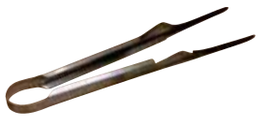
少しずつ薪割りがスムーズになってる! この嬉しそうな表情…。

Ken takes



とんでもないサイズのホタテに大興奮!

お手軽100円ギア



火ばさみ

先が細いと折れ曲がったりするため、太いタイプがおすすめです。こちらのタイプはとても丈夫でちょうど良いサイズです。

ヒヌマフウフおすすめ!



風防

メスティンやガスバーナーを使用する際、炎が安定し火力の効率がUPします!

キャンプ後記



最高の景色を堪能でき大満足、場内は綺麗に整備され設備も充実しています。初心者キャンパーやテント泊が苦手な方、子連れの方にとって安心のキャンプ場です。

キャンプ初心者夫婦の動画配信中!

YouTube ヒヌマフウフ 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。

@hinumafuuuf　@hinumafuuuf

オートリゾート八雲 レポート



広々とした美しいサイトと、丘から見渡せるオーシャンビューは贅沢なキャンプが堪能できます。

二海郡八雲町
オートリゾート八雲

二海郡八雲町浜松368-1　☎0120-415-992　(料)平日：幼児無料、小学生以上500円、中学生以上1,000円　土・祝前日、夏期：幼児無料、小学生以上550円、中学生以上1,100円　ロッジ(定員5人)：10,560〜13,750円　カーサイトABD：3,080円〜4,290円　カーサイトC：2,090円〜3,190円　フリーテントサイト：550円〜1,650円　日帰り(フリーサイト)：330円〜550円　(営)13時〜18時(ロッジ15時〜18時)、翌11時まで

おすすめポイント



噴火湾で取れた海産物を売っているお店も多く、新鮮な魚介を使ってBBQを楽しむことできます。

今月の一品

パラパラ炒飯

BBQだけじゃない、たまには変わったキャンプ料理を楽しんでみては？ よく見てるyoutuberさんがやっていたので作ってみました!

材料(2人分)

- 冷やご飯…　2人前(茶碗盛り2杯)
- 卵　……　1個
- チャーシュー(細かく刻む)　1パック
- ネギ……　適量
- ニラ……　適量
- にんにく(細かく刻む)…1片
- 鶏がらスープの素 ……　適量
- 塩、胡椒 ……　各少々
- しょうゆ ……　少々

＼この料理に合わせたお酒はコチラ!／



濃いめのレモンサワー！ 甘すぎず、酸味もちょうど良いので気に入っています。



卵、ご飯、チャーシューの順で炒めます。冷やご飯を使用し、できるだけ強火で調理することを意識しています。



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
料理教室プルミエール
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ていきます。



今月のテーマ
高血圧予防



鶏の旨味がじゅわっとしみ込んだ シンガポールの国民食

炊飯器で簡単エスニック料理
シンガポール チキンライス

材料(2人分)
- 米……2合
- 鶏モモ肉……2枚
- 塩、こしょう 適量
- 玉ねぎ……1/2個
- 生姜……1/2片
- ガラスープの素 大さじ2
- レタス、トマト、きゅうり、パクチー 適量
- ●タレ
- 醤油……大さじ1
- 酢……大さじ1/2
- 砂糖……小さじ1/2
- ごま油 小さじ1/2
- おろし生姜 1/2片分

◆作り方

1. 米は研ぎ、炊飯器に入れ、2合の目盛りより少なめの水を入れて30分以上浸水する。
2. 玉ねぎと生姜はみじん切りにする。鶏モモ肉は余分な脂を取り、厚さを均一にし、筋切りをして塩とこしょうをする。
3. 米にガラスープの素を入れて溶かし、米の上に玉ねぎと生姜、鶏肉をのせて炊く。
4. タレの材料は混ぜ合わせる。炊き上がったら、鶏肉を取り出して1cm幅に切る。ごはんは全体を混ぜ合わせる。器にご飯、鶏肉と食べやすく切った野菜を彩りよく盛り、タレを添えて完成。

すし飯モードの2合の目盛りに合わせると◎







Beauty Point

食生活から高血圧予防を!

鶏もも肉にはカリウムが含まれています。カリウムには高血圧の原因のひとつである過剰な塩分を排出する働きがあり、体内の水分濃度を調節してくれます。そのため、塩分の摂りすぎが原因となる高血圧の予防や治療に効果が期待できます。また、カリウムは調理の際に煮たり茹でたりすると水に溶けてしまうので、煮汁ごと食べられるスープなどにすると効率的に摂取できます! おいしく食べながら、塩分が溜まりにくい身体づくりを目指しましょう♪

撮影協力: 料理教室 プルミエール 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(麻生キッチンりあん内) 受講生募集中! 詳しくはこちらから▸https://0145premier.com/

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に!

Have a nice trip!

世界一周! 旅するごはん

Vol.9 here! [redacted]

トルコ

世界三大料理と呼ばれ日本人の口にあうトルコ料理は、まろやかでクセがなく野菜の旨みを味わえます。今回は北12条駅から徒歩1分、本場のトルコで学んだ地中海料理を楽しめるお店をご紹介いたします。

人気No.1!



スパイシーラム肉が美味しい トルコの定番料理!

鮮度にこだわり道産物を中心に提供。ラムの一番高級な所を使用し素材の良さをそのまま活かすため焼きあげています。
ラムシシケバブセット 1,420円(税込)

トマトベースのソース×ヨーグルトが絶妙♪

定番 Menu♪



トルコから輸入したリコピンたっぷりトマトベースソースにヨーグルトが絶妙のコラボレーション。
イスケンデル ケバブ 1,280円(税込)

もちもち食感がやみつきに

side menu



トルコは小麦を使った料理が豊富。高温で一気に焼き上げたピザは大きくふくらみ、モチモチの食感がたまらない。
トルコピザ(チーズ) 980円(税込)

北12条駅より徒歩1分



THE KEBAB (ザ・ケバブ)北12条店
TEL.011-757-7756
札幌市北区北12条西4丁目1-29 2F
(営)月~土、祝日、祝前日 17:00~22:30
(休)日曜日 ※日曜日が祝日の場合、翌日が休み

デリバリーWEB注文も受付中!
詳しくはホームページをご覧ください。
https://www.thekebab.jp/shop

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.19

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」を毎号お届けします。

今月は
北海道の郷土料理のおはなし







6月15日は札幌まつり

6月15日は北海道神宮例祭（通称札幌まつり）。ここ数年コロナウイルス感染防止のため開催されていませんが、例年、平安絵巻の神輿渡御や神楽など奉納行事が行われています。そしてもう一つのお楽しみは屋台。神宮はもちろん中島公園でもたくさん立ち並び、初夏の風物詩にもなっていて、皆さんも一度はお出掛けになっているのではないでしょうか。

さて、この札幌まつりの行事食があるのをご存知ですか？　意外にも札幌に長く住んでいる方にも知られていないので、ここでご紹介します。

札幌まつりの献立

なぜこのような風習ができたのでしょう。この時期はちょうど農繁期。その年の五穀豊穣と家族の健康を祈り、昔の人々はこのお祭りをハレの日としました。お赤飯を炊き、春先に採れる山菜、旬の時鮭や桜鱒で栄養を摂り、また一番初めにできる農作物でもあり、紅白で縁起も良い二十日大根を添える献立が生まれたそうです。地域独特の献立として私たちのお料理教室でも開設当初から大切にしている献立でもあります。

北海道の郷土料理

他にも北海道の郷土料理の代表的なものはやはり、開拓以前から食べられている鮭を使った石狩鍋や三平汁、北海道の発展に貢献したニシンを使ったニシン漬け、北海道で豊富にとれる昆布で身欠きニシンを巻いて甘く煮た昆布巻などがあげられます。

郷土料理は地域の風土がもたらす四季折々の食材で作った地域独特の食文化。今では食生活が均一化され季節を問わず食材が手に入ることや、調理技術の伝承が難しくなっていることなどから郷土料理が食べられなくなっているようですが、その土地の良さを再発見できる北海道の食文化は大切にしていきたいものですね。

お話してくれたのは…
一瀬 美絵 先生

料理教室プルミエール代表（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。

料理教室プルミエール
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 麻生キッチンりあん内
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/

SWEETS FOR MYSELF Vol.9

聖地で人気のクレープが満を持して札幌に進出

白石駅から徒歩約5分程度の場所にある「コムクレープ札幌店」。クレープの聖地である東京の原宿で人気を博したクレープ専門店が、今年4月に満を持して札幌へ進出した。

人気の「クレープブリュレ」はクレーピエが開発した日本初の焦がしクレープ。上品な甘さのクレープは老若男女問わず連日行列ができるほどの大人気。

出来立てを味わえるイートインスペースの他、テイクアウトが可能な冷凍クレープも販売している。是非人気のクレープを堪能してみては？



クレープブリュレ
Crepe Brulee

バーナーでバニラカスタードを焦がしてキャラメリゼ。カリカリっとした食感と、バニラビーンズがたっぷりのカスタードクリームの上品な甘さは最後まで飽きずにペロリと食べられます。


1


2

1イチゴミクレープ 2ベーコンエッグクーパー

コムクレープ 札幌店

☎011-598-8311
札幌市白石区東札幌3条5丁目1-11
(営)11:00～18:00　(休)水曜日
https://www.hoorays.jp/comcrepe/
営業時間・定休日は変更となる場合がございますので、ご来店前に店舗にご確認ください。

華花のメニューはボリューム満点!

TAKE OUT お持帰りも承ります!

中國料理 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 中國料理 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㊡)

WING BAY OTARU 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!

「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。

XENON(ゼノン)野村の Pick up グルメ

2022. Jun

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！

暑くなると食べたくなる
カレー特集



01
カレーキッチン Rocca

住札幌市南区南 34 条西 10 丁目 6-20 AGL ビル 1F
☎011-200-9488　営11:00～15:00、17:30 ～ 21:00
休第 3 水曜・木曜日　Fcurryrocca



02
ルー&スープカレー Bonanza

住札幌市東区北 7 条東 3-15 タウンローヤル 73 1F
☎011-712-2703　営11:30～15:30、17:00～21:30
休不定休　Tkstyle1982



03
Beyond Age

住札幌市中央区南 19 条西 7-2-17
☎011-252-7876　営11:00 ～ 15:00、17:00 ～ 20:00
休火曜日　Hhttp://beyond-age.com/



04
スープカレー　しゃば蔵

住札幌市中央区北 1 西 4 丁目札幌ノースプラザビル B1
☎011-221-0709 営ランチ11:30~15:00 ディナー17:00~22:00
休日曜日、祝日　Tsapporo_syabazo

01 まったり、まろやかな出汁のきいたスープカレー。月替わりメニューもあり、ルーカレー、スープカレーからお好みで選べます。豊富なメニューはいつ行っても飽きずに楽しめる。

02 ルー派、スープ派どちらも楽しめるカレー専門店。ルーは濃厚、スープはスパイシーな味わい。落ち着いた雰囲気の店内で、豊富なメニューから選ぶ事ができます。

03 沢山のスパイスを組み合わせた健康志向のスープカレー。スープの種類も豊富で薬膳スープは体も温まり、新陳代謝も向上。トッピングも豊富で組み合わせても楽しい。

04 北海道でも珍しい羊骨を使ったカレー専門店。季節の限定のカレーは大人気で旬の食材を使った斬新なカレーを味わえる。個室や飲み放題があるのも魅力の一つだ。

HOTEL ATLANTIS 小樽店
ORIENTAL RESORTS

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 6時~19時 最大13時間 2部 13時~22時 最大9時間

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♪



本格カラオケ導入!!


展望風呂

猫脚浴槽


マーメイドベッド

HOTEL ATLANTIS

ホテル アトランティス 小樽店
(旧シーステージ)
北海道小樽市銭函3-508-6 TEL 0134-61-5390

Best Delight HOTEL&SPA Group
スマホ・ケータイからの予約が便利です♪
アトランティス小樽 検索

・札幌道銭函ICから車で5分
・JR銭函駅から車で7分



あなたを導く
HAPPY HOROSCOPE
ボイジャータロット占星術&カラー占い
2022/6/1~6/30

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イス等これまで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を経営。

ボイジャータロットとは？
1985年に元コロン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】フールチャイルド
新しい事を始めたり、環境を変えるには最適の月です。今月は子供のようにワクワクして過ごしましょう。何事も純粋な気持ちで取り組む事が幸運に繋がります。
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

牡牛座 Taurus
【今月のカード】TIME・SPACE
ずっと考えている事があれば、思い切って決断しましょう。イメージを行動に移す時です。先祖やスピリチュアルとも繋がりやすいので、感謝の気持ちがサポートを呼びます。
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

双子座 Gemini
【今月のカード】SUN
今月はリーダーシップを取ってみましょう！ チームワークを大切にすると対人運や金運UPにつながります。美味しいものを分かち合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

蟹座 Cancer
【今月のカード】STAR
弱気になったり自信が持てなかったりする時は、結果にこだわらず楽しむことを心がけてみて。遠い存在に思える事でも、思い切って一歩を踏みだすと自信を取り戻せそう。
Happy Lucky Color
イエローグリーン：穏やかさ・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

獅子座 Leo
【今月のカード】女教皇
客観的で冷静な視点を持つ事が幸運を呼びます。感情的になりそうになったら一歩引いて自分を眺めてみましょう。あなたの言葉で救われる人がいそう。
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力をサポート

乙女座 Virgo
【今月のカード】FORTUNE
リスクを恐れず思い切ってチャレンジする事で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ます。運命の人との出会いのチャンスも。
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

天秤座 Libra
【今月のカード】バランス
バランスをとるのが得意な天秤座さんですが、「バランスを取ろうとしすぎてバランスを崩す」面も。マイペースを心がけて。運動習慣を身につけると更に運気UP。
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

蠍座 Scorpius
【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。頑張りを見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

射手座 Sagittarius
【今月のカード】デス
悪習慣や良くない人間関係を終わらせたり、ネガティブな感情やいらない物を捨てましょう。そうすることで今必要なものや本当に欲しいものが入ってきます。
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

山羊座 Capricornus
【今月のカード】隠者
今月は活動的になるより、身体を休めたり好きな学びや研究に没頭すると良いでしょう。何かのプロになれるかも。古い書物や年長者のアドバイスに新たな発見がありそう。
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

氷瓶座 Aquarius
【今月のカード】マジシャン
今月の主役はあなたです。積極的に行動しどんどんアピールしましょう。新しい事ややりたかった事に思い切ってチャレンジすると自分の進むべき道が見えてきます。
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】タワー
変化や決断の時。自分の気持ちに正直になる事が大切です。大変そうに見える決断でも結果的に良かったと思えるはず。考え方を切り替える事が幸運を引き寄せます。
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

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/

Instagram Facebook

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/

12周年キャンペーン第2弾開催!!

ゆるっと ラクに 楽しく

で変わりました♥

着れる服より着たい服!



楽やせダイエット体験コース

3,080円 税込

6月のお申込枠 3名様限定

お申込条件 10kg痩せたい人



体重 -12.1kg

体脂肪 -13.9%
ウエスト -23.4cm
脂肪量 -11.5kg

体重	60.7kg	▶ 48.6kg
脂肪量	24.3kg	▶ 12.7kg
体脂肪率	40.1%	▶ 26.2%
ウエスト	89.2cm	▶ 65.8cm

食材選びのコツで痩せやすく、リバウンドレスな身体にチェンジ！
【無理なくはじめられる】がポイントのダイエットです！

1.ご予約



まずはLINEかお電話でご予約を

2.体内測定



11項目の測定で体内を詳しく分析

3.カウンセリング



全身の脂肪を落とす秘訣を伝授

4.耳ツボ貼り



耳ツボを小さな粒で刺激

プレゼント!
ぜい肉分解



お悩みの部位を選択

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

LINE@はこちら
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]



