

TAKE
FREE

女性を応援するフリーマガジン[ノンルージュ]

non rouge

2025 / *december* / No.248



お得意のクーポンはSNSでも!

pick up! 何となく太りやすくなった…を解決!

痩身メンテナンス

心ときめくトレンドネイル

**CLASSY NAILS
COLLECTIOS**

Beginners Recipe

ハニーマスタードチキン

ノンルージュ的野鳥図鑑

資生堂

冬コスメ特集

ホリデーシーズンを華やかに彩る
おすすめのコスメをご紹介



04 年末年始のイベントを華やかに彩る冬コスメをご紹介
資生堂 冬のメイクアップ特集

06 *Feature*
なんとなく太りやすくなった!?をそのままにしない

大人のための痩身メンテナンス

10 大人の身だしなみは指先から
心ときめくトレンドネイル
CLASSY NAILS COLLECTION

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

18 ノンルージュ編集部気になるアイテム徹底リサーチ

23 Beginners Recipe ハニーマスタードチキン

25 食と文化のおいしい話

26 読者プレゼント&アンケート投稿方法

27 ノンルージュ的野鳥図鑑



／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

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グ
ルテラスを散策



7～8月

【名物ランチ&メロン食べ放題！】
富良野ラベンダーと
美瑛・青い池・ニングルテラス

富良野農家・新鮮メロン食べ放題&ご当
地グルメ・オムカレーの昼食！富良野ラ
ベンダー畑鑑賞と美瑛の幻想的な青い池や
大自然に囲まれたニングルテラスを散策



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



7～9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水を「流水砕氷船ガリンコ号」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
氷の芸術を観賞する「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。

ノンルーージュ編集部
おすすめPOINT

カバー力と透明感を両立し、自然な仕上がりを叶えます！

全2色



メイクしたてのつや・透明感が1日中続く^{※1}
粉感レスのつやキープ美容液パウダー

パウダー1粒1粒を美容液成分でまろごと包みこむことで、メイクしたてのつや・透明感が続く、美容液仕立ての粉感レスなフェイスパウダー。毛穴補正・カバー効果も搭載。浸透型うるおい美容液αを配合し、角層のすみずみまでうるおいを届けます。

※1 13時間化粧持ち(毛穴の目立ちのなさ・毛穴落ちのなさ・つや・透明感・カバー力・よれのなさ・うすれのなさ・皮脂崩れのなさ・粉っぽさのなさ)データ取得済み。(メーカー調べ。効果には個人差があります。)

〈マキアージュ〉
エッセンスグロウキープパウダー
(シアーアイボリー、シアーラベンダー)
8g 3,850円(税込) / レフィル 8g 3,080円(税込) ※参考小売価格

ノンルーージュ編集部
おすすめPOINT

つけたての発色とツヤ・うるおいをキープし、きれいな仕上がりが続きます♪

全7色



〈マキアージュ〉
リップグロウボム
5g 3,080円(税込)
※参考小売価格

色だけでなくツヤがあふれて持続する
次世代^{※1}リップティント

ティント成分で唇をほんのり染めながら、2種のオイルがツヤの層を形成し、ふっくらとした厚みのあるツヤとうるおいをキープ^{※2}。保湿美容成分^{※3}配合で、リップティントでありながら、つけるたび“ツヤツヤぶるぶるな唇”へ導きます。

※1 マキアージュ内 ※2 8時間仕上がり持続(色・ツヤ・なめらかさ)データ取得済み。(メーカー調べ。効果には個人差があります。) ※3 アラントイン、グルコシルヘスペリジン、グリセリン、スーパーヒアルロン酸(アセチルヒアルロン酸 Na)

ニュートラル			ブルーベース		イエローベース	
BE215 ももボム	RD315 りんごボム	RD415 いちじくボム	RS515 あずきボム	PK215 さくらボム	OR315 あんずボム	BR515 くるみボム

資生堂

Winter

冬のメイクアップ特集
Cosmetics

年末年始のイベントを華やかに彩る
この冬おすすめのコスメをご紹介します♪

瞬間カバーするのに、厚塗り感ナシ！
うるんだつや肌が1日中続く^{※1}！

隠すのではなく素肌を生かして美肌をつくるプロのメイクを再現する技術を搭載。まるでプロが仕上げたように、光の効果で、厚塗りにならずにカバーを叶えます。肌そのものがうるおったような、みずみずしいつやが長時間^{※1}持続します。

※1 13時間化粧持ち(つや・化粧崩れのなさ・カバー力)持続データ取得済み。(メーカー調べ。効果には個人差があります。)



ノンルーージュ編集部
おすすめPOINT

気になる毛穴・色ムラ・ニキビ跡を厚塗り感なくカバーしてくれます♪

〈インテグレート〉
プロフィニッシュクッション
(ライトオークル、ビュアピンク、オークル)
12g 2,970円(税込)
レフィル 12g 1,980円(税込)
※参考小売価格

全3色

SPF
50+
PA+++

自まつげ補整で
上向きシルエットキープ！

美シルエットが長時間^{※1}続くマスカラ下地。まるで自まつげが伸びたようなくりと上向きカールの繊細ロングなまつげを叶えます。

※1 12時間仕上がり持続データ取得済み。(カール・ロング・にじみのなさ) (メーカー調べ。効果には個人差があります。)

ノンルーージュ編集部
おすすめPOINT

ウォータープルーフタイプなのに、お湯と洗顔料ですっきりオフできます！



〈マジョリカ マジョリカ〉
ラッシュシルエットキープ
6g 1,430円(税込) ※参考小売価格

瞳と肌に自然なグラデーションを
生み出すアイライナーリキッド

その人が生まれ持つ、目もとの影、形、瞳と自然に一体化する光ぼかし効果で、自然なのに存在感のある目もとに仕上げるリキッドタイプのアイライナー。

ノンルーージュ編集部
おすすめPOINT

スムーズな描きやすさを実現し、太くも細くも自在に描けます！

全2色



〈インウイ〉
アイライナーリキッド
(ナチュラルブラック、ナチュラルブラウン)
4,400円(税込)
カートリッジ 1,980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

資生堂の
この季節おすすめ
美容情報をチェック



秋冬トレンド
メロみメイク①



秋冬トレンド
メロみメイク②



冬のスキンケア
& メイク悩み



冬のベースメイクテク
& アイテム

なんとなく 太りやすくなった!?!をそのままにしない

Q

マシンでの施術が体に影響を及ぼすことはありますか？

A. 痩身マシンは、体に負担をかけずに脂肪・筋肉・筋膜へ働きかけ、血行促進や深部体温の上昇、代謝や筋力の向上をサポートします。これにより、体質改善への効果が期待できます。ただし、体調や疾患により施術不可な場合もあります。安心して受けられ、結果を最大限出すには何が一番自分に合うのか、事前カウンセリングを受けて判断することが大切です。

Q

痩身エステとダイエットって何が違うんですか？

A. ダイエットとは本来、食事療法や生活習慣の見直しにより健康的な体作りをすることで、「減量」だけが目的ではありません。まさに生き方そのもの！ 痩身エステはマシンやマッサージによって浮腫みや脂肪、筋肉に働きかけてボディラインを整えることを目的とします。痩せやすい体作りや見た目の変化や維持に効果的です。

Q

施術を受けている間も運動は必要ですか？

A. 続かない運動ならオススメではありません。もちろん軽いストレッチやウォーキングなどで相乗効果は高まります。施術で整った体を維持するために無理なく出来ることを習慣化の方が大切です。例えば、正しい姿勢への意識を持つことや水分を摂る、入浴で体を温める、早寝早起き、バランスのよい食事を摂る…など、体のベースを整えていくことが◎！

Q

1回の施術で効果を感じることはできますか？

A. 痩身業界自体が素晴らしい進化を遂げており、一度で結果が目に見えるマシンや施術、サプリメントが日々研究されています。マシンによっては施術直後にサイズダウンなど変化を実感される方もいらっしゃいます。直接脂肪や筋肉に働きかけるものもあり、リバウンドレスな体作りが可能に。もちろん個人差はありますが、継続することで理想のボディメイクへ導きます。

大人のための「痩身メンテナンス」



年齢を重ねるにつれて、「食べる量は変わらないのに太りやすくなった」「運動しても、若い頃ほど効果を感じない」と感じることはありませんか？

その原因の多くは、代謝の低下や体の巡りの滞りにあります。生活習慣や加齢による変化が影響していますが、忙しい毎日の中でそれを改善するのはなかなか難しいもの。

そんな、がんばっても結果が出にくい悩みにアプローチできるのが痩身エステです。痩身エステとは、**マッサージやマシンを用いて体を引き締めたり、痩せやすい身体づくりを目的とした施術のことを言います。**単に痩せるだけでなく、体の内側から整えることで健康的で軽やかな体を目指すトリートメントとして注目されています。

エステは敷居が高い、贅沢なものと思われがちですが、実はもっと身近な存在。心と体を整えるメンテナンス習慣として取り入れる方も増えています。

今月号では、「なんとなく太ってしまう…」という悩みに寄り添う痩身エステの魅力を、札幌のエステサロン「ボディエイジングラボ MAHALO(マハロ)」さんに伺いました！

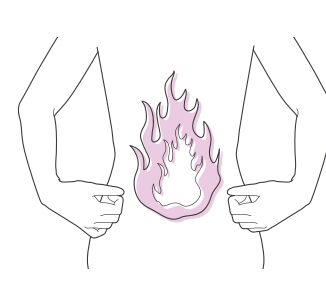
痩身エステのメリットとは？

部分痩せができる



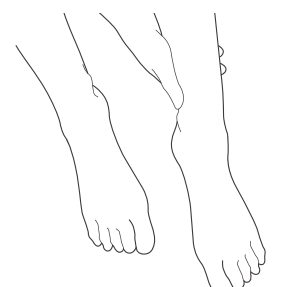
機器などによるピンポイントのアプローチで、**ダイエットでは難しい部分痩せも可能！**

代謝がアップする



血液やリンパの流れを促す施術が多いため、**基礎代謝の向上が期待できる！**

むくみを解消できる



体の余分な水分や老廃物を排出できるため、**むくみの解消にも繋がる！**



体の巡りを整えてあげることが
美と健康への近道！

回復力がダウン

疲労が溜まると活性酸素が増え、エネルギーを生み出す力が低下してしまいます。代謝も落ち、さらに疲れやすくなるという悪循環に…。**忙しくてなかなか休めないという人は、整体やマッサージなどでプロの手を借りて疲労をリセットする方法がおすすめです！**

整える力がダウン

ストレスが溜まったり睡眠不足になるとホルモンバランスが崩れ、自律神経の乱れや基礎代謝低下など様々な悪影響を及ぼします。結果的に脂肪もつきやすくなってしまいますので、**十分な睡眠やストレスケアなど、心と体の休息時間を取って、巡りを整えてあげましょう。**

流す力がダウン

冷え・運動不足で血行やリンパの流れが悪くなると、老廃物が溜まり顔や脚がむくみやすくなります。このバランスの変化が自律神経や体温調節に影響し、代謝が不安定になることも。**入浴や温熱ケアで体を温める習慣をつけ、体を冷やさないようにすることが大切です。**

燃やす力がダウン

筋肉は代謝の要！ 20代後半を境に筋肉量はどんどん減少していきますが、実は栄養不足も筋肉の合成に大きく関わっており、太りやすい体になる原因の一つです。**食事の内容を整えたり、日頃から入浴や運動を習慣化して筋肉を衰えさせないようにしましょう。**

「加齢だけじゃない？」

大人の
代謝ダウンの
理由とは？

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15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35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15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。「美と健康を通して、笑顔ハッピーが溢れる時間を貴女へ」をコンセプトに一人ひとりの心身に寄り添い内側から輝く美しさをサポート。

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&体感した結果重視の本格メニューを厳選。「食習慣」

「心の在り方」「ホルモンバランス」といった生活習慣に視点を置き、脂肪燃焼や不調改善を目指していく。

自宅の一室を利用したアットホームな店内では、丁寧なカウンセリングで寄り添い不調の原因を追究。ホーム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→2,500円

ノンルーシェ
クーポン

12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

巡る体をつくる! おすすめ痩身メニュー

コンプリート神マシン ハイブリッドメディセル

特許取得の干渉波EMS+皮膚吸引で筋膜の癒着を解消。「緩めて」「ほぐして」「引き締め」「流す」を同時に実現できます。脂肪と深層筋へのアプローチでセルライトケア・ボディメイクからコリや痛み改善・疲労回復など、幅広い効果で人気の優秀マシンです。



燃える体にチェンジ ヘルシー耳つぼダイエット

現役医師が検証済・30年の実績あるヘルシー耳つぼダイエット。血液の質に着目し、最新栄養学×耳つぼ×食事によって体内から整えることで、筋力を低下させずに脂肪が燃えやすい体にしていきます。運動なしで美味しく食べながら、健康と美しさを叶える体質改善プログラムです。



最速痩身 フローズンリフトプロ

脂肪細胞にダイレクトにアタックし、効率よく脂肪を分解・排出。冷却システムを搭載し、より安全に! 快適かつ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。たった30分で完了させることができ、部分痩せも叶います。リバウンドレスなすっきりボディへと導きます。



寝たままらく痩せ! マッスルダイヤモンド

スクワット3万回分の衝撃で脂肪を減らし、筋肉を鍛えるWアプローチマシン。EMSの8倍とも言われる強力電磁場は、週に1・2回の計4~6回、30分寝ているだけの施術で体脂肪減少・筋力をアップさせるというデータも出ています。最先端マシンで理想の自分をデザインしましょう!



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

ゴールドフラワーネイル

シャンパンベージュとブラウンのニュアンスカラーに、繊細なゴールドのローズが咲くノブールな指先。肌なじみの良い色合いが上品さを引き立て、シンプルながらも洗練された印象を与えます。



04

マグネットキルトネイル

マグネットの光沢とキルティング風デザインで立体感を出した、大人のためのフェミニンネイル。赤とピンクの組み合わせが華やかで、クリスマスムードを一層盛り上げます🎄



05

フラワーxマグネットネイル

ネイビーとシャンパンゴールドを組み合わせた、クラシカルなホリデーネイル。煌めくストーンとゴールドパーツで描くチェック柄が、知的かつゴージャスな印象を演出します。



01

雪の結晶ネイル

透明感のあるホワイトに、繊細な雪の結晶とパールのリースを添えて。静かな雪景色を思わせる上品なデザインは、冬の指先を華やかに彩ります。クリスマスシーズンの装いにもぴったり❄️



02

ボルドーグラデーションネイル

指先を美しく見せる深みレッドのグラデーションに、きらめくゴールドのリボンを添えて。落ち着いたカラーにほんのり甘さと華やぎを忍ばせた、エレガントな冬ネイルです。



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)

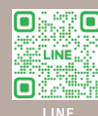
TEL.080-3230-7393

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！



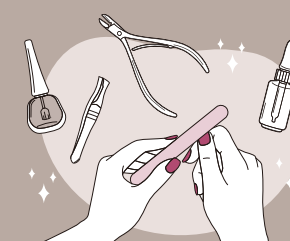
オーナー 後藤さん



Mini column

大人のための爪の「健康チェック」

ふと見た指先に、縦筋やくすみ、二枚爪を見つけたことはありませんか？ 実はそれ、体からの小さなサインかもしれません。爪は約半年かけて生え変わるため、生活習慣や体調の変化が表れやすいパーツ。縦筋は加齢や乾燥、睡眠不足が影響していることも。黄ばみや黒ずみは血流や栄養バランスの乱れ、二枚爪は洗剤や摩擦によるダメージのほか、タンパク質不足が原因の場合もあります。日々のハンドクリームやオイルでの保湿ケアに加え、バランスの取れた食事と十分な休息を心がけて。美しいネイルカラーも、健やかな素爪があってこそ輝きます。今こそ、指先から「私の健康」を見直してみませんか？





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

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)

0120-460-470

TEL.011-221-0002 FAX.011-221-0020

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

インナーブランド商品オフプライスストア『リラクシング』

RELAXING

初出店!

期間
限定

最大

60% OFF

有名ブランドのインナーウェア、ホームウェアを
最大60%OFFにて期間限定販売

素材の開発から生地づくり、デザインから生産・販売まで、
100年以上の歴史で培った経験を活かし、世界を舞台に展開する
総合アパレルメーカーが運営するオフプライスストアです。

当店取り扱いのブランドは、全て国内正規品です。 ROYNE CO.,LTD. royne.co.jp



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)
- ◆ 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)



Naofumi Koyama presents | Vol.67

philosophy on beauty

Guest

札幌そろばんファクトリー 副代表

若松 彩 様

教育大学で小中高の教員免許を取得。卒業後、釧路市役所に2年間勤務。結婚と同時に「札幌そろばんファクトリー」を夫婦で開塾。現在約140名が通い、今年で13年目を迎える。そろばん選手として、そろばん札幌一、全道大会2位など多数の戦績を持つ。そろばんの月刊情報誌「サンライズ」で執筆連載中。3児の母。
https://www.s-s-factory.com/

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32年の小山直文が

ゲストの美への想い、理念、こだわり…

美の哲学(philosophy on beauty)を探ります。

大浴場・岩盤浴と美味しい料理で今日も一日リフレッシュ!

モエシ天然温泉 たまゆらの杜
札幌市東区中沼西1条1丁目11-10

24時間営業

年中無休



岩盤浴の効果



美肌効果・若返り効果・ストレス解消・肩こり、腰痛・血液サラサラ・免疫力向上・デトックス効果・冷え性

ビジネスマンの
大きな味方



入浴料 + 深夜料金で
朝まで滞在OK!



お休み処で
ゆっくりと



★深夜料金をお支払いいただきますと朝9時まで滞在が可能です。



宴 たまゆらの杜
ご宴会プラン

小宴会～大宴会(約100名様)
受け賜われます。

ご予算に応じてコース内容等、ご提案させていただきますので是非お気軽にお問合せください。スタッフ一同心よりお待ちしております。



宴会特典

★ご入浴 ★団体送迎バス(10名様以上)
★タオルセット ★カラオケ ★室料2時間

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



松花堂弁当コース



天然温泉でやすらぐ、完全個室でくつろぐ。



個室
エールム
OPEN

男性
専用



入浴可能時間 朝 6:00～深夜1:00
岩盤浴 朝10:00～夜 10:00

～大型車両も駐車OK～
大型青空駐車場をご利用ください。

お問い合わせ
TEL011-791-6666
詳しくはこちらから → たまゆらの杜



選手として指導者として

そろばんで培う力と楽しさを伝え

子ども達の心の豊かさ、内面の美を育てる

夫婦でそろばんに没頭し人生をかける

小山 そろばんにご興味を持たれたきっかけを教えてください。

若松 母が自宅でそろばんの先生をやっていて、私も小さい頃からそろばんを習っていました。全国大会などにも参加し、いまだに現役の選手としても続けているくらい、この競技の世界がたまらなく好きなんです。いつかそろばんの先生になりたいと教育大学へ進学したところ、周りの影響から小学校の先生にも興味を持ち始めました。ですが教育実習に行つて、授業で算数の筆算を教えていた時に、違和感を抱いたんです。その時に、「私が教えたいのは筆算ではなく、やっぱり珠

算式暗算なんだ！」と心から思えたことが、この仕事をする大きな原動力になりました。

小山 卒業後は市役所にお務めになったんですね。

若松 就職する時はそろばんの選手生活を第一に考えていて、仕事と両立できそうなイメージだった公務員になったんです。そしてその頃、同じ選手仲間の夫と出会いました。夫も国家公務員だったのですが、結婚と同時に2人とも退職し、夫婦でそろばん教室を開くことにしました。

小山 それまでのお二人のキャリアを手放してでも開塾する夢が優ったんですね。

若松 実は夫の母もそろばんの先生だったのです

若松 私たちの教室は「そろばんで人を創る」をテーマとしています。そろばんで輝く大人を創る工場のような存在でありたいという思いを「札幌そろばんファクトリー」という教室名にも込めて、子ども達の豊かな心を

育んでいけたらと考えています。

小山 A-1時代におけるそろばんの役割についてはどのようにお考えですか？

若松 A-1やデジタルが普

philosophy on beauty

を通して
経験をし
育まれる

そろばん
さまざまな
豊かな心が

若松 彩



が、それでも最初はどちらの親からも反対されましたね。夫は開塾前にJRの大きな事故に巻き込まれ、辛い難を逃れた経験があるんです。それが転機となり、一度きりの人生を後悔しないように生きたいと、この道を決心したようです。その後、夫がそろばん大会で日本一になったことも強い後押し

しになったと思います。今でも選手としても日々努力し続ける夫を尊敬しているんです。

人間力を高める そろばんの効果と役割

小山 そろばんの魅力は何だと思いますか？

若松 まずはなんといっても暗算ができるようになることです。日常生活や社会に出ても暗算ができることは、間違いない自分にとってプラスになりますし、自信にも繋がります。ま

すか？

若松 教えるすぎないことを大切にしています。「わかりません」と生徒から言われた時

に、1〜10まで全てを教えてしまつと、生徒の考える機会を奪いかねません。一人

一人の理解力に合わせて最小限のヒントを与え、なるべく自分で考えさせるようにします。トライしてみる中

で、自力で解決する力も育まれていくと思います。また教室では、できないことをできるようにすることを目標にしています。検定試験や大会にはかなり積極的な参加を促しています。確実に合格できそうな試験ではな

た、そろばんは現時点の実力を点数という形ではっきりと可視化できる場所も魅力のひとつだと思います。頑張った分の成長度合いが目瞭然だからこそやりがいも生まれ、目標を達成する喜びを味わいやすいんです。逆に、検定試験に落ちて挫折を味わうなど、一見マイナス要素にも思える小さな失敗体験も、子どもの心を育てる上で大切なことではないかと思うんです。

小山 そろばんは暗算力が身に付くだけでなく、心の成長を支えるたくさん要素が詰まっていますね。

く、敢えてその時の実力以上の試験に申し込み緊張感のある場所に身を置かせること、試験までの1ヶ月の間にぐつと成長の速度を上げてあげるんです。そういった挑戦力を鍛えることも大切になっています。

小山 生徒さん自身も成長を実感できそうですね。今後、新たな取り組みなどはありますか？

若松 2月に「アバカスチャレンジ」という全道のそろばん大会を夫と立ち上げる予定です。子ども達にもっと「そろばんって面白い！」と思ってもらえるような大会にしたいと思っています。

小山 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



家族旅行

家族旅行はよく行きますが、特に石垣島が大好きな我が家！近くの離島にも足を運び、自転車で散策しているだけで、心が洗われます。



そろばんの大会遠征

全日本という全国大会に今年は親子4人で参加。家族5人全員で参加することが一つの夢です！



石のはんこ彫り

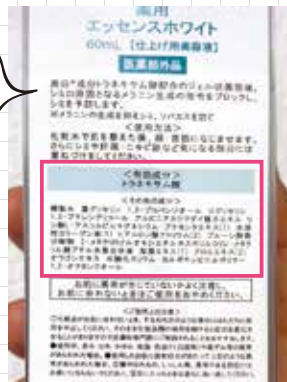
中学校の美術の時間に初めて彫って以来ハマリ、これまでに120個以上のはんこを製作しました。彫り終えて、初めて捺印する瞬間がたまらなく好きです。

成分 豊富な 保湿・美肌 成分配合

お肌に嬉しい保湿・美肌成分をたっぷり配合!

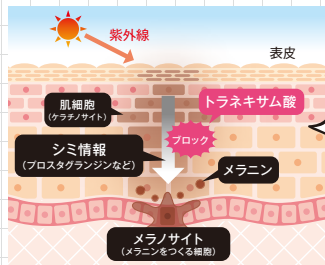
肝斑ケアにもおすすめ

シミだけではなく、両頬骨に沿って左右対称にできる薄茶色のシミ「肝斑」のケアにも。



▲トラネキサム酸のほか、アルピニアカツマダイ種子エキス、1,3-ブチレングリコールなどの美肌成分を配合。

効果 トラネキサム酸で シミケア



トラネキサム酸が、シミの元となるメラノサイト活性化の抑制をサポートする!

「有効成分」トラネキサム酸

有効成分とは、医薬品や医薬部外品に含まれる成分のうち、その医薬品などの目的である効果を表す成分のことです。

薬用エッセンスホワイトELはトラネキサム酸配合の医薬部外品です

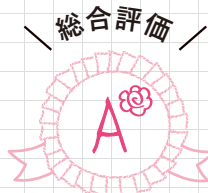
愛用者の声



エステティシャン
サロンオーナー Hさん

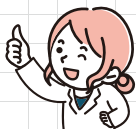
肝斑でお悩みの方が増えています

今年は日差しが強い猛暑日が続いたこともあり、シミや肝斑を気にするお客様が増えています。肝斑に大敵な摩擦を抑えることができるテクスチャーで、サロンでは目元シートでイオン導入してからそのままパックとして使っています。店販でお客様にお勧めをして、ご自宅でも継続してケアしていただけたところも魅力です。



総合評価
持ち運び... ★★★★★
使用感... ★★★★★
効果... ★★★★★
成分... ★★★★★

惜しみなく使えて、手軽にシミをケアできるのが魅力です!



メーカー VOICE

役割の異なる2つの美白*成分で新しいシミをつくらせない

1. トラネキサム酸の働き

メラニンの生成を命ずる指示をブロックし、メラニンの生成を抑えます。さらに肌荒れ予防・年齢肌炎症をケアします。



2. アルピニアホワイトの働き

メラニンをつくらなくて良いという指令を出すメラニンブレーキシステムを活性化、過剰なメラニンをつくらない肌へ導きます。



トラネキサム酸配合の美容液でこの価格は、高品質&適正価格のエステラボだからこそ実現できました。発売以来、業務用は肝斑ケアコースとしてメニューに取り入れるサロン様が続出。近年ホームケア需要が格段に増えたことから、店販用も飛ぶように売れたとお喜びの声をいただいています! 液ダレしにくく目元パックしやすい、肝斑をピンポイントで狙える硬めのテクスチャー。精製水でテクスチャーをやわらかくするとイオン導入にもお使いいただけます!

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。

※美白とは、「メラニンの生成を抑え、シミ、そばかすを防ぐ」ことを指します ※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… 頑固なシミや肝斑をケアしたい!

薬用美白*美容液で 手強い肝斑も ケアできるのか調査!

調査するコスメ

薬用
エッセンスホワイトEL
内容量 60mL / 5,280円
(税抜価格4,800円、税480円)

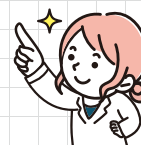
「薬用」というのはポイント高いけど、実際の効果は…?



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。



60mLも入っていてコスパ◎。シミが気になり始めた人にピッタリの美容液!

見た目…… Good
容量…… Excellent!
コスパ…… Excellent!

使用感 ジェル状で スーツとなじむ



ジェル状で肌なじみがとても良い! 匂いなどの癖も無く、使いやすいです。

◀透明のジェルは肌なじみがよく、スーツと伸びて浸透します。化粧水で肌を整えた後、3プッシュを手に取り顔全体になじませ、シミや肝斑など気になる部分には重ねづけをしてください。

持ち運び 軽くて コンパクト!



◀本体は小さくてとても軽いので、持ち運びが楽々。旅行にも持っていきやすいサイズ感です! 容器が半透明で、残量が分かるのも嬉しいポイント!

小さくても約1.5ヶ月分使えます!

※
深部加温で美チャージ

※角層深部

優木まおみ

温感

RF

EP

※
浸透

※角質層まで

深感覚RF

エレクトロポレーション×LED



RADIO PHOTRATION

minicure®

Excellent

エクセレント

CBS cosmetics
株式会社CBS

商品についてのお問合せは下記フリーダイヤルまたはメールまで
(フリーダイヤル 平日9:00~18:00)

☎ 0120-837-277 ✉ info@cbs-inc.co.jp

商品のご購入方法

ラジオフォトリレーション ミニキュアエクセレント® はサロン専売品になります。
一般の方はお近くのサロンでお買い求めください。

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

料理教室プルミエール
岩野 美穂先生
毎号旬な食材を使った
料理のレシピをご紹介します。



クリスマスディナーに
ぴったり♪



（マスタードが旨味に！）ハニーマスタードチキン

1 手羽元はキッチンペーパーで水気を拭き取る。皮目を下にし、骨に沿って包丁やはさみで切り込みを入れる。



2 材料をすべてポリ袋に入れて、揉み込む。



3 空気を抜いて袋の口を結んで30分以上浸ける。液漏れ防止のために、ボウルなどに入れる。



4 オーブンを200℃に熱する。オーブンシートを敷き、皮目を上にして並べ、15～20分焼く。
※フライパンで焼いてもOK



材料

・手羽元 8本
・醤油 大さじ2
・はちみつ 大さじ2
・粒マスタード 大さじ1
・おろしにんにく 1片分

point

手羽元はそのまま火が通りにくく、味も染みにくい部位。骨に沿って1～2本ほど切れ込みを入れておくと火の通りが均一になり、下味もしっかり浸透します。また、身離れがよくなり食べやすさもアップ。見た目もきれいに、ほろりとやわらかく仕上げるためのひと手間です。

料理教室プルミエール

受講生
募集中

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！▶ @710exfvw

初心者さん
大歓迎！



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/>



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”とお伝えください♪

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30年超えの凄腕! 体重からスッパリ落とした人や、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
◆フローズンリフトプロ30分打ち放題 38,000円→15,000円

ノンルージュ
クーポン

12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)

TEL 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

12月は人気のXmasとお正月料理! 受講生募集中

12月の特別講座1回目は「おうちクリスマスは華やかに」バルサミコチキンとポテトグラタン、焼きりんごバニラアイスのせ。2回目「お節オードブル」は牛のたたきジュレ添え、八幡巻き、アボカドと帆立のオードブル、雑煮。3回目は「はじめてさんのXmasシュトーレン」をレッスン。

Menu

◇初心者さん大歓迎「毎日のおうちごはん講座」のコース受講生の募集は年3回(1月生・5月生・9月生)受講料3か月6回まとめ払い 19,800円

◇12月の「季節の特別講座」どなたでも受講可(1回4,000円)



料理教室プルミエール / TEL.090-6446-0145

◆季節の特別講座
1回 4,000円→3,500円
※12月受講に限り、何度でも受講可

ノンルージュ
クーポン

12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

@710exfvw

料理教室プルミエール@麻生

TEL 090-6446-0145

札幌市北区北39条西5丁目2-12 (麻生キッチンリあん内)

(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

／ 今月は鶏のおはなし／



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.
61

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。

鶏といふと？

鶏（にわとり）と聞くとどんな姿を思い浮かべますか？ 多くの人は羽が白く、頭には立派なトサカのある姿を想像するのではないかと思います。あるいは赤茶色や黒っぽい羽の鶏もいたり。この鶏さん、見た目は同じでも肉用の鶏と卵用の鶏がいるのをご存知ですか？ それぞれの違いを…という気持ちは山々ですが字数の都合上（笑）、鶏肉の一番の需要期、12月にちなみ、今月は肉用鶏についてお話しします。

肉用鶏、いろいろ

肉用鶏にはスーパーなどでよく見られるブロイラーと呼ばれるものの他、地鶏、銘柄鶏があります。ブロイラーは飼育日数が30〜50日以下、短期間で成鶏になる特徴があります。若鶏とも呼ばれ、飼育期間が短いため柔らかく価格も手頃。それに対し、地鶏には定義があります。在来種の血が50%以上であること、飼

育日数は75日以上、生後28日齢以降1㎡に10羽以下の平飼い。時間も空間も必要とする地鶏はブロイラーに対して値が張りますが、自由に動き回れる飼育方をされているので歯ごたえも旨味もあるのが地鶏の特徴です。銘柄鶏もブロイラーですが、より美味しくするために飼料や飼育日数、飼育方法など生産者のこだわりがあり、一般的なブロイラーよりも手間暇をかけた鶏のことをいいます。

北海道の銘柄鶏や地鶏

北海道のある銘柄鶏の飼育を見させていただいたことがあります。窓を開閉できる開放的な明りい鶏舎で、飼育日数を長めに取るだけでなく鶏の臭みを出さないよう餌にも工夫。程よい食感と旨味のあるとても美味しい鶏肉でした。北海道にも○○鶏と名のついた美味しい銘柄鶏や地鶏がいろいろあります。今年のクリスマスや年末料理にぜひ食べてみてくださいね！

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。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。

料理教室ブルミエール

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/>

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



data02 | キジバト

羽の鱗模様が美しいハトの仲間で、市街地にいる灰色のドバトとほぼ同じ大きさ。ヤマバトという俗名もある。全国に広く分布し、北海道では春に飛来する夏鳥。山地の森林や疎林、農地など様々な環境に生息するため郊外ではよく目にする。繁殖期には「デーデー、ポッポー」と鳴き、フクロウの声と勘違いされることも。



data03 | カササギ

腹部の白と鮮やかな金属光沢を帯びた羽、長い尾羽がどこか気品を感じさせるカラスの仲間。九州に存在する個体群が有名だが、元々日本には分布せず、16～17世紀頃に人の手によって持ち込まれた説がある。北海道では1980年頃から苫小牧市などで目撃され、近年は札幌市内でも姿を見かけることが増えている。

vol.17
身近な
鳥の仲間

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 | ニュウナイスズメ

明るい栗色の頭部が特徴的なスズメの仲間。メスは頭部が褐色で、眉斑という眉のような模様がある。民家の周辺でよく見かけるスズメによく似ているが、スズメは頭部が赤茶色で頬に黒斑がある点で区別できる。林縁や農地に生息しているため、人の営みを利用して市街地で生息しているスズメとは住み分けができています。

身近な存在であるスズメやカラス、ハトも少し自然のある所に足を伸ばせばまた違った種類が見られます。キジバトに関してはあまりにも色々な場所で見かけるため、タイミングや環境によっては一瞬猛禽類やシギ・チドリ類に見えて「なんだキジバトか」と思われることもしばしばあり、ついついハズレ担当な印象を抱いてしまいがちです。ですがまだ野鳥観察を始めた頃の頃は、大通公園などで見るドバトしかハト類を見たことがなかったのでもたまたま郊外の畑にぼつんといった1羽のキジバトを見つけて大興奮したことをよく覚えています。自分の中でのキジバトは、そんな「初心忘るべからず」の気持ちをふとした時に思い出させてくれる鳥でもあります。

Shooting Postscript

PRESENT



1 チン!するレストラン inSAPPORO 特別招待チケット(日曜日限定)

1組(1組2名様)

11/28(金)～12/15(月)サッポロファクトリーホールで話題のイベントが開催! 約200品の冷凍食品やアイスクリームを自分で“チン”して食べ放題で楽しめる(予約制)。※詳細はイベントの特設HPをチェック

提供/株式会社日本アクセス



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



3 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

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】

2025年12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

2512non rouge

科学で叶える 美ボディ革命!!

楽して痩せたいはワガママじゃない!

話題のながら痩せ!!

30分寝ているだけで
スクワット3万回分の衝撃!!

MUSCLE DIAMOND

マッスル ダイヤモンド

FDA.CE認証取得システム

6回

9,000円(税込)

1回3000円でお試しもできます!

※インプラント、体内に金属プレート装着の方は施術不可

マッスルダイヤモンドの特長

"脂肪を減らしながら筋肉を鍛える" 最先端Wアプローチマシン

POINT
1

脂肪を減らす

不要な脂肪細胞そのものを分解・排出。
リバウンドしにくい体に導きます。

POINT
2

筋肉を鍛える

深層筋電磁気で徹底刺激!
インナーマッスルから表層までまんべんなく強化。
引き締めだけでなく、代謝アップや姿勢改善にも◎!

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



女性専用

TEL.011-598-6063

[営業時間] 9:00~19:30 [定休日] 日曜日
札幌市白石区北郷8条7丁目10-15

■完全予約制 ■カードOK ■駐車場あり

PayPay 使えます!

MAP



公式HP



ご予約・お問い合わせは
LINEからもお気軽にどうぞ!

ID: @njd4945y
[24時間受付]
「ちよつと気になる…」
そんな時まずは
LINEでご相談ください!

