

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 / *may* / No.253



pick up!

まだ気付いていない魅力を引き出す!

パーソナルカラー

資生堂
紫外線対策特集

心ときめくトレンドネイル
CLASSY NAILS
COLLECTIOS



Beginners Recipe
北海道甘納豆赤飯

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

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・ご購入にあつ
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2026.6月号は
5月25日(月)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

04 今から始める徹底UVケア!
資生堂 紫外線対策特集

06 *Feature*
あなたの魅力を最大限に引き出す!

大人のための パーソナルカラーメイク術



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気になるアイテム徹底リサーチ



22 Beginners Recipe 北海道甘納豆赤飯



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
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
LINEスタンプ

のんるんの可愛い
LINEスタンプ販売中!



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
- 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

今から始める徹底UVケア!

資生堂 紫外線対策

暖かい日差しに誘われて、お出かけが楽しくなるこれからのシーズン。紫外線量は春からどんどん増え始めるため、今からしっかりと対策が重要です。今月は、紫外線からお肌を守る、おすすめアイテムをピックアップしました!



日中用乳液

シミ・色ムラや影を瞬時に補正 高機能な大人のトーンアップUV乳液

ハリとうるおいのある肌へ導くエイジングケア*。乳液・化粧下地・UVカット効果にトーンアップ効果まで兼ね備えた、高機能な大人のUV乳液です。朝、化粧水の後これ1本で、大人の肌のシミ・色ムラや影を瞬時にカバーし、明るくハリに満ちた印象を叶えます。トーンアップゴールドパール配合。

*年齢に応じたうるおいケアのこと



SPF 50+ PA++++

3.21 NEW

ノンルージュ編集部 おすすめPOINT

時短メイクで本格的なエイジングケアが叶う! 自然なトーンアップで肌なじみも◎

〈エリクシール〉
デーケアレボリューション
トーンアップ BE+ca
(ピュアベージュ)
35g 3,410円(税込) ※参考小売価格

ノンルージュ編集部 おすすめPOINT

ひんやり感を感じる清涼成分配合で、これからの季節もメイクを快適に♪

化粧下地・美容液

ナルミヤキャラクターズコラボデザイン テカリ・カサつきを防ぐ、くずれ防止下地



テカリ・カサつきを防ぎ、快適肌をキープする、くずれ防止下地。強力な紫外線から肌を守ります。「湿度オートセンサー」を搭載し、肌外部の湿度変化に応じて水分を自動でコントロール。毛穴補正効果で透明感もアップ。さらに美容液成分を配合し、使うたび、うるおって毛穴が目立たない肌へ導きます。

ノンルージュ編集部 おすすめPOINT

強力UVカット効果とスキンケア機能を兼ね備え、使うたびに美肌へと導きます♪

SPF 50+ PA++++

4.21 NEW

数量限定

〈マキアージュ〉
ドラマティックスキンセンサーベース
NEO クール (全3色)
25mL 2,970円(税込) ※参考小売価格

日焼け止め用スプレー

肌にも髪にもマルチに使える スプレータイプのサンプロテクター

まるで水のように軽い使い心地。汗や水にふれると紫外線防御膜が強くなる※1「ウェットフォーステクノロジー」を搭載し、強烈な紫外線、空気中のちりやホコリ、乾燥からしっかり肌を守ります。うるおいを与え、乾燥による小じわを目立たなくし※2、なめらかな美肌へと導きます。

※1 サンスクリーン膜の均一性を高める ※2 効能評価試験済み



3.1 NEW

SPF 50+ PA++++

ノンルージュ編集部 おすすめPOINT

手の届きにくい部分や肌の広い範囲にも素早く簡単に塗布できます!

〈SHISEIDO〉
パーフェクト サン プロテクター
スプレー
150mL 4,620円(税込) ※参考小売価格

フェイスパウダー

ブラシー体型のパウダーで メイクの上から手軽に UVカット効果をプラス

メイクの上からさっとひと塗りでUVカット効果をプラスできる、UVカットフェイスパウダー。持ち運びにも便利なブラシー体型のパウダータイプなので、べたつかず、手も汚さずに使用できます。テカリを抑えてふんわり自然な仕上がりが続きます。汗・水に強いウォータープルーフ仕様。

SPF 50+ PA++++

ノンルージュ編集部 おすすめPOINT

化粧直しとUV対策がこれ1本で手軽に叶うので、外出先に便利で頼れるアイテム!

〈アネッサ〉
パーフェクトUV ブラッシュオンパウダー
3g 3,498円(税込)
レフィル 3g 2,442円(税込) ※参考小売価格



キレイに役立つ情報満載!
この季節おすすめの
資生堂の美容情報をチェック!



Information

取材協力 資生堂ジャパン株式会社

大人のためのパーソナルカラーメイク術

あなたはどのタイプ？

基本のパーソナルカラー

春タイプ

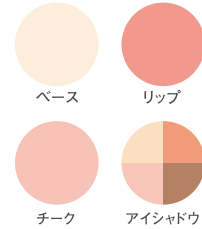


明るく元気、華やかで若々しい印象
ツヤ感・ラメが似合う

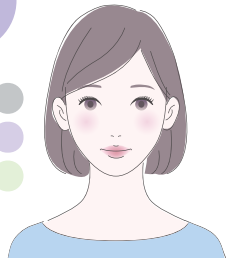


- 肌 黄みがかった明るい色
- 髪 明るめの茶色、やや黄み寄りの色
- 瞳 明るい透明感のある茶色
- 得意な色 コーラルピンク、アプリコット、アイボリー、ライトグリーンなど

似合うメイクの傾向(一例)



夏タイプ

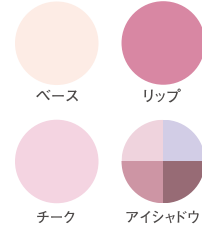


上品でソフト、エレガントな印象
マット感・パールが似合う



- 肌 血色感のある明るい色
- 髪 黄みの少ないソフトブラック
- 瞳 ソフトなダークブラウン
- 得意な色 ラベンダー、ローズピンク、スカイブルー、レモンイエローなど

似合うメイクの傾向(一例)



秋タイプ

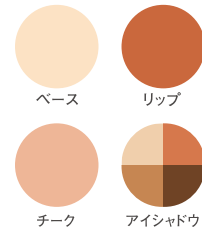


落ち着いた、シックで大人っぽい印象
マット感・サテンが似合う

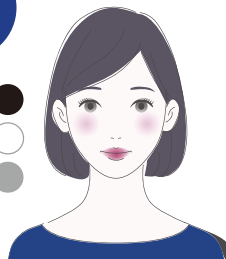


- 肌 黄みがかったベージュやオークル系
- 髪 深みのあるダークブラウン
- 瞳 黄みの強いダークブラウンや濃茶
- 得意な色 マスタード、カーキ、オリーブ、テラコッタ、モスグリーンなど

似合うメイクの傾向(一例)



冬タイプ

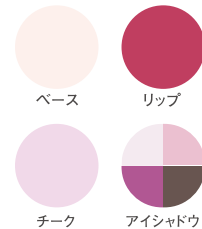


シャープでクール、モダンな印象
ツヤ感・メタリックが似合う



- 肌 赤みが少なめの明るい色
- 髪 黒やダークブラウンでツヤがある
- 瞳 黒目がちでコントラストが強い
- 得意な色 ワインレッド、ロイヤルブルー、ブラック、スノーホワイト、グレーなど

似合うメイクの傾向(一例)



近年、パーソナルカラーを取り入れることは、メイクの新常識になりつつあります。SNSなどでも目にする機会も増え、「自分に似合う色」を意識する方も多いのではないのでしょうか？ けれど実際には、手持ちのコスメとどう組み合わせればよいか迷ってしまったり、応用するのが難しいと感じることもあるはず。

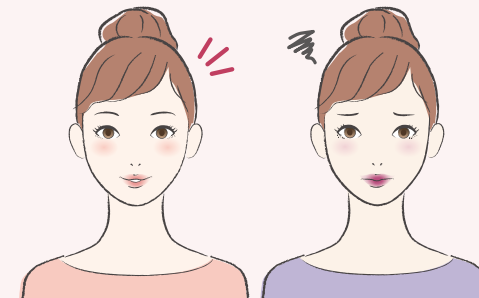
今月の特集で、パーソナルカラーの基礎についてプロに学びながら、あなたの良さを最大限に引き出すことのできるメイクを探っていきましょう！(取材協力: Beauty up salon *Cheer*様 札幌市豊平区)

パーソナルカラーを取り入れるメリットとは？

パーソナルカラーは、肌・瞳・髪の色から導き出す「その人に一番似合う色」のこと。これを知っておくだけでメイクやファッションの幅が広がり、より魅力的な印象を与えることができます。

肌に合う色を取り入れると

- 肌に透明感が出る
- 若々しい印象になる
- 小顔に見える



肌に合わない色を取り入れると

- 野暮ったく見える
- クマやシミが目立つ
- 顔色がくすむ

プロが解説！ パーソナルカラーのよくあるギモン

Q 好きな色と似合う色が違う場合はどうすれば良いですか？

A. 好きな色を無理に諦める必要はありません。ただ、お洋服なら似合う色を顔周りに持ってくるなどの調整ができますが、メイクはダイレクトに顔に乗せるもの。だからこそ、得意なカラーを味方につけるのが、美肌への一番の近道です。例えばアイメイクなら、好きな色をメインにしつつ、アイラインや際に得意なカラーを仕込むことで瞳の色がぐっと引き立ち、顔全体がパツと明るく見えます！

Q 日焼けはパーソナルカラー診断に影響しますか？

A. 本来のパーソナルカラーは生まれ持った色素や血色感、瞳の色から導き出すものなので、日焼けをしても答えは変わりません。よく色白＝ブルベと思われがちですが、色白のイエベさんも、日焼けしたブルベさんもいます。日焼けで肌の状態が変わった時こそ、似合うカラーを取り入れることでお肌に驚くほどの透明感が戻ります。

Q 年齢を重ねてもパーソナルカラーは変わらないですか？

A. パーソナルカラーは一生変わりませんが、年齢を重ねることで、「得意な色」と「苦手な色」の差ははっきりしてくることはあります。若い頃はどんな色も着こなせてしまい、苦手な色に気づきにくかったかもしれません。「最近、昔の服がしっくりこない」と感じるのは、もっと綺麗になれるサイン。年齢を重ねた今こそ、色の力を味方につけて、魅力アップを楽しみましょう！

「わたし史上いちばん綺麗」へ導く 大人の美の再設計サロン



まだ気がついてない魅力と一緒に見つけます



オーナー TOMOMIさん

20年前の自分と比べてがっかりする必要はありません。年齢を重ねた今だからこそ放てる輝きがあります。長年多くの方に寄り添った経験から、年々複雑になるお悩みを読み解くのが得意です。どうして良いかわからないと感じてる事、まるごとご相談ください!「こんな簡単に解決するならもっと早く来れば良かった」という声を多くいただきます。晴れやかな笑顔に出会える時間を、心より楽しみにしています。

**外見が変われば、
自信も人生も変わる!**

美容業界歴22年、メイクやエステなど様々な分野で女性が美しくなるサポートしてきたオーナーが、一人ひとりの魅力を引き出し「自分史上いちばんキレイ」を叶えるトータルビューティーサロン。

1.4万件もの実績から導き出した独自のメソッド「着眼美™」によって肌質・骨格・似合う色・顔の雰囲気・なりたいイメージを総合的に見極め、レッスンをを行う。丁寧なカウンセリングや

施術は非常に好評で、300件近く集まるネットの口コミでも星5つの評価を得ている。

さらに従来のサロンと一線を画すのは、メイクレッスンやカラー診断だけでなくエステメニューも受けられること。熟練のハンド技術と最新マシンを用いて、顔のコリやむくみを徹底ケアするフルプログラムも取り揃えている。都度払い・通いやすい価格帯でコース勧誘もないため、安心して気軽に通うことができる。

この春、自分を少し変えたい方はぜひ一歩踏み出してみてください。

札幌市豊平区西岡2条14丁目5-7

お問い合わせ・予約はHPまたは公式LINEにて
※女性専用・完全予約制



HP

ACCESS

澄川駅よりバス利用
西岡2条14丁目(澄74/73)から徒歩2分

Beauty upsalon *Cheer*(チアー) / TEL.090-5075-3443

◇人気No.1 【着眼美™】美の覚醒
Vライン造形エステ×自分史上最高メイク
3時間 27,000円→26,000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

パーソナルカラーの自己診断は間違えやすい?

プロに診断してもらうメリットとは

パーソナルカラーはある程度自分で診断することはできますが、照明やその時の服装など、環境によって左右される意外と繊細なもの。自分では似合っていると思って取り入れていた色が、実は肌をくすませている...ということも多々あります。

プロによる診断では専用のドレープ(布)を当てるなど、自分ではできない詳細な方法でチェックしていくことができます。なんとなくで選ぶのではなく、あなたに本当に似合う色を見つけることでメイクやファッションの幅が広がり、今よりもっと楽しくなりますよ。

札幌でパーソナルカラー診断とメイクレッスンを受ける!

今回取材に協力してくれた札幌の「Beauty up salon *cheer*(チアー)」さんでは、パーソナルカラー診断だけでなく、メイクレッスンやエステメニューなど多彩な施術を受けられます。プロと一緒に、自分の魅力をもっと引き出すテクニックを学んでみませんか?

1

【着眼美™】美の覚醒
Vライン造形エステ×
自分史上最高メイク

180分



サロンで人気No.1の感動体験を詰め込んだフルプログラム。ハイスベックマシン「フォースカッター」によるケアと、熟練ハンドの造形マッサージを融合。リフトアップ効果とともに、内側から押し返すような弾むハリ感を呼び覚めます。さらに、エステ後の最高の肌状態でメイク実践練習まで一気に行えるのがこのコース最大の魅力! パーソナルカラーに基づいた「自分史上最高」を、ご自身の手で再現する一生モノの技術を身につけていただけます。

2

【着眼美™】印象再生
“一生迷わない”
オーダーメイド・メイク

150分



「自分に似合う正解を知りたい」「毎日のメイクをもっと楽しみたい」という方のための実践型レッスン。美容職歴22年、1.4万人の表情を見つめてきたプロの視点で、お客様の魅力を見抜き、『わたし史上最高メイク』を丁寧に見つけ出します。ブラシの使い方ひとつから、お顔立ちに合わせた手の動かし方まで。明日からすぐにご自宅で再現できるコツをお伝えします。鏡を見るのが楽しみになる、魔法のような時間をお届けします。

3

【着眼美™最高峰】究極の美
全身ヴィーナス・
プレミアム

180分



リピーターの8割が指名し続ける、サロンを象徴する最高傑作のフルコース。独自メソッド【着眼美™】に基づき、瘦身マシン「フォースカッター」による深部温熱ケアと、オールハンドによる全身経絡リンパマッサージがセットになったコース。ボディの曲線美と圧倒的なリフトアップはもちろん、乱れがちな自律神経まで深くアプローチ。内側から生命力が溢れ出す、大人のためのトータル・コンディショニングです。

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



SHOO·LA·RUE

365日の毎日を笑顔に
皆様の毎日が楽しくなる商品を取り揃えております



毎週木曜日20時から
インスタライブ配信
おすすめ商品着こなしを
ライブでご紹介♪



シューラルー
LINE公式アカウント



お得なキャンペーンなど配信中!
友達募集中

SHOO·LA·RUE

シューラルー ウイングベイ小樽店



小樽築港11-1
ウイングベイ小樽1番街2F
TEL:0134-61-7041
営業時間:10:00~20:00



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 | ●北雄ラッキー |
| ●イオン | ●トライアル |
| ●イオンスーパーセンター | ●サンドラッグ |
| ●ザ・ビッグ | ●サツドラ |
| ●ザ・ビッグエクスプレス | ●北のたまゆら |
| ●ホクレンショップ | 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

ウイングベイ小樽
WING BAY OTARU
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 (連絡通路マリノロードで徒歩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)

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

オーロラフラワーネイル

オーロラミラーパウダーで描いた花が、光の角度によって表情を変える幻想的な仕上がり。透明感のあるカラーと組み合わせることで、ほどよい華やかと抜け感を演出できます♪



04

ミモザネイル

モコモコとした立体感でミモザを表現した、遊び心のあるアートネイル。小さな粒が連なるデザインがアクセントとなり、手元にリズムをプラス。あたたかな季節に似合う、愛らしい仕上がりです。



05

押し花マグネットネイル

繊細な押し花とマグネットの輝きを重ねた、大人かわいい春ネイル。光がやわらかく揺らめき、指先に奥行きと軽やかさをもたらします。春の余韻を感じさせる、ナチュラルな美しさが魅力です。



01

ブルーフラワーネイル

柔らかなブルーをベースに、白い花をふんわりと重ねた軽やかなデザイン。淡いグラデーションが指先に奥行きを生み、春のやさしい空気をまとったような仕上がりに💎



02

桜ネイル

淡いピンクに咲く桜を散りばめた、季節感あふれるネイル。北海道で今まさに見頃を迎える景色を思わせる、やわらかな華やかさが魅力です。儚さと明るさをあわせ持つ、春ならではのデザイン。



取材協力

nail sabot ネイルサボ

札幌市北区西茂戸5条1丁目5-27
JR篠路駅より車で8分(1台分駐車場あり)

TEL.080-3230-7393

ご予約は電話または予約サイトにて

M E N U
・ワンカラー 5,830円(税込)
・シンプル定額デザイン 6,820円(税込)
デザイン例はInstagram・LINEで公開中！



予 約

LINE

Instagram

皆様のお越しを
お待ちしております！



オーナー 後藤さん



Mini column

爪が割れやすくなる原因と対策

爪がすぐ割れてしまうと、気分も少し落ちてしまいますよね。その原因のひとつが乾燥や外部からの刺激。水仕事の多さや、頻繁なリムーバーの使用も負担につながります。まずはネイルオイルやハンドクリームでこまめに保湿し、爪とその周りを守ることが大切です。また、爪はたんぱく質でできているため、偏った食事也会影响します。肉や魚、大豆製品などを意識して取り入れ、内側からのケアも心がけましょう。日常の中で少しでも爪を労わる習慣を取り入れることで、健やかで割れにくい指先へと整っていきます。





philosophy on beauty

Naofumi Koyama presents | Vol.72

Guest

エステティシャン

川村 望 様

釧路市出身。専門学校卒業後、10年間医療事務として従事。夫の仕事の都合で転居したことを機に、2年ほど専業主婦を経験する。その間、子育てをしながら、大阪の「小顔セラピア」のスクールに通い、技術を習得。2023年6月に「小顔サロン chainon(シェノン)」をオープン。現在2児の母。

Instagram: nozomi_chainon

Navigator

株式会社リー・プログ룹 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



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

01



ほぐしとストレッチ

ほぐしやストレッチが日課です。寝る前にボールやローラーで身体を緩めると睡眠の質も良くなります。

02



エプソムソルト

湯船に毎日浸かり、エプソムソルトを入れて発汗を促します。全身の巡りが良くなり、むくみ対策にもなります。

03



腸活

朝食は白湯とヨーグルトを食べます。バナナ、ブルーベリーと自家製の甘酒、きな粉、黒胡麻などを入れて腸活しています。



りと変化しますので、施術直後よりは、翌日や数日後の方がよりすっきりされる方もいらっしゃると思います。初回でも変化を感じていただけますが、3回程で土台が出来ます。小顔効果のほか、エ

ラ張り改善、たるみ改善、目力アップなどたくさん効果期待できます。
小山 小顔セラピアは、癒しという人間が持つ自然の力を利用した施術

philosophy on beauty

いつまでも 自分らしい
本来の 自分
川村 望

なんです。川村 この技術を学び、人の身体は本当に奥が深いなと改めて感じました。

自分を大切に 人生を楽しむこと

小山 内面を磨くうえで心掛けていることはありますか？

川村 なんとかなる精神で、あまり悩まず考えすぎず流れに身を任せて、どうせ良くなるという気持ちで

いなと思ったんです。ちょうどその頃は次男の出産の為、すぐには動くことができませんでしたが、一年経ってもこの気持ちが変わらなかつたので、思い切ってスクールに応募することに。大阪に行き来しながら技術を習得し、3年前に「小顔サロンchain(チェーン)」をオープンすることができました。



小顔セラピアを通じて癒しの持つ力を実感
小山 小顔矯正は、痛そうというイメージをお持ちの方も多いと思いますが、小顔セラピアは全く痛みのない施術なんです。

川村 オールハンドの施術で優しく触れられるくらい感覚です。ほとんどの方が気持ちよくて眠って

いようにしています。身体を動かすこともリフレッシュになりますので、オンラインレッスンのトレーニングなども取り入れ、インナーマッスを鍛えることで、姿勢や呼吸を整えています。
小山 癒しを提供するために、心身を整えることを大切にされていますね。最後にこれからのビジョンなどをお聞かせいただけますか。
川村 これからもっと皆さんに小顔セラピアが認知さ

れるように、私自身もレベルアップし、お客様により良い技術が提供できればと考えています。自分を大切にしたい、癒すことがもたらぬと、自分の人生を楽しんでいける人が増えてほしいですね。今この瞬間から行動を変えられるだけで、人はいつからでも変わることが出来ます。私自身もあの時、勇気を出して一歩を踏み出してみて良かったなと心から思っています。未来の自分からありがとうと言われるように、これからもどんどん挑戦していきたいと思えます。
小山 本日はありがとうございました。

癒しの効果に着目した「小顔セラピア」で自然な美しさを引き出し昨日よりも今日の自分を好きになるように。

行動することで見えた新しい景色

小山 開業前はどのようなことをご経験されてきたのでしょうか。

川村 専門学校卒業後から10年間、医療事務の仕事をしてきました。夫の仕事の都合で転居することになり、それを機に退職し専業主婦を2年ほど経験しました。それまでは出産後もすぐに復帰し、仕事をしていない時期がなかったため、専業主婦になってからは、ずっと家で過ごす毎日にモヤモヤしてしまつて。なにか私にできることをやってみたくて、気持ち次第に大きくなつていきました。
小山 美容のお仕事に携わるきっかけは何だったのでしょうか。

川村 自身、小顔に憧れがありまして、美容について色々調べていたところ、たまたまSNSで小顔のビフォーアフターがとても変化のあるサロンを見つけたんです。最初見た時に「なんだこれは！」と衝撃が走りました。その「小顔セラピア」という施術を私も受けてみたいと思ったのですが、大阪にあるサロンだったので一度は諦めていたんです。しばらくして、そのサロンの方がスクールを始めることを知り、その技術を自分が身につけたいと考えるようになりまし。当時はまだ北海道にはこの技術を使える人はいなかったの。北海道にも広めて私と同じような悩みを持った方の助けになればいい



小山 初めての美容のお仕事で、二人のお子さんを育てる中での大きな決断でしたね。

小山 なぜ優しい力でお顔の変化を実現することができるとは思いません。
川村 日々のストレスによって、顔の筋肉がこわばり、歪みやむくみ、たるみなどに繋がります。リラックスした状態で施術し癒されることで筋肉の緊張をほぐし、この溜まったストレスを取り除きます。骨・筋肉・リンパに優しく働きかけ身体の巡りを良くすることで、本来の状態に戻すことができます。
小山 どのくらいで変化が感じられるのでしょうか？
川村 時間とともにゆつく

成分 豊富な保湿・美肌成分配合



ヒアルロン酸Na
乾燥から肌を守り、キメの整った肌を維持する



ポリグルタミン酸
角質層の天然保湿因子(NMF)を活性化、高い保湿効果を与える



ゲンチアナ根エキス
紫外線による炎症作用や肌に潤いを与え、引きしめる



チャ葉エキス
紫外線を浴びた後の炎症を抑制



ソメイヨシノ葉エキス
メラニンの生成を抑制し、透明感のある肌へ導く



α-アルブチン
チロシナーゼの活性化を抑制し、シミの生成を妨げる

崩れにくさ 崩れはほとんどナシ!



メイク直後



6時間後

◀ファンデーションを上塗り、6時間経過した状態を確認したところ、ツヤ感や若干落ちたものの汚く崩れたりはいませんでした! 乾燥の影響もほとんど受けず、しっとりとした肌が保たれました。

デコルテ・手足にも使いやすい

普段使いだけでなく、パーティーなど肌をよりキレイに見せたいシーンにもおすすめです。服にも付きにくく使いやすい!



愛用者の声

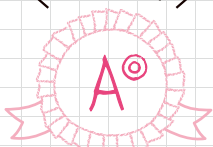
見せたくなるような透明肌に!



エステティシャン
サロンオーナー Oさん

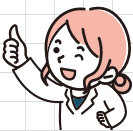
春は乾燥で化粧が崩れやすかったり肌がぐすんで見えたりと、悩みが尽きません。そんな時、いつもよりワントーン明るく見せちゃう武器として私はクリアビートーンアップUVを使っています。これ1本でUVカットも出来るし、薄づきなのに肌のムラをしっかりとカバーしてくれます。夏なら露出の多い日はデコルテや腕にも使えますし、服に色移りしないのも嬉しいですね。

総合評価



テクスチャー.....★★★★★
仕上がり.....★★★★★
崩れにくさ.....★★★★☆
成分.....★★★★★

サッと出かける時はこれ一本で十分! 自然なツヤ肌になります。



メーカー VOICE

すっぴん!? 見違えるほど肌がキレイ UV カットしながら透明ツヤ肌仕上げ

1. UV カットしながらツヤ肌に

UVカットしながら色と光をコントロール。肌なじみのよいピンクパープルの色味で、透明感あふれる上質なツヤ肌を演出します。



2. 肌のキメを整え潤いキープ

肌をキレイに魅せながらしっかり保湿ケア。ヒアルロン酸Naなどの豊富な美容成分が乾燥・炎症の肌トラブルをケアします。



肌をきれいにカバーしながら、すっぴんのような自然な肌に仕上げます。豊富な美容成分配合で保湿力もあり、乾燥しにくいので冬でもおすすめの下地です。少量でものびが良く、顔だけでなくデコルテや手足まで使える大容量! 肌が全体的にトーンアップすると華やかで若々しい印象を演出できます。流行のツヤ肌メイクにもぴったりなアイテムです!

株式会社 CBS
営業 Kさん



商品の お問い合わせ > 株式会社リー・プログループ ☎0120-260-667(受付時間 10:00~18:00 月~金曜日) 「ノンルージュを見て…」とお問い合わせください。※当商品はサロン専売品となっております。お求めはお近くのサロンまで。

※イラストはすべてイメージです

ノンルージュ編集部

気になるITEM 徹底リサーチ

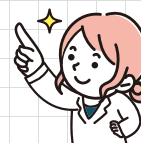
雑誌やSNS、広告などの様々なメディアで取り上げられるアイテムをノンルージュ編集部スタッフが徹底調査!

今月のお悩み…ツヤ肌と血色感を両立する下地が欲しい!

化粧下地ひとつでくすみケア&トーンアップできるのか調査!

調査員

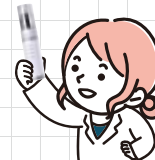
ノンルージュ編集部 N
混合肌。20代の頃にスキンケアを怠ったせいで、30歳を過ぎてからお肌の悩みが増加。特に乾燥・毛穴の開き・赤ら顔などが気になる。



調査するコスメ

クリアビートーンアップUVベース
内容量 50g / 7,260円
(税抜価格6,600円、税660円)

下地だけでも肌をキレイに見せることはできるの?



プッシュ式の容器は清潔が保てるので嬉しい! デザインもかわいいです!

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

仕上がり 上品なナチュラルツヤ肌



素肌



仕上がり

一塗りでツヤ&トーンアップ! 気になる部分も自然にカバーしてくれます。

◀ラメのようなキラキラ感がない、自然なブライトパール。日光に反射すると透明感がアップし、ワントーン明るい仕上がり。淡いピンクパープルの色味がくすみを飛ばしてくれて、ツヤ肌になりました!

テクスチャー ベタつかずすくなじむ!



伸びが良く、塗った後は肌がしっとりします。

▲日本人の肌になじみが良いピンクパープルの色味で、するするとしたつけ心地です。SPF30/PA++でUVカット効果があるのもうれしい! ハーバルオレンジの爽やかな香りがあります。

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**こどもの日**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.
66

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。

端午の節句

5月5日は「こどもの日」。子どもの健やかな成長を願う「端午の節句」としても大切な行事ですね。もともとは中国から伝わった厄払いの行事であり、日本では古くは奈良時代から始まったと言われています。

端午の節句といえば、かつては男の子のいる家庭でよく見かけたこいのぼりが象徴的です。こいのぼりには、滝を登り切った鯉が龍になるという中国の伝説「登竜門」にちなみ、どんな困難でも乗り越える勇気を持つてほしい、という願いが込められ、室内に飾る五月人形や兜は、身を守る防具であることから、病気や災難から身を守る身代わりとしての意味をもちます。

菖蒲湯に入るのも伝統的な習わしです。香りの強い菖蒲には邪気を払う力があるとされ、無病息災を願う意味があります。また菖蒲には「尚武」という言葉と音が通じることから、

武道を重んじる心や、男の子の出世を願う行事として江戸時代以降に発展してきたそうです。

端午の節句の食べ物

端午の節句に食べる物にも意味があります。柏餅には、新しい芽が出るまで古い葉が落ちない柏の特性から、家系の絶えない子孫繁栄の象徴とされます。北海道では白と黒の模様が特徴的なべこ餅も親しまれていますね。この名前の由来には牛を意味する「べこ」にちなむ説のほか、黒糖の色が「べっこう」のように見えるから、また米粉から作る「べいこ」が転じた、という説など様々にありますが、いずれも「餅」はお祝いに食べるもの、という日本の風習から来ているようです。

このように古くからこどもの日のお祝いは、親から子へと受け継がれてきた優しさや祈りの形そのものだと言えますね。今年の5月5日はこうした意味を思いながらお祝いしてみてください。

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

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/>

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
毎月旬の食材を使った
料理のレシピをご紹介します。



着色料不使用!
甘納豆をつぶして淡い色に♪



材料

もち米、白米 …… 各1合 ・甘納豆 …… 150g程度
塩 …… 小さじ1/2 ・ごま塩 …… 適量

point

もち米は粘り気が強いので、米粒がくっついて団子状になることも。そこで、白米を1:1で混ぜると一気に食べやすくなります! もちもち食感でありながら、ふっくらとした仕上がりに♪ 冷めてもパサつかないので、おにぎりなどにも向いています。

ハレの日にぴったり! ほんのり甘い **北海道甘納豆赤飯**

1

もち米と白米を合わせてやさしく
研ぎ、白米の水分量より少し少
なめにする。30分から一晩浸水
する。



白米を混ぜると
粘りが抑えられる

2

塩を加え、軽く混ぜて炊く。



3

炊きあがったら甘納豆のをせ、
蓋をして5分程蒸らす。



4

甘納豆を米に混ぜ、器に盛る。
ごま塩を振って完成。

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!▶ @710exfvw

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 | ヤブサメ

「シリリリ…」と虫の声のようなさえずりを響かせるウグイスの仲間。姿や生息環境もウグイスに似ているが、尾羽が長いウグイスとは対照的に尾羽が短く寸詰まりな体型。名前はさえずりを藪に降り落ちる雨の音に喩えたことに由来し、他の野鳥のさえずりに比べ周波数がとても高い。

vol.22

藪の中を
好む鳥

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 | ウグイス

「ホーホケキョ」のさえずりで有名な、春告鳥の別名もある日本の春を象徴する鳥。オオルリやコマドリと並ぶ日本三鳴鳥の一種でもある。平地や山地の森林に生息し、北海道では5月頃からさえずりが聞かれ始め、若鳥は7月頃までさえずっていることも。繁殖期以外は笹藪の中で生活しており、地鳴きで存在を知ることがある。



今年もまた一年の中で一番楽しい春の渡りの季節がやってきました！ 見たい野鳥はオオルリやコマドリ…と挙げたらキリがありません、というかもう渡ってくる鳥全部見たいくらいですが、特に見たいのは今回ご紹介したコルリ。多く飛来した年だと春の渡りのタイミングで複数見られたりもしたのですが、去年は春に渡り途中の個体を見ることが一度もなく、まさかのゼロ。それでもあまりに見なかったので札幌市内の山へ向かい、繁殖地に到着してさえずっている個体を探したりもしました。…が、声はすれども姿が見えない！ 間近で鳴いているのは確実なのに見つけれず、一度枝の上からポトッと笹藪に降りていく影を見たのみでした。秋の渡りでは初めて幼鳥を観察できましたが、やはりキレイなおスの成鳥が見たい！ どうかこの春はオスのシックな瑠璃色を見られますように…！

Shooting Postscript



data03 | コルリ

群青に近い落ち着いた瑠璃色が淡い美しさを放つ、コマドリの仲間。オオルリ、ルリビタキと並び「瑠璃三鳥」に数えられる。メスはオリーブがかった褐色で、腰から尾にかけてほんのり青みを帯びている。秋の渡りは他の野鳥に比べて早く、北海道では8月頃から中国南部や東南アジアの越冬地へ向かう。

コルリのメス

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 ICR 薬用リンクルスナイパー

1本(30g)

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

*メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐ

提供 / 株式会社CBS



1名様

3 イナースオーガニック ハンドリフレッシュングミスト70

1本(100mL)

アルコール70%配合のハンドミスト。たっぷり潤いを与えながら手指を清潔に保つことができます。ハーバルシトラスの香りで心もリフレッシュ。

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	
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	

2605non rouge

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&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

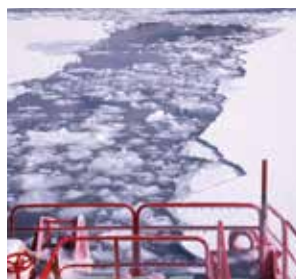


7～9月

**夏の絶景・積丹半島!
新鮮採れたてが旨い旬の
海鮮丼の昼食とお樽の酒蔵見学**

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 ※ウ二井も選べます。

秋～冬のご案内(11～3月)



オホーツク海に流れ着く流氷を「流氷砕氷船ガリンコ号」でクルーズ



ペンギンパレードも見られる冬の「旭山動物園」



ライトアップされた幻想的な「層雲峡温泉氷瀑まつり」



支笏湖の湖水で作られ、色とりどりにライトアップされた氷の芸術を観賞する「千歳・支笏湖氷濤まつり」



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。



そろばん?

いえ! 今だからこそ「そろばん」です!

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。

十段合格者 47名輩出
※珠算・暗算含む ※2025年12月現在

有段者 60名以上在籍
※2025年12月現在

珠算・暗算十段の夫婦2人で指導します!



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

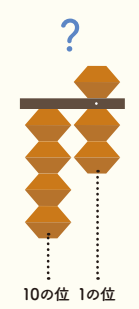
〒003-0001 札幌市白石区東札幌1条3丁目5-33
東西線「東札幌」駅から徒歩約10分

TEL.011-826-3959
<https://www.s-s-factory.com/>

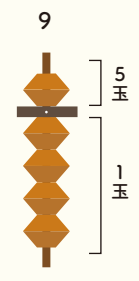
QRから、尚弘先生が「かんさい情報ネットten(YTV)」に取材を受けた様子をご覧ください! (2024.9.9.放送)



今月のテーマ Vol.4 「頭の中」にあるそろばん!?

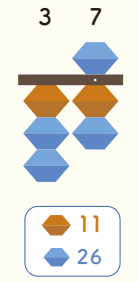


桁は左に行くほど大きくなり、1の位(くらい)の左は10の位、さらにその左は100の位になります。では、問題です。これはいくつでしょう。

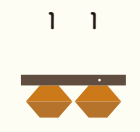


珠算式暗算とは? さて、今月はそろばんの計算方法を簡単にお伝えしたいと思います。そろばんは下の玉が1玉で、ひとつの玉が5玉を表します。上の玉が5玉で、ひとつの玉が5を表します。ですので、これで9を表していることとなります。

もちろん、「68+73」のような繰り上がりのある問題も、玉の動かし方(運珠といいますが)をマスターすれば計算できますし、たし算ひき算はもちろん、かけ算わり算、そして√(ルート)計算までできてしまうのです。そろばんってスゴいですよね!



それに26を足すということ、10の位に1玉を2つ、1の位に5玉1つと1玉1つを加えることになるので、こうなる訳です。



そうですね。47ですね。それは続いて、たし算です。「11+26」これを計算してみます。11はこうなります。

さらにスゴいのはここからです。最初はそろばんを使って計算しますが、正しいやり方ですっきり練習していると、頭の中に、そろばんができてくるのです(電卓はいくら触っても頭の中にできてこないですよ!)。玉を、図形としてイメージする感じです。そして、計算するときには、そのイメージをパツパツと変えていきます。それが珠算式暗算というもので、筆算とは全く違う方法で右脳を使って計算をしているのです。そろばん教室に通っている子たちは、毎日、決められた制限時間の中で、1秒を争いながらこういった計算を繰り返しています。そりゃ、頭の回転も速くなりますよね。

脳を育てる! そろばんのススメ たまらないう話

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おひろ先生が、子どもの脳を育てるそろばんの魅力をお伝えします。

