

知っておきたい 読んでおきたい  
北国発の情報発信紙



# ヨミキタ

## 読者新聞

広告特集 企画・制作\*読売新聞社広告局

### 考えてみて! 自分に合った片付け

たとえば、いつか使うかも、と捨てるのに迷う物に出会ったら「いつ使う?」「何に使う?」「なぜ必要?」など自分に質問してみよう。きっと答えが見つかりますよ!

### 片付けのイメージは 家族とも共有しよう!

みんなが集まるお正月は、片付けについて話し合う絶好のチャンス!何があるところと過ごしやすい?イメージを共有してみよう。



年始が始めどき

### 思考が片付けば、 部屋も片付く!

□講師/ライフオーガナイザー 田川瑞枝氏

今年こそきちんと片付けを、と新年に誓う人は多いはず。でも巷には様々な「片付けテクニック」があって迷いますね。実は人によって合う片付けのタイプは違うので、良いと言われたやり方が合わないことも。すっきり片付いた部屋が良い人もいれば、物が見えているほうがわかりやすい人もいます。大切なのは「思考の整理」!理想の暮らしの「イメージ」を具体的に書き出し、その「イメージ」に向かって片付けるのです。アクションを起こすための「仕組み」を自分流に作ってしまいましょう。

田川瑞枝氏/安心安全な住まい作りを伝える。モノの整理整頓の他、家計管理などのセミナーやアドバイスを実施。思考の整理収納塾・代表 日本ライフオーガナイザー協会 所属  
★http://ameblo.jp/milkywhite68



年始は正月ならぬ、正“活”でアクティブに!

朝活PRESENTS

# お正月 特別講座

ついだらだらと過ごしてしまいがちな「お正月」。しかし一年の計は元旦にあり! 年始からアクティブに過ごせば、これからの1年が充実したものになるはず。良い運氣も巡ってくるかもしれません!そこでアクティブな朝の過ごし方を提案する「朝活」講師のみなさんに協力いただき、朝活流“正月”特別講座、名付けて「正“活”(しょうかつ)」を開催!

### 【朝活とは】

朝の時間を有効活用し、仕事や生活をちょっと豊かにするヒントのある講座が目白多しの、「朝活SAPPOROMORNING COLLEGE」。2015年春にもますますパワーアップして開講予定です。ぜひチェックを!

facebook 朝活ファンページもご覧ください。  
朝活公式HP <http://hokkaido.yomiuri.co.jp/asakatsu/>



魅力的に、華やかに!

### 表情とメイクから始める お正月の印象UP術

□講師/印象UPアドバイザー 正木よう子氏

久しぶりの人に会ったり慣れない場所に行ったり、お正月は気を遣う場面が増えます。そんな時でも“印象”が良ければ多少マナーが不安でも気にされにくいもの。まずは豊かな表情で印象をぐんとアップ!おすすめは目のエクササイズ。眉を上げて目を見開き次にぎゅっと閉じる。数回やれば目の周りがかぼけて微妙な表情もお手のもの。メイクも新年の始まりは明るい色を。日本人の肌になじみ良く、運氣も上がりそうなゴールドや、最近注目の「赤リップ」も華やかに取り入れてみて。

正木よう子氏/企業の接客アドバイスや業種別メイク研修、専門学校講師などを務める。“TEAM BIKATSU”として、札幌市内飲食店などで「美活cafe」を実施。  
★http://ameblo.jp/merymerry-nao



### 【メイクのポイント】

①まぶたの上に引っ張りながらブラシを使って目の際から外側へ、淡くグラデーションを作ると、ゴールド色でも奥行きが出て肌にもフィット。黄色が強いものよりシャンパンゴールドの方がよりナチュラルに。



②目頭に光沢のある白やベージュのアイシャドウも入れると輝きや華やかさがさらにプラス。ゴールドが際立ち、お正月にもふさわしい目元に。  
③赤リップは、質感や色味、シチュエーションによって付け方を少し変えて。しっかりとした発色が苦手な赤グロスで取り入れるのも◎。

### 【お湯の温度・浸出時間の目安】

- 【ほうじ茶・玄米茶】・熱湯でサッと30秒くらい。
- 【煎茶】・熱湯を避け約70～90℃くらいに湯冷ましてから1～2分くらい(種類によって異なる)。
  - ・深蒸し煎茶は30秒くらい。
  - ・高級なものは湯冷ましする。
- 【玉露】・煎茶よりもさらに湯冷ましする。(約50～60℃くらい)
  - ・ゆっくりと2～2分半くらい。

### 【茶葉の目安】

茶葉の目安は1人あたり約2～3g。ほうじ茶は煎茶に比べて水分が少ないので、同じ重さでも見た目の量は少し多くなります。



新年の始まりは

### 日本茶で美味しく、 健やかにスタート!

□講師/日本茶インストラクター 大森由美子氏

お正月には日本茶がぴったり。すっきりと鮮度の高い煎茶はおせち料理に、香りの良い焙じ茶はお餅と相性抜群なんです。淹れ方のポイントは5つ。1.軟水を沸騰させたお湯。2.茶葉の種類に合ったお湯の温度と量。3.浸出時間(お湯を入れて茶葉が開くまで)。4.濃さと量が均等になるよう注ぎ分け、最後の一滴まで注ぎきる。緑茶に含まれるカテキンには抗菌・抗酸化、血圧や血糖値の調整作用などもあり健康にもぴったり。ビタミンCも豊富なので美容にも嬉しいですよ!

大森由美子氏/NPO法人日本茶インストラクター協会認定日本茶インストラクター(5期生)大森園株式会社 代表取締役  
★http://www.oomorien.co.jp



### 【元日】から営業

JRタワー  
(アピア・エスタ・パセオ・札幌ステラプレイス)  
元日/10:00～ 2日/9:00～

#### “お年玉”ももらえる福袋!

アピアほか各店で個性豊かな福袋を個数限定販売!しかも元日には嬉しい景品が当たる「お年玉くじ」も福袋1個につき1枚もらえます。2日(金)からは冬物お得な「JRTOWER BARGAIN」開催。

札幌パルコ  
元日9:30～/2日9:00～

#### 半期に1度のセール開催!

元日には「福袋大市」で各ショップの福袋が勢揃い!2日(金)からは注目のビッグセール「冬のグランバザール」開催。

4丁目プラザ  
元日/9:30～

#### 人気店がお買い得!

元日の福袋販売を初め、2日(金)からは人気アイテムが最大70%OFFになる「冬の4丁目市」スタート!

ピヴォ  
元日/9:30～

#### ショッピング券をもらおう!

元日は恒例「福袋市」、2日(金)からは「DOバザール」開催。2日(金)・3日(土)は先着でショッピング券をプレゼント。

大丸札幌店  
2日/9:00～

#### “食”の出前体験 福袋も登場!

各売場自慢のアイテムを詰め込んだ約30,000点の福袋に注目!フード・ファッション・体験型などとても多彩。

札幌三越  
2日/9:00～

#### 新春豪華な福袋!

札幌三越全館の「福」を詰めた新春縁起福袋が多数。“変わらない価値”や“メイド・イン・ニッポン”にこだわった豪華な品揃え。

丸井今井 札幌本店  
2日/9:00～

#### “体験型”福袋にも注目!

スポーツ選手とのツアーバックや海外旅行などスペシャルな体験を集めた「デラックスバック」や、新春お年玉袋も多数ご用意!

さっぽろ東急百貨店  
2日/9:00～

#### 楽しい企画が続々!

来店先着プレゼントや、目玉商品登場の「新春チャリティオークション」に注目。「思い出づくろ福袋」もお楽しみに。

さっぽろ地下街  
2日/10:00～

#### お買い物補助券がもらえる!

2日(金)9:45より、オーロラタウン・ポルタタウンそれぞれでお買い物補助券2,000円分を配布します。なくなる前にお早めに!

“雪育”にもつながる

### 正月太りは、 除雪エクササイズで解消!

□講師/ボディメイクトレーナー 森脇俊文氏

飲食も多かついて体重が増えがちなお正月。そんな時ぜひおすすめしたいエクササイズがあります。それはやっぱり「除雪」!せっかく雪の降る地域に住んでいるのだから、邪魔者扱いせずに雪で運動しちゃいましょう。コツは太ももや腹筋など大きめの筋肉を動かすこと。カロリー消費に効果大です。また短時間で終わらせず少しずつやっつけてぜひ有酸素運動を。少し汗ばみ、会話できるくらいの強度がOK。雪が降っても嫌な顔をせず空から“健康器具”が降りて来た!と思ひましょうね。

森脇俊文氏/バレエダンサーなどの身体作りをサポート。美しい姿勢作りのプログラムを全国で開催。健康運動指導士、ばんけいスキー学校教師研修チーフ  
★http://blog.livedoor.jp/quality\_of\_life-ballet



### 【除雪エクササイズのポイント】

息を吐いてお腹を締める。肋骨と骨盤の間の部位を内側にきゅっと締めればインナーマッスルが鍛えられ、腰痛予防にも。



スコップは柄に近いところを、手の甲を上にして持つのがコツ!腕が疲れにくく背筋にも効く!左右とも同じ回数を。

### POINT!



\*各店舗とも、初売り期間は営業時間が異なる場合があります。詳細は各店舗にお問い合わせください。