＊＊きたかみ子育てネット　NEWS＊＊

わらしぇんど Vol.19

2013．2．28　発行
発行／〒024-0061 北上市大通り１丁目 3-1　おでんせプラザぐろーぶ３階
北上市生涯学習センター内　団体活動室Ａ・Ｂ　きたかみ子育てネット

きたかみ子育てネット活動報告

毎回　沢山の親子に参加していただきありがとうございます。
スタッフも一緒に楽しみながらのイベントでした。
少しでも、その様子をお伝えしたいと思います。

手づくりパン教室　10 月 31 日開催　参加申込み 16 組

忙しいお母さんが手軽に出来る、電子レンジを活用したパンを作りました。焼き上がりまで約 1 時間半。思った以上に手軽に出来て、これならおうちでもつくれる～！！と大好評でした。作ったのは、「ハロウィンのかぼちゃパン」栄養満点の美味しいパンの出来上がり。完成後は出来たてのパンを頬張りながら、子育て情報交換会となりました。

手づくりパン教室(追加編)　11月16日開催　参加申込み 13組

31 日の手づくりパン教室が好評で早々に定員に達してしまい、急遽追加で開催しました。基本の作り方は前回と一緒ですが、今回は地元特産のリンゴを使った「簡単りんごパン」です。クリームチーズとりんごの甘酸っぱさが程よくマッチして、美味しく仕上がりました。

目次

活動報告…1・2ページ

レシピ紹介…3・4ページ

子育て中の悩み・困りごとこんな時どうすればいいの？…5 ページ

読み聞かせ？…6 ページ

電気ケトルにご用心
子育てネットからのお知らせ
…7 ページ

キッズマッサージ教室

11月14日開催　参加申込み11組

私たちの団体を協賛してくださっている市内川岸の「プレジール」さんに講師をしていただいて開催しました。いつもはハイハイ前の赤ちゃん対象でしたので、どうなるかな?と思いましたが、お母さんにマッサージしてもらっていくうちにどんどん気持ちよくなったのか、リラックスした顔になっていきました。お母さんも、子供とふれあい、顔が晴れ晴れとしていました。

にこ・まる先生の出張おなはしROOM　11月30日開催　参加申込み12組

盛岡で、「保育ルーム　にこ」を開いている先生に、さくらホールまで出張していただきました。保育士のにこ先生、看護師のまる先生、そしてピアノをずっと弾いてくださったサンタ先生。3人の先生がかもし出す和やかな空気の中で、お母さんも子供たちもみんなリラックスしてお話の世界へ迷い込んで行きました。読み聞かせてくださった絵本以外にも、たくさんの絵本を持って北上まで来てくださいました。

あっという間に時間が過ぎていった、本当に気持ちのいい時間でしたね。

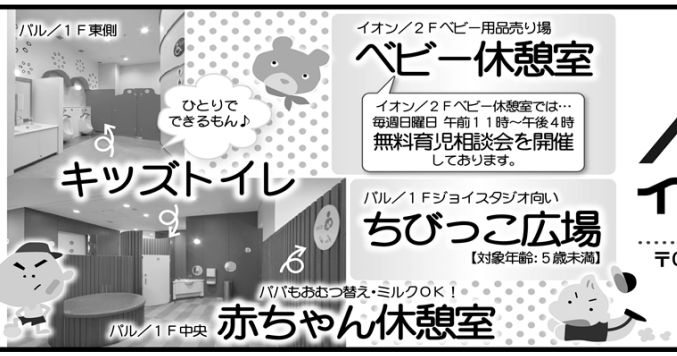
冬休み企画　親子で一緒にお菓子をつくろう!!

1月9日開催　参加申込み12組

今回のお菓子作りは、りんごを丸ごと使ったお菓子「丸ごとりんご包み焼き」でした。りんごは電子レンジで柔らかくしておいて、包む生地も袋の中で揉むので、子どもでも楽しく生地作りが出来ました。焼けるのを待っている間は、クレープにバナナとクリームを包んでみんなで美味しく戴きました。

家庭では、作るまでの準備だけで、疲れてしまうというお母さま方も多かったようです。作り始めれば、簡単に楽しく出来るレシピなので、お子様が寝ている間にでも準備をしてまた作ってみてほしいです。後ろにレシピを載せましたので、興味がある

おかげさまでパルは30周年。
PAL
江釣子ショッピングセンター・パル
〒024-0072 北上市北鬼柳19-68
☎0197-65-2511(代)
PALホームページ http://www.ee-pal.com
メールアドレス info@ee-pal.com



イオン／２Ｆベビー用品売り場
ベビー休憩室
イオン／２Ｆベビー休憩室では…
毎週日曜日 午前１１時～午後４時
無料育児相談会を開催
しております。
パル／１Ｆジョイスタジオ向い
ちびっこ広場
【対象年齢：５歳未満】

AEON
イオン江釣子店
〒024-0072 北上市北鬼柳19-68
☎0197(65)2711
フリーダイヤル 0120-663662

★レシピ紹介★

それでは、手作りパン教室とお菓子作り教室のレシピを紹介しましょう。
どちらも、手軽に出来ますよ。
パンやパイ生地を楽しく混ぜている子どもの顔って、本当に生き生きしています。
お子さんと一緒に作る時は、刃物とやけどにだけはご注意くださいね。

簡単りんごパン

材料（４個分）
- 強力粉　１００グラム
- バター　８グラム
- 砂糖　大さじ１
- ドライイースト 小さじ１
- 塩　小さじ１
- 牛乳　７５CC

- りんご　１/4個
- クリームチーズ 40グラム
- 砂糖　大さじ１

１．耐熱容器に牛乳とバターを入れ、ラップをかけずに電子レンジで３０秒加熱する。この時牛乳は人肌程度。
２．泡立て器でバターを溶かし、ドライイーストを加え、さっと混ぜる。次に塩と砂糖を加えてさっと混ぜる。
３．強力粉の１/3を加えてだまにならないように泡立て器でよく混ぜる。
４．残りの強力粉を加えて、箸でぐるぐると混ぜる。粉っぽくてもひとかたまりになればOK。混ぜすぎはNG。
５．クッキングシートを生地に密着させ電子レンジ弱で３０秒加熱する。（１次発酵）
６．まな板に打ち粉を多めにし　生地を取り出す。
７．生地に打ち粉をして　４等分する。
８．切り口を中に巻き込むようにして丸く形を整え、とじめをつまんで合わせ、まな板の上に間をあけて並べる。
９．クッキングシートをかぶせ、軽く霧吹きでしめらせ室温で１０分ほどおき、２倍くらいの大きさになるまでふくらませる。
１０．りんごを薄切りにする。
１１．まな板に打ち粉をして生地を軽く押さえてガス抜きをする。
１２．生地を直径１０㎝程の円形に伸ばし、クリームチーズ・りんご・砂糖を順番にのせ生地を半月に折り、合わせ目をフォークで押さえとめる。
１３．耐熱皿にクッキングシートを敷き、生地を並べ、上にもクッキングシートをかけ、電子レンジ弱で３０秒加熱する。（２次発酵）
１４　クッキングシートごと天板に移し、その上にクッキングシートをかぶせ、霧吹きでしめらせ室温で１０分ほどおき、２倍くらいになるまで、膨らませる。

ハロウィンのかぼちゃパンは、基本の材料は簡単りんごパンと一緒です。括弧の中の材料をかぼちゃに替えます。

・かぼちゃ100ｇ
・砂糖　大さじ１

1.かぼちゃは1cm角位のさいの目に切って、
　ふんわりとラップをして電子レンジで
　柔らかくなるまで加熱します。
2.電子レンジから取り出したら、砂糖を
　絡めておきます。

左の
12番で、延ばした生地の中央にかぼちゃを乗せ丸く綴じます。
13番で、綴じ目を下にして並べます。

CONTROLLER
STREET DANCE SCHOOL

ダンススクール・コントローラー　無料体験レッスン実施中
★レッスン日/毎週土曜日 15：00～、16：00～
★対象/4歳～中学生 ★場所/さくらホールアクティングルーム
TEL/090-7521-1992 10：00～18：00
MAIL/danceschool_controller@ezweb.ne.jp
HP/http://controller-dance.com/

藤田 静翠 書道教室
美しい文字は一生の宝です。
幼児から集中力、忍耐力、
情緒豊かな心を育てましょう。
漢字・かな・ペン習字、
幼児から大人まで
実用から作品制作まで
ご指導いたします。
お気軽にお問合せ下さい。
Tel 0197-63-5687

〒024-0035 北上市花園町3丁目5-11

丸ごとりんご包焼

材料: リンゴ1個分

・リンゴ　1個
（300g直径8cmくらい）
・シナモンパウダー　小さじ1
・カスタードクリーム
（別レシピ参照）

〈パイ生地〉
・薄力粉　６０ｇ
・強力粉　７０ｇ
・有塩バター　60g（カルピスバターなら幅1cm）
冷たく冷やしておくこと！
・卵　M1個（50cc）
そのうち大さじ1を焼くとき用にとっておく。
・薄力粉　打ち粉用に適量

１．リンゴをたわしなどでよく洗い、耐熱ボールなどに入れてふんわりとラップをする。
レンジでしわしわになるまで加熱する。500Wで5分。
あら熱を取ったら芯と種をナイフやスプーンで取り除いてシナモンパウダーを入れ、網の上にのせてしっかり冷ます。
２．冷ましているうちにパイ生地を作る。
薄力粉を（分量から）少し取って、バターにまぶしながら包丁で微塵切りにする。
残りの薄力粉と共にビニール袋に入れ混ぜる。
そこに溶き卵（大さじ1を残して）を加え、練らないように混ぜ合わせ、ひとまとまりにする。
まとまればよいので、コネたりしないようにして下さい。
(バターの粒粒がなくなると層になりません)
３．ラップを広げた上に打ち粉を広げ、２の生地にしっかりまぶしながら直径20cmくらいに延ばす。
真ん中に１のリンゴを置いて、芯を繰り抜いた部分にカスタードクリームを詰める。
敷いてあるパイ生地をラップごと持ち上げて、しっかり空気を抜きながら包む。
ラップでぴったり包んで冷凍庫で10分寝かせる。
（この作業中に、オーブンを２００度に予熱しておきましょう。）
４．冷凍庫から取り出し形をリンゴ形に整えてトレーに乗せ、取っておいた卵を表面に塗り、２００度に温めたオーブンで２０分焼いて出来上がり！

＊パイ生地はリンゴを包む直前に作って下さい。

お手軽カスタード

カスタードクリームを手作りするのは、時間も手間もかかると敬遠されがちですが、電子レンジを使う方法なら、とっても手軽に出来ますよ。
一度お試しあれ！！

材料　・薄力粉　大さじ２．５　・卵黄　１個分
・砂糖　大さじ３　・無塩バター　５ｇ
・牛乳　１５０ｃｃ　・バニラエッセンス　少々

１．耐熱皿に薄力粉と砂糖を入れ、よく混ぜ合わせておく。
（だまがないように）
２．牛乳と卵黄を混ぜ、１の皿に少しずつ加え、よく混ぜる。
３．６００ｗのレンジでラップをせずに１分加熱をしてかき混ぜる。
４０秒加熱→かき混ぜる→４０秒加熱→かき混ぜるを繰り返す。

MaxValu
マックスバリュ
北上店
北上市里分４地割７７番地
TEL0197-65-7770
２４時間営業

毎月20日 30日は お客さま感謝デー
イオンカード
イオンオーナーズカードの ご提示
ワオンカード
ゆうゆうワオンカードでの お支払い
今、ついている価格より
お支払いは現金でもカードでも
5%割引

お買物のたびにポイントがたまる、
WAON［ワオン］
WAONカードは２００円（税込）
お買上げごとに１WAONポイント
（１円相当）たまる、おトクで便利な
電子マネーのカードです。

子育て中の なやみ 困りごと こんなとき どうすればいいの？

子育てしていると、困ったり悩んだりすることはたくさんありますよね。《熱をだした》《しつけに自信がない》《怪我をした》《お友達関係で…》etc　と。 そんな時に役に立ちそうな相談窓口や問い合わせ先・緊急連絡先などをまとめてみました。特に子育ての悩み相談窓口は、色々な機関で開設しています。電話だけじゃなく、メールでの相談に乗っているところもありますよ。参考にしてくださいね。

◎子育ての悩み相談窓口◎

北上市

★北上市では、市内４ヶ所の子育て支援センターで相談に乗ってくれます。直接でも電話でも大丈夫ですよ。
概ね10時～16時頃まで
☆大通り保育園地域子育て支援センター（悩み専用電話番号）…0197-63-3118
☆江釣子保育園地域子育て支援センター（悩み専用電話番号）…0197-77-5518
☆おにやなぎ保育園地域子育て支援センター…0197-67-1021
☆ときわだい保育園地域子育て支援センター…0197-72-6856

★北上市　子育て支援課　家庭児童相談室…0197-64-7574
★北上市　健康増進課・江釣子保健センター…0197-64-2111
（代表番号から各部署に電話をまわしてもらってください）

岩手県・国

★岩手県福祉総合相談センター
☆児童相談課(児童の養護、育成、障がい相談等、児童や家庭に関する相談)…019-629-9604(8:30～17:30平日)
☆子ども・家庭テレフォン(しつけ、虐待等、子どもに関する電話相談)…019-652-4152
(月～土・日9:00～22:00、祝日9:00～17:45)

★子育てサポートセンター…019-606-1764(9:00～17:00)

★岩手県生涯学習推進センター
☆すこやかダイヤル(子育てに関する悩みや相談
…0198-27-2134(10:00～17:00平日)

★岩手県立総合教育センター
☆ふれあい電話(学校生活に関する教育相談)
…0198-27-2331(9:00～17:00平日)

★岩手県教育委員会
☆コスモスダイヤル(発達に遅れやつまずきのある子どもに関する相談)…0198-27-2473 (9:00～16:00平日)

★盛岡地方法務局
☆子どもの人権110番(いじめ、体罰、不登校、虐待などに関する相談)…0120-007-110（8:30～15:15平日）

★花巻保健福祉環境センター
☆中部保健所　北上分室　0197－65－2732
☆中部保健所(少子化対策、健康づくり、母子保健等に関する相談)…0198-22-2331

一般団体

★盛岡いのちの電話　あらゆる悩み（死にたい、不安、孤独、困ったなど）…019-654-7575　10:00～21:00（月～土）

◎怪我や急病のときは◎

★誤飲事故のときの相談先「中毒110番」
☆大阪中毒110番　0990－50－2499
（ダイヤルQ2有料　365日24時間対応）
☆つくば中毒110番　0990－52－9899
（ダイヤルQ2有料　365日9:00～21:00）
☆タバコ専用電話　072－726-9922
（無料365日24時間対応
・録音による情報提供）

★急な発熱や病気の時
☆北上市内の小児科は、土曜日の午後や日曜日に診療している医院があるほか、祝日は小児科医が休日当番医になっていますので、まずは開いている小児科へ問い合わせましょう。
☆夜間（診療時間外）の場合
「看護師によるこども救急相談電話」
Tel:019-605-9000　19:00～23:00

★救急車をお願いするときは
意識が無い・怪我による出血がひどい時は、ためらわず救急車を呼びましょう。
救急車は**119番**です。相手が出たら
①「救急です」という。
②自分の名前と住所を話す。
③近くの目印になる建物を告げる。
④到着までに何をしたら良いか聞く。
※あらかじめ目立つ場所に、名前・住所・目印の建物等の情報を貼っておきましょう。

北上都心開発株式会社 コナミスポーツクラブ北上
KONAMI 子供にさせたい習い事No.１★
ベビースイミング
オモチャや音楽を使って
親子で楽しく水中運動をします♪
○対象 4ヶ月～2歳11ヶ月の
お子様と保護者の方
○曜日 月・水・土
○時間 11:00～11:45
※お問合わせ→ 61－4700
10:00～23:00
見学・無料体験
大好評実施中!!

読み聞かせ？

これまで子育てネットでは、たくさんの絵本を紹介してきました。
子供たちに絵本の楽しさ、すばらしさを知ってもらいたいからです。
そして絵本を通じて、子供とのコミュニケーションを図って欲しいのです。

読み聞かせ‥‥聞く力を育てる
言葉からの想像力を育てる
本に対する興味を育てる
読み手と聞き手の交流を図る

とありますが、難しく考える事はありません。
読む人も聞く人も、とにかく楽しくなる為の読み聞かせなのです。
読み手はお母さんだけではありませんよ。お父さん、おじいちゃん、おばあちゃん、お兄ちゃん、お姉ちゃん、先生、読書ボランティア等がいます。 夜、布団の中で読んであげて、気づいたら寝ていたなんていいじゃないですか～★

★家庭での読み聞かせとは‥‥
読み聞かせる為に、最初に何をすればいいのか考える前にとにかく絵本や童話を声に出して、読んでみましょう。
親が絵本を読む事から始まるのです。子供に聞かせることからではありません。嫌がる子供に無理強いは禁物ですよ！
読み手自身が楽しまなければいけません。自分でたくさんの絵本や童話を読んで、好きなものを見つけて下さい。

図書館での読み聞かせ

市内3ヶ所の図書館では、定期的に読み聞かせを行っています。読み聞かせってどうすればいいの？と思っている方お勧めです。また、いつもお家で読み聞かせをしている方も、たまには自分が聞き手になって絵本を楽しむのもいいですよ。
ぜひ出かけていってみてくださいね。

★中央図書館‥‥第2日曜日
★江釣子図書館
‥‥各月第3日曜日（偶数月又は奇数月）
★和賀図書館
‥‥各月第3日曜日（偶数月又は奇数月）

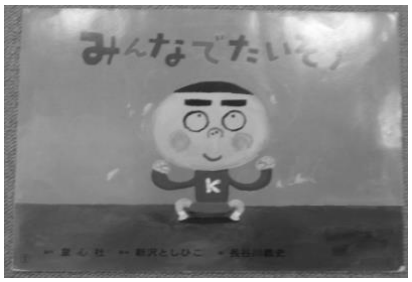
子育てネットからの

今回ご紹介する本は図書館にある、大きな絵本と紙芝居です。
いつも目にしている絵本との違いに、子供たちはビックリ、大喜び間違いありませんよ。
お友達との集まりや誕生日会などにオススメです。

大きな絵本　・せんろはつづく
竹下　文子　文

48×50cm

紙芝居　・みんなでたいそう
新沢　としひこ　脚本



しまじろう&キッズパラダイス　2013 3/24（日）　さくらホール に大集合だよ！
お問い合わせ TEL 0197-61-3100

さくらホール　大ホール
①開場11:00 開演11:30
②開場13:30 開演14:00
全席指定
1･2階席　1,900円
3階席　1,700円
※3歳以上有料。
2歳以下は保護者1名につき
ひざ上1名まで無料。（座席必要時は有料）

同時開催！　はじまり10:00　おしまい16:00　入場無料
いつでもオープンコーナーや時間割があるコーナーがあります。
家族の遊び場キッズパラダイス2013春
劇団かかし座の影絵あそび・おもいっきりお絵描き
楽器あそび・バルーン遊びなどなどなどなど
しまじろう公演と一緒に、音楽や楽器、表現遊びを組み合わせてお楽しみいただけます！日頃忙しいお父さん、おかあさんにはヒーリングとエネルギーチャージを！

電気ケトルにご用心

少量のお湯を短時間で沸かせる電気ケトルは、今の季節は勿論のこと、普段から重宝されて使っているご家庭は多いと思います。特に、赤ちゃんのミルク作りには大変便利なものではないでしょうか。

しかしながら、この電気ケトルによるやけどの事故が多く報告され、あとを絶たないようです。しかも、ハイハイ時期の赤ちゃんがやけどを負っている場合もあるとのこと、気をつけたいものです。

電気ケトルは、電気ポットと違って倒れた時のお湯漏れについて規定がありません。そのため、倒れると大量のお湯が漏れてしまう場合があるのです。(電気ポットには、漏れる量が50ml以内という基準があります。）また、コンセントコード部分も本体に固定されているものが殆どです。そして、電気ケトルは電気ポットに比べ軽量なので、赤ちゃんの力でも容易に倒れてしまう可能性が高いそうです。

乳幼児は、大人と比較してからだの表面積が小さく皮膚も薄いため、やけどを負った場合には重症化しやすいといわれています。

私たち保護者は、次の事柄に気をつけて大事なわが子がやけどを負わないように気をつけましょう。

① 電気ケトルは床やテーブルの上などに置くと乳幼児が接触するだけで電気ケトルが倒れてしまうことがあります。必ず、乳幼児が触れない場所に置くようにしましょう。
② 中に入っているお湯(水)の量が少ない場合、電気ケトルは軽いので、乳幼児の力で倒れてしまうことがあり危険です。容器の中には熱湯が入っていることを忘れないようにしましょう。
③ 購入する時は、お湯漏れ防止の機能等がついているかどうかを確認して買いましょう。

きたかみ子育てネットからのお知らせ

私たち**きたかみ子育てネット**は平成16年秋から活動を始め、約８年にわたり「楽しく子育て」をモットーに活動してきました。しかしながら、私たちスタッフの子供たちも大きくなり「今子育て真っ最中のお母さんたちが活動する」という、設立当初の立場から離れつつあります。また、私どもの構成団体である市内子育てサークルも少なくなり、以前のような活気ある活動が出来なくなっています。

そのような事情を踏まえ、この度私たち**きたかみ子育てネット**は、活動を休止することといたしました。８年間継続してきた活動が途切れるのは大変心苦しいのですが、一緒に活動するお母さんが少なくなった現状では、致し方ないことと考え決定いたしました。

皆様には、色々な活動に参加していただいたり、支えていただいたり本当にありがたく思っています。

この**わらしぇんど**も最終号となります。年３回の発行を継続できたのも、皆様に支えられたからと感謝しております。特に協賛していただいた広告主の方々には、海のものとも山のものとも分からない団体に手を差し伸べてくださり本当にありがたく思っています。

私共の活動は休止しますが、いつか同じような志で活動するお母さんたちが生まれることを願ってやみません。

ありがとうございました。

きたかみ子育てネット
代表　菅野　千賀子
スタッフ　一同

リラクゼーションサロン プレジール Plaisir

体と心はひとつ!!
業務内容
ベビーマッサージ
子守付き施術
心と体の健康体操
※その他各種業務も運営しております
どれもお子様と一緒に楽しめます!!
有限会社ウィーズ
Tel&Fax 0197-64-6464
〒024-0032岩手県北上市川岸３丁目16-32さくらハウスB
ホームページ http://k-plaisir.com　メールアドレス info@k-plaisir.com

ヤマハ音楽教室・ヤマハ英語教室

４月・５月開講
入会受付中
定員がありますので
お早めに！
TEL.63-3408
050-3563-6578
ハーモニーセンターキタショウ
北上正時堂
さくら通り 2-10-19

©YAMAHA MUSIC FOUNDATION
© M.Okubo

「すてき」と出逢える百貨店

KITAKAMI
sakurano
さくら野百貨店 北上店

〒024-8511 北上市本通り2-2-1 Tel. 0197-61-5511

毎週火曜日、1階食品中央レジにて［税込］2,000円以上
お買上げのお客様に、食料品にお使いいただける
《かって値シール（10%OFFシール10枚セット）》
プレゼント。（詳しくは売場販売員へお尋ね下さい。）

HEART to heart

ANIMAL CLINIC

わたしたちはあなたの家族のよきアドバイザーでありたい

エルどうぶつクリニック(エルどうぶつ美容室)
〒024-0012
北上市常盤台 1-5-12
TEL 0197-65-7139 FAX 0197-62-5260

アイどうぶつクリニック
〒025-0093
花巻市南川原町 217
TEL&FAX 0198-22-1911

北上さくら染め 和の衣 さとう

きもののことならどんな事でもおまかせ！！

眠っている着物も今風にコーディネート
又、シミ抜き、お直しなど何でもご相談ください

気軽に着物で出かけてみませんか
だれでも簡単着付け教室 生徒募集中

北上市鍛冶町 1-9-10
TEL 0197-64-0843
http://www.wanokoromo.com

小児科・アレルギー科

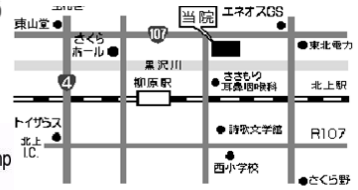
いとう小児科クリニック

診療時間 月～水、金／午前 8:30～12:30
午後14:00～18:00
木、土／午前 8:30～12:30
休診日 日、祝日

日本小児科学会認定専門医
日本アレルギー学会認定専門医
院長 伊東亮助

北上市さくら通り1丁目5-11
☎ 0197-61-5155
24H予約受付 0197-61-2811

インターネット予約 URL
http://www2.i-helios-net.com/start.php
医院コード『2687』



Hirano ひらのこどもクリニック

〒024-0071 岩手県北上市上江釣子17-219-1
（北上市役所江釣子庁舎南側）
TEL:0197-71-5800 FAX:0197-71-5811
URL http://www.hirano-piyopiyo.co

小児科・アレルギー科・内科

小野寺こども医院

院長 小野寺 典夫

日曜日も診療・予約可

受付時間 月・火・木／8:30～18:00
水 ／8:30～16:00
金 ／8:30～12:00
日 ／8:30～17:00
休診日 土曜・祝日・第2日曜

北上市村崎野15地割354-2
☎0197-81-6660

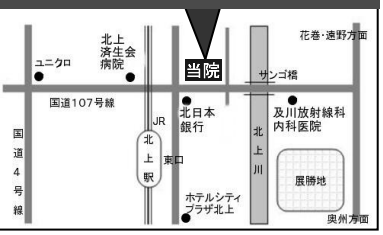
歯科・小児歯科・矯正歯科

医療法人 川岸会 及川歯科医院

http://www.oikawa-dc.jp

【診療時間】
月～金 AM9:00～ 12:00
PM2:00～PM6:00
土 曜 AM9:00～ 12:00
休診日 日曜・祝日

Tel(0197)
65－3334
北上市川岸4丁目11－22



FUJITA EYE CLINIC

藤田眼科医院

土曜日も午後6：00まで診療しています。

北上市上江釣子17-204

TEL 0197-71-5222

モダンバレエ教室 生徒募集！

モダン界の第一人者、柴内啓子先生のモダンバレエ教室です。

モダンなら月々のレッスン料も、発表会の負担も低料金で安心です。無料体験レッスン随時受付。

レッスンは、毎週水曜日 16 時 30 分から。

連絡先 柴内啓子現代舞踊研究所
北上教室 高橋 090-3363-4794

☆１回でなりたい肌に導く
ポーラのエステ♪

お得なお試しエステを体験してみませんか
通常価格 ¥6,825 → ¥3,150
¥8,925 → ¥5,250

☆ 無料スキンチェック実施中♪
肌分析に基づいたあなただけのアドバイスシート
&サンプル(APEX-1)をプレゼント

●時間はメークまでで９０分です。

ポーラ ザ ビューティ
POLA THE BEAUTY 北上店
TEL：０１９７－６３－７２６５
北上市九年橋三丁目6の30 （場所:ボイスさん向かい）
営業時間 １０：００～１７：００ （時間外は要予約）
定休日／日・祝日 E-mail：mm12126@pola.co.jp
（定休日及び時間外は、予約の方のみ受付します）