

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 / *september* / No.245



お得なクーポンは SNSでも!

pick up!

自己流では改善が難しい?

脚のお悩み

資生堂

秋のスキンケア特集

夏の肌ダメージをしっかりケア

心ときめくトレンドネイル

**CLASSY NAILS
COLLECTIOS**

美対談×

腸マッサージセラピスト

Beginners Recipe

鮭の焼き浸し

ノンルージュ的野鳥図鑑

むくみ、冷え...
慢性的なトラブルは
なぜ起こるの?



読者限定
プレゼントも!



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、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へ提供すべく、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2025.10月号は
9月25日(木)発行予定です

WEBサイト
[nonrouge] [検索] 
www.nonrouge.net

 @non_rouge
 @non-rouge
 @nonrouge_Beauty

04 夏の肌ダメージをしっかりケア!
資生堂 秋のスキンケア特集

06 *feature*
むくみ、下半身太り、冷え、セルライト…
自己流では難しい!? 手強い悩みをプロと解決!
脚のお悩み攻略法



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 ノンルーージュ編集部気になるアイテム徹底リサーチ

23 Beginners Recipe 鮭の焼き直し



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 ノンルーージュ的野鳥図鑑

よろしくね!

ノンルーージュ公式
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





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

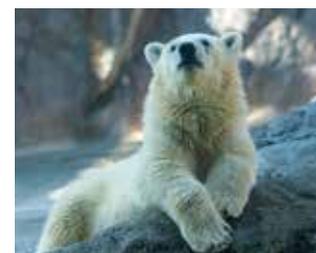


北海道の人気スポットからグルメまで、気軽に楽しめるバスツアーです。
旅行代金や詳細は2次元コードからチェック!

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&小樽の酒蔵見学

夏のベストシーズンに行くコバルトプ
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氷を「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。

次のステップが
なじみやすい状態に整える
ブースター洗浄料

肌を柔らかくほぐしながら洗い上げ、次のスキンケアステップがなじみやすい状態に整えるブースター洗浄料(メイク落とし・洗顔料)の2品。「ホットクレンジングジェル」は、温かなジェルがメイクや汚れを解きほぐすように洗い上げ、しっとりなめらかな肌へ導く温感メイク落としです。「クレンジングフォーム」はもちり濃密泡が、毛穴汚れまで揉みほぐすように洗い上げ、つるとなめらかな肌へ導く洗顔フォームです。



洗顔料

メイク
落とし

Recommend!
ノン Rouge編集部
おすすめPOINT

洗顔後の美容成分の浸透力を高め、効率よくスキンケアができます♪

〈ベネフィック〉
ホットクレンジングジェル
150g 3,960円(税込) ※参考小売価格
クレンジングフォーム
130g 3,300円(税込) ※参考小売価格

Recommend!
ノン Rouge編集部
おすすめPOINT

ベタつかず、さらっとした
つけ心地で、全身にも快
適に使用できます!

〈アネッサ〉
スキンセラム【医薬部外品】
180mL 2,728円(税込)
レフィル 160mL 2,398円(税込)
※参考小売価格



美容液

紫外線ダメージが気になる日の夜に
うるおいながら全身の美白^{※1}ケア&シワ改善

紫外線ダメージが気になる肌に就寝中のうるおいケア。1本で美白^{※1}ケア&シワ改善まで叶い、顔・首・腕など全身に使える薬用オールインワン美容液。たっぷりのうるおいで肌の天然バリア膜(角層)を整え、明るく透明感のある肌へ導きます。

※1 メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

乾いてしかたのない肌に
1品でもっちりハリ感を叶えるオールインワン

7つの機能(化粧水・乳液・美容液・マッサージ・クリーム・パック・化粧下地)がひとつになったオールインワン。乾いてしかたのない肌に、濃密ゲルが角層深くまでうるおいを届けます。肌を整え、乾燥による小じわを目立たなくします。*1

※1 効能評価試験済み

ゲル状
クリーム



Recommend!
ノン Rouge編集部
おすすめPOINT

これ1本でお手入れ完了! 手間いらずなのに、しっかり潤う優れもの!

〈プリオール〉
薬用 うるおい美リフトゲル【医薬部外品】
120mL 3,850円(税込)
つめかえ用 105mL 3,190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

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!



透明感のある肌へ!
美白ケア&アイテム



秋に向けた
メンテナンス方法



紫外線を浴びた
残暑の肌ケア

資生堂

夏の肌ダメージをしっかりとケア
秋のスキンケア特集

秋は1年の中で最も老化しやすい季節と言われています。

夏に浴びた紫外線や冷房によるダメージが蓄積し、ターンオーバーが乱れ、さまざまな肌トラブルを引き起こします。この季節は特に丁寧なスキンケアを心掛け、肌ダメージを回復させましょう!

Recommend!
ノン Rouge編集部
おすすめPOINT

2タイプの異なるテクスチャーから、季節や好みに合わせて選べます!

8.21
NEW

化粧水

〈エリクシール〉
リフトモイスト ローション【医薬部外品】
(みずみずしいタイプ ba/しっとりタイプ ba)
170mL 3,410円(税込)
つめかえ用 150mL 2,970円(税込)
※参考小売価格



うるおって、小ジワ^{※1}、大人毛穴まで目立たない
新・高機能エイジングケア^{※2}化粧水・乳液

うるおってハリに満ちた肌へ導き、小ジワ^{※1}、大人毛穴まで目立たせない、高機能エイジングケア^{※2}化粧水と乳液。ゆるぎないハリのための新・独自成分「コラジェネシス^{※3}」を配合し、うるおいを角層深くまで届けます。

※1 うるおいによって、乾燥による小ジワを目立たなくする
※2 年齢に応じたうるおいケアのこと
※3 シヤクヤクエキス、バラエキス、ヒドロキシプロリン、ミシマサイコ根エキス、グリセリン(ハリ保湿)

乳液

〈エリクシール〉
リフトモイスト エマルジョン【医薬部外品】
(みずみずしいタイプ ba/しっとりタイプ ba)
130mL 3,960円(税込)
つめかえ用 110mL 3,300円(税込)
※参考小売価格

トーンアップ&エイジングケア^{※1}
1本で高機能な大人のUV乳液

SPF
50+
PA++++

日中用乳液

日中ずっとトーンアップとハリ。乳液・化粧下地・UVカットに、トーンアップ効果まで叶う、高機能UV乳液。朝、化粧水の後これ1本で、大人の肌のくすみや影を瞬時にカバーし、明るくハリとうるおいに満ちた印象を叶えます。自然にトーンアップするベビーピンク。

※1 年齢に応じたうるおいケアのこと

Recommend!
ノン Rouge編集部
おすすめPOINT

1本でトーンアップとスキンケア効果の両方を叶えてくれます♪

〈エリクシール〉
デーケアレボリューション
トーンアップ SP+ aa
35g 3,410円(税込) ※参考小売価格



セルライトをセルフケアで改善させることはできますか？

A.セルライトにも「浮腫み型」「筋肉質型」「脂肪型」「繊維化型」など様々なタイプがあり、その中でも落ちにくいのが繊維型で、脂肪細胞が老廃物やコラーゲンなどの組織を巻き込んで繊維化し硬くなっているタイプのセルライトを指します。この状態で強く揉んだり刺激を与えると、毛細血管を傷つけ内出血の原因になり、さらにセルライトの状態を悪化させてしまうことがあります。理想はセルライト専用マシンでケアしつつ、効果的な生活習慣やホームケアについてプロからアドバイスをもらい、実行されるとより滑らかな美脚が維持できます。

プロに聞く 脚のお悩み Q&A!

数々のマシンを使い、ボディのお悩みを解決してきた美容のプロである「MAHALO」オーナー・伊藤さんに、脚のお悩みに関する疑問について答えてもらいました！

昔からむくみ体質で悩んでいてなるべく早く治したいのですが、方法はありますか？

A.むくみ体質の方に多く見られるのが、水分不足による脱水です。「むくむから水を飲まない」とおっしゃる方がほとんどですが、実はこれが大きな原因です。全身の巡りが悪くなり代謝が低下していることも考えられます。慢性的な水分不足になると、脳が水分を体外に排出しないようにと命令を出すため、むくみに繋がってしまいます。自身に必要な水分が毎日しっかり取れていると、水分代謝が起きてむくみにくい体になります。ここで言う水分とは純粋に「水」です。目安は体重に3%を掛けた数値が健康維持のために必要な最低ラインの水分量です。

どうしても脚だけ痩せたいのですが、エステなら可能なのでしょうか？

A.脚が痩せにくい第一の原因は冷えです。冷えによって血行・循環不良になったり、むくんだりと様々な要因が重なっているため一番結果が出にくいとされていますが、近年は痩身マシンや商品サプリメントの進化も目覚ましく、エステによって脚痩せすることが可能となっています。特にマシンは脂肪細胞に直接アプローチができるものもあり、リバウンドレスな体作りを目指せます。通常のダイエットや食事制限だけではなかなか実現しない下半身痩せも、プロの手を借りながら施術を継続していくことで、満足のいく結果をご体感頂けます。

立ち仕事で脚のだるさなかなか抜けません。どんなケアするのが良いのでしょうか？

A.入浴で巡りを良くすることが大事です。湯船に浸かりながら足首やふくらはぎを3回程度、手のひらで圧迫することで脚のこわばりやむくみの改善が期待できます。お風呂からあがる時に、下腿(膝関節から足首までの部分)だけでも冷水シャワーを最後にかけてと血流改善が期待できます。また、お仕事中は着圧ソックスを履くのがオススメです。選び方のポイントは、つま先とひざ下の履き口がきつくないこと。締め付けすぎないものだと、つま先の冷えやリンパを滞らせることがありません。休憩のたびに屈伸するなど、筋肉をきちんと動かすことも忘れずに！

脚のお悩み攻略法

自己流では難しい!? 手ごわい悩みをプロと解決!



下半身は心臓から離れた位置にあること、重力の影響で血液や老廃物が溜まりがちなことから、常にむくみや辛い状態にあります。それだけでなく、脂肪が付きやすかったり、重たく感じて歩きにくい...など、なにかと悩みが尽きない部位。自己流の食事や運動だけではなかなか改善が難しい脚のトラブルですが、まずは自分の不調の正体を知ることでアプローチ方法も見つかるはずです。そこで今月は札幌にあるエステサロン「MAHALO」さんに、よくある脚のお悩みの解決方法を教えてもらいました!

お悩み 01 下半身太り

骨盤の歪み、加齢・運動不足による筋力低下、老廃物の滞りによるむくみからくるものなど原因は様々です。特に長時間立ちっぱなし、座りっぱなしなど同じ体勢でいることが多い人がなりやすいです。人間には部分的に脂肪を落とす機能は備わっていないため、脚だけ、太ももだけ痩せることは難しいとされています。

お悩み 03 脚のだるさ・重さ

運動後以外に脚がだるい、重いなどの症状がある場合は、疲労の蓄積が考えられます。ふくらはぎの筋肉は血液を心臓まで押し上げるポンプ機能を持っていますが、疲労によって筋肉が強張るとこの働きが正常に行われなくなり、脚に老廃物が溜まってしまいます。運動不足の人ほど筋肉疲労が起きやすいので要注意!

お悩み 02 冷え・むくみ

血行不良になるとリンパの流れが滞り、老廃物がきちんと排出されなくなります。こうして体の巡りが悪くなると、脚がむくんで冷えにも繋がってしまいます。原因としては水分や塩分の摂りすぎ、筋力不足、自律神経の乱れなどが挙げられます。運動や生活習慣の見直しをすることで改善が望めます。

お悩み 04 セルライト

セルライトとは、皮下脂肪が固まって肌に凹凸ができた状態のこと。主にお尻や太ももにできやすいです。セルライトが増えると血流やリンパの流れが悪化し、脂肪が付きやすくなります。これには加齢による代謝の低下、生活習慣やホルモンバランスの乱れなどが関係しているとされています。

Body Aging Labo
MAHALO

BODY AGING LABO MAHALO (ボディエイジングラボ マハロ)

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36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。「日々の生活の中から美容と健康を手に入れる」をコンセプトに、忙しい日常を過ごす女性のため癒しを提供している。

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&体感した効果の高いメニューを厳選。自宅の一室

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→3,000円

ノンルー・ジュ
クーポン

9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

脚のお悩みにアプローチ! 下半身太り 冷え・むくみ 脚のたるさ・重さ セルライト

MAHALOの オススメ脚ケアメニュー

下半身太りでお悩みの方 フローズンリフトプロ

最新冷却システム搭載&超音波の次世代マシン。より安全に快適に、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。皮下脂肪を狙い打ちし、代謝と共に体外に排出させるのでダイエットでは難しい部分痩せも叶います。リバウンドレスなすっきりボディーへと導きます。



冷え・むくみでお悩みの方 メディセル(脚オプション)

皮膚吸引によって筋膜の癒着を剥がし、血液やリンパの巡りを改善。むくみの解消を即体感でき、冷えてつらい指先(足指、指又)にも全方向からアプローチします。豊富なヘッドによって足の甲や内外くるぶし周り、足裏と細部までケアが可能。深部体温も上がり、代謝の良い体になります。



たるさ・重さでお悩みの方 ハイブリッドメディセル

特許取得のメディセル波(EMS)と皮膚吸引で深層から筋膜を緩めることで、血流改善と疲労を解消。「緩める」「ほぐす」「流す」「引き締める」を同時に実現でき、足の軽さがすぐに体感できます。デスクワークや立ち仕事の疲れだけでなく、アスリートの筋肉疲労などあらゆる症状にアプローチできます。



セルライトでお悩みの方 マッスルダイヤモンド

インナーマッスルから表層までまんべんなく引き締め、深部から筋肉運動と脂肪燃焼を同時に行うことができる最新のマシン。一般的なEMSの約8倍の深さまでアプローチが可能で、理想のボディラインへと導きます。代謝アップや姿勢改善効果も期待できます。



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

秋色フレンチネイル

肌なじみの良いピンクカラーとグレージュを組み合わせた、大人のフレンチネイル。きちんと感がありながら、ゴールドのきらめきと小ぶりのパールが華を添え、エレガントな指先へと仕上げてくれます🌟



04

マグネトリボンネイル

光沢感が美しいマグネットネイルで立体的なりボンを表現。甘さのなかに上品さがあり、年齢を問わず取り入れやすいのが魅力です。秋のおしゃれにひとさじの可愛さを加えたい方へ🌸



05

ニュアンスマグネットネイル

深みのあるブラウンやくすみピンクをベースにした、こっくりカラーのニュアンスネイル。パールのパーツが加わることで、シックな中にも程よい華やかさをプラス。これからの季節にぴったりなデザインです！



01

ホルスタインネイル

秋は遊び心のあるアニマル柄が人気になる季節。ポップな印象の牛柄も、ブラウンやターコイズと組み合わせることで一気に大人可愛くなります！いつものコーデにちょっとスパイスを効かせたい時に♪



02

コスモスネイル

秋のやさしい風を感じるような、コスモスがふわりと咲き誇るデザイン。オフィスにも馴染む上品なカラーで、可愛くなりすぎず大人っぽさもキープ。季節感をさりげなく楽しみたい方におすすめです🌻



取材協力

nail sabot ネイルサボ

札幌市北区西茨戸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います！



オーナー 後藤さん



Mini column

ネイルアートはどれくらいもつ？

ジェルネイルの場合は、約3~4週間ほど美しい状態を保てます。ただし、それ以上そのままにしておくと、ネイルが浮いて剥がれやすくなったり、爪に負担がかかってトラブルの原因になることも。健康な爪をキープするためにも、適切なタイミングでの付け替えが大切です。季節ごとにトレンドを取り入れたり、気分に合わせてデザインを変えたりするのもジェルネイルの楽しみのひとつ。指先からおしゃれを取り入れることで、日常がほんの少し特別に感じられるはずです。自分だけの小さなご褒美として、ネイル時間を楽しんでみてはいかがでしょうか？





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

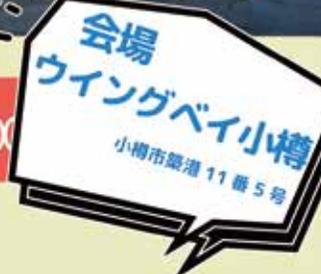
検索

済生会 WINGBAY OTARU

小樽くらしたい 共生フェス 2025

おたる最大のショッピングモール WINGBAY に
未来のくらしたい小樽がやってくる

2025.9.7(日) 10:00~16:00



イベント

健康フェア・・・済生会小樽病院による健康測定会
 文化芸術フェア・・・小樽双葉高校・潮陵高校・青園中学校・札幌国際情報高校演奏会
 共生マルシェ・・・共創アイデアと、おいしく楽しい体験ブース
 ステージイベント(ミャンマー伝統舞踊・すこやかグルメ選手権・トークショー「甲子園の裏側話します」)

- ・オレンジかふぇ小樽築港店 介護予防活動 介護予防運動
- ・小樽水族館ワークショップ
- ・ユニバーサルスポーツ大会
- ・劇団みどり

などなどたくさんのコンテンツでみなさんをお迎えします

1番街4階にて「小樽市のお仕事紹介イベント」開催決定!

共催：小樽市・北海道済生会

社会福祉法人懇話会「しあわせネットワーク・おたる」
小樽商工会議所

9日(土)前夜祭 すこやか共生まちづくりイベント・未来共創ドラフト会議

担当：北海道済生会 清水
TEL:0134-21-2757

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.64

philosophy on beauty

Guest

腸マッサージセラピスト / 看護師

馬場 樹様

三重県出身。18歳から働きながら正看護師の資格を取得。20年以上看護職に携わる。2019年に脳の先天性奇形である「キアリ奇形」と、「脊髄空洞症」の難病と診断され、一時は寝たきりの状態に。その後、腸のセルフメンテナンスにより症状が改善し、2020年に腸マッサージサロン「miraize (ミライズ)」をオープンする。現在2児の母。

@miki_g_royal

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31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 たまゆらの社
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 たまゆらの社
ご宴会プラン



小宴会～大宴会(約100名様)受け賜わります。

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
エールーム
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
TEL 011-791-6666
詳しくはこちらから たまゆらの社



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



腸マッサージ

腸にたまった緊張や感情をほくして、腸を元気な状態に戻していく施術。「心の無理」を優しく解きほくします。

02



アロエペラ

健康の秘訣は、スーパーフードのアロエペラ。毎日家族で飲んでます。

03



夏期間ソフトボール

自然の中で身体を動かすのが好きです。大好きな人達に応援していただき、健康になって動けることを心底感じています。



身体が動くという事は
決して当たり前ではない

小山 体調が良くなり、腸
マッサージのお仕事を始めら
れたんですね。

馬場 5年前に「mirai
ze（ミライズ）」という腸マッ

腸マッサージによって
寝たきりからの回復へ

小山 現在のサロンを始め
られる前に、大変なご経験
をされているんですね。

馬場 18歳から看護職に
就き、病院に勤めていました
が、当初からずっと体調が
悪かったんです。常に疲れて
いて頭痛やめまいもあり、症
状は年々重くなっていしま
した。病院で何度検査して
も何ともないと言われ続け
てきたので、これが普通のこ
となんだと自分に思い込ま
せて、毎日必死に生きてき
ました。6年前のある日、社
長から「顔色が悪すぎるか
らしばらく休みなさい」と
家に帰されたんです。帰宅
後、眠って目が覚めたら身
体が全く動かせなくなっ
ていました。そしてその日から

自力で起き上がれなくな
り、寝たきりの生活になっ
てしまったんです。

小山 その日まではお仕
事をされていたのに、突然身
体が動かなくなったんですね。

馬場 自分の働き過ぎてし
まう癖もあり、体調が悪い
中でも常に忙しく仕事を
し、当時はほとんど交感神
経だけで生きている状態
でした。健康はドミノのよう
なもので、休んでいいと思っ
た瞬間に、ギリギリ保っていた
バランスが一気に崩れてし
まったんですね。そしてこの
時初めて、脳の先天性奇形
である「キアリ奇形」と、そ
こからくる「脊髄
空洞症」という難
病であることが判
明したんです。
小山 長年の不
調に深刻な病気が

マッサージのサロンを
オープンし、知人
やご紹介などの口
コミからご縁が広
がっています。自分
でできる腸マッ
サージをお伝えする「腸講
座」や、セラピスト育成のた

philosophy on beauty

不調は
はじまる
健康に！
馬場 樹



隠れていたんですね。
馬場 手術をしてもこれ以
上の悪化を防ぐだけで治ら
ないと聞き、手術をしない選
択をしました。このまま生
寝たきりだろうと言われて、そ
れまで身体が動いていたこ
とに感謝するようになった
んです。するとある時、手が
動くことに気づいて。痺れる
手をお腹に乗せ、腸マッサー

小山 サロンで心掛けてい
ることはありますか？
馬場 お客様にはよく共感
性が高いと言われるのですが、私
自身が痛みを誰にも理解し
てもらえない辛さを経験し
ているので、不調で悩むお客
様の辛さがわかりますし、理
解したいという強い気持ち
を持って接しています。
小山 腸を元気にするため
にはどのようなことが大切

め「腸スクール」、健康相談
や出張マッサージなども行っ
ています。
小山 腸を元気にするため
にはどのようなことが大切

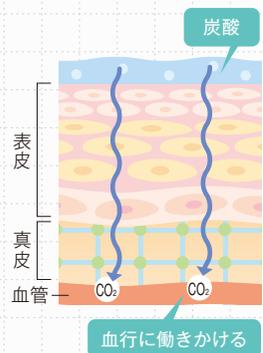
ジを始めました。これを毎
日起きている間ずっと続け
ていたところ、身体が変化し
ていき、4ヶ月程で起き上が
れるようになったんです。腸
が元気になることで、腸と
連鎖する他の臓器たちもひ
とつづつ立ち上がってきたん
だと思っんです。
小山 奇跡のようなお話で
すが、それだけ腸が与える
全身への影響は大きいとい
うことなんですね。

ですか？
馬場 まずは腸
を温めることがと
ても大事です。腸
は副交感神経が
優位の時に能力
を発揮しますが、身体が冷
えてしまうと交感神経が優
位になってしまっんです。自
分の細胞をきれいにしてい
くのも副交感神経が優位の
時です。この自律神経を整
えるためにも腸内環境はと
ても重要なんです。また、セ
ロトニンなどの幸せホルモン
の大部分は腸で作られるの
で、腸を元気にすることが
心の元気にも繋がります。
心が弱ると身体が不調を治
そうとしなくなってしまいま
す。自分の身体は自分の腸

と心が治っていくんです。
小山 腸が体のすべての力
ぎになるんですね。
馬場 頭が痛くから頭痛薬
を飲むだけではなく、不調
の奥に何か隠れていないかど
うか、まずはいろいろな方向
から考えてみることも大事
だと思っます。毎日目が覚
め、身体が動くことは当
り前ではないんですね。看
護師としてたくさんのお客様
さんを見てきた経験と、私
自身、失った健康を取り戻
せたからこそ思う、健康への
感謝があります。これからも
たくさんの人たちに、腸と
健康の大切さを伝えていき
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。



成分 リンゴ培養幹細胞エキス など配合



美容成分が
ぎゅっ入りしていて、
洗うたびに肌質を
整えてくれる!



※メチルグルコシドリン酸、(リン) / フロリン酸、リンゴ果実培養細胞エキス、クダモノクサイの果実エキス等の配合。
【配合成分】ネオダーミル®、リンゴ培養幹細胞エキス、キューバパッション®、ハス種子発酵エキス、AS-G®、水溶性クイサー、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、(リン) / フロリン酸、(アシル)発酵物

▲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。

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!!



▲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。汚れを吸着して落とすので、ニキビや吹き出物の予防にもなりそう!

愛用者の声

洗う度にきれいになるのが実感できる!



群馬県藤岡市
ビューティーサロン ラニコ
オーナー 矢島さん

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。



- 香り ★★★★★
- 使用感 ★★★★★
- 肌感 ★★★★★
- 成分 ★★★★★

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!



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... 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。



230gの大容量&
高級感のある容器
のデザイン!

見た目 Excellent!
容量 Excellent!
価格 Excellent!

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)

洗顔だけで
毛穴汚れは
キレイになるの?



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・キューバパッション®の美容成分がハリ感、透明感、美肌感を届けます。



ハリ
輝き

くすみ
ケア

エイジング
ケア

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 小山内さん



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

使用感 もちもち泡が 肌に吸い付く



吸着泡だから
逆さまにしても
垂れないくらい
もっちりとしています!

▲しっとりど密着する泡なので、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と落とすので、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。

※
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

料理教室プリミエール
岩野 美穂先生
毎号旬の食材を使った
料理のレシピをご紹介します。



かつおだし香る
秋の味覚



（こんがり焼いた鮭としめじが香ばしい！）**鮭の焼き浸し**

1 生鮭は水気を拭き取る。しめじは石づきを三角に切り取り、大きめの房に分ける。魚焼きグリルでこんがり焼く。



2 鍋に水を入れて沸騰したら火を止めてかつお節を入れる。弱火にして2分ほど沸騰させてから濾す。



3 鍋にだし汁を入れて、みりんと醤油を入れてひと煮立ちさせる。



4 3に焼いた鮭としめじを入れて浸ける。



材料

- ・生鮭 …………… 2切れ
- ・しめじ …… 1/2パック
- 【漬け汁】
- ・かつおだし 水 …………… 150ml
- ・かつお節 …………… 2g
- ・みりん …………… 大さじ1
- ・醤油 …………… 小さじ1

point

しめじの石づきは、三角に切るときれいに切り除くことができます。この切り方だとバラバラになりにくいのでおすすめ！

料理教室 プリミエール

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
- ◆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

9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

初心者さん大歓迎! 受講生募集中

9月の毎日のおうちごはん講座1回目「美味しいご飯の基本」は、米の研ぎ方だしの取り方を学びながら豚カツかほちゃの煮物をレッスン。2回目「中華の定番おかず」は麻婆豆腐とサラダ。季節の特別講座「秋を愉しむ」では鮭のムニエルきのこソース、蒸し野菜サラダを学ぶ。



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
- ◇「毎日のおうちごはん講座」「季節の特別講座」どなたでも受講可能(1回3,500円)

料理教室プリミエール / 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3500円→3000円
- ※9月受講に限り、何度でも受講可

ノンルージュ
クーポン

9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

料理教室プリミエール@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

今月は鮭のおはなし



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. 58

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。

道民には身近な魚、鮭

日々の食卓でよく食べられる魚、鮭。シンプルな焼鮭からフライ、ムニエルに、道民ならちゃんちゃん焼き、そしておにぎりの具材とメニューもいろいろ、みなさんはどのように食べるのが好きですか？

秋になると産卵のために命がけで生まれた川に遡上し、卵を産むと力尽きて死んでしまふ：壮大な背景をもつ鮭。アイヌの人々が暮らしていた時代では、鮭は主食であり、また神の国から来た食べ物として崇められたほど貴重で尊い存在だったと聞きます。それだけアイヌと鮭の歴史には深いものがあり、私たちの食に受け継がれているのだと思うと感慨深くなりますね。

呼び方はサケ？ シャケ？

話は変わって、鮭の呼び方にはサケ、シャケがありますが、統計によると6割がシャケ、4割がサケで、シャケと呼ぶ人が若干多いようです。なぜ

鮭の効能

「サーモンピンク」という呼ばれる鮭の色ですが、本来鮭は白身魚に分類されます。餌になるエビやカニなどの甲殻類の色素、アスタキサンチンによって身が赤くなります。この色素は抗酸化作用があり、アンチエイジングに効果あり。また多くの魚に含まれるDHAやEPAは中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果、他にもビタミンB群が多く、皮膚や粘膜の健康を保ってくれます。これから鮭の美味しい季節。様々な食べ方で秋を愉しみたいですね。

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

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 | アカエリヒレアシギ

首周りの赤褐色が鮮やかな、水面に浮かぶシギ。水の上を泳ぐのが得意で、足には弁足と呼ばれるヒレ状の膜が付いている。主に沖合で生活し、内陸に飛来する時は海が荒れた日の翌日のほか、体力を消耗していたりケガをしている場合が多い。他の鳥類と雌雄の役割が逆転しており、オスが子育てを行い、見た目もメスの方が鮮やか。



data03 | キョウジョシギ

岩礁海岸などで見かけることの多い、中型のシギ。小石や流木、海藻などをひっくり返して餌を探す独特の習性があり、そのため太く短いちばしをしている。この習性にちなみ「Ruddy Turnstone」という英名を付けられている。和名は成鳥夏羽の茶色、黒、白の色合いを京都の女性の着物に喩えられて付けられた。

vol.14

個性的なシギ

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 | ミユビシギ

最小クラスのトウネンより一回り大きい、小型のシギ。鳥類は基本的に足の指が前に3本、後ろに1本あるが、ミユビシギは後ろの指が1本ないためこの名が付いた。成鳥の夏羽は頭部や背、胸が褐色だが、冬羽や幼鳥は全体的にモノトーンな色合いになる。寄せ返す波に合わせて走り回る採餌の様子は時々SNSでも話題になっている。

シギやチドリが好む湿地や荒地は開発による影響を受けやすく、急速に消失している一方で開発の過程で一時的にシギやチドリにとって好適な環境ができることが時々あります。雑草が生い茂った荒地に重機が入り、そこにできた盛土に雨水が溜まってシギの仲間がたくさん集まっていたことがありました。その年はちょうどアカエリヒレアシギの飛来数が多い年で、水溜まりには20羽以上のアカエリヒレアシギが大集結していたことも! 今ではその場所も雑草が繁茂して荒地果ててしまいましたが、アカエリヒレアシギは多くても2~3羽の群れしか見たことがなかったので衝撃的な光景でした。

Shooting Postscript

PRESENT



3名様

1 キリン 午後の紅茶 レモンティー

500mlペットボトル 1箱24本入り

フルーティーな香りが特長の「ヌワラエリア茶葉」を15%使用。クリアアイスティー製法ですっきりとした味わいの本格レモンティー。

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 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もりフレッシュ。

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】

2025年9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	

楽しく痩せたいはワガママじゃない!

科学で叶える 美ボディ革命!!

MUSCLE DIAMOND

マッスルダイヤモンド

FDA.CE認証取得システム

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!!

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



■完全予約制 ■カードOK ■駐車場あり ■PayPay 使えます!

TEL.011-598-6063

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

LINE@はこちら



[MAP]



公式HPは
こちら!

