

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 / *november* / No.247



お得なクーポンはSNSでも!

pick up!

美肌のプロと解決する

シワ改善治療

資生堂

ナイトケア特集

睡眠を味方につけるスペシャルケア

心ときめくトレンドネイル

**CLASSY NAILS
COLLECTIOS**

美対談×

エステティシャン

Beginners Recipe

じゃがいものおかか煮

ノンルージュ的野鳥図鑑

04 睡眠を味方につける就寝前のスペシャルケア
資生堂 ナイトケア特集

06 *Feature*
あなたのシワはどこから？ プロと解決する

シワ改善! ハリ肌メソッド

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の気になるアイテム徹底リサーチ

23 Beginners Recipe じゃがいものおかか煮

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



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ゲル
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・ニンゲルテラス

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ゲルテラスを散策



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・ニンゲルテラス

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
お洒落なニンゲルテラス散策!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



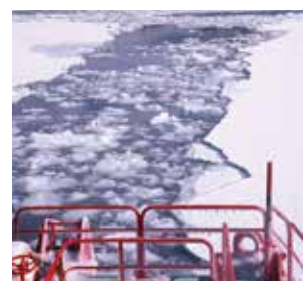
7～9月

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。



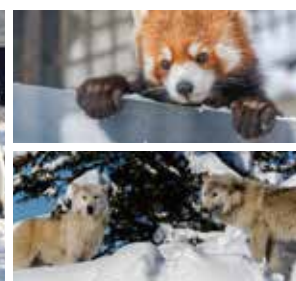
秋～冬のご案内(11～3月)



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「層雲峡温泉水瀑まつり」



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・ジュ編集部
おすすめPOINT

塗って寝るだけの手軽さ
で、翌朝までしっかりと潤
い効果を発揮します！



パック

塗ってそのまま寝るだけで
毛穴もケアするおやすみマスク。

みずみずしいジェルが一晩中マスク効果を発揮し、
さらっとべたつかず、翌朝まで肌をうるおいで包みま
す。皮脂と水分のバランスを整え、毛穴の目立たない
「つや玉」のある肌へ導きます。

〈エリクシール ルフレ〉
balancing おやすみマスク
90g 1,980円(税込) ※参考小売価格



ナイトクリーム

日中の乾燥ダメージをケアして
翌朝うるおいに満ちた弾むような印象へ。

美しさの鍵「夜の肌メカニズム」に着目した、エイジングケ
ア※クリーム。肌一体型の二層膜が角層を包み込み、ひと晩
中美容成分を届け、日中の乾燥ダメージをケア。翌朝、満ち
るうるおいと弾むような印象へ導きます。美しさを磨く、徹
選した大地の美容成分配合。

※年齢に応じたうるおいケア



〈ベネフィーク〉
ナイトクリーム【医薬部外品】
40g 12,100円(税込)
レフィル 40g 11,000円(税込)
※参考小売価格

ノンルー・ジュ編集部
おすすめPOINT

大地のめぐみの香りが、
心まで整う癒しのスキン
ケアタイムを演出します！

ノンルー・ジュ編集部
おすすめPOINT

敏感肌の方でも毎日使え
る低刺激設計でうるおい
バリア機能を整えます！



パック

日中に受けた肌ダメージ対策に
塗って寝るだけの集中ケアパック。

繰り返しがちな肌あれ・乾燥を防ぐ夜の塗って寝るだけの
集中ケアパック。やさしく肌に広がるクリーミーなバームの
パックで、べたつかずに一晩中密封してうるおいが続き、翌
朝なめらかな肌に整えます。高精製ワセリン(肌うるおいバ
リア保護成分)配合。

〈イハダ〉
薬用ナイトパック【医薬部外品】
70g 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

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！

目的別
おすすめ美容液



美白ケアの方法
& おすすめアイテム



保湿クリームの
選び方&使い方



資生堂

睡眠を味方につける就寝前のスペシャルケア

ナイトケア 特集

夜は肌が生まれ変わる大切な時間。秋の夜長にじっくりとスキンケアを楽しんでみては。
今月は睡眠を味方につける、おすすめのアイテムをご紹介します！

睡眠中の肌の代謝リズムに着目。
睡眠タイムを贅沢なスキンケアタイムに。

睡眠中の肌の代謝リズムに着目し、エイジングサインの要
因である紫外線や乾燥でダメージを受けた肌に働きかけ
ます。重層化した角層の深くまで、睡眠中にうるおいで包
み込み、弾むようなハリと明るさが際立つ“ふっくらつるん
とした肌”に導きます。

〈リバイタル〉
ナイトセラム【医薬部外品】
20mL 9,900円(税込) ※参考小売価格

美容液



ノンルー・ジュ編集部
おすすめPOINT

植物の息吹を感じる心地
良い香りで、リラックス効
果も期待できます♪

ナイトクリーム

ノンルー・ジュ編集部
おすすめPOINT

肌をグッと引き上げる手
技の掛け合わせで、引き
締まったモチモチ肌に！

〈エリクシール〉
トータルV フェーミングクリーム
50g 11,000円(税込)
つけかえ用 50g 10,450円(税込)
※参考小売価格



肌を引き締め、ハリで満たす、
エイジングケア※クリーム。

ハリに満ち、引き締まった肌に導くナイトク
リーム。先進皮膚科学にもとづき、肌にハリ
をもたらす要素に全方位アプローチ。独自
技術「トータルVテクノロジー」が、肌を引
き締め、たっぷりのうるおいとハリで満たし
ます。「つや玉」輝く上向きの表情へ。

※年齢に応じたうるおいケア



Q2

シワが気になり何か治療をしたいと考えていますが、人に気付かれないう不安です

A.シワの治療には手術や注射、レーザーなどの機器、ピーリング剤を使うなど様々な方法があります。ダウンタイム(治療後の症状が落ち着くまでの期間)が短いものや長いものなどがありますので、ご自身に合った治療を選択するのが良いかと思ひます。特に人に気付かれないう場合は、レーザーなどの機器を使用するか、ピーリング剤などの薬剤を使い真皮層に新しいコラーゲンの生成を促す治療法もおすすめです。また、シワやたるみは顔を構成する骨格や筋肉、皮下組織、皮膚のすべてが関わっているの、どの様な治療が自分に合っているのか専門家に相談するのもおすすめです。

Q1

深いほうれい線に悩んでいます。目立たなくさせることはできますか？

A.深いほうれい線には「ヒアルロン注入」が適しています。顔のシワや溝のある皮膚の下に注入することによって肌を盛り上げ、シワやたるみを目立たなくする治療です。注入剤には麻酔成分が配合されていますので痛みも少なく、部位によって変わりますが所要時間も30分程度で終わります。注射や注入に抵抗がある方は、表皮、真皮だけでなく皮下脂肪やSMAS筋膜*に熱エネルギーを届け、皮膚のリフトアップを図るHIFU(高密度焦点式超音波)や、RF(高周波)で皮膚の深い層や皮下組織に熱エネルギーを発生させタイトニングを図る美容医療施術もごひます。*表情を作る筋肉を覆う膜のこと

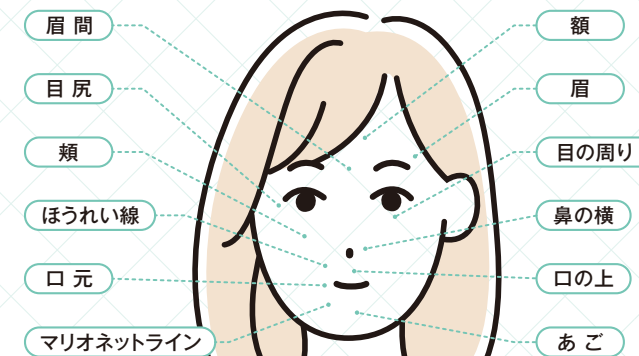
あなたのシワはどこから？ プロと解決する

歳を重ねるごとに増えていくシワのお悩み。そんな厄介なシワ改善法について、美肌のプロ・緑の森皮膚科クリニックさんに教えてもらひました！

シワ改善！ハリ肌メソッド

シワの原因は加齢だけじゃない！

顔の老化は、皮膚だけに起きているのではなく、骨格や筋肉、皮下組織を含む顔全体の組織の構造が加齢で立体的に変化することによって起こります。シワの原因は、加齢の他に、乾燥・紫外線などがあります。また、内的要因としては出産後や更年期など女性ホルモンの分泌が急激に低下する時期にもシワができやすくなります。ほうれい線をはじめ顔の中心部分に現れるたるみは、顔全体のボリュームの減少と、皮膚の表面のハリ、引き上げる張力の低下による下垂が原因です。



▲シワができる主な部分

シワに関するQ&A

美肌のプロに聞きました！

Q4

20代ですが小ジワが気になります。悪化させないために、どう予防していけばいいでしょうか？

A.年齢を重ねるにつれてあらわれるシワやたるみは、皮膚の表面だけに起きているのではなく、顔を構成する骨格や筋肉、皮下組織、皮膚のすべてが関わっています。加齢で骨がやせて細くなると骨格自体も縮んで小さくなります。さらに皮下組織の減少や、筋肉の衰えから凸凹ができたり皮膚が垂れ下がるためシワやたるみが起きます。そのためには20代から紫外線、喫煙や食生活、無理なダイエット、睡眠不足などの生活習慣などに気を付けましょう。また、フォトフェイシャルなどの光治療を継続することによってシミやシワを予防できる可能性があるという研究結果も出ています。

Q3

目の表情ジワが気になっているのですが、ボトックスかヒアルロン酸注射ではどちらが効果的ですか？

A.表情が変化するとき筋肉を動かすことなどが原因でできてしまうのが「表情ジワ」です。年齢を重ねるにつれ皮膚の弾力が低下すると、同じ表情を繰り返しているうちにシワがそのまま残り消えなくなります。有効な治療は、天然のタンパク質の一種であるボツリヌス治療(ボトックス注射)で、シワの原因となる表情筋をリラックスさせシワを改善します。ボトックス注射に使用する製剤は種類がいくつかあり、日本で唯一厚生労働省が承認しているのは「ボトックスビスタ」というボツリヌス製剤です。この製剤は有効性、安全性が評価され厳しい品質管理がされています。注射・注入による治療においては、製剤選びも重要になります。

シワの種類01 たるみジワ

現れる場所▶目の下のくぼみ、首の下、頬

たるみが生じることであらわれるシワ。加齢にともなう表情筋の衰え・紫外線ダメージによる肌のハリ低下が主な原因です。そのほか運動不足や、代謝が落ちて皮下脂肪が増加し、脂肪を支えきれなくなった皮膚がたるむことでシワになってしまいます。

シワの種類02 ちりめんジワ

現れる場所▶目元、目尻、額、眉間、口元

表皮にあらわれる浅く細かいシワ。乾燥・摩擦などが原因で、年齢に関係なく現れることがあります。目元や口元といった、皮膚が薄く、よく動かす箇所にできやすいです。放置すると複数のシワが繋がって深いシワとなり、治りにくくなってしまうため、早めの対策が必要です。

シワの種類03 表情ジワ

現れる場所▶目尻、口元、眉間、額

笑う、怒るといった表情筋の動きによって現れます。本来は一時的なものです、乾燥や加齢によるハリ低下でよりシワが深く入り目立つようになることも。また、かえって無表情で過ごすのも表情筋が衰えてシワを加速させる原因になるので、適度に動かすことが大切です。

シワの種類04 真皮ジワ

現れる場所▶目尻、頬、額

加齢などによるコラーゲン、エラスチンの減少によりシワが真皮層まで到達し、V字型に陥没してしまった状態。皮膚に深く刻まれているため、セルフケアで消すことは困難なシワです。悪化させないためには、紫外線対策や保湿を徹底することを心掛けましょう。

日常でできるシワ対策

- 保湿
- 紫外線対策
- 食生活の見直し
- 表情筋ストレッチ
- 頭皮マッサージ
- ストレスを溜めない
- 喫煙をしない
- ビタミンCを摂取する
- 良質な睡眠を取る



お肌の個性を尊重した オーダーメイド治療をご提案します



皮膚の疾患から美しい素顔へのケアまで



菊池 裕美子先生

一般的な皮膚疾患であるアトピー性皮膚炎やじんましん、細菌感染症や尋常性乾癬、あざ、赤ら顔などの保険治療から、しみやしわ、たるみ、毛穴やニキビ跡などの美容治療まで、お肌のトータルケアに努めております。肌への負担が少ない治療を選択し、お悩みに合わせあらゆる角度から診断・治療を行っております。また、眉毛やリップ、アイラインには「メディカルアートメイク」もご案内しています。

多彩なニーズに応える
オーダーメイド美容医療

2001年に開院して今年で25年目を迎えた緑の森皮膚科クリニック。一般的な皮膚診療から美容医療まで、患者の悩み・症状に合わせて、多彩な方法で身体の内から外からアプローチし、その人本来の自然な美しさを導き出す。

美容医療の分野では、肌のトラブル・治療目的以外にも、痩身・アートメイク・点滴療法・メンズビューティーなど道内でも希少な治療を受けることが

できる。同院は「治す」だけに特化せず、ホスピタリティをもって治療に臨み、症状や予算・年齢に合わせて最適なオーダーメイド治療を目指している。

医師の診察では現在の肌状態を見極め診断し、治療方法を決めていく。その後、看護師やカウンセラーから再度治療にかかる時間や費用、痛みやダウンタイムなどの説明を受けられるので安心。

また、現在2名の女性医師が勤務しているので、女性ならではのデリケートな悩みも気軽に相談できるのも魅力の一つ！

緑の森皮膚科クリニック

札幌市中央区北2条西3丁目
朝日生命札幌ビル5F

TEL.0120-460-470

<https://www.skin.or.jp/midori/>

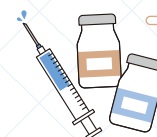


HP

ACCESS

札幌駅前通地下歩行空間 5番出入口横

美容皮膚科で
受けられる



シワに効果的な治療

美容皮膚科で受けられる、シワに効果的な治療法をご紹介します。
厄介なシワのお悩みも、まずは専門家に相談してみることで解決方法が見つかるはず！



注射や注入による治療法

顔のシワや溝のある部分に直接注入することで肌を盛り上げ、シワやたるみを目立たなくするのが「ヒアルロン酸注入」です。細い針の付いた注射器で、シワやたるみのある皮膚の下に注入していきます。また、表情が変化するとき筋肉を動かすことが原因でできてしまう表情シワには「ボトックス注射」で、シワの原因となる表情筋をリラックスさせシワを改善します。最近ではコラーゲンの増生を目的とした「ポリ乳酸」による肌再生ブースターの注入剤も使われています。



▲ボトックスビスタ

超音波や高周波など機器による治療法

HIFU（ハイフ）は超音波によって表皮、真皮だけでなく皮下脂肪やSMAS筋膜*に熱エネルギーを届け、皮膚のリフトアップを図る美容医療施術です。狙った部分にピンポイントで熱エネルギーを与え、高温で組織を焼灼、収縮させてたるみを改善します。RF（高周波）は、皮膚の深い層や皮下組織に熱エネルギーを発生させ、タイトニング効果を図ります。RF施術の特徴として、皮膚を3次元的に加熱することにより、顔が一回り小顔になったような引き締め効果が期待できます。*表情を作る筋肉を覆う膜のこと



◀高周波マシン
Density（デンシティ）

ケミカルピーリングなど薬剤による治療法

薬剤（ケミカル）を塗布し、肌のターンオーバーを促進して肌の再生を促します。使用する薬剤も様々なものがあり、シワには主に「TCA」と呼ばれる高濃度トリクロロ酢酸が使われます。また、サリチル酸や乳酸、ラクチピオン酸、タルトル酸、クエン酸などが配合されたTCA製剤を肌質に合わせ選び、継続されることで穏やかな効果を実感できます。



▲トリクロロ酢酸

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

ブラウンチェックネイル

細やかなラインで描かれたチェック柄は、秋冬らしいクラシカルな可愛さ。ブラックストーンを添えることで大人っぽさもしっかりキープし、きちんと感とトレンド感を両立できるデザインです。



04

星空風ネイル

ネイビーにラメやホロを重ねて、まるで夜空のようなきらめきを閉じ込めたデザイン。秋の夜の澄んだ空気を感じさせる、大人っぽくてロマンティックなネイルに仕上がっています★



01

ピンクマグネットネイル

角度によって異なる輝きを放つすみピンクのマグネットが、上品で大人っぽい雰囲気。一つだけシェルやストーンをぎゅっと詰め込むことで、さりげない華やかさをプラスしました。



05

フラワー×マグネットネイル

透明感のある紫マグネットと、ふんわり咲いたお花をあわせたフェミニンなデザイン。上品で清楚な雰囲気なので、オフィスだけでなく、デートなどの特別なシーンにもおすすめです。



02

ネイビー×べっ甲ネイル

定番のべっ甲アートに鮮やかなブルーを合わせた、新鮮でおしゃれな組み合わせ。落ち着いたブラウンのべっ甲が秋らしいムードを作りながら、ブルーの差し色で遊び心を添えています♥



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！



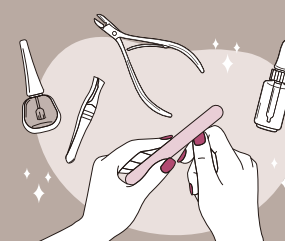
オーナー 後藤さん



Mini column

気分が上がる！指先のカラー心理

気温が下がり始める秋は、心も少し落ち着きを求める季節。そんな時こそ、指先の色が気分を左右してくれます。たとえば深みのあるブラウンやベージュは安心感を与え、リラックスして過ごしたい休日や、穏やかな気持ちでいたい日にぴったり。ネイビーやグレーは知的で洗練された印象を与え、仕事モードに切り替えたい時におすすめです。一方で、ボルドーやオレンジのような暖色系はエネルギーをチャージし、気持ちを前向きにしてくれる効果も。少し寂しさを感じやすい秋だからこそ、カラーで気分をコントロールするのも素敵な方法です。ファッションに合わせるのももちろん、今の自分の心に寄り添う色を選ぶことで指先から日常が少し豊かになります。季節を楽しむ小さな魔法を、ネイルカラーで取り入れてみませんか。

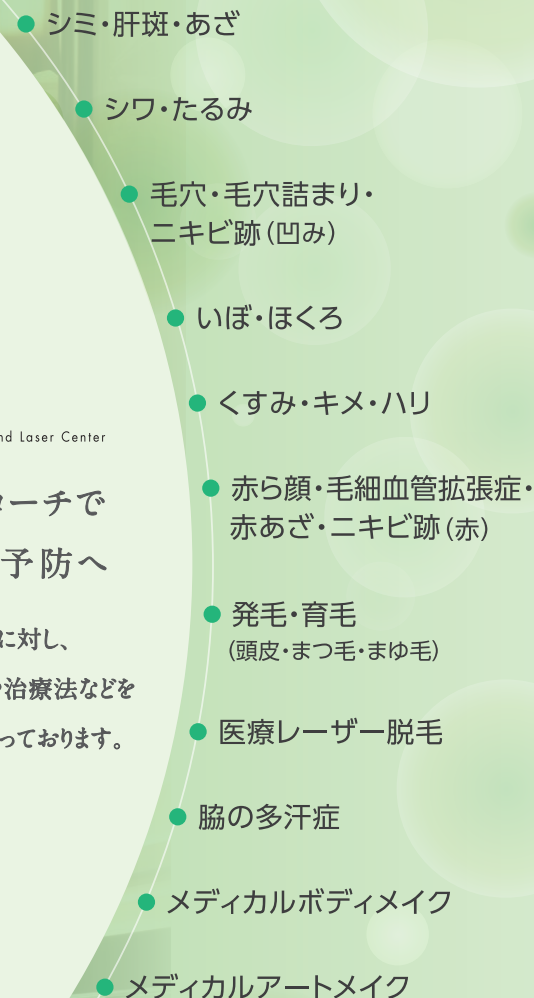




Advanced Dermatology and Laser Center

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

檢 索



<https://otaru-sweetsfesta.jp>

otaruスイーツフェスタ otaruスイーツフェスタ実行委員会
事務局：(株)ホープ・ワン 小樽市築港11番5号 TEL/0134-31-1311 平日/10:00～17:00



 **クルマ**：札幌自動車道小樽I.C.降車、直後、右折すぐ。
 **JR**：小樽港築駅直結（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.66

philosophy on beauty

Guest

エステティシャン

森山 佳那様

大学卒業後、大手アパレル企業に入社。その後、企業受付業務に従事。2020年に出産。その年の7月に夫が脳出血で倒れ、一時は危篤状態に。人生は一度きりという想いが強くなり、大好きな美容業へ。「毛穴エクストラクションtete式」の技術を学び2023年1月、エステサロン「Salon de Katy(サロンド ケイティ)」をオープン。

Instagram: @katy_extraction_sapporo

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。



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 → たまゆらの杜



一度きりの人生。やりたいことをやることで

後悔しない生き方を見つける。

家族が教えてくれた大切なこと。

夫の突然の病が
人生観を大きく変える

小山 これまでに大変なご
経験があったそうですね。

森山 2019年に結婚
し長男を出産した半年後
に、突然夫が脳出血で倒れ
てしまったんです。「脳動静
脈奇形」という先天性の病
気が判明し、それが原因で
起こったこととわかりまし
た。当初は危篤状態と伝え
られたほどで、手術後は意
識障害があり、気管切開を
行うなど意思疎通がとれな
い状態が続きました。コロナ
禍でなかなか会うこともで
きずに、子供を抱え不安な
日々を過ごし、これまでの人
生が一変した出来事でした。
そこから懸命な治療とリハ
ビリによって、奇跡的に回復
することができたんです。現

在も後遺症を抱え車椅子
の生活ですが、元の職場に
も復帰し、また親子3人で
暮らせるようになりました。

小山 旦那様の努力が生ん
だ奇跡ですね！森山さんが
美容の道に進まれたのはそ
の後のことなんですね。

森山 夫が病気をしてくか
ら、もともと挙げる予定の
なかった結婚式を「やりた
い」と言ってくれたんです。
それを聞いて嬉しくて。「人
生は一度きり！やりたいこと
はやるべき！」という気持ち
が私の中で強くなりました。
私は大学卒業後、アパレル業
界や企業受付などを長年経
験してきました



別・ハンディキャッ
プなど、さまざま
なお悩みを持つ方
達のための「ミニ
ニティ」です。ご相談
に乗ったり、アドバ
イスや専門家へ繋げることも
でき、困っている人たちの

philosophy on beauty

外見も
シュで
ていること

佳那

内面も
フレッ
キラキラし

森山

森山 今年の9月から、ビ
ジネスパートナーと共に、共
同オーナーとして2店舗目
のサロンを立ち上げまし
た。また、彼女と一緒に「ミラ
イク」という女性のための
支援活動も行なっていま
す。「ミライイク」は、離婚・死

助けになりたいと活動を続
けています。
小山 とても素晴らしい活
動ですね。

努力を積み重ね

一日一日を大切に生きる

小山 美容と健康のために
はどのようなことが大切だ
と考えますか？

森山 美容も健康も、努力
と継続の上に成り立つもの
だと考えています。それは夫
のリハビリに対する努力の



いと思っています。

小山 SNSではユーモア溢
れる投稿が印象的でしたね。

森山 ママさんにとって、エス
テは贅沢品と考える方も多
いと思うのですが、もつと気
軽に通いやすいイメージにし
たいと、SNSでは子供にも
好かれて楽しく印象に残せ
るような表現をしたかった
んです。実際にご新規のお
客様にも「会いたかったで
す！」って言っていたくださ
い！もあって、技術も勿論で
すが、この人にやってほしい
と思ってもらえることが一番
嬉しいですね。

小山 この他に活動されて
いることはありますか？

息子も、夫の車椅子を押し
てくれたりと、立派な戦力
になっています。

小山 ご家族との強い絆
で、たくさんの困難を乗り越
えてきたんですね。

森山 家族への愛と夫への
心からの尊敬があるからこ
そだと思っています。私は20代
までに両親を亡くし、さら
に夫が倒れたことで、命の尊
さについて改めて考えまし
た。一番大事なのは今生きて
いる時間なんです。だから悩
んでいる時間はもったいな
い。後悔するなら、まずはや
りたいことをやること。それ
をたくさんの人達にも伝え
られたらと考えています。

小山 本日はありがとうございます。



大切な家族

車椅子パパと息子の3人暮らしです。
旅行が大好きで、最近は福岡にい
きました！



ゴルフ

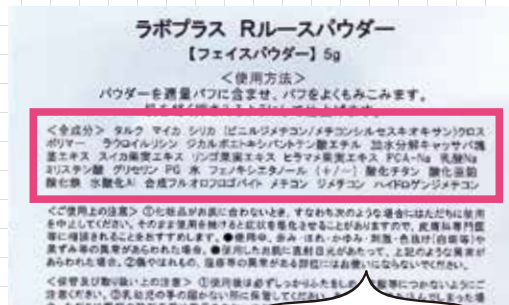
ゴルフを始めました！来年ラウンドに
出られるように頑張ります。



仲間との目標

ビジネスパートナーの仲間！一緒に
目標に向かって頑張っています！

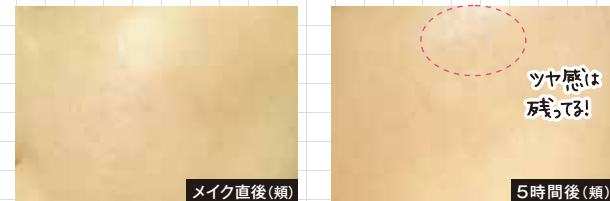
成分 肌に優しい 美容成分入り



▲美容効果の高い成分を配合した、まるで美容液のようなフェイスパウダー。毎日使用する化粧品だからこそ、肌に優しい成分が嬉しいのです。

キレイに仕上げるだけじゃない! スキンケアもできる実力派パウダー。

崩れにくさ 少しよれるけど 自然なツヤ



▲右側はメイク後にマスクをした状態で5時間経過した写真です。パウダーの毛穴落ちや若干のメイクよれはありますが、自然なツヤ感がありキレイな崩れ方。

崩れにくさのヒミツは「板状粒子」

一般的なルースパウダーが「球状粒子」に対して、Rルースパウダーは「板状粒子」の微細パウダー。肌への接地面が多く高密着を実現、肌表面を均一にカバーします。



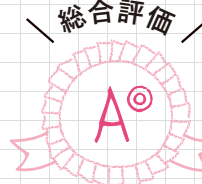
愛用者の声

一度使うと手放せなくなる魔法のパウダー



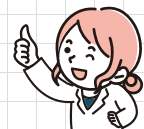
エステティシャン
サロンオーナー Mさん

なるべく化粧崩れしないフェイスパウダーを探していて、こちらに辿り着きました。サラサラして肌にのせるとすぐに密着し、白浮きしません。キメ細かなパウダーとラメが肌に透明感と上品なツヤを与え、くすみや毛穴をしっかりカバーしてくれます。お客様の肌色を選ばず、襟などにも付きにくいのでお勧めしやすいアイテムです!



使い心地...★★★★★
仕上がり...★★★★★
崩れにくさ...★★★★☆
成分...★★★★★

仕上がりがキレイで美肌になります♡ケースに鏡が付いているとなお嬉しい!



メーカー VOICE

女優ライトを浴びたように輝く肌 “高密着”ルースパウダー

1. 光の演出でくすみ一掃!

光り方が違う3種類のラメでシワやくすみを目立たなくし、光のベールにより上品で印象的な表情を演出します。



2. パウダーでエイジングケア

シワ・たるみへ積極的に働きかけるこだわりの成分「アクアスピード」、インスタンシル配合。メイクをしながらエイジングケア!



※1 肌にハリを与える成分 ※3 肌に潤いを与える成分

板状粒子の微細パウダーが高密着でムラのない滑らかな肌に仕上げ、疲れた印象になりがちな目元・口元もヨレず・崩れず一日中、くすみのない美しい肌を保ちます。さらに、光り方が違う3種類のラメパウダーが、まるで女優ライトを浴びたような上品で印象的な表情を演出。年齢肌をケアしながら、若々しい肌へ導くルースパウダーです。

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。

※メイクによる効果

ノンルーージュ編集部の

気になるITEM 徹底リサーチ

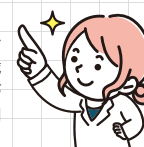
雑誌やSNS、広告などの様々なメディアで取り上げられるアイテムをノンルーージュ編集部スタッフが徹底調査!

今月のお悩み... 毛穴・くすみなど、肌のアラをキレイに隠したい!!

ラメ入りフェイスパウダーで美肌をキープできるのか調査!

調査員

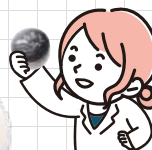
ノンルーージュ編集部 N
混合肌。20代の頃にスキンケアを怠ったせいで、30歳を過ぎてからお肌の悩みが増加。特に乾燥・毛穴の開き・赤ら顔などが気になる。



調査するコスメ

ラボプラス
Rルースパウダー
内容量 5g/5,500円
(税抜価格5,000円、税500円)

ラメ入りパウダーだけど、大人でも違和感なくつけられる?



コンパクト&軽いのでポーチに入れて使える♡

見た目... Excellent!
容量... Excellent!
価格... Good

仕上がり 3種ラメで くすみを飛ばす



ラメはとて細かいので自然な仕上がり!

ホワイトパール

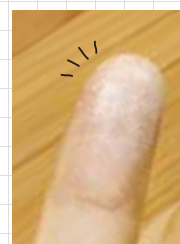
シルバーパール

ツヤパール

▲3種類のラメパウダーが女優ライトのように光を捉え反射させ輝かせます。透明感のある上品な美肌に仕上がりました。

使い心地 専用パフが ふかふか!

長めの毛足でやわらかな感触♪肌にフィットします。



▲肌に密着しやすい細かい粉質のパウダー。ほんのり色が付いていて白浮きしづらいです。

※
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
毎月旬な食材を使った
料理のレシピをご紹介します。



だし香る
ほっこりおかず

（かつお節をまるごと味わう）じゃがいものおかか煮

1 ジャガイモは皮をむいて、食べやすい大きさに切る。

2 水でざっと洗い、鍋に入れてひたひたの水*を入れる。調味料を入れて火にかける。

*じゃがいも(具材)が水から少し出るくらいの量

3 沸騰したら、落し蓋をして弱めの中火にする。(落し蓋はクッキングシートやアルミホイルで代用可)

4 ジャガイモが柔らかくなり水分が1/3程度になったら、かつお節を入れる。ひと煮立ちしたら崩れないように混ぜる。器に盛って完成。



材料

・じゃがいも 3~4個(450g)
・砂糖 大さじ1/2
・醤油、みりん 各大さじ1.5
・かつお節 5g

point

落し蓋をすることで煮汁が対流し、少ない汁でも味がしっかり染み込みます。ない場合はキッチンペーパーやアルミホイルで代用もOK。鍋より少し大きめにカットし中央に切れ目を入れると、フィットして煮汁の循環もバッチリ。ちょっとした工夫で、味わい深い煮物が簡単に作れます。

料理教室プルミエール

受講生募集

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！



おいしいごはん
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“ノンルーシェを見た”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

ノンルーシェ
クーポン
11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 f 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/

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

11月の毎日のおうちごはん講座は、1回目「華やかな中華おかず」
エビチリソースと中華サラダ、2回目「パスタの定番」スパゲティミ
ソースとグリーンサラダ、人参ドレッシングを学ぶ。特別講座はラム酒
とスパイスの効いた「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

◇「毎日のおうちごはん講座」どなた
でも受講可能 (1回3,500円)

◇11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

◆毎日のおうちごはん講座 単発受講
1回 3,500円→3,000円
◆季節の特別講座
1回 4,000円→3,500円
※11月受講に限り、何度でも受講可

ノンルーシェ
クーポン
11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/

完全予約制





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.
60

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。



「和食の日」と 「和食の基本・だし」

11月24日は「和食の日」。みなさんご存知でしたか？ 11月24日は、24日日本食との語呂合わせから生まれたこの記念日。和食の大切さ、日本の食文化を再認識しようという思いから制定されたそうです。

和食の基本といえば「だし」。味覚には甘味や塩味、苦味、酸味、そして日本人が最初に見つけた「うま味」があります。だしに含まれるこのうま味は他の四つよりも後味が長く続くため、おいしさの満足度が大きくなるといわれています。

そもそもだしとは？

だしは、「おいしい！」と感じる、素材のうま味や香りが溶け出す料理の基本となる汁のこと。料理のおいしさを足してくれるだけでなく、良い香りを出して食欲を増進させたり、素材からの栄養も一緒に摂ることができます。和食だしの素材、煮干しやかつおぶしに含

れる「イノシン酸」は疲労回復や細胞の活性、昆布の「グルタミン酸」は免疫力の向上や筋肉の強化、干ししいたけの「グアニル酸」は生活習慣病、というように、これら和食だしのうま味成分にはこのような効能もあるのです。できるだけ毎日摂りたいものです。

だしの魅力

では、だしの魅力とはなんでしょう。まず一つ目、味にコクとまろやかさを出し、食材そのものの味をよりよくする働きがあります。次に二つ目、食材そのものの味わいを活かすことで塩や砂糖の量を減らすことができます。そして三つ目は、香りによって食欲を湧かせ、体に信号を送ることで食事の始まりを教えることができるのです。

料理は五感。特に味覚と嗅覚を響かせるだしを使って、毎日の食事をより楽しみたいですね。

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

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/>

information

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



data02 | モリムシクイ

頭や背中中のレモンイエローが鮮やかなムシクイの仲間。ヨーロッパやロシア西部で繁殖し、アフリカ中部で越冬する。国内のムシクイは8月頃が渡りのピークになるが、本種は11月下旬～12月上旬に観察された。撮影時には、ホバリングを繰り返し、落葉したカエデの枝先についたアブラムシなどをついばむ姿を確認できた。



data03 | ソリハシセイタカシギ

上向きに反った嘴と長い脚、白黒の羽が特徴的なシギの仲間。甲殻類や昆虫を食べ、水底をすくように嘴を使ったり、水面を左右に素早く動かして採餌する。深い水ではカモのようにお尻を上げて泳ぎ、餌を探す姿も見られる。名前が長い、英名「Pied Avocet」からアボセツと呼ばれることもある。

vol.16
秋～冬の
珍鳥

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 | ノドグロツグミ

喉元～胸の赤褐色が特徴のツグミの仲間。喉から胸が黒いタイプと、赤褐色のノドアカツグミの2種があり、両種の交雑個体も報告されている。ノドグロツグミは西シベリア低地や中央アジア、ノドアカツグミは東シベリア南部からバイカル湖周辺で繁殖するため、日本には繁殖地の近いノドアカツグミがより多く迷行してくる傾向がある。



多くの野鳥は、季節が進み暖かくなったり寒くなったりすると毎年決まったルートで渡りを行いますが、時々ルートが大きく外れてしまったり、方向は正しくても風などの影響で目的地を大きく飛び越えてしまう場合があります。これにより迷い込んできた本来その地域では見られない野鳥のことを「迷鳥」と呼び、発見されると大きな話題になります。珍しい野鳥は情報を元に探しに行くことの方がどうしても多くなりがちですが、今回ご紹介したソリハシセイタカシギは自力で発見できた思い出深い野鳥です。しかも札幌周辺では初記録だったのですが、正式な記録は8月11日となっています。話題になったものものくらいと記憶していますが、自分が発見したのは一週間以上前の7月31日。密かなプチ自慢です。

Shooting Postscript

PRESENT

1名様



1 全身用化粧水 「セーブローション」

1本(300mL)

全身に使用できる多機能ローション。保湿効果はもちろん引き締め、ブライトニング効果が期待できる美容成分を配合。大容量でたっぷり使える！

提供／株式会社リー・プログループ

1名様



2 ラボプラス Rルースパウダー

1箱(5g)

年齢肌をケアしながら美しく見せるルースパウダー。3種のラメパウダーが密着し、くすみ・崩れ知らずの女優ライトを浴びたようなお肌に。専用パフ付き。

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】

2025年11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	

2511non rouge

科学で叶える 美ボディ革命!!

楽しく痩せたいはワガママじゃない!

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]
「ちょっと気になる…」
そんな時もまずは
LINEでご相談ください!

