

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 / *february* / No.250



お得なクーポンはSNSでち!

素肌に自信を取り戻す！

pick up!

## 美容医療×シミ改善

乾燥に負けない肌を育む

資生堂

ボディケア特集

心ときめくトレンドネイル

CLASSY NAILS

COLLECTIOS

子どもの脳を育てる！

そろばんのススメ

Beginners Recipe

北海道の豚汁

ノンルージュ的野鳥図鑑



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したらご連絡ください。※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2026.3月号は  
2月25日(水)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

SAPPORO BEAUTY MAGAZINE  
**non rouge**

04 乾燥に負けない肌を育む  
資生堂 ボディケア特集

feature

素肌に自信を取り戻す!  
美容医療で変わる未来肌



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の気になるアイテム徹底リサーチ



21 Beginners Recipe 北海道の豚汁



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! そろばんのススメ  
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! みんな仲良しくしてね☆

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

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!

詳細はこちの2次元コードから  
ご確認ください



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畠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!】  
富良野お花畠鑑賞と  
美瑛・青い池・ニングルテラス

富良野の色彩豊かなお花畠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 & ご当地グレーメ・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

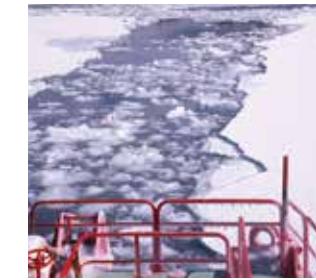


7～9月

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! 海の幸をどんぶりで味わう海鮮丼に舌鼓! 小樽の酒蔵での試飲もお楽しみ※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水を「流水碎氷船ガリンコ号」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「層雲峠温泉氷瀑まつり」



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。



〈ドゥーエ〉  
入浴料(敏感肌入浴料)  
420mL 1,760円(税込)  
※参考小売価格



### 乳白色のお湯がやさしく肌を包み 入浴後のかさつきを防ぐ入浴料

敏感肌を考えた低刺激処方の入浴料。肌に触れる  
と、なめらかなベールをまとったような感触で、しっ  
とりやわらかな肌を保ちます。厳選原料使用・無香料・  
無着色・パラベン無添加・アルコール無添加・鉱物油  
無添加・弱酸性。



3.1  
NEW

数量  
限定

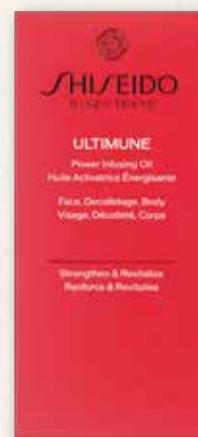
〈SHISEIDO アルティミューン™〉  
パワライジング オイル  
75mL 11,000円(税込) ※参考小売価格



### 美容液成分を行き渡らせ つや肌へ導くマルチオイル

美容液成分を贅沢に配合したオイルがなめらかにひろがり、べたつきのない上質なツヤで肌を包みこみます。優雅にうるおい、角層のすみずみまで素早く浸透。乾燥によるじわを目立たなくします\*1。リラックス感のあるグリーンフローラルの香り。

※1 効能評価試験済み



### 年齢サイン\*1を見せない おしろい美肌効果ハンドクリーム

これ1本で、高保湿・血管浮きカバー・しわ補正・くすみ補正・うるおいバリア・UVカットの6つの機能。乾燥手あれを防ぐとともに、しわ・血管浮き・シミを明るくカバー\*2します。しっとりベタつかず、水に触れるうるおいバリアが蘇る独自処方。アロマブーケのほのかな香り。

\*1 シワ、シミ、血管浮きなど \*2 おしろいのようなメイクアップ効果による



SPF  
20  
PA+++



## 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！



### 乳白色のお湯がやさしく肌を包み 入浴後のかさつきを防ぐ入浴料

敏感肌を考えた低刺激処方の入浴料。肌に触れる  
と、なめらかなベールをまとったような感触で、しっ  
とりやわらかな肌を保ちます。厳選原料使用・無香料・  
無着色・パラベン無添加・アルコール無添加・鉱物油  
無添加・弱酸性。



乾燥に負けない肌を育む

# ボディケア特集 Body care



冬は全身の乾燥が気になる季節。入念な保湿ケアで、うるおいに満ちた健やかな肌を育みましょう。  
今月は冬の乾燥対策にピッタリの、おすすめアイテムをご紹介します！

### ボディ用乳液

#### 全身をしなやかに 美しく磨き上げるボディミルク



みずみずしく軽やかな感触で、なじんだ後は、す  
べすべとしたなめらかな肌に。皮膚の代謝を高  
め、うるおいとハリに満ちた肌に整えます。穏や  
かで心やすらぐフローラル系の香り。



〈リシェール バイ ベネフィーク〉  
ボディミルク  
150mL 4,180円(税込)  
レフィル 130mL 3,300円(税込)  
※参考小売価格

### 全身用保湿クリーム (敏感肌用)



〈アベンヌ〉  
トリクセラ モイストスキンバリア クリーム  
100mL 2,090円(税込) 200mL 3,740円(税込)  
400mL 5,610円(税込) ※参考小売価格



#### 全身をなめらかな肌に整える 敏感肌用保湿クリーム&ミルク

とても乾燥する肌に。皮膚科学研究で乾燥の根  
本原因にアプローチ。乾燥・肌あれを未然に防  
ぎ、うるおいがずっと続く、全身用しつとりクリー  
ムと、全身用のみずみずしいミルク。



〈アベンヌ〉  
トリクセラ モイストスキンバリア ミルク  
100mL 2,090円(税込) 200mL 3,740円(税込)  
400mL 5,610円(税込) ※参考小売価格



〈プリオール〉  
おしろい美肌 ハンドクリーム  
40g 1,485円(税込) ※参考小売価格



# 素肌に自信を取り戻す!



## 老人性色素斑

一般的に最も多く見られるシミ。通常40歳前後から現れやすくなるが、20代後半から出現することもある。

原因  
•紫外線によるダメージ  
•ターンオーバーの低下

## シミタイプをCheck!

シミと一口に言ってもいくつ種類があり、その要因も様々です。間違ったケアはシミが悪化する原因になる可能性があるため、まずは自分はどのタイプを見定めてみましょう!



## 肝斑

地図状の不規則な形で、頬・額・鼻下にできる左右対称の淡褐色斑。30代以降の女性に多く見られる。

原因  
•女性ホルモンの乱れ  
•紫外線によるダメージ  
•皮膚への過剰な刺激



## そばかす(雀卵斑)

通常のシミよりも小さく、鼻を中心とした左右対称に散在している。紫外線を浴びると濃くなることがあるが、シミとは反対に加齢と共に薄くなる場合もある。

原因  
•遺伝  
•紫外線によるダメージ



## 脂漏性角化症

イボ状の茶褐色のシミ。数mm～2、3cm程度の大きさで、顔以外にも頭部・前胸部・背部によく見られる。

原因  
•紫外線によるダメージ  
•加齢  
•遺伝



## 後天性真皮メラノサイトーシス(ADM)

真皮内に現れるアザの一種で、20～30代で発症することが多い。両頬の上部・額・小鼻部分に見られる。色は灰褐色～濃褐色で、1～3mm程度の大きさ。現時点では明確な原因は解明されていない。

# 美容医療で変わる未来肌

## 大人の肌悩みNo.1

頑固なシミをなんとかしたい!



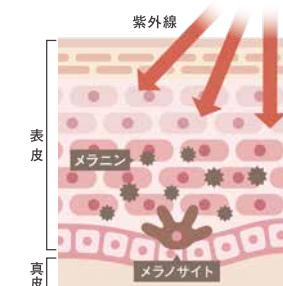
なんとなく顔全体の印象が老けて見えるような「シミ」。年齢とともに気になり始めるこの肌悩みを解決するには、まずはシミができるメカニズムを知り、毎日のスキンケアや生活習慣の中でできる対策を取り入れることが大切です。

そのうえで、なかなか消えにくいシミには、専門的なアプローチを取り入れるのも選択肢の一つ。近年は美容医療の進歩により、肌への負担を抑えながら効果的にシミを改善できる治療法も多くあります。正しい知識と対策で、素肌に自信を取り戻しましょう!

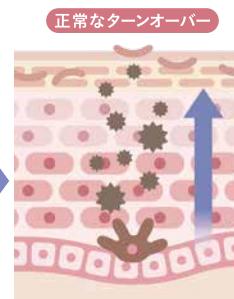
取材協力:緑の森皮フ科クリニック様(札幌市中央区)

## メカニズムを解説!

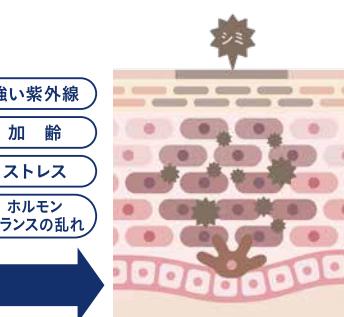
### なぜシミができるの?



紫外線を浴びると、ダメージから細胞を守るためにメラノサイトという色素細胞が活性化し、メラニンを生成する



肌の健康が保たれているとターンオーバーが正常に行われ、メラニンは古い角質とともに排出されていく



メラニンの過剰生成やターンオーバーの乱れによってメラニンが正常に排出されずに蓄積され、シミとして表皮に現れる

## 有効成分でシミ対策

ビタミンC誘導体やトラネキサム酸など、メラニンの生成を抑える成分が含まれたスキンケアアイテムを日常的に取り入れることも大切です。

## 洗顔の見直し

ゴシゴシ洗いは摩擦で色素沈着や肝斑の原因になるのでNG! たっぷりの泡でやさしく洗い、洗い残しのないよう丁寧にすすぎましょう。

## ストレス対策

ストレスはホルモンバランスを崩し、メラニン生成を促進してしまいます。適度な運動でリフレッシュしながら血行を促し、肌の代謝を整えるのが◎!

## 規則正しい生活

ターンオーバーを正常にするには、バランスの取れた食事や良質な睡眠が重要。インナーケアは美肌作りに欠かせないステップです!

## 紫外線対策

ターンオーバーを正常にするには、バランスの取れた食事や良質な睡眠が重要。インナーケアは美肌作りに欠かせないステップです!

シミを増やさない!  
今日から始めるセルフケア

手強いシミも、いくつかのポイントに気を付けることで自分でも予防することができます。生活を見直し、今日から未来の肌のために対策をしていきましょう!

# 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、シミやシワ、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います。肌への負担が少ない治療を選択し、お悩みに合わせて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。

## 緑の森皮科クリニック

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/>

ACCESS  
札幌駅前通地下歩行空間 5番出入口横



HP

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  
26年目を迎える緑の森皮科  
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  
も希少な治療を受けることが

できる。同院は「治す」だけに  
化せず、ホスピタリティをもつ  
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  
ント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!

## 美容医療でアプローチ! シミ改善治療

シミは種類によってそれぞれ治療法も異なるため、どうしても気になるという方は専門の医師による適切な診察を受けることが大切です。  
「緑の森皮科クリニック」では、様々なシミに合わせた最先端の治療を受けることができます。

### ピコレーザー 老人性色素斑 そばかす 肝斑

ピコレーザーは、ピコ秒という非常に短い時間(1兆分の1秒)でのレーザー照射により、高音響作用(衝撃波)のみでメラニン色素を細かく粉碎する治療法です。従来のレーザーのように熱作用を伴わないためダウンタイムや痛み、炎症後の色素沈着が起りにくく、施術後の日常生活にもほとんど影響がありません。また、ピコ秒レーザーをシャワーのように低出力で照射するピコトーニングという技法は、肝斑や色むらなどの改善にも効果的です。



### ルビーフラクショナル 老人性色素斑 そばかす 後天性真皮メラノサイトーシス(ADM)

Qスイッチルビーレーザーは、正常な組織や血管にはダメージを与えるメラニン色素にのみ反応して治療することができます。「ルビーフラクショナル」というドット状の細かい点の集合体で照射する技法により、熱の発生を大幅に抑え照射後の色素沈着をかなり抑えることが可能となります。シミやそばかすの治療だけではなく、後天性真皮メラノサイトーシス(ADM)にもダウンタイムや炎症後色素沈着を抑えることが可能な治療です。



### フォトフェイシャルIPL 老人性色素斑 そばかす 肝斑

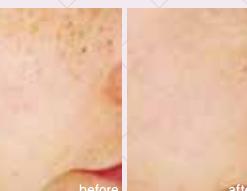
IPL(Intense Pulsed Light)という光の照射が肌トラブルの原因となるメラニンに吸収されることによって、光のエネルギーが熱に変わり、ターゲットにダメージを与えます。シミ・くすみ・赤ら顔・小ジワ・毛穴の開き等を改善に導き、さらに真皮層にも働きかけることでコラーゲンを増生し、肌のキメや質感を整えます。肌への負担が少ないためダウンタイムが短く、施術直後からメイクや洗顔も可能です。



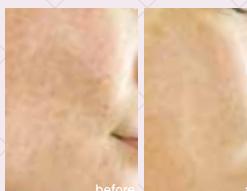
老人性色素斑 症例写真



そばかす 症例写真



肝斑 症例写真



※治療内容は医師による診察のもと決定します。

**JA共済 × HOKKAIDO NIPPONHAM FIGHTERS**

**JA 試してみるとおトク!**

今なら見積るだけで  
抽選で  
総計  
**1,000名様**に  
素敵な賞品があたる!

**JAの自動車共済  
お見積り  
・キャンペーン・**  
2026年3月31日(火)まで  
さらには!  
自動車保険  
スマート保険とも  
5倍!

**JA賞**  
**500名様**  
(各期125名様)  
**JAタウン GIFT CARD(10,000円)**

**A賞** 300名様(各期75名様)  
**KARCHER** ケルヒャー 高圧洗浄機 K 2 サイレント

**B賞** 200名様(各期50名様)  
**dyson** ダイソン ハンディクリーナー Dyson Micro Focus Clean

※賞品のデザイン・仕様・機種等は変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。※画像はイメージです。

詳細およびご応募はこちら!

©HOKKAIDO NIPPONHAM FIGHTERS

# 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**



- 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



緑の森皮フ科クリニック

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

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

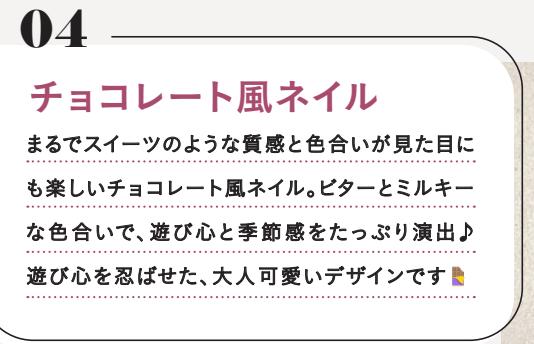
札幌市内のネイルサロン「nail sabot」さんから、お店でも人気の高いトレンド感溢れるデザインを毎号お届けします！  
大人女性だからこそ似合う華やかな上品ネイルで、日常に彩りを添えてみるのはいかがでしょうか？



03

## ミラーハートネイル

散りばめられた小さなハートやきらめくゴールドミラーが特別感を盛り上げるキュートなデザイン。今日はとびきり可愛く装いたい！という日や、イベントシーンにもぴったり♪



04

## チョコレート風ネイル

まるでスイーツのような質感と色合いが見た目に楽しいチョコレート風ネイル。ピターとミルキーな色合いで、遊び心と季節感をたっぷり演出♪遊び心を忍ばせた、大人可愛いデザインです♪



05

## チェックネイル

寒い冬でも指先にときめきを✿クラシカルなチェック柄に、ピンクラメのきらめきを重ねた華やかなデザイン。落ち着いた印象の中にフェミニンさを添え、手元を上品に彩ります。



01

## マグネットローズネイル

バラをモチーフに、マグネット特有の奥行きと光の動きを生かしたデザイン。角度によって陰影が変わり、指先に立体感と華やぎをプラス。甘さの中に凛とした気品を感じさせます✿

02

## プチ風ネイル

流れるような曲線でハートを表現したアートデザイン。リズミカルな模様が指先に動きを生み、甘さの中にも洗練された印象を演出。遊び心と上品さを両立したバレンタインネイルです✿



### Mini column

#### ネイルができない日常でも楽しむ「手元美容」

仕事や生活の都合でネイルができなくても、手元のおしゃれは楽しめます。大切なのは、色やデザインではなく整っていること。ハンドクリームは指先や爪まわりまで丁寧になじませ、仕上げにネイルオイルを少量プラス。乾燥やさざれを防ぎ、清潔感のある印象に整います。それ以外にも、指を軽く反らしたり、握って開く簡単なストレッチもおすすめ。血行が促され、手元がすっきり見えます。ネイルができない日常の中でも、自分をいたわる「見えないおしゃれ」を楽しんでみませんか？

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

MENU  
・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！





### Guest

アユアランリンク札幌店・  
アユアランリンク中島公園店 総責任者

**小松 里奈 様**

旭川出身。短大卒業後、ホテルのサービス業や歯科医院の受付業務などに従事。その後、エステサロン「アユアランリンク」に転職。コスメコンシェルジュ、ファスティングカウンセラーの資格を取得し、エステティシャンとして12年の経歴を持つ。現在は札幌店と中島公園店の総責任者を務める。

✉ ayualamlink\_sapporo  
✉ nakajima\_link

### 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。

to  
philosophy  
on  
beauty

## 美を探求する対話

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。

Naofumi Koyama presents | Vol.69

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!

モエレ天然温泉  
札幌市東区中沼西1条1丁目11-10

たまゆらの杜

24時間営業

年中無休



### 岩盤浴の効果

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。



お昼限定

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。

個室ルーム 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





## 美容液 効果を高める 専用美容液



タイト&リフトセラム  
30mL 6,600円(税込)

EMSの刺激を和らげ、ハリ・弾力・引き締めをサポート。肌にハリ・弾力をもたらすMATRIXYLなどエイジングケアに効果的な成分を配合。

GF Re.バイブ ヘアセラム  
100mL 9,240円(税込)

グロースファクター、ミノキシジル近似ペチドを配合した頭皮専用美容液。髪のボリュームや白髪、頭皮のニオイでお悩みの方へ。

## 効果 たった5分で たるみが解消!?



▲たった5分のケア(半顔)でフェイスラインのもたつきが解消され、すっきりとした印象に。赤色LEDやバイブレーションの相乗効果で血行がよくなったのか、くすみも改善されました♪

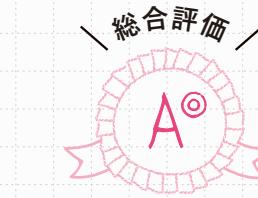
### 愛用者の声



#### 引き締め&ほぐし効果抜群!

ホームケア美顔器ではなかなか無いような刺激的な体感で、「効いてる!」というような感じがします。実際にお客様にお試し頂いた際も、数分でフェイスラインがググッと引き上がって、とても驚きました。リフトケアだけでなく、肩こり解消や髪質改善など、1台で色々な効果が得られるのが嬉しいですね。

エステティシャン  
サロンオーナー Yさん



使いやすさ ... ★★★★★  
使用感 ... ★★★★★  
効果 ... ★★★★★  
美容液 ... ★★★★★

小さいのに威力バツグン! 人によっては少し刺激が強めですが、リフトアップ効果は確かです。

### メーカー VOICE

## 独自技術の中周波の刺激で 顔と頭皮をリフトケア

### 1. 鍼のような微細な刺激で 引き締まった印象に

独自技術の中周波がフェイスラインや頭皮にはたらきかけ、たるみを改善します。



### 2. RF機能による美容液導入で 健やかな頭皮と髪へ

美容液の浸透率が高まり、ハリ・コシのある美しい髪へと導きます。



EMS、赤色LED、RF、バイブレーションの機能が搭載されたブラシ型家庭用美顔器。EMSは三段階のレベル調整が可能なので、刺激が苦手な方も安心してご使用頂けます。電気刺激により頭皮のたるみを引き上げることでフェイスラインのもたつきが解消され、目元や口元をすっきりさせる効果も期待できます。さらに、導入効果で美容液の浸透率がアップするので、薄毛や白髪でお悩みの方にもおすすめです。

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)  
✉ info@ree-pro.co.jp

ノンルージュ編集部の

## 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ジュ編集部スタッフが徹底調査!

今月のお悩み…たるんだフェイスラインをすっきりさせたい! /

ホームケア美容器でも  
顔が変化するのか調査!  
顔が変化するのか調査!

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。



### 調査するアイテム

DENKI BLUSH  
モッサー<sup>モード</sup>  
48,180円  
(税抜価格43,800円、税4,380円)

効果は出るの? 刺激が強い美顔器は少し苦手だから心配…。

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

### 使用感 EMSの刺激がコリをほぐす



ピリピリとした刺激が心地良い♪好みによってレベル調整もできます。

◆フェイシャルケアにおすすめのレベル1、主に頭皮ケアに使用するレベル2、圧倒的体感のレベル3と、自分に合った強さで調節が可能。頭皮や顔の筋肉がほぐれるような感覚が気持ちいいです!

### 使いやすさ 毎日使いたくなる 手軽さ



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



コクのある豚肉・玉ねぎと  
じゃがいもの甘みが美味しい♪

Lectured by

料理教室ブルミエール  
岩野 美穂先生  
毎号旬な食材を使った  
料理のレシピをご紹介  
していきます。



## (じゃが・たま・にんじんで作る 北海道の豚汁(ぶたじる))

1 こんにゃくは塩もみしてからさっと  
茹で、スプーンでひと口大にちぎる。  
豚肉は7cm位の長さに切る。

2 ごぼうは皮をこそぎ、斜め細切りにして  
水に晒す。人参と大根は、いちょう切  
り、玉ねぎはくし切り、じゃがいもは食  
べやすい大きさに切って水に晒す。

3 鍋に油を入れ、豚肉を入れて炒め、  
肉の色が変わったら他の具と水を  
加える。

4 沸騰したらアツを取り、火を弱めて味  
噌の半量を入れる。野菜に火が通った  
ら残りの味噌を加えて味を整える。

5 器によそい、お好みでネギや七味唐  
辛子をかける。



### 材料

・豚バラスライス肉	150g	・こんにゃく	1/3丁
・ごぼう	1/3本	・塩	ひとつまみ
・じゃがいも	2個	・油	適量
・人参	1/4本	・水	800ml
・大根	5cm	・味噌	大さじ3(目安)
・玉ねぎ	1/2個		

### 料理教室 ブルミエール

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



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(麻生キッチンりんあん内) 受講生募集中! 詳しくはこちらから▶https://0145premier.com/

Reader coupon

# 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

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)  
☎ 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/>

ノンルージュ  
クーポン  
2月末迄有効  
新規限定・他券併用不可・愛付  
クーポン提示

サイト MAP



## はじめてさん大歓迎! 2月受講生募集中

毎日のおうちごはん講座1回目は「炊飯器で簡単ピラフ」カレーピラ  
フをレッスン。2回目「冬の食材でおうちごはん」たらと冬野菜の  
クリーム煮、じゃがいものガレットなど。特別講座「春のととのえ膳」で  
は塩麹グリルチキン、納豆卵焼き等、発酵食品を使った献立に挑戦!



### 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

料理教室ブルミエール / TEL.090-6446-0145

- ◆「毎日のおうちごはん講座」単発受講  
1回 3,500→3,300円  
※2月受講に限り、何度でも受講可

ノンルージュ  
クーポン  
2月末迄有効  
新規限定・他券併用不可・愛付  
クーポン提示

北区/麻生

@premier\_sapporo @710exfvw

料理教室ブルミエール@麻生  
☎ 090-6446-0145

札幌市北区北39条西5丁目2-12(麻生キッチンりんあん内)  
(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



今日は豚汁のおはなし



# 食と文化の おいしい話

food & culture column

Vol.  
63

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」を毎号お届けします。

## 「じゃが・たま・にんじん」 料理といえば?

このいわゆる「じゃが・たま・にんじん」を使ったお料理、何を思い浮かべますか? 定番物としてはカレーやシチュー、肉じゃが、ポテトサラダ、あるいはポトフも美味しいですね。そしてこの時期の

こんな寒い季節は温かいもの食べるとほっとしますよね。私も冬になると煮込み料理が食べたくなり、よく作っている気がします。そんな時に大活躍するのがじゃがいも、玉ねぎ、にんじん。どれも北海道を代表する、生産量日本一の農産物ですね。日常的によく食べられ、保存も効くので常備野菜として重宝しやすい野菜ですが、収穫の最盛期が秋のためか、特に寒い季節にほっこり食べたくなるイメージが強い気がします。

## 北海道を代表する 常備野菜

人気メニューとして挙げられるのが豚汁。実はじゃが・たま・にんじんを入れて食べるのは北海道と東北の一部であることをご存知ですか? いろいろなレシピがありますが、一般的には豚汁に入れる具材として豚肉、ごぼう、大根、こんにゃく、にんじん、そして里芋、長ねぎ等。また九州の一部ではさつまいもを入れたり、またはいも類は入れない地域、さらには味付けも私たちには馴染み深い味噌味ではなく醤油味という地域も本州にはあるようです。

## 豚汁は地域の恵み

このように北海道では当たり前のように食べられるじゃが・たま・にんじん入りの豚汁ですが、まさに奥深い料理なのです。地域でとれるものを地域で味付けも地域性が出るという、意外にも奥深い料理なのです。いまだく地産地消の豚汁。その土地の農家さんの応援にも繋がります。この冬はオール北海道の豚汁で、心も体も温まりましょう!

お話をしてくれたのは…  
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

おいしいごはん  
information

札幌市北区北39条西5丁目2-12 麻生キッチンりん内  
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/>

# 小樽市地域子育て支援センター おやこの集いの場



※バスはイメージです。  
予告なく変更の場合がございます。

開館日 月・火・金・土・日 (祝日も開館)

休館日 水・木

ただし、水・木が祝日の場合は開館し、祝日に代休があります

開館時間 10:30 ~ 16:30

※12/20~28は10:30 ~ 15:30 (12/24~25は休館)

※混雑時は入場規制や時間制限を設ける場合があります

対象 未就学児とその保護者

※未就学児のようだい(小学生)も利用可ですが、児童のみの利用はできません。(必ず保護者と一緒にご利用いただけます)

利用料金 無料 (予約不要)

親子講座の開催等  
イベントや営業日の  
詳細はこちらから  
ご確認いただけます



所在地: ウイングベイ小樽 1番街4階



設置: 小樽市 / 管理運営: NPO 法人北海道子育て支援ワーカーズ / 設計及び構築業務: 株式会社スペース



ウイングベイ小樽

Tel: 0134-21-5000 小樽市築港11番

<http://www.wingbay-otaru.co.jp/>

クルマ: 札樽自動車道小樽 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)

# PRESENT



data02 | ノゴマ

喉元の赤が印象的な、草原や高山帯で見られるヒタキの仲間。広大な草原で快活にさえずる姿は、北海道の雄大な自然を象徴する風景といえる。普段は草叢や雑木林の林床を移動し、春秋に本州を通過する際にも同様の環境で観察される。メスは喉が白いが、中にはオスのように赤みを帯びている個体もいる。



data03 | ヤマゲラ

白黒の種が多いキツツキの仲間の中で、珍しい草色の羽を持つ中型種。日本では北海道のみに分布し、平地から山地の森林に生息する。木を突くことは少なく、樹皮の隙間や小さなウロにくちばしを入れてアリなどの昆虫を採餌する。クマゲラの後をついて回り、木に開いた食痕を物色しておこぼれを狙うこともある。

vol.19  
北海道の象徴的な鳥

ノンルージュ的  
野鳥 錦

ノンル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、かわいい鳥たちに癒されてみませんか？



data01 | オオワシ

黒い体に白い肩羽、黄色いくちばしが特徴のワシの仲間。翼を広げると2.2~2.5mにもなり、同じ環境で見られるオジロワシよりも一回り大きく、日本に生息するワシタカ類の中では最大。分布はロシア東部などオホーツク海沿岸の極東地域に限られ、貴重な種となっている。冬鳥として海岸や河川に渡来し、主に海上で魚類を捕食する。



北海道で見られる野鳥は本州以南では希少であったり全く見られない種もいくつかあり、それには大きく分けて二つの理由があります。一つは日本最北の冷涼な地域であるため、オオワシの他にも以前ご紹介したベニヒワやユキホオジロなど、北方から渡来する冬鳥が多く渡来し観察しやすいということ。もう一つはプラキストン線と呼ばれる動植物の分布境界線が津軽海峡にあり、ここを境に本州とは見られる生物が一部異なることが挙げられます。ヤマゲラはその代表的な鳥ですし、動物だと北海道にはヒグマが生息しているのに対し、本州にはソキノワグマが生息しているのがわかりやすい例かと思います。そのため、本州で野鳥に親しむ人にとって北海道は憧れの場所だと感じる方も少なくないようです。

Shooting Postscript

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、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・グループ

1名様



2 エステラボ  
薬用ミルクエマルジョンEL

1本(90mL)

やさしい処方で、敏感肌の方でも安心して使える医薬部外品の乳液。水分・油分のバランスを整え肌本来の機能をサポートし、しっとり柔らかな肌へ。

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。たっぷりと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
ノンル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・スキンケア・マイク・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・ベッド・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

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、努力が報われなかつたりというような、「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。

**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!

授業時間

- 火曜～金曜 15:00～20:50
- 土曜 7:00～11:50

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

※授業時間は1コマ50分です。

札幌そろばんファクトリー

札幌そろばんファクトリー 代表  
若松 尚弘先生

平成23年度にそろばん日本一となり、翌年4月から妻の彩先生とそろばん教室を開設。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。

お話をされたのは…

札幌そろばんファクトリー 代表  
若松 尚弘先生

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がご覧いただけます!(2024.9.9.放送)

今月のテーマ  
ようこそ、  
そろばんの世界へ  
Vol.1

なおひろ先生の  
脳を育てる! そろばんのススメ  
たまらない話

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。

### いまこそ、 そろばんを学ぶ意味

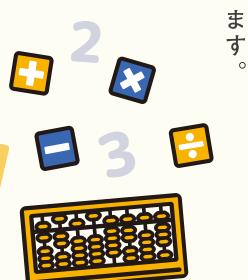
皆さまは、そろばん教室と言うと、どんなところを想像するでしょうか。昔ながらの、生徒が一齊に「お願ひします!」なんて言って授業が始まり、先生が「願いましては」とかなんとか言ながら読上算(先生が数いながら読上算(先生が数字を読み上げ、生徒がそろばんや暗算でその数字を足していく)を読み、教室はシーンとしていて私語は無い。皆、黙々と練習し、最後は「ありがとうございます!」と言って帰つていいくような、昭和的なイメージだつたりするでしょ。うか。

はい、私の教室はまさにそうです(笑)。ただ、そろばんの計算方法というのは実は何通りもあって、改良をしました! と、今月号から連載を担当させていただく若松尚弘です。一人でも多くの子ども達に、この、史上最速の計算方法であるそろばん(珠算式暗算)を伝えていきたいと思ひ意を決して国家公務員を退

### 「なおひろ先生」って どんな人?

自己紹介が遅れました。

今月号から連載を担当させていただく若松尚弘です。一人でも多くの子ども達に、この、史上最速の計算方法であるそろばん(珠算式暗算)を伝えていきたいと思ひ意を決して国家公務員を退



ついてお話ししていけたらと思つていますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

職。その後、そろばん教室を開塾して、現在13年目になります。ちなみに、12月号の「phi - osophy on beauty」で対談している女性が、妻の彩です(笑)。

ビューティー＆ヘルスをコンセプトにしているノン

ルージュに、ビューティーの欠片もない私が連載して

よいのか不安ですが、これから数ヶ月にわたり、そろ

ばんの魅力や、子どもたちの能力の伸ばし方等についてお話ししていただ

ます。

▽ 2月は 冬太り 代謝低下 リセット!! ▽

落ちない原因は...

脂肪より

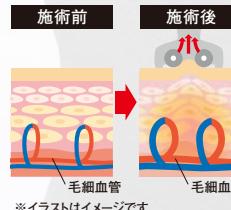
# 冷えと巡り



▲30代女性 全身10回施術

※結果には個人差があります

[EMS付き]筋膜リリース専用機  
ハイブリッドメディセルとは?



脂肪とセルライトを分解・排出させながらインナーマッスルを鍛え、痩せやすい身体に導いてくれるマシン。メディセルは特殊なローラーでボディメイクをしながら毛細血管を拡張させて血行を促進させます。

EMS  
付き

ハイブリッドメディセル  
[全身コース] 120分

通常 19,800円

ノンルージュ  
特別価格

8,800円 (税込)

施術の方のみ 特典付き

未公開の秘技 /  
ポッコリお腹解消術  
プレゼント!



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!



ご予約・お問い合わせは  
LINEからもお気軽にどうぞ

ID:@njd4945

[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!

