

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 / *september* / No.257



お得なクーポンはSNSでも!

プロと解決する!

## 毛穴トラブル

夏のダメージを集中ケア

資生堂

シミ・くすみ対策

心ときめくトレンドネイル

CLASSY NAILS

COLLECTIOS

今SNSで話題の  
「毛穴エクストラクション」  
とは!?

Beginners Recipe

ラーメンサラダ

ノンルージュ的野鳥図鑑

子どもの脳を育てる!

そろばんのススメ

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2026.10月号は  
9月25日(金)発行予定です

WEBサイト  
nonrouge.jp 検索  
www.nonrouge.net

Instagram @non\_rouge

LINE @non-rouge

06 夏のダメージに先手必勝の集中ケア！  
資生堂 シミ・くすみ対策

08 *Feature*  
“毛穴エクストラクション”で憧れの毛穴レスな肌へ  
プロと解決する！  
大人の毛穴トラブル



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気になるアイテム徹底リサーチ



22 Beginners Recipe ラーメンサラダ



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

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

小樽がもっと、好きになる。

# 小樽くらしたい 共生フェス2026

9月6日(日) 10:00～16:00

会場：ウイングベイ小樽

ネイチャーチャンバーステージ・済生会ビレッジ  
済生会スクエア・済生会S-Port・1番街4階

入場無料

「小樽くらしたい共生フェス」は、地域・世代・障がいの枠を超えた「共生」の実現に向け、市民、行政、学校、企業、福祉団体が一体となり、未来の小樽のあり方を考えるイベントです。たくさんのご来場お待ちしております。

## 済生会ビレッジ（健康・医療・福祉ゾーン）

健康チェック（InBody・骨密度・血圧測定・記憶力テストほか）  
認知症カフェ「オレンジかふえ」  
高齢者疑似体験  
劇団みどり ステージ公演（ヨタル座会場/14：00～）

## ネイチャーチャンバーステージ（文化・交流ゾーン）

吹奏楽・ダンスパフォーマンス  
多文化パフォーマンス（民族舞踊）  
ワークショップ（断面擬似オーナメント制作）  
未来共生マルシェ

吹奏楽  
小樽青国中学校  
小樽潮陵高校  
小樽双葉高校  
札幌国際情報高校

ステージトークショー

「世界の果てで小樽を知った」

## 済生会スポーツスクエア

ユニバーサルスポーツ大会（ボッチャ）

## 自治体紹介ゾーン（1番街4階）

小樽市の福祉施策・地域連携の取り組み紹介

主催：北海道済生会

共催：小樽市 / 株式会社小樽ベイシティ開発

お問い合わせ：北海道済生会 TEL 0134-21-2757(担当：清水)



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：小樽自動車道小樽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）  
◆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）



# レッドイーグルス北海道観戦×胆振周遊ツアー

## 第1回 氷上の熱狂を体感！ レッドイーグルス観戦ツアー

### 安平コース

人気の道の駅や地域施設を巡りながら、道の駅あびら東胆振エリアの魅力を体感するコース。レッドイーグルス北海道の試合を観戦。  
● ノーザンホースパーク  
● 苫小牧市



料金 ツアーお一人様 [大人] ¥12,000 [子供] ¥10,000

9:00 札幌駅北口 貸切バス乗車場発

10:10 道の駅あびらD51ステーション

11:30 ノーザンホースパーク (昼食フリー)

14:10 試合観戦 (vs日光アイスバックス戦)

※試合前に「アイスホッケールール」「見どころ」のレクチャー(所要15分)  
※試合終了後、氷上アイスホッケー体験

19:30 札幌駅北口 貸切バス乗車場着



お申込みはこちら！

## 第2回 氷上の熱狂を体感！ レッドイーグルス観戦ツアー

### 厚真コース

厚真町の被災地ガイドツアーとハスカップジャム作り体験後、レッドイーグルス北海道の試合を観戦。試合前にはアイスホッケーのルールや見どころのレクチャー付き。  
● 厚真町  
● 苫小牧市



料金 ツアーお一人様 [大人] ¥11,000 [子供] ¥9,500

8:00 札幌駅北口 貸切バス乗車場発

9:30 厚真町被災地ガイドツアー

11:00 ハスカップジャム作り体験

13:15 試合観戦 (vs横浜グリッツ戦)

※昼食はアリーナ内店舗で使えるミールクーポン  
※試合前に「アイスホッケールール」「見どころ」のレクチャー(所要15分)

18:30 札幌駅北口 貸切バス乗車場着



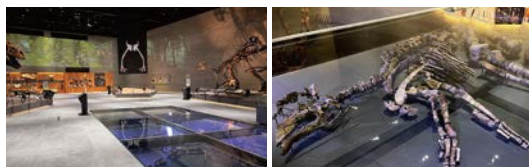
お申込みはこちら！

nepiaアイズアリーナのミールクーポン付き

## 第3回 氷上の熱狂を体感！ レッドイーグルス観戦ツアー

### むかわコース

むかわエリアを巡り、楽しむ周遊コースレッドイーグルス北海道の試合を観戦。試合前のレクチャーや、終了後のアイスホッケー体験などの充実したコースです。  
● むかわ町  
● 苫小牧市



料金 ツアーお一人様 [大人] ¥12,500 [子供] ¥11,000

8:50 札幌駅北口 貸切バス乗車場発

10:45 むかわ町穂別恐竜博物館見学

13:10 試合観戦 (vs東北フリーブレイズ戦)

※昼食はアリーナ内店舗で使えるミールクーポン  
※試合前に「アイスホッケールール」「見どころ」のレクチャー(所要15分)  
※試合入場時に選手とのハイタッチ  
※試合終了後、氷上アイスホッケー体験

19:30 札幌駅北口 貸切バス乗車場着



お申込みはこちら！

nepiaアイズアリーナのミールクーポン付き

## 第4回 氷上の熱狂を体感！ レッドイーグルス観戦ツアー

### 白老コース

白老おもてなしガイドの案内を楽しみながら、ウポポイレッドイーグルス北海道の試合を観戦。東胆振の「歴史」と「スポーツ」を満喫する人気コースです。  
● ウポポイ  
● 苫小牧市



料金 ツアーお一人様 [大人] ¥12,000 [子供] ¥10,000

8:00 札幌駅北口 貸切バス乗車場発

9:30 ウポポイ見学

※白老おもてなしガイドのご案内付

12:40 試合観戦 (vs東北フリーブレイズ戦)

※昼食はアリーナ内店舗で使えるミールクーポン  
※試合前に「アイスホッケールール」「見どころ」のレクチャー(所要15分)  
※試合入場時に選手とのハイタッチ

17:40 札幌駅北口 貸切バス乗車場着



お申込みはこちら！

nepiaアイズアリーナのミールクーポン付き

※選手とのハイタッチおよび氷上アイスホッケー体験は、試合の都合により実施できない場合がございます。あらかじめご了承ください。

# レッドイーグルス北海道観戦×胆振周遊ツアー

氷上の熱狂、その先にある北海道へ。

## バスでラクラク！札幌発着

北海道を代表するアイスホッケーチーム「レッドイーグルス北海道」の熱戦を観戦。試合観戦とともに、胆振エリアの観光を楽しむスポーツと地域体験を組み合わせた特別周遊ツアーです。

第1回 2026.9.12(土)

氷上の熱狂を体感！レッドイーグルス観戦ツアー 安平コース

第3回 2026.10.17(土)

氷上の熱狂を体感！レッドイーグルス観戦ツアー むかわコース

第2回 2026.9.26(土)

氷上の熱狂を体感！レッドイーグルス観戦ツアー 厚真コース

第4回 2026.10.18(日)

氷上の熱狂を体感！レッドイーグルス観戦ツアー 白老コース

旅行主催・お問い合わせ

北海道アクセスネットワーク(株)

TEL: 011-219-4411

[年中無休] 営業時間9:00~18:00



事業主催: 胆振総合振興局 企画協力: 株式会社JTB北海道事業部

本ツアーは胆振総合振興局の令和8年度観光客広域移動利便性向上実証事業委託業務の一環で実施します



ノンルージュ編集部  
おすすめPOINT

夜つけて寝ることで、スキンケアのうるおいを閉じ込めながら、睡眠中の摩擦からも守ります♪



7.21  
NEW

数量  
限定

3

〈スノービューティー〉  
ブライトニング スキンケアパウダー  
【医薬部外品】  
25g 7,700円(税込)  
レフィル 25g 4,730円(税込) ※参考小売価格

日中も夜も、24時間使えて本格美白ケアするスキンケアパウダー。美白有効成分4MSK\*1が肌に浸透し、メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぎます。さらに、うるおい保護成分ナイアシナミド配合で、肌のうるおいを守りながら素肌を整えます。

\*1 4-メトキシサリチル酸カリウム塩 ※美白とは、メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐこと

フェイスパウダー

メイクの仕上げに。夜はスキンケアの後に。  
朝も夜も、いつでも美白ケアタイム。

日焼け止め用ジェル

シミを防ぎながら自然なトーンアップ\*1  
スキンケアもできるUVジェル。

シミを防ぎながら、うるおいと透明感まで与えるUVジェル。自然なトーンアップ仕上がりで、素肌からくすみを明るく補正\*1しながら、血色感をプラスします。メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ薬用美白成分m-トラネキサム酸\*2配合。肌になじみやすいラベンダーピンクカラー。

\*1 メーキャップ効果による \*2 トラネキサム酸  
※美白とは、メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐこと

4



SPF  
50+  
PA++++

ノンルージュ編集部  
おすすめPOINT

化粧下地効果もあり、ファンデーションがピタッと密着し、きれいな仕上がりが続きます！

〈アネッサ〉  
ブライトニングUV ジェル NA  
【医薬部外品】  
40g 1,496円(税込)  
90g 2,508円(税込) ※参考小売価格

ノンルージュ編集部  
おすすめPOINT

これ1品でお手入れ完了！  
時短ケアはもちろん、いつものお手入れにプラスしてスペシャルケアとしても◎

〈アクアレーベル〉  
スペシャルジェルクリーム EX  
(ブライトニング)【医薬部外品】  
90g 1,782円(税込)  
つめかえ用 81g 1,540円(税込) ※参考小売価格



5

オールインワンクリーム

1品で美白&角層ケアを叶える  
薬用シミ予防オールインワン。

1品5機能(化粧水・乳液・クリーム・美容液・マスク)のオールインワン。美白有効成分4MSK\*1と美容成分をたっぷり含んだ濃密ジェルクリームがキメの奥までじゅわ〜と浸透\*2。肌のすみずみまできちんと届き、うるおって明るく透明感のある肌へと導きます。

\*1 4-メトキシサリチル酸カリウム塩 \*2 角層まで  
※美白とは、メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐこと

紫外線ダメージを  
溜めない肌ケア

美容医療に頼る前に  
本気のシミ・そばかす予防

美白ケアの方法&  
おすすめアイテム



キレイに役立つ情報満載！  
資生堂のこの季節おすすめ  
美容情報をチェック！

Information

取材協力 資生堂ジャパン株式会社

夏のダメージに先手必勝の集中ケア！

資生堂  
SHISEIDO

シミくすみ対策

秋は、夏の間に浴びた紫外線の影響で、肌にシミやくすみが現れやすい季節です。  
今月は、そんな蓄積されたダメージを持ち越さないためのおすすめアイテム5選をご紹介します！  
今から丁寧なケアを心掛けて、くすみのないワンランク上の透明感あふれる肌を目指しましょう！

薬用美白クリームマスク

ひと晩、高機能濃厚膜で包み込む。  
盛るように塗る“盛る美白マスク”。

高機能濃厚膜がマスクのように一晩中包み込み、美白有効成分アクティブ4MSK\*1と、グルタチオンGL\*2をはじめとした4種の美容成分を隙間なく届けます。寝る前のひと塗りで、くすみ\*3がちな肌印象にアプローチ。うるおってなめらかな明るい肌に導きます。

\*1 4-メトキシサリチル酸カリウム塩 \*2 グルタチオン・グリセリン(整肌・保湿)  
\*3 乾燥による  
※美白とは、メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐこと



ノンルージュ編集部  
おすすめPOINT

肌になじませず、たっぷりと  
ぶ厚く肌に塗り広げるだけ。  
翌朝のうるおいと透明感を  
叶えます♪

7.21  
NEW

〈HAKU〉  
薬用 美白ナイトクリームマスク  
【医薬部外品】  
75g 9,350円(税込) ※参考小売価格

ノンルージュ編集部  
おすすめPOINT

「みずみずしい」「しっとり」  
の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！

〈エリクシール〉  
ブライトニング ローション ca  
【医薬部外品】  
(みずみずしいタイプ/しっとりタイプ)  
170ml 3,740円(税込)  
つめかえ用 150ml 3,300円(税込)  
※参考小売価格

〈エリクシール〉  
ブライトニング エマルジョン ca  
【医薬部外品】  
(みずみずしいタイプ/しっとりタイプ)  
130ml 4,400円(税込)  
つめかえ用 110ml 3,630円(税込)  
※参考小売価格



化粧水&乳液

うるおって、光満ちる透明感。  
美白&エイジングケアの  
化粧水・乳液。

シミを防ぐ2つの美白有効成分(m-トラネキサム酸\*1、4MSK\*2)と、ゆるぎないハリのための独自成分コラジェネシス\*3を配合した薬用美白化粧水と乳液。うるおって光をきれいに反射する、透明感とハリに満ちた「つや玉」輝く肌へ導きます。

\*1 トラネキサム酸 \*2 4-メトキシサリチル酸カリウム塩  
\*3 シャクヤクエキス、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)  
※美白とは、メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐこと  
※エイジングケアとは、年齢に応じたうるおいケアのこと

2



“毛穴エクストラクション”で  
憧れの毛穴レスな肌へ

# プロと解決する！大人の毛穴トラブル

セルフケアでは改善されない“頑固な毛穴汚れ”に悩んでいる方必見！

## SNSでも話題のエクストラクション

「エクストラクション」はフランス語で「抽出する」という意味。  
エステにおいては、指や器具によって圧力をかけて毛穴の汚れ（角栓）を押し出す技術のことを指します。フランスをはじめ、海外では昔から一般的に行われている施術です。



イメージ画像

## 日本人向けにアップデートされた 毛穴エクストラクションとは？

「吸引やスクライバーなどの毛穴ケアの施術を受けても、汚れが取りきれなかった…」  
そんな毛穴のお悩みを抱える方からいま支持を集めているのが、話題の毛穴洗浄術・二刀流エクストラクションです！

エクストラクションの原点である「欧米式」の手法に加え、デリケートな「日本人のお肌」に合わせた術式」という2つの術式を使い分けるのが二刀流の最大の特徴。専用ローションで頑固な角栓や皮脂を浮かせ、目に見えない小さな毛穴までひとつひとつ丁寧にアプローチ。お肌への負担・痛み・赤みを極限まで抑えながら、奥に詰まった汚れまで根こそぎ徹底除去することができる毛穴ケアメニューです。

### POINT-01

一回の施術で  
変化を実感できる

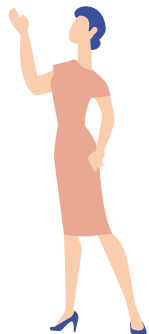
### POINT-02

稀少な技術を修得した  
プロだけが行える施術

### POINT-03

デリケートな肌でも  
安心して受けられる

プロが  
オススメする  
毛穴ケア



自分の毛穴タイプに適した  
ケアを心掛けましょう♪

## UV対策

紫外線はシミ・シワを作るだけでなく毛穴にも悪影響を及ぼします。**コラーゲンやエラスチンが破壊され乾燥しやすくなり、皮脂分泌量も増えて詰まりや黒ずみの原因に。**夏以外でも日焼け止めを塗るのはもちろん、日焼け止めサブリを飲んだり、外出時は日傘や帽子で紫外線を防ぐようにしましょう。

## スキンケア

肌に残った毛穴汚れや古い角質を落してくれる「拭き取り化粧水」を取り入れるのがおすすめです。コットンに染み込ませ、洗顔後の清潔な肌を撫でるようにして使います。保湿効果はないため、拭き取った後は欠かさず保湿を行いましょう。**毎日**は肌の負担になるので、**週2回程度の頻度**で使用すると◎！

## 保湿

乾燥は毛穴にとっても大敵。「肌がベタつくから化粧水だけ…」という方もいますが、**皮脂の過剰分泌やエアコンの影響などでインナードライになりがちなので、保湿を怠ってはいけません！**乳液までしっかり塗り、水分と油分のバランスを整えましょう。ベタつきが苦手な方はさっぱりタイプの乳液がオススメ！

## クレンジング・洗顔

毛穴をきれいに保つには、毎日のホームケアが重要です。ゴシゴシ擦らず、摩擦を抑えた洗顔を心掛けましょう。**クレンジングは水溶性ジェルタイプがおすすめ。肌への負担を抑えながら汚れをやさしく落とせます。**洗顔後は十分な保湿を行い、毛穴トラブルを防ぎましょう。

## 毛穴を守る！ スキンケアのポイント

毛穴トラブルを悪化させないためにも、普段から気を付けておくと良いケア方法をご紹介します！

## 【プロと始める秋の本気毛穴ケア】

夏に溜まった皮脂汚れや肌ダメージを引きずり、「秋になっても毛穴のつまりや黒ずみが気になる…」という方も多いのではないのでしょうか。日頃から正しいスキンケアを行ったり、生活習慣の改善をすることが一番大切ですが、頑固な毛穴汚れはセルフケアだと根本的な改善が難しいのも事実。今月の特集ではプロと解決する毛穴ケアをテーマに、今話題の技術「毛穴エクストラクション」を掘り下げていきます！

取材協力：プライベートスペース BAUM.（バウム）様 / 札幌市厚別区

## 4大毛穴トラブル あなたはどのタイプ？

### 毛穴タイプ1

#### 詰まり毛穴

角質や皮脂汚れが毛穴に詰まり角栓になった状態。**紫外線ダメージやターンオーバーの乱れにより角質層が厚くなると、角栓もできやすくなります。**

#### Check!

- ☑ 肌がざらつく
- ☑ 毛穴が黒／白くボツボツとしている
- ☑ Tゾーンに皮脂テカリが目立つ

### 毛穴タイプ2

#### ひらき毛穴

皮脂の過剰分泌によって毛穴が開いたままになり、目立ちやすくなります。特に**皮脂分泌が活発なTゾーンは毛穴が大きく見えがちです。**

#### Check!

- ☑ 毛穴が楕円や滴型
- ☑ ファンデーションが毛穴落ちしている
- ☑ 頬や鼻周りの毛穴が目立つ

### 毛穴タイプ3

#### たるみ毛穴

乾燥や加齢によって肌のハリ・弾力が奪われ、毛穴が引っ張られてたるんでしまいます。放置すると**毛穴同士が繋がり、帯状の溝になるリスクも！**

#### Check!

- ☑ 毛穴が楕円や滴型
- ☑ 肌の乾燥やハリが低下が気になる
- ☑ 肌を引っ張ると目立たなくなる

### 毛穴タイプ4

#### メラニン毛穴

日常的な紫外線ダメージや摩擦、皮脂の酸化などで**メラニンが過剰に生成され、色素沈着した状態。毛穴の周りにリング状の黒ずみが出ます。**

#### Check!

- ☑ ざらつきはない
- ☑ 黒ずみは黒というよりも薄茶色である
- ☑ 黒ずみケアをしても改善されない



プライベートスペース BAUM.(バウム)

## 毛穴ケア・肌質改善のプロが導く、 本当の素肌



### 毛穴のお悩み、是非ご相談下さい！



オーナー 倉さん

当サロンは結果にこだわる毛穴・肌質改善専門サロンです。毛穴のお悩みは原因や状態が一人ひとり異なるため、お肌を丁寧に見極め最適な施術をご提案。二刀流エクストラクションをはじめ、フェイシャルWaxやハーブピーリングを組み合わせ、毛穴だけでなく肌質改善までサポートいたします。自信の持てる素肌づくりを目指しましょう！

札幌市厚別区厚別中央1条3丁目1-18  
SKYPARK hibarigaoka 203

TEL.080-4501-1513

<https://psbaum.com/>

ACCESS

地下鉄 ひばりが丘駅から徒歩2分



Instagram

プライベートスペース BAUM.(バウム)/TEL.080-4501-1513

◇毛穴洗浄エクストラクション

通常 12,000円 → 初回 8,500円

(クレンジング・リフトアップEMS・デコルテマツサージ含)

ノン・ルー・ジュ  
クーポン

9月末迄有効・  
新規限定・他券併  
用不可・受付時  
クーポン提示

寄り添う丁寧なケアで  
毛穴悩みを根本から解消

毛穴・肌質改善に特化した、完全予約制サロン。北海道では希少な「二刀流エクストラクション」をはじめ、毛洗浄と同日施術が可能なフェイシャルワックスやハーブピーリングなど、多彩なメニューを取り揃えている。

一人ひとり異なる毛穴の黒ずみや角栓、開きといったお悩みに対し、丁寧なカウンセリングと生活習慣のヒアリングを通して最適なケアを提案してくれる。

ただ汚れを取り除くだけでなく、毛穴タイプや肌質に合わせて施術を組み合わせること、根本から毛穴の目立ちにくい健やかな肌へと導いてくれる。カウンセリングからアフターケアまで親身に寄り添う姿勢も魅力で、「何を試しても変わらなかった」という方や自分に合うケアがわからない方でも安心。「鏡を見るのが楽しくなった」と喜びの声も多く、その場限りではない未来の美肌を叶えてくれる。

長年の毛穴悩みを解消したい方は、ぜひ一度訪れてみて。

毛穴洗浄のプロ「BAUM.」で受けられる／

## 毛穴改善・肌質改善メニュー

北海道初！希少な二刀流エクストラクションを取り扱っている「プライベートスペースBAUM.」  
確かな技術を持つプロフェッショナルが、あなたの長年の毛穴悩みを解消してくれるはず♪

2トーン明るい肌に変化する！

### 毛穴改善×Wax 全顔 / 鼻のみ

北海道初！「欧米式」に加えて「日本人のお肌に合わせた術式」の2種類のエクストラクションの手技で毛穴を洗浄します。専用溶液を使って柔らかくすることでお肌の負担抑えつつ、根こそぎ汚れをお掃除。取れた汚れを実際に確認していただくので、お客様の満足度も◎！

さらに、フェイシャルワックスで古い角質や産毛を根元からオフ。お顔立ちをワントーン明るく整え、スキンケアの浸透やメイクのノリを劇的に向上させます。ワックスは、松ヤニ・ロジンフリーなので、植物性アレルギーの方も安心して受けられる肌に優しい処方です。



PORE CARE

透明感を引き出す美肌ケア

### 毛穴改善×ハーブピーリング

毛穴洗浄とピーリングの相乗効果で、理想の美肌へと導く贅沢なセットメニュー。人気の施術を組み合わせ、お肌の悩みを1日でトータルケアできるスペシャルな内容となっています。毛穴ケアで溜めた汚れをスッパリ除去したあとに、ピーリングでスッパリ引き締めを目指します。お肌のターンオーバーを促進させ、肌活性化することでツヤ肌に！

また本メニューでは、剥離なし・ダウンタイムなしの最高級極微小ニードルを使用。放置時間も短く快適でありながら、肌の奥までしっかりとアプローチします。



PORE CARE

その他、スペシャルメニューの「毛穴徹底ケアトリプルメニュー」も！詳細はホームページやSNSをチェック！



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

## オータムカラーフレンチ

くすみ感のある秋色をフレンチで取り入れた、大人のためのカラーネイル。10色を組み合わせることで、それぞれ異なる表情を楽しめるのも魅力。落ち着いた色味が季節感を引き立てます。



04

## 大人コスモスネイル

ネイビーをベースに、可憐なコスモスを咲かせた秋らしいフラワーネイル。マスタードイエローとのコントラストがほどよい華やかさを添え、甘くなりすぎない仕上がりに。装いに季節の彩りをプラスします。



05

## べっ甲ニュアンスネイル

深みのあるべっ甲柄を取り入れた、上品なニュアンスネイル。透明感のあるカラーと組み合わせることで重たく見えず、こなれた印象に。秋のファッションにも自然になじむ一品です。



01

## バイカラーニュアンスネイル

左右でベースカラーを変えた、遊び心あふれるニュアンスネイル。同じアートでも色の違いで印象が変わり、新鮮な表情を楽しめます。その日の気分に合わせて、おしゃれなアクセントに♪



02

## マグネットニュアンスネイル

繊細なマグネットの輝きに縦ラインを取り入れ、指先をすっきりと美しく見せるデザイン。やわらかなニュアンスカラーが抜け感を添え、シンプルながら洗練された雰囲気演出します。



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！



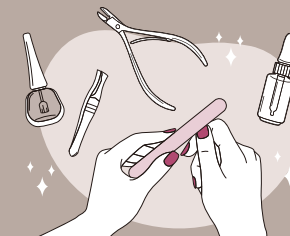
オーナー 後藤さん



### Mini column

#### 爪にやさしいネイル"フィルイン"とは？

フィルインとは、ジェルネイルを付け替える際にベースジェルを一層残し、新しいジェルを重ねる施術方法です。毎回すべて削り落とさないため、自爪への負担を抑えやすいのが大きな魅力。爪が薄くなりやすい方や、ジェルネイルを長く楽しみたい方にもおすすめです。ただし、美しい仕上がりを保つためには、定期的なメンテナンスと適切な施術を受けることが大切です。







Naofumi Koyama presents | Vol.76

# philosophy on beauty

## Guest

イメージコンサルタント

田中 里奈 様

高校卒業後、アパレルブランドの販売職に約10年間従事。パーソナルスタイリストを目指し、東京・大阪で専門資格を取得し7年前に独立。その後、本格的にメイク技術も習得し、現在はイメージコンサルティングサロン「Onde(オンデ)」として、ファッションからメイクまで、トータルプロデュースを手掛けている。

Instagram: rina\_t27

## 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。



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 エルム 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～  
大型空駐車をご利用ください。

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





新しい自分に出会える一步。

ファッションやメイクを楽しみながら

なりたい理想を自信に変える。

雑誌への憧れから  
夢の実現へと踏み出す

小山 現在のお仕事に興味  
を持ったきっかけを教えてください。

田中 中学生の頃、全員ブ  
レゼントのお弁当箱を目当  
てに、当時は全く興味のな  
かったファッション雑誌を  
買ったんです。モデルさん  
を見て、「自分もこういう風  
になれたらいいな」と憧れる  
ようになり、ファッションやメ  
イクに目覚めました。雑誌  
の中で可愛いと思った服の  
ブランドを調べて実際に  
お店に行ってみたり、メイクを  
真似してみたりと、今の仕  
事に繋がるようなことを  
ずつとしてきました。

田中 高校卒業後は、アパ  
レルブランドの販売職を10  
年間経験しました。その  
頃、テレビで見かけする機  
会も多いパーソナルスタイリ  
ストさんが、お客様を連れ  
て、よくお店にいらつしゃ  
っていたんです。いろいろな  
店の周りながらスタイリン  
グの提案をされている姿を  
間近で見、「こんな素敵  
な仕事があるんだ！」と世  
界が広がり、私もやってみ  
たいと思うようになりました。  
そこからパーソナルスタイリ  
ストを目指して東京や大阪  
で専門資格を取得し、7年  
ほど前から個人で活動を始  
めました。

小山 ファッション  
からメイクまでを  
ご提案されている  
んですね。

田中 活動する

田中 現在イメージコン  
サルタントの講師を目指し  
て勉強中、今後は育成に  
も携わり、ファッションやメ  
イクを仕事にして起業した  
などがありますか？

小山 お仕事に関する目標  
などはありませんか？

小山 その後、どのような  
ご経験をj経て現在のお仕事  
に就かれたのでしょうか。

小山 伝えるたいという  
夢もあるんです。

小山 とても素  
晴らしいビジョン  
ですね。

小山 お話を伺うなかで  
明るい笑顔がとても印象的  
と感じたのですが、日頃か  
ら意識されていることはあ  
りますか？

田中 昔は引つ込み思案で  
したが、仕事を通じて変わ  
っていったのかなと思います。  
アパレルで接客をしていた頃  
から、話しかけやすい雰囲気  
や第一印象は大事にしてき  
ました。自分が接客される  
側だったらと考えながら、お  
客様にとって相談しやすく  
居心地の良い場を提供した

田中 何でも楽しんで挑  
戦することです。「似合わ  
ない」と諦めるのではなく、ど  
うすれば似合わせられるか  
を常に楽しんでいます。髪型  
や合わせるアイテムなど、工  
夫次第で「似合わせ」と「な  
りたい理想」は両立でき  
ると思っています。カラー診  
断などの結果に縛られすぎ  
て、「これは似合わないか  
ら、気になっているけど着  
れない」という方も多いです

philosophy on beauty

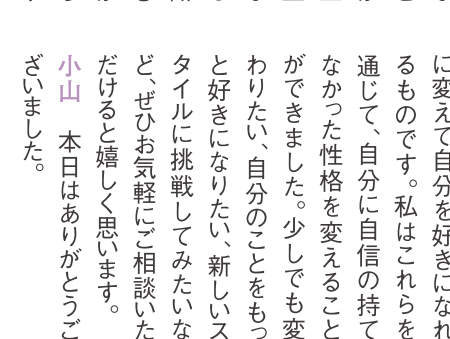
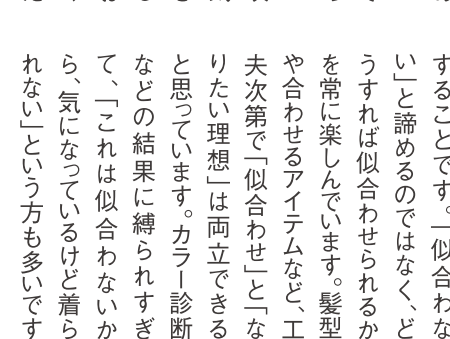
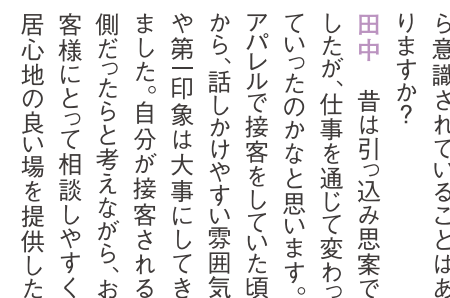
心が動くこと、  
内面から溢れ  
外面に

田中 里奈

小山 そうですね。  
小山 その思い  
が、自然と人を惹  
きつける魅力に繋  
がっているんです  
ね。ご自身のファッ  
ションについて心がけている  
ことはありますか？

田中 何でも楽しんで挑  
戦することです。「似合わ  
ない」と諦めるのではなく、ど  
うすれば似合わせられるか  
を常に楽しんでいます。髪型  
や合わせるアイテムなど、工  
夫次第で「似合わせ」と「な  
りたい理想」は両立でき  
ると思っています。カラー診  
断などの結果に縛られすぎ  
て、「これは似合わないか  
ら、気になっているけど着  
れない」という方も多いです

小山 本日はありがとうございます。



01



カフェ巡り

友人とカフェ巡り。お洒落なお店をリ  
サーチしてお喋りしながら楽しい時間  
を満喫します♡

02



サウナと岩盤浴

月2でサウナや岩盤浴に通ってます。  
心身ともにリセット出来て癒し効果抜  
群です！

03



自然に触れる旅

旅行で自然を堪能。いつも街中にい  
る事が多いので自然に触れる事を大  
事にしてます。考え事をしたい時にも  
インスピレーションが働いて頑張る  
源にもなります♡



## 成分 ケイ素 など美肌成分配合

【保湿成分】  
サンザシエキス配合  
ナツメ実エキス配合  
グレープフルーツ実エキス配合  
リンゴ実エキス配合  
オレンジ実エキス配合  
レモン果汁配合  
ライム果汁配合  
PCA-Na配合  
ケイ酸Na配合  
ネオダーミル®配合  
※ネオダーミル®は、  
Glucodermの登録商標です。

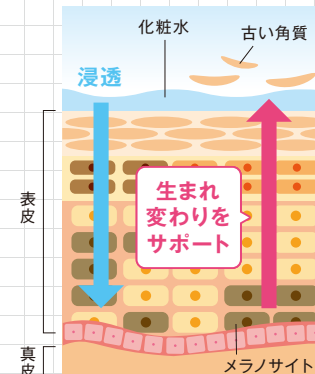
＜全成分＞  
水、BG、ペンチレングリコール、  
サンザシエキス、ナツメ実エキス、  
グレープフルーツ実エキス、リン  
ゴ実エキス、レモン果汁、ライ  
ム果汁、オレンジ果汁、PCA-Na、ケ  
イ酸Na、メチルグルコシドリン酸、  
[リシン/プロリン]銅、海水、グリ  
セリン、クエン酸Na、クエン酸

水溶性ケイ素  
など美肌成分  
がぎゅー!



◀「サンザシエキス」  
「レモン果汁」など7  
種の複合果実エキス  
や、万能美肌成分  
「水溶性ケイ素」を配  
合。保湿や弾力、収  
れんなどの美肌効果  
が期待できます。

## 代謝力 お肌を 土台から立て直す



▲肌の生まれ変わりをサポートして、柔  
らかくキメの整ったみずみずしい肌に  
導きます。

7種の果実エキス  
がお肌を土台から  
立て直す!

### 土台化粧水とは?

ピーリングのように肌表面  
を剥がすものではなく、肌  
の代謝リズムに着目した化  
粧水です。肌に刺激を与え  
すぎずに、健やかな美しさ  
を引き出します。

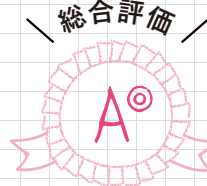
## 愛用者の声



エステティシャン  
サロンオーナー Tさん

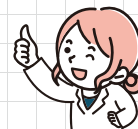
### 使ってすぐにハリを実感

ベースエッセンスを使ってから最初に効果  
を実感したのは、目の下のハリです。年々  
ハリ不足が気になっていたの、すぐに  
効果が実感でき驚きました。1週間以上  
使ってみると、目元の小じわだけでなくほ  
うれい線も気にならなくなりました。今ではフル  
ラインで愛用していますが、肌が若々しく  
なっていくようでとても満足しています。



総合評価  
使いやすさ...★★★★★  
使用感...★★★★★  
代謝力...★★★★★  
成分...★★★★★

肌表面ではなく、土  
台から立て直すこ  
ろに惹かれました♡  
じっくり試してみたい!



## メーカー VOICE

### 生まれたてのような滑らかな肌に 代謝リズムに着目した化粧水

#### 1. 7種の万能果実エキス配合

厳選された7種類の果実エキスと果汁を  
ミックスした成分を配合。代謝リズムを整  
えて肌の生まれ変わりをサポートします。



#### 2. 注目成分「ネオダーミル®」

"in-cosmetics2013"にて最も優れた  
化粧品原料として金賞を受賞した成分。  
ハリ・弾力のある滑らかな肌に整えます。



土台美容液(化粧水)として重宝  
しています。毎日、生まれ変わっ  
ていくお肌なので代謝リズムを上げ  
ていきたいですね! スーツとな  
じむ美容液でその後のスキンケア  
の質を高めます。特に毛穴、ザ  
ラつき、くすみ等気になる方には  
おすすめです。

株式会社リー・プログループ  
インストラクター O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

※イラストはすべてイメージです

## 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…紫外線の影響でごわつく肌をなんとかしたい!

## 土台化粧水で乾燥肌が 滑らかに整うのか調査!

### 調査するアイテム

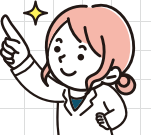
ICR 3D  
ベースエッセンス  
内容量 50mL/6,380円  
(税抜価格5,800円、税580円)

肌のごわつきは  
良くなるの? 刺激  
の強い角質ケア  
は避けたい…



### 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。



青いボトルが爽  
やかで魅力的!  
瓶じゃないから割  
れる心配ナシ♡

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

## 使用感 みずみずしい 感触 使いやすさ スポイト1プッシュでOK!



▲水のようにさらさらとしたテクスチャーなので、塗った時  
のベタつきがないのも嬉しい! 手のひら全体に広げ、顔  
の中心から外側へ全体を包み込むようにやさしくなじませ  
ていくと、お肌もしっとり&ぶるぶるに♪



軽くて小さい!  
無香料なのも  
嬉しい♡

◀持ち運びにも便  
利なコンパクトサイ  
ズ。香料、アルコー  
ルフリーなので使  
いやすいです。



▲毎回スポイトで化粧水を出  
すので、清潔・新鮮な状態を保  
てます。1回あたりの使用量も  
わかりやすいです。



原液が生み出す美の新領域

# 美韓原液

## HD-KANRI

韓国美容の理論をもとに、目的別に厳選した原料を

シンプルに肌へ届ける“原液ケア”シリーズ



※3  
グルタチオン原液  
白玉ケア



※2  
NK細胞原液  
ダウンタイムケア



※1  
PDRN原液  
水光ケア

※1 加水分解DNA-Na(肌にいるおいとツヤをあたえる) ※2 ヒト血液由来ナチュラルキラー細胞順化培養液エキス(肌をすこやかに保つ) ※3 グルタチオン(肌にいるおいとハリをあたえる)





今月は  
秋分の日のおはなし /



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.  
70

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。

## 秋分の日とお彼岸

今年の秋分の日は9月23日（水）。この秋分とは、春分とともに二十四節気の一つ。この日を中心にお彼岸が行われますね。「彼岸」という言葉には、極楽浄土という意味があります。太陽が真東から昇り、真西へ沈む春分・秋分の日には「此岸であるこの世と彼岸である極楽浄土が通じやすい日」と考えられるようになったことから古くから先祖供養をするお彼岸の風習が行われるようになりました。

お彼岸には「おはぎ」や「ぼたもち」をお供えする習慣がありますが、この意味をご存知ですか？材料になる小豆の赤色が魔除けの効果があり、邪気を払うものという意味や、昔は貴重だった砂糖を使うことで特別な食べ物をご先祖様にお供えし、合わせて自然に感謝し五穀豊穡を祈るという意味、また、もち米と小豆という二つのものを合わせることから、ご先祖様と自分たちの

心を合わせるといいう意味、様々にあるようです。これは何だかほっこり感慨深くなりますね。

## おはぎ？ ぼたもち？

さて、「おはぎ」と「ぼたもち」ですが、北海道では通年で「おはぎ」としていることが多いように感じますが、ところによっては通年で「ぼたもち」、あるいは春は「ぼたもち」秋は「おはぎ」と使い分けている地域もあるようです。秋は萩、春は牡丹の花に見立てている説もありますが、小豆の収穫時期にも関係しているようです。秋に収穫したばかりの小豆は皮が柔らかいため、つぶあんでおはぎが作られ、春になると皮が固くなるので小豆を濾したこしあんではぼたもちを作られるようになったといわれています。

小豆は北海道が国内生産量第一位。今年の秋分の日にはこの意味を思い出し、ご先祖様に思いを馳せながらおはぎをいただいてみませんか。

お話ししてくれたのは…  
一瀬 美絵 先生

料理教室プリミエール代表。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。

料理教室プリミエール

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/>

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  
毎月旬な食材を使った  
料理のレシピをご紹介します。



ボリューム満点！  
一品で食卓が華やかに♪

（おうちで作れる♪ 札幌発祥のB級グルメ）**ラーメンサラダ**

1 ボウルにAを入れて混ぜる。油を1滴ずつ加えて混ぜ、とろりしたら、ごま油を入れて混ぜる。

2 きゅうりと人参は斜め千切りにする。水菜は3cm長さに切る。スプラウトは根元を切る。ミニトマトはヘタを取る。

3 水に酒と塩を入れて沸騰させる。豚肉を広げながら入れて、色が変わったらずらに上げて冷ます。

4 鍋にたっぷりの湯を沸かし、麺の袋の表示通りに茹で、流水で洗って水気をきる。麺1玉に大さじ2程度のドレッシングをからめる。

5 器に彩りよく盛り付け、ドレッシングをかけて完成。



材料（2人分）

・生ラーメン …… 2玉  
・しゃぶしゃぶ用肉 …… 100g  
水 …… 500ml  
酒 …… 大さじ1  
塩 …… 小さじ1/2  
・きゅうり …… 1/2本  
・人参 …… 5cm  
・水菜 …… 小1束  
・ミニトマト …… 4個  
・ブロッコリースプラウト …… 1/2パック

<ドレッシング>

すりごま、砂糖、酢、醤油  
マヨネーズ …… 各大さじ2  
練りからし …… 小さじ2  
油、ごま油 …… 各大さじ2

料理教室プリミエール

受講生  
募集中

初心者さん  
大歓迎！

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



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/>





## data02 | センダイムシクイ

初夏の森林に「チヨチヨビー」とさえずりを響かせるムシクイの仲間。このさえずりの頭の部分に「千代」と漢字を当てたことが名前の由来となっている。他のムシクイ科とは、さえずりのほか、頭中央線と呼ばれるラインが頭頂部にあることで区別できる。春の渡りは4月下旬～5月上旬頃で、秋の渡りは早く8月中旬頃から南下を始める。

vol.26

秋の渡りを  
告げる  
野鳥たち

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 | チゴハヤブサ

ハト程度の大きさのハヤブサの仲間。ハヤブサより二回りほど小さいことから「稚児」の名が付いた。巧みな飛行能力を生かし、小型の鳥類のほか大型昆虫を空中で捕食する。夏鳥として日本に渡来し、自らは営巣をせず主にカラスの古巣を利用して子育てを行う。北海道では5月初旬頃に渡来し、9月中旬に東南アジアの越冬地へ渡去する。



## data03 | オオソリハシギ

大きく沿った長いくちばし特徴の大型のシギの仲間。メスのほうがやや大きくくちばしも長い。干潟や海岸などに渡来し、淡水域よりも海水域でよく見られる。くちばしを地面に差し込み昆虫類や甲殻類、ゴカイなどを捕食する。秋の渡りでは成鳥が7月下旬～8月中旬ごろ、幼鳥が8月中旬～9月中旬ごろに1羽～数羽の群れで見られる。



オオソリハシギの幼鳥



チゴハヤブサは他の鳥より繁殖がやや遅めで、野鳥の姿が少ない8月頃に子育ての様子が観察できるためありがたい存在です。しかし札幌市内で有名なチゴハヤブサの繁殖する公園は数年前に改修工事が行われ、以来その公園では姿を見かけなくなっていました。そこで新たなチゴハヤブサポイントを開拓しようと過去に繁殖が行われた場所を調べ、可能性の高そうな場所を巡ってみました。情報源が30年ほど前のものだったりしてほぼ空振りに終わりましたが、どうにか1箇所雌雄が高いポプラの木周辺を飛び回っているのを2年前に発見。しかしそこでも繁殖はしておらず、次の年からは見かけなくなりました。今でも6～7月はチゴハヤブサ探しを少しだけ行っていますがなかなか見つからず…。ノンルーージュ読者さんで、付近でチゴハヤブサを見た!という方がいればぜひご連絡ください!!

Shooting Postscript

# PRESENT



1名様

## 1 ICR 3D TANSAN ムッシュ

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・ロググループ



1名様

## 2 ICR 3D 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・ロググループ



1名様

## 3 ラボプラス RUVカラー (ピンクナチュラル)

1本(30g)

シミ・毛穴をカバーしながら、日中のエイジングケア®も叶える多機能ファンデーション。日本人の肌になじみやすい「ピンクナチュラル」をプレゼント。

※年齢に応じたケアのこと

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・ロググループ 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】

2026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<br>氏 名                                                                                                       |    | ニックネーム          |  |
| 住所 〒 -                                                                                                            |    | 電話番号<br>( )     |  |
| 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)。<br>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<br>プレゼント番号 |  |

2609non rouge





## 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、努力が報われなかったりというような、「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。

## 札幌そろばんファクトリー

### 授業時間

- 火曜～金曜 …… 15:00～20:50
- 土曜 …… 7:00～11:50

※授業時間は1コマ50分です。

### 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

※他にも、無制限コースや兄弟割引等があります。  
くわしくは教室ホームページをご覧ください。

教室HPは  
こちらから▼



有段者 60名以上在籍

※2025年12月現在

十段合格者 47名輩出

※珠算・暗算含む ※2025年12月現在

珠算・暗算十段の  
夫婦2人で  
指導します!



尚弘先生

彩先生

お話ししてくれたのは…

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 全日本珠算選手権大会にて日本一となる。その翌年、埼玉の名門そろばん教室で修行を積み、平成25年に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。



## 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をご覧ください! (2024.9.9.放送)



今月のテーマ  
Vol.8  
「がんばる」から  
生まれた楽しさ



努力の「好循環」  
そろばんを指導している中で、「生徒が変わった瞬間」を感じることがあります。  
7～8年前の話になりますが、Sくんという生徒がいました。彼は珠算3級の検定試験に申込みをしていましたが「今回の検定が終わったら、もうそろばんは辞めます」とお母さんから申し出がありました。小数のやり方を覚えてさあこれから!というタイミングです。残念な気持ちではありましたが、せめて最後に合格して、いい気持ちでそろばんを卒業できるようにがんばってもらおうと、かなりスパルタ気味(笑)に指導を行っていました。  
当教室では、珠算3級の受験申込をしてから(検定約1ヶ月前)、小数のわり算や伝票算を教えるため、

3級受験者はとにかく時間がありません。この時のS君も例に漏れず、結構がんばらないと受からないピンチな状況でした。彼を最後に絶対合格させるため宿題も具体的かつ的確に毎回指示をしていました。「やれたらやってきてね!」なんて優しい感じではなく「絶対やってきましょう」的なオーラを体中から出し、いつも以上に本気で指導する日々でした。これさえ終われば、そろばんから解放される…という思いが本人にもあったのでしょうか。S君は厳しい指導にも食らいつき、小数も着実に身につけ、少しずつ点数を伸ばしてきました。結果は、見事合格! 検定結果を本人に渡すと、とても嬉しそうで、その後お母さんから「辞めると言っていたのですが、やっぱり続けた」と本人が言っています。続けても

いいですか?」と電話がかかってきました。この電話は本当に嬉しかったです。心変わりの理由は直接聞いたわけではないのですが、きついのほか楽しかったのだと思います。さらに、がんばった結果が合格というわかりやすい形で実を結び、やればできるという実体験を得られたことが自信につながったのでしょうか。  
これが、まさにそろばん学習の真骨頂。がんばる→できるようになる→楽しくなる→(自然と)上手になる。とてもいい循環ですよね。この好循環のスタートはがんばること。「楽しい」がスタートだと、それは不安定なものになりますが、「がんばる」は自分次第。これからも、好循環の波に乗せ、生徒をどんどん変えていきたいと思います。

なひろ先生の  
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。





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



0120-460-470

TEL.011-221-0002 FAX.011-221-0020



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)

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