TAKE FREE

女性を応援するフリーマガジン［ノンルージュ］

non rouge

2022 / december / No.212

お得なクーポンはSNSでも！



いつか来る、「その日」のために

終活特集

【non rouge】
2022 December
No.212
Contents
12

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2023.1月号は
12月25日(日)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
@nonrouge_Beauty

SAPPORO BEAUTY MAGAZINE

non rouge

04 読者プレゼント＆アンケート投稿方法

06 Feature
良い"最後"を迎えるために…しっかり備えて安心したい!
知っておくべき！終活の基礎知識

10 ノンルージュ編集部がおすすめする！ 休日を彩るお出かけ情報
星野リゾート Winterスノートリップ

13 Naofumi Koyama presents philosophy on beauty
～美を探究する対話

16 この冬、アットコスメスタッフがオススメしたい！
ベネフィークのくすみケアアイテム

18 ママレディ明石奈々の素敵レディーになりたい！

21 Beginners Recipe チキンカレーピラフ

22 編集部アラカワの気になるアイテム徹底リサーチ

26 ボイジャータロット占星術＆カラー占い

27 食と文化のおいしい話















全身脱毛　**メンズ脱毛**　**キッズ脱毛**



ファミリー脱毛
epitto
エピット

TEL.080-6862-2345

お気軽に
お電話でご相談
ください!

ウイングベイ小樽　2F-3番街≪エピットウイングベイ小樽店≫
営業時間 10:30～20:00　定休日 水曜日

公式ライン登録でお得なクーポンをGET!





epitto
Wingbay otaru

すべすべ素肌になれる!!　時短・自己処理から解放!!

WING BAY OTARU
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



3名様

1 ジェンダーレスUVウェア M.Fille（エムフィー）ルームソックスとモンモくん靴下セット

1セット ※色は選べません

折り返しリボンが可愛い温かルームソックスとオリジナルキャラのモンモくん靴下(23~27cm)。ジェンダーレスでクリスマスプレゼントにも。詳しくはエムフィーで検索→BASE、インスタ、Twitterをチェック。

提供／株式会社クロスパート



1名様

2 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る。ハーバルシトラスの香りで心もリフレッシュ。

提供／株式会社シー・ビー・エス



1名様

3 クレンジングジェル ICR 3D ホットクレンズ

1本（150mL）

高い保水力の温感ジェルで、毛穴の奥からメイクをオフ。しっとりとした使用感のビタミンC誘導体を配合、刺激が少ないので様々な肌質に使用可能。

提供／株式会社リー・プログループ

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既婚or未婚　⑥職業　⑦住所　⑧電話番号　⑨ノンルージュはどこで入手しましたか？　⑩面白かったページとその理由は？　⑪つまらなかったページとその理由は？　⑫表紙の印象は？(理由も簡単にお書きください)　⑬今後取り上げてほしい特集は？　⑭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。　⑮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)　⑯車を買って失敗した経験はありますか？ エピソードがあれば教えてください。　⑰車を買うなら新車と中古車どちらがいいですか？　⑱掲載店舗で行ったor行ってみたいところは？　⑲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】
2022年12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
性別　女・男	年齢	既婚 ・ 未婚	職業
住所　〒　　－			電話番号 （　　）
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？			
表紙の印象は？（理由も簡単にお書きください）			
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（　　）			
車を買って失敗した経験はありますか？ エピソードがあれば教えてください。(買ってすぐ壊れたなど)			
車を買うなら新車と中古車どちらがいいですか？			
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

2212non rouge

良い“最後”を迎えるために…
しっかり備えて安心したい!

知っておくべき! “終活”の基礎知識

終活とは

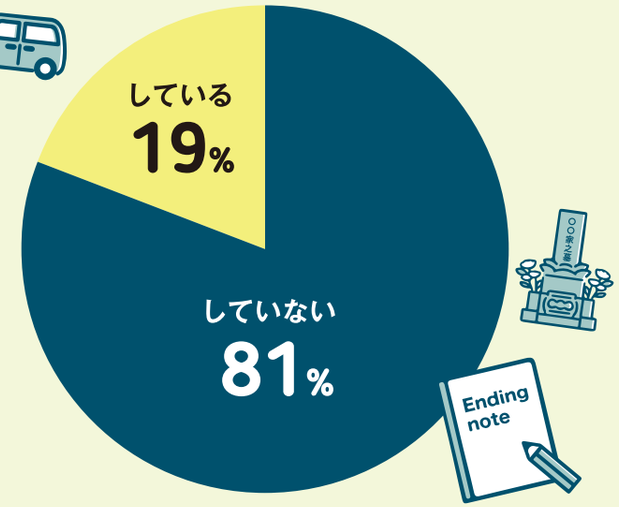
昨今の少子高齢化時代においては周囲に迷惑をかけず人生の終わりを迎えるための準備をする「終活」が広がりを見せています。終活とは、「人生の終わりのための活動」のこと。人生の総括を行い、最期を迎えるにあたって様々な準備を行うことを意味する言葉です。具体的には、身の回りの整理、財産の相続を円滑に進めるための計画、葬儀や墓の準備などが主に行われています。



Q1. 現在、終活をしていますか?

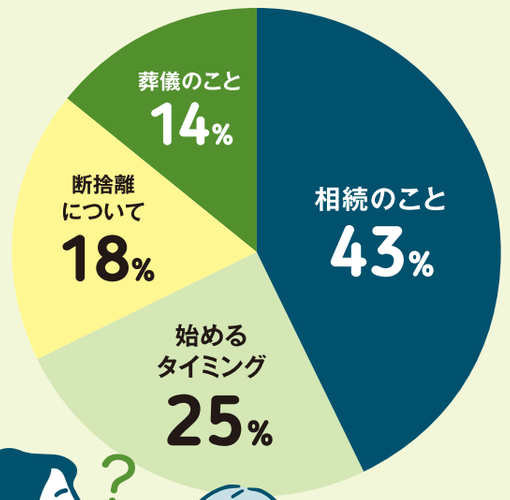
終活といっても何から始めたらよいのか…と、まだ迷っている方がほとんどという結果に。中には、自分はしていないけれど親御さんの終活のお手伝いをしているという方もいました!





Q2. 終活で気になること、疑問に感じることは何ですか?

やはりお金関係…中でも相続のことについて、不安を感じている方が多いようです。他にも、そもそもいつ頃から始めたらいいの?という疑問の声も多くみられました。





※アンケートは2022年10月、nonrouge読者アンケートにて実施。有効回答者数52人。

事前に知っておくと安心! 相続の基礎知識

相続に必要な主な手続き

終活のメインは、ずばり相続(税)対策! これをきちんと準備しておかないと、遺族間で問題が発生してしまう恐れがあります。自分や家族のためにも、相続・相続税対策は万全にしておきましょう!

＼亡くなった後の手続きはこんなにあるんです!／



さらに必要になる可能性がある手続き

- 生命保険
- 入院給付金
- 団体慶弔金
- 死亡退職金
- 医療費控除の還付請求
- 遺族共済年金
- 葬祭料
- クレジットカードの特約
- 生命保険付住宅ローン
- 高額医療費
- 自動車保険火災保険
- 公共料金
- 電話
- NHK
- 信用金庫への出資金
- 保証金
- 各種免許届け出
- 自動車
- 借地・借家
- 賃貸住宅
- 株券・債権
- ゴルフ会員権
- 貸付金
- リース・レンタル契約
- クレジットカード
- 携帯電話
- 各種民間会員証
- 貸付庫
- 運転免許証
- パスポート

相続にまつわる Q&A



いざ終活のために自分で相続の準備を始めるとなっても、「わからない」「面倒」「時間がない」など、お困りの方も多いのではないでしょうか？ まずは相続についての基本的なポイントを、質問形式でプロに教えてもらいました!

Q1. 家族やいとこ、どこまでが「相続人」になりますか？

A.法律上は、第一相続人が子、第二相続人が親、第三相続人が兄弟姉妹です。(配偶者は常に相続人)。代襲相続(孫や甥・姪が相続人)を除いては、第三相続人までが相続権を有します。



Q2. 相続人の中に連絡が取れない者がいるのですが…

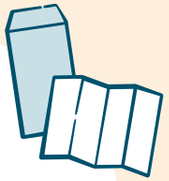
A.まずは、その方の住所を特定して連絡をとることが先決です。但し、住所が特定できたとしても、既にその住所地に相続人が住んでおらず、相続人の生存が不明で、新たな住所もわからず連絡がとれない場合は、家庭裁判所に対し、「不在者財産管理人」選任の申し立てをしなければなりません。



Q3. 相続手続きで期限があるものを教えてください。

A.死亡届は7日以内、年金の受給停止手続きについては、厚生年金を受給していた場合は10日以内、国民年金の場合は14日以内に手続きを済ませなければなりません。また、所得税の申告や納付は4ヶ月以内、相続税の申告や納付については10ヶ月以内と決まっています。

Q4. 遺品整理で遺言書を見つけたのですが、どうすればいいですか？



A.もし自筆証書遺言が見つかった場合は、亡くなった方の最後の住所地を管轄する裁判所に対して「検認」の申し立てをする必要があります。遺言書に封印がしてある場合、勝手に開封すると5万円以下の過料が科せられてしまいます。

自分や家族のために、きちんと準備しよう！



日本相続事務代行協会

相続手続きのプロフェッショナルが相続・遺言・事務手続きをワンストップサポート







相続に関するお悩みをまるごと解決

家族が亡くなった時、自分にもしものことがあった時など、必要になるのが相続手続き。そんな複雑かつ面倒な手続きをまるごと引き受けてくれるのが、日本相続事務代行協会。

相続手続きのプロフェッショナルが、ご遺族に代わって速やかに手続きを進めることはもちろん、あらゆる角度からサポートをしてくれる。

本来は弁護士や司法書士といった専門家に依頼しなければならない手続きが多いなか、日本相続事務代行協会では窓口をひとつにすることで、限りなく費用を最小限に抑えることができる。そのため、何度も足を運ぶ必要がなく、全て一括で相続手続きを完了させることが可能なのもうれしいポイント。

電話やメール、リモートでのやり取りだけではなく直接顔を合わせてしっかりヒアリングをしてくれるので、安心して任せられる。お困りの際は、ぜひ相談してみては。

私たちに全ておまかせください。



代表 田口さん

日本相続事務代行協会では私達に丸投げして頂くだけで、全ての手続きを完了させることができます。できる限り、ご遺族の肉体的・精神的負担を最大限軽減できるよう努めさせて頂く所存です。費用面でも、どこよりもお安くお役に立つことをモットーとしておりますので、相続のお手続きにお悩みでしたら今すぐ日本相続事務代行協会へお問い合わせ下さい。

日本相続事務代行協会
札幌市中央区宮ケ丘1丁目1-45
SITE 01宮ケ丘402
TEL.0120-340-838
https://www.sohzokudaikou.jp
HP

ACCESS
地下鉄西28丁目駅 徒歩5分

星野 リゾート winter スノートリップ

多彩なグルメ&アクティビティが魅力の星野リゾート　リゾナーレトマム。ウインタースポーツだけではない、とっておきの冬のコンテンツをご紹介します。

霧氷テラス
標高1,088mに位置する「霧氷テラス」まではゴンドラで約13分。スキーをしない人にもお楽しみがいっぱいの絶景スポット!

リゾナーレ

星野リゾート　リゾナーレは、その土地の特性を活かした空間デザインと豊富なアクティビティを備え、地域や季節ならではの体験ができるリゾート。




雲Cafe



philosophy

Naofumi Koyama presents | Vol.31

philosophy on beauty

Guest

フィットネスインストラクター

佐藤 郁子様

札幌市出身。器械体操歴18年の中でインターハイや国体へ出場。仙台大学で保健体育の教員免許を取得。器械体操の先生や飲食店の店長を務め、出産後フリーインストラクターへ。最新フィットネスHIIT THE BEAT(ヒートザビート)やバク転教室の指導を行うなど子供から大人まで運動のサポートをしている。一児の母。ikuko_0528

×

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30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。

JR桑園駅
目の前



愛犬のトリミング専門店
[サロン・ド・ミッチェル]

桑園駅前にオープンした犬のトリミング専門店。プロのスタッフが大切なペットのトリミングをいたします。オゾンマイクロバブルシャワーを使用すると、毛穴の奥までしっかりと汚れを落とし、臭いも残しません。

シャンプー	カット	爪きり	耳掃除	肛門線絞り込み
オゾンマイクロバブルシャワー込み				

チワワ(ロング)……5,000円
M・ダックス(ロング)……5,500円
パピヨン・ポメラニアン……6,000円
シーズー・マルチーズ……6,500円
トイプードル……7,500円
ゴールデンレトリバー……11,000円

オプションメニュー
[炭酸泉温浴] +1,000円
[爪切り] 1,000円
[耳掃除] 500円
[歯磨き] 500円
[薬用シャンプー] +500円〜

salon de mitchel
サロン・ド・ミッチェル
札幌市中央区北10条西15丁目クリーンリバー桑園駅前1F
TEL (011) 632-4111
[営業時間]AM10:00〜PM6:00 [定休日]毎週水曜日
http://www.mitchel.jp/



北のほぐし処
桑園店／北のたまゆら桑園内
TEL 090-2815-3005
厚別店／北のたまゆら厚別内
TEL 090-9432-3007
◎営業時間
[桑園]あさ10時〜よる11時
[厚別]あさ11時〜よる11時
(受付終了:よる10時まで)

もみほぐし 北の癒し処 縁
東苗穂店／北のたまゆら東苗穂内
江別店／北のたまゆら江別内
TEL(共通) 090-5417-0088
◎営業時間
[東苗穂・江別]あさ11時〜よる11時
(受付終了:よる10時まで)

営業時間 [桑園]あさ7時〜よる1時(受付終了 よる12時) [東苗穂]あさ8時〜よる1時(受付終了 よる12時) [厚別]あさ8時〜よる1時(受付終了 よる12時30分) [江別]あさ8時〜よる1時(受付終了 よる12時)

天然温泉やすらぎの湯 北のたまゆら
ご入浴料 大人(中学生以上) 480円 小人(小学生) 140円 幼児(小学生未満) 無料
全店舗 年中無休 シャンプー・ボディソープ完備
※メンテナンスのためお休みの場合があります。
※一度ロビーに出られますと、再度ご入浴料がかかります。

北のたまゆら 桑園
北のたまゆら 東苗穂
北のたまゆら 厚別
北のたまゆら 江別

札幌市中央区北11条西16丁目1-34 札幌市東区東苗穂11条2丁目(三角点通) 札幌市厚別区大谷地東7丁目(道道札幌夕張線) 江別市野幌屯田町48-1(三番通)
TEL 011-611-2683 TEL 011-790-2683 TEL 011-891-2683 TEL 011-381-2683

モエレ天然温泉 なまゆらの杜 24時間営業 年中無休
札幌市東区中沼西1条1丁目11-10
TEL011-791-6666

やすらぎの湯処 なまゆらの灯 24時間営業 年中無休
札幌市豊平区西岡4条3丁目7番45号
TEL011-857-2626

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

01



HAPPY

息子といろんな所へ行ったり、食べたり、自然に触れる時間を取っています! 心がHAPPYになる時間を大切にしています。

02



COMMUNITY

多様性を受け入れ、お互いを尊重し高め合えるトレーナー達やお客様とのたくさんの出逢いが日々自分を強く成長させてくれます。

03



SMILE

毎日「笑顔」でいることを心掛けてます☺ 朝メイクしたら鏡に微笑んで自分の笑顔を見ることが長年の習慣です。自分の笑顔に元気をもらってます(笑)

心と身体は繋がっている。心から幸せを感じたり、自分のことを大事にできる時間が必要。

philosophy on beauty

心がワクワクする方へ自分を導いてあげる

佐藤 郁子



もっと「自分らしく」輝くために

小山 現在のお仕事を始めたきっかけを教えて下さい。

佐藤 器械体操を18年間やってきたことから運動は元々好きで、実際に指導もしていました。その他に飲食店の店長も長く務めていましたが、出産を機にもっと視野を広げ、やってみたいと感じたことに挑戦したいと思うようになりました。そこから自分の好きを活かしてできることはないか?と考えるなか、SNS上で「HIIT THE BEAT」という、音楽のビートに合わせスクワットやプランクなどのトレーニングをする最新フィットネスに出会ったんです。すぐに興味を持ちレッスンに参加すると、その効果と楽しさに衝撃を受け、これなら器械体操の経験も活かせる!とトレーナーの道へ進むことを決めました。

小山 なぜフリーとして活動しようと思ったのですか?

佐藤 自分の時間も我が子との時間も大事にしたいと思ったからです。限られた時間の中で何かを我慢する姿ではなく、自分の「好き」を選択し輝く母の姿を見せたいと強く思い、フリーインストラクターという道を選びました。

小山 お子さんにとっても、良い刺激になりそうですね。

佐藤 ありがとうございます。そういった思いがあるので、レッスンに息子を連れて行くこともあります。親が働く姿を見て、何か伝わるものがあれば良いなと思っています。

小山 現在はどのような活動をされていますか?

佐藤 札幌市内や江別を中心にスタジオをレンタルしHIIT THE BEATや、バク転教室のインストラクターとしても活動しています。

運動を通して、心も身体もハッピーに!

小山 お仕事を通じて、女性の魅力をどのように引き出していますか?

佐藤 運動を通して身体だけではなく、心がハッピーになるようにしています。外見は着飾ることはできても、本当の芯(心)の部分を人に見せることってあまりないですよね。その壁が少しずつ薄くなり、内面から変化していくことですべての女性が持っているそれぞれの魅力が引き立つのかなと思っています。なので、無理矢理ではなく、一人一人のペースで自ら輝けるようなサポートを心掛けています。

小山 素晴らしいですね。お仕事を通じて印象的だったエピソードはありますか?

佐藤 フィットネスインストラクターをまったくの未経験から始めたこともあり最初は「失敗しないように」「間違わないように」など不安だらけでした。ですがある時、生徒さんが「IKU先生じゃなかったら続けてなかった」と言ってくださったんです。その言葉にハッとし、完璧じゃなくていい、もっと自分らしいレッスンをしようと思えました。自分が成長するのをやめない限り生徒さんに喜んでもらえるレッスンは提供できると、気付かせてもらえた貴重な経験でした。これからも初心を忘れず、常に自分をアップデートしていきたいです!



運動を通して自分と向き合う

小山 ご自身の美容・健康のために心がけていることを教えてください。

佐藤 まずは「運動」です! イライラやネガティブな気持ちが一番美容にも健康にもよくないと思うので、運動をして気持ちをリセットします。大体ポジティブなので、勝手に身体が動きますが(笑) あとは、心穏やかに笑顔でいること。そうすると内面から綺麗でいられる気がします。

小山 リフレッシュはどのようにされていますか?

佐藤 好きなものを好きなだけ食べたり、映画を観たり、お風呂に入ったり。たくさんあります! その中でも運動をするとリフレッシュだけじゃない充実感や達成感、爽快感を得られてると感じます。だからこそ、好きな運動を仕事にできている今がとても幸せです。

小山 素敵ですね。それでは、身体を動かす上で心掛けていることは何ですか?

佐藤 自分の限界を知り、無理しないことを大事にしています。運動は継続してこそ、たくさんの変化を感じることができます。現状を知って継続の中でパワーアップし、心と身体を連動させていく。この繰り返しが、より健康でポジティブな自分を創り出すと思います。

小山 運動が習慣になるよう、自分のペースで続けることが重要なんですね。

佐藤 そうですね。運動をして体系が変わったから自信が持てた、運動をして心がスッキリしたからもっと頑張れる…運動の先にあるものは人それぞれで、目的もゴールも違います。人と比べるのではなくて、運動を通して自分と向き合う時間にしてほしいんです。私はインストラクターとして、そのきっかけ作りのお手伝いができればと思っています!

小山 本日はありがとうございました。

この冬、アットコスメスタッフがオススメしたい!

ベネフィークのくすみ ケアアイテム

お肌が乾燥して、くすみがちな冬。アットコスメストアTSUTAYA 札幌美しが丘店のスタッフさんも愛用!ベネフィークの人気アイテムをご紹介します♪

Cleansing gel

メイククリア ホットジェル

150g 3,960円(アットコスメ編集部調べ)

温かい感触で肌を包み込みながら、しっとりなめらかに洗い上げるジェル状メイク落とし。硬くなりがちな肌を解きほぐすようにメイクも毛穴の汚れも深く浄化。浄化感のある爽やかなハーバル・フローラルの香り。(天然精油配合)



staff comments


前田さん

冷え切った肌を温めて柔らかく解きほぐしてくれる、これからの季節にぴったりなクレンジングジェルです。乾燥や酸化した皮脂で硬くなりがちなお肌の表面を柔らかくほぐしながらメイクも毛穴汚れも浄化! そしてお肌の浄化と共に、気持ちも浄化してくれるような心地よい使い心地と香りで一日溜まった疲れも解きほぐしてくれるようなメイク落としです!

Lotion

リセットクリア N

200ml(本体) 4,400円
180ml(レフィル) 3,300円(アットコスメ編集部調べ)

きちんとスキンケアしていても肌につもる老廃物を浄化してくれるふきとり化粧液。放っておくとサビのように残る皮脂や浸透・透明感の妨げとなる不要な角層をやさしく除去。浄化感のある爽やかなハーバル・フローラルの香り(天然精油配合)。



staff comments


澤田さん

ベネフィークといえばこれ!というくらい代表的な商品! 洗顔した後にさっと撫でるように拭くだけで、くすみはもちろん、毛穴の黒ずみやごわつきに効果的! 拭き取るとお肌の色がパッと明るくクリアに! 1度使うとやみつきに!手放せなくなる1品です!

Medicated Cream

クリアバウンス クリーム

【医薬部外品】
40g(本体) 11,550円
40g(レフィル) 11,000円(アットコスメ編集部調べ)

ハリ密度の際立つクリアで明るい肌に導く薬用クリーム。浄化して、恵みのうるおいをめぐらせて、くもりのない芯からクリアな美しさへ。大地からの恵みを選りすぐったパワーボタニカルとともに美しさの源を満たすアプローチ。深いうるおいとハリ・弾力をめぐらせる。



staff comments


高畠さん

うるおい、ハリ、弾力が欲しい時のお助けアイテム! 保湿はもちろん、メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ優秀さ。乾燥が進むこれからの季節にぜひおすすめの1品です。

Supplement

ザ・クリア

60粒 5,184円(アットコスメ編集部調べ)

内から溢れるクリアな毎日のための美容カプセル。東洋の知恵、植物の力・大地からの恵みを選りすぐったパワーボタニカルF(ブラックジンジャー、QOL発酵菌、シベリアニンジン、ケイヒ)、ビフィズス菌、メカブフコダイン、ビタミンB2・B6など配合。



staff comments


澤田さん

先日発売したばかりの商品♪今回さらにパワーアップし、今話題の「腸活」が出来るようになりました! これからどんどん寒さがまして血流も悪くなりやすい季節…インナーケアで身体の内側からくすみやむくみ、肌荒れなどにもアプローチ! 個人的に飲み始めて、なんだか身体がスッキリするようになったような…? ぜひ皆様にもお試し頂きたい1品です!

協力店舗

@cosme STORE TSUTAYA 札幌美しが丘店
〒004-0813 札幌市清田区美しが丘3条4丁目1-10
営業時間 10:00~20:00

\ 店舗MAP /



info



毎週土曜日は全商品5%ポイントバック!

@cosme STOREでは毎週土曜日、@cosmeポイントが5%還元となるお得なキャンペーンを実施中! 通常、お買い上げ100円(税抜)につき1ポイント貯まるところ、5ポイント(5円分)還元。貯まったポイントは1ポイント=1円分からご利用頂けます。お得な機会にぜひご来店下さい★

ママレディ
明石奈々の

素敵レディーになりたい！

第29回 フェイスエステに癒される！

会社社長で一児の母でもある札幌在住の明石奈々が、気になるお店に足を運び体験レポートしちゃいます！



※写真撮影時のみマスクを外しています。



PROFILE



MamaLady
明石 奈々

1988年生まれ。札幌在住。
株式会社MamaLady代表取締役。モデル・タレント・YouTuber等幅広く活躍中!
1児の母。

@mamalady_nana_akaishi

what is MamaLady?

「ママになってからの人生を思いっきり楽しもう!」をテーマに札幌を拠点に多くのママへHappyを届けるイベント会社。全ての女性がママになってからの人生を楽しめる未来を作りたい、関わってくれた方が全員ハッピーになってほしいという想いで『MamaLady Box』というママなら全員もらえるプレゼントを配布中。

@mamalady.sapporo

Go to next!

お得な
読者限定特典は
次のページへ！

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。



クリスマスディナーにもオススメ♪



炊飯器ひとつで華やかな一品！ チキンカレーピラフ

材料（2人分）

- 米 …… 2合
- バター …… 10g
- 鶏もも肉 …… 400g
- 塩 …… 小さじ1
- こしょう …… 適量
- 玉ねぎ　1/2個（100g）
- にんじん　1/4本（50g）
- 油 …… 適量

A
- カレー粉 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/2
- こしょう …… 少々
- 洋風スープの素 …… 1個
- 水 …… 320ml

1 【米を研ぐ】炊く30分前に研ぎ、ザルにあげて水気をしっかりきる。

2 玉ねぎはみじん切り、にんじんは5mm角に切る。鶏肉は余分な脂を取って大きめの一口大に切り、塩とこしょうで下味をつける。

3 フライパンにバターを入れて米を炒める。透き通るようになるまで弱火で5分程炒めて炊飯器に入れる。

4 フライパンに油を入れて、玉ねぎとにんじんを入れて玉ねぎがしんなりするまで炒めて取り出す。同じフライパンに油を足して鶏肉を入れ、表面の色が変わるまで両面を焼く。

5 炊飯器の米にAを入れて混ぜる。野菜、鶏肉の順にのせてから炊く。

6 炊き上がったら底から混ぜてほぐし、ピラフを盛り、鶏肉をのせて完成。









料理教室 プルミエール

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

料理教室 プルミエール 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（麻生キッチンりあん内）受講生募集中! 詳しくはこちらから▶https://0145premier.com/

体験を終えて…



美しい店内で気持ちから美しくなれそう。白を基調とした贅沢な空間は、まるで非日常の体験！　お肌がモチモチになる幹細胞の美容液は、直接お肌の奥にまでいれるから、拭き取っても効果は持続するとのこと。肌触りに感動していたら今日がピークではなく数日後さらに綺麗になると教えていただいてワクワクしました！　痛みもなくフェイスラインのところのみ、トントンとノックされてる感じです。この一定のリズムが気持ちよくて、思わず寝てしまいました（笑）



アフターカウンセリングでは施術の効果の説明や自宅でのケアの方法を伺います。

施術後は綺麗なパウダールームでお化粧直し。ハーブティーの他にスタッフがたてられたお抹茶を選んでいただくこともできます！

Today's Code



セットアップ:
ジャスグリッティ
シューズ:ダイアナ
バッグ:セリーヌ
きちんと感&可愛さ満点のワーママコーデ

Benefits!

ノンルージュ読者特典 ♥

肌細胞再生「幹細胞導入 GFチャージ」60分コース 初回お試し価格

SPECIAL PRICE ¥12,650（税込）

※予約の際、『ノンルージュを見た』と伝えるか、こちらのクーポンを切り抜いてお持ちください。
※12月末日まで有効

掲載店募集中!

「明石奈々の素敵レディーになりたい!」では、体験させてくれるお店を募集しています。詳しくは公式LINE@「non-rouge」までご連絡ください。
※掲載には審査がございます。

お問い合わせ先

clair（クレール）
http://www.de-clair.com/index.html

☎ 011-623-5151
札幌市中央区南1条西24丁目1-6 レクシブ裏参道8F
営業時間：平日・土曜日 10:00〜19:00
日曜・祝日 他週1回 10:00〜17:00
定休日：毎週月曜日（他：不定休）
クレール 札幌　検索
詳しくは公式サイトへ

編集部 アラカワの

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引き締めたい!**

EMSの強制筋トレで顔が引き締まるのか調査!



調査員

ノンルージュ編集部
アラカワ(34歳)

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

V-ROLL
(ブイロール)
43,780円
(税抜価格39,800円、税3,980円)



淡いブルーの本体が年代を選ばず使えそう! 150gと軽量なので続けやすそうです。

刺激が強い美顔器は少し苦手…。EMSって痛くないの?



見た目 …… Excellent!
重　さ …… Excellent!
持ち運び… Excellent!

効果 サロン級の感動仕上がり

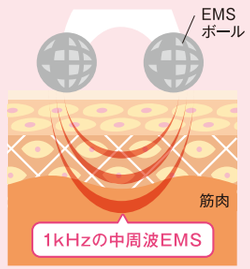
たるんだ頬の肉がグイッと上がりスッキリきれいなラインに!



▲たった10分でフェイスラインが上がってすっきりとしました。口角もキュッと上がりリフトアップ効果を実感。

使用感 刺激がリフトアップに効く!

EMS(電気刺激)のしくみ



2つのEMSボールが1kHzの安定した中周波EMS波形を出力し表情筋を刺激。

顔にあてるとピクピクと筋肉が動きます!!



▲ピリピリする体感。強い刺激が苦手な方はレベル1～2をおすすめします。口や目元の筋肉が強制的にピクピク動き、深部まで鍛えられている感覚!!

愛用者の声



沖縄県宜野湾市
エステティック
ジュエルズ
スタッフ 花城さん

自宅でサロン級のケア たるみやむくみを撃退!

普段使わない筋肉を心地よく刺激して、気になるたるみやむくみを撃退してくれます! 週に1回のスペシャルケアで、沈静・保湿パックの上から使用することもオススメです♡ なかなかエステサロンに行けないあなたに、今自宅でサロン級のケアができるのはVロール!

総合評価 A

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

EMSの体感がとにかくスゴイ!! レベルを調節すれば刺激が苦手でも使えます。

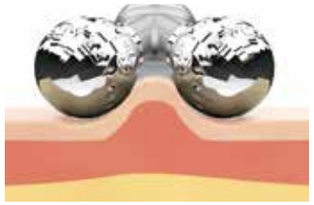


販売店 VOICE

自分で鍛えるのが難しい表情筋を鍛え上げて引き締める

1. プロの手ごたえをリビングで

中周波EMS(1KHz)機能を搭載。360度回転するボールマッサージと中周波EMSトリートメントの相乗効果が期待できます。



2. これ一台で全身ケア

お顔、頭皮、肩、二の腕、ふくらはぎなど全身トリートメントが可能です。ホームケア商品のレベルを飛び越えた高性能です。



コンパクトなのに筋肉がキュ～ッと引き締まっていくのを実感できます。面が細かいので、どんな角度でもお肌をしっかりと捉えてくれるのも魅力です。コロコロしているだけでもほぐされて気持ちが良いのにそこにEMSはとても贅沢です。クセになります。



株式会社リー・プログループ
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

※イラストはすべてイメージです

美容液 スーパーヒアルロン酸 配合

＼引き締め効果を高める♥／



フェイシャル用美容液
3D レインボウ
ファクター
150mL 17,600円(税込)

ベースはケイ素含有量国内No.1の日本海岩内海洋深層水。高保水力の「スーパーヒアルロン酸」や、高保湿成分「γ-PGA」などの美容成分を贅沢配合。

お手持ちの美容液でもご使用いただけます

ジェルのようなテクスチャーが肌に密着。



使いやすさ 毎日使いやすい 手軽さ

ボタンが1つなので迷わない! 簡単操作♪





▲使用後はおしぼりなどでふき取るだけ!

◀出力レベルは5段階。電源を入れてから10分後に自動でOFFになります。

掲載美容アイテム大募集! ＞ サロン様でお取り扱いの美容器や化粧品を掲載しませんか?
ノンルージュ公式ラインまたは ✉ info@ree-pro.co.jp までお気軽にお問い合わせください

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20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
◆ハイフ60分打ち放題
22,000円→20,000円

ノン・ルージュクーポン
12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)
☎ 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　子供連れOK

今年のXmasと年末年始料理は手作りに挑戦!

毎年好評のレッスン「シュトーレン」は、スパイスの配合と講師手作りの美味しいピールが人気の秘密。Xmas料理には華やかなビーフシチュー入りの「パイシチュー」。そして年末年始料理に嬉しい「うま煮」や北海道ならではの「茶碗蒸し」を習ってみては。



Menu

◇特別講座の受講はどなたでも可能(1回3,800円)
◇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 18,000円(税込)
・単発受講は空席があれば随時予約可(1回3,300円)

料理教室プルミエール／TEL.090-6446-0145

◆季節の特別講座受講
1回 3,800円→3,500円
※12月講座に限り何度でも受講可
※詳細は公式ホームページにて

ノン・ルージュクーポン
12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
☎ 090-6446-0145
札幌市北区北39条西5丁目2-12(麻生キッチンりあん内)
(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

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

街頭ビジョンのオリジナル番組　道内外のゲストが出演中

エンタメステーション in 札幌ド真中
MUSIC & MOVIE THE ENTERTAINMENT

北海道を拠点に活動しているアイドル達の番組
札幌駅前ビジョンで
毎週日曜日
17:00 ~ 17:10
放映中!

札幌駅前 de LIVEPRO

番組放映時間 毎日 13:15~/15:15~/17:15~|5分間放映
★札幌駅前 VISION ★ha·na·vi ★YouTube★ ※都合により放映時間や番組内容に変更が出る場合がございます。

街頭ビジョンでファンの皆様のメッセージを放映しよう!
アーティストの誕生日やお祝い事、応援など、一推しメッセージを放映します
応援広告受付けます!!
●お問い合わせ・お申込みは MEGA HP まで
http://www.mega-vision.co.jp

「エンタメステーション in 札幌ド真中」放映ビジョン



札幌駅前 vision
札幌市中央区北4西3 札幌駅前合同ビル



ha·na·vi
札幌市中央区南1西4 日の出ビル地下
地下鉄南北線 大通駅 11番出口側

WEBで視聴したい方は「YouTube」でご覧になれます
札幌ド真中 検索
エンタメURL：www.entame-st.net/
Facebookをご覧の皆さん「いいね!」も押してね!
Facebook：www.facebook.com/ENTAMEST

●お問い合わせは
TEL.011-280-3330
株式会社メガ・コーポレーション
〒060-0042札幌市中央区大通西6丁目10-1 大通西6ビル 6階
■企画 / 運営：株式会社 ODA プロダクション

あなたを導く
HAPPY HOROSCOPE
ボイジャータロット占星術&カラー占い

2022/12/1~12/31

占ってくれたのは…



木村真夢
mayukimura1416
色彩学の講師、色彩教育・研修や講演、医療施設のカラーアドバイス等これまで5,000名以上の方へ講義、カウンセリングを行っている。



青木咲羅
sakura.aoki.58
北海道唯一のボイジャーマスターティーチャー。イベント出演やセミナー、執筆などの活動も精力的に行い、セラピーサロンAYURAを経営。

ボイジャータロットとは？
1985年に元コロンビア大学政治学教授 ジェームス・ワンレス博士とアーティストのケン・ナッツソンが制作した、21世紀型のオラクルカード。自らの潜在意識に眠る“答え”を引き出すツール。

牡羊座 Aries
【今月のカード】タワー
変化や決断の時。自分の気持ちに正直になる事が大切です。大変そうに見える決断でも結果的に良かったと思えるはず。考え方を切り替える事が幸運を引き寄せます。
Happy Lucky Color
インディゴ：冷静・判断力
物事を客観的に捉え、冷静かつ正しく判断する力をサポート

牡牛座 Taurus
【今月のカード】UNIVERSE
思いがけない嬉しい事がありそう。目標が定まらない時は、逆にたくさんの選択肢があると考えてみて。視点を変えてみると新しい世界が広がります。
Happy Lucky Color
イエロー：希望・楽天
今よりさらに輝く未来へ向上心を持って進む力をサポート

双子座 Gemini
【今月のカード】バランス
生活習慣を整えると運気UPに繋がります。運動習慣を身につけたり、食事のバランスを意識してみましょう。こころと身体のデトックスや水回りのお掃除をすると更に◎
Happy Lucky Color
ブルーグリーン：バランス・自己認識
人と程良い距離感を保ちながら、自分独自の世界を築く力をサポート

蟹座 Cancer
【今月のカード】ラバーズ
パートナーシップにスポットが当たる月。出会いや進展がありそう。人と協力しあったりコミュニケーションを取る事で、新しいものが生まれたり、幸運が舞い込みます。
Happy Lucky Color
イエローグリーン：穏やかさ・柔軟性
純粋な心で、人々に愛と安らぎを与える力をサポート

獅子座 Leo
【今月のカード】教皇
学びの多い月。興味のある事を学ぶ事もあれば、試練から学ぶ事もあるでしょう。それを乗り越えたり達成する事で自信に繋がります。自分を信頼する事が大切です。
Happy Lucky Color
ブルー：誠実・学習
責任感を持ち、人との精神的な繋がりを大切にする力をサポート

乙女座 Virgo
【今月のカード】SUN
今月はリーダーシップを取ってみましょう！　チームワークを大切にすると対人運や金運UPにつながります。美味しいものを分かち合って食べると絆が深まります。
Happy Lucky Color
レッドオレンジ：自信・解放
自分を信じて、積極的に進む力をサポート

天秤座 Libra
【今月のカード】デビルズプレイ
あれもこれもと忙しく、環境にも振り回されそうです。真面目に考え過ぎず、むしろ笑っちゃうくらいで過ごしましょう。肩の力を抜いて楽しんだ方がうまく行きます。
Happy Lucky Color
オレンジ：自由・陽気
何事にも囚われることなく、自由に楽しむ力をサポート

蠍座 Scorpius
【今月のカード】皇帝
決断力や行動力が高まります。しっかりと計画を立てて、着実に進みましょう。あせらずやり遂げる事で更に幸運を呼びます。年上の男性が助けてくれるでしょう。
Happy Lucky Color
レッド：情熱・行動力
自分のチカラで立ち向かうエネルギーを与える力をサポート

射手座 Sagittarius
【今月のカード】戦車
やりたいことがあっても不安や恐れから躊躇していませんか？　今は行動する時。直感でやりたいと思った事を積極的にやりましょう！結果へのチャンスです。
Happy Lucky Color
マゼンタ：寛大・博愛
地に足をつけ、自分の役割をしっかり果たす力をサポート

山羊座 Capricornus
【今月のカード】力
今はじっくりと力をつける時。人のサポートをすることで信頼を得たり、自己成長に繋がります。体力づくりやボディメンテナンスをすると成果が上がり幸運を呼びます。
Happy Lucky Color
グリーン：平和・休息
協調性を持ち、自然な姿で安定する力をサポート

水瓶座 Aquarius
【今月のカード】MOON
感受性や直観力が高まる時。自分の感情を大切にしながら、周りのサポートをすると幸運に繋がります。女性的な魅力も高まりケアの効果も出やすいでしょう。
Happy Lucky Color
パープル：直感力・人生への信頼
大きな世界観を持ち、美的感覚や感性を豊かにする力をサポート

魚座 Pisces
【今月のカード】ART
イメージを形にしてみましょう！　絵画や音楽など、クリエイティブな事に挑戦すると才能が開花するかも。部屋の模様替えやイメージチェンジにもピッタリです。
Happy Lucky Color
ターコイズ：創造性・マイペース
洞察力と創造性を活かし、コミュニケーションを円滑にする力をサポート

Information



カラーストーンショップ Kirolu
TEL.011-206-1660
札幌市中央区南3条西2丁目 KT三条ビル1F
営業時間 11:00～20:00
定休日 不定休
https://www.kirolu.com/

Instagram　Facebook

therapy salon AYURA

セラピーサロン AYURA（アユラ）
TEL.011-741-2557
（専用電話番号）050-6870-3782
札幌市東区北13条東7丁目5-10
ラポール東区役所前1108
http://aoki-sakura.com/

今月は鶏のおはなし



知ればくらしがもっと豊かになる

食と文化のおいしい話

food&culture column

Vol. 25

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。

鶏というと？

鶏（にわとり）と聞くとどんな姿を思い浮かべますか？　多くの人は羽が白く、頭には立派なトサカのある姿を想像するのではないかと思います。あるいは赤茶色や黒っぽい羽の鶏もいたり。この鶏さん、見た目は同じでも肉用の鶏と卵用の鶏がいるのをご存知ですか？　それぞれの違いを…という気持ちは山々ですが字数の都合上（笑）、鶏肉の一番の需要期、12月にちなみ、今月は肉用鶏についてお話します。

肉用鶏、いろいろ

肉用鶏にはスーパーなどでよく見られるブロイラーと呼ばれるものの他、地鶏、銘柄鶏がいます。ブロイラーは飼育日数が30～50日以下、短期間で成鶏になる特徴があります。若鶏とも呼ばれ、飼育期間が短いため柔らかく価格も手頃。それに対し、地鶏には定義があります。在来種の血が50％以上であること、飼育日数は75日以上、生後28日齢以降1㎡に10羽以下の平飼い。時間も空間も必要とする地鶏はブロイラーに対して値が張りますが、自由に動き回れる飼い方をされているので歯ごたえも旨味もあるのが地鶏の特徴です。銘柄鶏もブロイラーですが、より美味しくするために飼料や飼育日数、飼育方法など生産者のこだわりがあり、一般的なブロイラーよりも手間暇をかけた鶏のことをいいます。

北海道の銘柄鶏や地鶏

北海道のある銘柄鶏の飼育を見せていただいたことがあります。窓を開閉できる開放的な明るい鶏舎で、飼育日数を長めに取るだけでなく鶏の臭みを出さないよう餌にも工夫。程よい食感と旨味のあるとっても美味しい鶏肉でした。北海道にも○○鶏と名のついた美味しい銘柄鶏や地鶏がいろいろあります。今年のクリスマスや年末料理にぜひ食べてみてくださいね！

お話してくれたのは…
一瀬 美絵 先生
料理教室プルミエール代表。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。

料理教室プルミエール
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/



目指せ！ 3ヶ月で-10kg！

年内最後！ 12月は買取額1.5倍！

マハロダイエットで年内に落とした脂肪 1kg 1,500円 キャッシュバック

最新栄養学と耳ツボだから、こんなに痩せることができます！



耳ツボダイエット体験コース

3,080円 税込

12月のお申込枠 3名様限定

お申込条件 10kg痩せたい人

医師が検証した正しい方法 食材選びのコツ 生活のちょっとした見直し でリバウンドレスな痩せ体質に！

1.ご予約
まずはLINEかお電話でご予約を



2.体内測定
11項目の測定で体内を詳しく分析



3.カウンセリング
全身の脂肪を落とす秘訣を伝授



4.耳ツボ貼り
耳ツボを小さな粒で刺激



Present ぜい肉分解



お悩みの部位を選択

ご希望の体重・サイズダウンに合わせて見積りを算出いたします！

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 ■お子様連れOK ■カードOK ■駐車場あり ■ PayPay 使えます！

TEL.011-598-6063

LINE@はこちら

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

[公式HP] [MAP]



