

TAKE
FREE

女性を応援するフリーマガジン[ノンルージュ]

non rouge

2024 /

april

/ No.228



お得なクーポンはSNSでも!

ダイエットと何が違う？

痩身エステ

健康的に
理想のボディを
目指す!



痛くない、熱くない、

ハイクオリティ家庭用IPL搭載 その光 エステ級

業務用光美容器「ジュピター」の機能を備えた
手軽に確実に続けられる家庭用光美容器
1台で家族みんなのムダ毛一掃

NEW

優木まおみ



定価 ¥49,500 (税込)

JUPITER®
PHOTO REJUVENATION SYSTEM

flash Out®

フラッシュアウト

ゼロ
密着0距離
照射・冷却

3モード
男性
女性
ジュニア

VIO
男性のヒゲ

40万
ショット

オート
連続照射
機能

ジェル
不要

DENKIBRUSH
MOTHERMO®

デンキブラシ モッサーモ

異次元の体感で
気持ちもあがる!

優木まおみ



定価 ¥42,800 (税込)

EMS

RF

頭皮からはじまる、理想造形
この体感は裏切らない

LED

導入

バイブ
レーション

顔のたるみは頭皮から
5つの機能で頭皮環境を整え、
フェイスラインをリフトケア

CBS cosmetics
株式会社シー・ビー・エス

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

デンキブラシ モッサーモ®、ジュピター フラッシュアウト® 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買い求めください。

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2024.5月号は
4月25日(木)発行予定です

WEBサイト
nonrouge 検索
www.nonrouge.net

@non_rouge
@non-rouge
@nonrouge_Beauty

06 @cosme STOREスタッフおすすめ
資生堂 ベネフィークのくすみケア特集

10 *Feature*

ホントにエステで痩せられるの? エステティシャンに聞く

痩身エステのギモン 徹底解説

14 編集部アラカワの気になるアイテム徹底リサーチ

16 アネルズあづさの香りと美のエッセンス
vol.14 免疫と心身バランス

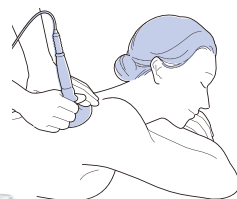
18 ノンルーージュなホンネの話
「一生に一度挑戦したいこと」

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

25 Beginners Recipe お好み焼き

26 読者プレゼント&アンケート投稿方法

27 食と文化のおいしい話



／よろしくね！

ノンルーージュ公式
マスコットキャラクター **のんるん**

魔法使い(修行中)の妖精。おっとりマイペースな性格で
楽しいことや新しいことが大好き! みんな仲良くしてね☆

のんるんの可愛い
LINEスタンプ販売中!

のんるん
LINEスタンプ

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
- 巻き爪治療
- ピアス(ボディピアス)

その他

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

@cosme STORE
スタッフがおすすめする

資生堂 ベネフィークの くすみケア 特集

顔全体がどんより暗く疲れた印象に見えてしまうくすみ肌。
気になり始めたら、正しいケアでお肌の透明感を取り戻しましょう！
今月は資生堂のベネフィークから、
クリアな肌へと導くおすすめアイテムをピックアップします！



03

美容液

角層深層に届き

クリアな肌へと導く美白美容液

シミの根本原因にアプローチ。メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐとともに、うるおって澄みわたるクリアな肌へと導くホリスティック発想の美白美容液。フローラル・フローラルの香り。

ベネフィーク
ホリスティックブライト【医薬部外品】

45ml 11,000円(税込)
45ml(レフィル) 10,450円(税込)(編集部調べ)

STAFF COMMENTS

スタッフ澤田さん
おすすめ



有効成分ナイアシナミド配合！これ1つで美白、日焼け止め、下地、シワ改善の4役の効果が期待できる、超多機能日焼け止めです。お肌のトーンUPも期待できるので、お顔全体も明るさや透明感が出やすくなるのも個人的におすすめポイント！朝晩はホリスティックブライト、日中のケアはホリスティックブライトUVで1日中隙のないくすみケアをしましょう！



SPF50+
PA++++

04

美容液&
UVケア

美白もシワ改善もしながら

UVケアする日中用美白美容液

さまざまな紫外線ダメージをトータルケア。美白もシワ改善もしながらクリアな肌を守るホリスティック発想の日中用美白美容液。メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぎます。フローラル・フローラルの香り。

ベネフィーク
ホリスティックブライトUV【医薬部外品】

50ml 6,600円(税込)(編集部調べ)



店舗MAP /



STAFF COMMENTS

スタッフ吉田さん
おすすめ



「乾くひまもないほど、うるおいが湧き上がる」そのキャッチコピー通り、1日中しっとり、夕方になっても乾き知らずなお肌に♡乾燥からくるシワやくすみなどにもアプローチできます。香りもとても良くリラックス効果も◎

01

美容液

隠れ乾燥まで防御する

赤い実の高保湿美容液

透明ジェルが瞬時になじむと、赤い粒がはじける時間差浸透処方。角層細胞ひとつひとつをふっくらうるおす赤い実の高保湿エイジングケア^{※1}美容液。乾燥による小ジワを目立たなくします^{※2}。

※1 年齢に応じたうるおいケア ※2 効能評価試験済み



ベネフィーク セラム

50ml 11,000円(税込)
50ml(レフィル) 10,450円(税込)(編集部調べ)

02

ふきとり
化粧液

ひたして・うかせて・からめとる

ふきとり化粧液

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、恵みのうるおいをめぐらせ、くもらない芯からクリアな美しさへ。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します。

ベネフィーク リセットクリア N

200ml 4,400円(税込)
180ml(レフィル) 3,300円(税込)(編集部調べ)

STAFF COMMENTS

スタッフ高島さん
おすすめ



“ベネフィークといえば！”というほど大人気な拭き取り化粧液！皮脂や角質など、肌に蓄積した不要なものを優しくふき取ることで、そのあと使用するスキンケアの浸透感がUP！ぜひ1度体感していただきたい一品です。

info

@cosme
POINT BACK DAY

店舗で
5%

毎週土曜日開催！

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★

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

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！

たまゆらの杜

モエシ天然温泉
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 朝までOK!
1,200円+1,500円=2,700円



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。

たまゆらの杜 宴 ご宴会プラン

4600円コース



5800円コース



6900円コース



宴会特典

プラス1650円で2時間飲み放題



★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。



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。



松花堂弁当コース

3500円コース



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
TEL011-791-6666
詳しくはこちらから → たまゆらの杜



Tel 0134-61-1311

小樽市築港11-5 ウイングベイ小樽 5番街 1階

【営業時間】 平日 11:00～18:30 (L.O18:00)
土日祝 11:00～19:30 (L.O19:00)
(15:00～16:00 CLOSE)
定休日 水曜日

【営業時間について】

状況により変更する場合がございます。
店舗へお問い合わせ、またはホームページをご覧ください。

ご予約中!

中国料理 華花



宴会おすすめコース

※ご予約は2名様より承ります。

◆ 3,000円コース

- ・3種前菜のサラダ仕立て
- ・コーンスープ
- ・海老のチリソース
- ・点心2種盛り(春巻・焼売)
- ・牛肉の黒胡椒炒め
- ・五目炒飯
- ・本日のデザート

全7品

○仕入の状況によりメニュー内容が変更になる場合がございます。



◆ 5,000円コース

- ・4種前菜の盛合せ
- ・鶏肉とザーサイのスープ
- ・彩り野菜と大海老の唐辛子炒め
- ・白身魚のフカヒレソース
- ・小籠包
- ・道産牛のオイスターソース炒め
- ・麻婆焼きそば
- ・本日のデザート

全8品



+1,500円で90分飲み放題!

生ビール(サッポロ)・ウィスキー・紹興酒・日本酒
焼酎・梅酒・リキュール(ライチ/あんず)
ハウスワイン(赤/白)・ソフトドリンク各種

ご予約は
3日前までに
お願いします!

+1,200円で90分飲み放題!

生ビール(サッポロ)・ウィスキー・焼酎・梅酒
ハウスワイン(赤/白)・ソフトドリンク各種

○繁忙期(GW/お盆/年末年始など)はご予約をお受け出来ない場合がございます。

痩身エステ Q & A

痩身エステについてよくある質問を、エステサロン「ラクシュミー」さんに聞いてみました！

Q1 施術を受けている期間も食事制限は必要ですか？

極端な食事制限は必要ありません！

A. 痩身エステの効果をキープするなら、食べないことはむしろ逆効果。エネルギーが不足すると基礎代謝が低くなり、痩せにくいお身体になってしまいます。そのため、偏りのない食事を心がけつつ、しっかりエネルギー補給をしてください。また施術前後は3時間空け、当日は消化の良いお食事をとっていただく、より高い効果をご実感いただけます！

A. お身体状態にもよりますが、見た目の変化に関しては1回の施術である程度の効果はご期待いただけます。ただし、リバウンド知らずの痩せやすいお身体へと内側から体質改善を図るには、適切な頻度と回数を重ねることをおすすめしております。ラクシュミーにお通いいただきご卒業されたお客様は、今もキープしている方がほとんどです。

Q2 1回でも効果を感じることはできますか？

もちろんご実感いただけます！

A. 施術内容によっては、今まで滞っていたリンパの流れが良くなり、一気に毒素や老廃物が身体中を駆け巡ることで重だるさや内出血等が発生することもあります。好転反応で一時的なものになります。またお薬やダイエット注射等によるリスクや副作用も、マシンでのお手入れには一切ありませんので、安心して施術をお受けいただけます。

Q3 マシンが身体に悪影響を及ぼすことはありますか？

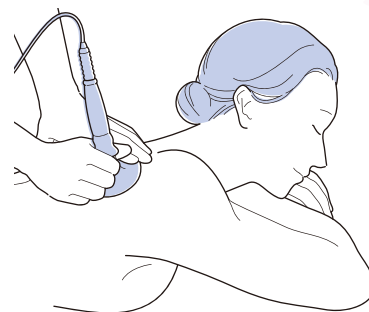
お身体への悪影響はありません

A. カウンセリングを行い、ご納得頂いた上でお申込み頂けます。しっかりと結果を出すには週に1回程度施術を受けられますと卒業が早くなります。ただ結果にご満足されても、お店の雰囲気や相性などもお客様が肌身で感じるものもありかと思うので、通われるご判断はお客様にお任せ致します。もちろん、後悔させない自信はあります！

Q4 コース契約はしなければいけないのでしょうか

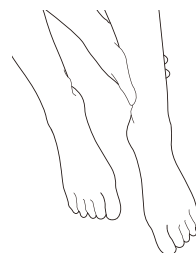
コース契約は必須ではありません

ダイエットと何が違う？ エステで受けられる「痩身」とは



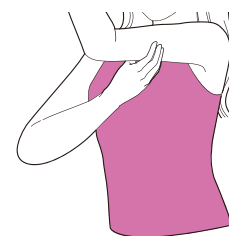
「瘦」という字から、ダイエットと痩身は同じものと思っている方、意外と多いのではないのでしょうか？実はこの二つ、似ているようで全くの別物なんです。ダイエットは運動や食事制限によって体重・脂肪の減少を目指すのに対し、痩身はマッサージや機械を用いて体を引き締めたり、痩せやすい身体づくりを目的とした施術のことを言います。今月号では、そんな痩身エステにまつわる様々なギモンを札幌のエステサロン「ラクシュミー」さんに伺いながら解決していきます！

01 痩身エステの効果・メリット



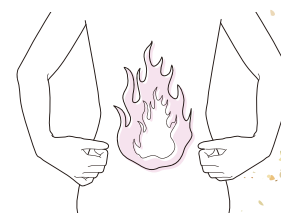
むくみを解消できる

体の余分な水分や老廃物を排出できるため、むくみの解消にも繋がる！



部分痩せができる

機器などによるピンポイントのアプローチで、ダイエットでは難しい部分痩せも可能！



代謝がアップする

血液やリンパの流れを促す施術が多いため、基礎代謝の向上が期待できる！

02 エステサロンで受けられる主な痩身エステ

デトックス

リンパドレナージュ

リンパ液の流れを促し、溜まった老廃物を排出させる施術。むくみ解消や疲労回復が期待できる。

脂肪分解、代謝促進

キャビテーション

超音波を身体に当て、脂肪細胞を破壊する痩身マシン。落ちにくいセルライトにも効果的。

脂肪燃焼、代謝促進

ラジオ波

肌に電磁波を流して起こった摩擦熱で体の深部まで温め、脂肪をほぐす。美肌効果もあり。

脂肪燃焼、代謝促進

EMS

パッドを貼り、微量の電気を流すことで筋肉を強制的に動かす機器。体が引き締まるほか代謝促進も見込める。

ホントにエステで痩せられるの？
痩身エステのギモン徹底解説

エステティシャンに聞く

最新マシンでお悩みにアタック! 結果重視&卒業のあるエステサロン



ラクシュミーのダイエットメソッドで 理想のお身体へ!



店長 梨木さん

「ダイエットが続かない」「痩せてもすぐにリバウンドしてしまう」こんな悩みをお持ちの方はいませんか? 当店の強みは、どんなお悩みでも最短距離で解決できる豊富なマシンと成功事例! 痩せやすいお身体を作るための体質改善や骨格補正により、見た目の変化のみならず、ご卒業後のリバウンドレスも実現します。人生最後のダイエットはラクシュミーにお任せください☆

その場で美しさがわかる
即効美容

年間約2万人来店、97%のリピート率・満足度を誇る札幌の人気エステサロン。
体質改善・骨格矯正による痩身を得意としており、話題の美容機器や道内初導入の最新マシンなど、充実したラインナップで続々と結果を出している。また痩身マシンだけではなく、フェイシャルメニューも各種取り揃えているため様々な悩みに対応が可能。
無料カウンセリングでは生

活習慣、食生活、身体の悩みなど、しっかりとヒアリングすることで、一人ひとりに合った適切な施術を提供。勧誘もなく、効果が出たらきちんと「卒業」ができるので、無理なく通える。
技術力はもちろん、「おもてなし重視」で質の高い接客が徹底されており、楽しく・安心できるサロン空間で気軽に相談しやすいのも嬉しいポイント。
エステが初めての方も、ダイエットがうまくいかず悩んでいる方も、ぜひ訪れてみては。

札幌市中央区南1条西5丁目1番5号
N・Calle(エヌ・カージェ)ビル7階B型

TEL.011-200-7880
http://e-luxmi.com/

ACCESS

地下鉄大通駅より徒歩1分



HP

Luxmi(ラクシュミー) / TEL.011-200-7880

- ◇2,047通りから選ぶオーダーメイド痩身
最低110,000円→2,980円
- ◇モンスター燃焼コース 19,800円
- ◇骨格補正で美Body 4,980円

ノンルージュ
クーポン

4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

NEW
ラジオシェイパー

医療ダイエットと同レベルのマシンを日本のエステで初導入! 脂肪細胞のみを加熱することで、アポトーシス(細胞死)された脂肪層が体外へ排出され、脂肪そのものを減少させます。切らない脂肪吸引の最高峰!

脂肪細胞破壊



WINBACK
ウインバック

高性能高周波で深部熱により脂肪だけでなく、内臓、骨部にまで摩擦熱が行き届く! 芯から代謝を高め脂肪燃焼&基礎代謝アップが望め、痩せやすい体質に。さらに、コラーゲン生成も促進されるので、美肌にも効果的です。

脂肪燃焼 代謝アップ 疲労回復



EMS LAUNCHER
エムズランチャー

特殊なパッドを貼って寝るだけで30分間に筋肉約300回相当の運動効果が期待できます! 強制的に継続して運動ができるので、運動が苦手な方にもおすすめ。気になる部分を集中的に引き締め、理想のボディへと導きます。

引き締め 代謝アップ



ボディメイクを全力サポート! /

おすすめ 痩身メニュー

エステサロン「ラクシュミー」が誇る最新鋭のマシンによるおすすめメニューを一部ご紹介! お悩みに合わせて適切な施術、マシンをスタッフが選定いたします!

PYR SWORD
パイラソード

特殊な超音波によって、浅い筋肉からインナーマッスルまで強制的に動かします。皮下の脂肪細胞に直接熱と振動を与えるので、肌を傷つけることなく脂肪燃焼やセルライト分解が可能です。加圧によるマッサージ効果もあり!

引き締め セルライト除去 疲労回復



FTI SLIM COLLECTION
骨盤スリムコース

FTIスリムコレクションという機器を使用し、特殊なバンテージで身体の歪みを改善しながらナノカレントで細胞にはたらきかけ、コラーゲン生成・脂肪燃焼を促します。全身一気に骨盤補正+脂肪燃焼でメリハリのあるボディラインに!

骨格補正



※初回は所要時間カウンセリング含め2時間いただきます。

成分 引き締め・収れん 効果も

保湿力 圧倒的な潤い感 で保湿力は抜群

【保湿成分】
グリチルリチン酸2K配合
アスコルビルグルコシド配合
カミツレ花エキス配合
ヒオウギエキス配合
(リンゴ/プロリン)銅配合
エーデルワイス花/蜜エキス配合
アシアナバ/蜜エキス配合
デニチンカ果実エキス配合
ノイバラ果実エキス配合
アマチャヅル果実エキス配合
アーモンドエキス配合

<全成分>
水、インベンチルアルコール、ソルビトール、グリセリン、1,2-ヘキサンジオール、グリチルリチン酸2K、アスコルビルグルコシド、カミツレ花エキス、ヒオウギエキス、(リンゴ/プロリン)銅配合、エーデルワイス花/蜜エキス、アシアナバ/蜜エキス、デニチンカ果実エキス、ノイバラ果実エキス、アマチャヅル果実エキス、アーモンドエキス、0.5%、エチルヘキシルグリセリン、水酸化K、クエン酸Na、エタノール、フェニルシラン、安息香酸Na、ソルビン酸K

厳選された美容成分が肌を整える♪

◀引き締め効果が期待できる成分「アーモンドエキス」や、収れん・肌荒れ防止成分「カミツレ花エキス」「グリチルリチン酸ジカリウム」など、厳選された美容成分を贅沢配合。

ハリ・弾力
キメ
なめらかさ
若々しさ
潤い
明るさ

▲万能美肌成分「ネオダーミル®」配合。美肌に必要な6つの効果を引き出し、バランスの取れた美肌へと導きます。

注目成分 ネオダーミル®で乾燥による老けを防ぐ

ネオダーミル

コラーゲン 肌細胞 ヒアルロン酸

▲コラーゲンやエラスチンなど美容に欠かせない物質の生成をサポートし、肌細胞にエネルギーを与えます。

愛用者の声

お肌の基礎力づくりには欠かせません!



愛知県丹羽郡
ソワンハートビューティー
オーナー 池尾さん

とにかく保湿力がお見事!! 朝晩のスキンケアでは、手のひらで時間をかけてゆっくりとお手入れ。透明感のあるもっちりした仕上がりに毎回「さすがセーブローション」と笑みがこぼれます。美容成分もしっかり入っているので、日中のミストとしてもオススメです。たっぷり容量で惜しみなくお風呂上がりのボディケアにも。マストアイテムの1つになっています。

総合評価



使いやすさ.....★★★★★
使用感.....★★★★★
保湿力.....★★★★★
成分.....★★★★★

手の届きにくい背中にも使えてこれ一本で全身ケアできる!



メーカー VOICE

シュッと一吹きで潤うローション
自然の力でクリアな素肌へ

1. トラブルを抑え健康な肌に
豊富な美肌成分をたっぷり配合しており、なかでも注目成分「ネオダーミル®」は「in-cosmetics2013」にて最も優れた化粧品原料としてイノベーションアワード金賞を受賞しました。



2. 様々なシーンで使える!
外出時の日焼け防止・アフターケアや、虫刺され痕、目元の色素沈着ケアなどに使用できる、多機能ローションです。



成分、容量、使用感、非常にコスパが高い商品です! 全身用ローションというお顔にはどうだろう? と思いがちですが保湿感となめらかさを気に入って使ってください方が多く、夏に日焼けしたボディのケアにもおすすめです。



株式会社リー・プログループ
インストラクター 小山内さん

商品の購入方法 > 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

※イラストはイメージです

ノンルーージュ編集部

気になるITEM 徹底リサーチ

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

今月のお悩み... 乾燥しがちな春のゆらぎ肌をなんとかしたい!

ミスト化粧水でもしっかり保湿されるのか 徹底的に調査!

調査するコスメ
ICR 3D
セーブローション
300mL 5,800円(税抜)

トロツとした化粧水じゃなくてもしっかり保湿されるの?



調査員

ノンルーージュ編集部
アラカワ

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。



300mlの大容量だから全身にたっぷり使える♪

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

使用感 さらっとして みずみずしい!

使用感 シュッと一吹き 手間が無い



ぐんぐん浸透してしっとり潤う!

ハリ・弾力

▲さらっとした水のようなテクスチャーなのに、時間が経ってもしっとり潤いが続きます。無香料・無着色なの嬉しい◎

若々しさ なめらかさ



プッシュするだけでミスト状の化粧水が肌にまんべんなく浸透

シュッ



▲スプレータイプなのでコットンなども不要! 外出先での乾燥対策や、化粧直し後の保湿ケアにもおすすめです。



予防として活用できる アロマエッセンシャルオイル(精油)

予防・改善としても、常にアロマ(精油)をお部屋の中やマスクなどで活用することや、鼻からの呼吸を整えることによって自律神経のケアとして心身のバランスにも働きかけ、睡眠やリンパの流れもサポートします。使用方法としては、熱したり水を加えないディフューザーがおすすめです。肌の状態が乾燥や痛みなど敏感に感じたり、アトピー性皮膚炎などの症状がある場合には、アロマ(精油)は刺激となりますので、肌に塗布することは避けてください。

*純粋なアロマ(精油)は、熱に弱く水に溶けない性質を保持します。熱しても香りが強く持続する場合や、水に溶けるアロマ(精油)は違う特性を持つ香料となりますのでご注意ください。



【精油】LEMON
レモン (*Citrus limonum*)

鎮静作用と抗炎症作用に優れ、鋭くハツとするような爽快感を与えるレモンは、果皮から抽出されます。



【精油】EUCALYPTUS NARROW LEAF
ユーカリナローリーフ (*Eucalyptus radiata*)

抗菌や抗感染作用に優れ、「肺を開く」という代名詞をもつほどに爽快感を与えてくれるユーカリナローリーフは、葉から抽出されます。



【精油】TEA TREE
ティートリー (*Melaleuca alternifolia*)

抗ウイルス作用や抗真菌作用に優れ、優しい苦味と爽快感のバランスを兼ね備えたティートリーは、葉から抽出されます。



【精油】NEROLINA
ネロリナ (*Melaleuca quinquenervia ct linalool*)

抗感染作用や鎮静作用に優れ、慢性疲労やバランス調整などに有効なネロリナは、葉から抽出されます。



【精油】BERGAMOT
ベルガモット (*Citrus bergamia*)

循環促進作用と抗炎症作用に優れ、深みと落ち着きと優しさを与えるベルガモットは、果皮から抽出されます。



【精油】HIBA
青森ヒバ (*Thujopsis dolabrata var. hondai*)

抗感染作用と抗炎症作用に優れ、心身の緊張を和らげ呼吸をサポートする青森ヒバは、深い甘さとドライな香りを持ち、木部から抽出されます。

おすすめのブレンドレシピ

免疫強化とせきや鼻症状のケア



鋭いフレッシュな爽快感が融合した香りで、すっきりとしたブレンドです。



【精油】
LEMON
レモン
(*Citrus limonum*)

+



【精油】
TEA TREE
ティートリー
(*Melaleuca alternifolia*)

+



【精油】
EUCALYPTUS NARROW LEAF
ユーカリナローリーフ
(*Eucalyptus radiata*)



免疫のための睡眠サポート

優しい爽快感を感じる香りで、やわらかさのあるブレンドです。



【精油】
BERGAMOT
ベルガモット
(*Citrus bergamia*)

+



【精油】
NEROLINA
ネロリナ
(*Melaleuca quinquenervia ct linalool*)

+



【精油】
HIBA
青森ヒバ
(*Thujopsis dolabrata var. hondai*)

画像は株式会社Blue ink提供。©2024Blue ink Inc.



自然の香りがもたらす効果は幅広く、可能性に満ちています。
日々の暮らしに取り入れたい、美と健康にまつわる香りについて
アロマセラピストのアネルズあづささんがご紹介します。

Vol.14

今月のテーマ 免疫と心身バランス



私たちの免疫力を左右する要素
せきや鼻水などのかぜのような症状、疲労感からくる体調の崩れなどが重なり、春はバランスを崩してしまうことがとても心配な時期です。そしてそこに環境的な花粉といった状況も重なることで、より症状がひどく感じられます。だからこそ、できるだけ自分を守るために、マスクなどさまざまなアイテムを活用したくなります。

私たちが悩ませている症状は、「感染」といった原因で生じると捉えることが多くありますが、それは本当に環境や外的な原因だけなのでしょうか？ 薬を飲んだり、何かの商品を使うだけで、その症状は完全に良くなって回復しているのでしょうか？ 繰り返したりしていませんか？

実際には、感染症などから私たちを守ってくれる仕組みが「免疫」であり、私たちの中にもともと備わっているシステムですが、せきや鼻水といったかぜのような症状、疲労感からくる体調の崩れが起る原因が、この私たち自身の中にもあ

生活習慣を見直すことで 根本的な原因を改善

そして、自律神経のバランスを悪くさせる理由が、私たちの普段の生活の中にたくさん散りばめられています。例えば、仕事やバイトが忙しくて毎日簡単なものしか食べていない、ほとんどサプリメントに栄養を頼っている、忙しい、面倒だから運動はしない、毎晩スマホやパソコンで夜遅くまで何かを見ているなど。スマホやパソコンは、まず明るさが目にあたり続けることで、脳が夜ではなく起きている時間だと誤解して眠りに導

るのではないかと考えてみましょう。もちろん花粉や感染など、防ぐことが難しいことが原因で体調を崩す場合がありますが、それ以外にも繰り返しやすいような症状を感じたり、せきが長引いて疲労感を感じたり辛かったり、かぜをひきやすい状態になるなど、体力的な弱さを感じることもあると思います。この体力的な弱さを感じることが、実際には自分の「免疫」の低下や弱さを感じている瞬間かもしれない。呼吸や体温調節だけでなく、私たちの毎日の生活の中での仕事、食事、睡眠、ストレスなど、常にバランスを保つことができるように、心身の状態は「自律神経」によって常にコントロールされています。そのため、自律神経のバランスが崩れていくと、自動的に免疫が低下する状況を作り出し、ウイルス感染やアレルギー症状を引き起こしやすい状況となります。

なくなり、何かを見ている緊張状態も持続されるため、ぼぼ起きている時と同じような状況になります。「それは今の夜の時間に見えないといけないものなのか？」を自分に問いかけてみましょう。ダラダラ見ていてバランスを崩しているのであれば、これは何気ない普段の生活に大きな影響を与えています。また、睡眠が取れない期間が長くなればなるほど、寝ている間に脳が処理していることもうまく機能しなくなり、勉強や仕事もうまくこなすことが難しいことがあります。しっかりと眠りを優先して、起きている時にたくさんの情報を入れる方が、脳に有効的だと言えます。さらに画面を見続けるときには、私たちの姿勢も前傾(背中が丸くなるような状態)で呼吸を止めている時間が長くなっている、スムーズに呼吸ができなくなっています。皆さんは1つのメッセージやメールを打ち終えるまでに息を止めていますか？ こういった毎日の積み重ねは、なかなか自分だけでは気づくことができないものです。このように、私たちを悩ませている症状は、決して環境や外的な原因だけではなく、私たちが自ら自分の心身の中で作り出してしまっている状況の結果であるとも言えるため、特に春の時期に毎年同じ状態を繰り返してしまう人は、今年こそ心身の不調和の根本的な原因を改善するために、自分の食事や時間、運動や睡眠、そして生活習慣に関わるさまざまなことに目を向けて、「バランス」を考えてみることをおすすめします。

スクールのご案内

ARTQ INSTITUTE

アロマティーク インスティテュート

2001年から多くの専門家を育成しているアネルズあづさ氏が校長を務めるスクール。嗅覚・香り・アロマセラピー・自律神経バランス・マタニティケアなど実践につながる理論とケアを学び、現場で活躍できるセラピストの育成を目指します。

<https://www.artq.institute/>

[artq_institute_forum](https://www.artq.institute/)



【公式LINE】

株式会社 Blue ink

[本社] 青森市浪館前田 1-18-38

[東京支社] 東京都港区南青山 5-12-19-301

TEL.03-6451-1657

<https://www.artq.jp/> [artq_organics](#)



Profile アネルズあづさ

アロマセラピスト
医学博士 / 株式会社Blue ink代表取締役

妊産婦とベビーの補完療法を中心に3年半の英国留学後、2000年に有限会社アロマティーク設立。産婦人科内でのアロマ分娩ケアを推進。映画「パフェム」や企業のフォーミュレーターに選ばれるなど日本の精油ブレンディングの第一人者として活躍。女性や子供の健康と自律神経バランス、アロマセラピーの活用を専門とし、研究も行う。

[@annellsazusa](#)

[ARTQ ORGANICS直営店舗]

ARTQ ORGANICS (ORGANIC STUDIO & THERAPY ROOM)

アロマティーク オーガニクス(オーガニックスタジオ&セラピールーム)

東京都港区南青山5-12-19 1F TEL.080-6577-0956 [artq_organics_shop](#)

日本全国城巡り

夫婦で
小さなお店を
開きたい声優さんや
ナレーションなど、
声のお仕事をしたい！ハワイで
フラダンス&
マラソントラックかバスの
運転手をしてみたいオーロラを
肉眼で見たい！全国の競馬場や
球場を巡りたいイラストの
個展を開く

小説を書く！！

帯広で
朝イチの気球に
乗ってみたいノンルージュな
ホンネの語波照間島に行って
SUP(サップ)を
してみたいサーフィンに
挑戦したいマラソンに
挑戦したい人が
結構多いみたいスカイ
ダイビングを
したい！キッチンカーで
各地を巡りたい韓国で
アイドルデビュー今となつては、挑戦してみたかっ
たことになってしまいますが…

今月の テーマ

一生に 一度
挑戦したいことベルリン
マラソンに挑戦高級温泉へ行って
一人で満喫したい保護ペットの
里親になるやっぱり
世界一周旅行が
したい！愛車で
日本一周したい！
北海道は制覇済みです！バックパッカーとして
一人で世界を旅したい！豪華客船で
世界一周の旅！！
夢です！！富士山の頂上で
カップ麺を
食べたい身近なことからスケールの大きなこ
読者の皆さんが夢見てい
これを機に、この春何かを始めてみとまで、「人生で一度はしてみたい！」と
ることを聞いてみました！
るのもいいかもしれませんね♪ウユニ塩湖に
行って、写真を
撮りたい！立派な庭のある
家を建てたい！
バーベキューとか
庭キャンプをしてみたいです。海外で
バンジージャンプ
したい！ホノルル
マラソン参加本場ブロードウェイで
ミュージカルを
観たい！！M&Aで
社長になる。-10kgダイエット
挑戦したいっていうか、
やらなきゃいけないことです…笑世界中の
ディズニーを
制覇したいタワマンに
住む！！ギリシャの
サントリーニ島に
行きたい！
昔TVで見て一目惚れしたので全国の
季節の花巡りを
したいのんるんも
みんなの夢を
応援してます！



Naofumi Koyama presents | Vol.47

philosophy on beauty

Guest

ヘアメイクアップアーティスト

松本 奏絵様

札幌市出身の26歳。札幌ベルエポック美容専門学校ヘアメイク科を卒業。同時期に美容師免許も取得。卒業後、札幌のヘアメイク事務所に所属し丸3年の経験を経て24歳で独立。主にブライダルヘアメイクを中心に、TV・広告・成人式・イベントヘアメイクなど幅広く活動し、母校の非常勤講師も行っている。 [@make_matsumotokanae](#)

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。

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

今年も街頭ビジョンで道内外のゲストが出演します

札幌駅前 de LIVEPRO

北海道を拠点に活動している
アイドル達の番組
毎週日曜日17時〜10分間
放映中！

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。

背景 Photo / 著作者 : tawatchai07a / 出典 : Freepik

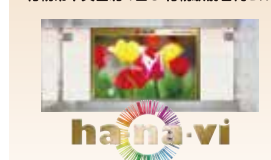
街頭ビジョンでファンの皆様のメッセージを放映しよう！アーティストの誕生日や
お祝い事、応援など、一押しメッセージを放映します

応援広告受付けます!! <https://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 : sapporo-domannaka.jp/

Facebook をご覧の皆さん
「いいね!」も押してね!

Facebook : www.facebook.com/SapporoDomannaka

●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

新しいヘアメイクに挑戦すること

自分なりの変化を楽しみ

可能性の幅を広げてほしい

幼い頃からの

おしゃれへの憧れ

小山 ヘアメイクを目指したきっかけは何でしょうか。

松本 幼い頃からおしゃれが好きで、小学生から親の化粧品を使ったり、ヘアアレンジをしていました。ヘアアレンジは苦手な母に変わって、自分でやるしかなかったところもありますが笑。中学生からは自分で化粧品を揃えてバッチリメイクをしてたんですが、そういうのも受け入れてくれる親でした。高校生の時、「変わりたいからメイクを教えて欲しい」という友達にメイクをしてすごく喜んでもらえて周りの友達からも褒められる姿を見て、こうやって人を変えられる仕事ができたらいいなと思いました。

小山 実際に好きなことを

仕事にしていたかでしたか？

松本 専門学生時代から厳しい世界だけどやりがいのあるお仕事だと聞いていて、割とイメージはついてたものの、実際その想像以上に大変なお仕事だなというのを感じました。それでも好きなことを仕事にできていることがすごく大きくて、ヘアメイクをしている時は楽しくて疲れを忘れま

小山 事務所で3年間勤められた

増えてきているんですね。

小山 こだわりを実現できそうですね。それではご自身の美容に関して、普段の生活に取り入れていることなどはありますか？

松本 最近汗を流すことにハマっていて、ジムに行っ

り、発汗作用を高める入浴剤で半身浴をしたりしています。半身浴した後は、むくみが取れたり、朝もスッカリと目覚められるんです。さらに、汗を流すことで代謝

後、独立されたんですね。

松本 事務所に所属していた頃は、どうしても周りに合わせたメイクになりがちになっちゃって、自分の色を出しにくかったり、自分からなかなか行動できなかったんです。そこで自分主体で活動できる環境を作って、もっと可能性を広げたいと独立することを決意しました。



philosophy on beauty

の力で
に自信を!

奏 絵

philosophy

ヘアメイク
もっと自分

松 本

が良くなり化粧水などが浸透しやすくなると思うんです。普段から保湿を心掛けていて、何か特別なことをするっていうよりも、日々しっかりと丁寧に化粧水を塗るなど、小さなことの積み重ねが大切だと思っています。

理想の形を目指して さらなる一歩を踏み出す

小山 これからの新たな取り組みなどありますか？
松本 信頼できるカメラマ

工夫次第で 新たな二面を見出だす

小山 ヘアメイクをご提案される際に心掛けていることなどはありますか？

松本 例えば今流行りの「パーソナルカラー診断」を受けると、診断結果の色しか合わないと思ってしまいう方も多いんですが、色の乗せ方や質感などを変えるだけで、合わないと思っていた色でも「いいな」と思えるようになっていたりするんです。そういった固定概念のようなものを変えられたらと

ンさんとメイクさんと一緒にブライダルの前撮りチームを立ち上げたり、スタジオ兼メイクサロンを新たに作り活動する予定です。普段企業さんから前撮りのご依頼をいただく際、既にドレスやアクセサリが決まっていることが多いんですが、そうなるのとータルで見た時にどうしても合わない部分が出てきてしまい、思うような仕上がりにならない場合があるんです。ドレ

ス・アクセサリ・お花など個々にはステキなものを選んでいても、それらを合わせて見た時の視点が必要だと思っていて。当日衣装の



思っています。たくさんのご提案をできるように、私自身もメイクや髪型をコロコロ変えるようにしています。髪型やメイクは、普段からしっくりくるものがあると思うんですが、毎日同じだとつまらないし、もったいないなっていう風に思っているんです。

小山 個人の方からのご依頼もあるんでしょうか。

松本 最近ではSNSを見た個人の方から直接、前撮りのご依頼をいただくことも多くなりました。大手の会社さんにお任せしてどんなメイクさんが来るかわからないよりは、自分で好みのヘアメイクを探すという方が

着付けからメイクアップまで対応するのはヘアメイクの仕事なので、唯一その完成を見ることができる立ち位置であって、特権でもあると思っっているんです。だからこそ、完成した姿を想像して自分たちが「から」タルでご提案することができれば、全体的なクオリティも上がり、お客様にももっとご満足いただけるんじゃないかと考えています。

小山 素敵な構想ですね。

松本 フリーランスのヘアメイクは、札幌ではまだまだ馴染みが少ないですが、皆さんにもっと近い存在になれるかなと思っています。

小山 本日はありがとうございました。

My Favorite Things

その美しさには理由がある！
ゲスト様のキレイの源をご紹介します



カフェで過ごす時間

カフェや喫茶店で1人でまったりする時間が好きです。スケジュール管理をしたり、調べ物をしたり、一旦脳のリセットをすると次の仕事がかどります。



癒し

家で飼っているモルモットです。仕事で疲れて帰ってきた時の癒しです。



ネイル

月1で行っているネイルです。手を見られる仕事をしているので、日々のメンテナンスも大切にしています。

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
毎号旬の食材を使った
料理のレシピをご紹介します。



フライパンで
すぐできる！



材料(1人分)

【生地】

・小麦粉 40g
・水 25ml
・かつお節 大さじ1
・長芋 2cm
・塩 ひとつまみ
・卵 1個

【具】

・キャベツ 150g
・長ねぎ 10cm
・豚バラスライス肉 3枚
・イカ 1/2杯分
・油 適量
・ソース、マヨネーズ、
かつお節、青のり
..... 適量

（キャベツいっぱい！おうちでカンタン）お好み焼き

1

キャベツは粗いみじん切りに、ねぎは小口切りにする。イカは食べやすい大きさに切る。



2

長芋はすりおろし、細かくしたかつお節と水を加えて混ぜる。小麦粉と塩を入れて混ぜる。1を加えて混ぜ合わせる。卵を加え、底から混ぜ合わせる。



3

フライパンに油を入れて弱めの中火にする。生地を入れ、2cmの厚さの円形に整え、豚肉を広げてのせて塩こしょうをする。蓋をして生地の縁に火が通るまで5分ほど焼く。



4

裏返して焼き、火が通ったら皿に移す。ソースを塗り、マヨネーズ、かつお節、青のりをかけ、紅生姜をのせて完成。

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もご紹介します！▶ @710exfvw

料理教室 プルミエール

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 ▶ <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20年超えの凄腕! 体重からスッパリ落とした人や、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

ノンルーシェ
クーポン
4月末日迄有効
新規限定・他券
併用不可・受付
時クーポン提示

白石区／北郷

ボディエイジングラボ マハロ @njd4945y

BODY AGING LABO MAHALO(マハロ)

TEL 011-598-6063

札幌市白石区北郷8条7丁目10-15

(営)9:00~19:30

(定)日曜

<http://www.mahalo-sapporo.com/smart/>

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



料理教室プルミエールは初心者さん大歓迎! 受講生募集中

季節の特別講座1回目「新生活応援企画～春のお弁当」はチキンナゲットと副菜をお弁当に詰めるコツも学べる。2回目「花カフェごはん」は菜の花とスモークサーモンのキッシュ、3回目では「春のおしゃれごはん」ロールキャベツと半熟卵のサラダをレッスン。



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」「季節の特別講座」どなたでも受講可能(1回3,500円)

料理教室プルミエール / TEL.090-6446-0145

◆毎日のおうちごはん講座、
季節の特別講座 単発受講
1回 3,500円→3,300円
※4月受講に限り、何度でも受講可

ノンルーシェ
クーポン
4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



今日は
キャベツのおはなし

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.
41

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。

春、夏、冬、それぞれの 顔をもつキャベツ

古くはヨーロッパで胃腸を整えるための薬草として食べられてきたキャベツですが、日本にやってきたのは江戸時代だとか。もともとは冷涼な地域で栽培され、巻きが固い加熱調理向けの冬キャベツが主流でしたが、明治時代に入ると洋風文化が進み、サラダなどの生食が増えたことにより、葉が柔らかく巻きもゆるい春

キャベツの旬

私たちの食生活にはとても馴染みある野菜のひとつ、キャベツ。汎用性が高く、生で食べても煮ても焼いても美味しいので野菜室のレギュラーメンバーともいえますね。年間通して楽しめるので店頭にも年中並んでいます。ですが、もはや旬がわかりにくくなっているのも事実。実はキャベツの旬は春、夏、冬の三回もあり、その品種もそれぞれ違うのです。

春は春野菜を積極的に 食べよう！

春は気温差や環境の変化で自律神経が乱れやすい季節。そんな春の不調には、肝機能を整え体の中からメンテナンスができる春野菜が良いといわれています。春キャベツもそのひとつ。自律神経を整える上で必要なビタミンやミネラルはもちろん、胃粘膜を保護するビタミンUも豊富で体の余分な熱を取り除き、肝機能を高める効果あり。身近に手に入る春キャベツを上手に取り入れ、春の不調を緩和しましょう！

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

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/>

PRESENT

3名様



1 キリン 生茶

525mlペットボトル 1箱24本入り

容器、パッケージ、味全てを大きく刷新した生茶が4/9(火)に登場。新技術「凍結あまみ製法」によって、新茶のような甘みが際立つ上品な味わいに。

提供／北海道キリンビバレッジ株式会社

5名様



2 スニーカークリーナー SPUUUME(スビューム)

1セット(洗剤1本、ブラシ・スポンジ各1個)

生地を痛めにくく、肌にも優しい中性タイプのスニーカー専用洗剤。すすぎ・乾燥は不要で、たったの3分でスニーカーをキレイにできる。

提供／株式会社Cotton Pirates

1名様



3 クレンジングジェル ICR 3D ホットクレンジス

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職業 ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧ノンル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【アンケート企画】「これは人にオススメしたい!」というものを教えてください。(人物、飲食物、場所、作品、スポーツ…何でもOK/理由も教えてください。) ⑮掲載店舗で行ったor行ってみたいところは？ ⑯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】

2024年4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()		
【アンケート企画】「これは人にオススメしたい!」というものを教えてください。 (人物、飲食物、場所、作品、スポーツ…何でもOK/理由も教えてください。)		
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	

2404non rouge

この春始める!!

結果重視の ボディメイク!!

全10回
コース

お腹まわりもスッキリと変化



▲30代女性 全身10回施術 ※結果には個人差があります

春先キャンペーン開催

ハイブリッドメディセル
全身EMS筋膜リリース吸引

全10回コース
[1回60分]

98,000円 (税込)

都度払い1回19,800円

まずは体験して
効果を実感したい方

[1回120分] カウンセリング+測定込み

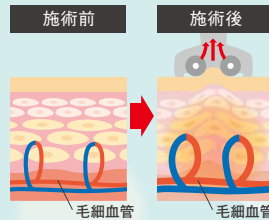
初回お試し 9,900円 (税込)

ポッキリ

筋膜リリース専用マシン

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しながら毛細血管を拡張させて血行を促進させます。



※イラストはイメージです

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



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]



北白石
中学校

セブン
イレブン

274

マハロ★

