

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 / *august* / No.232



お得なクーポンはSNSでも!

プロと解決する!

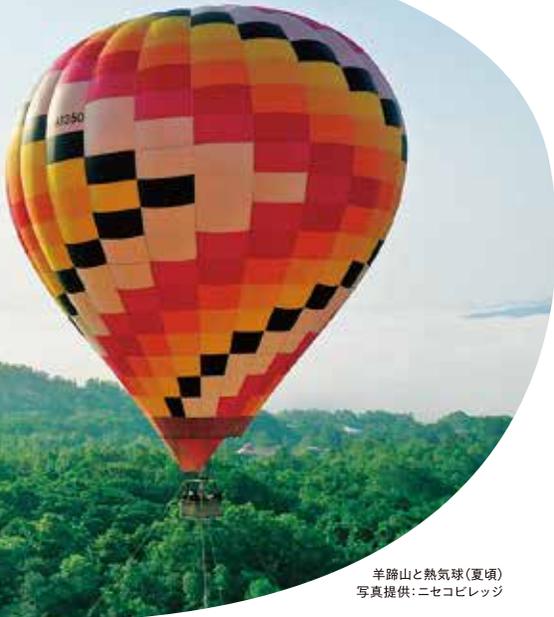
## 毛穴トラブル

今SNSで話題の  
「毛穴エクストラクション」  
とは!?



# 今年の夏の 一押し! 夏のニセコトリップ

札幌市中心部から車で約2時間。  
羊蹄山がシンボルの大自然あふれる  
ニセコは迫力満点のラフティングや  
ツリートレッキングなどアウトドア  
アクティビティが充実しています!



羊蹄山と熱気球(夏頃)  
写真提供:ニセコビレッジ

## 滞在中のアクティビティに使えるクーポンが付いた JTBの宿泊プランで、みたい!やりたい!を叶えよう

2024年9/29出発まで設定あり!

### JTBまるごと遊べる北海道は

体験 グルメ 観光 など約230メニューにご利用いただける

クーポン **基本5枚付** プランです!  
(注)空港の金券対応店舗でのご利用は300円(※一部および、幼児除く)

期間限定  
9/1~9/29出発の方!  
さらに!  
プラス2枚の**7枚付!**  
※追加購入される場合は対象外

当プランに含まれるもの

宿泊

連泊や1泊ずつなど、自由に  
お選びいただけます。

まるごと遊べるクーポン

おひとり基本5枚付!  
追加代金でクーポン枚数を選択できます。

クーポンを使ってニセコを満喫!  
足りないクーポンは追加購入もできます!

体験 北海道ライオンアドベンチャー  
熱気球係留フライト  
おとな5枚、子ども4枚、幼児(3歳~)1枚



朝日に照らされる  
羊蹄山を  
空から眺めて!

体験 北海道ライオンアドベンチャー  
ラフティング  
おとな11枚、子ども8枚



羊蹄山の麓を  
流れる自然豊かな  
尻別川を下ろう!

アンズブリの  
山の麓で  
BBQ!



食材(一例)

グルメ ヒルトンニセコビレッジ  
北海道エクスペリエンスBBQ  
1セット1人前=13枚



クーポンメニューは  
まだまだあります!

詳しくは  
Webサイトを  
チェック!!



### 泊まるならココ!

#### ヒルトンニセコビレッジ

美しい羊蹄山を望むマウンテンリゾート。洗練されたサービス、  
ヒルトンクオリティのおもてなしでリゾートを満喫!



外観(夏頃)



テラススルーム羊蹄山ビューツイン(一例)

#### JTBのおすすめポイント

ヒルトンニセコビレッジ宿泊者限定

#### 「JTBラウンジ」ご利用OK

疲れたら、ちょっと休憩。JTBの指定商品のお客様だけが  
利用できるラウンジでコーヒー、ジュース、北海道なら  
ではのザンギなどが滞在中何度でも自由に楽しめます。



JTBラウンジ

場所 3階レストラン「羊蹄」ホワイエ  
時間 11:30~16:30

※提供内容、場所が変更となる場合があります。

#### お問合せ先はこちら JTB トラベルゲート札幌

TEL:011-241-6201

住所:札幌グランドホテル  
東館地下1階  
定休日:毎週水曜日

観光庁長官登録旅行業第64号

カタログを  
ご用意しております!

来店予約は  
こちら



※掲載写真は全て一例です。※本紙面のご案内のみでは旅行申込を承っておりません。詳しい旅行条件・旅行代金等をご確認いただいたのち、旅行の申込・契約となります。

Hokkaido Sapporo

## 札幌中心部出発!

# おすすめ 日帰りバスツアー

詳細はこちらの2次元コードから  
ご確認ください



北海道の人気スポットからグルメまで、気軽に楽しめるバスツアーです。  
旅行代金や詳細は2次元コードからチェック!

## ツアー前日までお申し込み可能! & 1名様以上で催行!

※満員の場合はご利用できない場合もございます。

オススメツアー  
ラインナップ

### 春~秋のご案内(4~11月)

4~11月

行動展示で人気の旭山動物園と  
富良野散策&美瑛・青い池日帰り



旭川・美瑛・富良野エリアの人気スポット  
を網羅!人気の旭山動物園や美瑛の丘・  
幻想的な青い池、富良野ではファーム富  
田でお花畑鑑賞またはお洒落なニンゲ  
ルテラスを散策

6~9月

【オムカレーランチ付!】  
富良野お花畑鑑賞と  
美瑛・青い池・ニンゲルテラス



富良野の色彩豊かなお花畑鑑賞と美瑛  
の幻想的な青い池や大自然に囲まれた  
お洒落なニンゲルテラス散策!ご当地グ  
ルメ・オムカレーに舌鼓!富良野・美瑛を  
網羅した欲張りプラン

7~8月

【名物ランチ&メロン食べ放題!】  
富良野ラベンダーと  
美瑛・青い池・ニンゲルテラス



富良野農家・新鮮メロン食べ放題&ご当  
地グルメ・オムカレーの昼食!富良野ラ  
ベンダー畑鑑賞と美瑛の幻想的な青い池や  
大自然に囲まれたニンゲルテラスを散策

7~9月

夏の絶景・積丹半島!  
新鮮採れたてが旨い旬の  
海鮮丼の昼食と小樽の酒蔵見学



夏のベストシーズンに行くコバルトブ  
ルーに輝く積丹半島周遊!昼食は豪快!  
新鮮!海の幸をどんぶり味わう海鮮丼  
に舌鼓!小樽の酒蔵での試飲もお楽しみ  
※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氷を「流氷砕氷船ガリンコ号」でクルーズ



ペンギンパレードも見られる冬の「旭山動物園」



ライトアップされた幻想的な「層雲峡温泉氷瀑まつり」



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。

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2024.9月号は  
8月25日(日)発行予定です

WEBサイト  
nonrouge 検索  
www.nonrouge.net

@non\_rouge  
@non-rouge  
@nonrouge\_Beauty

06 肌トラブルを未然に防ぎ、健やかな肌へ!  
資生堂 角質ケアアイテム特集

08 *Feature*  
今注目の「毛穴エクストラクション」で毛穴レスな肌へ  
**プロと解決する!**  
**大人の毛穴トラブル**



14 ノンルーージュ編集部が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.18 痛みと香り

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



23 Beginners Recipe ラーメンサラダ



24 ノンルーージュなホンネの話  
「ゾツとした話」

25 食と文化のおいしい話



26 読者プレゼント&アンケート投稿方法

27 ノンルーージュ的野鳥図鑑 **NEW**

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

## 「カレー」と「チーズナン」のお店

# スパイスダイニング DIYO

### ウイングベイ小樽店1F

## まもなくオープン!!

大人気

とろとろチーズナン

詳しい情報  
割引クーポンは  
こちら

www.diyo.jp

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: 札幌自動車道小樽I.C. 降車、直後、右折すぐ。  
JR: 小樽築港駅直結(連絡通路マリノロードで徒歩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)

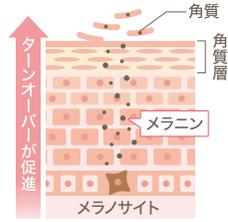
肌トラブルを未然に防ぎ、健やかな肌へ!

# 資生堂 角質ケア特集

強い紫外線の影響を受ける夏は、ターンオーバーが乱れやすく肌荒れなどのトラブルの原因に。  
正しい角質ケアを日々のスキンケアに取り入れて、美しい肌を育てましょう!

## 美しい肌を育てるために大切な 肌のターンオーバー

肌のターンオーバーとは、新しい皮膚が生まれ古い皮膚がはがれ落ちるサイクルのことで、肌の新陳代謝とも呼ばれています。肌は常にターンオーバーが繰り返され、細胞が生まれ変わることによって、健やかな状態を保ちます。



## 角質をケアすることで ターンオーバーを正常に導く

ターンオーバーが乱れると、メラニンが排出されずにシミやくすみの原因になったり、角質が厚くなり毛穴が詰まることでニキビ・吹き出物などの肌トラブルが起こりやすくなります。余分な角質をためこまず、ターンオーバーを整えることで、美しく健康的な肌を作りましょう。



ふきとり化粧液

Recommend

ノンルージュ編集部  
おすすめポイント

洗顔だけでは落としきれない毛穴汚れまでスッキリ! 肌の透明感が上がります♪



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する、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質をやさしく除去します。毛穴の奥から密着するところまで、なめらかスベスベな肌へ。

〈ベネフィーク〉  
リセットクリア N  
200mL/参考小売価格 4,400円(税込)

角層をほぐし

透明感に満ちた肌へ導く

角層ケア美容液

Recommend

ノンルージュ編集部  
おすすめポイント

美白美容液の前に使うことで、ワンランク上の美白ケアのお手入れができます!



美容液

角層のすみずみにまでうるおいを巡らせて、やさしく角層をほぐし、なめらかで透明感に満ちた肌へと導く、角層ケア美容液。メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぎ、美白ケアのサポートアイテムとして攻めの美白ケアが行えます。

〈HAKU〉  
角層ケア美容液【医薬部外品】  
120mL/参考小売価格 5,500円(税込)

メンズ  
洗顔料

Recommend

ノンルージュ編集部  
おすすめポイント

洗上がりはさっぱりしながら、しっとり潤う! シェービング後の肌の乾燥からも守ります!

〈SHISEIDO メン〉  
フェイス クレンジング  
130g/参考小売価格 3,300円(税込)



必要なうるおいを奪わず

すっきり洗い流すメンズ洗顔料

スキンケア成分配合のクリーミーで豊かな泡が、肌に必要なうるおいを奪わず、ニキビのもととなる汚れ、過剰な皮脂によるべたつきを毛穴の奥からすっきりと洗い流すメンズ洗顔料。シェービングフォームとしても快適に使えます。

メイク  
落とし

Recommend

ノンルージュ編集部  
おすすめポイント

心地よい温感で毛穴の奥までしっかりアプローチ! W洗顔不要なのも嬉しい♪

くすみ・ごわつき\*まで、すっきり落とし「つや玉」輝く肌へ導く、温感メイク落とし。肌本来のうるおいを守りながら、メイク汚れとともに、くすみやごわつきの元となる不要な角層まで、やさしい使い心地で取り去ります。まつ毛エクステにも対応。

\*古い角層のこと



温感メイク落とし  
すっきり落とす  
くすみ・ごわつき\*を

ひじ・ひざ・かかとなどの

硬くなった角質の

お手入れ用スポンジ

ポリウレタンにナイロンを特殊加工し、両面の感触を変えているので、かかと、ひじ・ひざとわけてお使いいただける、お手入れ用スポンジです。



〈資生堂〉  
角質スーマーザー612  
参考小売価格 880円(税込)

〈エリクシール アドバンスド〉  
クリアホットクレンジングジェル AD  
180mL/参考小売価格 1,980円(税込)

## Information

取材協力 資生堂ジャパン株式会社

この季節おすすめの美容情報をチェック!



“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

YES



## SNSでも話題になっている 「エクストラクション」がおすすめ

日本ではあまり聞き慣れない言葉ですが、「エクストラクション」はフランス語で「抽出する」という意味です。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。

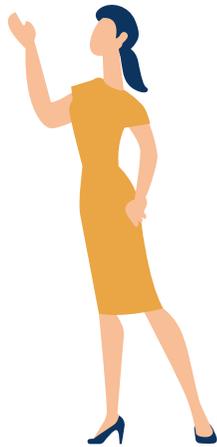
プロが  
オススメする  
毛穴ケア

## 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？

欧米では毛穴洗浄メニューとして馴染みのあるエクストラクションですが、強い圧をかけて行うため激しい痛みを伴ったり炎症を起こすことが多く、敏感肌が多い日本人には不向きとされていました。

しかし最近では、これを日本人に合わせた方法で行う「毛穴エクストラクション」が注目を浴びています。内容としては専用のローションを塗布して一時的に毛穴を広げ、指によって角栓や皮脂を取り除くというもの。特別なマシンなどを必要としないシンプルな施術ですが、非常に繊細で高度な技術を要するため講座を受講し、厳しいテストに合格したエステティシャンのみが行える毛穴洗浄術なんです！

毛穴エクストラクションでは毛穴一つひとつを観察しながら丁寧に汚れを押し出していくので、従来の施術のような痛みや赤み、ヒリつきを可能な限り抑えられます。そして汚れを取り除いた後の毛穴引き締め・鎮静までもしっかり行うため、デリケートなお肌の方も安心して受けることができます。



## 【夏は毛穴が特に目立つ季節！】

夏は皮脂分泌量が増えるなど、毛穴のトラブルが特に起こりやすい季節です。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、セルフケアだと根本的な改善は難しいのも事実。

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」をご紹介します！札幌で唯一施術を受けられる毛穴エクストラクションプロ上級認定サロンである「サロンド ウォーム」さんに詳しく教えて頂きました♪

取材協力：毛穴専門サロン salon de Warm(サロンドウォーム) / 札幌市中央区ラポータ式毛穴エクストラクションプロ上級認定サロン



## 夏の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

皮脂や角質、汚れなどが毛穴に詰まり角栓になった状態のこと。夏は特に、紫外線によって角質層が厚くなるので角栓もできやすくなってしまいます。

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

高温多湿になる夏は皮脂の分泌量が増加するため毛穴が開きっぱなしになり目立ちやすくなります。皮脂分泌が多いTゾーンは特に毛穴が大きくなります。

Check!

- 毛穴の凹凸が目立つ
- 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

夏はエアコンの風で意外と乾燥しがちな季節。乾燥でハリを奪われることで毛穴がたるんでしまいます。放置すると毛穴が繋がり帯状の溝になるリスクも！

Check!

- 毛穴が楕円や滴型
- 肌の乾燥やハリの低下が気になる
- 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

紫外線のダメージや摩擦、皮脂の酸化などによりメラニンが過剰に生成され色素沈着した状態。毛穴ではなく、毛穴の周りに黒ずみが出ます。

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

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。日焼け止めを塗るのももちろん、日焼け止めサプリを飲んだり、外出時は日傘や帽子で紫外線を防ぐようにしましょう。夏以外でも対策は忘れなく！

## 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きましょう。毎日肌への負担になるので、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。夏は肌がべたつくから化粧水だけ…という方もいますが、紫外線や皮脂の過剰分泌などでインナードライになりがちな季節なので、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。べた付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

当然ですが、どちらも摩擦はNG！クレンジングは、オイルの場合少量のぬるま湯を加えて乳化させると汚れが落ちやすくなります。洗顔料はしっかり泡立て、肌の上を滑らせるようにして洗いましょう。そして洗い流す時はぬるま湯で！熱いお湯で流すと毛穴が開きすぎたり、肌に必要な油分まで落ちるので要注意です。

## 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うまいケア方法をご紹介します！

# 札幌初の毛穴エクストラクションプロ 上級認定サロン



## 見た目が変わればココロも変わる!



オーナー 横山さん

毎日仕事や子育てを頑張られている女性だからこそ、一ヶ月に一度くらいは自分を甘やかして、丁寧に大切にされる時間を作ってあげて欲しいと思います。私にできることはお肌へ自信がなく下を向いたりマスクで隠す生活ではなく、お顔も気持ちも上向きに、笑顔で自信をもてる方を札幌にたくさん増やしていくことです。皆様にお会いできることを楽しみにしております! ぜひお気軽にお越しくださいませ!

札幌市中央区南2条西12丁目323-8  
ロイヤルハイアット302

TEL.070-2004-1914

Instagram @salon\_de\_warm.miyabi

ACCESS

地下鉄 西11丁目駅から徒歩4分



予約LINE

salon de Warm(サロンドウォーム)/TEL.070-2004-1914

◇一周年キャンペーン

毛穴改善フルコース 初回120分  
+毛穴クリアクレンジング1本プレゼント(6,600円分)  
定価 23,100円→16,500円 28%OFF!



9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

**札幌で唯一受けられる  
毛穴最新技術**

今年9月に1周年を迎える、今SNSでも話題の「毛穴エクストラクションプロ」を取り扱う毛穴専門サロン。  
「毛穴エクストラクションプロ認定スクールラボテ」で技術工程を全て身に付けた上級認定サロンで、道内では4店舗のみの稀少なサロン。  
毛穴の頑固な黒ずみ、角栓などの汚れをマシンを使わずに手技によって丁寧に取り除いていく毛穴ケア技術で、痛み

や術後のヒリつきが強い従来の施術とは異なり、より安全な方法によって刺激を可能な限り最小限にし、汚れを取り除いた後の毛穴引き締め・鎮静までもしっかり行うため安心して受けることができる。  
同店にはエステに行ったことのない人や男性が訪れることも多く、老若男女問わずその技術で支持を集めている。  
これまで他店の毛穴エステや自宅でのセルフケアでは解消されなかった頑固な毛穴の悩みも、毛穴のプロが解消してくれるはず!

＼毛穴洗浄のプロ/  
サロンドウォームで受けられる

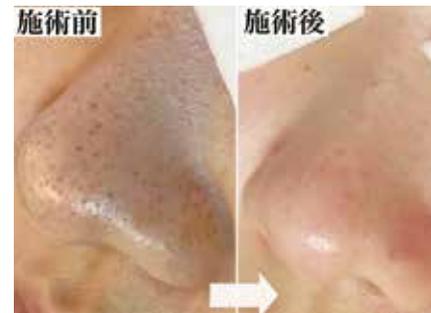
## 毛穴改善メニュー

札幌で「ラボテ式 毛穴エクストラクションプロ」を受けられるのは「サロンドウォーム」だけ! 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!

### 毛穴改善ベーシックコース 約80分

自己流ケアやパック、クレンジングなどでは根本的な改善は難しく、逆に毛穴を広げてしまったり、詰まりの原因を引き起こすことも...。毛穴エクストラクションプロでは、根本から汚れを除去するので悩んでいた毛穴が驚くほど変わります。眉間、おでこ、頬、顎、気になる箇所をくまなくお手入れいたします!

STEP クレンジング▶毛穴ケア▶フェイシャルマッサージ▶  
その場で作る生パック▶ヘッドマッサージ



### 毛穴改善フルコース 約100分

ベーシックコース・フルコース共に、毛穴ケアは全体の約15分から20分ほどで、他は全て癒しのマッサージタイムとなります。100分のフルコースではベーシックコースの内容に、札幌で唯一受けられるラボテ式デコルテマッサージがプラス。全国のサロンでも希少な新感覚のマッサージをぜひご体感ください!

STEP クレンジング▶毛穴ケア▶フェイシャルマッサージ▶  
その場で作る生パック▶デコルテマッサージ▶  
ヘッドマッサージ



### Men's毛穴改善コース 約60分

最近では、男性も毛穴ケア始める方が増えています。実は男性こそ毛穴ケアが重要なんです。女性の肌には皮脂分泌量は2~3倍でありながら、水分量は女性のわずか30~50%ともいわれています。全身用の石鹸で洗顔している、化粧水はつけないという方は要注意! 自宅ケアではなかなか難しいと思うので、男性もサロンでの月1ケアで黒ずみ毛穴から卒業しましょう!

STEP クレンジング▶毛穴ケア▶フェイシャルマッサージ▶  
その場で作る生パック▶ヘッドマッサージ



\*全メニューリピーター割引あり ※初回のみカウンセリングのお時間を約+20分ほどいただきます。

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

## 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



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

# 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…紫外線の影響でごわつく肌をなんとかしたい!

## 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  
ナツメ果実エキス配合  
グレープフルーツ果実エキス配合  
リンゴ果実エキス配合  
オレンジ果汁配合  
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、  
Givaudanの登録商標です。

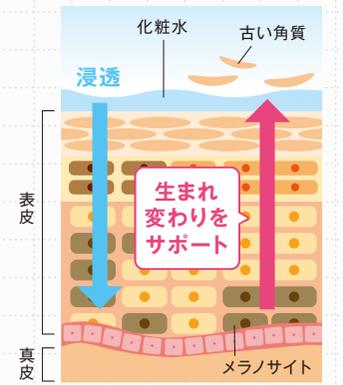
<全成分>  
水、BG、ペンチレングリコール、  
サンザシエキス、ナツメ果実エキス、  
グレープフルーツ果実エキス、リン  
ゴ果実エキス、レモン果汁、ライ  
ム果汁、オレンジ果汁、PCA-Na、ケ  
イ酸Na、メチルグルコシドリン酸、  
[リシン/プロリン]誘、海水、グリ  
セリン、クエン酸Na、クエン酸

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



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。

▲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。

## 愛用者の声



札幌市豊平区  
Salonはびねす  
オーナー 千葉さん

### 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  
リ感が気になっていたため、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、  
目元の小じわが気にならなくなり、ほうれ  
い線も浅くなりました。いまでは、フルライン  
で愛用していますが「本当にエイジングケア  
の効果が期待出来る!」と満足しています。



- 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!



## 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...



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!

## 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。



## 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 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

## 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!



▲水のようにさらっ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、お肌もしっかり&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。





Naofumi Koyama presents | Vol.51

philosophy on beauty

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。

Guest

セラピスト

横山 雅様

札幌市出身。保育専門学校卒業後、児童養護施設に従事。その後3年程、コールセンター・酒屋・自動車工具屋などのトリプルワーク生活を経て、エステサロンに就職。店長・マネージャーを務めながら7年間勤務。2023年9月に毛穴専門サロン[salon de Warm]をオープンする。現在一児のシングルマザー。 salon\_de\_warm.miyabi

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。

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 朝までOK!**  
**1,300円+1,500円=2,800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



<p><b>4600円コース</b></p> <p>◆鍋無し◆ (7品)</p> <p>◆鍋付き◆ (6品)</p>	<p><b>5800円コース</b></p> <p>◆鍋無し◆ (8品)</p> <p>◆鍋付き◆ (6品)</p>	<p><b>6900円コース</b></p> <p>◆鍋無し◆ (8品)</p> <p>◆鍋付き◆ (7品)</p>
--	--	--

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ご相談ください。スタッフ一同心よりお待ちしております。

お昼限定

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



# 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



ゴミ拾い活動

天気が良く、時間がある時は散歩がてらゴミ拾い活動しています！何も考えずに無心になれて、いい運動にもなり、オススメです！



ワイン

ワインが大好きです。毎日は飲みませんが、お休みの日は友人と飲みに行ったり、1人飲みもします！



体力づくり

時間がある時は1~2時間はジムで筋トレしています。毎日の小さな積み重ねが大切！お顔も身体も継続は力になります！



を作るために、自分で適した環境を作り、働き方を重視できる点です。あとはやはり全員のお客様と自分だけが関わる場所なので、お客様と相思相愛の関係になれることが嬉しいですね。私を信じて来てくださるお客様

様一人ひとりに対する思いも強くなります。  
心と体をリセットする時間を作る  
小山 お仕事以外にされて

philosophy on beauty  
美は一日に  
美と健康は毎  
横山 雅

いる活動はありますか？  
横山 時間がある時にはゴミ拾い活動をしています。2年前に参加したゴミ拾いのボランティア活動で「日常を絶景に」という素敵なスローガンに共感し、自主的に始めるきっかけになりました。まだ小さい息子と、いつかは一緒にゴミ拾いをするのが夢なんです。そういった経験から学べることもあるんじゃないかと思ってるんです。  
小山 それは素敵なことですね。では普段リフレッシュ

さから息子がキツくあたってしまふ時期がありました。このままではダメになると考え、思い切つて自分だけの時間を作ってみることにしたんです。そうすることで心に余裕が生まれて、自然と優しい気持ちで接することができるようになりました。息子の癩癩や吃音もなくなり、負の連鎖を断ち切ることができました。  
小山 そこでスイッチを切り替えられたっていうのは素晴らしいことですね。

横山 心の余裕を持つことは本当に大事なことでと考えています。まずは自分自身を大切にできないと周りも大切にできないと思うんです。世の中の特にお子さんを持つ女性は、頑張りすぎてしまふ傾向があると思います。心が疲れてしまふ前に、もっとご自身のことを大切にできる時間を作ってほしいですね。エステは決して贅沢品ではなく、心と体が健康でいるための生活の一部として、この時代だからこそ必要な癒しだと考えています。これからもエステを通して、自分のことを愛せる人を増やしていきたいと思います。  
小山 本日はありがとうございました。

持てるようになったんです。金を貯めてエステに通っていたことがあり、コンプレックスだった部分が変わっていくことで、自分にすごく自信が持てるようになったんです。

毛穴洗浄技術を習得し新しい道へ  
小山 独立し自身のサロンをオープンされたきっかけ



はどのようにされていますか？  
横山 1人になる時間を作るようにしています。以前、日々の忙しさから息子がキツくあたってしまふ時期がありました。このままではダメになると考え、思い切つて自分だけの時間を作ってみることにしたんです。そうすることで心に余裕が生まれて、自然と優しい気持ちで接することができるようになりました。息子の癩癩や吃音もなくなり、負の連鎖を断ち切ることができました。  
小山 そこでスイッチを切り替えられたっていうのは素晴らしいことですね。

横山 心は余裕を持つことは本当に大事なことでと考えています。まずは自分自身を大切にできないと周りも大切にできないと思うんです。世の中の特にお子さんを持つ女性は、頑張りすぎてしまふ傾向があると思います。心が疲れてしまふ前に、もっとご自身のことを大切にできる時間を作ってほしいですね。エステは決して贅沢品ではなく、心と体が健康でいるための生活の一部として、この時代だからこそ必要な癒しだと考えています。これからもエステを通して、自分のことを愛せる人を増やしていきたいと思います。  
小山 本日はありがとうございました。

人に自信を与える  
美容の力を実感  
小山 美容のお仕事に興味を持ったきっかけを教えてください。  
横山 もともと児童養護施設で働いていましたが、現場の厳しさからすぐに挫折し、それからしばらくはトリプルワーカーとしてフリーター生活を送っていたのですが、ふとこのままで大丈夫なんだろうかと不安になったんです。そこで改めて転職を考えた時、エステのオープンングスタッフの求人目撃止まりました。20歳の頃、痩せたいという気持ちで強く、お金を貯めてエステに通っていたことがあり、コンプレックスだった部分が変わっていくことで、自分にすごく自信が持てるようになったんです。

その実体験から、お客様の人生観を変える仕事って素敵だなって思っています。オーナーの描く大きな夢に感謝を受けて、私も一からスタートする事業に携わってみたいと思いました。  
小山 実際に勤めてみていかがでしたか？  
横山 未経験から始めて7年、店長・マネージャーも務め、たくさん経験させてもらいました。企画を任せてもらえたりすると、頑張る意欲にも繋がりましたし人間性を成長させてもらえた場所でしたな。

横山 コロナ禍が落ち着き長かったマスク生活によってフェイシャルのお悩みを持つ方が多く見られるようになっていました。それまで務めていたサロンでは、痩身メニューがメインだった為、フェイシャルの方を本格的にやってみたいと思うようになりました。そんな時にSNS

「毛穴エクストラクション」という毛穴洗浄技術を見つけた、ビフォーアフター写真に驚愕し、すぐに技術を習得したいと考えたんです。  
小山 それはどのような技術ですか？  
横山 機器を使わず指で毛穴汚れをケアできる、欧米発の技術です。今までの毛穴ケアはすぐに元の状態に戻りやすいと感じていたのですが、この技術は皮脂コン

トロールをすることで、着実にキレイを更新できるものなんです。本来の欧米方式では強い痛みが伴う難



心に余裕を持つための時間を作り  
自分を愛し大切にすることが、  
周りの人を大切にすることにも繋がる。

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  
毎号旬な食材を使った  
料理のレシピをご紹介します。



一皿で  
栄養満点！

## 札幌発祥！暑い日にぴったりヘルシーな **ラーメンサラダ**

- 鶏ササミは、塩こしょうを多めにまぶす。鍋に入れて酒を入れ、蓋をして弱火で火が通るまで蒸し焼きにする。
- 野菜は食べやすい大きさに切り、ササミは細く裂く。
- Aを混ぜてから、油を少しずつ入れてとろりとさせる。すりごまを加えて混ぜる。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、麺をほぐしながら入れる。袋の表示通りに茹で、冷水でよく洗って、ザルにあげ、しっかりと水気をきる。麺に半量のドレッシングをからめる。
- 器に麺と具を彩りよく盛り付け、ドレッシングを添えて完成。



### 材料(2人分)

- 生ラーメン ..... 2玉
- 鶏ササミ ..... 2本
- 塩、こしょう ..... 適量
- 酒 ..... 大さじ3
- 生野菜 ..... お好みで

### 【ドレッシング】

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

料理教室 プリミエール

受募
講集
生中

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



受付: 090-6446-0145 (平日 10:00~17:00、ショートメール可※留守番電話の場合は、メッセージをお願いします。)  
札幌市北区北39条西5丁目2-12(麻生キッチンリあん内) **受講生募集中!** 詳しくはこちらから▶ <https://0145premier.com/>



# お得なクーポン ご紹介

編集部がセレクトしたお店をお得な特典とともにご紹介！  
予約時、お店に“ノンルージュを見た”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  
8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

## 8月は季節の特別講座！初心者さんもチャレンジしてみませんか

特別講座1回目は、札幌の定番料理「夏のスパイシー料理 スー  
プカレー」。2回目は「夏の麺料理バリエーション 汁なし担々  
麺」豆乳を使ってヘルシーに。3回目の講座では、カフェの人気  
メニュー「夏のスパイシー料理II ガパオライス」をレッスン。



### Menu

- ◇「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)
- ◇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

料理教室プリミエール / TEL.090-6446-0145

- ◆季節の特別講座 単発受講  
1回 3,500円→3,300円  
※8月受講に限り、何度でも受講可

ノンルージュ  
クーポン  
8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

料理教室プリミエール@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  
ラーメンサラダの  
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.  
45

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。

## 夏の麺料理といえば？

暑い夏には冷たい麺が美味しいですね！定番のそうめん、冷やし中華のほか、焼肉屋さんの冷麺もいまでは家庭でも食べられるようになりましたし、イタリヤ料理店では夏限定で冷製パスタもありますね。みなさんが好きな夏の麺料理は何ですか？ラーメン好きのわたしの一番は何といつても冷やし中華です！

## 北海道のご当地グルメ「ラーメンサラダ」

ところで冷やし中華とはちよつと違いますが、道民には馴染みのある「ラーメンサラダ」があります。北海道のご当地グルメとして居酒屋の定番メニューでもあり、また学校給食としても子どもたちにも大人気！みなさんも一度は食べたことがあるのでは？ラーメンといえどもむしろサラダ。野菜の方が多いのが特徴です。

ご存知の方も多いでしょうが、発祥は札幌グランドホテルにある

るビアホール「ビッグジョッキ」。当時の料理長が「サラダ感覚で食べられるラーメン」と考案し、1985年のオープン時から定番になっていく、というのが通説となっています。その後北海道だけでなく全国区となるほどの人気となったことから、北海道製麺協同組合は2004年12月、感謝状を贈られたそう。いまやビッグジョッキでは「元祖ラーメンサラダ」と名付けられているのも納得ですね！

## 夏野菜たっぷりの「ラーメンサラダ」

ビッグジョッキのラーメンサラダは麺の上に紫キャベツに人参、水菜、トマト、きゅうり等、他、ベビー帆立、海老、ムール貝といった海の幸。何とも北海道らしさがありますね。この夏はオリジナルのラーメンサラダを楽しんでみませんか？

いまは北海道産の夏野菜が出回っています。お好きな野菜をたっぷり入れたラーメンサラダで、食欲の落ちるこの時期を乗り切りましょう！

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

おいしいごはん  
受付 090-6446-0145

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/>

## 見えない従業員？

前に働いていたレストランでは、入店音がしても誰もいなかったり、閉店後に2階を歩く音、イスを動かす音が聞こえる等の現象が頻発にありました。私は平気でしたが、怖くて1人で閉店後の作業ができないバイト仲間もいました。

## 笑顔の男

知人の方が毎日仕事帰りに、全身真っ黒の男性に笑顔で待ち伏せをされ続けられていたそうです。

## 記憶にない友達

小学校低学年の頃よく遊んでいた子がいたのですが、当時の同級生に話しても誰も覚えていないと言われます。確かにクラスメイトだったはずなのに実際アルバムを見てもその子はおらず、今でも謎に包まれたままで…。転校したとかではなく、そもそも誰も記憶にないのがなんだか気持ち悪いです。

## いつもは誰がいたの？

病棟看護師をしていた時、お盆の時期に患者さんのお部屋を訪室したら「なんだ、今日は1人か」と言われたことがあります。認知症で普段あまり話さない方だったのですが、その時だけそう言われたので少しゾッとしました。

## 旅先のホテルで

夜中に何かに壁から引っ張られて、うなされているところを起こしてもらった。引っ張られた手がしびれていてリアルだった…。

## 暗さだったのかも

高い所から落ちる夢を見たのですが、そのあとに何か月も前から予定していた飛行機が突然欠航になりました。

## 空沼岳に登山した3日後、熊が出没！！

## パラノーマルアクティビティ！？

数年前、高級旅館に泊まったら男性の霊や火の玉のようなものが出て、金縛りにもあいました。フロントに塩をもらって部屋に撒いたら消えていきました。

## 不思議な玉

通っていた小学校の近くにお墓があったのですが、供えられている花より少し浮かんだとこに赤い玉？が浮いているのを見かけました。私だけでなく友人も何度も目撃しており、昼間でもみられましたが、夏の時期だけでした。今考えてもそれがなんなのかはわかりませんが、同級生と会うとよくその話をします。

## 何かいる

子供の頃の話ですが、学校から帰ってきていつものように「ただいま」と言うと、二階から「おかえり」と姉の音が。先に帰ってきたんだと特に気にも留めず居間に向かうと玄関のドアが開いて、振り返るとそこにいたのは姉でした。母は仕事でいなかったのに、声の主は姉じゃないはずなのに…とぞっとしてしばらく居間で震えていました。

## 霊道

私の実家には霊の通り道があったそうです。母は夜中に何度も布団の上を通られたとか…。

## そこにいる“何か”

靈感の強い友人の話。閉店後のパチンコ店の清掃の仕事をしているのですが、帰り道、いつも通る道のいつも同じ場所に“この世の人ではない人”が立っていると云います。

## 一体誰の仕業？

20歳の時に父親が亡くなって、その後なぜか数ヶ月間自分だけ毎日金縛りにあっていました。

## イマジナリーフレンドであってほしい

家で、子ども(3)が何もない所を指差して「男の子が手振ってる」と言った時はゾッとしました。

## 見えない男

以前住んでいた家には、見えない男性がたまに来る家だった(気配で男性だとはわかった)。来るときは必ず玄関から入ってくる、変わった見えない人だった。でも一度だけ見えた事がある。廊下から居間をのぞき込んでたのを。(全然怖くなかったけど)



ノンルーージュなホンの話

今月のテーマ

# ゾッと した話

今月号では、読者の皆さんの「ゾット」した体験を集めました！  
夏真っ盛りな今こそ、ちょっと涼しくなるお話はいかがですか？

honno no hanashi

nonrouge na



### data02 | アオバズク

名前の通り青葉が茂る頃に渡ってくるフクロウの仲間。他のフクロウ類と同じく夜行性で、昼間は寝ていることが多い。猛禽類だが昆虫食で、主に蛾や甲虫を食べる。近年は都市化や台風による営巣木・餌となる昆虫の減少、越冬地である東南アジアの開発などで個体数が減っており、準絶滅危惧種に指定されるようになった。



### data03 | ハイタカ

オスはハトくらいの小型のタカ。メスはもう一回り大きい。森林や疎林に生息し、主に小鳥を捕食する。そのため小鳥の群れを観察しているとハイタカの急襲で散り散りにされることも。巣立ちは例年7月初旬頃で、巣立った幼鳥は人に対する警戒心も薄いのか目の前に飛んできたりと成鳥ではない行動がしばしば見られる。

夏の野鳥たち

## ノンルージュ的 野鳥図鑑

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、かわいらしい鳥たちに癒されてみませんか？

「オーアオー」と特徴的な声で鳴く



### data01 | アオバト

森林に生息する緑色のハトの仲間。北海道では5月中旬頃に渡ってくる夏鳥。春と秋の渡りの時期は都市公園でも見られる。夏、主に岩礁海岸に海水を飲みに来る習性があり、桜の実など水分が多い果実をよく食べることから不足した塩分を補うためだと言われている。小樽市には有名な飛来地があり、市の鳥にも制定されている。



はじめまして、今月から新コーナー「野鳥図鑑」を担当することになりましたノンルージュ編集部のHです。以後よろしくお願ひします！早速ですが夏は「鳥枯れ」と言われ、野鳥を見つけるのが大変な時期とされています。森は木々が生い茂って鳥たちを見つづらく、草原などでも子育てに奔走してあまり姿を見られないんです。そんな中でも印象的だったのはアオバトで、警戒心が強いので撮影は小さいテントに入って行きました。時間と共に気温も上がり、陽炎も出るため短時間での撮影を余儀なくされましたが、山から20〜30羽ほどの群れが間近まで飛んできた光景は圧巻でした！ 忍耐力が必要な野鳥撮影ですが、こういった瞬間に出会えるのが醍醐味の一つでもありますね。

## Shooting Postscript

# PRESENT



3名様

### 1 キリン 生茶

525mlペットボトル 1箱24本入り

4月のリニューアルから約7週間で、販売数量が累計1億本突破したキリン 生茶。新技術「凍結あまみ製法」で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



2名様

### 2 BYOU ダブルCO2 ナイトショットバブル

1本

ビタミンC\*1とレチノール\*2が配合された泡炭酸パック&美容液。34種類の美容成分配合で、年齢肌をなめらかでハリのある肌へと導く。

\*1アスコルビン酸(整肌) \*2整肌

提供 / 株式会社ナチュラルプランツ



1名様

### 3 ICR 3D ベースエッセンス

1本

肌の代謝リズムに着目した、美しさのベースを整える美容液。厳選された7種の果実エキスや水溶性ケイ素配合で、みずみずしい肌へと導く。

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】人生で一番の失敗エピソードを教えてください。(人から聞いた話でもOK) 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8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】人生で一番の失敗エピソードを教えてください。(人から聞いた話でもOK)			
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	

ダイエットをしても  
脚やお尻だけは  
どうしても痩せない!

年々お尻に  
ハリがなくなり  
垂れてきた...

食事や運動だけでは難しいんです!

# 美尻♡美脚 メソッド

水着をカッコよく  
着こなしたい!

冷え

血流

猫背

長時間座っている

立ち姿勢

ほぐしてゆるめて血流を良くすることで原因を改善!

筋膜リリース専用マシン

## ハイブリッドメディセルとは?

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。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です。



## ハイブリッドメディセル 美尻・美脚ケアコース

座り方や立ち方など、  
姿勢改善のアドバイスも  
いたします!

全3回 **11,800円** (税込)

ノンルーージュ  
限定特典

寝ているだけで腹筋3万回の効果!!  
マッスルダイヤモンド30分プレゼント!

■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



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