

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 / *october* / No.234



かしこいお金の育て方を学ぶ！

## 資産運用

資産運用の  
基礎知識を  
プロが解説！



**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、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2024.11月号は  
**10月25日(金)発行予定です**

WEBサイト  
[nonrouge] 検索   
www.nonrouge.net

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

04 \ 秋からの対策が大事なんです/  
資生堂 乾燥対策特集

08 *feature*  
今からでも遅くない! 未来のためにできること

## かしこいお金の育て方ガイド

14 ノンルーजू編集部 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.20 生理周期と香り

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

23 Beginners Recipe エビピラフ

24 ノンルーजूなホンネの話  
「人生一の失敗エピソード」

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जू的野鳥図鑑



よろしくね!

**ノンルーजू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 




Hokkaido Sapporo

# おすすめ 札幌中心部出発! 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グ  
ルテラスを散策

6~9月

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



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

7~8月

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



富良野農家・新鮮メロン食べ放題&ご当  
地グルメ・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グルテラスを散策


7~9月

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



夏のベストシーズンに行くコバルトプ  
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「流水砕氷船ガリンコ号」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」



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・支笏湖水満まつり」



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・支笏湖水満まつり」



ライトアップされた幻想的な「層雲峡温泉氷瀑まつり」



ライトアップされた幻想的な「層雲峡温泉氷瀑まつり」



ライトアップされた幻想的な「層雲峡温泉氷瀑まつり」



ライトアップされた幻想的な「層雲峡温泉氷瀑まつり」

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。

秋からの対策が大事なんです

# 資生堂 乾燥対策特集

秋は夏のダメージの蓄積や空気の乾燥によって肌トラブルを起こしやすい季節。いつも以上にいい保湿ケアを心がけることが大切です。今月は肌の潤いを保つためのおすすめアイテムをピックアップしました！

## ハリとうるおいに満ちた 明るい肌に導く日中用乳液

贅沢なうるおいで肌を満たしながら、高いUVカット機能で紫外線をブロック。「光ダメージ」による乾燥を防ぎ、ハリとうるおいに満ちた明るい肌に導く薬用日中用乳液です。乾燥による小ジワを目立たなくします。(効能評価試験済み)

〈リバイタル〉  
デイエマルジョン【医薬部外品】  
40g 4,290円(税込) ※参考小売価格

SPF50+  
PA++++



日中用乳液

Recommend

ノンルージュ編集部  
おすすめポイント

ファンデーションのつきやのり、もちを高める化粧下地としても使えます！

## 厳選した素材と製法で ふんわりと肌にふれる化粧専用コットン

Recommend

ノンルージュ編集部  
おすすめポイント

肌にやさしく、毛羽立たせず、型崩れもしないので、使い心地抜群！



化粧専用コットン

天然綿100%使用。厚みがあり、羽毛のようにやわらかな肌心地で、化粧水・乳液などを行き渡らせる化粧専用コットン。水だけで編む特殊な製法を採用し、多層構造でうるおいをたっぷり含み、肌にきちんとうるおいを届けます。(コットンサイズ 60mm×70mm)

〈資生堂〉お手入れコットン  
80枚入 440円(税込) ※参考小売価格

## 敏感肌の乾燥トラブルに 長時間うるおい続く濃密美容液

くり返しがちな乾燥トラブルに一気にアプローチし、うるおいに満ちた「なめらか美肌」に導く薬用濃密美容液。濃密な一滴が、角層深部まで浸透し長時間うるおいが続きます。肌環境を整え、乾燥による小ジワを目立たなくします。(効能評価試験済み)

〈dプログラム〉  
薬用 濃密美容液【医薬部外品】  
45mL 4,400円(税込) ※参考小売価格



美容液

Recommend

ノンルージュ編集部  
おすすめポイント

肌荒れを防いで、しっかり保湿！ 敏感肌ケアと乾燥ケアの両方を叶えます♪

## 濃密なうるおいで角層をほぐす 角層ケア美容液

なめらかで透明感を感じる肌印象に着目。メラニンを含む角層のすみずみにまでうるおいを巡らせて、角層を柔らかくならめらかにほぐす、HAKU独自の角層ケア美容液です。シミを防ぎながら、うるおいに満ちた肌へと導きます。

※メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐこと

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



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用することで、美白ケアのサポートアイテムに♪

## Information .....

取材協力 資生堂ジャパン株式会社

キレイに役立つ情報満載！  
この季節おすすめ美容情報をチェック！



美白マスク

## 美白有効成分を肌にすき間なく届け うるおいに満ちた肌へ導く美白マスク

シミの原因の根本に、2種の美白有効成分(4MSK<sup>※1</sup>、m-トラネキサム酸<sup>※2</sup>)をしっかり届けメラニンの生成を抑制し、シミ・そばかすを防ぐ、薬用美白マスク。シートにたっぷりうるおいを与える美容液を含ませているため、透明感に満ちた肌へ導きます。

※1 4-メトキシサリチル酸カルウム塩  
※2 トラネキサム酸

〈HAKU〉  
薬用 美白マスク【医薬部外品】  
30mL×4包 6,600円(税込)  
※参考小売価格

数量  
限定

Recommend

ノンルージュ編集部  
おすすめポイント

シミがしやすいほおの部分に上下のマスクが重なるので重点的にケアできます！

※  
深部加温で美チャージ

※角層深部

優木まおみ



温感

RF

EP

※  
浸透

※角質層まで

深感覚RF

エレクトロポレーション×LED



RADIO PHOTRATION

minicure®

Excellent

エクセレント

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

ラジオフォトレーション ミニキュアエクセレント® 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お買い求めください。

今からでも遅くない！ 未来のためにできること

# かしこいお金の育て方ガイド

## 資産運用って

### なぜ、必要？

「今は貯蓄だけでも精一杯だし、資産運用はなんだか難しそう…」と投資に対してなかなか前向きになれない方も少なくないのではないのでしょうか？

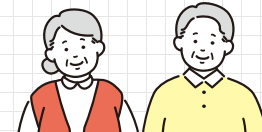
しかし、家計の見直しや貯蓄はもちろんのこと、人生100年時代と言われる昨今、資産運用は将来の自分や家族との生活のために、とても大事な役割を担っているんです。

今回の特集では、お金のプロに「資産運用がなぜ必要なのか？」を解説してもらいます。この「なぜ？」を理解すれば、資産運用への関心がグッと高くなるはずですよ。

教えてくれたのは：  
TMS（株）代表取締役  
ファイナンシャルプランナー  
宮崎公男 先生

## 1

### 女性の平均寿命は長い。 長生きの分だけ お金もかかる！



65歳を迎えた方の平均余命は男性が19年、女性が24年となっており、65歳時点で健在の方が90歳まで生きる確率は男性で約26.5%（約4人に1人）、女性で約50.5%（約2人に1人）と推定されています。

そして100歳以上の人口は、統計を取り始めた1963年は全国で153人でしたが2019年には71,274人にまで増えています。このままていくと2060年には60万人を超えると推測されており、かつてない長寿社会はすぐそこまできています。そのため、女性は男性以上に長生きの備えが必要だと言えます！

公的年金の長期にわたる収支のバランスを確認するため、厚生労働省は5年ごとに「財政検証」を行っています。この財政検証では公的年金の給付水準を計る物差しとして所得代替率という考え方が採用されています。

**所得代替率** 公的年金を受け取り始める時点（65歳）の年金額が、現役世代の手取り収入額（ボーナス込み）と比較してどのくらいの割合かを示す数値。これを検証した結果、公的年金の支給水準は今後、どの世代でも低下する見通しとなっています。

## 2

### 物価もだんだんと 上昇している！



モノやサービスの値段が上がる状態をインフレーション（インフレ）といいます。日本銀行が掲げる「インフレ率2%」の金融政策は、1年間で物価の上昇を2%目標とし経済の安定を図るというもの。物価上昇率が2%になると、今年100円で買ったものが来年は102円になります。それに伴いお金の価値もマイナス2%と目減りしていき、それが10年、25年と続く…考えただけでも未恐ろしいですね。したがって、**資産運用によってインフレ率以上の運用利回りを確保していくことが必要となります。**

## お金にも働いてもらう、 それが資産運用

資産運用とは、お金に「働いてもらう」＝新たにお金を生み出す何かに変えること。お金はただ持っているだけでは増えてくれません。今ある資産を成長させて安定した将来を築くためにも、投資に関する知識を身につけて自分に合った運用方法について考えてみましょう。



**資産運用を始める前に…**

- ・投資をする目的を明確にする
- ・生活資金を確保してから投資する
- ・長期的な視点で行う
- ・投資の税制度について理解する
- ・少額からスタートする
- ・リスク含め資産運用の知識を得る

## 資産運用の種類



- リスク**  
リスクの許容範囲
- 必要資金**  
投資資金はいくらあるか
- 運用期間**  
短期間or長期間
- リターン**  
目的に合ったリターンが得られるか
- 運用コスト**  
投資にかかるコストはどれくらいか



できる限り  
リスクを抑えたい

**積立投資**

初心者オススメ度 ★★★★★

毎月コツコツと一定額投資していく投資法。代表的なもので、NISAやiDeCoがある。

ある程度の振れ幅は  
想定できる

**一括投資**

初心者オススメ度 ★★★★★☆

まとまった資金を一括で金融商品に投資する方法。短期間で利益を得られる可能性がある。

投資をリアルに  
感じたい！

**直接投資**

初心者オススメ度 ★★★★★☆

自分の判断で資産を購入したり、売却する投資。高いリターンを目指す方法の一つ。

楽しみながら  
投資をしてみたい！

**インカム投資**

初心者オススメ度 ★★★★★

株式や債券などの資産を売買せずに保有し、定期的な収入（配当・利息等）を得る投資法。

投資の勉強が好き！

**キャピタル投資**

初心者オススメ度 ★★★★★☆

安い金額で資産を買い、価値が上がった時に売却して利益を得る投資。

一度運用したら  
ほったらかしでも大丈夫

**間接投資**

初心者オススメ度 ★★★★★☆

購入した資産の運用を、金融機関などプロに任せる方法。知識が少なくても始めやすい。

# 「お金の悩み」は十人十色! 先行く不安はお金のプロに任せて!



## 各種セミナーから個別相談まで



代表 宮崎先生

まずは、ご自身の興味のあるセミナーにお越しください。その内容が面白い、タメになった、相談してみたいという方は次に個別相談にお越しください。皆さんの将来のための第一歩をお手伝いさせていただきます。資産運用の考え方は人それぞれです。私自身、資産運用はもう25年以上前から様々な商品で実践してきました。その中からヒントになるような話を、是非見つけにいらしてください。

**年齢・ライフスタイルに合わせた提案を**

今年創業21年になるTMSトータルマネジメントサービス(株)は札幌でも老舗のファイナンシャルプランナー事務所。幅広い層に毎月セミナーと個別相談会を開催しており、「毎月の積立をどの程度していけば良いのか?」「今ある資産の賢い運用方法は?」といった、お金に関する様々な疑問をプロが解決してくれる。資産運用に関して、特に株式投資は全国16校を展開する

スクールも運営しており、初心者にもわかりやすく証券口座の開設や売買のタイミングなど、スキルアップを目指した講座を行っている。

そのほか、生命保険の見直しや外貨建ての運用、不動産運用、積立投資など様々な種類の運用方法の案内も行っており、お金の増やし方についての確かなアドバイスを提供。「資産運用を始めたが、知識が無いのでよく分からない」という方は、この機会にぜひプロの話を聞きに行ってみては。

札幌市中央区北1条西3丁目3-14  
ばらと北1条ビル3F

TEL.011-208-7272  
http://www.tms-s.com



HP

ACCESS

札幌駅前通地下歩行空間9番出口 徒歩1分

TMSトータルマネジメントサービス株式会社 / TEL.011-208-7272

◇個別相談1時間 10,000円  
(セミナーご参加後は無料)  
→「ノンレージュを見た」で無料



10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

## 初めての資産運用、失敗しないためには?



### どんな運用方法があるかは **専門家に聞く!**

資産運用について少しずつ分かってきたら、次のステップでは専門家に自分の考えを話して提案を受けてみましょう。ネットで独自に調べてみても、やっぱりまだよく分からない...という方もきっと多いかと思います。専門知識は当然、専門家に聞くのが一番! **いつまでいくら必要ななどの収支計算や、運用した結果の想定など、今後のライフプランを色々と提示してくれます。プロ目線のアドバイスを**受けることで、自分に合った運用方法は何なのかが見えてくるはずですよ。

### 資産運用の主な相談先

銀行窓口

証券会社

独立系  
ファイナンシャル  
アドバイザー  
(IFA)

ファイナンシャル  
プランナー  
(FP)

銀行や証券会社に行くのは少しハードルが高いと感じる方は、まずは**ホテルなどで開催されているFPのセミナーに参加したり、オンライン相談サービス**を利用してみるのもいいでしょう。



専門家との縁があり様々な提案を受けてみて、  
自分の考えやニーズに合っていれば  
実行に移すことを考えてみましょう!

### 専門家も様々!

資産運用をどのように考えるかは、専門家によって意見が分かれます。別の専門家にまた数年後相談した時、全く考え方やアドバイスが違っていたなんてこともザラにあります。また、**運用を行っていく過程で定期的な検証や見直しも必要になるため、長期にわたりその専門家が寄り添ってくれるかも大切なこと**です。資産運用では長期運用が大切とされていますが、その専門家と長く付き合えるかどうか**も重要なポイント**になります。



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



小樽の地、余市・仁木・赤井川・古平・倶知安・ニセコ・  
真狩・京極・共和・岩内・黒松内・寿都からも特別出店

# スイーツフェスタ2024

## 10th anniversary

11.21(木)22(金)23(土・祝)24(日)  
10:00-17:00(4日間全日)

会場:ウイングベイ小樽5番街1階ネイチャーチャムバー  
(JR小樽築港駅直結)

※開催日は毎年の運路が異なりますので、公共交通機関をご利用ください。

第10回開催を記念して、スイーツフェスタの開催前に、出店する52店舗の  
選りすぐりスイーツのコンテストを実施いたします。9月30日(月)で受付を  
終了いたしますが、期日直前でも投票・プレゼント応募が間に合います。  
フェスタ及びコンテストの詳細は右記QRコードまたはサイトをご覧ください。



詳細は  
特設  
サイトを  
チェック!

09.01(日)~ **otaruスイーツフェスタ2024**  
09.30(月) **出店者スイーツコンテスト**

<https://otaru-sweetsfesta.jp>

小樽・後志の  
推しスイーツに  
投票しよう!



《小樽エリア》  
26店舗

《後志エリア》  
26店舗

\* 過去最高 \*  
計52店舗出店  
(初出店13店舗)

主催者: otaruスイーツフェスタ実行委員会  
協賛者: 北海道菓子工業組合小樽支部、小樽菓子協会、北海道菓子製菓協会、小樽市、小樽商工会議所、小樽観光協会、小樽地区  
協会、(株)アコム小樽支店、(株)小樽パティシエ、(株)小樽大学 学生サービスセンター、(株)ホープ・ワン  
※協賛・北海道産品、北海道産品(北海道産)・北海道産(北海道産)・(株)アコム

otaruスイーツフェスタ otaruスイーツフェスタ実行委員会  
事務局: (株)ホープ・ワン 小樽市築港11番5号 TEL:0134-31-1311 平日/10:00-17:00



### 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)

**美容液** 効果を高める **専用美容液**

**効果** たった5分で **たるみが解消!?**



タイト&リフトセラム  
30mL 6,600円(税込)

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



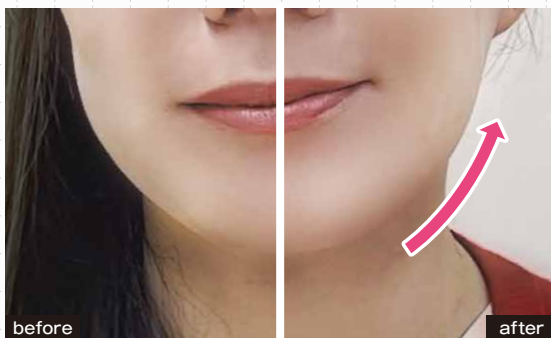
GF Re.パイプヘアセラム  
100mL 9,240円(税込)

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



7G Re.フレッシュヘアセラム  
100mL 5,940円(税込)

摩擦、枝毛、熱、かゆみ、加齢臭、ブルーライト、紫外線など7つのダメージから髪と頭皮を守り、健やかな頭皮環境へ導く。



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

**愛用者の声**



静岡県富士宮市  
エステティックサロン  
シエスタウノ  
オーナー 鈴木さん

**引き締め&ほぐし効果抜群!**

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



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

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



**メーカー VOICE**

**独自技術の中周波の刺激で  
顔と頭皮をリフトケア**

**1. 鍼のような微細な刺激で  
引き締まった印象に**

独自技術の中周波がフェイスラインや頭皮にはたらきかけ、たるみを改善します。



**2. RF機能による美容液導入で  
健やかな頭皮と髪へ**

美容液の浸透率が高まり、ハリ・コシのある美しい髪へと導きます。



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

株式会社CBS  
営業 大橋さん



商品の お問い合わせ > 株式会社リー・プログループ ☎0120-260-667(受付時間 10:00 ~ 18:00 月~金曜日)  
info@ree-pro.co.jp

**ノンルージュ編集部**

**気になるITEM 徹底リサーチ**

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

今月のお悩み...たるんだフェイスラインをすっきりさせたい!

**ホームケア美容器でも  
顔が変化するのか調査!**

**調査員**

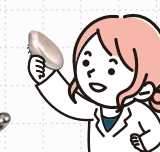
ノンルージュ編集部 N  
混合肌。20代の頃にスキンケアを怠ったせいで、30歳を過ぎてからお肌の悩みが増加。特に乾燥・毛穴の開き・赤ら顔などが気になる。



**調査するアイテム**

DENKI BLUSH  
モッサーモ®  
48,180円  
(税抜価格43,800円、税4,380円)

効果は出るの? 刺激が強い美顔器は少し苦手だから心配...



見た目がコロンと可愛くて使いやすいから、日常使いできそうです!

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

**使用感 EMSの刺激がコリをほぐす**



ピリピリとした刺激が心地良い! 好みによってレベル調整もできます。

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

**使いやすさ 毎日使いたくなる 手軽さ**



手のひらにフィットするサイズ感。ボタン一つで簡単に操作できるのも嬉しいポイント!

▶左右どちらの手でも持ちやすいボディで、軽量なのでストレスなく使えます。





## 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)

心と身体の不調やアンバランスを整えながら、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をおすすめします。また、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】ORANGE SWEET オレンジスイート(Citrus sinensis)

鎮静作用や消化促進作用に優れ、やさしい甘さと爽快感をもたらしオレンジスイートは、バランスを整え心身の解放に役立ちます。



### 【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】YLANG YLANG イランイラン(Cananga odorata)

催淫作用やホルモンバランス作用に優れ、芳醇で深く、鋭い甘い香りを持ちます。月経の不調やPMS、イライラなどの調整に役立ちます。花から抽出されます。



### 【精油】ROSE OTTO ローズオットー(Rosa damascene)

収斂作用に優れ、保湿力を高める精油の女王であるバラは花から抽出されます。妊娠中は禁忌となる精油ですが、分娩時から活用可能です。



### 【精油】FRAGONIA フラゴニア(Agonis fragrans)

去痰作用や抗アレルギー作用に優れ、心身の緊張を和らげながら婦人科系の問題に大変役立つ精油です。葉から抽出されます。



### 【精油】VETIVER ベティバー(Vetiveria zizanoides)

鎮静作用に優れ、ホルモンバランスの調整や婦人科系の問題に大変役立つ精油です。根から抽出されます。

## おすすめのブレンドレシピ

### 呼吸とバランスを整えるためのサポート



甘さと爽快感の中に  
バランスを兼ね備えた香りのブレンドです。



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

+



【精油】  
FRAGONIA  
フラゴニア  
(Agonis fragrans)

+



【精油】  
YLANG YLANG  
イランイラン  
(Cananga odorata)



### 鎮静とバランスとのサポート

深さと芳醇さを与えながら  
程よい心地よさを感じる香りのブレンドです。



【精油】  
ORANGE SWEET  
オレンジスイート  
(Citrus sinensis)

+



【精油】  
ROSE OTTO  
ローズオットー  
(Rosa damascene)

+



【精油】  
VETIVER  
ベティバー  
(Vetiveria zizanoides)

画像は株式会社Blue ink提供。©2024Blue ink Inc.



自然の香り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.20

今月のテーマ

## 生理周期と香り

女性にとって、生理周期に沿って生じる心身の不調は、毎日の生活や気分にも大きな影響を与える大切なテーマと感じている方も多いのではないのでしょうか？ 生理の前には必ず頭が痛くなったり、むくんでくるように感じたり、急に甘いものや食欲が増したり、体重が増えたり、おなかや腰の痛みを考えると嫌な気分になったりなど、いくつものネガティブな要素が浮かんでくるかもしれません。しかし、この症状を「消そう」と努力しても、消えるばかりか、ひどくなるような傾向を感じている人も少なくありません。そして生理が毎月こないことで不安を抱き続けている方や、こないから楽でいいーと感じている方もいるかもしれません。

生理は、毎月女性の子宮の壁が受精卵を迎えるために準備しているベッドが必要であると判断した時に、次の月に出す新しいベッドを準備するために一度外に出す現象です。それが経血として出てくるのを目にしますが、毎月子宮出血しているという現象は、このような役割を持っているのです。

周期に沿って不調がひどい場合には、まずクリニックなどに伺って、自分の身体の中で何か治療や投薬が必要だと考えられることが生じていないかチェックしてもらった方が優先です。実際に自分自身の体の中で何か治療をした方が楽になるといった状態を診てもらったことで、解決方法に最短距離で近づくこともできますし、原因がわからない不調の場合、うまく自分の心身

と向き合う上で何ができるかを考え切り替えを行うことで解決時期も早くなります。勝手に自分で決めつけて体に沿わないことをしてしまうことは症状を悪化させる原因にもなります。大切な子宮の働きを支える仕組みは、決して子宮単独で行われているものではなく、毎月の私たちのホルモンの分泌機能や内臓機能のバランス、そして自律神経が深く関わっています。自律神経のバランスや乱れなどにも個人差があり、書籍などにもいろいろ方法が書かれているのを目にすると思いますが、あくまで自分の心身と照らし合わせながら有効的に活用することがポイントです。

自律神経は血圧や循環、胃腸をはじめとして内臓の働きや呼吸、情動などをコントロールしている中枢的な働きをしていますが、通常は意識しなくても自動的に働いている機能のため、意識的に自らの意志でコントロールすることができません。しかし、唯一私たちができる方法として「呼吸」が直接自律神経のバランスに働きかけることがわかっています。そしてさらに鼻からゆっくりと深く吸い込み、ゆっくりと口もしくは鼻から倍の時間で吐くというような意識的な呼吸を1日数回行うことで、自律神経のバランスの整えに影響を与えます。まずは、自分自身でできる「呼吸」を意識するために、純粋な心地よい好みの「精油」の香りを鼻から感じること、より自分の身体を意識した呼吸をスムーズに行うことができるでしょう。

## 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婎ケアを推進。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。

Instagram: @annellsazusa

[ARTQ ORGANICS直営店舗]

**ARTQ ORGANICS** (AROMA BALANCE STATION)  
アロマティーク オーガニクス(アロマバランスステーション)

Instagram: @artq\_organics\_shop

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

[広尾店] 東京都渋谷区広尾5丁目6番6号  
広尾プラザ 2F / TEL.070-6519-0411



【公式LINE】

株式会社 Blue ink

Instagram: @artq\_organics

[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

記事で紹介している商品はこちらからご購入できます

ARTQ ORGANICS  
オンラインショップ



https://www.artq.jp/

アロマセラピーをはじめ学ぶ方からプロフェッショナルを目指す方まで、すべての皆さんにおすすめの書籍とスクールのご案内です。

### 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。

Instagram: @artq\_institute\_forum

https://www.artq.institute/

スクール  
サイトはこちら



アネルズあづさの

# 香りと美のエッセンス

### 書籍のご案内



香りを楽しむ 特徴がわかる  
アロマ図鑑



アネルズあづさの  
精油ブレンドバイブル



誰も教えてくれなかった  
精油のブレンド学



Naofumi Koyama presents | Vol.53

philosophy on beauty

Guest

セラピスト  
まつき くみこ様

函館市出身。医療事務の専門学校を卒業後、医療事務やアパレル、通信事務に従事。その後、ドライヘッドスパ・フェイシャルエステ・リフレクソロジー・ロミロミなどの資格を取得し、2021年3月にエステ&ドライヘッドスパ「salon himari(サロンひまり)」を自宅サロンとしてオープン。現在2児の母。 Instagram salon.himari

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。

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

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  
TEL 011-791-6666  
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



## パック

毎日のスキンケアにパックは欠かせません！早く寝たい日でもパックだけはするようにしています。



## 友人との交流

家族ぐるみで仲良しの友達とホームパーティーをしたり出かけたりするのが好きです！



## キャンプ

キャンプが好きで夏場は3、4回行きます！



ですね。現在サロンでは、どのようなメニューを展開していますか？

「salon himari」をオープンしてから今年で4年目になりますが、ドライヘッドスパ、リフレクソロジー、フェイシャルエステ、口

調を抱える女性は多いんじゃないかと感じて、そういった方達の力になれるような仕事ができたらいいなと考えるようになりました。そんな時、友達にお願いされてマッサージをしたことがあったんですが、「今までで一番気持ち良かった」と言ってもらえたんです。こんなふうに喜んでもらえたことが嬉しくて、私にもできることがあるかもしれないと、初めて光が見えた気がしました。

小山 それまでマッサージはお客様が「さあ、さあ」とお得意さんですか？

まつき 特にそういったことはなく、本当にその時たまたま得意なことになり、気付いたというか。その友達から、「こういう資格があるんだって。行ってみたら？」と勧めら



小山 スピード感のある行動ですね。最初からご自宅で始められたというの、思い切った決断ですね。

まつき 顧客ゼロからのスタートで、もちろん不安もありましたが、まずは自由に自分らしく働いてみたいと考えて、一人で始めることにしました。あとは、前職では子供の時間が取れなかったの、「おかえり」って言ってあげられる働き方をしたいと思ったんです。

小山 素敵なことですね。



日々の生活の中、不調を抱える女性のために。  
今日よりも明日もつと笑顔になつて  
自分のことを大事にしようと思えるように。

体からのSOSが自分を向けるきつかけに

小山 現在のお仕事に携わ

調を抱える女性は多いんじゃないかと感じて、そういった方達の力になれるような仕事ができたらいいなと考えるようになりました。そんな時、友達にお願いされて

小山 スピード感のある行動ですね。最初からご自宅

小山 素敵なことですね。

小山 昔から行動的なタイプだったのでしょうか？

まつき もともとは失敗が怖くて、安定志向に囚われているようなところがあつたのですが、結局楽しいと思えていくと、長続きしないことも多くて、それならいっそのこと思い切って好きなこと、楽しいことにシフトしてみようと思つてこの仕事を始めてみて、やっと自分を生きていく感じがしています。

小山 天職に巡り会えたんだとお考えでしょうか？

小山 独立してからご自身に変化がありましたか？

小山 マインドを学ぶことは大事ですね。最後に、健康的に自分らしく生きるためには、どのようなことが大切だとお考えでしょうか？

## philosophy on beauty

心の充実・前向きな気持ち  
若々しく健康で美しくいられる大事なこと

まつき くみこ

まつき 季節によってもさまざまですね。夏は不眠になる人が多いので、ヘッドスパで自律神経を整えたり、エアコンによる寒暖差などで肩こりを解消したい方などがいらつしゃいます。夏から秋にかけては、一番肌が疲れている時期なので、フェイシャルエステで整えたり、ロミロミは全身ダイエットしたい方におすすです。なぜ不調を抱えているかわからないという方も多いので、そこを

小山 内面を磨くうえで大切にしていることはありますか？

自分を大切にすることが人への優しさに繋がる

小山 本日はありがとうございました。

まつき 素敵だと思つ方には自分からアプローチして会いに行き、考え方を学びに行くようにしています。皆さん仕事が好きで心から楽しんでいる方ばかりなんです。そういった方達

まつき どんな自分も受け入れて、褒めてあげることですね。忙しい日々を送る女性の皆さんは、どうしても自分に厳しくなつてしまつことも多いと思いますが、どんな時でも、ご自身を宝物のように大切に扱つてほしいですね。そうすることが、周りへの優しさや、当たり前にあることへの感謝の気持ちにも繋がると考えています。

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

料理教室プリミエール  
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。



バターが香る  
具だくさんピラフ

材料(2人分)

- 米 ..... 2合
- バター ..... 20g
- むきエビ 200g(12尾)
- 塩、こしょう ..... 適量
- 玉ねぎ 1/2個(100g)
- 人参 ..... 1/4本(50g)
- ピーマン ..... 1個
- コーン缶 ..... 50g
- 油 ..... 適量

- A
- 塩 ..... 小さじ1/2
  - こしょう ..... 少々
  - 洋風スープの素 ..... 1個
  - 水 ..... 320ml

## 炊飯器ひとつで華やかな一品に！簡単&美味 **エビピラフ**

- 1 米は炊く30分以上前に研ぎ、ザルにあけて水気をきる。
- 2 玉ねぎはみじん切り、人参とピーマンは5mm角に切る。エビは洗って背ワタを取る。コーンは水気を切っておく。
- 3 フライパンに油を入れてエビを加え、色が変わるまで両面を焼き、軽く塩とこしょうを振って取り出す。同じフライパンに玉ねぎと人参を入れて、玉ねぎがしんなりするまで炒めて取り出す。
- 4 3のフライパンにバターを入れて米を炒める。透き通るまで弱火で5分程炒めて炊飯器に入れる。
- 5 炊飯器の米にAを入れて混ぜ、3の玉ねぎと人参をのせて炊く。
- 6 炊き上がったらピーマンとコーンを入れて混ぜ、エビをのせて5分ほど蒸らし、器に盛って完成。



炊きムラができるので、具は混ぜ込まず、米にのせて炊く。



# 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人や、見た目から変化させたい人など、あらゆるお悩みを解決してくれる！



Menu

- ◇メディセル 肩こり・腰痛改善コース 40分 8,800円
- ◇美容整体40分 8,800円
- ◇姿勢・猫背矯正30分 7,700円
- ◇全身セルライトケア60分 16,500円

BODY AGING LABO MAHALO(マハロ) / TEL. 011-598-6063

- ◆姿勢・猫背矯正30分 7,700円→5,500円
- ◆フローズンプロ30分打ち放題 38,000円→15,000円

ノンルージュ  
クーポン

10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/

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

## 初心者さん大歓迎！10月は秋を味わうおいしいごはんがいっぱい

毎日のおうちごはん講座1回目「おうち中華に挑戦！」では野菜たっぷりの中華丼を作り、色々な野菜の下ごしらえを学ぶ。2回目「ほっこり秋ごはん」は手軽に作れるタラのホイル焼き。季節の特別講座は、かぼちゃ好きにはたまらない「バンブキンパーティ」。



Menu

- ◇「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

- ◆毎日のおうちごはん講座 単発受講 1回 3,500円→3,300円
- ※10月受講に限り、何度でも受講可

ノンルージュ  
クーポン

10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 @710exfw

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/

サイト

MAP



完全予約制

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!▶@710exfw

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/

今日は  
地産地消のおはなし



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.  
47

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。

## 令和の米騒動?!

待ちに待った新米の季節！  
今年のお米の大幅な値上がりで  
消費者には痛いものがあります  
が、一時は店頭から消え、困った  
方も多いのでは。そもそもは平  
年並みの作況とされていた昨年  
のお米が記録的な猛暑により  
品質が低下し流通量が減ったと  
ころにインバウンドの回復や、地  
震に大型台風といったことから  
起こる消費者の買いだめも重  
なり、需給のバランスが崩れた  
ことが要因とされています。

## 食料自給率って？

ところで日本の食料自給率  
をご存知ですか？ 国内で私た  
ちが食べている食料のうち、国  
内で作られた割合を示す数字  
のことで、いま日本の食料自給  
率は38%。つまり日本で作られ  
ていても原料が輸入である場合  
が多く、約6割を輸入に頼って  
いるということになります。  
1960年代には約8割  
もあった自給率。この  
頃の自給率の

割合の半分以上はお米でした。  
しかしその自給率が半分になっ  
てしまった原因の一つは食生活  
の欧米化です。パンや麺の原料  
の小麦、また牛乳乳製品、肉類  
の家畜の餌、油の原料はほぼ輸  
入。しかし世界情勢や気候変動  
などの影響を受けやすく価格  
や数量が不安定です。同じ日本  
でも米不足になるのですから、  
なおさらですね。

## 日本の農業を守ろう！

いま地産地消の大切さが謳わ  
れています。輸入原料が軒並み  
高騰し、私たちの家計を圧迫し  
続けているのと同じように、農  
家のみなさんも生産コストの上  
昇で経営が厳しい状況です。で  
も高いからと買わなければ農家  
さんは作り続けられません。持  
続可能な食と農を守るにはま  
ずは地域のもを食べることに  
いつも同じように同じだけ。北  
海道は自給率200%です。か  
ら、新鮮で流通費用も環境負荷  
も抑えられる地産地消で北海  
道の、ひいては日本の農業を  
応援しましょう！

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  
産者と消費者を結び活動に尽力。  
「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/>

## 高校選び

本番に弱いと、早く合格したく、推  
薦で行けそうな高校に進学したが、  
親しい友人が通う第一希望の高校  
にすればよかったと後悔。私が通う  
高校とその第一希望の高校が同じ  
通学バスだったので辛かった…。

## 夫と結婚した こと(笑)(笑)

笑っているけど本心です。

## 受験

入試の時にギリギリで解答を  
変えて間違えてしまった。解  
答を変えなければ合格してい  
たのにと悔しい。今でもその  
学校に受かっていたらどんな  
人生だったかなとふと思う。

## 占い師に…

最近体調が悪く、占い師  
に鑑定してもらいに行っ  
たら1本48,000円のプレ  
スレットを売りつけられた！

## 買ったばかりの 車で事故った ことです、(泣)

## お酒の失敗

会社の忘年会で泥酔。目覚め  
ると病院のベッドの上でした。記憶  
も全くない。今だに引きずって  
外ではお酒飲めません…。



ノンルージューなホンネの話

今月のテーマ

# 人生一の

# 失敗

# エピソード

## 旅行の時、財布を 忘れたこと！

友達にお金を借りて何  
とかご飯を食べることが  
できました笑

友達が国名を答える  
地理のテストでバチカ  
ンを「バカチン」と書き  
間違えて満点を逃した

人生一…という大げさかもしれませんが、人間誰しも生きていけば失敗はするもの。  
ちょっと切なかったり、笑えたり…読者の皆さんの「失敗エピソード」を集めてみました！

30年以上前、横浜のダイヤモンド  
地下街で酔っぱらって眠ってし  
まったこと。警察官に声をかけら  
れ目を覚ましたら、ホームレスの男  
性に優しく腕枕されていました。

新卒の時、会社に提出する  
書類で家の住所を書く欄が  
あったが、学校の住所を書い  
てしまい家から2時間ほど離  
れている店舗に配属になった

30歳の記念で買った  
10万円のネックレスを  
1ヶ月ほどで紛失した！

新卒の時の会社選び。バ  
ワハラや色々なことが重なり  
辞めました。その一年  
後倒産していたと知って  
「ざまあみろ」と思いました。

## 飲みすぎ注意

海外旅行ツアーで前日お酒を  
飲み寝坊して集合時間に遅  
刻したこと。。。みんなの目が痛  
い中集合バスに乗りました 笑

## 海外旅行が…

赤ちゃんのパスポートを申請しない  
で、家族親戚みんなで海外旅行に  
行き、空港出発時にパスポートを  
持ってないことがわかり、予定全部  
キャンセル！ そんな話聞いたことない  
です笑 (知人の話です)

結婚したことが  
一番の失敗です

彼氏に初めて作った  
えびグラタンが生焼  
けで、彼氏がお腹を  
壊したことです…。



メダイチドリの幼鳥

### data02 | メダイチドリ

旅鳥として日本を通過するチドリ科の中では最もよく見かけ、名前の通り大きな目が特徴。成鳥夏羽は頭部や胸が赤褐色となり、メスはオスに比べてやや淡色。成鳥冬羽、幼鳥は全身が褐色となる。主に乾燥した砂浜や干潟に生息し、走ってはピタッと止まる独特な動きでカニやゴカイなどを捕食する。



### data03 | ヘラサギ

名前にサギの名がついており姿も似ているが、実際はトキ科でトキの仲間。フォルムも細長いサギと比べ、ずんぐりとしている。先端がヘラ状になっているくちばしを水の中へ入れて左右に振り、魚やオタマジャクシなどを捕食する。北海道では8月下旬～9月上旬頃に飛来し、長い時では1ヶ月近く滞在する。

vol.3

秋の野鳥たち

# 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 | エゾビタキ

全体的にグレーの配色で、胸の縦斑が特徴的なヒタキの仲間。名前に「蝦夷」とあるが、シベリア南部やサハリンで繁殖し北海道は通過するだけの旅鳥。明るく開けた林内の高い枝に留まり、トンボなどの昆虫を空中でフライングキャッチした同じ枝に戻ってくる習性がある。木の実も好んで採食し、ツリバナやミズキなどによく集まる。

お盆も過ぎて少しずつ秋の気配を感じるようになると、シギ・チドリ類の渡りも徐々にピークを迎えます。役目を終えた農業用水池の水が抜かれ、程よい水位になるとそこは一転して水鳥たちの休息地に。付近の田んぼを通るとたわわに実り黄金色に輝く稲穂のほのかに香ばしい匂いがふっと香り、草からは盛夏に賑やかだったキリギリスに代わってコオロギの鳴き声やさしく響きます。そんな中、池を飛び回りながらどこか倦げに鳴くシギやチドリを涼しい風に吹かれながらのんびりと観察する…。9月の農地での野鳥観察は、五感で季節の移ろいを感じるまさに秋の風物詩です。

## Shooting Postscript

# PRESENT



3名様

## 1 キリン 生茶

430mlペットボトル 1箱24本入り

独自の特許技術「カフェインクリア製法」に加え「凍結あまみ製法」を新たに採用。カフェインゼロでありながら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 ロハスソイプロテイン100 4種類セット

1セット(4種類)

ハイチョコレート、コーヒー風味、プレーン+MCT、黒糖きなこ

植物性100%、砂糖・人工甘味料不使用、低糖質・高タンパク、アミノ酸スコア100の“本当の健康”を考へて作られた高品質なソイプロテイン。

提供/アースゲートインターナショナル株式会社



1名様

## 3 ICR 3D クリアクリーム Wホワイト

1個(30g)

メラニン生成のメカニズムを見つめて誕生した、スキンケアアクリーム。みずみずしいテクスチャーでキメを整えながら肌になじみ透明感を高めてくれる。

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【アンケート企画】あなたの今年一番のトピックスを教えてください。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、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10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】あなたの今年一番のトピックスを教えてください。			
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	

体重は落ちたけど  
脚だけはどうしても痩せない!

昔から下半身太りに  
コンプレックスがある

自己流の食事や運動だけでは難しいんです!

# 脚やせ重視

## プログラム

脚やせプログラム

内ももに  
隙間をつくる!

脚やせプログラム

前ももの張りを  
改善してほぐす!

【EMS付き】筋膜リリース専用機  
ハイブリッドメディセル

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。



脚やせプログラム

むくみを  
改善する!

施術の流れ

カウンセリング

お身体の悩みを詳しくお聞かせ下さい。

体組成計

身体の状態を測定し、目標設定をします。

施術

ハイブリッドメディセルを使って施術をスタート。

姿勢アドバイス

座り方・立ち方など、姿勢改善アドバイスをいたします。

EMS  
付き

ハイブリッドメディセル  
美尻・美脚ケアコース

ノンルーージュ  
特別価格

1回 4,800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!



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

[MAP]



公式HPは  
こちら!

