

TAKE
FREE

女性を応援するフリーマガジン[ノンルージュ]

non rouge

2025 /

may

/ No.241



お得なクーポンはSNSでも!

pick up!

あなただけの「似合う」が見つかる

骨格診断

紫外線対策は万全ですか?

資生堂 UVケア特集

心ときめくトレンドネイル
CLASSY NAILS
COLLECTIONS

美対談×
毛穴エクストラクション

Beginners Recipe
キャロットラペ

ノンルージュ的野鳥図鑑



読者限定
プレゼントも

04 紫外線対策は万全ですか？
資生堂 UVケア特集

06 *Feature*
自分だけの「似合う」を見つけて、もっと輝くあなたへ！
**「骨格診断」でになりたい自分を
コーディネート**

10 大人の身だしなみは指先から
心ときめくトレンドネイル
CLASSY NAILS COLLECTION

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

18 ノンルージュ編集部気になるアイテム徹底リサーチ

23 Beginners Recipe キャロットラペ

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 ノンルージュ的野鳥図鑑



／よろしくね！

**ノンルージュ公式
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

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



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



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



7～9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」



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
氷の芸術を觀賞する「千歳・支笏湖水満まつり」



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。

ノンリーグ編集部 /

おすすめPOINT

オレンジメント(天然精油)の香りが朝のリラックスタイムを心地よく演出します♪

〈ベネフィーク〉
デイバリアクリーム
35g 3,960円(税込) ※参考小売価格

SPF
50+
PA++++



日中用クリーム・化粧下地

2層のバリア膜で日中の肌を隙なく守る日中用クリーム

肌本来のバリア機能を守るために、角層にうるおいを与えて保持する膜と、紫外線から守る外側のバリア膜の2層膜構造で、乾燥や紫外線から日中の肌を隙なく守ります。みずみずしいのにぴったり密着し、明るくなめらかなつやのある肌に。化粧下地としても、均一なトーンアップ効果を実現します。

日中美白美容液

日中の「シミリスク」ケアでシミリバウンドを防ぐ

これ1本で、日中の美白[※]ケア・紫外線防御ができ、下地としても使える日中美白美容液。シミができる日中環境のメラニン生成ルートに着目し、シミ予防研究の先端技術を搭載。2種の美白有効成分がメラニンの生成を抑え、日中の「シミリスク」ケアで、シミリバウンドを防ぎます。

※メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

HAKU



ノンリーグ編集部 /

おすすめPOINT

化粧下地として使うとファンデーションののり、もちを良くする効果も!

SPF
50+
PA++++

〈HAKU〉
薬用 日中美白美容液UV【医薬部外品】
(HAKU デイブライトニングUV)
45mL 5,280円(税込) ※参考小売価格

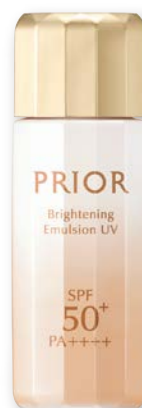
ノンリーグ編集部 /

おすすめPOINT

シミやそばかすを手早くナチュラルにカバーできるから、近所への外出時にも◎

〈プリオール〉
高保湿 おしろい美白乳液
シースルーカバー【医薬部外品】
(美白乳液 UVn X シースルーカバー)
31mL 3,520円(税込) ※参考小売価格

SPF
50+
PA++++



日中用乳液

乳液なのに、おしろい効果 大人のノーファンデ美肌へ

日中に使えるおしろい効果の高保湿美白乳液。シミ・そばかす・色ムラなどを均一にカバーします。小じわカバー・UVカット・化粧下地・つや高保湿・薬用美白・顔色アップの6つの機能。紫外線や乾燥を防ぎながら、薄付きで自然な仕上がりのノーファンデ美肌を叶えます。

サンケア情報▼



話題のアイテム▼



キレイに役立つ情報満載!
この季節おすすめの
資生堂の美容情報をチェック!

Information

取材協力 資生堂ジャパン株式会社

日中用乳液・化粧下地

ノンリーグ編集部 /

おすすめPOINT

ほんのり血色感を感じるライトピンクパールが、自然なトーンアップを叶えます!

SPF
50+
PA++++

〈アネッサ〉
デイセラム N【医薬部外品】
30mL 3,498円(税込) ※参考小売価格



スキンケア&トーンアップ効果でハリに満ちた透明感のある肌へ

乳液・UVカット・化粧下地がこれ1本。強力UVカットに、美白[※]ケア・ハリうるおい・トーンアップ仕上げまで叶える顔用UV美容乳液。紫外線をブロックすると同時に、美容効果のある光に変換する技術搭載で、ハリ・うるおいに満ちた透明感のある肌へ。薬用美白有効成分配合。ウォータープルーフ。

※メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

SPF
50+
PA++++



①

透明感×ハリ
〈美白&エイジングケア〉

〈エリクシール〉
①デーケアレボリューション
ブライトニング + b a【医薬部外品】
(SPF50+・PA++++)
②デーケアレボリューション
ブライトニング b a【医薬部外品】
(SPF35・PA++++)
35mL 3,740円(税込) ※参考小売価格

SPF
35
PA++++



②

SPF
50+
PA++++



③

ハリ×うるおい
〈エイジングケア〉

〈エリクシール〉
③デーケアレボリューション
+ b a【医薬部外品】
(SPF50+・PA++++)
④デーケアレボリューション
b a【医薬部外品】
(SPF35・PA++++)
35mL 3,410円(税込) ※参考小売価格

SPF
35
PA++++



④

日中用乳液・化粧下地

本格エイジングケアが叶う大人のUV乳液でふっくらやわらか美肌

乳液・UVカット・化粧下地を兼ね備えた、1本で高機能な大人のUV乳液。なりた肌に合わせて選べる2タイプ。「デーケアレボリューション ブライトニング」は、透明感とハリのある肌へ、「デーケアレボリューション」はハリとうるおいのある肌へと導きます。

ノンリーグ編集部 /

おすすめPOINT

高いUV効果を持ちながら、なめらかで伸びがよく、肌なじみの良い使用感が◎

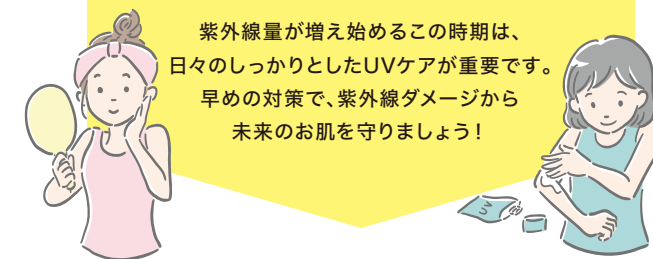
紫外線対策は万全ですか?

資生堂

UV CARE

特集

紫外線量が増え始めるこの時期は、日々のしっかりとしたUVケアが重要です。早めの対策で、紫外線ダメージから未来のお肌を守りましょう!



骨格診断で³³なりたい、自分⁹⁹をコーディネート

パーソナルコーディネーターに聞く！骨格診断FAQ

Q 太ったり痩せたりしても骨格タイプは変わりませんか？

A. はい、骨格タイプは基本的に変わりません。骨や関節の大きさ、筋肉や脂肪のつき方の特徴によって決まるため、体重の増減では骨格自体は変わらないのです。ただし、痩せると骨や筋のラインが際立ち、太ると肉感が増すため、シルエットの印象が変わる事はあります。そのため、体型の変化に合わせて、骨格に合う着こなしを微調整すると、よりスタイルアップが叶います。

Q 男性にも骨格診断は役に立ちますか？

A. 男性にも役に立ちます。骨や筋肉のつき方、体のフレームによって似合う服のシルエットや素材が異なるため、骨格に合ったスタイリングをすることで体型をより引き締めて見せたり、スタイルアップが可能です。特にスーツやカジュアルウェアの選び方に活かせるため、自分に合う服を知ることで、洗練された印象やよりおしゃれで好印象な着こなしができます。

Q 骨格診断って具体的にどう診断するんですか？

A. 骨格診断は、手・首・胸元・腰・膝などの身体の特徴を視覚と触覚で確認し、骨や関節の大きさ・筋肉や脂肪のつき方・肌の質感を分析します。骨のフレームや筋肉などのつき方を見極めることで、体型に関係なく、その人に似合う服のシルエットや素材を導き出せるのが特徴です。骨格に合った服選びをすることで、スタイルがより美しく見えるようになります。

Q 自分の骨格に合うスタイリングが好みじゃない場合は？

A. 骨格に合う服はスタイルを良く見せる手段の一つですが、無理に取り入れる必要はありません。好みを大切にしつつ、骨格の特徴を活かすポイントを一部取り入れることで、自分らしくおしゃれを楽しめます。例えば、似合う素材やシルエットを着痩せたい部分だけ取り入れたたり、色やデザインで好みを表現することで、自分らしさとスタイルアップを両立できます。

骨格診断とは？

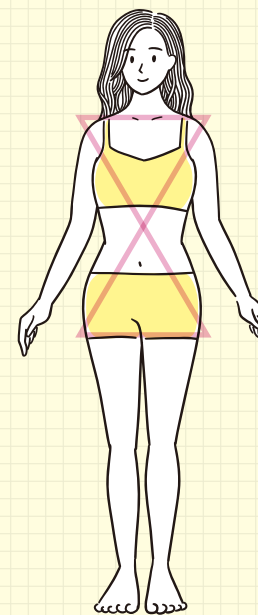
Navigator

トータルビューティサロン SEVEN STYLE さん(札幌東区)

骨格診断とは、体のラインの特徴や質感から自分の体型に合ったスタイリングを導き出すための理論のこと。骨格タイプを知ることによって似合う服が分かるので、「今のコーディネートがしっくりこない」「何を着ればいいかわからない」といった悩みを解決し、最大限に魅力を引き出すことができます！

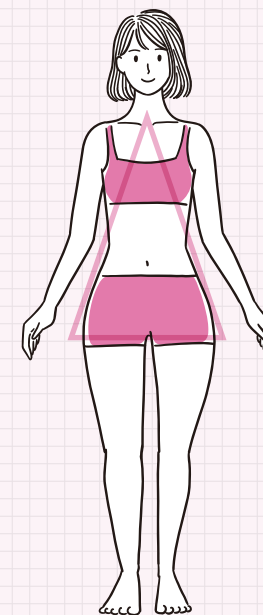
基本の骨格タイプをセルフチェック／

ストレートタイプ



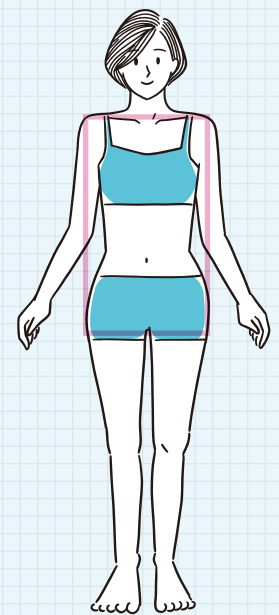
- ☑ 首が短め
- ☑ 鎖骨が目立たない
- ☑ メリハリのあるボディライン
- ☑ 腰の位置が高い
- ☑ 筋肉が付きやすい

ウェーブタイプ



- ☑ 首が長い
- ☑ 上半身の厚みがない
- ☑ 下半身に重心がある
- ☑ ヒップがなだらか
- ☑ 柔らかな肌質

ナチュラルタイプ



- ☑ 首が太め
- ☑ 鎖骨が目立つ
- ☑ 骨格がしっかりしている
- ☑ 直線的なボディライン
- ☑ 手足が長め

“未来が変わる”第一印象を創る トータルビューティーサロン



第一印象で損しない！



オーナー yuukoさん

「なんだか垢抜けない…」 「自分に似合ってるかわからない…」 そんな悩み、ありませんか？ 第一印象は人間関係やチャンスを大きく左右します。でも大丈夫！ 初心者さんでも安心のわかりやすいファッションやメイクのご提案で、あなたの魅力を引き出します。今よりもっと第一印象を魅力的に変えて、新しい自分に出会う一歩を、ここから始めませんか？

自分をもちと好きになる
スタイルが見つかる！

アパレル販売歴20年・骨格スタイルアドバイザー1級、顔タイプアドバイザー1級等多くの資格を持ったオーナーがこれまでの知識と経験を活かして、一人ひとりの魅力を引き出すトータルビューティーサロン。

プライベートをはじめ、婚活・ブライダル準備・経営者のブランディング・推し活といった幅広い分野で「自分に似合うものを知りたい」という人が多く訪れ、老若男女問わず支持を得ている。

男女共に骨格診断、パーソナルカラー診断、顔タイプ診断の理論をもとに「似合う」「好み」「ライフスタイル」に合わせたスタイリングを提案。実際にシヨップへ赴き、アドバイスを受けるアイテームと一緒に探すシヨッピング同行も、人気の高いプランとなっている。

また、男性一人での来店の場合には男性アシスタントをつけての診断も可能(無料)。「変わりたいけれど何から始めれば良いかわからない」とお悩みの方は、ぜひ訪れてみては。

札幌市東区※住所は予約確定後に
予約はHPから▶<https://7style-salon.com/>

Instagram: [yuuko.life](#) X: [yuuko.life](#)

ACCESS

地下鉄環状通東駅 2番出口より徒歩5分



LINE

SEVEN STYLE(セブンススタイル)

◇「ノンルージュ見た」とご予約フォームに記入して頂いた方限定！

ご予約プラン+メイクレッスン30分プレゼント

ノンルージュ
クーポン

5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

プロと見つける！あなただけの「似合う服」

骨格タイプが分かったら次は自分に似合う服探し…と言ってもなかなか難しいもの。そんな時はやっぱりプロの力を借りるのが一番！ 札幌のトータルビューティーサロン「SEVEN STYLE」ではパーソナルコーディネーターによる骨格タイプを始めとした各種診断から、一人ひとりに合ったスタイリングのアドバイスなど、あなたの魅力をさらに引き出す様々なサポートをしてくれます。

MENU 01

パーソナルカラー診断

自分に似合う色がわかる診断です。肌・髪・瞳の色から魅力を引き立てる色を導き出し、洋服・コスメ・ヘアカラー選別に役立てます。得意な色・苦手な色がわかることで買い物の失敗が減り、印象アップにもつながるのが魅力。診断後は似合うコスメやメイク方法もわかるので、新しい色にも挑戦できます。



MENU 02

骨格診断

自分に似合う形、素材、スタイルアップする方法がわかる診断です。着太りや服選びの悩みが解消され、自分に似合うアイテムやコーディネート仕方に迷わなくなります。診断後は、実際の商品を見ながら着痩せポイントやコツを学べるので、好きなのに着太りと思っていたアイテムも似合わせることができます。



MENU 03

顔タイプ診断®

顔の輪郭やパーツの特徴を計測し、似合う形・素材・テイストがわかる診断です。眼鏡・帽子・柄・アクセサリなどの小物や、髪型やメイクの方向性まで明確にすることができます。診断後は自己理解が深まり、「可愛くなりたい」など理想の自分がある場合、寄せる方法がわかるのでコーディネートが楽しくなります。



大人の身だしなみは指先から。心ときめくトレンドネイルを毎月ご紹介！

CLASSY NAILS COLLECTION

札幌市内のネイルサロン「nail sabot」さんから、お店でも人気の高いトレンド感溢れるデザインを毎月お届けします！
大人女性だからこそ似合う華やかな上品ネイルで、日常に彩りを添えてみるのはいかがでしょうか？

03

リボン×ドット

人気のピンク×ブラックフレンチの甘辛スタイル。
ドットやリボンモチーフも落ち着いたカラーと合わせれば、甘くなりすぎずおしゃれさを引き立ててくれます。小粒のパールでさりげない華やかさをプラスして。



04

フラワーレース

淡いピンクのベースに、レース風の繊細な花柄アートをあしらったフェミニンなデザイン。肌なじみの良いカラーなので、オフィスネイルとしてもおすすめです。



05

フラワー×ビタミンカラー

鮮やかなオレンジと、大ぶりの花の組み合わせがパッと目を引くデザイン。春にぴったりの元気が出るビタミンカラーを取り入れて、爪先からテンションを上げていきましょう🌸



01

フラワー×フレンチネイル

水彩画のような赤いお花と、細フレンチの組み合わせが可愛い大人デザイン。白地×透け感のあるお花だから、大判でも派手すぎず指先をエレガントに見せてくれます。



02

ミモザデザイン

毎年この季節に欠かせないデザインといえば、やっぱりミモザ！ ベースをシンプルにすることでミモザの花で囲んでも主張しすぎないナチュラルな仕上がりになります。



取材協力

nail sabot ネイルサボ

札幌市北区西茂戸5条1丁目5-27
JR篠路駅より車で8分(1台分駐車場あり)

TEL.080-3230-7393

ご予約は電話または予約サイトにて

M E N U
・ワンカラー 5,830円(税込)
・シンプル定額デザイン 6,820円(税込)
デザイン例はInstagram・LINEで公開中！



予 約



LINE



Instagram

皆様のお越しを
お待ちしております！



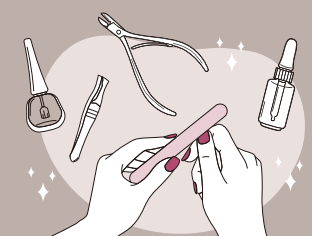
オーナー 後藤さん



Mini column

すこやかな爪を保つための「甘皮処理」。その必要性とは？

甘皮とは爪の根元の皮膚部分のことで、根元を保護したり細菌などの侵入を防ぐ役割を持っています。甘皮処理で除去するのは、この甘皮が角質化して爪に付着した「ルースキューティクル」と呼ばれるもの。これを放置すると爪の成長が妨げられたり、ネイルの場合は仕上がりや持ちが悪くなったりしてしまうため、定期的に余分な甘皮を取り除いてケアすることが大切です。来月号では、セルフでできる簡単ケア方法をご紹介します！





Advanced Dermatology and Laser Center

多彩なアプローチで
治療、そして予防へ

お悩みの症状に対し、
各種レーザー機器や治療法などを
取り揃え治療にあたっております。

- シミ・肝斑・あざ
- シワ・たるみ
- 毛穴・毛穴詰まり・
ニキビ跡(凹み)
- いぼ・ほくろ
- くすみ・キメ・ハリ
- 赤ら顔・毛細血管拡張症・
赤あざ・ニキビ跡(赤)
- 発毛・育毛
(頭皮・まつ毛・まゆ毛)
- 医療レーザー脱毛
- 脇の多汗症
- メディカルボディメイク
- メディカルアートメイク

その他

- 巻き爪治療
- ピアス(ボディピアス)

無料カウンセリング実施中



緑の森皮膚科クリニック

Advanced Dermatology and Laser Center

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)

0120-460-470

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

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

Women's
FINE QUALITY ORDER SUITS

自分だけに似合う
洗練されたシルエット

ONE ORDER SUIT ワンオーダースーツ(上下)

1着 ￥29,000～
(税込￥31,900～)

2着 ￥45,000～
(税込￥49,500～)

※27号以上の場合、1着あたり5,000円追加料金が発生します。

ONE ORDERスーツご成約で
レディースブラウス1点 **プレゼント**
税込★4,290円の品
◆有効期限◆2025年4月27日(日)まで 紳士服の山下

新規登録で
プレゼント!
**500
POINT**

公式アプリ ORDER BOX SARTORIA BELLINI

オーダー商品仕上がりのお知らせや
最新のお得な情報をお届けします。

メンバーズカードの登録
お持ちのメンバーズカードをアプリ内にて表示できます。

アプリ限定特別クーポン
随時、アプリ会員だけの特別なクーポンを配布いたします。

オーダー商品の仕上がり連絡
通知にて、オーダー商品の仕上がりをご連絡いたします。

最新情報をいち早くお届け
お得なキャンペーンやお知らせを随時配信いたします。

オーダーボックス

App Store

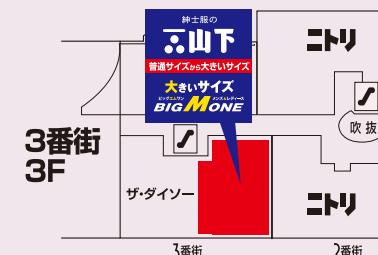
Google Play

で検索



紳士服の山下 ウイングベイ小樽店
ORDER BOX 小樽店

小樽市築港11番5号ウイングベイ小樽3番街3F
tel.0134-21-0040 【営業時間】 10:00～19:00



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)



Naofumi Koyama presents | Vol.60

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

エステティシャン

大塚 成美様

札幌市出身。ガソリンスタンドに5年間勤務。その後、24歳から5年間、大手ホットヨガスタジオのインストラクターを務める。出産後退職し、専業主婦期間を経て、毛穴洗浄技術「二刀流エクストラクション」の資格を取得し、2024年4月に毛専門店「vigor(ビガー)」を札幌市清田区に自宅サロンとしてオープン。現在2児の母。

📍 home_salon_vigor

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31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



★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



笑顔と幸せの連鎖が生まれる場所へ。

自分の“好き”に忠実に

心が満たされることでキレイに繋がる。

美容と健康のちからで
笑顔を届けられる仕事

小山 現在、毛穴専門サロンを営む大塚さんですが、もともとはホットヨガのインストラクターをされていたそうですね。

大塚 24歳まではガソリンスタンドに勤めていましたが、ある時、自分のやりたいことについて改めて考え始めたんです。そんな中、当時札幌ではまだ珍しかったホットヨガに出会いました。「ヨガを通してひとりでも多くの人を幸せに」という企業理念が心に強く響き、「ここしかない」と、インストラクターの道へ進むことを決意しました。

小山 実際ヨガのお仕事をされてみていかがでしたか？

大塚 ヨガ自体も好きだっ

たのですが、お客様には、人との関わりや笑顔でいることの大切さなど、レッスンの中でたくさんのお話を伝えられる場でもありましたので、充実したとても楽しい現場でした。ハードな仕事でしたが、ストイックに体を絞りながら好きなことに没頭することができました。

小山 その現場から離れるまでには、どういった経緯があったのでしょうか。

大塚 子供ができて、出産後2ヶ月で仕事に復帰したんです。早く現場に戻りたいという気持ちと、保育園に預けられるタイミングを考えて、急いでしまっ

たんですよね。ですが、子供がいることで誰かがフォローしてくれることに負い目を感じ

ると嬉しいです。

小山 新しい取り組みなどはありますか？

大塚 今年から新しく耳ツボジュエリーを導入する予定です。ダイエットや冷え性解

る部分もあって、産後すぐの不安定な体に精神的ストレスも重なり、体調を大きく崩してしまいました。インストラクターを続けるのが難しくなってしまう、そこからしばらくは体調の回復に努めながら子育てに専念することにしました。

小山 好きなことから離れるという、苦渋の決断をさ



on beauty

philosophy

と
ラブ

笑顔
セルフ

成美

大塚

れたんですね。

毛穴専門店をオープン
再び美容の世界へ

小山 そこからどのようなきっかけから、サロンをオープンされたのでしょうか。

大塚 ヨガインストラクターの経験から、美容や健康を通じて、誰かのことを笑顔にしたいという思いがずっとあり、ネイルやエステのマッサージなど、やりたいことを模索する中で、知

人から「毛穴のエステ」の話を聞いたんです。毛穴の汚れを機器を使わずに手技によっ

ていただく機会があり、楽しみにしているんです。経験を少しずつ積み上げて、こういった活動の場もどんどん広がっていったらいいなと考えています。

小山 ご自身の美容・健康の為に心がけていることはありますか？

大塚 保湿にはかなりこだわって、気を配っています。そしてなによりも好きなことを全力で楽しみ、笑顔でいること、これが一番の健康美容ですね。気持ちが落ち込むと、お肌もボロボロになったりと、心の健康と美容は繋がっています。中学時代に先生からいただいた「私の笑



て取り除く、「二刀流エクストラクション」という欧米式と日本式を組み合わせた技術で、実際に体験したところ、「これは新しい」とその優れた効果に感動しました。コロナ禍のマスク生活で毛穴が気になっている方が多く、まさに今の時代に求められているのだと考え、早速資格を取りに行き、昨年4月には「M.O.S.（ビガー）」というホームサロンを立ち上げることができました。

小山 ホームサロンとして良かった点はどんなところでしょうか？

大塚 お客様の中には、大手のエステサロンだと敷居が

顔にはすごい力がある。それを活かせる場所を」という言葉を大事にしていって、自分が笑顔でいることで、周りにも笑顔と幸せの連鎖が生まれるといいなと思っているんです。

小山 ステキですね。日々笑顔でいるためにはどんなことが大切だと考えますか？

大塚 好きなことを大切に、そして人と比べることなく、自分のことを誰よりも愛してあげることが笑顔に、そして人生を豊かにすることに繋がると考えています。これからも皆さんの心に寄り添えるサロンを目指していきたいと思っています。

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



地元の神社

毎月1日に、感謝の気持ちを伝えていきます。澄んだ空気にも癒され、心に芯が通ったような、穏やかな気持ちになり心も体もスッキリします。心が喜ぶことを探し内側からもキレイを目指します★



パック大好き★保湿力！

エクソソームという成分はお肌のハリ弾力の向上、シワたるみ改善、お肌のバリア機能を高めてくれるのでエイジングケアにも毛穴が気になる方にもオススメ！短時間でお肌プリプリン！



家族との時間

雪がない時は家族で公園や動物園に行く事が多いです。私のパワーの源は家族です。最強の個性派集団で毎日賑やかで爆笑の日々です！（怒る時もたくさんありますが笑）

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、
Glucodermの登録商標です。

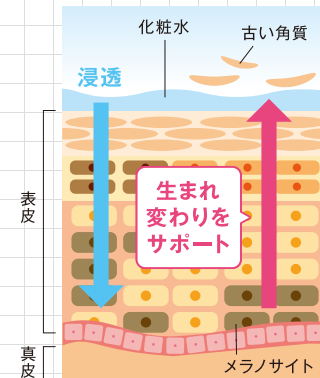
＜全成分＞
水、BG、ペンチレングリコール、
サンザシエキス、ナツメ果実エキス、
グレープフルーツ果実エキス、リン
ゴ果実エキス、レモン果汁、ライ
ム果汁、オレンジ果汁、PCA-Na、ケ
イ酸Na、メチルグルコシドリン酸、
[リシン/プロリン]銅、海水、グリ
セリン、クエン酸Na、クエン酸

水溶性ケイ素
など美肌成分
がぎゅー!



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

代謝力 お肌を 土台から立て直す



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

7種の果実エキス
がお肌を土台から
立て直す!

土台化粧水とは?

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

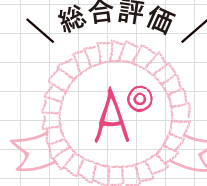
愛用者の声



札幌市豊平区
Salonはびねす
オーナー 千葉さん

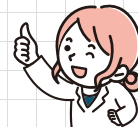
使ってすぐにハリを実感

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もので、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!



メーカー VOICE

生まれたてのような滑らかな肌に 代謝リズムに着目した化粧水

1. 7種の万能果実エキス配合

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



2. 注目成分「ネオダーミル®」

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



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

株式会社リー・プログループ
インストラクター Oさん



商品の
ご購入方法 > 株式会社リー・プログループ ☎0120-260-667(受付時間 10:00~18:00 月~金曜日)
「ノンルーージュを見て…」とお問い合わせください。✉info@ree-pro.co.jp メールからのご注文も承ります

※イラストはすべてイメージです

ノンルーージュ編集部の

気になるITEM 徹底リサーチ

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

今月のお悩み…紫外線の影響でごわつく肌をなんとかしたい!

土台化粧水で乾燥肌が 滑らかに整うのか調査!

調査するアイテム

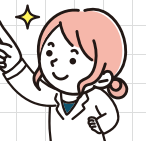
ICR 3D
ベースエッセンス
内容量 50mL/6,380円
(税抜価格5,800円、税580円)

肌のごわつきは
良くなるの? 刺激
の強い角質ケア
は避けたい…



調査員

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



青いボトルが爽
やかで魅力的!
瓶じゃないから割
れる心配ナシ♡

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

使用感 みずみずしい 感触 使いやすさ スポイト1プッシュでOK!



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



軽くて小さい!
無香料なのも
嬉しい♡

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



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

※
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CBS

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

ラジオフォトリレーション 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。

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。



作り置きにも活躍！
フランスのにんじんサラダ



キャロットラペ

1 にんじんは皮をむき、千切りにする。塩を入れて混ぜて、10分ほど置く。レーズンはぬるま湯に入れてサッと洗い、水気を切る。



2 ボウルにドレッシングの材料を入れて泡立て器でよく混ぜる。



3 手でにんじんの水気をしっかりと切り、レーズンと一緒にドレッシングに入れて混ぜる。10分ほど置いて味をなじませたら完成。



材料(2個分)

・にんじん 中1本
・塩 小さじ1/2
・レーズン 大さじ2
・砂糖、酢 各大さじ1
・オリーブオイル 大さじ2
・塩、こしょう 適量

point

おいしく作るポイントは、にんじんを塩もみすること。適度に水分が抜けるので、水っぽさがなくなります。ドレッシングがよくなじんで時間が経っても味がぼけないので、大事な工程です！

料理教室 プリミエール

受講生募集

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



初心者さん
大歓迎！

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/>



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! 体重からスリ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
◆フローズンリフトプロ30分打ち放題
38,000円→15,000円

ノンルーシェ
クーポン

5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

サイト

MAP



初心者さん大歓迎! 受講生募集中

5月から「毎日のおうちごはん講座」新コースがスタート。1回目「美味しいご飯の基本」は、米の研ぎ方、煮干しだしの取り方と基本のハンバーグ。2回目「ふわふわ♪親子丼」。季節の特別講座では「お寿司の花を咲かせます!」お花の飾り巻き寿司をレッスン。



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)

料理教室プリミエール / 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
※5月受講に限り、何度でも受講可

ノンルーシェ
クーポン

5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

サイト

MAP



今月は
山菜のおはなし

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.
54

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。



デトックス効果のある山菜

自然に恵まれた北海道は
まさに山菜の宝庫！
中でも北海道

春の恵み、自然の恵み、
山菜
みなさん、山菜は食べますか？
雪解けとともに道路脇を見ると、土の中からニョキニョキ出てくるフキノトウやつくし。とっても可愛らしく、春の訪れを感じますね。厳しい冬を耐え忍び、暖かくなつてようやく顔を出すこの子たちも見ると何とも愛おしく、ついつい毎年写真に収めている私ですが…（笑）。
実は、山菜は冬に溜まった体の老廃物を排出、つまりデトックス効果があるのです。年末年始の行事やイベントごとで、ご馳走やアルコールを摂取する機会の多い冬は胃腸や肝臓に負担がかかり、それだけ体の中の老廃物も増えています。春は体メンテナンスの季節といわれており、そこで一役買うのが春の恵み、山菜なのです。

らしいものといえば行者ニンニクや山わさびですね。他にもタラの芽やぜんまい、わらび、ふぎ、たけのこ、うど…等々。山菜には独特の苦みがありますが、この苦みが肝機能を向上させ、体に溜まった老廃物や毒素の働き、そして新陳代謝の働きを良くする役割をもっているのです。おひたしや酢味噌あえ、炒め物など食べ方はいろいろありますが、私は天ぷらが大好きです！

道民のパワーフード

少し早いですが、6月の北海道神宮祭の時期に食べる郷土料理にも山菜が登場します。この時期一番脂が乗って美味しい時鮭に、昔は農作物が採れないこの時期の貴重な栄養源として食べられていた山菜。さらに20日で収穫できるラディッシュやお赤飯を合わせ、お祭りをお祝いするとともに五穀豊穡をお祈りする意味があるそうです。栄養満点のこの献立、まさに道民のパワーフードともいえますね！

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/>

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



data02 | メジロ

白いアイリングが特徴の、スズメよりも一回り小さな小鳥。甘いものが大好物で、春は山地や公園の桜や梅の花の蜜を吸いに来るところがしばしば見られる。大勢の人が混み合っ



data03 | キジ

桃太郎のお供としても有名な、派手な色合いで尾羽の長いカラス大の鳥。北海道に生息しているのは亜種であるコウライキジで、元々は1930年代に朝鮮半島から狩猟鳥として移入された個体が野生化した外来種。一年中姿が見られる留鳥だが、繁殖期の春以外は草地でひっそりと生活しており、目立つところには出てこない。

vol.10

春の
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?



ルリビタキのメス

data01 | ルリビタキ

頭部や背中、翼の青と脇のオレンジが美しいヒタキの仲間。暗い林を好み、明るいところにはあまり出てこない。メスは脇のオレンジ色も淡く、青色も尾羽に見られるが全体的に褐色。オスは完全な青色になるまで4年ほどかかり、生まれてから1年目の若いオスはメスと同じく褐色の色合いをしているため雌雄の判別が難しい。



すっかり雪も解けて辺りの木々が徐々に若葉の緑で色づくようになると、野鳥たちの春の渡りも本格的に始まります。夏鳥として繁殖のために先陣を切ってやってくるのは、主に本州以南で冬を越した国内での越冬組。北へ帰る冬鳥も同時期に多数通過するので、鳥影も濃くなり非常に賑やかになります。なかでもこの時期出会えると嬉しいのが、青色が鮮やかなルリビタキ。茶色かったりうっすらと青かったりと雌雄や年齢によって様々な色合いがありますが、真っ青なオスが見られると毎年のことながらドキドキしてしまいます。

Shooting Postscript

PRESENT



3名様

1 キリン 午後の紅茶 おいしい無糖

500mlペットボトル 1箱24本入り

ダージリン茶葉を20%ブレンドした心地よい香りと、すっきりとした爽やかな味わいの無糖アイスティー。よりクリアな後味になってリニューアル。

提供 / 北海道キリンビバレッジ株式会社



5名様

2 機能性表示食品 ホワイエット+(プラス)

1袋(31粒)

高い抗酸化力を持つ赤パプリカ由来「キサントフィル」の働きにより、毎日飲むだけで紫外線と体脂肪の対策がWでできるサプリメント。
※本品は疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

提供 / オルト株式会社



1名様

3 イナースオーガニック ハンドリフレッシュングミスト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ます。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CBS

プレゼント応募&読者アンケート投稿方法

【ハガキの場合】

〒007-0863 札幌市東区伏古3条3丁目2-1 CJ SPTビル1F
株式会社リー・ロググループ ノンルージュ編集部 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・自炊レシビ・カフェ・スイーツ・観光・ホテル・ペット・医療・貯金・芸能・その他(ご記入ください) ⑭掲載店舗で行ったor行ってみたいところは? ⑮ご希望のプレゼント番号を明記の上、近況やご意見、ご感想等もぜひ添えてご応募ください。

※住所(番地や建物名)などの記載漏れがある場合、抽選から外れる場合がございますがご了承ください。

ご応募いただいた方の個人情報は、プレゼントの抽選及び発送のみに使用し、業務委託先以外の第三者に情報を開示することはありません。但し、メーカー直送等、弊社が受付業務のみをする場合に限り、発送に必要な個人情報のみを第三者に開示する場合があります。

【パソコン、携帯電話の場合】

<http://www.nonrouge.net>



【応募締め切り】

2025年5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・自炊レシビ・カフェ・スイーツ・観光・ホテル・ペット・医療・貯金・芸能・その他()			
掲載店舗で行ったor行ってみたいところは?		ご希望の プレゼント番号	

2505non rouge

BODY AGING LABO
MAHALO

15周年 キャンペーン Campaign



メディセル小顔フェイシャル

通常価格
8,200円▶

20分

1,500円 (税込)

リフトアップ

首こり

頭皮のケア など

メディセルによる筋膜リリースで、血液やリンパの流れを改善。
お顔のむくみ・たるみを解消し、フェイスラインをすっきりと引き締めます！

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 ■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！

