

札幌の地域密着型エンターテインメント無料情報誌



SAPPORO
FREE PAPER

GET'S

2019.05

FOOD
BEEF IMPACT

IDOL INFO
フルーティー
m pocket project



MUSIC REVIEW
THE YELLOW MONKEY 「9999」

ARTIST PICK UP
藤澤ノリマサ サイン色紙プレゼント!

TAKE FREE No.106

FREE PAPER **GET'S!!**

発行人 中屋裕文 編集長 坂井美奈 <http://www.ps-gets.com/sapporo>
発行 (株) クルニコーポレーション GET'S!! 編集部
〒001-0033 札幌市北区北33条西3丁目1-4 TEL(011)788-5169 FAX(011)788-5189

表紙: 藤澤ノリマサ
(ワーナミュージック)

藤澤ノリマサ

デビュー10周年イヤーの2018年を走り抜き、
新たな気持ちで臨む2019年。
コンサートツアー2019～威風堂々～も
平成最後の目である4月30日に最終目を迎える。
「ポップオペラ名曲アルバム」も絶好調、
藤澤ノリマサの決意に迫る。

— 10th anniversary —
藤澤ノリマサ
コンサートツアー 2019
～威風堂々～

4月10日(水)【開場18:00/開演18:30】愛知 アートピアホール
4月20日(土)【開場17:00/開演17:30】札幌 道新ホール
4月27日(土)【開場17:00/開演17:30】広島 JMSアステールプラザ 中ホール
4月28日(日)【開場16:30/開演17:00】福岡 スカラエスパシオ
4月30日(火)【開場17:00/開演17:30】東京 国際フォーラム ホールC

AMUSEMENT CLUB
Early Bird 発寒店
札幌市西区発寒15条4丁目13番1号
(TEL)011-663-8538【営業時間】9:00～23:00(年中無休)

AMUSEMENT CLUB
Early Bird 藻岩店
札幌市中央区南22条西10丁目4-1
(TEL)011-530-5383【営業時間】9:00～23:00(年中無休)

ARTIST INTERVIEW 藤澤ノリマサ

デビュー10周年イヤーも「コンサートツアー2019～威風堂々～」の最終日である2019年4月30日で終わりを迎えますね。なおかつ、その日で平成が終わることを、前回の取材にて感慨深く語られておりました。その取材から半年経った今の、来し方行く末に馳せる想いを教えてください。

平成に生き、平成という時代で培った経験、思い出はとても計り知れない財産となりました。
一つの時代を締めくくると共に新たな時代とまた進むべき道をしっかりと歩いて行きたいです。
そして11年目の藤澤ノリマサを皆様の目で確かめていただきたいと思います。

ひとつの時代の節目でもある2019年、その4分の1が終わりました。2019年の目標の何パーセントを達成されたと感じていますか？また、残りを達成する為の意気込み宣言などもあれば是非お願いします！

25%でしょうか？(笑)
今年は作品を作ったりコンサートツアーを久しぶりに開催できてたりと充実した日々を送っています。
この調子で1つ1つを大切に目標を達成していきたいです。

ポップオペラ名曲アルバムで数々のカバー曲を我々の耳に届けて下さいましたが、実はこの曲も歌いたい・聴いてほしい!と
考えていらっしゃる『意外な曲』はありますか？

今回は1980年代の楽曲を主に収録していますが、1990年・2000年代の楽曲も今後シリーズ化できたら面白いかな?と思います。

東京はすでに春の便りの季節ですが、北海道は桜が待ち遠しい季節です。藤澤さんが楽しみにしている春の風物詩と言え
ば何ですか？

お花見!! 卒業式!

この雑誌が発行されるのは2019年4月7日、北海道の藤澤ノリマサさんサポーターの皆様が、道新ホールでのツアー凱旋
を心待ちにしていられる時期です。コンサートに向けて、あるいは、これからの目標に向けて、皆様へお届けする暖かい
メッセージをお願い致します!

北海道の札幌で生まれて36年!!
札幌で18歳まで過ごし今は東京で暮らして18年が経ちました。
自分が育った札幌で凱旋コンサートをすることができるのは嬉しい反面、照れ臭い部分もあります。
同級生が来てくれたり、先生方、近所の方が来てくれたり。
でもそんな故郷でのコンサートは格別です!!
どうぞ皆さん僕と一緒に盛り上がりましょう。
会場でお待ちしています。

Present!

藤澤ノリマサのサイン入り色紙を1名様にプレゼント!
タイトルを「ノリくん106」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「藤澤ノリマサへの応援メッ
セージ」を書いて、**prege-s@ps-gets.com**までお送りください。
(応募締切は2019年4月30日、当選発表は発送をもってかえさせていただきます。)

可愛いメイドがいる札幌のメイドカフェ、maid cafe あみゅる

maid cafe
あみゅる
AMYUR

札幌市中央区南4西2丁目10-1 南4西2ビルB1F
TEL 011-206-9226 営業時間 16:00～24:00 年中無休
☆WEB☆ <http://www.amyur.com> ☆Twitter☆ <https://twitter.com/amyurNa>

日本の名曲をポップオペラの貴公子がカバー!

藤澤ノリマサ

Prince of POP OPERA NORIMASA FUJISAWA

カバー・アルバム 発売中!

『ポップオペラ名曲アルバム』

Disc 1 (通常盤共通) ポップオペラ名曲アルバム(全12曲収録) 全曲ニュー・レコーディング

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 瑠璃色の地球 | 5. I LOVE YOU | 9. for you... |
| 2. ワインレッドの心 | 6. 勝手にしやがれ | 10. 駅 |
| 3. ルビーの指環 | 7. シルエット・ロマンス | 11. 糸 |
| 4. 時の流れに身をまかせ | 8. また逢う日まで | 12. 川の流れのように |

初回限定盤のDisc 2 セルフ・カバー4曲(ピアノ弾き語り) & 新曲「AVANTI -La vita è bella-」

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 1. 未来への道 (ピアノ弾き語り) | 4. Stay forever~あなたを守りたい (ピアノ弾き語り) |
| 2. Domani~明日をつかまえて~ (ピアノ弾き語り) | 5. AVANTI -La vita è bella- 【新曲】 |
| 3. 希望の歌~交響曲第九番~ (ピアノ弾き語り) | |

10th anniversary
コンサートツアー 2019

~威風堂々~

4月20日(土) 札幌:道新ホール

開場17:00 開演17:30 【問】道新プレイガイド 0570-00-3871

【チケット】全席指定¥7,800(税込) ※4歳以上有料・4歳未満入場不可 制作:ブルー・ミュージック 企画:ワーナー・ミュージック・ジャパン

札幌の地域密着型エンターテインメント無料情報誌

GET'S

SAPPORO
FREE PAPER

No.106 2019.05 CONTENTS

ARTIST PICK UP

・ツアーファイナル間近! 藤澤ノリマサの来し方行く末 00

FOOD

・BEEF IMPACT 04

IDOL INFO

・m pocket project 06

MUSIC REVIEW

・THE YELLOW MONKEY「9999」..... 07

DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草 08

IDOL INFO

・フルーティー全国ツアー2019! 09

HOROSCOPY

・2019年4月7日~2019年5月6日の星占い 10



今月の表紙 藤澤ノリマサ

北海道が生んだポップオペラの貴公子のデビュー10周年イヤーライブツアーもいよいよファイナル目前。札幌凱旋を待ちきれないファンの皆様へのメッセージ。



ホームページ

Facebook

気取らない、ガッツリステーキ

炭焼ステーキ

BEEF IMPACT[®]



厳選したこだわりの牛肉をこんがり炭火で焼き上げます。

厚切りのステーキをリーズナブルに大胆にたっぷりお召し上がり下さい。

美味な分厚いステーキをレアに焼き上げ、

当店自慢の自家製ソースで噛み締めて味わう。

これぞステーキの醍醐味。これぞビーフインパクトスタイル。

※店舗により価格・メニューは異なる場合がございます。



狸小路店

札幌市中央区南3条西4丁目17-1
狸小路アーケード(4丁目)

【TEL】011-211-8554 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



川沿店

札幌市南区川沿5条2丁目3-10
コープさっぽろSocia店

【TEL】011-596-9262 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



イオンモール札幌苗穂店

札幌市東区東苗穂2条3丁目1-1
イオンモール札幌苗穂 2F フードコート内

【TEL】011-299-3937 【営業時間】OPEN11:00 / CLOSE 22:00



函館昭和店

函館市昭和2丁目30-1

【TEL】0138-85-8029 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30

4月3日
水曜日
OPEN!



ル・トロワ店

札幌市中央区大通西1丁目11番地
ル・トロワ7階

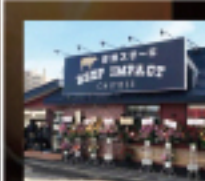
【TEL】011-252-9939 【営業時間】OPEN11:00 / CLOSE 22:30



手稲前田店

札幌市手稲区手稲前田6条12丁目1-1

【TEL】011-215-4842 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



千歳店

千歳市北栄2丁目3-9

【TEL】0123-25-1129 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



平岡店

札幌市清田区平岡8条1丁目1-10

【TEL】011-887-8545 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



篠路店

札幌市北区篠路2条1丁目2-5

【TEL】011-299-2986 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



江別店

江別市野幌町68番地14

【TEL】011-375-0298 【営業時間】OPEN11:00 / CLOSE 22:30



イオンモール苫小牧店

苫小牧市柳町3-1-20
イオンモール苫小牧1F

【TEL】0144-82-8629 【営業時間】OPEN11:00 / CLOSE 22:00



室蘭店

登別市鷺別町6-31-1

【TEL】0143-84-8429 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



松戸店

千葉県松戸市本町23-5 土屋ビル1F

【TEL】047-711-8829 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30

ファイヤーバーグ
FireBurg

手作り生ハンバーグ

平岸店 宮の沢店 北18条店
北郷環状通店 旭川宮前店 留萌店
いわき湯本店 いわき鹿島店 いわき神谷店
関内店 網走店 函館店

ファイヤーグリル

Fire Grill

手作り生ハンバーグ&デリカバイキング

ファイヤーグリル里塚店



～ エムポケット公式Twitter ～



エムポケット公式Twitterは最新情報や
お得で楽しい情報をお届けしてい
ます。
ぜひ、チェックしてみてください。

～ メンバー募集 ～

エムポケットでは新メンバーを募集しております。
年齢や経験は問わず 芸能・音楽に興味のある方は
HP応募フォームでお問い合わせください。

イベント出演のお問い合わせはこちらまでお願いします！

m pocket-project 札幌市北区北12条西4丁目1-15
エムポケットプロジェクト スリーシステムビル7F

✉ m-pocket@mpocket-project.com 地球 http://mpocket-project.com

Music Boyの Recommend

勝手に!

ミュージックボーイ

今年ってさ、2019年なんだよね2019年! すごくない?
だって2019年だよ? 1999年から20年後なんだよ? 信じられる?
恐怖の大王がなんやかんやって言っていたのに、あれから20年!
世紀末からめっちゃ時間経ってて震えるよ!!! ブルブルブル!!!!!!

ペットのレコメンド

オリジナルアルバムは何と19年ぶり! THE YELLOW MONKEYの ニューアルバムが待望の登場!!

冒頭の茶番コーナーで20年って連呼してたから20年のなんやかんやだと思っただろうじゃん? 違うんだよ! 19年!!! 本命はね、19年の方だったの!!!!!! 2019年の19の方!!!!!! もーイエモンさんたちってば焦らし過ぎじゃないっすかー!!!!??
しょーがないよね、2016年に再集結して、そこからの楽曲アルバムなんだからそりゃ19年くらい待たせちゃうつーの!!!!!! 待ってた分だけ濃厚だから、待ちまくったファンのみんなは激烈に聴きまくるんだぜ!!!!!!



2019.4.17 Release **9999**

【初回生産限定盤CD+DVD】WPZL-31619/20 4,500円(税別)
【通常盤CD】WPZL-13119 3,000円(税別)

【収録曲】

1. この恋のかげら
2. 天道虫
3. Love Homme
4. Stars (9999 Version)
5. Breaking The Hide
6. ロザーナ
7. Changes Far Away
8. 砂の塔
9. Balloon Balloon
10. Horizon
11. Titta Titta
12. ALRIGHT
13. I don't know

VEGAS

ベガスベガス®

これが私達の企業理念です

世界を驚かすワクワクドキドキの
エンターテインメント企業を作る

札幌店 栄町店 大谷地店 美しが丘店 狸小路店 狸小路2丁目店 発寒店 苫小牧店
旭川店 帯広北店 釧路店 函館吉川店 函館昭和店 函館港店 函館神山村

The soliloquy about a diet

若葉の ずぼらダイエット徒然草

トロい・天然・ポジティブ娘の若葉が、ダイエットに関する体験談や豆知識をつれづれに語る不定期コーナーです。

すっかり雪も解けて、あとは桜を待つだけ!という季節になりましたね~!

こんにちは、若葉です!

新生活が始まった皆様も多いことと思います。まだまだ環境の変化に体が戸惑っているかもしれませんが、ゆっくり焦らず、まさにずぼらにゆるゆる生活しちゃいましょう!

さて、新生活と言いますか、4月!

気持ちの切り替えにもってこいの季節だと思うんですね。お仕事でも新年度に突入しますし、心機一転!

……そう、厳しい寒さで培ってしまった、お腹についた脂肪を……こう……心機一転なんとかしたいと……そう思う季節!!です!!!!

とにかくこの脂肪を何とかしたい~っ!! てゆーか何で脂肪は身体にくっついてるんだろう!!…とお悩みでしたら、ぜひぜひここからの情報を参考にしてみてくださいな~と思います。

「何故脂肪は身体につくのか」そして「脂肪の役割とはそもそも何か」。

ざっくり言うと、脂肪というのは、「エネルギー源」なのです。細胞やホルモンを構成するための成分であり、体温を保ち、身体のクッションの役割を持っているもの。脂肪というのは、身体にとってとても重要なものなんですね。決して「いらぬもの」なんかじゃないのですね。

その代わり、それはあくまで「適正な量」であることが条件です。増えすぎても減りすぎても、身体にとって良くないんですね。

ところで、「体温を保ち」というところで先ほどの「寒い」と「脂肪」には密接な関連がある」がようやくつながってきます。

…あ、脂肪への関連の前に、まず、「体温が低いと、やせづらい」ということをお伝えしなければなりませんね。

体温が1℃上がると、消費するエネルギーが12~13%上がります。また、体温が上がれば、免疫力も上がるらしいのです。

体温が上がれば、余分なエネルギー=余分な脂肪が減る…という結論の一方で、「脂肪が体温を保つ断熱材の役

割をしている」というジレンマめいたものを感じてしまいそうですが…ここは逆転の発想で、「脂肪に代わる断熱材があれば、不必要な分の脂肪とはサヨナラできる」ってことも言えたりするわけです。

つまり、身体の中にある断熱材の代わりに、身体の外から身体を温めてあげればいい。とっても単純です。

一番手取り早く身体を温める方法は、やっぱりお風呂に入ることなんですね。何度も繰り返しご紹介している「高温反復浴」も、体温を上げるためにとても有効な方法のようです。

入浴なら毎日やっても苦痛じゃありませんから、これからの季節なら入浴法にこだわらなくてもあったかいお風呂での~んびりリラックスタイム…なんて、まさに至福の時間です!

何らかの事情でお風呂に入れない場合は、布団乾燥機を使ってお布団を温めるという手もあります。

雪解けもしてすっかり春と言いたいところではありますが、まだまだ肌寒い4月、あったかいふかふかお布団は、まさに救世主! あまりに気持ちよすぎて、次の朝もお布団から出られなくなるというオマケつきだったりするのが玉に瑕ですが…わたしだけ??

でもやっぱりお風呂やあったかお布団in以外の日常の時間でもぽかぽかあったかい贅沢タイムを過ごせるプラスワンも欲しいですね。できれば、ずぼらなわたしにぴったりの、しかも継続が難しくなさそうなアイテムがいいなあ…なんて。

ありますよー、ぴったりの素敵なアイテム!

それは「腹巻き」です。

ダイエットというか、冷え症対策のアプローチから調べていたらこうなりましたけどそれはともかく。

腹巻きは、当たり前ですがお腹を温めます。そしてお腹が温まると、身体全体を温めることができちゃうのです。

これって、手足の冷えにも効果があるらしいですよ~。そもそも手足が冷えるのは、身体の中心を温めるために手足の熱を犠牲にするせいなんです

て。だから身体の中心がぽかぽかすれば、手足の熱を犠牲にすることはなくなるということなんですね~。

あったかお布団で眠るまでの時間の肌寒さから体をしっかりガードできるので、この方法はとてもいい感じ!

え?腹巻きなんて何かおっさん臭い?

えー、いいじゃないですか、そもそも服の中につけるんだから、誰にも見せないですよ?それに最近だと、可愛いキャラクターものが売っていたり、コンビニエンスストアにもお手頃な値段で手に入るものも置いてあります。

お店に行くのが恥ずかしいor面倒なら、ネット通販という手もありますよ!

実はわたしネットでとっても良い腹巻きを見つけて買ったんです! ニットなのに全然蒸れなくて、肌触りがとっても優しく、いつでもお腹がぽかぽかで超気持ちいいです!! ものすご〜く、おすすめです!!

「おなかありがとう」というワードで検索すれば、一撃でヒットしますよ。腹巻き以外にもいろんなあったかグッズを展開しているの、ネット環境をお持ちでしたら、ホームページをチェックするだけでも価値があると思います(ステマ)。他にも、オススメの腹巻きがありましたら、是非教えてくださいね!

自分のサイズに合った、あまり締め付けすぎない、それでいて好みのデザインの腹巻きを上手に選んで、お腹温め→体温上げ→冷え症対策とダイエットをいっぺんにやってしまいましょう!

それでは、新生活を新しい腹巻きと共に乗り切っちゃうことを提案しつつ、わたしもぬくぬくな春をのんびり過ごしま〜す^ ^



3.16 福岡

4.7 広島

5.11 大阪

6.22 名古屋

7.7 東京

8月 仙台

9.28 札幌

フルーティー全国ツアー2019

~ FRUiTY come all the way de show ~

4月7日(日) アイドルバスケット in 広島/フルーティー全国ツアー in 広島 □会場 SECOND CRUTCH

5月11日(土) アイドルバスケット in 大阪/フルーティー全国ツアー in 大阪

6月22日(土) アイドルバスケット in 名古屋/フルーティー全国ツアー in 名古屋

7月7日(日) アイドルバスケット in 東京/フルーティー全国ツアー in 東京

8月仙台

9月28日(土)、29日(日) フルーティー全国ツアー2019 札幌ファイナル 同時開催 LIVEPRO FESTIVAL2019

★今年も全国ツアースタンプラリーあります!

★全通の方は、9月のZeppSapporoライブの楽屋ご招待!

★その他にも特典あり!



北海道発! 育成型フルーツアイドル

◆ U.M.U.アワード2012 優勝
◆ 第三回 TINS総合優勝
◆ 北海道エリア代表決定戦優勝
◆ テーマソングを歌う ニコニコフレマンスリーライブ
◆ HMV札幌ステアリングプレイスマンスリーライブ
◆ タワーレコード Ario札幌マンスリーライブ

◆ ZeppSapporo ワンマン 1305人動員!
◆ 2017年11月22日 [Hyper Body/パッション] デンション!そしてセンセーション!メジャーリリース
◆ [Hyper Body/パッション] デンション!そしてセンセーション! オリコンデイリーランキング15位
◆ 2018年8月25日 [FRONT LINER/earth step] メジャーリリース
◆ [FRONT LINER/earth step] オリコンデイリーランキング10位

2019年4月 イベントスケジュール

※記載以外にもイベント盛りだくさん! 詳しい情報は、フルーティーHPにて公開中です。

4月5日(金) 大阪遠征

6日(土) 広島遠征

7日(日) フルーティー全国ツアー in 広島

Weekend a GO!GO!~榮緒ゆき卒業LIVE~

11日(木) イベント予定

12日(金) 東京遠征

13日(土) 東京遠征

14日(日) 東京遠征

15日(月) 東京遠征

17日(水) ディノスマンスリーライブの代わりライブ

19日(金) HMV × ライブプロマンスリーライブ

20日(土) みさと生誕

21日(日) イベント予定

25日(木) イベント予定

27日(土) さくら生誕

29日(月) イベント予定

フルーティーのインターネットTV



毎週木曜日更新! 「フルーティー♥channel」にて配信

AIR G

BEA FM HOKKAIDO

フルーティーのミックスジュースR

毎週月曜深夜25:00~

メロ・ビジョン 4F

フルーティーの札幌下真中

毎週日曜日 17:00~17:10 に出演します!

■イベントオフナー、ファンレター、質問など様々なお問合せ先

株式会社ライブプロ

〒060-0061 札幌市中央区南1条西11丁目327-13 プレイス11ビル 2F

TEL 011-252-9922 FAX 011-252-9923 HP▶http://livepro.jp mail▶ticket@livepro.jp

Official HP

http://fruity-girls.com/

フルーティー



Horoscopy星占い

2019 4.7 → 2019 5.6

牡羊座

3/21~4/19

何気なく発した言動が、周りに大きな影響を及ぼす可能性が。口にする言葉に対して慎重になれば、悪い結果を未然に防げそうです。

総合★★★
恋愛♥♥♥

お金\$\$\$\$
仕事♠♠♠♠

蟹座

6/22~7/22

いい話が舞い込んできそうな月。しかし何も考えずに飛びつくと、思った以上に大変な作業になるかも。出来ることを見極めましょう。

総合★
恋愛♥

お金\$\$
仕事♠♠

天秤座

9/23~10/23

身近な人の習慣やスタイルに発見があるかも。流行や話題のものをチェックすると、運気が上がります。焦らずに取り組みましょう。

総合★★
恋愛♥♥

お金\$\$\$\$\$
仕事♠♠♠

山羊座

12/22~1/19

高すぎて諦めていた目標に取りかかるきっかけが見つかりそう。力を貸してくれる人は身近なところにいることに気づけるかも。

総合★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥

お金\$\$\$\$\$
仕事♠♠♠♠

牡牛座

4/20~5/20

自分ひとりの力だけではなく、人からの支えが道を開いて行く暗示。迷いや不安は抱え込まず、信頼出来る相手に相談しましょう。

総合★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥

お金\$\$\$\$\$
仕事♠♠♠♠♠

獅子座

7/23~8/22

運命的とも思える様な出会いに恵まれる月。今まで培った人脈からも良い出来事が起こりそう。その分出費も増えそうなので、慎重に。

総合★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥

お金\$\$\$
仕事♠♠♠♠♠

蠍座

10/24~11/21

転機を迎える兆しがある月。悩みの種が解決し、新しい自分に出会えるかも。焦らずに新しいことに取り組みれば、運気は上昇します。

総合★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥

お金\$\$\$\$\$
仕事♠♠♠♠♠

双子座

5/21~6/21

ふだんの月よりもデリケートになりそう。暗示にかかりやすくなっているため、ネガティブなものからは距離を置いた方が良さそう。

総合★★★
恋愛♥♥♥

お金\$\$\$\$\$
仕事♠♠♠♠

乙女座

8/23~9/22

手助けが必要な場面が多くなりそうな月。最適な協力者を見極めて探したいところです。頼みやすさだけで人を選ばないように注意。

総合★★
恋愛♥♥

お金\$
仕事♠♠♠♠

射手座

11/22~12/21

判断力がにぶく、空回りしがちな月。周りの人のサポートがあれば、喜んで受け入れましょう。自分ひとりで抱え込まない方が吉。

総合★
恋愛♥

お金\$\$
仕事♠♠

魚座

2/19~3/20

探し物や困りごとに対する協力が得られやすい月。絆も深まりますが、わがままな態度はNG。気遣いを忘れず、余裕をもちましょう。

総合★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥

お金\$\$\$\$\$
仕事♠♠♠♠



@mamivnico

こんにちは、狸塚(まみづか)ニコです
もっともっと皆さんにニコのことを
知ってほしいな...と思います**
twitterフォローしてくださいね♡

