

札幌の地域密着型エンターテイメント無料情報誌

GET'S

SAPPORO
FREE PAPER

2013.04

This is the free informational magazine in which
much local information on Sapporo appears.

SAPPORO CHECK THE PLACE

話題の「ロウリュ」でリフレッシュ:ニョーリフレ
新しいカフェがオープン:NOYMOND ORGANIC CAFE

ARTIST PICK UP

アーティスト特集:川上大輔

EVENT INFO

合コン&婚活パーティをチェック:EZOKON

MUSIC

GET'S CD RANKING

FOOD & BEAUTY クーポン付!

ソカルスンドゥブ/ジョンソホットク/VIJIN COSME

TOWN INFO

SAPPORO STREET SNAP

DIET

若葉のすぼらダイエット徒然草

TAKE FREE No.33

FREE PAPER **GET'S!!**

発行人/中屋裕文 編集長/石山 優 https://twitter.com/gets_sapporo
発行/(株)クルーコーポレーション GET'S!!編集局
〒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:川上大輔
(ワナーミュージック)

SAPPORO CHECK THE PLACE Refre

春だ!! サウナだ!! 冬の老廃物を吹っ飛ばせ!!



サウナの新時代、到来!!
今人気の「ロウリュ」とは!?
体感温度100℃の秘密に迫る!!

WHAT IS??? ロウリュは、専門スタッフがタオルひとつで発生させます。高温の蒸気がうずまく室内で、スタッフが勢いよくタオルを振ると、密度を上げた今までにない「熱波」が体を包み込む。体感温度100℃といわれる熱風のインパクトと、大量に発汗する爽快感は、全てのサウナファン必見の瞬間! サウナ大国ドイツでも、サウナマイスターと呼ばれるサウナの専門家が行っており、ロウリュはサウナの新しい楽しみ方として定着している。



① 焼けたサウナ石にアロマ水をかける
 アロマ水を含んだ専用の水をサウナストーンにかけると、サウナ室内の温度が急上昇、それと同時にアロマの心地よい香りが充満する。
 ※毎回、様々な香りのアロマを使っている。

② サウナ室内に高温の蒸気が充満
 発生した高温の蒸気を、ロウリュスタッフがタオルを使って室内一杯に充満させる。この時、室内は体感温度100℃の世界へと変化! [ワンポイントアドバイス]少し前屈みになり背中まで蒸気を浴びると更なる大量発汗を楽しめる!

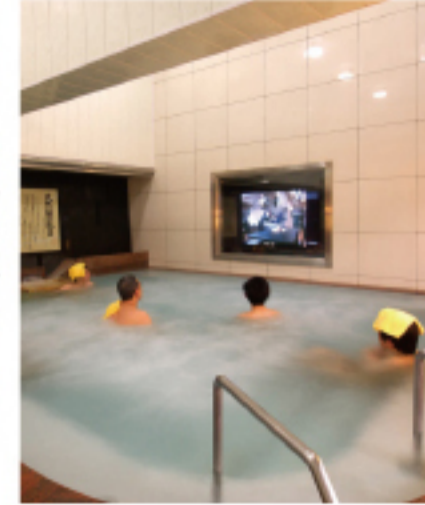


③ 振りかざされたタオルで熱波を体感!
 ロウリュスタッフがタオルを使い、一人一人に極上の熱波を送ってくれる。体感温度100℃のロウリュの真骨頂を是非ご体験あれ!
 (希望をすれば、熱波のおかわりも出来る!)

WHAT IS???

チェックインから24時間全館利用可能

カプセルホテルは、全236室に液晶テレビ・ヘッドフォンを完備し、30室限定の「デラックスタイプ」の部屋では、ビジネスホテルにも引けを取らない、普段とは異なるワンランク上の「やすらぎ」を堪能できる。札幌市内でも24時間館内利用が出来るのは、ニコーリフレだけ! 宿泊時は、外出も可能。ビジネスホテルユーザーの満足度も100%であろう。



こだわりの食事を楽しめる
 満腹・満足の定食から麺類・丼物、お酒にぴったりの一品料理、昔なつかしの「あのころの味」まで、料理長こだわりの料理を楽しめる。只今、ジャンボメニューを好評販売中。妻まじいボリュームにきつと驚くはず。



専任ルーム・トレーナーが身体も心も癒してくれる
 リフレのあかすり&ボディケアは、目的にあわせてメニューを選択できるのが嬉しいところ。新陳代謝も高めてくれる『あかすり:全4コース』や、リンパの流れを刺激し老廃物の排出や脂肪燃焼を促す『エステ:全5コース』、また、『ボディケア:全6コース』『フットケア:全4コース』なども用意されており、心身ともに芯から癒されること間違いなし。顔ツボや、かかと角質ケアなどのオプションもおすすめ。
 ボディケア=Y3,250~, AM10:00~AM3:00(最終受付2:00)
 あかすり=Y3,150~, AM10:00~AM0:00(最終受付23:20)

漫画・雑誌が20,000冊以上!
 人気コミックや最新刊を逸早く導入。入浴後や食事後のひとときなどに、リラクセス。エアーカーテン&プラズマクラスターを設置しているため、愛煙家でもタバコの煙が苦手な方でも、誰もが快適に過ごせる空間となっている。

料金システム	
スパ・サウナ	24時間滞在OK!
会員価格 ¥2,000	※AM0:00~AM5:00入館、また退館がAM0:00を越す場合、別途深夜料金(Y500)がかかります。 ※ご宿泊以外のお客様は、館外に外出できません。
サービスタイム	3時間 ¥800 5時間 ¥1,000
受付時間 / AM5:00~PM4:00	
カプセルホテル	24時間滞在OK!
全室液晶TV付き! スタンダードタイプ(1泊)	低反発マット&まくら完備! デラックスタイプ(1泊)
会員価格 ¥2,700	会員価格 ¥3,400
※チェックインから24時間以内であれば、館内施設(スパ・サウナなど)をご利用いただけます。また、お荷物をロッカーに預けての外出も可能です。	



【住所】札幌市中央区南3条西2丁目14番地 ニコービル
 【電話】011-261-0108
 【営業時間】24時間営業・年中無休(男性専門店)



PACHINKO & SLOT ZOON

川沿店
 札幌市南区川沿11条1丁目1-21
 [TEL]011-572-5405
 P:4円・1円・0.5円 S:20円・5円

平岡店
 札幌市清田区平岡8条1丁目1-10
 [TEL]011-886-8888
 P:2.5円・1円・0.5円 S:20円・5円・2.5円

向陽台店
 千歳市里美2丁目1番地4
 [TEL]0123-28-3500
 P:4円・1円・0.5円 S:20円・5円・2円

遊び工房 PACHINKO& SLOT

狸小路店
 札幌市中央区南3条西2丁目14番地 [TEL]011-261-0070
 P:1円・0.5円 S:10円・2円

恵庭店
 恵庭市恵み野西1丁目3番地1 [TEL]0123-37-6603
 P:1円 S:10円・5円

EVENT INFORMATION

今、話題のEZOKON&婚活パーティー イベント3月スケジュールを大公開!

今月の3月2日に札幌で行われた日本最大級の街コンイベント「EZOKON MAX 6th」を、皆さんご存知ですか?参加された方も、惜しくも参加できなかった方も、3月のイベントはまだあります!春は出会いの季節。新しい仲間が欲しい...飲み仲間が欲しい...そしてもちろん彼氏彼女が欲しい...とお考えのそこのあなた、そんなあなたにぴったりのイベントが見つかるかも!? EZOKONは合コンの幹事を一括して代行して貰える合コンサービス!ご希望に沿ったお相手探しから、日程調整、余計な気を遣わず安心した合コンを楽しく安全にプロデュースしてくれます!

- 1 無料会員登録
 - 2 お相手グループ検索
 - 3 合コン申込
 - 4 合コン成立!
 - 5 開催場所日程調整
 - 6 セットアップ料ご入金
 - 7 合コン開催!
- お一人様でも参加できます!

EZOKON



お申し込み・お問い合わせは
EZOKON 検索
<http://ezokon.com>

『特別企画☆90's合コン @AfroPlay(アフロプレイ)』 ◆開催日:3月8日(金) ◆時間:20:00~22:00 ▼男性 28~39歳くらい ¥4,000 ▼女性 28~39歳くらい ¥4,000	リニューアルしたばかりの人気店での合コン! 美味しいお料理と雰囲気の良い店内はまるで西部アメリカ☆ ビリヤードやダーツなどアミューズメント設備も充実しているので みんなでわいわいゲームもできちゃう!!お店のスタッフの方も盛り上げてくれるかも!?
『特別企画☆Nikuコン! @ヤマダモンゴル』 ◆開催日:3月9日(土) ◆時間:20:00~22:00 ▼男性 24~40歳くらい ¥4,000 ▼女性 24~38歳くらい ¥4,000	あの有名な『ヤマダモンゴル』でジンギスカン合コンしませんか? なんと!なんと!2時間食べ飲み放題です!美味しくって 笑顔溢れる合コンで友達率100%!
『お酒が大好き集合!合コン!』 ◆開催日:3月15日(金) ◆時間:20:00~22:00 ▼男性 23~40歳くらい ¥4,000 ▼女性 20~38歳くらい ¥4,000	美味しいお酒でかっぱ〜い!お一人でもお気軽にご参加頂ける合コン!
『MIX合コン♪』 ◆開催日:3月16日(土) ◆時間:20:00~22:00 ▼男性 22~39歳くらい ¥4,000 ▼女性 20~37歳くらい ¥4,000	2人以上でのご参加♪3時間の飲み放題付き! 1時間毎にグループ同士2名様ずつ席の移動があります! 計3組様との1時間毎にお話出来るMIX合コン!
『ぎゅっと☆合コン@22~29』 ◆開催日:3月19日(火) ◆時間:20:00~22:00 ▼男性 22~29歳くらい ¥4,000 ▼女性 22~29歳くらい ¥4,000	同じ世代の人とお友達になりたい方にお勧め♪ 同じ世代の方ばかりなので、お一人でもお気軽にご参加頂ける合コン!
『体育系男子×妹系女子合コン』 ◆開催日:3月22日(金) ◆時間:20:00~22:00 ▼男性 24~38歳くらい ¥4,000 ▼女性 24~36歳くらい ¥4,000	頼りにできる元・現在もスポーツ大好き男子&ほっこり可愛い妹系女子 の人気合コン!
『公務員男性×医療系女性合コン』 ◆開催日:3月23日(土) ◆時間:20:00~22:00 ▼男性 24~38歳くらい ¥4,000 ▼女性 24~36歳くらい ¥4,000	人気の職業のコラボ合コン!前は即SOLD OUT!!! 先着順にて締め切りますよ〜急いでご予約ください!
『20Age@PROGRESSIVE』 ◆開催日:3月29日(金) ◆時間:20:00~22:00 ▼男性 22~32歳くらい ¥4,000 ▼女性 22~30歳くらい ¥4,000	20代中心の合コン♪ 2012年12月14日OPEN!デザイナー監修!新感覚のラグジュアリー空間☆ 過度な距離感と、ほの暗い照明が女子会、 テートに人気の店舗『PROGRESSIVE』にて開催♪
『30Age@Lavita Felice』 ◆開催日:3月30日(土) ◆時間:20:00~22:00 ▼男性 29~40歳くらい ¥4,000 ▼女性 28~39歳くらい ¥4,000	30代中心の合コン♪ 豪華絢爛♪ちょっと大人な真昼空間です。カーテンで仕切られた雰囲気と シャンデリアが盛りだくさんな空間です!『Lavita Felice』にて開催♪ ふかふかのソファでごゆっくりお話しませんか?

3月8日(金) 『Friendly Party 30's』
 週末になかなかイベントにご参加できない方のためのParty!
 同じ年齢層の方と遊ばせたい!2次会へ行ける時間が嬉しい!企画☆
 全席日の大人気企画!まずはお友達から!
 ■募集年齢:男性28~41/女性27~39歳
 ■参加費用:男性3,500円・女性3,000円
 ■開催時間:20:00~22:00

3月23日(土) 『せかんど らいぶ』
 お客様リクエストNo.1企画を実現!
 結婚歴のある方or結婚歴のある方でも優しく受け入れる事ができる素敵な
 方にご参加頂けるパーティーです。さあ!一歩勇気を出してSecond LifeへGO!!
 ■募集年齢:男性30~48歳/女性25~42歳
 ■参加費用:男性3,500円・女性2,000円
 ■開催時間:17:00~19:00

3月9日(土) 『30's&40's Happiness Evening Party』
 毎回定員になる30代40代の人気がパーティーを土曜の夕方からスタート♪
 お話足りない方の為に2次会へ行ける時間が嬉しい!企画☆
 美味しいお食事とお酒でごゆっくりお話しませんか?
 ■募集年齢:男性33~48歳/女性32~46歳 (定員制あり 男性12名 女性12名)
 ■参加費用:男性・女性3,500円
 ■開催時間:17:00~19:00

☆PickUP!!☆ 3月23日(土) 『Girls Festival@20x20』
 年に1度の3月3日のひな祭り☆女の子の日の特別企画♪女性の方はなんと!
 300円で参加できる特別企画☆女の子に嬉しい甘いスイーツをたくさん用意します☆
 そんな可愛い女性とお友達になりたい男性の方をお待ちしております♪
 ■募集年齢:男性23~37歳/女性20~34歳
 ■参加費用:男性4,000円・女性300円
 ■開催時間:19:30~21:30

3月9日(土) 『LOVEミッシュラン☆30's Boy&20's Girl』
 BbNo.1人気企画!毎回キャンセル待ちの方が多数!
 30代の大人の男性と20代の可愛い女性の3つ星の出会い!
 年齢層を限定しておりますので普段なかなか出逢えない
 お相手を見つけたい!お早目のご予約をお待ちしております!
 ■募集年齢:男性30~39歳/女性20~29歳
 ■参加費用:男性4,500円・女性2,000円
 ■開催時間:19:30~21:30

3月23日(土) 『☆90's STORY』
 90年代の同じ世代の方だから気持ちが変わりあえる。
 ここで出逢い、これから人生のLOVESTORYを...☆
 ■募集年齢:男性30~39歳/女性30~37歳
 ■参加費用:男性3,500円・女性3,000円
 ■開催時間:20:00~22:00

3月10日(日) 『TEKIREIKI@27~36Age』
 友人から結婚へそろそろ真剣に考えたい!選別制!
 そんなあなたのために年齢層をゆとりと近づけました。
 そこにはきっと未来につながる出会いがあるはず...☆
 ■募集年齢:男性・女性27~36歳
 ■参加費用:男性3,500円・女性3,000円
 ■開催時間:18:00~20:00

3月24日(日) 『Love Partner 40's Man&30's Women』
 お客様からのリクエスト企画!40代男性とキラキラ輝いている30代女性にご参加頂く、
 ちょっと特別な大人のスペシャルParty☆
 12対12限定!パーティーですのでごゆっくりお話しをして頂けます。
 ■募集年齢:男性38~50歳/女性29~40歳
 ■参加費用:男性4,000円・女性3,000円
 ■開催時間:20:00~22:00

3月15日(金) 『3THE大人のGuest Party』
 人気企画♪30代・40代の方のリクエスト企画。
 会話がたっぷりできるALLFREEのPartyです。
 毎回満員御礼の大人のGuest Partyです!
 ■募集年齢:男性30~48歳/女性30~43歳 (定員制あり 男性20名 女性20名)
 ■参加費用:男性4,000円・女性2,000円
 ■開催時間:20:00~22:00

3月29日(金) 『Presented by Bb Bar』
 月に1度の出会いのBarをBbがOpen!
 入退室自由のお友達作りのお気軽なFreePartyです!
 ■募集年齢:男性20~39歳/女性20~37歳
 ■参加費用:男性・女性3日分までご予約1,000円(Drink・当日1,500円)
 ■開催時間:20:00~22:30

3月16日(土) 『Evening プリティー20's』
 1日にたくさん遊びたい!時間がたりない!という20代の方へ♪
 17:00~はじまるので、終わった後はお友達と飲み行ったり、カップルになって2次会...
 3次会までいけちゃう!わいわい楽しみましょう♪
 ■募集年齢:男性20~32歳/女性20~30歳
 ■参加費用:男性4,000円・女性2,000円
 ■開催時間:17:00~19:00

3月30日(土) 『Evening プリティー20's』
 1日にたくさん遊びたい!時間がたりない!という20代の方へ♪
 17:00~はじまるので、終わった後はお友達と飲み行ったり、カップルになって2次会...
 3次会までいけちゃう!わいわい楽しみましょう♪
 ■募集年齢:男性20~32歳/女性20~30歳
 ■参加費用:男性4,000円・女性2,000円
 ■開催時間:17:00~19:00

3月16日(土) 『1年☆婚活@15x15』
 Comeback!お客様のアンケート企画!この1年間で真剣に婚活をしよう!と
 考えているあなたに、友人から一歩勇気を出して結婚を真剣にしよう!とお話しませんか?
 男性だけでなく、女性同士でもお友達になって帰る方が多い企画です!
 ※弊社結婚コンシェルジュが同席させていただきますのでお気軽にご相談下さい。
 ■募集年齢:男性28~45歳/女性26~43歳
 ■参加費用:男性・女性4,000円
 ■開催時間:20:00~22:00

3月30日(土) 『Happiness☆寿司ダイニング×LOVE30's』
 Bbゴールデン人気の寿司ダイニングと真夏のLOVE30'sとの
 今月の人気コラボ企画!この道35年を誇る本場寿司職人をスペシャルゲストにお招きし
 目の前でお寿司を堪能!美味しいお寿司を食べて笑顔と素敵な出会いも見つかるPartyです!
 ■募集年齢:男性30~43歳/女性28~42歳
 ■参加費用:男性・女性4,000円
 ■開催時間:19:30~21:30

3月16日(土) 『☆100%ぎゅっと@22~29Age』
 前は満員御礼!笑顔♪笑顔を溢らせた人気企画!
 年齢層を22~29歳に「ぎゅっと」しぼった大人気企画!
 同じ年代の方と遊ばせたい!2次会へ行ける時間が嬉しい!企画☆
 ■募集年齢:男性・女性22~29歳
 ■参加費用:男性4,000円・女性2,000円
 ■開催時間:20:00~22:00

3月30日(土) 『汗がまぶしい体育系部活出身男性vs斬がまぶしい妹系女子』
 前回は3日でSOLD OUT!!女性の憧れスポーツ系部活出身男性(大学サークルを含む)と
 いつもみんなに可愛がられる妹系存在女性との夢の企画が実現!
 このイベント!参加しない!必ず後悔が...!
 ■募集年齢:男性24~38歳/女性20~33歳
 ■参加費用:男性・女性3,500円
 ■開催時間:20:00~22:00

3月22日(金) 『21:00~ De Party』
 お仕事で忙しいビジネスマンの方や、
 美容系・販売職などお仕事が終わるのが遅い女性のお客様へのうれしい企画!
 月末はお仕事で忙しい!でも参加してみたい!そんなあなたにお勧めの企画!
 ■募集年齢:男性24~39歳/女性23~37歳
 ■参加費用:男性3,500円・女性2,000円
 ■開催時間:21:00~23:00

3月31日(日) 『☆Special!憧れる女性収入男性@20x札幌婚活女性@20inサントリースガーデン(その2)』
 前回はキャンセル待ちがでる人気企画!今月は美味しいお食事とお酒自慢のサントリース
 ガーデン(その2)のMPRoomで行います!女性の方は年収が最低400万~500万円以上の
 安定収入の方、女性は外見・内面ともに婚活されている女性の方にご参加頂ける婚活パーティー♪
 ■募集年齢:男性24~42歳/女性22~39歳
 ■参加費用:男性・女性4,500円
 ■開催時間:18:00~20:00

上記内容に関する
ご予約・お問い合わせは **婚活 Bb** 検索 ☎011-222-2002
info@bb-sapporo.com

M's MS GROUP
PACHINKO & SLOT 'Mammoth 21'
 High Class SLOT
SLOT BAR M's
 パンモス菊水店は
 スロット20円・1円・0.5円
 楽しめる!!
 森の住人
マンモス 菊水店

携帯電話お売り下さい! まだまだ在庫が足りません!
 不要になった携帯電話は
 ございませぬか?
買取アップキャンペーン実施中!
 今、当店で携帯電話をお売り頂くと、1点につき買取価格を
 さらに今なら
 スマートフォン・タブレット端末 発売から2年以内の携帯電話
 店頭買取価格 3,000円以上 **5,000円UP** 店頭買取価格 3,000円未満 **3,000円UP**
通常買取価格の2倍で買取!!
 3/22 (金)まで開催!!
 今がチャンス!!

累計 95 万枚突破 !!

LOVERS POP シリーズ第 5 弾 !!!

LOVERS ROCREW が贈るカヴァーアルバム最新作



LOVERS POP "Swear" LOVERS ROCREW

雑貨屋さんより火が付き、累計 95 万枚以上の大ヒットアルバム「LOVERS POP」シリーズ最新作「LOVERS POP "Swear"」
今作はタイトルにもある「誓い (Swear)」をはじめ、「愛の想い」「結び」をテーマに選曲した数々の名曲とともに
歌姫 菜葉 (カーナ) が甘く切なく歌い上げる。
誰もが知っているヒット曲がラヴァーズレゲエに生まれ変わったそのサウンドは、とても心地よく、まさに究極の BGM!!

収録曲

- | | |
|--------------|------------------|
| 1. この夜を止めてよ | 6. 奏 (かなで) |
| 2. 流星 | 7. やさしいキスをして |
| 3. Happiness | 8. 虹色の戦争 |
| 4. 虹 | 9. heavenly days |
| 5. SAKURA | 10. 言葉にできない |

now on sale

¥2,100 (tax in.) WPCL-11307



札幌の地域密着型エンターテインメント無料情報誌



No.33 2013.04 CONTENTS

SAPPORO CHECK THE PLACE

・ロウリュで冬の疲れをリフレッシュ〜ニコーリフシ 01

EVENT INFORMATION

・合コン・婚活パーティ「EZOKON」 02

ARTIST PICK UP

・ビジュアル歌謡の新星・川上大輔 06

MUSIC

・GET'S CD RANKING 2013.02 > 2013.03 08

TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP 2013.MARCH 10

SAPPORO CHECK THE PLACE~CAFE

・札幌中央区の新しいカフェ〜NOYMOND ORGANIC CAFE 12

BEAUTY

・VIJIN COSME (クーポン付) 13

FOOD

・ソウルスンドゥブ/ジョンノホットク (クーポン付) 13

DIET

・不定期連載: 若葉のすばらダイエット徒然草 14

SHOP INFO

・新刊書籍もおまかせ!〜GEO 15



今月の表紙
川上大輔

「美しき日本歌謡」の進化型「ビジュアル歌謡」の新星として、大注目の川上大輔。その容姿からは想像もつかないような、たおやかな美しいブラチナボイスで歌い上げるメジャーデビューシングル「ベサメムーチョ」はまさに必聴。



川上大輔

Present!



川上大輔さんのサイン入りピンナップを2名様プレゼント!
 タイトルを「アーティスト33号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「川上大輔さん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2013年3月31日、当選発表は発送をもってかえさせていただきます。)

“美しき日本歌謡”の進化型
 「ビジュアル歌謡」の新星

2013年2月6日に待望のデビューシングルを発売。日本歌謡の名曲「ベサメムーチョ」をカバー。その官能的なプラチナボイスと端正な容姿で、美しき日本歌謡の進化型「ビジュアル歌謡」の新星として大きな注目を集めている。



メジャーデビューシングル
ベサメムーチョ
 収録曲:
 「ベサメムーチョ」
 ①歌入り ③オリジナルカラオケ
 「恋心」
 ②歌入り ④オリジナルカラオケ
 -CD初回限定盤・カセット通常盤のみカラオケ1音下げキーも収録。
 【CD 初回限定盤】
 WPCL-11291 / 価格:1,050円(税込)
 【CD 通常盤】
 WPCL-11277 / 価格:1,050円(税込)
 【カセット 通常盤のみ】
 WPCL-10001 / 価格:1,050円(税込)
 ※全形類 歌詞カード・メロ譜付
 ※写真は通常盤ジャケットです。



1stアルバム
ベサメムーチョ
 収録曲:
 1.ベサメムーチョ
 2.ワン・レイニー・ナイト・イントロ・キョー
 3.あなたのすべてを 4.死ぬほど愛して
 5.星降る街角 6.愛人
 7.お金をちょうだい 8.面影 9.爪
 10.ウナ・セラ・ディ東京
 【CD 初回限定盤】DVD付き
 WPCL-WPZL-30555/6 / 価格:3,465円(税込)
 【CD 通常盤】CD Only
 WPCL-11358 / 価格:2,940円(税込)
 【カセット 通常盤のみ】
 WPCL-10001 / 価格:2,940円(税込)
 ※写真は通常盤ジャケットです。

川上大輔が北海道にやってくる!!

LIVE & 握手会情報

川上大輔ミニライブ&握手会

- ・3/23(土) 14:00~/16:00~ ウイングベイ小樽 5番街 1階 ネイチャーチャムバー
 【住所】小樽市築港11-5
- ・3/24(日) 12:30~ イーアス札幌 Aタウン 1階 イーアスコート
 【住所】札幌市白石区東札幌3条1丁目1-1
- ・3/24(日) 15:00~ HMV札幌ステラプレイス 店内イベントスペース
 【住所】札幌市中央区北5条西2丁目5 JRタワー札幌ステラプレイス4F
- ・3/25(月) 14:00~ アリオ札幌 1階 ハーベストコートイベント広場
 【住所】札幌市東区北7条東9丁目2-20
 【イベントの問い合わせ先】株式会社ワーナーミュージック・ジャパン TEL:011-218-2855

HBCラジオ「いつも心に歌謡曲」公開収録

【場所】HBC会館1階ロビー西側スペース
 【収録日時】3/26(火) 17:30~18:30
 HBCラジオ「いつも心に歌謡曲」(毎週日曜日20時半~21時、パーソナリティ:奥田ゆか)初の公開収録。事前に参加申し込みを受け付けたりリスナー約20人を招いて、公開で収録します。

~歌謡曲への思いをお聞かせください~
 初めて耳にする歌でも、何処かで聴いたことがあるような「懐かしさ」や「親しみ」を感じ、心がホックリします。それは、日本で生まれ歌い継がれてきた、日本の魂が宿った歌であるからだと思います。歌謡曲にあまり馴染みがない方でも、歌詞をじっくり味わいながら曲を聴いて頂ければ、その素晴らしさに共感していただけたらと思います。

~シングル&アルバムについてお聞かせください~
 シングル、アルバム共に、大先輩・大スターである歌い手の方々に歌い継がれてきた、まさに“名曲中の名曲”を選びました。曲の持つ世界観を残しつつも、川上大輔の声によって新しく生まれ変わった、そんな印象を受けていただければ嬉しいです。皆さんの日々の生活の中にそっと寄り添える、そんな作品になったと思います。多くの方に聴いていただきたいです。

~北海道にいるファンの皆さんに一言~
 「ゲッツ!!」をご覧の皆さん。初めまして、川上大輔です!北海道は母の故郷でもあるのですが、実はまだ1度も訪れた事はありません。今回初めて(しかも歌い手として!)お邪魔させていただくことになり、今からワクワクしています。ぜひ、僕の生の歌声を聴きにいらしてください!

川上大輔 パーソナルプロフィール
 【生年月日】1984年11月12日 【星座】さそり座 【血液型】O型 【出身地】東京都 【身長】180cm 【体重】66kg
 【お気に入り】村上春樹、サッカー、スポーツジム、ピアノ 【好きな歌手】ちあきなおみ、水原弘 【好きな言葉】意志あるところに道は開ける
 【大切にしていること】人と人との繋がり。それによって、いまの自分がある。

M's MS GROUP PACHINKO & SLOT 'Mammoth' 21 High Class SLOT SLOT BAR M's マンモス月寒店 やすか

マンモス月寒店
 パチンコ44台・スロット20台
 1円・5円・10円・20円
 5円以下で遊べる!!

タワーレコード 札幌ビヴォ店
 札幌市中央区南2条西4丁目 ビヴォ7F 【TEL】011-241-3851
 【facebook】<http://www.facebook.com/tower.sapporiprivot>
 【twitter】https://twitter.com/TOWER_SapporoPv

GET'S CD RANKING I LOVE MUSIC TOWER RECORDS MONTHLY HIT CHART 2013.02 >>> 2013.03

(Produced by TOWER RECORDS 札幌ピヴォ店)

邦楽ランキングTOP10



第1位 超克 BRAHMAN

BRAHMAN ~新章~ 軌跡は更なる高みへと飛翔する。「霹靂」、「露命」の作品で音楽的覚醒と覚悟を響かせ、先の「AIR JAM 2012」でも戦慄のステージを魅せたBRAHMAN。変革と救済への意志を逞げ、*3.11以降*の想いを結実させたニューアルバムが遂に発売!!

第2位 Emotions MAN WITH A MISSION

第3位 CIDER ROAD UNISON SQUARE GARDEN

第4位 THE STORY IS MY LIFE MY FIRST STORY

第5位 YETI vs CROMAGNON ザ・クロマニヨンズ

第6位 電子音楽の守護神 0.8秒と衝撃。

第7位 We are 東京カラコロン 東京カラコロン

第8位 まともがわからない 坂本慎太郎

第9位 バンドBのベスト Base Ball Bear

第10位 neuron sleepy.ab

洋楽ランキングTOP10



第1位 Unorthodox Jukebox Bruno Mars

“そのメロディは現代の奇跡、その歌声は世界の至宝。” 2011年のシングル世界売上1位2位を独占し、グラミー賞2年連続6部門ノミネートを果たした“世界No.1メロディメーカー”ブルーノ・マーズ。全世界が待ち望んだ2ndアルバム、遂に登場!!

第2位 アモック Atoms For Peace

第3位 Doo-Wops And Hooligans Bruno Mars

第4位 IN YA MELLOW TONE 8 Various Artists

第5位 Take Me Home One Direction

第6位 No Beginning No End Jose James

第7位 Some Nights Fun.

第8位 Without a Net Wayne Shorter

第9位 Love, Charlie Charlie Wilson

第10位 2013 Grammy Nominees Various Artists

Horoscopy.....星占い

2013 3.7 → 2013 4.6

<h3>牡羊座</h3> <p>3/21~4/19</p> <p>探していた物は意外なほど近くにあるそうです。仕事場や部屋を掃除してみると、金運アップの暗示も。整理整頓を心がけて。</p> <p>総合★★★ 仕事★★★ 恋愛★★★ お金\$\$\$\$</p>	<h3>牡牛座</h3> <p>4/20~5/20</p> <p>恋人や親友と、絆が深まる出来事の予感。片思いの人がいる場合は、デートに誘われる可能性も。あなたから連絡をしてみてください。</p> <p>総合★★★★★ 仕事★★★★★ 恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$\$</p>	<h3>双子座</h3> <p>5/21~6/21</p> <p>モチベーションが低下してしまいそうな月。前に夢中だったことを再開するとラッキー。同じ趣味の友達と一緒にやるのも◎。</p> <p>総合★★★ 仕事★★★ 恋愛★★★ お金\$\$\$\$</p>
<h3>蟹座</h3> <p>6/22~7/22</p> <p>料理や洗濯など、家事を頑張ると運気アップ。いつもはできない場所の掃除も、まとめて片付けて。失くしたものがみつかる暗示も。</p> <p>総合★★★★★ 仕事★★★★★ 恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$\$</p>	<h3>獅子座</h3> <p>7/23~8/22</p> <p>好きな人の前では、少しくらい猫をかぶるようなテクニックも必要。好感度アップの笑顔を練習しておくのもプラス。</p> <p>総合★★★★★ 仕事★★★★★ 恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$\$</p>	<h3>乙女座</h3> <p>8/23~9/22</p> <p>今月は大勢の中にいるよりも、一人の時間が欲しくなりそう。静かに自分の心と向き合えば、イライラ解消になります。</p> <p>総合★★★ 仕事★★★ 恋愛★★★ お金\$\$\$\$</p>
<h3>天秤座</h3> <p>9/23~10/23</p> <p>気持ちの切り替えが大切な月。公私混同していると、周囲に迷惑をかけてしまうかも。慌てずに、甘い物でリラックス。</p> <p>総合★★★★★ 仕事★★★★★ 恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$\$</p>	<h3>蠍座</h3> <p>10/24~11/21</p> <p>自分だけの思い出の場所に行ってみると、リラックスできそう。一人の時間を有効に使って、普段はできないことを楽しんで。</p> <p>総合★★★★★ 仕事★★★★★ 恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$\$</p>	<h3>射手座</h3> <p>11/22~12/21</p> <p>ボランティア精神が強くなりそう。あなたを頼ってくる人に奉仕をするほど、充実した月に。見返りは求めないことが大事。</p> <p>総合★★★ 仕事★★★ 恋愛★★★ お金\$\$\$\$</p>
<h3>山羊座</h3> <p>12/22~1/19</p> <p>悩み事は、尊敬している先輩に打ち明けるとスッキリ。今月は無理をしないで、趣味に時間をかけると充実した月になります。</p> <p>総合★★★★★ 仕事★★★★★ 恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$\$</p>	<h3>水瓶座</h3> <p>1/20~2/18</p> <p>恋人のワガママや束縛は、愛情からくるものだと思っておいて正解。優しく話を聞いてあげれば、二人の絆が深まりそう。</p> <p>総合★★★★★ 仕事★★★★★ 恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$\$</p>	<h3>魚座</h3> <p>2/19~3/20</p> <p>人付き合いの技術が身につく月。お世辞や社交辞令も必要なテクニックの一つと思って、相手によって臨機応変に対応を。</p> <p>総合★★★ 仕事★★★ 恋愛★★★ お金\$\$\$\$</p>



M's Mammoth 21

High Class SLOT SLOT BAR

マンモス平岸店

パチンコ4円・1円・0.5円、スロット20円・100円、楽々プレイの場

まみ



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)
P: 0.5円・1円・2円 S: 5円・20円

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)
P: 1円・2.5円 S: 5円・20円

Sapporo Street Snap

札幌の街やイベントで見つけたお洒落さんを中心に毎月「SapporoFassion」を紹介



こだわりの色配置や効果的なアイテムの使い方などをチェックしていくコーナーです



Sapporo Street Snap



Name: マリヤ
Age: NO DATA
Spot: Germany
Job: shop staff



Name: Shor
Age: 19
Spot: 狸小路
Job: 学生



Name: Liお
Age: 19
Spot: 狸小路
Job: 学生



Name: KUNI
Age: 21
Spot: 大通
Job: カフェスタッフ



Name: てる
Age: 28
Spot: 東区
Job: カメラマン



Name: なっち
Age: 18
Spot: スターボックス
Job: 学生



Name: みーたん
Age: 18
Spot: すき家
Job: 学生



Name: ジュニア
Age: 23
Spot: OOLONY
Job: ナンデードシター



Name: けんすけ
Age: 21
Spot: 狸小路
Job: 学生



Name: リシュケタナカ
Age: NO DATA
Spot: 札幌
Job: 主婦

M's

PACHINKO & SLOT '21

High Class SLOT

SLOT BAR M's

エムズ元町店 まどか

スロバールハグス
元町店(元スロバール)
10月・11月限定
のイベント開催中!!
スロバールハグス
元町店

ベガスベガス

よっしゃー! ベガスベガス!!

ベガスベガスイメージキャラクター

番長清原

札幌店
栄町店
大谷地店
美しが丘店
旭川店
函館吉川店
帯広北店

SAPORO CHECK THE PLACE



女性に大人気! カフェが札幌に登場!
9カ国+①のコーヒーを堪能できる
カフェが中央区にオープン!!



世界9カ国&ノイモンドオリジナルの有機豆コーヒーを、
落ち着いた店内でゆったりと味わう至福の一時。
コーヒーはテイクアウトも可能。
コーヒーだけでなく、2Fではフードメニューも味わえる。



【住所】札幌市中央区南3条西2丁目7番地1
【TEL】011-211-0039【WEB】http://noymond.com
【営業時間】10:00~20:00

オーガニックカフェ NOYMOND 厳選
9カ国+①のコーヒー有機豆

	Brazil ブラジル	口あたりが柔らかく、香りが強いのが特徴。あっさりとした味。
	Mandheling マンデリン	口あたりが柔らかく、酸味の中にやや苦味香りが強いのが特徴。
	Mexico メキシコ	バランスの良くとれた味で、香りが強いのが特徴。
	Colombia コロンビア	酸味と苦味のバランスが良く、香りが強いのが特徴。
	Ecuador エクアドル	酸味と苦味のバランスが良く、香りが強いのが特徴。
	Guatemala グアテマラ	色で、ほんのり風味が出てくる香りが強いのが特徴。
	Ethiopia エチオピア モカリム	苦みとコクが強い香りが強いのが特徴。
	Ethiopia エチオピア モカシェフ	苦みとコクが強い香りが強いのが特徴。
	Peru ペルー	褐色の色合いではほんのり苦みがある香りが強いのが特徴。
	Costa Rica コスタリカ	酸味が抑えられ、苦みが感じられる香りが強いのが特徴。
	Noymond ノイモンド	当店オリジナルブレンド。

今話題の韓国コスメ専門店

美容大国 韓国から

Korean beauty cosmetic
VIJIN COSME

お好きな10枚選んで500円!
ホワイトデニにいかがですか?!

泡マスクで、お肌引き締め

へび毒カタツムリ成分 最強のエイジング クリーム!

女性特有の冷えやむくみを改善! 使い方も簡単!!! 冷え性対策に おすすめですよ

肌に合わせて使える美容液!

テレビでも紹介された話題の洗顔のお店!

こちらのクーポンを持参で

マスクシート 10枚 プレゼント!!

※¥1,000以上お買い上げのお客様に限りです

有効期間: 2013年 3月7日(木)~ 3月31日(日)

取り扱いブランド

- the saem
- ETUDE House
- MISSHA
- TONY MORY
- It's skin
- innisfree
- NATURE REPUBLIC
- Holika Holika
- VALSAREA
- 雪花秀(Sulwhasoo)

Korean beauty cosmetic
VIJIN COSME

【札幌南一条店】
営業時間 10:30~20:30 不定休
札幌市中央区南1条西5丁目5-5
北日本中央ビル 1F
TEL 011-280-2777

Today's VIJIN
メルマガ会員募集中!!

01 マスクシート10枚セット or ハンドクリームプレゼント

02 メルマガの配信

03 お買い得情報、イベント情報のお知らせ

登録はこちら <http://www.todaysvijin.com/mientry/>

Today's VIJIN | today's vijin | 検索

ソウルスンドゥップとは、本場韓国からやって来た、こだわり素材のふわふわ手づくりお豆腐とたっぷり野菜をうま辛スープでいただくカラダとお肌にうれしいお鍋です。

自家製手づくり豆腐 ソウルスンドゥップ

【自家製手作り豆腐】スンドゥップ本来の美味しさを味わっていただきたい、その日使用するお豆腐を手づくりしております。
【丹精込めてつくったスープ】牛骨、牛テール等を一昼夜かけてグツグツと煮込んだ動物系スープに野菜スープ、タデギを合わせて作られています。※タデギとは、廣辛子をベースに数十種類の材料をブレンドして作った旨みと旨みが合わさった究極の調味料です。
【厳選の五穀米】厳選した国産米に、もちぎび、大麦、もちあわ、いりゴマ、アマランサスをブレンドした五穀米を使用しております。(スンドゥップご注文の方はおかわり自由)

人気メニュー
豚スンドゥップ 880円
旨みエキスがしみ出た
ビタミン豊富なスープは絶品!

チーズ スンドゥップ 880円	納豆 スンドゥップ 880円	鶏 スンドゥップ 880円
キムチ スンドゥップ 880円	韓流餅 スンドゥップ 880円	野菜 スンドゥップ 930円
きのこ スンドゥップ 930円	明太子 スンドゥップ 930円	牛すじ スンドゥップ 930円
牛ホル スンドゥップ 1,000円	海鮮 スンドゥップ 1,000円	ソウル スンドゥップ 780円

元祖 韓国スイーツ!! 本場の味!!
ジョンノホットク
www.hotok.jp 札幌小路店

あんこ 200円

ハチミツ 200円

チーズ 200円

ハムチーズ 300円

・ゴグマ
・あんこチーズ
・ハチミツチーズ
・キムチチーズ
各300円

こちらのクーポンを持参で
当店のスンドゥップが
なんと! 全品!! 500円!!

有効期間: 2013年3月7日(木)~3月31日(日)

ジョンノホットク ソウルスンドゥップ
札幌市中央区南3条西4丁目(狸小路4丁目)
【TEL】011-221-3376
【営業時間】11:00~23:00 不定休

こちらのクーポンを持参で
当店のスンドゥップが
なんと! 全品!! 500円!!

有効期間: 2013年3月7日(木)~3月31日(日)

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。

3月…卒業の季節。新しい巣立ちの季節でもありますね。

こんにちは、若葉です！
別れと出会いが交差するこの時期、…ええ、このたぶたぶのお腹ともお別れして、すっきりスリムな「くびれ様」と出会いたいそんな季節です！くあ〜！
そんな欲望とは裏腹に、やっぱりあんまりしんどいダイエットは長続きしないずぼらっぴりなわたしです。
今回も、なるべく手間がかからなくてなるべく持続する方法を探して、同じ悩みをお持ちの皆様にお届けしたいと思います〜！

…の前に。
ずぼらを自称しているわたしですが、これまでご紹介してきたダイエット方法は実は継続していたりするんですよ〜。
シャワーで済ませるんじゃなくて湯船にきちんとつかるとか入浴、よーく噛んでの食事、そして食前のりんご。
劇的な変化はないんですが、体重はひと月に1kgペースで落ちてますよ。これホント！微動だにしない体重の数字がちょこっとずつでも減っていくと、やっぱり嬉しいものです！
さて、今回お届けしたい情報は、さっきもがっくりきた「たぶたぶのお腹」に関することです。

体重の数字はちよろちよろ減っているんですが、まだ体型そのものがスリムになった実感はないんですよ…
普段の生活にちょっぴりのプラスをしてるだけだから、体重が減るだけでも十分ではあるんですけど、やっぱりこう、見た目も変わった実感が欲しい！とつつい欲張りになってしまいます。特にお腹…何なんでしょうね、このステキなさわり心地…これじゃいけない！お腹をへこませる方法、何かないかな？
というか、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っ!!
もう完全に逆ギレ状態で、今にして思えばあまりに理不尽な動機で調べたのです。「何故脂肪は身体につくのかわ」。いえ、脂肪の役割ってそもそも何

なのさ!と。
調べた結果わかったのは、脂肪というのは、エネルギー源であるということ。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だということ。…うーん確かに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、と。
その代わりに、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。今のわたしは増え過ぎちゃってる状態なんだ。だから減らさなくちゃということなんです。
ところで、「体温を保ち」というところで「ダイエットに体温って関係あるかな?」とちょっとひっかかって、脂肪とは別件でもうひとつ調べてみました。
関係あるどころじゃありませんでしたよ! 体温が低いと、やせづらいという結論がはっきり出てました!
体温が1℃上がれば、消費するエネルギーが12~13%上がり、免疫力も上がるらしいのです。
そっか、体温が上がれば、余分なエネルギー=余分な脂肪が減るのか…と納得する一方で、でも脂肪が体温を保つ断熱材の役割をしてるんだよね??というジレンマめいたものを感じてしまいました。
ちょっと待って? 逆転の発想で、脂肪に代わる断熱材があれば、いらぬ脂肪とサヨナラできるってことじゃないのかな?
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んじゃないのかな?
とっても単純に、そう思いました。
一番手っ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。以前ご紹介した「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。
それならわたし毎日やってるので、もう少しプラスで何か違うものはないかな?と更に調べていきました。
そしたら、ずぼらなわたしにぴったりな、しかも継続が難しく無さそうなどあ

るアイテムの存在に行き着きました。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ったんです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んです。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って。だから身体の中心がぼかぼかすれば、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〜。
春が近づく時期とはいえ、まだまだ寒い北海道。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、リ○ックマとかの可愛いキャラものの腹巻きを売ってますよ〜。それも、子供向けじゃない、大人の女性向けで売ってるから安心です!
東急ハンズとかだといろんな種類が豊富ですよ。より身体を温める遠赤外線腹巻きとか、こんなに腹巻きっていっぱいあるんだ! っ〜くらい。
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ちゃいましょう♪
それでは、今回はこの辺で!
暖かい季節に向けて、理想の体型になるためにコツコツがんばりまーす!



道内 24店舗に 拡大中!
新刊書籍の取扱の無い店舗がございます。詳しくはHPまたは店頭スタッフまでお気軽にお申し付け下さい。

3月 限定! 毎週土曜日は

新刊書籍 Pontapoint

10倍

通常の

※通常、税込定価0.5%のところ、期間中は5%になります。
※新刊書籍・雑誌・コミックのご購入のみが対象となります。