

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

2013.07

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

DIET

若葉のすばらダイエット徒然草

GOURMET

ラーメンと鉄板ホルモン鍋・二代目富公

ARTIST PICK UP

アーティスト特集: 姫carat サイン色紙プレゼント!

FOOD & BEAUTY クーポン付!

ソウルスンドゥブ/ジョンノホットク/VIJIN COSME

TOWN INFO

SAPPORO STREET SNAP

MUSIC

GET'S CD RANKING

EVENT REPORT

BEACH SPORTS FESTIVAL 2013

TAKE FREE No.36

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: 姫carat
(ワナーミュージック)

EVENT REPORT



BEACH SPORTS FESTIVAL 2013

BEACH SPORTS FESTIVAL とは

2008年～2011年「BEACH SOCCER FESTIVAL」として「石狩あそびーち」にてイベントを開催！
2012年、「BEACH SPORTS FESTIVAL」と名称を改めイベント規模を大幅拡大！
開催都市を石狩・留萌・室蘭の3都市へ、加えスポーツ複合イベントとし種目競技の追加、
北海道の短い夏を盛り上げる一大スポーツイベントへ進化！
更に2013年も、「音楽とスポーツの融合」をテーマにビーチスポーツの普及を目的に開催決定！

石狩あそびーち 2013.8.3 SAT 4 SUN

石狩会場(石狩浜海水浴場 あそびーち石狩)【所在地】北海道石狩市弁天町地先

イタンキ浜海水浴場 2013.8.11 SUN

室蘭会場(イタンキ浜海水浴場)【所在地】北海道室蘭市東町3丁目

ゴールデンビーチ 留萌 2013.8.18 SUN

留萌会場(留萌市海水浴場 ゴールデンビーチるもい)【所在地】北海道留萌市沖見町地崎

2013年 石狩あそびーち会場は更にパワーアップ!!



PRESENTS 野外ライブ (予定)

北海道のインディーズシーンで活躍しているアーティストを
サポートしている企画「オトキタ」とコラボレーション！
会場内に特設ステージを設置！無料で参加できちゃいます！

特設ステージでは、複数のアーティストに出演して頂くほか、常にイベントを行い皆さんを飽きさせない工夫をします！出演アーティスト、その他詳細は順次発表予定！札幌インディーズを無料で楽しめるチャンス！あなたのお気に入りのアーティストが見つかるかも！



↑ 2012年度ビーチスポーツフェスティバルの
テーマソングを歌っている「オトキタ」出身の
kana さん！

2013競技種目参加者募集!

ビーチサッカー 【石狩】1チーム 5人以上 13,650円(募集定員 32チーム)
【室蘭・留萌】1チーム 5人以上 10,000円(募集定員 20チーム)
ビーチバレー 【3都市共通】1チーム(男女4人制)4,000円(募集定員 20チーム)
ビーチテニス 【3都市共通】男子2人制=1組3,000円/女子2人制=1組3,000円

その他当日参加の競技も多数ご用意!競技の内容お申し込みに関するお問い合わせは下記事務局まで

お問合せ先【北海道ビーチスポーツ事務局】TEL:011-788-5122

スポンサー募集

お問合せ先【株式会社クルーコーポレーション】TEL:011-788-5169
又は、【北海道ビーチスポーツ事務局】TEL:011-788-5122

「BEACH SPORTS FESTIVAL」では、活動に賛同して、ご協賛いただけるスポンサー様を随時募集致しております。
スポンサー様は、「BEACH SPORTS FESTIVAL」にて、企業・商品名をPRしていただくことができます。
物販もできます。(※物販内容により出来ない場合もございます。)スポンサー詳細につきましては、上記へお問い合わせください。

Early Bird 発寒店
AMUSEMENT CLUB
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
AMUSEMENT CLUB
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:0.5円・1円・2.5円 S:5円・20円

M's Mammoth 21
MS GROUP
PACHINKO & SLOT
High Class SLOT
SLOT BAR
エムズ元町店
いよちゃん
スロットバーエムズ
元町店は、スロット20円・
10円・5円で遊べる
スロット専門店!!

GET'S

SAPPORO
FREE PAPER

No.36 2013.07 CONTENTS

EVENT REPORT

・BEACH SPORTS FESTIVAL 2013 01

ARTIST PICK UP

・2013年型バンドアイドル・姫carat 04

MUSIC

・GET'S CD RANKING 2013.05 > 2013.06 06

TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP 2013.JUNE 07

GOURMET

・ラーメンと鉄板ホルモン鍋・二代目富公 10

FOOD

・ソウルスンドゥブ/ジョンノホットク(クーポン付) 11

BEAUTY

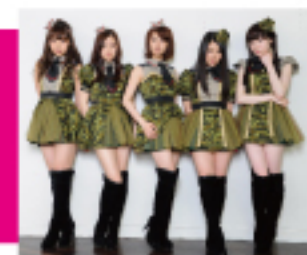
・VIJIN COSME(クーポン付) 11

SHOP INFO

・期間限定!毎週土曜日は新刊書籍Pontaポイント10倍!~GEO... 13

DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草 14



今月の表紙
姫carat

2013年型バンドアイドルとして、6月26日に「51%プラトニック(フィフティワンプラトニック)」でメジャーデビューを飾る、平均年齢17歳のキュートな5人組。MIKI、美咲、ひなこ、ちあき、つきみの可愛い素顔を知りたいあなたは5ページへ急げ!



年の差超えて盛り上がる、
カラオケ世代のテッパンコンピCD!
今でもしっかり現役の90年代ソングをギュッと凝縮!

テッパン 90's J★POP



収録曲

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ① もう恋なんてしない 槇原敬之 | ① BRIDGE~あの橋をわたるとき~ HOUND DOG |
| ① 大スキ! 広末涼子 | ① 会いたい 沢田知可子 |
| ① 私がオバさんになっても(シングルヴァージョン) 森高千里 | ① ロード THE 虎舞竜 |
| ① Time goes by Every Little Thing | ① Get Along Together~愛を贈りたいから~ 山根康広 |
| ① スルい女 シャ乱Q | ① あ~よかった(setagaya-mix) 花*花 |
| ① 情熱の薔薇 THE BLUE HEARTS | ① Garden Sugar Soul |
| ① Rusty Nail X JAPAN | ① あなたのキスを数えましょう~You were mine~ 小柳ゆき |
| ① 空と君のあいだに 中島みゆき | |

今、幅広い世代で
愛されているのは、
90年代サウンドだ!

サラリーマン...
上司と部下とで行くカラオケ。
皆で大合唱になること必至!

年の差カップル...
クルマでドライブ、
沈黙を破ってくれるのは
このテッパンメロディ!
バンド再結成、復活ライブなど
90年代アーティストの
リバイバルブーム到来!

テレビのモノマネ・
カラオケ番組でも
90年代の曲が広く歌われています。
などなど、今のトレンドには90年代が
たくさんちりばめられています!!

イメージキャラクター:テッパンダ

2013
5.22
ON SALE

価格:2,100円(税込)

品番:WPCL-11426

発売元:ワーナーミュージック・ジャパン



平均年齢17歳によるアイドルバンドユニット!キュートなヴィジュアルに潜む17歳のリアル。世界中、どこにもないエンターテインメントバンドを目指す。
バンド演奏、ダンス、コントにまで挑戦する彼女たち。アイドルシーンにおいて唯一無二の世界観を披露している姫caratが遂にCDデビュー!!

2013.06.26 release



**2013年型バンドアイドルの姫caratが
『51%プラトニック (フィフティワン プラトニック)』でメジャーデビュー!!**

初回限定盤A [CD+DVD] ¥1,500 (税込) WPZL-30621/22 [CD] 1. 51%プラトニック 2. ハイヒールキック 3. 51%プラトニック (Dance Edit) 4. 51%プラトニック (Instrumental) [DVD] 51%プラトニック Music Video Music Video メイキング	初回限定盤B [CD+DVD] ¥1,500 (税込) WPZL-30623/24 [CD] 1. 51%プラトニック 2. ハイヒールキック 3. 51%プラトニック (Dance Edit) 4. 51%プラトニック (Instrumental) [DVD] 51%プラトニック Music Video Music Video メイキング	初回限定盤C [CD] ¥1,500 (税込) WPCL-11472 [CD] 1. 51%プラトニック (ちあき+MIKI Main ver.) 2. ハイヒールキック 3. 51%プラトニック (Dance Edit) 4. 51%プラトニック (Dance Edit Instrumental) ※フォトブックレット仕様24P	通常盤 [CD] ¥1,000 (税込) WPCL-11473 [CD] 1. 51%プラトニック 2. ハイヒールキック 3. 51%プラトニック (Dance Edit)
--	--	---	--

PACHINKO & SLOT '21
Mammoth

High Class SLOT
SLOT BAR M's

マンモス平岸店は
スロット20円・11円・0.5円、
パチンコ20円・11円・0.5円、
楽しむ遊べるパチンコ・スロット

まみ

マンモス平岸店

ARTIST INTERVIEW 姫carat



MIKI Drums & Vocal
1996年4月16日生まれ
B75cm/W58cm/H86cm

はじめまして!姫caratドラムのMIKIです。私たちはバンド、ダンス、トークなど色々な事が出来るアイドルガールズバンドを目指して活動中です。そんな私たち、6月26日にメジャーデビューをさせて頂くことになりました!楽曲名は『51%プラトニック』。初回限定盤にはPVやメイキングなど特典が盛り沢山なので、是非見てもらえたら嬉しいです。まだ駆け出しの私たちですが、沢山のファンに知って貰って応援して頂けたら嬉しいです。



佐藤美咲 Bass & Vocal
1997年10月28日生まれ
B77cm/W57cm/H87cm

みなさんこんにちはー!ベースの佐藤美咲です。6月26日発売のデビューシングル『51%プラトニック』めっちゃ良い曲です!同世代の女の子に共感してもらえる歌詞になっていると思います。私は2番の歌詞「はじめてなんだよ。こんなに誰かを愛したのは」って歌詞が好きです。大人な部分だったりビュアな部分だったり、色々な女の子の表情が見える歌詞になっているので是非!



木下ひなこ Vocal & Guitar
1994年5月25日生まれ
B80cm/W55cm/H77cm

みなさん、こんにちは!☆姫caratギターボーカルの木下ひなこです!6月26日に私達のメジャーデビューシングル『51%プラトニック』がリリースされます!この曲の曲調は、少し昭和の香りがして、私達世代には『新鮮』、大人の方には『少し懐かしい』と感じる楽曲だと思います。大好きなファンの方々の声援が私の元気の源なので、これからも応援よろしくお願いします!♪どんどん上を目指して頑張るぞー!えいえいおー☆



蒼井ちあき Guitar & Vocal
1997年5月13日生まれ
B80cm/W53cm/H78cm

はじめまして☆高校1年生16歳、姫caratギターのちあきと蒼井ちあきです!私はギター、ダンス、アイドル、長瀬さん大好き!私たちのメジャーデビューシングル『51%プラトニック』は、10代の女の子の半分ちょっと大人だけ少しだけ少女な部分があるという心情を語った歌詞に注目して、何度も繰り返し聴いてみてください。北海道のみなさん!姫caratのこと少しでも覚えてもらえたらなまら嬉しいです!



藤井つきみ Guitar & Vocal
1995年9月9日生まれ
B80cm/W59cm/H83cm

はじめましてー!!姫caratギターのつきちゃんこと藤井つきみです!今年の6月26日に『51%プラトニック』という曲でメジャーデビューすることになりました!なんだか、まだドキドキしたりするのかな?なんて思うくらい信じられないですが、レコーディングやPV撮影など全力で取り組みました!たくさんの方に気に入ってもらえたら、とってもうれしいです!これからも進化しつづける姫caratから目を離さないでねー!!

Present!

姫caratのサイン入り色紙を1名様にプレゼント!タイトルを「アーティスト・36号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「姫carat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6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。)

AMUSEMENT DEVELOPER
HYPER MEDIA SHOP

期間限定! 毎週土曜日は

新刊書籍
Pontaポイント

通常の
10倍

※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。

GET'S
CD
RANKING

TOWER RECORDS MONTHLY HIT CHART

2013.05>>>2013.06

(Produced by TOWER RECORDS 札幌ピヴォ店)

邦楽ランキングTOP10



「フィルム」(2ndシングル)、「夢の外へ」(3rdシングル)、「知らない」(4thシングル)を含む、シンガー・ソングライター、星野源待望の3rdアルバム。昨年末にくも膜下出血で倒れた後順調に回復、約2ヶ月で復帰を果たした。これまでの星野サウンドよりもシャープで研ぎ澄まされた印象を受ける、新しい星野源の姿を見ることが出来るだろう。

第1位
Stranger

星野源

- 第2位 ギャグ 星野源
- 第3位 RPG SEKAI NO OWARI
- 第4位 憂. 爆々 クリープハイプ
- 第5位 ファイターズと共に TRIPLANE
- 第6位 かんぺきな未完成品 SCOOBIE DO
- 第7位 KILL AFTER KISS THE GOLDEN WET FINGERS
- 第8位 Now Album HEY-SMITH
- 第9位 21st CENTURY ROCK BAND ストレイテナー
- 第10位 LAND ゆず

洋楽ランキングTOP10



「2000年代のロックシーン最大の事件」とも言われ、歴史的な名盤『イズ・デイス・イット』から続く計3作によって2000年代に「新たな基準」と「時代」をつくったザ・ストロークス。日本でも高い実績と強固かつ巨大なファンベースを誇る彼らの約2年振り通算5作目のスタジオ・アルバム。

第1位
Comedown Machine
The Strokes

- 第2位 Unorthodox Jukebox Bruno Mars
- 第3位 Save Rock & Roll Fall Out Boy
- 第4位 Overgrown James Blake
- 第5位 More Light Primal Scream
- 第6位 Hotel Souza Karen Souza
- 第7位 Modern Vampires Of The City Vampire Weekend
- 第8位 The Master Series Francois K.
- 第9位 フォワード The Brand New Heavies
- 第10位 Woman Rhye

Sapporo Street Snap



2013
JUNE

PACHINKO & SLOT 'Mammoth' 21

High Class SLOT

SLOT BAR M's

マンモス菊水店は
パチンコ4円・1円・0.5円、
スロット20円・5円
楽しめる!!

マンモス
菊水店

森の住人

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



Name: Poyop
Age: 19
Spot: yunyun
Job: 学生



Name: せり
Age: 20
Spot: 大通
Job: 学生



Name: VIKTORIA
Age: 20
Spot: すすきの
Job: 留学生



Name: のん
Age: 18
Spot: 公共電話
Job: 学生



Name: まいちむ
Age: 19
Spot: 古瀬屋
Job: 学生

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: べちゃん
Age: 18
Spot: 大通
Job: 美容学生



Name: はなちよ
Age: 21
Spot: ほか
Job: ショップ店員



Name: MARINA
Age: 18
Spot: 大通
Job: 留学生



Name: なめ
Age: 18
Spot: 教室
Job: 学生



Name: むる
Age: 19
Spot: 餃子の王将
Job: 学生

こんなあなたのために!
●友達・恋人探し!
●気軽な異業種交流に参加してみたい!
●一人で参加するのが不安...
●一年以内に素敵な相手を見つけたい!

プロのスタッフがアテンダーとなってしっかり交流のサポートを致します。



婚活 Bb

検索

Bb
Bridal Total Produce
カップリングパーティー・
婚活パーティーに参加し、
お友達に自慢したくなる
プレミアムパーティー「Bb」と
出会う事からはじめよう...

※詳しくは 札幌 EXY 検索

社会人交流サークル | ExY

ExY
encounter x yarn

社会人サークル | 会員登録不要 | エクシー

社会人サークルExY | エクシーは、札幌を中心に北海道各地で飲み会、異業種交流会、BBQ、ボーリング・ダーツなど様々なイベントを開催、運営しています。エクシーは、誰でも気軽に参加でき、自然な出会い、仕事のパートナー探し、飲み友をつくるなど、婚活・恋愛・友達づくり・異業種交流等の場です。エクシーは、自然な人脈づくりを応援します。

なんと第3回北海道真駒内花火大会
〜ミュージック花火〜との夢のコラボ企画!
EZOMAX Special 婚活シートを100席ご用意しました!

7/14 (日祝前) エゾコンMAX×真駒内花火大会コラボ企画
『はなび DE 合 KON@100』

まずはホテルレストランでPrePartyでお楽しみ頂いた後に会場までバスにて送迎するという贅沢 Event です!

PreParty
バス座席発表 // バスへ移動
会場へ出発

15:00~16:20 まずはご参加の方とFreetimeやGAMEでお楽しみ頂きます!
16:30~16:50 ランダムに選んだ座席に座って頂き会場へGO!
17:00~18:00 ※移動時間は混雑が予想されますのでご了承下さい。

ご予約は → 婚活 Bb 検索

二代目 富公

スープにこだわった 激旨! ラーメン!!

豚骨と野菜をじっくりコトコト煮込む事により、豚骨の旨みと野菜の甘味の良いとこだけを抽出。深みのあるこのスープを是非ご堪能ください!

※価格はすべて税込み価格です。

らーめんめにゆー

- ・醤油ラーメン...七三〇円
- ・味噌ラーメン...七五〇円
- ・味噌ホルモンラーメン...八五〇円
- ・辛みそラーメン...八〇〇円
- ・冷やしラーメン...七八〇円(7月~9月)




ホルモンめにゆー

- ・ホルモン...二九〇円
- ・てっぼう(直腸)...四二〇円
- ・ホルモンミックス(200g)...五〇〇円
- ・カツ...三五〇円
- ・レバー...三八〇円
- ・タン...四八〇円
- ・トントロ...四八〇円
- ・バラ肉...三八〇円
- ・野菜...二一〇円
- ・パスタ...一八〇円
- ・パセツ飯...一八〇円
- ・メセット(小ねぎ・たまご・韓国海苔)...一五〇円

一品料理

- ・ギョウザ(6個)...四三〇円
- ・ザンギ...四八〇円
- ・ホルモン唐揚げ...三九〇円
- ・やみつきキャベツ...三〇〇円
- ・ラーメンサラダ...四八〇円

ご飯もの

- ・ライス...一八〇円
- ・小ライス...一三〇円
- ・チャーハン...三九〇円
- ・ミニチャーシュー丼...三五〇円
- ・ミニホルモン丼...三五〇円

おつまみ

- ・韓国のり...二一〇円
- ・もやしナムル...二五〇円
- ・つまみメンマ...二五〇円
- ・キムチ...二八〇円
- ・漬物...二八〇円
- ・枝豆...二八〇円
- ・冷やしトマト...三〇〇円
- ・つまみチャーシュー...三八〇円

ラーメンやホルモンのお供にぜひ!!

サッポロクラシック樽生・中ジョツキ **290円**

※価格はすべて税込み価格です。

ご宴会承ります
4名様から(要予約)

1,500円 コース
・鉄板ホルモン鍋 食べ放題(90分)
・ホルモンミックス・野菜のみになります
・やみつきキャベツ・おつまみ二品
・パスタorパセツ飯+デザート
★2,000円コース、2,500円コースもご用意。



ラーメン 二代目 富公
鉄板ホルモン鍋

- 札幌市西区西町南6丁目3-17
- Tel. 011-671-2777
- 営業時間/11:00~23:00(L.O.22:30)
- 定休日/不定休

※他店舗の駐車場および周辺道路等への駐車は近隣の皆様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。



美容大国 韓国から 今、話題の韓国コスメ専門店

VIJIN COSME

こちらのクーポンご持参で

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 6月1日(土)~6月30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)

テレビでも紹介された 話題沸騰のお店!

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

自家製手づくり豆腐 ソウルスンドゥブ

ソウルスンドゥブとは、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。

純豆腐

当店自慢の看板メニュー

- 豚スンドゥブ 880円
- チーズスンドゥブ 880円

他にもメニューを豊富に揃えております!

元祖 ジョンノホットク Since 1995
www.hotok.jp 札幌狸小路店

韓国のスイーツ!! 本場の味!!

- 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

超お得!

こちらのクーポンご持参で 当店のスンドゥブが **オール 500円!!**

有効期間: 2013年6月1日(土)~6月30日(日)

【自家製手作豆腐】スンドゥブ本来の美味しさを味わっていただきたくて、その日使用の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、タゲギを合わせて作られています。
※タゲギとは、唐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。

札幌市中央区南3条西4丁目(狸小路4丁目) 不定休
TEL 011-221-3376 [営業時間] 11:00~

Horoscopy.....星占い

2013 6.7 → 2013 7.6

牡羊座

3/21~4/19
疑問に思ったことや分からないことを、自分の力で解決するよう努力してみましょう。新たな気づきを得られるはずです。
総合★★★★ 仕事★★★★ 恋愛★★★ お金\$\$\$\$\$

牡牛座

4/20~5/20
好評価を受けやすい月になります。今までの努力が認められそう。先輩や目上の人から褒められる機会もありそうです。
総合★★★★★ 仕事★★★★ 恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

双子座

5/21~6/21
美的感覚が強まる一月です。音楽や映画を鑑賞したり、美術館に行くなどして芸術に触れると運気がアップするでしょう。
総合★★★★ 仕事★★★★ 恋愛★★★ お金\$\$\$\$\$

蟹座

6/22~7/22
あなたの熱い気持ちが報われる月となりそう。正しいと信じたことをしっかりと行いましょう。きっと良い結果につながるでしょう。
総合★★★★★ 仕事★★★★ 恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

獅子座

7/23~8/22
あなたがやる気でも、思わぬところで邪魔が入りそう。やるべきことより遊びを優先してはダメ。誠実な対応が運気上昇の鍵です。
総合★★★ 仕事★★★ 恋愛★★★ お金\$\$\$\$\$

乙女座

8/23~9/22
自分を向上させたいという欲求が高まり、新しいことを学ぶには最適の月。新しい習い事などは、今月がスタートのチャンス。
総合★★★★★ 仕事★★★★ 恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

天秤座

9/23~10/23
今月のキーワードは「忍耐」です。腹立たしいことがあっても、後々その我慢が成功の決め手となるでしょう。
総合★★★★★ 仕事★★★★ 恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

蠍座

10/24~11/21
思い込みや先入観で物事を判断すると困ったことになりそう。十分に気をつけて行動すれば、問題は起こらずに済むはずです。
総合★★★ 仕事★★★ 恋愛★★★ お金\$\$\$\$\$

射手座

11/22~12/21
人間関係で奮闘すべき課題が訪れるかもしれません。決してあきらめることなく、果敢にチャレンジしてみましょう。
総合★★★★★ 仕事★★★★ 恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

山羊座

12/22~1/19
周りの人を明るくする一月となります。楽しく盛り上げられることでしょう。あなた自身もとても快適に過ごす事が可能になります。
総合★★★★★ 仕事★★★★ 恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

水瓶座

1/20~2/18
物事がうまくいかだらない可能性があります。しかし誰かに八つ当たりしないよう穏やかな気持ちを保つことで運気は高まります。
総合★★★ 仕事★★★ 恋愛★★★ お金\$\$\$\$\$

魚座

2/19~3/20
周囲で困った人がいたら積極的に助けてあげましょう。細かな不正も見逃さない真実さが評価されるという暗示もあります。
総合★★★★★ 仕事★★★★ 恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$



PACHINKO & SLOT 'Mammoth' 21

High Class SLOT

SLOT BAR M's

マンモス月寒店 やすか

マンモス月寒店は
パチンコ4円・1円・0.5円、
スロット20円・5円、
楽しめます!!

期間限定!

毎週土曜日は

新刊書籍

Pontaポイント



通常の 10 倍

※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。

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。

皆さん、こんにちは!夏も近づくこの季節、いかがお過ごしですか?

ずぼらでできればラクしてダイエットを成功させたいというどーにもならないモットーを掲げてお送りしてきましたこのコーナー、はやいもので始めてから半年が経過しました。

半年あると、ダイエットの成果もそろそろ出始める頃なんじゃないかなって思ったりします。…まあダイエットって常に結果がすべてだと思いますし、できればすぐにスリムになりたいものですが…

厳しい話ですが、すぐに結果を出したいなら、それ相応に努力しなきゃならないってのはわたしにもわかります。

なので、「がんばらないかわりに、成果はゆるやかで構わない」というのんびりペースでやっているわたしの、「継続はチカラなり」と自分を奮起させてる感じです。

さて今回は、今までご紹介してきた「がんばらずに健康にダイエット」をちょっとおさらいしてみようかと思ひます。

①シャワーより「湯船」入浴でカロリー消費
最初にご紹介したのは、「お風呂に入ってカロリーを消費しよう」という方法です。

お風呂を利用することによるダイエットなら、比較的無理なく毎日継続できるのでは…という観点からのご紹介でした。

実際、シャワーだけで済ませるよりも湯船にお湯を準備してからだを浸らせる方が健康にもつながります。お風呂のお湯は平均で約200リットルくらいだそうですが、それだけの体積の水の圧力がからだにかかることによるマッサージ効果が得られるんです。なので、ダイエットの場合はシャワーより湯船がオススメです。

②よく噛んで、ダイエットホルモン分泌!

次にご紹介したのは、「よく噛んで食べる」という、ダイエット法というよりは生活習慣からのアプローチです。

噛む、という行為は、増えれば増えるほど

「消化を促す」「満足感を与える」「食欲を抑える」ホルモンを分泌させます。

そして噛む行為つまり咀嚼が増えると、脳のストレスが減ります。脳のストレスは過剰な食欲にも直結するので、本来不要で余分なものを食べなくても済むようになります。

ひとくちにつき30回、よく噛んで食べる。食べ物本来のおいしさをかみしめつつダイエットを継続しようというお話でした。

③オススメおやつ、それは「りんご」!

3回目にご紹介したのは、「ダイエットに役立つおやつはないものか」という、ずぼらというよりはワガママな動機から辿り着いた「りんごってスゴイ」というお話でした。

ペクチン、カリウム、ポリフェノール…名前を聞いただけでも何となくすごそうなのがたっぷり含まれているりんご。

1日1個りんごを食べると医者や遠ざけるとまで言われているそうですよ。

コンビニに行けばカットされているりんごもあることだし、小腹がすいたらカットりんごに助けを求めるという手段はとても有効だと思います!

④腹巻き巻いて、からだ全体ポカポカ!

4回目にご紹介したのは、これぞずぼらの極み!身体につけてるだけで効果のある便利グッズ「腹巻き」です。

身体を温めることで代謝を促進したり、また、身体が温まることによる消費エネルギーアップも期待できちゃうすぐれもの。

お腹が温まれば手足も温まるので冷え症にも最適!冬だけでなく夏も手足が冷えて…とお悩みの方にも超オススメです。

夏場はちょっと身体が熱くなってしまうので二の足を踏んでしまいがちですが、自分の身体に無理のない判断で、夏も継続して使っていきたいなと決意しています!

⑤たっぷりのお水でカラダを浄化!

5回目にご紹介したのは、「水分をたくさ

ん摂りましょう」ということ。

わたしたちは毎日汗をかいたり、お手洗いにいきますよね。そのたびに水分を失います。失った水分を取り戻すためには「水を飲む!」というお話をしました。

1日に排出する水分から算出した「できれば1日に補給したい水の量」は、およそ2リットル。朝・昼・夜のお食事前や、朝の起き抜け、お風呂上がり…など、1日に小分けにこまめに水を飲むことをオススメします。

お水をたっぷり飲めば、血液サラサラ、いつまでも若々しさをばっちり保てます!

⑥食べる順番がポイント!順番入替で血糖値急上昇を阻止!

そして前回ご紹介したのは、「食べるものを減らすに順番を変えて食べる」という方法です。

フルーツ→野菜→肉・魚→ご飯

【食物繊維→タンパク質・脂質→炭水化物】という順番で食べれば、血糖値の急上昇(=脂肪の蓄積率の上昇)を防ぎ、かつ満腹感もしっかり得られるという…ちょっとした工夫だけでも随分結果が違うという話をさせていただきました。

タンパク質や炭水化物も必要な栄養素、無くすのではなく適量を食べることが大事。適量を食べるために順番を変えてみましょうということですね。

いかがでしょうか?ざっくりとおさらいしてきましたが、実はこれらを本当に毎日しっかり実践するだけで、(個人差はありますが)半年で2~5kgは健康的に減らせちゃいます。こういう、日々の生活にちょっとしたプラスをするだけでもじゅうぶん「やせる生活」になりますので、全部とは言わずとも「これなら私にもできそうだな」と思うものだけでもやってみてくださいね。

それでは、今回はこの辺で!

わたしも引き続きゆるーくがんばらずにダイエットやっていきますね~★

イベント
主催者様
必見!!

札幌の イベント情報 大募集!!

なんと!
無料掲載
可能!!

イベント、ライブ、セール情報等を読者に伝えたい…!!
そんなイベント主催者様・関係者様の熱い想いに、
ゲッツがお応えいたします。
無料で掲載可能なので、お気軽にお問い合わせ下さい!
一緒に札幌を盛り上げましょう!!

※イベント掲載に付きましては、イベント内容により掲載出来ない場合もございます。詳細は下記までお問い合わせ下さい。

【紙面掲載例】

2013年6月		2013.June
開催日	イベント名	開催場所
6月5日(水)~9日(日)	第22回YOSAKOIソーラン祭り	大通公園ほか札幌市内各会場
6月14日(金)~16日(日)	北海道神宮例大祭(札幌まつり)	北海道神宮、中島公園
6月22日(土)~30日(日)	花フェスタ2013札幌	大通公園(西4丁目~西7丁目)

【お問い合わせ・お申し込み】
クルーコーポレーション札幌支社 ゲッツ編集局
TEL 011-788-5169 FAX 011-788-5189
E-mail: gets-gog@ps-gets.com

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

VEGAS

北には北の音生活。★ TOWER RECORDS SAPPORO PIVOT

C D 屋さんのライブはじめました

聴つきバービー バイザラウンド 本機のみヨコ

2013.6.16 (SUN) BESSIE HALL
OPEN 17:30 START 18:00 ¥2,500
(スタンディング・1ドリンク別・整理番号付・税込)

INFO: タワーレコード札幌ビヴォ店 011-241-3851 SMASH EAST 011-261-5569

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.sapporopivot [twitter] https://twitter.com/TOWER_SapporoPv