

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

2013.08

SAPPORO
FREE PAPER

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

ARTIST PICK UP

アーティスト特集: 葵-168- サイン色紙プレゼント!

EVENT REPORT

BEACH SPORTS FESTIVAL 2013

TOWN INFO MUSIC

SAPPORO STREET SNAP GET'S CD RANKING



ARTIST REVIEW

きやりーばみゅばみゅ・2ndアルバム「なんだこれくしょん」

FOOD & BEAUTY

ラーメンと鉄板ホルモン鍋・三代目富公/ソウルスンドウブ/ジョンノホットク/VIJINGOSME

REFRESH OPEN

麻生の総合アミューズメントパーク・パッテス麻生

TAKE FREE No.37

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: 葵-168-
(ワーナーミュージック)

パッテス P@TTES

People @ the theme mall.enjoy & smile.

麻生

麻生

総合アミューズメントパーク

パッテス リフレッシュオープン!

麻生パボッツは、「パッテス」に生まれ変わりました。

お客様がより楽しめる施設として、各店舗も盛大にリニューアルしました!

家族で、お友達同士で、パッテスに遊びにいらっ!

札幌市北区北40条西4丁目1-1(東光ストアさん隣)

地下鉄麻生駅4・6番出口より徒歩1分

駐車場350台完備

年中
無休

TEL.(011)746-0223 <http://pattes-asabu.com/>

GAME
IZAKAYA
BOWLING
KARAOKE
HAIR SALON

パッテスフロアインフォメーション

FLOOR INFORMATION

FLOOR 1F GAME

ゲーム・プリクラ・UFOキャッチャー
キャッツアイ麻生店

営業時間/10:00~24:00

定休日/年中無休

TEL/011-708-3026

<http://www.hku.co.jp/>

FLOOR 1F IZAKAYA

**なごみ白木屋
麻生駅前店**

営業時間/17:00~翌5:00

定休日/年中無休

TEL/011-717-9088

<http://www.monteroza.co.jp/monte/gyotai/801/>

FLOOR 2F BOWLING

ディノスボウル 札幌麻生

営業時間/月~金 9:00~24:00

金・土・祝前日 9:00~26:00

日・祝日 7:00~24:00

定休日/年中無休 TEL/011-746-1120

<http://www.geodinos.jp/>

FLOOR 2F IZAKAYA

いろはにほへと麻生店

営業時間/月~木 17:00~翌1:00

金・土・祝前日 16:00~翌3:00

(L.Oは閉店30分前) 日・祝日 16:00~翌1:00

定休日/年中無休 TEL/011-717-1682

<http://www.umai-iroha.jp/>

FLOOR 2F KARAOKE

ビッグエコーパボッツ麻生店

営業時間/月~木 10:00~翌3:00

金・土・祝前日 10:00~翌6:00

(L.Oは閉店30分前)

定休日/年中無休 TEL/011-708-8930

<http://big-echo.jp/>

FLOOR 2F HAIR SALON

フレンズ麻生店

営業時間/平日 10:00~19:00

土・日・祝 10:00~18:00

パーマ受付/平日18:30まで 土・日・祝17:00まで

定休日/年中無休 TEL/011-738-8010

<http://www.hairpro.co.jp/>



大 ぼっかいど マンガ展

2013.
7.13土→9.8日

会期中
無休!!

開館時間
午前9時45分～午後5時30分(入館は午後5時まで)

主催
札幌芸術の森美術館(札幌市芸術文化財団)、
北海道新聞社

後援
北海道、札幌市、札幌市教育委員会

助成
芸術文化振興基金

協力
社団法人 日本漫画家協会
北海道立図書館
北海道安達学園 札幌マンガ・アニメ学院
特別協力
テレビ北海道

観覧料
一般 1,000(800)円
高校・大学生 600(400)円
小・中学生 400(200)円

※()内は20人以上の団体料金。
※その日の割引について、詳しくは
札幌芸術の森美術館までお問い合わせください。

北海道ゆかりのマンガ家作品大集合!!
ホームページ随時更新中!

<http://event.hokkaido-np.co.jp/manga>

札幌市美術館
Sapporo Art Museum
〒005-0864 札幌市南区芸術の森2丁目75番地
TEL:011-591-0090
<http://www.sapporo-art-museum.jp>

札幌芸術の森美術館
Sapporo Art Museum
〒005-0864 札幌市南区芸術の森2丁目75番地
TEL:011-591-0090
<http://www.sapporo-art-museum.jp>

北海道新聞社

「銀の匙 Silver Spoon」荒川弘

安彦良和

「機動戦士ガンダム THE ORIGIN」



「テレシコーラ/舞姫」

山岸凉子

「機動警察バトレイバー」
ゆうきまさみ

©ゆうきまさみ/小学館

「TUKIKAGEカンペ」
川原由美子

©川原由美子/集英社

「ゆきまのり」板垣恵介

※実物の展示作品とは異なる場合があります。

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.37 2013.08 CONTENTS

REFRESH OPEN

・麻生の総合アミューズメントパーク・パッテス麻生 01

EVENT REPORT

・BEACH SPORTS FESTIVAL 2013 04

ARTIST REVIEW

・きゃりーぱみゅぱみゅ・2ndアルバム「なんだこれくしょん」 06

ARTIST PICK UP

・妖艶な和のテイストを歌い上げる・葵-168- 08

MUSIC

・GET'S CD RANKING 2013.06 > 2013.07 10

TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP 2013.JULY 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... 14

DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草 15

FOOD

・ラーメンと鉄板ホルモン鍋・二代目富公(クーポン付) 18

・ソウルスンドゥブ/ジョンノホットク(クーポン付) 19

BEAUTY

・VIJIN COSME(クーポン付) 19



今月の表紙
葵-168-

ヴィジュアル系バンド・彩冷えるのヴォーカルとして活躍した「葵-168-」。
偉大な作曲家である故・井上大輔氏の未発表曲に自身の歌詞を乗せた新時代歌謡曲「秘すれば花」を7月10日にリリースする。彼の新天地・進化した姿は必聴!

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(募集チーム数 48チーム)
【室蘭・留萌】1チーム 5人以上 10,000円(募集チーム数 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(募集チーム数 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右記事務局まで **お問合せ先【北海道ビーチスポーツ事務局】TEL:011-788-5122**

BEACH SPORTS FESTIVAL 2013 石狩大会 タイムスケジュール

9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30
8/3(土) ビーチバレー	集合	開会式	予選リーグ	予選リーグ	予選リーグ	予選リーグ	予選リーグ	予選リーグ	予選リーグ	予選リーグ	予選リーグ	予選リーグ	決勝リーグ	決勝リーグ	閉会式
8/4(日) ビーチサッカー	集合	開会式	予選リーグ	予選リーグ	予選リーグ	予選リーグ	予選リーグ	予選リーグ	予選リーグ	予選リーグ	予選リーグ	予選リーグ	決勝リーグ	決勝リーグ	閉会式

2013年 石狩あそびーち会場は更にパワーアップ!!

北海道のインディーズ応援プロジェクト! **オトキタ** **スポーツ×音楽の祭典へ!!**
Supported by **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!

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。

PACHINKO & SLOT 'Mammoth' 21
×
High Class SLOT
SLOT BAR M's

マンモス月寒店 **びっか**

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

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)
P:0.5円・1円・2円 S:5円・20円

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)
P:0.5円・1円・2.5円 S:5円・20円

ARTIST REVIEW



きゃりーぱみゅぱみゅの待望の2ndアルバム「なんだこれくしょん」が6月26日にリリースされた。1stアルバム「ぱみゅぱみゅレボリューション」から1年1カ月を経て発表される本作には、「ファッションモンスター」「キミに100パーセント」「ふりそでーしょん」「にんじゃりばんばん」「インベーダーインベーダー」といったヒットシングルを多数収録されている。auの新CMソングとして書き下ろされた「のりここのりお」、ケンタッキーフライドチキン「クラッシャーズ」のCMでオンエア中の「くらくら」江崎グリコアイスの実CMソング「み」を含む全12曲が収められ、きゃりーの現在の勢いを詰め込んだ聴きごたえ十分の内容である。なお、本作は全曲中田ヤスタカ (capsule) がプロデュースを手がけている。初回限定盤はフォトブック仕様となるほか、付属のDVDには「ファッションモンスター」「ふりそでーしょん」「にんじゃりばんばん」「インベーダーインベーダー」のビデオクリップが収められる。初回限定盤は孔雀風の羽根をまとったド派手なきゃりーが、通常盤はきゃりーをイメージして作られたパペットときゃりーのツーショットが使用。現在のきゃりーの怒涛の活躍振りが反映された、正にアルバムタイトルが示す通り「なんだこれ?!」な驚きの収録内容となっている。

2013 SUMMER SALE

6.21 FRI - 7.28 SUN

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

TOWER RECORDS
tower.jp/summer13

きゃりーぱみゅぱみゅ
クーポンがもらえる!

※クーポンはお渡しの翌月～月間、¥3,000 (税込) 以上お買い上げで1枚ご利用いただけます。



「なんだこれくしょん」収録曲

01. なんだこれくしょん
02. にんじゃりばんばん
03. キミに100パーセント
04. Super Scooter Happy
05. インベーダーインベーダー
06. み
07. ファッションモンスター
08. さいごのアイスクリーム
09. のりここのりお
10. ふりそでーしょん
11. くらくら
12. おとななこども

<初回限定盤DVD収録内容>

- ・ファッションモンスター (MUSIC VIDEO)
- ・ふりそでーしょん (MUSIC VIDEO)
- ・にんじゃりばんばん (MUSIC VIDEO)
- ・インベーダーインベーダー (MUSIC VIDEO)

きゃりーぱみゅぱみゅ

...KYARY PAMYU PAMYU

1993年1月29日生まれ

東京都出身

趣味:お笑い・音楽

フルネームは、「きゃららいんちゃろんぶろっつきゃりーぱみゅぱみゅ」。高校生の頃に原宿ストリートでファッション雑誌にスナップされた事をきっかけに、青文字 (原宿) 系モデルとしてのキャリアをスタートさせる。高校を卒業した2011年、夏にワーナーミュージックから、中田ヤスタカ (capsule) プロデュースによるミニアルバム「もしもし原宿」でメジャーデビュー。さらに同ミニアルバムは世界23カ国で同時配信され世界デビューも果たし、各国で話題になる。リードトラック「PONPONPON」のミュージックビデオは動画配信サイトで、またたく間に再生回数2700万回を記録するなどきゃりー旋風を巻き起こす。

2012年5月に発売した初のフルアルバム「ぱみゅぱみゅレボリューション」は、オリコン初登場1位、さらにiTunesでも日本総合チャートや世界各国のエレクトロチャートで1位を獲得。そのかわいい容姿からは想像がつかないほど自由奔放で、オリジナリティ溢れる表現でファンを魅了し続けている。2012年11月には自身初となる日本武道館公演を開催。

2013年には、ワールドツアーの開催が決定するなど、アーティスト活動とファッション面での活動を掛け合わせた、「HARAJUKU」のアイコンとしての存在が、今、全世界から注目を集める。

きゃりーぱみゅぱみゅTOUR 2013 (お問い合わせ) マウントアライブ: 011-211-5600

2013年11月2日 (土) 公演
OPEN/17:00 START/18:00 ニトリ文化ホール 札幌市中央区北1条西12丁目

PACHINKO & SLOT 'Mammoth' 21

High Class SLOT

SLOT BAR M's

MS GROUP

マンモス菊水店は
スロット20円・5円・1円・0.5円、
楽しめる!!

森の佳人 マンモス菊水店



人気ビジュアル系ロックバンド
「彩冷える」ボーカルの
ソロプロジェクト第1弾

葵-168-

「秘すれば花」

「秘すれば花」は昭和を飾った大物作曲家、故・井上大輔氏の未発表曲にアレンジを加え、ジャパカルチャーの代名詞とも言えるヴィジュアル系を築き上げてきた葵が歌詞を載せ、平成という時代に蘇らせた異色のコラボ作品! 妖艶な和のテイストを醸すこの曲は、葵の進化を感じさせる自身の最高傑作であるとともに、日本の音楽シーンに新たな価値を提示する。

2013.07.10 release



初回盤A
1. 秘すれば花 2. 蜃気楼
3. requiem ※初回盤Aのみ収録
WPCL-11441 ¥1,260 (税込)



初回盤B
1. 秘すれば花 2. 蜃気楼
3. BURN ※初回盤Bのみ収録
WPCL-11442 ¥1,260 (税込)



初回盤C
1. 秘すれば花
WPCL-11444 ¥500 (税込)



通常盤
1. 秘すれば花
2. 蜃気楼
3. 秘すれば花-other story-(10の朗読)パート1
4. 秘すれば花-other story-(10の朗読)パート2
※T.Y.3-4は通常盤のみ収録
WPCL-11443 ¥1,575 (税込)

■通常盤朗読収録内容
(パート1)「マジョリティ」「connivance」「メロウと色鉛筆」「さよならカンナ」「チラリズム」
(パート2)「はらのいあ」「大輪賭博」「孤独を愛しても」「遺らずの雨」「ことわり」

ARTIST INTERVIEW

葵-168-

取材協力: トロイメライ
札幌市中央区南3条西4丁目1-1
ビックシルバービル地下

7月10日にリリースされる「秘すれば花」ですが、ロックではなく、歌謡曲を選んだきっかけは?

今までヴィジュアル系のバンドをやってきて、今はソロ活動に移行しているんですが、根本的にロックも好きなんですけど、歌謡曲が一番好きなんです。音楽活動をしている中で、自分の音楽の根底には歌謡曲があって、昔から大事にしています。

今回、井上さんの事務所の方とお知り合いになるきっかけがあって、井上さんが郷ひろみさんの「2億4千万の嘘」、フィンガーファイブさんの「学園天国」、機動戦士ガンダム「哀戦士」など知っている曲を数多く作られた方だと知りました。その中で、井上さんの遺作というか、未発表の曲がいくつかあると言う事で聞かせて頂いたんです。昭和の歌謡曲を引っ張っていかれた井上さんの曲だけあって、すごく良いメロディーがたくさんあって、「是非自分で歌ってみたい」と思ったのがきっかけでした。



「秘すれば花」は曲にどんなインスピレーションを感じて作詞をされたんですか?

井上さんは「昭和の音楽シーンを引っ張っていかれた方」で、僕は「平成の今、歌を歌っている」。今回の曲は昭和と平成の時代を超えた作品になると思ったんです。その時に、昭和から平成に変わって何が一番変化したのかな?って考えました。

これは、僕の個人的な考えですが、人間関係がどんどん希薄になってきているんじゃないかと。昔に比べると人にあまり深くまで入り込まないような関係性になっている時代なのかな?と感じるんです。今回そこにスポットをあてて、歌詞を書いてみました。歌詞の中にも結構そういうワードを入れていて、例えば、「瞳に映るものと映らないものには意味があるの」とか「わたしの心の奥はあなたには地獄よ」とか。

人と知り合って相手の事を知りたいと思うし、相

手にも自分の事を知って欲しいと思う中で、この部分を知られたら嫌われるんじゃないかな...って、誰でも思うことだと思うんです。

その中で「どこまで相手に伝えたいのか」「どこまで相手のことを知っても良いのか」って悩んだりする人は多いと思います。だけど、そうやって考えて人と接していいのかな?って感じてしまうんです。

この歌詞には、答えはないんですけど、聞いてくれた方にその様なことを考えるきっかけになれば、何か変わるんじゃないかなって思いで歌詞を書いていきました。

「秘すれば花」に挿入されているその他の楽曲は、どのように選びましたか?

他の3曲は、今回のCDを制作しようとする前からあった楽曲で、その中の「蜃気楼」は元々ゴールデンボンバーのキャンくん主演の映画「死ガ二人ヲワカツマデ」に僕自身出ているんですけど、映画用に書き下ろした楽曲だったんです。なので映画のシチュエーションにあわせて、歌詞を書いていきました。しかし、映画には色々な理由で他の楽曲を使うことになってしまっていて...でも自分の中で思い入れのある曲だったので、ライブで歌わせてもらったりして。ファンの方にも「音源化されないんですか?」と言う声を多くいただいて、今回カップリングにいれさせてもらいました。あと、初回A・B盤にそれぞれ入っている「requiem」、「BURN」もライブで披露させてもらっている曲なのでチェックしていただけたらと思います!

ソロプロジェクト「葵-168-(アオイワンシックスティーンエイト)」の168には、どのような意味があるんですか?

実は僕、風水の勉強をしていて、中国風水や中国占星術を、専門の先生から学んで資格も取得して今では人を占ったりもできるようになったんです。その中に中国の「良い数字」って言う

のがあって、それが「1」「4」「6」「8」なんです。日本では「4」と言う数字が人によってはあまり良くとれない方多いと言う事で、168の3つの数字を並べてプロジェクト名にしようと思いました。あと僕、身長がちょうど168cmなんです(笑) 実は今回CDの初回生産分の特典として、限定10名様にはなってしまうんですが、僕が占って鑑定書をプレゼントするっていうクジが入っているんでそちらも是非チェックして貰えたらと思います!!



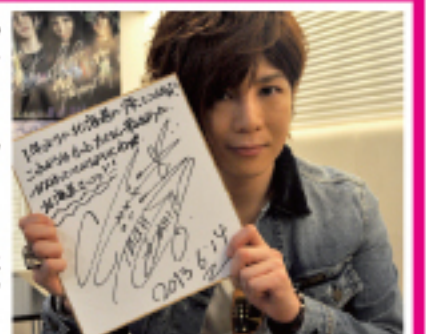
北海道のファンの方に一言お願いします。

ソロ活動を始めてから何度か北海道でワンマンライブをやらせて頂いていたんですが、名義が「葵-168-」になってからは、実はまだワンマンライブで来ていないんです。8月には、KRAP-SHALLで「森羅万象」でライブではまた来るんですが、それが「葵-168-」としての初ライブになるんです。自分のラジオ番組でも、たくさん北海道のファンの方からメッセージも頂いていて、待っていてくれるファンの方々のためにも、出来るだけ早くワンマンライブで戻ってこれたらなって思っています!なので、まずは今回のCDをチェックしてもらって、自分自身も「葵-168-」としてもっと成長してワンマンライブで必ず戻って来ようと思っているので、楽しみに待っていてください! 僕は、まだ葵の歌を聴いた事がない方への名刺代わりに、「秘すれば花」の1曲入りCDも初回Cとして500円CDとして出すので、これから僕の事を知ってもらえたらな...と思います。

応援よろしくお願いします!!

Present!

葵-168-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・37号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「葵-168-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7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。)



AMUSEMENT DEVELOPER
ゲオ
HYPER MEDIA SHOP

期間限定! 毎週土曜日は **新刊書籍**
Pontaポイント
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。

ベガスベガスイメージキャラクター
番長清原
VEGAS
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

GET'S
CD
RANKING

TOWER RECORDS MONTHLY HIT CHART

2013.06>>>2013.07

(Produced by TOWER RECORDS 札幌ピヴォ店)

邦楽ランキングTOP10



デビュー10周年目に突入したアイドル・ユニット、Berryz工房が通算32枚目となるシングルをリリース。テクノ系で輝びやかな作りの「ゴールデンチャイナタウン」と、アップテンポなビートで魅せる「サヨナラウソつきの私」の両A面。

第1位
ゴールデンチャイナタウン/
サヨナラウソつきの私 Berryz工房

第2位 HAWAIIAN6/dustbox/THE ANTHEMS locofrank

第3位 Endless Game 嵐

第4位 B'z The Best XXV 1988-1998 B'z

第5位 B'z The Best XXV 1999-2012 B'z

第6位 Last Love Rihwa

第7位 Answer And Answer 9mm Parabellum Bullet

第8位 アイドル街道 ロコドル大作戦チームつなぎ女子

第9位 ALL FOR THIS! KEMURI

第10位 いろはにほへと/孤独のあかつき 椎名林檎

洋楽ランキングTOP10



新ビジュアル・イメージと共に自身のサイト/facebookでレーベル移籍を発表した際、アクセスが集中してサイトが一時ダウンするハプニングもありながらも12万以上の「イネ！」と1万以上のシェアがされ、世界中から熱い祝福を受けたダフト・パンクがオリジナルとしては8年ぶりとなる4thアルバムをリリース。

第1位
Random Access Memories
Daft Punk

第2位 ビー Beady Eye

第3位 トゥモローズ・ハーヴェスト Boards Of Canada

第4位 Essentials Karen Souza

第5位 クウェイカー Sigur Ros

第6位 フォワード The Brand New Heavies

第7位 Modern Vampires Of The City Vampire Weekend

第8位 Unorthodox Jukebox Bruno Mars

第9位 Hotel Souza Karen Souza

第10位 ウイングス・オーヴァー・アメリカ Paul McCartney & Wings

Sapporo Street Snap



2013
JULY

M's MS GROUP

PACHINKO & SLOT 'Mammoth' 21

High Class SLOT

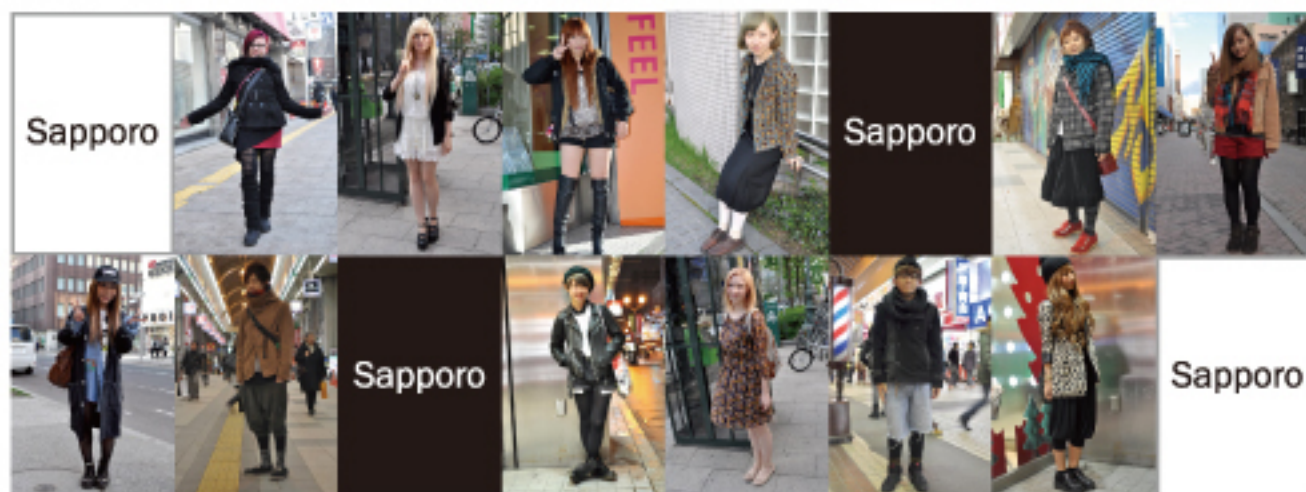
SLOT BAR M's

マンモス平岸店は
パチンコ4円・1円・0.5円、
スロット20円・10円、
楽し遊べる場所
まみ

マンモス
平岸店

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: AKANE
Age: 19
Spot: ステラプレイス
Job: 美容学生

Must Item



Name: かなぶー
Age: 19
Spot: 札幌駅
Job: 美容学生

Must Item



Name: みのり
Age: 19
Spot: 狸小路
Job: 学生

Must Item



Name: KURUMI
Age: 19
Spot: 札幌駅
Job: 学生

Must Item



Name: とも
Age: 23
Spot: 大通
Job: サービス業

Must Item

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: あや
Age: 23
Spot: WING
Job: サービス業

Must Item



Name: あさみ
Age: 19
Spot: 大通
Job: 学生

Must Item



Name: みくる
Age: 23
Spot: 創成川
Job: バックパッカー

Must Item



Name: ゆい
Age: NO DATA
Spot: SLOT BAR M's
Job: サービス業

Must Item



Name: シーちゃん
Age: 23
Spot: ドリームビーチ
Job: サービス業

Must Item

一緒に地域を盛り上げましょう!

ゲッツ!! 広告主募集中

あなたのお店の情報を、ゲッツ!!に掲載してみませんか? まずはお気軽にお電話下さい。

Tel: 011-788-5169

PACHINKO & SLOT '21

M's Mammoth

High Class SLOT

SLOT BAR M's

エムズ元町店 いよちゃん

スロットパーエムズ元町店は、スロット20円・10円・5円と遊べるスロット専門店!!

期間
限定!



北海道限定

毎週土曜日は

新刊書籍

Pontaポイント



© Ponta

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 ~~がんばり!~~ すば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。

こんにちは、若葉です!皆さん、ダイエット生活充実してますか?

今回も、「出来る限り、がんばらない」ダイエットの方法をご紹介!...と思ったのですが、自分の体験談から、「どうしてもがんばらないといけない」ことに行き着いたことがありまして。

なので、今回は「すばら」じゃなく、「がんばり」ダイエット...ということ...まあ、それって普通じゃんということなんですけども...

普段すばらでダラなわたしののに、体験談でがんばらないといけないとはこれいかに??ですよ。まずはそこから説明しましょうか。

わたし、お恥ずかしながら...あまりお部屋が綺麗とは言えない状態だったんですよ。いわゆる汚部屋とまではいかない...と信じていたのですが、まあ、とにかく、お部屋に物が散らかってたわけです。

それが、ある日急に妙に気になっちゃって、「このままじゃいかーん!掃除しなきゃ掃除!!」って。お休みの日を利用して徹底的に掃除をしまくったんです。

お掃除って、体力使うんですね...翌日、身体のおちこちの筋肉が悲鳴をあげましたよ〜。それなりに若いつもりだったんですけど、日々の運動不足がたたったというか...こんなに身体が痛くなる前に、つまりはそんなに汚くなる前に、きちんと綺麗なまを保つ努力をすればいいんだよねって思いました。

そうじゃなくても、使ったものはもとの場所に戻す、っていう当たり前のことをやるだけでも十分に「動く」ことになるんじゃないの?と。それでも十分に運動って呼べるのかなって。

そこまで思って、ふと、気づいたんです。そういえば、今よりも体重が重かったときは、部屋を綺麗にしようとか全然思わなかったなあ...って。

汚い部屋が好きなわけじゃないけど、散らかった部屋をどうにかしようって気力が起こらなかったんです。仕事忙しいしい...お休みの日くらいリフレッシュしたいしい...とか、自分に甘い言い訳しまくって。

で、それとは全然関係なく、「なるべ

くらくにダイエットした〜い!」って実際に不純な動機とはいえ一大決心をして。いろんな「出来る限り、がんばらない」ダイエットの方法をせっせと集めて実践してきました。

都合(わたしのなけなしのプライド)により具体的な数字は明かせないんですが、がんばらないダイエットでもコツコツ半年実践した結果、それまでの体重の10%分、減量に成功したんです。単に重さの数値が減っただけじゃなくて、ちゃんとウエストのサイズもダウンしましたし、体脂肪率も減りました。

思い返せば、この体重が減るにつれて、部屋の汚さが目に付くようになってきた気がする...

ここでようやく、お話が最初に戻ります。「がんばり」ダイエット、「何を」がんばらないとダメなのか。

それはすばら、「自分の部屋を綺麗にする努力」、これなんです。

ダイエットに関係なくても、自分の生活空間が綺麗だと暮らしがすっきりしますよね。誰だって、汚いよりは綺麗な方が快適に過ごせると思うんです。

風水とかでも、やっぱり「綺麗な部屋は運気の巡りが良い」とか言いますし。ホントかどうかわかりませんが、「綺麗な部屋は金運が良くなる」なんてことも言いますよね。どんな観点からでも、綺麗な部屋で悪くなることなんてないんです。

「痩せたいけど痩せられない...」とお悩みのあなた、もしかして、少しお疲れではありませんか?そして、その疲れがたまっているせいで、自分の周りの清潔が保たれなくなっている可能性はありませんか?

もし、痩せたいって思っていて、なおかつ「そういえば最近部屋の掃除をさぼっているなあ...」って思い当たるなら、試しにお部屋の掃除...いえ、目の前のものをちょこっと片付けてみるのはいかがでしょうか?不思議なもので、ほんのちょこっと手をつけると、次々気分が乗ってきて、軽いお片付けのつもりが大掃除に発展しちゃってたなんてことにもなっちゃったりして...ただ、ソースはわたしのなので、「結局気分は最後ま

で乗らなかった!うそつき!!」とは怒らないでくださいね...結構切実をお願いなのです。

大掃除を1回だけやったら痩せる!ということではなく、「綺麗な部屋を保つ」ということが重要です。つまりここが「努力」、「がんばり」なんです。毎日の生活の中で、気を配って、きちんとがんばる。

良い環境で過ごして、気持ちをすっきりさせると、めぐりめぐって結果的に痩せる...のかな、と。

もしくは逆に、わたしののように、痩せたら汚い部屋が我慢できなくなるってパターンもあるかもしれません。

卵が先か鶏が先か...じゃありませんけど、「部屋を掃除したら痩せる」という考えは案外有効なんじゃないのかな、と、今回紹介させていただきます。

そうだ、「掃除も運動」のついでに、「家事で運動」のちょっとしたワザをひとつご紹介しますね。

フェイスタオルを洗濯した後、干す前に、タオルの長い辺の両端を持って、20回バタバタって振るという運動です。この20回振り干しをすると、タオルがふんわり仕上がるので、ダイエット抜きでもオススメです。タオル1枚なら大したことない運動でも、タオル10枚なら200回振ることになるわけで。結構あなどれないんですよ!

というわけで...今回は「すばら」じゃなく「がんばり」ダイエットをお届けしました。次回は...またすばらに戻るのかな!?ではでは、良いダイエットライフをお過ごしください!



Horoscopy.....星占い

2013 7.7 → 2013 8.6

牡羊座

3/21~4/19

やる気が充実して一生懸命になれる一月です。いつもより仕事や勉強を進めることができそう。心地良い気分で過ごせるでしょう。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

牡牛座

4/20~5/20

一生懸命な努力が実を結ぶ一月になります。今までやってきたことが報われたり、頑張る姿を人に褒められたりするはず。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

双子座

5/21~6/21

今月は勉強や仕事の能力を高められる一月です。興味のある分野については、本を読むことがオススメとの暗示。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$

蟹座

6/22~7/22

人から助けられることがありそうです。困った時は、ためらわずに周りの人に聞いて下さい。解決策を教えてください。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

獅子座

7/23~8/22

気力が低下する一月になりそう。息が詰まりそうな時には休憩をとることがオススメ。まずは気持ちを落ち着けましょう。

総合★★ 仕事★★
恋愛♥♥ お金\$\$

乙女座

8/23~9/22

誰かの言動にイライラさせられることがあるかもしれません。寛大な心で接することで、明るい一月を送れるはず。

総合★★ 仕事★★
恋愛♥♥ お金\$\$\$

天秤座

9/23~10/23

人を喜ばせることができそうな月。あなたの小さな親切が相手を感じさせ、ずっと後まで覚えていてくれるでしょう。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

蠍座

10/24~11/21

頭の回転が良くなるでしょう。思いつきやアイデアがとめどなくあふれてきそう。周りの人の相談にも乗ってあげると吉。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

射手座

11/22~12/21

みんな知っていたことを自分だけ知らなかったなど、孤独を味わいそう。誰かひとり味方を得ておいで、仲間外れを防いでおく吉。

総合★★ 仕事★★
恋愛♥♥ お金\$\$

山羊座

12/22~1/19

自分の意見を通そうとしてしまいがち。相手の話をよく聞いて。感情はすぐに表に出さず、時間をおくと良い結果を迎えよう。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥ お金\$\$\$

水瓶座

1/20~2/18

今月はあなたの魅力がより一層輝く時。特別なことをしなくても、人が集まり、困ったときにも助けてもらえそう。感謝を忘れずに。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

魚座

2/19~3/20

幸福を実感できる一月となりそうです。ちょっとしたラッキーな出来事も起こりそう。じっくりと幸せを堪能しましょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

待望の日本デビューシングル

Kim Nam Gil Japan Debut Single

キム・ナムギル 1st Single 2013.7.10 (Wed) On Sale!

ROMAN

ROMAN

Kim Nam Gil

ROMAN

Kim Nam Gil

ROMAN

Kim Nam Gil

Making DVD

Kim Nam Gil
Way Back to the Road+
2013.07.24 (Wed) Release!

[キム・ナムギルJAPAN OFFICIAL WEBSITE] <http://www.namgil.jp/> (パソコン限定) [キム・ナムギルWARNER MUSIC JAPAN WEBSITE] <http://wmg.jp/artist/namgil/>



¥5,040 (tax in)

WPZL-90022/3 (Making DVD+Image CD)

キム・ナムギルが辿った、ニュージーランドのBIG MAP封入
※初回プレスのみデジバック仕様/連動特典応募用シリアルコード封入

2013.7.24ワーナーミュージックより発売されます。キム・ナムギルMaking DVD「Way Back to the Road+」/小学館より発売されますキム・ナムギル写真集「Way Back to the Road+旅、そして記録」連動購入特典シリアルコードをK,Gを集めて応募すると抽選でプレミアムイベントに招待!!

応募期間: 2013年7月24日(水) 0:00~7月28日(日) 23:59まで
※詳しくは商品内封入のチラシをご覧ください。

have a good month!

二代目 富公

TOMIKOU



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!



おすすめ!!

※その他にもおすすめメニュー多数あります。

- ・醤油ラーメン.....780円
- ・味噌ホルモンラーメン...850円

特製チャーシューの煮汁で焼き上げた
香ばしくてしっとりした自慢の一品!

・**特製チャーハン**

390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
中ジョッキ

290円

ランチサービス 11:00~14:00

ラーメンご注文のお客様に、

- ・特製チャーシューおむすび
- ・自家製しょうが醬おむすび

1個ずつサービスいたします。

※数量限定とさせていただきます。
無くなり次第終了となりますのでご了承ください。

お得なセットメニュー
あります

980円~

ご宴会承ります
4名様から(要予約)

1,500円

★2,000円コース、2,500円コースもごぞいます。

+1,000円で
飲み放題にも
できます!(90分)

- ・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飯+デザート



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

※価格はすべて税込み価格です。
※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

korean beauty cosmetic

VIJIN COSME



テレビでも
紹介された
話題沸騰の
お店!

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



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
7月7日(日)~
7月31日(水)

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)

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

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

純豆腐

当店自慢の看板メニュー



豚スンドゥップ 880円



チーズスンドゥップ 880円

その他にもメニューを豊富に揃えております!

【自家製手作豆腐】スンドゥップ本来の美味しさを味わっていただきたくて、
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~

元祖 韓国スイーツ!! 本場の味!!
Since 1995
www.hotok.jp 札幌狸小路店



あんこ 200円



ハチミツ 200円



チーズ 200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



ハムチーズ 300円

超お得!

こちらのクーポン
ご持参で
当店のスンドゥップが

なんと! 全品!! 500円!!

有効期間: 2013年7月7日(日)~7月31日(水)

こちらの
クーポンを
ご注文時に
スタッフに
お渡しください。

**半チャーハン
もしくは
特製餃子3個**
どちらかサービス致します。

※ラーメンご注文のお客様に限りです。
有効期限: 2013年7月7日(日)~7月31日(水)