

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

2013.10

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

PLACE

麻生の総合アミューズメントパーク・パッテス麻生

HEALTH

神戸神奈川アイクリミク

TOWN INFO

SAPPORO STREET SNAP

MUSIC

GET'S CD RANKING

DIET

若葉のすばらダイエット徒然草



ARTIST REVIEW

氷室京介/Superfly

ARTIST PICK UP

アーティスト特集: JILL-Decoy association サイン色紙プレゼント!

クーポンがいっぱい!

AMUSEMENT

ワンダーシティ札幌・ナムコプラザ札幌西町店 ゲーム無料体験クーポン!

FOOD & BEAUTY

ラーメンと鉄板ホルモン鍋・三代目富公 プラスメニューのクーポン!

鉄板スパゲティ専門店ダッパーナ ソフトドリンク無料クーポン!

VIJIN COSME ハンドクリームクーポン!



TAKE FREE No.39

FREE PAPER **GET'S!**

発行人/中屋裕文 編集長/石山 優 <http://www.ps-gets.com/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:
JILL-Decoy association
(ワナーミュージック)

9月もパッテスで 思いっきり 遊びつくせ!!

家族で!
お友達同士で!
カップルで!
みんなパッテスで
Let's Enjoy!!

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/>



うらやましい
ワン...

アイレーシック 国内症例数

NO.1

ナンバーワン

見えるって
素晴らしいワン!

2013年9月7日～
2013年10月6日の期間限定
先着5名様!
ゲッツ広告特別割引
プレミアムアイレーシック
なんと! 5万円引!
通常価格より
**本誌ゲッツを見た
とお伝え下さい**

見えることが当たり前になっていることにすごく感動します。



よしもとクリエイティブ・エージェンシー所属タレント
フットボールアワー 手術前/右: 0.04 左: 0.03
後藤 輝基さん 手術後/右: 1.5 左: 1.2
朝と夜が不規則な仕事でも、コンタクトの時のように目が疲れないのは画期的なこと。見えることが当たり前になっていることにすごく感動します。「そういえばレーシックを受けたんだ」と思い返す方がむしろ多いです。そのくらい生活になじむものなんです。普段は忘れていても、コンタクトをしたまま寝てしまったあとの不快感など、思い返せば煩わしいことがたくさんあったわけで。そういうストレスが日常からなくなったのは本当に大きいです。

無料説明会 興味があるけど不安なあなた!
まずはここからスタート!

【日時】2013年9月26日(木) 18:30～

【場所】神戸神奈川アイクリニック札幌院

※簡単な検査を行い、ご自身の今の目の状態を確認することができます。

お申し込み・お問い合わせはこちら



医療法人社団 稜歩会

神戸神奈川アイクリニック

札幌市中央区南1条西4丁目20-5
札幌エスワンビル3F
(担当:川田/TEL:090-3979-6094)
<http://www.kobe-kanagawa.jp/>



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.39 2013.10 CONTENTS

PLACE

・麻生の総合アミューズメントパーク・パッテス麻生 01

HEALTH

・神戸神奈川アイクリニック 02

GET'S GIRL COLLECTION

・人気急上昇中の「NI-NA」が登場 04

ARTIST PICK UP

・タツな「大人のアーティスト」JiLL-Decoy association 06

ARTIST REVIEW

・ベストアルバムリリースの2アーティスト～氷室京介・Superfly 08

AMUSEMENT

・ワンダーシティ札幌・ナムコプラザ札幌西店(クーポン付) 10

FOOD

・ラーメンと鉄板ホルモン鍋・二代目富公(クーポン付) 12

・鉄板スパゲティ専門店ダッパナ(クーポン付) 13

BEAUTY

・VIJIN COSME(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 17

MUSIC

・GET'S CD RANKING 2013.08 > 2013.09 18

TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP 2013.SEPTEMBER 19



今月の表紙
ジルデコ

生演奏にこだわるミュージシャン3人組「ジルデコ」ことJiLL-Decoy association。9月4日に5thアルバム「ジルデコ5」をリリース。「大人のポップス」をキーワードに、30代のリアルを丁寧に歌いあげる。



Ni-na

GET'S GIRL Collection

元気と笑顔で、GET'S誌面やイベント・キャンペーンなど様々なシーンで活躍するGET'S GIRL。
今回は人気急上昇中の「NI-NA」が登場。



NI-NA (ニーナ)
B:83 W:58 H:83

夏の思い出と言えば、やっぱり海だよね。
照りつける太陽を浴びると、自然に元気出でさ
ちやうど***
夜の海でぼーっとしたりも、時間がゆっくり流れ
て好きだな。
あとは、やっぱりBBQ。夏が終わってBBQする
機会も少なくなるけど、「食欲の」秋って事で、
ニーナの食欲シーズンはまだおぼろげまーす!!

**GET'S WEB版
チェックしてね!**

バックナンバーやWEBクーポンな
ど、コンテンツ充実!スタッフブログ
には私も時々登場してますよ〜。

GET'S WEB 札幌版WEB スタッフブログ
サイトは、QR
コードからア
クセス♪





PACHINKO & SLOT 'Mammoth' 21
×
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4円・11円・0.5円、
楽しく遊べるお店
まみ



マンモス
平岸店



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。



生演奏にこだわり、グッド・サウンドにこだわり抜いて来たタフなミュージシャン3人組のJILL-DECOY。自分等世代のリアル・ソングを、ジャジーで上質な大人のポップスに乗せて歌い抜き、演奏し尽くす。

JiLL-Decoy association

2013.09.04release

5thオリジナル・フルアルバム

『JILL-DECOY 5』 品番: WPCL-11445
価格: 2,940円 (税込)



先行配信シングル
『WOMAN A GO GO!!』に
収録の3曲に加え、
JILL-DECOYがこれまでライブでも
歌い、ファンの間でもCD化を
熱望されていた感動曲
「パパのベビー」も含んだ、
全10曲収録予定。

【配信中】ワーナーミュージック移籍第一弾配信シングル
(iTunes配信限定先行シングル)

『WOMAN A GO GO!!』

価格: 750円 (単曲250円)



30女子のリアルを
赤裸々に綴る
本音ソング集!

収録曲:
1. シングルマザー A GO GO!!
2. ハッピーハッピー (アンハッピー?)
3. TOKYO TOWER

ARTIST INTERVIEW

JiLL-Decoy association

取材協力: Half Note
札幌市中央区南3条西5丁目
三条美松ビルB1F

Q. 今年北海道に来られる機会も多いJILL-DECOYさんですが、北海道のイメージ・印象をお聞かせ下さい。

chihiRo: 北海道のオーディエンスと言うか、お客さんの雰囲気がとても好きなんです。街全体の雰囲気がお祭り慣れしてるなあって思います。遊び慣れしてると言うか私自身、音楽に対して音楽に付随する環境や気候、どんな状況で音楽を聴くかとかすごく大事だと思っているんですけど、北海道は音楽を聴くのに凄く適した良い場所だなんて個人的に思っています。「札幌のお客さん静かでしょ、ごめんね」とか良く言われるんですけど、全然そう言うイメージはなくて、自由に音楽を楽しんでいる人が多いと言う印象が強いんです!

kubota: やっぱ、なんと言っても食べ物が半端なく旨いと思います(笑)

それは北海道の自然の豊かさがあるからこその、ここぞしかこの味にはならないんだらうなと思っています。あと、地元の方々が地元で採れる物に対して凄く誇りを持っていらっしゃる感じがします。良く地方に行くとかこの方も地産の物をおすすめしていただけるんですけど、北海道の方は他県の方よりもエネルギー感が凄くて「絶対食べなさい」とか「他に食べちゃダメ!!!」とか、その地元の食べ物に誇りをお持ちだなんて感じます。実際食べると本当美味しいって事がさらに凄いとこですよ!特に今まで印象的だった食べ物は、アスパラです(笑)

海産物はもちろんなんですけど野菜が凄く美味しくて、その中でもアスパラはグンを抜いて自然の豊かさを感じる美味しさでした!!

towada: 自分も食べ物が凄く印象的です。ローマテリアルと言うか生の物が好きなんです。コテコテ手の込んだ物より、その物の味を楽しみたいので北海道はそれを何でも楽しめる場所だなと思いますね。食べ物に限らず、人や街並みもありコテコテしてない印象で。緑がとても綺麗だったり、季節によっては、北海道の雪景色はとて綺麗だったり、空気がカラッとしてたり。本当に脂っ気のない土地だと思っています!!

Q. 2013年9月3日にリリースされた、ニューアルバム『JILL-DECOY 5』ですが、聞き所や注目して貰いたいところをお聞かせ下さい。

chihiRo: 今回、私は歌詞に凄く力を入れて書きました。JILL-DECOYと言えば、サウンドがカッコ良いねとか、お洒落だねって印象を持ってくださる方が多いと思うんですけど、私自身、今この30代で感じている事や周りで起こっていること

をなるべくリアルに書こう、と思って書きました! 歌もなるべく歌詞が聴き取れるように唄っているんで、その辺を楽しんで頂けたらと思います。

kubota: 今回は「大人が楽しめるポップス」がキーワードにあがっていたんです。去年は、がつり「ジャズ」をやらせてもらったり、ジャズのお店やジャズフェスで演奏させていただいたので、「JILL-DECOYと言えばジャズ」と言うイメージが強いと思うんですけど、今回はあえてポップスを真正面からやっているので注目してもらいたいです。もちろん、ジャジーな曲もあるんですけど、「え?こんな曲をJILL-DECOYがやるの?」みたいな、ちょっと意外な一面が見れたりすると思います。結構攻めている感じも伝わったらいいなと思っています。

あと、曲のタイトルが変なタイトルが多いので、是非曲名だけを見て妄想を膨らませてから聞いてください。より楽しんで頂けると嬉しいです(笑)

towada: 2人が言ったように、今回のアルバムはchihiRoがリアルに感じている事を全面に出して、聞き手側からすると(どちらかと言うと)女性心に寄った歌詞になっていて、凄く分かり易くなっています。その女性心を唄っている音楽を、野郎を含んだバンドで表現しているところが「クッス」としながら聞いて頂けたらと思います。

Q. 北海道ファンの方々にメッセージをお願いします!

kubota: 今回のアルバムは、僕たちと同時代の30代の女性に向けたメッセージが多いです。昨今、女性を取り巻く環境が色々あって、きっと「ゆるくない」方が「なまら」たくさんいらっしゃる

と思うので是非このアルバムを聴いて「おだつて」くれたらと思います(笑)

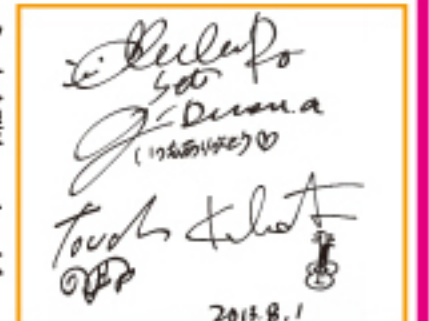
towada: 今年の年越しライブで北海道に来たんですけど、今年は北海道から始まり、アルバム制作をしている時にも北海道に来てライブをしたりしていたので、その時のライブで受けた印象が作品にも出ています!北海道色が強いのではないかなと思うので是非聴いて頂きたいです!!

chihiRo: 今年は北海道「運」が付いて来て、これからたくさんお邪魔する事になるんじゃないかなと思っているので、私達の音楽を是非生で聴いてもらいたいと思います!! 私自身北海道が大好きで、そして北海道では凄く人に恵まれていて、凄く情熱的に応援してくれる方が多いので、その力をたくさん集めて北海道でもっともっとライブが出来るように頑張っています!!これからも応援よろしくお願いします!!



Present!

JILL-DECOY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・39号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「JILL-DECOY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9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。)



Music Boyの Recommend

勝手に!



ペットのレコスケ

おっす!またまた登場、噂のミュージックボーイです!

え?誰かって...ん~自分もよくわからないっす!読まないで!

自分を紹介するより、もっと紹介したいモノがある!

ミュージックボーイ



アルバム『氷室京介 25th Anniversary BEST ALBUM GREATEST ANTHOLOGY』発売中

わちにんこー————ミュージックボーイだよ————

ヒムロック!ヒムロック!ヒムロック!ソロデビュー25周年!日本ロック最強アーティスト、その名もヒムロック!みんなもファンだろ?大好きなんだろ?伝説の人なんだろ?

ヒムロック究極のベストアルバムが遂に出ちゃったんだぜー!

嫉妬ルカ!!!...はあ?なにに!?興奮しすぎて変な変換になったよ!!!助けてヒムロック!

正しくは「知っとるか!」だぞ!まちがえるな!いや、むしろヒムロックに嫉妬!!

前にゲッツでも特集組んだ「龍が如く5」のテーマソングも入っとるよ!!

【GREATEST ANTHOLOGY】8月21日リリースや!!ふぁーい!この記事書いてる時ま

さに!発売日なんやでえ!!!!いやっほーい!てか、雑誌出てる時もうあれやん!?9月やん...

みんな大丈夫?買った?初回限定盤買った?買ったんか?ヒムロックがこれを餌に俺達を喰い殺そうとしてんじゃねえか!ッてくらい豪華じゃー!!「魂を抱いてくれ」だと?ヒムロック!むしろ俺を抱け!詳細は下記だ!...って詳細ないやんけ!みんなチェックしてくりよー



初回限定版:
2CD+DVD ¥4,620
WPCL-30657-9
通常版:
2CD ¥3,150
WPCL-11536-7

Superfly初のベストアルバム9月25日(水)リリース決定!

またまた登場ですわいミュージックボーイですよ。

2013.09.25 待ちに待ったSuperflyのベストアルバムが遂に発売!デビュー曲「ハローハロー」からのシングル全26曲+新曲3曲を加えた合計29曲を収録!さらに初回限定盤は、24曲のミュージックビデオを収録だ!

まあね、こうやって淡々とご紹介しちやますがね。もおうねええええ!あれですよおおお!ベストを尽くしすぎだと思えますよねええええ!!!!ベストオブベスト全力全快じゃー————ん!!!!

うちのね雑誌編集スタッフもねSuperflyのねえさんが大大大好きでね、仕事で一緒に車に乗っちゃったもんならね、もんのすんごい勢いでCD回し続けとりますわっ!もうねCDデッキから飛び出んじやないかってぐらい回しつづけとりますわ。それぐらいね中毒性のある素晴らしい楽曲と歌声ですよ!それをね惜しみなくまとめちゃったのがこのベストアルバム!これ買わなきゃ何買うの?ってぐらいやってしまってますよ!もうねーベストを尽くしすぎだと思えよね全快じゃん!



初回限定版:
2CD+DVD ¥3,980
WPZL30712/4
通常版:
2CD ¥3,400
WPCL-11605/6

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 VEGAS

GET'S Web OPEN



www.ps-gets.com/sapporo/

ARTIST PICK UP
STREET SNAP
COMIC
STAFF BLOG
WEBクーポン
BACK NUMBER

ナムコワンダーシティ

楽しい遊びがいっぱい! みんなでワイワイ楽しもう♪

メダルBET方式デジタルスマートボール
ホルカ×トルカ! ボタンを押すだけカンタン操作♪
もっと「掘るか」? お宝「取るか」? あなたなら...!?

太鼓の達人で
目指せフルコンボ!

スターホースシリーズ全機種有り!
プログレス・SH2・SH3

高画質ブリクラで
女子力UP★

ワクワクがいっぱい♪
クレーンゲーム!

他にも充実★
メダルゲーム!

ナムコプラボ札幌西町店 有効期間:平成25年9月7日~10月6日
ホルカ×トルカ無料体験券

※ナムコ プラボ札幌西町店のみ使用可能
※お一人様1枚のみ使用可能
※他サービス・クーポン・チケットとの併用不可

ナムコプラボ札幌西町店 有効期間:平成25年9月7日~10月6日
取れるまでチケット

指定のゲーム機のお菓子が
取れるまで遊べます。
絶対にお菓子が手に入る大チャンス!

※ナムコ プラボ札幌西町店のみ使用可能
※お一人様1枚のみ使用可能
※他サービス・クーポン・チケットとの併用不可

ナムコプラボ札幌西町店 有効期間:平成25年9月7日~10月6日
ブリクラ200円券

※ナムコ プラボ札幌西町店のみ使用可能
※お一人様1枚のみ使用可能
※他サービス・クーポン・チケットとの併用不可

コチラもよろしくね♪ ワンダーシティ 施設案内

CURRY HOUSE CoCo壱番屋 サイゼリヤ 自遊空間



ワンダーシティ札幌 ナムコプラボ札幌西町店

札幌市西区西町北13丁目1番 TEL 011-671-0230
【メダル・MJ・ビデオコーナー】10:00~24:00
【景品コーナー】10:00~25:00 年中無休



ゲッツガール NI-NA

読者 モデル 募集!!

地域密着型情報誌「ゲッツ!!」の
読者になりませんか!?
お店や企業への取材や各種イベント、
様々なシーンで活躍してみよう!!

※応募資格:18歳~25歳の女性(高校生不可)

読者モデル(ゲッツガール)のプロモーションに関しましては、
ホール・一般企業様もお気軽にお問い合わせください!

お問い合わせ TEL:011-788-5169
ゲッツ!!編集局 E-mail: design2@ps-gets.com



二代目 富公

二代目

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!!

●醤油ラーメン.....730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

旨!!



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
- ・パチパチ飯+デザート

ラーメン 二代目 富公

- 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
なりますので遠慮ください。



鉄板スパゲティ専門店

ダッパナ

小さな頃から慣れ親しんできた「スパゲティ」。
そのシンプルなおいしさを楽しんでいただくため、当店は
ナポリタンとミートソースの2種類だけが基本のメニューとなっております。
シンプルな味に、トッピングを選んでいただくことで、あなただけの
"おいしい" が作り出せます。



サイズは3種類!
(200g, 250g, 350g)
是非あなただけのオリジナルを
見つけてください!

こちらのクーポンご持参で
**ソフトドリンク
1杯無料!!**

※1枚で1名様分です。
※他のサービスとの
併用はできません。
有効期間:2013年
9月7日(土)~
10月6日(日)



こちらも
どうぞ!

とっても
美味しい!!

北海道産
生乳使用の
生ソフトクリーム

※写真はロングサイズです。

美容大国 韓国から 今、話題の韓国コスメ専門店

VIJIN COSME

- 取り扱いブランド
- the saem
 - ETUDE House
 - MISSHA
 - TONY MORY
 - VALSAREA
 - It's skin
 - innisfree
 - NATURE REPUBLIC
 - Holika Holika
 - 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 買い特情報、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 todays vijin



こちらの
クーポン
ご持参で

テレビでも
紹介された
話題沸騰の
お店!

**オリジナル
ハンドクリーム
1本プレゼント!!**

※¥1,000以上お買い上げのお客様に限り
有効期間:2013年9月7日(土)~10月6日(日)

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



サービスクーポン!!

ラーメンご注文のお客様に、こちらのクーポンで
下記商品をおサービスいたします。お気軽にスタッフ
まで、お申し付けください。
※1日1商品のサービスとさせていただきます。
※他のサービスクーポンとの併用はできません。
※押印したクーポンは使用できません。ご了承ください。

クーポン1回目 **特製餃子3個**

有効期限: 2013年 9月7日(土) ~10月6日(日)

クーポン2回目 **チャーハン**

有効期限: 2013年 9月7日(土) ~10月6日(日)

Horoscopy.....星占い

2013 9.7 → 2013 10.6

牡羊座

3/21~4/19

今月はポジティブなエネルギーに満ちています。何か困った時は、その状況で最善と思われることを思い切って実行すると吉。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

牡牛座

4/20~5/20

今月は何事も真面目に取り組むと吉。ささいなことでもきっちり確認しておくことが、後々のトラブルを防ぎます。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$

双子座

5/21~6/21

今月は金運が極めて良好です。大きな商談など決断をするのに最適な月。ギャンブルも試す価値ありますが、無茶は厳禁。程々に。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$\$\$

蟹座

6/22~7/22

他人のやることに対してつい皮肉な態度を取ってしまいそう。周囲の人からの反感を買う可能性があるので気をつけよう。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$

獅子座

7/23~8/22

以前から考えていた計画があれば実行すると良いでしょう。しっかりと計画すれば、素晴らしい成果を手に入れることができる。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★★ お金\$\$\$\$\$

乙女座

8/23~9/22

すべてにおいてバランスの取れた一月となりそうです。仕事でも遊びでも、思う存分楽しむことができそうです。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

天秤座

9/23~10/23

今月は深く考えずにした発言がトラブルのもとになりやすい暗示があります。発言に注意を払いトラブルを回避しましょう。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$

蠍座

10/24~11/21

今月は恋愛運が良好です。客観的に物事を考えられるので相手の心をつかむことができる暗示あり。関係を前進させられそう。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★★ お金\$\$\$\$\$

射手座

11/22~12/21

あなたの外面内面の美しさが際立つ一月です。自信を持って行動してください。積極的に外に繰り出していきましょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

山羊座

12/22~1/19

他人のミスなど小さなことにはこだわらず、寛大な気持ちで接してあげましょう。そうすることで気持ちのよい一月を送れます。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★★ お金\$\$\$

水瓶座

1/20~2/18

恋愛運が絶好調です。美術館を訪れたり芸術に触れたりすると、さらにロマンチックな展開が期待出来そうです。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

魚座

2/19~3/20

ひらめき力がグンとアップする月。新しいアイデアは、今すぐ実現が難しいことでも手帳に書き留めておくといいいでしょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

have a good month!



北海道限定

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。

Forever YOUNG THE RED SALE 2013

ワーナーミュージックが誇る、60年代後半～90年代ロック／ポップスの名盤シリーズForeverYOUNG。
600タイトルを超えるシリーズの中から、名盤・定番**140タイトル**を**リーズナブル・プライス**で発売中。

初回生産限定プライス

イーグルス、エリック・クラプトン、イエス、ヴァン・ヘイレン、グリーン・デイ、マドンナ、レッド・ホット・チリ・ペッパーズ他全140タイトルが

今だけ 1枚組 **¥1,380** (税込) / 2枚組 **¥1,980** (税込)

**NOW
ON SALE**



Eagles

ホテル・カリフォルニア

70年代を代表する不滅の最高傑作アルバム。本作よりバーニー・リードに代わりジョー・ウォルシュが参加。よりパワフルかつ切味のよいサウンドがここに完成。(1976年作品)
[Digitally Remastered]

WPCR-78010 1CD ¥1,380



Donald Fagen

ナイトフライ

「ヴォイス・オブ・スティリー・ダン」が放ったソロ第1弾! 完璧主義を貫いてきたグループ・スティリー・ダンの活動休止後、ドナルド・フェイゲンが発表した1stソロアルバムにして、1980年代を飾る名盤中の名盤! AORを代表する超名曲「I.G.Y」収録。(1982年作品)

WPCR-78084 1CD ¥1,380



Yes

こわれもの

全9曲のうち、バンドとしての演奏が4曲。メンバーのソロが5曲という変則的な構成になっている。シングル「ラウンドアバウト」も全米でヒットし、世界中にイエスの名を知らしめた記念碑的な作品。(1971年作品)

WPCR-78014 1CD ¥1,380



Madonna

ライク・ア・ヴァージン

ミュージックシーンの頂点へと駆け上がった歴史的な名盤にして衝撃作。「ライク・ア・ヴァージン」「マテリアル・ガール」収録。(1984年作品)
[Digitally Remastered]

WPCR-78121 1CD ¥1,380

詳しくはコチラ ▶ wmg.jp/foreveryoung/

**GOOD
PRICE**

豪華洋楽アーティストの伝説のライブや懐かしいクリップ集など

全47タイトル、大幅プライスダウン!!

【初回生産限定】プライスダウン・キャンペーン2013

**NOW
ON SALE**

DVD44タイトル

1枚組 **¥1,980** (税込)

2枚組 **¥2,980** (税込)

BD3タイトル

1枚組 **¥2,980** (税込)

2枚組 **¥3,980** (税込)



Paul McCartney

ライブ・イン・ザ・US 2005

～THE SPACE WITHIN US～
ポール・マッカートニーの全キャリアからのベスト・ソングや、ライブ初披露となるナンバーまで!! 未公開映像でたどるポール・マッカートニーの2005年全米ツアーのライブ!

WPBR-90771 1DVD ¥1,980



Eric Clapton

クロスロード・ギター・フェスティバル 2010

ロック、ブルース、カンツリー、そしてジャズ。年齢も、プレイスタイルも、トーンも異なるギターの名手達が集結し、3年ぶりに行なわれた、クロスロード・センターの初のチャリティフェスティバルの模様を収録!! 収録:2010年6月26日、シカゴ、トヨタパーク

WPBR-90776/7 2DVD ¥2,980

WPXR-90014/5 2BD ¥3,980 ※ジャケットはDVD版

詳しくはコチラ ▶ wmg.jp/special/goodprice2013/

<http://wmg.jp/>
WARNER MUSIC JAPAN (PC・携帯共通)

The soliloquy about a diet 若葉の ずぼらダイエット徒然草

トロロイ・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。

暑かったり涼しかったり、晴れてたと思ったら急に土砂降りになったり…と不安定な天気が続く夏でしたが、皆様からだを壊したりはされていませんか?

こんにちは、若葉です!
天気の急激な変化や朝昼晩の気温差にやられて風邪を引くこともありましたが、わたし自身はおおむね元気に過ごしました。
心なしか、体重が減ってから、体調を崩す回数が減ったような気がします。

…どこかで聞いたんですが、「体重が増える」ということそのものが、「身体からのSOSサイン」なのだと。まあ、余分なものが減るから体重も当然減るってことだと思っで、それも一理なんでしょう。つまり、「最近何かだるいなあ」とか「眠れない夜が続くなあ」とか思ったら、知らず知らずのうちに体重も増えている可能性があるんですね。

体重が減れば体調も良くなる、体調が良くなれば体重も減る。逆もまた然り。わかっていても、なかなか難しいですね…
これまでは、「なるべくがんばらない」「日常生活に無理なく取り入れられる」ダイエットに関するあれこれをご紹介してきましたが、今回は「そもそものダイエットへのモチベーション」についてのお話をしようと思います。

というのも、人間誰しも「○○になりたいなあ」と思っている、何というか強い動機や「どうしてもやらねばならない状況」がなければなかなか気持ちが続きませんものだと思うんです。

ましてダイエットは、「やせたら終わり」じゃなくて、「やせた(健康な)状態を維持し続ける」ことが一番重要なわけで…じゃないと折角やせてもリバウンドしてしまって、気がつけば元の体重どころか自己最高記録を更新しかねないという状態になってしまいます。

それでは、がんばった甲斐もないというか、努力が水の泡というか、とにかく哀しいことだと思うんですよ。

だから、同じ努力をするなら、水の泡にし

ない努力をしたいと思ったりするわけです。

やせるまでのプロセスが苦しいだけ苦しいほど、その苦しさをもう一度…いえ何度もしなければならぬなんて、気が遠くなってしまいます。そして結局あきらめてしまって…なんて結果になりかねなくて。じゃあ、あんなにがんばり何だったの、我慢や努力は結局無駄でしかなかったの? と思うのは、わたしにとって一番辛いことです。同じように考えている方、きっと、少なくないんじゃないかと思うんですけど…どうでしょう?

かなり長々と前置きをしてしまいました。今回お伝えしたいのは、「身近で手軽で長続きするモチベーション維持のコツ」みたいなもの、です。

それはとってもカンタン。

「ライバルを作る!」

これなんです。

自分ひとりがダイエットをがんばるより、同じようにやせる努力をしている人が周りに…いえ、隣にいたなら、そしてその人が成果をあげていたら…自分にも、火がつきませんか?

ライバルという何となく「仮想敵」みたいな感じで嫌だなあと思うなら、「憧れの人」を仮定すると良いと思います。

自分の大好きな人が、「やせている子が好きなんだ」と言ったとしたら…その人に少しでも気に入ってもらいたいって感じにモチベーションアップになりませんか? よく言う「女の子は恋をする」と綺麗になる」って、突き詰めるとこういうことですよ。

そんな夢見るオトメみたいなモチベーションは嫌だと思えば、(多少現実的ではないにしても)「やせないと減給ね」と上司から言われてしまったと仮定するとか。この場合、この上司さんはスタイルが良い人であることが望ましいですね。男に限らず女に限らず。更に尊敬に値する方だと更に効果的じゃないかなーと。

そんなに仮想敵つくるほど妄想力なんてありません!と仰る方には、非常に具体的な、かつ強力なライバルをご紹介します!

それは、「1サイズ以上細いサイズの、お気に入りの服」です。

考え方は非常にシンプル。「この服、とってもお気に入りだけどやせないと着られない」という。

実はわたし、この方法でのモチベーションアップを実践しました。そして、やせる前は入らなかったお気に入りのデザインのズボンに今はすんなり脚が入ることが嬉しくてたまらないです。リバウンドなんてしてしまったら、せっかく履けるようになったこのお気に入りのズボンがまたお蔵入りしちゃう!と思うと、日々の生活もなかなか気が引き締まるってもんですよ!

ダイエットに限らず、貯金もそうですよね。「お金を貯めて、○○を買う!」って強く思っていないと、ついつい財布のヒモをゆるめてしまいがちになっちゃって。具体的に現実的な目標があるとよりやる気が出るっていうのは、ダイエットも貯金も同じなんです。

そう、わたし、体重が減ってから、何故か貯金が多くなりました。…いえ、多分、それまで小腹が空いたらちょこちょこ買っていたお菓子を控えるようになったからだと思うんですけど…食べる量が減ったっていうのもあると思います。人間がダイエットすると、お財布までダイエットしちゃおう!かもしれません。

それでは、今回はこの辺で!

理想の自分に近づくために、お互いがんばりましょうね~!



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

GET'S CD RANKING **TOWER RECORDS** MONTHLY HIT CHART

2013.08>>>2013.09

(Produced by TOWER RECORDS 札幌ピヴォ店)

邦楽ランキングTOP10



激しいラウドロックにPOPなメロディを融合させたサウンドスタイルが特徴の「マキシマム ザ ホルモン」による、約6年ぶりのアルバム。表題作「予襲復讐」を含む15曲により構成。

第1位
予襲復讐

マキシマム ザ ホルモン

第2位 Sunshine Dream ～一度きりの夏～ Happiness

第3位 ネプチューン☆サガして アフィリア・サーガ

第4位 吹き零れる程のI. 哀、愛 クリープハイプ

第5位 Horse Riding EP the HIATUS

第6位 TOWN AGE 相対性理論

第7位 潮騒のメモリー 小泉今日子

第8位 イモン・FAN'S BEST SELECTION THE YELLOW MONKEY

第9位 BANG BANG 鼓笛サンバ 小桃音まい

第10位 ベイビーアンビシャス! ベイビーレイズ

洋楽ランキングTOP10



「オレたちは新たなルールを作らなければならない」リック・ルービン、ファレル・ウィリアムス、スウィズ・ビーツ、ティンパランドと輝々たるメンバーが集結したニュー・アルバム。

第1位
Magna Carta Holy Grail
Jay-Z

第2位 International Takeover Vol.1 MR.305 feat.Pitbull & Friends

第3位 イン・ア・ワールド・ライク・ディス Backstreet Boys

第4位 Random Access Memories Daft Punk

第5位 Hand Picked Earl Klugh

第6位 F*** Me I'm Famous! David Guetta

第7位 Yeezus Kanye West

第8位 シグナル・アンド・ザ・ノイズ Asian Dub Foundation

第9位 サ・ジュン・イクスぺリエンス Joe Claussell/Black Coffee

第10位 コール・ユア・フレンズ Zebrahead

PACHINKO & SLOT 'Mammoth' 21

High Class SLOT

SLOT BAR M's

マンモス菊水店は
パチンコ20円
スロット10円
1円・5円・0.5円
楽しめる!!

マンモス
菊水店

森の住人

Sapporo Street Snap



2013 SEPTEMBER

Sapporo Street Snap in ASOBEACH

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 in ASOBEACH



PACHINKO & SLOT '21

High Class SLOT

SLOT BAR M's

マンモス月寒店

びっか

楽しめまっす!!

パチンコ4月店
スロット20円・5円
楽しみまっす!!

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