

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

2014.02

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



TOWN INFO
SAPPORO STREET SNAP

SEASON GUIDE

冬の札幌を上手に歩くコツ

ARTIST PICK UP

アーティスト特集 川上大輔 サイン入り色紙プレゼント!



ARTIST REVIEW

葵-168-

おトクなクーポンつき特集!

FOOD

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ナ ソフトドリンク無料クーポン!
ラーメン虎の介 トッピングサービスクーポン!

TAKE FREE No.43

FREE PAPER **GET'S!!**

発行人/中原裕文 編集長/石山 優 <http://www.ps-gets.com/sapporo>
発行/ (株) クルーコニポレーション/ ゲッツ!! 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)

川上大輔



「ビジュアル歌謡の新星」川上大輔が、2ndシングル「アモーレ・アモーレ」をひっさげてGET SIに再登場!ますます洗練された歌声に、メディアも大注目。若い世代からも支持を集める、まさにニュージェネレーション歌謡曲!

2013年10月9日リリース・川上大輔2ndシングル『アモーレ・アモーレ』



《期間限定スペシャル盤CD》
収録曲:
「アモーレ・アモーレ」
①歌入り ③オリジナルカラオケ
⑤1音下げカラオケ
「恋人よ」
②歌入り ④オリジナルカラオケ
⑥1音下げカラオケ
WPCL-11603 / 価格¥1,260(税込)



《通常盤CD》
収録曲:
「アモーレ・アモーレ」
①歌入り ③オリジナルカラオケ
⑤1音下げカラオケ
「赤坂の夜は更けて」
②歌入り ④オリジナルカラオケ
⑥1音下げカラオケ
WPCL-11604 / 価格¥1,260(税込)

《カセット》※通常盤のみ
収録曲:
「アモーレ・アモーレ」
①歌入り ②オリジナルカラオケ
③1音下げカラオケ
「赤坂の夜は更けて」
④歌入り ⑤オリジナルカラオケ
⑥1音下げカラオケ
WPSL-10002 / 価格¥1,260(税込)

※全形態 歌詞カード・メロ譜付。

※通常盤と期間限定スペシャル盤のカップリング曲は収録曲がそれぞれ異なります。

※期間限定スペシャル盤CDは3ヶ月間限定出荷となります。期間限定スペシャル盤CDには、ファン投票リクエスト第1位になった「恋人よ」が収録されます。

※通常盤CD及びカセットには「赤坂の夜は更けて」が収録されます。

ARTIST INTERVIEW

川上大輔

昨年2月にメジャーデビューしてから、この1年、活躍の場が広がった川上さんに対するファンの方の反応や変わった事はありますか?

ステージに立たせて頂いて唄う時の、熱気…と言うか、熱さを、前とは比べものにならないくらい感じる様になりました。

まだまだ、僕の事を知らない方はたくさんいると思いますが、中高生の方からもファンレターを頂いたりして、「デビュー当時よりもファンの方々の層が少しずつでも広がってくれているのかな」と感じる事が多いです。

後は、聞いた話だと、ファンの方が毎日毎日有線僕の曲をリクエストして下さっていたり、テレビ番組でもNHKさんや、関ジャニさんの「仕分け∞」などなど、たくさん出演依頼を出してくれたり…僕自身では見えない所で支えて下さっていた、感謝の一年でした。

ソウル問わず色々な曲を唄ってきたんですが、関係者の方々に「声は良いけど、何か伝わって来ない」って言われていたんです。そんな時に、偶然、歌謡曲を唄うお仕事の依頼があったんです。水原弘さんの「好きと云ってよ」と言う曲なんですが、その時に初めて歌謡曲と言うものに触れて、この曲を唄った事で自分の心の鍵が開いたというか、今まで感情表現の引き出しが少なかった僕の壁を壊してくれたんです。その時唄った曲をスタッフの方や関係者の方が聞いた時の反応が、今までと違って、歌謡曲を唄う事によって僕の魂(ソウル)が上手に乗ったみたいでした。それがきっかけで、歌謡曲をスタートしたんです。

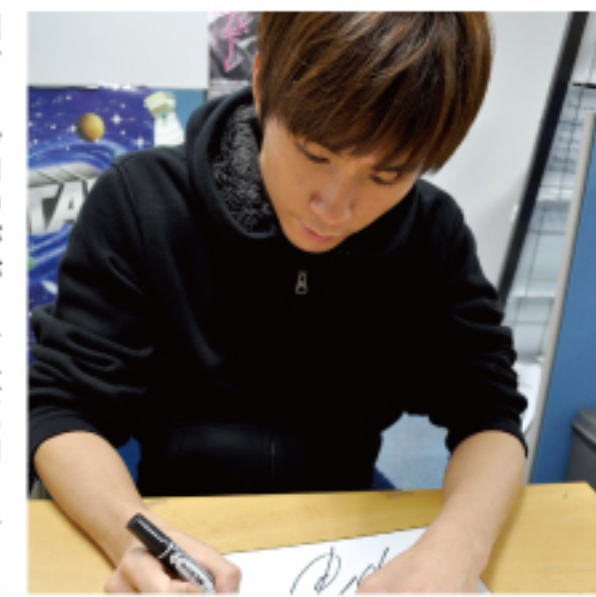
歌謡曲とソウルミュージックはまったく別な世界ですが、戸惑いはなかったですか?

僕自身、「ソウルミュージックを唄っている感覚」と、今の「歌謡曲を唄っている時の感覚」が実は一緒なんです。おそらく、歌謡曲って昔ながらのバックボーンがあるって「日本の文化」だと思うんです。今のJ-POPも元々歌謡曲からの派生で生まれたものだと思いますし、日本文化の重みが凄くあって、ソウルミュージックも黒人の方々の文化の象徴で、そこで僕の中で歌謡曲とソウルミュージックがリンクしているんです。

第2弾シングル「アモーレ・アモーレ」がリリースされていますが、どんなところを聴いて欲しいですか?

僕を知らない方が初めて聴いたら、「え?男の人が唄っているの?」と感じて貰えると思います。ベサメムーチョも同様ですが、僕の事を知って頂くきっかけで、大体そこから始まるんだと思います。そして、そこを飛び越えると川上大輔の声だって変わってくるんです!

是非、最初に聴いた時の印象と、聴いていく中で印象の変化を楽しんでいただけたらと思います!!



北海道にいらっしゃるの2回目ですが、北海道の印象はどうですか?

あまり昔からプライベートで旅行などしていませんでしたが、メジャーデビュー以降様々な所にキャンペーンで全国各地に行かせて頂いて、お邪魔した主要な都道府県の中でも北海道が一番好きなんです!!月並みかもしれませんが自然が豊かで空気が綺麗で。あとは、なんと言っても住んでいる方々の人柄ですね!北海道の方々は、本当明るい人柄の方が多いので、自然豊かな大地で育まれた人柄なんだなって感じます!

最後に、北海道のファンにメッセージをお願いします!

僕の母は、実は北海道出身なんです!僕自身は東京出身なんですが、自分の「また帰りたいな」って思える土地に、北海道がなれたらな…って思っています!北海道に来る機会をどんどん増やしたいなと思っているので、みなさんも無理をしない程度に応援していただけたらな、と思います!!よろしくお願いします!!

Present!

川上大輔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・43号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「川上大輔への応援メッセージ」を書いて、prege-s@ps-gets.comまでメールをお送りください。

(応募締切は2014年1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。)



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

HUSKING BEE

THE STARBEMS

2014.1.17(fri) cube garden

OPEN 18:30 START 19:00 ¥3,000

(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ュウ店 011-241-3851 SMASH EAST 011-261-5569 協力: HIGH WAVE



~Punkish Wedding IN SAPPORO~

M's GROUP.LTD



マンモス'21月寒店

札幌市豊平区月寒中央通9丁目3-38
TEL:011-853-2234
P:4円・1円・0.5円 / S:20円・5円

マンモス'21平岸店

札幌市豊平区平岸6条9丁目3-30
TEL:011-814-0888
P:4円・1円・0.5円 / S:20円・8円

マンモス'21菊水店

札幌市白石区菊水6条4丁目2-25
TEL:011-815-3338
P:4円・1円・0.5円 / S:20円・10円・5円

SLOT BAR M's

札幌市東区北25条東15丁目15-1
TEL:011-702-8821
S:20円・10円・5円

GET'S

SAPPORO
FREE PAPER

No.43 2014.02 CONTENTS

ARTIST PICK UP

・ビジュアル歌謡の新星再び! 川上大輔 01

MUSIC

・GET'S CD RANKING 2013.12 > 2014.1 03

ARTIST REVIEW

・葵-168-ニューシングル「必要悪」 04

FOOD

・ラーメンと鉄板ホルモン鍋・二代目富公(クーポン付) 06

・鉄板スパゲティ専門店ダッパナ(クーポン付) 07

・ラーメン虎の介(クーポン付) 07

SAPPORO SEASON GUIDE

・冬の札幌を上手に歩くコツ 10

PLACE

・札幌都心から20分・さっぽろばんけいスキー場 12

DIET

・不定期連載: 若葉のすばらダイエット徒然草 13

TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP 2014.JANUARY 15



今月の表紙 川上大輔

テレビメディア露出も増え、人気・話題度ともに急上昇中の「ビジュアル歌謡の新星」川上大輔が再びGET'Sに登場。2ndシングル「アモーレ・アモーレ」も好評発売中。彼のプラチナボイスにより紡がれる新世代歌謡曲は、聴く人誰もが驚くこと間違いなし!

GET'S
CD
RANKING

I LOVE
MUSIC

TOWER RECORDS MONTHLY HIT CHART

2013.12>>>2014.01

(Produced by TOWER RECORDS 札幌ピヴォ店)

邦楽ランキングTOP10



第1位
WORLD WIDE DEMPA
でんぱ組.inc

第2位 ×と〇と罪と RADWIMPS

第3位 ココロ空モヨウ 関ジャニ∞

第4位 Sweet Refrain Perfume

第5位 閃光 feat.10・FEET 東京スカパラダイスオーケストラ

第6位 隠れないなら、ゲスになってしまえよ ゲスの極み乙女。

第7位 明日も MUSH & Co.

第8位 LEMON The Birthday

第9位 5人のエンターテイナー 東京カラコロン

第10位 サヨナラの準備は、もうできていた CRUDE PLAY

洋楽ランキングTOP10



第1位
Midnight Memories
One Direction

第2位 Artpop Lady Gaga

第3位 Avril Lavigne Avril Lavigne

第4位 Foreverly Billie Joe Armstrong/Norah Jones

第5位 Stoke Extinguisher NOFX

第6位 The Eric Byrd Trio Eric Byrd

第7位 True Avicii

第8位 Black Radio 2 Robert Glasper Experiment

第9位 フリー・ソウル・ミーツ・Pヴァイン Various Artists

第10位 IN YA MELLOW TONE 9 Various Artists

総合エンターテインメント情報サイト



GORAGGIO



GORAGGIO Wi-Fi 導入店増加中!!

GORAGGIOに関するお問い合わせはGORAGGIO運営事務局まで 事務局お問い合わせ先: info.goluck@goluck.co.jp

Music Boyの Recommend

勝手に!

みんな、あけおめーっ!! ミュージックボーイでえーっす!

2014年はウマ年だよ!? みんなにとってウマイ年になるとイイね!

ミュージックボーイもウマに負けずに紹介しちゃうよ!

ペットのレコスケ

ミュージックボーイ

葵-168-のニューシングル「必要悪」、2014年1月15日リリース!!

「必要悪」ってあるよ! あるんだよ!むしろミュージックボーイの半分は必要悪でできております。って!なんのことやっ!アレデスヨ、アレ…「葵-168-」様!葵先輩、出すらしいですぜ!新年早々ニューシングル!2014.1.15「必要悪」リリースや!必要悪の悪が旧漢字らしいのよね。なんかそこらへんにこだわりがあるらしくてね。あのねえ公式で読んだんだわ。ちょっとまって!今、公式から引っ張ってくるから!

「タイトル【必要悪】の「悪」が旧字表記なのは今作中で「悪」とされるものが昔では悪いものだったけど、今の時代背景では悪いものではないのではないのか?というところから旧字表記にしており、「悪」というものはその時代によって、捉えられ方が変わるのだと思う」と葵は語る。……つーことらしいですぜ…あれ?勝手に載せちゃったらすかかったかなあ??まーたやっちゃったよ。でもね、大丈夫、ミュージックボーイぐらいになったら怒られてもね。知らんぷり通すからっ!よろしく!



初回盤A (CD+DVD)
1,800円(税抜)
WPZL-30779/80

【Disc-1】
M1.必要悪
M2.雪のシャワー
【Disc-2 (DVD)】
M1.「必要悪」Music Video
M2. Making of Music Video



初回盤B
1,500円(税抜)
WPCL-11699

M1.必要悪
M2.雪のシャワー
M3.スピカ
※M3は初回盤Bのみ収録。



通常盤
1,200円(税抜)
WPCL-11700

M1.必要悪
M2.雪のシャワー
M3.必要悪(カラオケ)

葵-168-が札幌にやってくる!!「必要悪」発売記念 予約イベント開催!!

①1月13日(月・祝)13:00スタート

【会場】ミュージックショップ音楽処 店内【内容】トークショー&ミニライブ+2ショットチェキ撮影会

★あらかじめ運営が用意しました5つのポーズのうち1つをお客様にお選びいただきチェキ撮影いたします!★

②1月13日(月・祝)16:00スタート

【会場】タワーレコード札幌ピヴォ店 店内イベントスペース【内容】トークショー&ミニライブ+私物サイン会

③1月14日(火)18:30スタート

【会場】HMV札幌ステラプレイス 店内【内容】トークショー&ミニライブ+あなたのお名前書き初め会

★NEW YEAR CARDに貴方のお名前を入れてプレゼントします!★



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。

心に潜む深い葛藤を、
葵が解放する



必要悪
NECESSARY EVIL
葵-168-



2014.1.15 WEDNESDAY
ON SALE

ワーナーミュージック・ジャパン オフィシャル・ホームページ (PC・携帯共通) <http://wmg.jp/>

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!!
・しょうが醬ラーメン 830円~

※その他にもおすすめメニュー多数あります。

旨!!
・特製チャーハン 390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!

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

ランチサービス 11:00~14:00
ラーメンご注文のお客様に、

特製ご飯

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 930円~

ご宴会承ります
4名様から(要予約)
1,500円
コース
★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
・べ麺orべ飯+べセット

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:
2014年
1月7日(火)
~2月6日(木)

クーポン2回目 **チャーハン**
有効期限:
2014年
1月7日(火)
~2月6日(木)

ラーメン
鉄板ホルモン鍋 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/
11:00~15:00 (L.O.14:30)
17:00~23:00 (L.O.22:30)
□定休日/月曜日

※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 Dappana ダッパナ

こちらのクーポンご持参で
ソフトドリンク 1杯無料!!

※スパゲティご注文の
お客様に限りです。
※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:2014年
1月7日(火)~
2月6日(木)

小さな頃から嗜み親しんできた「スパゲティ」。
そのシンプルなおい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。
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。

630円~

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!

元祖
ジョンノホットク
www.hotok.jp

※写真はハチミツです。



ラーメンメニュー	
赤虎味噌.....	800円
にんにく赤虎味噌	830円
白虎味噌.....	780円
にんにく白虎味噌	810円
カレーラーメン...	780円
にんにくカレーラーメン	810円
特製つけめん.....	820円
他にもおすすめメニュー多数!	

サイドメニュー	
チャーハン.....	500円
カツンギ ザンギをカツの 食感で! 380円	
トッピング ねぎ・煮玉子(1個)/のり(4枚)/たまねぎ/もやし/メンマ 各100円	ワンタン(5個) 150円



ラーメン 虎の介

札幌市清田区平岡8条1丁目1-10
【TEL】011-887-2777
【営業時間】11:00~23:00
(ラストオーダー22:30)

虎の介 拉麺創房

TORA NO SUKE

こちらの
クーポンご持参で
ライス小 or トッピング1品 サービス

ランチタイム
だけじゃない
オールタイムOK!
お肉トッ!

※ラーメンご注文のお客様に限りです
有効期間:2014年1月7日(火)~2月6日(木)

Horoscopy星占い

2014.1.7 → 2014.2.6

牡羊座

3/21~4/19

みんなから認められ、あなたの人気があがり登りになりそうです。何事にも積極的に挑戦して目立つ機会を増やすと運気上昇。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★★ 金★★★★

牡牛座

4/20~5/20

未来が切り開かれていく月です。迷うことがあったら、あなたにとって一番大切なことを思い浮かべましょう。勇気ある行動が吉。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★★ 金★★★★

双子座

5/21~6/21

じっくりと物事を考える月となりそうです。問題について深く考えることで新しいアイデアを生み出せそう。一人の時間を大切に。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛★★★ 金★★★★

蟹座

6/22~7/22

憧れの人との接近が多くなりそうな月。プライベートの充実がそのままだ仕事面でのプラスにつながり、良い循環が生まれそうです。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★★ 金★★★★

獅子座

7/23~8/22

今月は新たな場への適応力がバツグン。サークルなどの新たな集まりに酸化すると自然に打ち解け楽しい時間を過ごせそう。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★★ 金★★★★

乙女座

8/23~9/22

あなたの人柄が受け入れられ、目上の人からかわいがってもらえそう。このチャンスを逃さず、周囲に要求があれば言ってみよう。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★★ 金★★★★

天秤座

9/23~10/23

今月はあなたの冷静さでどんなトラブルにも対処できそう。問題の本質をきちんと見抜けるでしょう。あなたの評価もアップします。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★★ 金★★★★

蠍座

10/24~11/21

言葉に注意。深く考えずにした発言が命取りになりそうです。会話の際には相手の気持ちをしっかりと思いやるようにしましょう。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛★★★ 金★★★

射手座

11/22~12/21

直感が冴え、決断力が増します。何かを決める時は余計なことを考えずに、最初に心に浮かんだものを選びましょう。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★★ 金★★★★

山羊座

12/22~1/19

何かと迷うことが多くなりそう。優柔不断と思われることもありそう。迷った時は自分の勘を信じて行動すると道が開けます。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛★★★ 金★★★

水瓶座

1/20~2/18

物事がうまく進まず、ブルーな気分になるかもしれません。それでも決してあきらめないこと。あきらめない忍耐が吉を呼びます。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★★ 金★★★★

魚座

2/19~3/20

争い事に巻き込まれる暗示あり。関係をこじらせず事態をうまく運ぶためには、あなたが折れることも必要になるでしょう。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛★★★ 金★★★

have a good month!

ゲオPontaカード ご入会・ご紹介キャンペーン

60歳以上の方を
ご紹介ください!

[30日間]
レンタルDVD
&ブルーレイ
全品

半額

パスポートをプレゼント♪

60歳以上のご入会者全員と
そのご紹介の方にプレゼント!

※詳しくは、店頭スタッフまでお気軽にお申し付け下さいませ。

SAPPORO SEASON GUIDE 2014 WINTER

観光でお越しの皆様必見! 冬の札幌を上手に歩くコツ

ホワイトイルミネーションに雪ミク電車、雪まつり…冬の札幌・観光シーズン本番! 札幌市民の皆様のみならず、北海道内外から観光でお越しの皆様も、真っ白な道を歩く季節となりました。観光客の皆様、特に北海道外の方には、慣れない雪道はまさに「未知との遭遇」ではないでしょうか? (シャレじゃないですよ!)

そこで、雪道での怪我を防ぐために、雪道を歩くためのちょっとしたコツをご紹介します。
「どうして北海道の人はあんな雪道でも転ばずに歩けるんだろう?」「せっかくの札幌観光、怪我で哀しい気分になりたくない!」とお考えの観光客のあなた、または「雪道転倒をより確実に防いで、快適な冬を送りたい」とお考えの北海道民のあなた。この情報が、あなたの楽しいウィンターライフのお役に立ちますように… (資料提供: ウィンターライフ推進協議会)

その1・「あるきかた」で転倒防止

路面を良く見て歩く

路面が乾いているように見えても、薄く氷がはっていたり、新しく降り積もった雪で、つるつる路面が隠れている場合がありますので、いつも注意して歩きましょう。

ひと口メモ 滑らないように見えても、注意して歩こう!
夜は特に注意しよう!



小さな歩幅で「そろりそろり」と歩く

見るからに滑りそうな道や、凍った路面の上にさっと雪が積もったような所では、歩幅を小さくして、そろりそろりと歩きましょう。

ひと口メモ 特に、滑りやすい交差点や横断歩道を歩く時におすすめ。



靴の裏全体を路面につけて歩く

つるつる路面では、重心をやや前に置き、できるだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。



急がず、焦らず、余裕を持って歩く

いくら歩き方を理解したつもりでも、急いでいる時は忘れがちになります。時間に余裕を持って、急がず、焦らず歩くことが基本です。

ひと口メモ 持ち物がある場合は、バッグよりも両手が自由になるリュックがおすすめ。



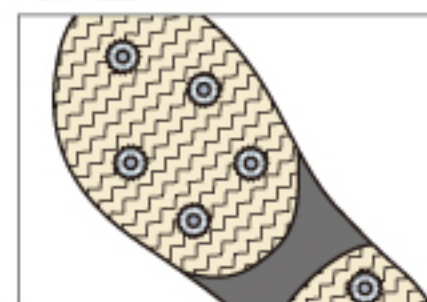
その2・「滑りにくい靴底」を選んで転倒防止

北海道外の方には馴染みがないかもしれませんが、「冬靴」が雪道には必須です。選ぶポイントをおさえましょう。

ピン・金具付きの靴底

金属性のピンや金具が、固い氷を強く引っかき突き刺します。

注意! じゅうたん等の上を歩くと金具が引っかかりつまづいたり、地下街や建物内のタイル等の床では滑りやすい。



柔らかいゴムの靴底

柔らかいゴムを使った靴底は、路面に対する接着力が強いので滑りにくくなります。



深い溝のある靴底

グリップ力が強いので滑りにくいです。

注意! 溝に雪が詰まると滑りやすくなる。



滑り止め材入りのゴムの靴底

ヤスリのように路面の表面をひっかくので滑りにくくなります。



ひと口メモ つるつる路面には、ピン・金具付き、深い溝のある靴底がおすすめですが、さまざまな路面に有効な柔らかいゴム底や滑り止め材入りのゴム底も持っていると、冬の暮らしがより快適になります。

冬靴を買う時は、お店の人に相談しましょう

あらゆる路面に対応できる万能な靴底は、残念ながらありません。

冬靴を買う時は、自分がよく歩く路面状況について、お店の人に詳しく話して、アドバイスをもらいましょう。

ひと口メモ 靴底は使用するたびに、劣化、消耗するので、こまめにチェックしましょう。また、靴を毎日履き替えることで、消耗を和らげることができます。路面に合わせて、靴底の違った靴を2〜3足持つのも良いでしょう。

※靴底について詳しく知りたい方は、最寄りの靴販売店へお問い合わせください。



さらに雪道を安全・快適に歩くコツや情報を公開しているホームページはコチラ! 冬を知ってもっと楽しもう!

転ばないコツおしえます。 <http://tsurutsuru.jp>
©ウィンターライフ推進協議会

www.ps-gets.com/sapporo/

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

GET'S Web
Check it out!!



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

ban.K

札幌都心から20分。

さっぽろばんけいスキー場

TEL.011-641-0071
www.bankei.co.jp



2017年 アジア冬季競技大会 開催スキー場 (モグール・スノーボード)

北海道に密着した旅は **WAK WAK わくわくホリデー**

ばんけいスキー場行きタクシーパック

ー札幌市内中心部よりタクシーで約20分!ー

ホテルからお好きな時間にばんけいへ!
タクシー送迎、リフト券、お食事などが
セットのお得プラン実施中!!

完全予約制
お申し込みは
前日の正午まで

札幌市内のホテル対象

手ぶら

わくわくパック

タクシー送迎+リフト4時間券+「ばんけい」ランチ+ジンギスカンセット大盛り+デザートor
カフェレストランベルクヒュッテ限定メニュー+レンタルスキー or ボード+ウェア(キャップ・ゴーグル・グローブ付)
2名様乗車¥11,500 3名様乗車¥10,500 4名様乗車¥10,000 ※お一人様あたり料金

※その他のタクシーパックプランもございますのでお気軽にお問合せください。

詳しくはわくわくホリデーまで

http://www.wak-wak.com/

本店 TEL. 011-280-8989

〒060-0061 札幌市中央区南1条西4丁目5-6

店舗営業 ①～④9:00～19:00 ⑤⑥10:00～16:00
※年末年始

サンピアザ店 TEL. 011-807-0200

〒004-0052 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目7-2

店舗営業 10:00～20:00 / 無休 新さっぽろアーグシティ
サンピアザ1階
※サンピアザが休業の場合は臨時休業となります。

オーロラタウン店 TEL. 011-200-3001

〒060-0042 札幌市中央区大通西1丁目

店舗営業 10:00～20:00 / 無休 さっぽろ地下街オーロラ
タウン 小島の広場前
※オーロラタウンが休業の場合は臨時休業となります。

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、明けましておめでとうございます! 若葉です!

何かと忙しい年始、お仕事でもプライベートでも、外でのお食事の機会も多くなりますよね。

ダイエット中なのに誘い…断れない大人の世界…体重に悩む方がもっとも頭を抱える時期でもあるんじゃないかと思います。…わたしがそうなので。

…ああ、言えるものなら言ってみよう。

「すみません、わたし今ダイエット中なんで、脂っこいもの控えてもらえますか? わたしも食べたいのに食べるの我慢してるんですし、皆さんもちょっとは協力してくださいよ〜」

…無理無理無理! そんなこと言ったらにはフルボッコじゃ済まないです! わたしだってこんなこと目の前で悪びれずに言われたら怒らずに済ませる自信ありませんよ…

誘いを断らずに、なおかつダイエット生活に影響を及ぼさず、そして出来れば苦行になることのない方法…実はあります!

以前にもご紹介した方法のおさらいではありますが、改めてお伝えいたします。

年始に限らずお付き合いという、どうしても「脂っこいもの」がかなりの確率で出てくるとします。

考えるまでもなく、「脂っこいもの」が体重に及ぼす影響は大きいのです。

しかしその影響をなるべく弱くする…食べた脂をなかったことにする魔法はさすがにありませんが…少なくともダイレクトに食べるよりは影響を抑えることが出来る方法。

ここでは脂っこいもののうち「唐揚げ」と「焼肉」のふたつの食べ物に絞ってその方法をご紹介します。

①唐揚げにはレモンをかける

……ああ、この時点ですでにわたしフルボッコになりそうな予感なのですが、どうか最後まで聞いてください!

えーと、そもそも唐揚げというか揚げ

物がダイエットの敵というのはだいたいイメージとしてありますけど、具体的になんでそんなに悪いわけ? という説明から行きますね。

揚げ物(の油)は、調理後に空気に触れて、酸化するのだそう。その酸化した油というのは、身体の代謝を悪くしてしまい、脂肪に直結してしまうのです。

でもその揚げ物…ここでは唐揚げです。…にレモンをかけると、酸化した油を中和させる効果があるのです。つまり、身体の代謝を悪くすることを防いでくれるというわけです。

居酒屋さんとかで唐揚げを注文するといくつくるレモンには、味付けという以外にこんな意味があったんですね。先人の知恵ってやつでしょう?

ですが!! 大皿に盛られた唐揚げすべてに、誰の意見も聞かずにレモンをかけまくることはNG!! です!!

あくまでも自分が食べる分だけを、自分のお皿の上でやりましょうね。…これは唐揚げに限らず、サラダにドレッシングだとかお刺身にお醤油とか、自分の好みの分量がそれぞれ必ずあるんですから、押しつけちゃダメです〜……

ちなみに、レモンが苦手という方は、レモンの代わりにお酢でも大丈夫ですよ。

②焼肉はレタスで巻いて食べる

レタスじゃなくても、キャベツでもいいです。

まあキャベツは出てくるとしたらたいい千切りで出てくるだろうと思いますので巻いて食べると思ったら、むしろキャベツの方をお肉で巻くことになるでしょうが…

要するに、「食物繊維といっしょに食べる」ことが良い方法ってことですね。

本当は「食物繊維から先に食べる」とより効果的ではあるのですが、…やっぱりたまの外食、それも年末年始の羽目外し! なら、好きなものを順番気にせずに食べちゃいたいと思うのが人情ってもんだと思うんですよ〜。

ならば好きなお肉を好きなタイミングで食べる代わりに、同時に食物繊維を摂ってしまおうという荒技です。

この方法だと、お肉オンリーで食べたときよりも満腹感が速く来るので、食べ過ぎを防ぐことができます。

ちなみにレタスにはビタミンEが特に豊富に含まれていて、こちらも体内の脂肪の酸化を防いでくれるのです。

いかがでしょうか?

ちょっとしたプラスワンで、身体に蓄積する脂肪を少なくする。

このくらいなら、食べることでそのものを我慢するよりも精神衛生上よろしいのではないかと思います。

ほんとうは、日々の生活で節制をして、こういったたまのお楽しみのときは「気にせずめいっぱい楽しみ抜く!」のがいちばん良いのですよ。

いつもいつも気を遣ったり我慢してたりしたら、せっかく身体が痩せても心が疲れちゃいますから…何事もメリハリが大事です。

それでは、今回はこの辺で!

2014年もゆるりだらりなスタンスで…不定期ながらもマイペースなダイエット方法をご紹介しますので、よろしく願いいたします!

今年1年、皆様にとって良い年になりますように♪



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

Sapporo Street Snap



2014 JANUARY

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



※データは撮影時のものです。
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



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円 S: 5円・20円

2013年11月14日に
直ちゃんのお店が
新規オープン!!
『GET'Sを見た』
というお客様は
10%割引致します!
(2月末日まで)

snack 絆
札幌市白石区南郷通8丁目北2-28
ストーンヒル南郷8 3F
[TEL] 080-3232-0256
MENU
チャーム (19:00~20:59) ...2,000円
チャーム (21:00~Last) ...2,500円
飲み放題90分 (焼酎・ウイスキー・水・緑茶・ウーロン茶)
《3名様以上》 ...3,500円
皆様のご来店を心よりお待ちしております。

Sapporo Street Snap