

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

2014.08

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



PLACE
おもいっきり! ばんけい夏祭

EVENT INFO
エゾコンMAX 11th

MUSIC
GET'S CD RANKING

TOWN INFO
SAPPORO STREET SNAP

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: 姫carat サイン色紙プレゼント!

ARTIST REVIEW
きやりーばみゆばみゆ

おトクなクーポンつき特集!

FOOD
鉄板スパゲティ専門店ダッパリーナ 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.49

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: 姫carat
(ワーナーミュージック)

札幌の元祖&日本最大級街コンフェス | 参加動員数24,000名突破

エゾコンMAX E20 MAX

11th @ サッエキ

今回は開催エリアを、ススキノ〜以前3500名を動員したサッエキ(札幌駅エリア)に移しての開催が決定! アツタは、圧倒的No1の街コンフェスをもう体験しましたか!? スペシャル盛り上げ隊として、グルメ系番組やイベントなどで活躍中のグルメタレント「アンジェラ佐藤」が参戦決定!

**4時間飲み食べ放題
店舗間移動自由**



2014 [Sun] 08.24 17:00-21:00

MAX 2000名



♂男性	♀女性	このような方はすぐにエントリー!	
1名 5,500円	1名 4,500円	素敵な出会いをしてみたい!	とにかくワイワイ盛り上がりた!
2名 11,000円(@5,500円)	2名 9,000円(@4,500円)	女子会で盛り上がりた!	彼氏・彼女がほしい!
3名 13,500円(@4,500円)	3名 12,000円(@4,000円)	新しい友だちがほしい!	新しいお店を発掘したい!
4名 18,000円(@4,500円)	4名 16,000円(@4,000円)	食べ歩き飲み歩きをしてみたい!	最近なんかトキメキが足りない...
5名 20,000円(@4,000円)	5名 17,500円(@3,500円)	飲み仲間を増やしたい!	会社と家の往復でキツカケがない...
6名 24,000円(@4,000円)	6名 21,000円(@3,500円)	異業種の人と話をしてみたい!	仕事上、出会う機会がない...
7名 24,500円(@3,500円)	7名 21,000円(@3,000円)		

参加資格 20歳以上の男女 募集人数 男女各1,000名 総勢2,000名 参加費用 男性:3,500円〜 女性:3,000円〜 ※複数割引有

メディア掲載実績 北海道新聞・朝日新聞・日本経済新聞・読売新聞・世界さっぽろ・札幌経済新聞・札幌新聞・日刊スポーツ・月刊飲食店経営・Yahoo!ニュース・livedoorニュース・FM NORTH WAVE・FM WING・FM いるか・STVラジオ・情報ライブ「ミヤネ屋」・UHB「スーパーニュース」・HTB「イチオシ」・「ワイドスクランブル」・HBC「今日ドキッ!」・「NEWS1」・NHK「目指せ会社の星」

【参加お申込み・お支払方法】 エゾコンMAX 検索 <http://max.ezokon.com>

【お問い合わせ】 エゾコンMAX実行委員会

☎ 011-222-2002 ✉ max@ezokon.com



引換チケットはローソンでもご購入頂けます!
Loppi Lコード: 10000

【協賛】 サッポロビール | コカコーラ | JT北海道 | ジェマックプラザホテル | メルキュールホテル | タカハシグループ | カラオケ歌屋 | スリラーカラオケ 他

札幌の地域密着型エンターテインメント無料情報誌



No.49 2014.08 CONTENTS

EVENT INFO
・エゾコンMAX 11th00

ARTIST PICK UP
・3rdシングルリリース!可愛いガールズバンド「姫carat」02

FOOD
・ダッパナ/ラーメン虎の介(クーポン付)04

ARTIST REVIEW
・きゃりーぱみゅぱみゅ07

MUSIC
・GET'S CD RANKING 2014.06 > 2014.0708

DIET
・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草10

PLACE
・おもいっきり!ばんけい夏祭12

TOWN INFO
・SAPPORO STREET SNAP 2014.JULY13



今月の表紙
姫carat

3rdシングル「切なくてほのかに甘い運命(デスティニー)」を6月18日にリリースした、人気急上昇中のガールズバンド。リーダーの木下ひなこは日本テレビ系列「PON!」のお天気お姉さんとして活躍中。



2014年6月18日リリース・姫carat 3rdシングル

『切なくてほのかに甘い運命(デスティニー)』



通常盤[CD]
WPCL-11860 ¥1,000+税
1. 切なくてほのかに甘い運命
2. 夜明けの青よりも深く
3. 切なくてほのかに甘い運命 ~Dance Mix~
4. 切なくてほのかに甘い運命 <Instrumental>
5. 夜明けの青よりも深く <Instrumental>
6. 切なくてほのかに甘い運命 ~Dance Mix~ <Instrumental>



初回限定盤A[CD+DVD]
WPZL-30862/3 ¥1,500+税
1. 切なくてほのかに甘い運命
2. 夜明けの青よりも深く
3. 切なくてほのかに甘い運命 <Instrumental>
4. 夜明けの青よりも深く <Instrumental>
[DVD]
1. 切なくてほのかに甘い運命 Music Video
2. 切なくてほのかに甘い運命 Music Video メイキング映像



初回限定盤B[CD] 24Pフォトブックレット付き
WPCL-11859 ¥1,500+税
1. 切なくてほのかに甘い運命
2. 夜明けの青よりも深く <ムラサキメカネ's Version>
3. 切なくてほのかに甘い運命 <Instrumental>
4. 夜明けの青よりも深く <Instrumental>

ARTIST INTERVIEW 姫carat

Q.3rdシングル「切なくてほのかに甘い運命」の聴きどころを教えてください!

ちあき: 姫caratの楽曲は歌謡ロックで今回の曲もそうなんですが、今までのシングル曲とは少し雰囲気の違う曲になっているので、女の子の切ない気持ちが込められた歌詞だけでなく曲調にも注目して聴いて欲しいです!

美咲: イントロのコーラスの所は耳に入りやすいメロディになっているので是非注目して聞いて欲しいです!!!

Q.夏の思い出(エピソード)を教えてください!

渚奈子: 高校生の時、夏休みに先輩たちとオリジナル曲を作ってライブをしたのが楽しかった!夏休みは誰かと一緒にスタジオにすることが多いです(笑)

ちあき: アイドルを始めてずっと憧れていたステージ、東京アイドルフェスティバルに出演できたことが私にとって1番の思い出です!!! 一昨年末まではお客さん側だったのでまさか自分がステージに立てるなんて思っていなくて、すごく嬉しかった><♪

Q.今年の夏に絶対やりたいこと!!は何ですか?

ひなこ: 同級生とBBQをしてお酒も少ししたしななでみたいナ♪(笑)
あとは線香花火!だいすきなんです(▽▽)

美咲: 定番のBBQ!!!

Q.今ハマっている「マイブーム」を教えてください!

渚奈子: パニラヨーグルト!

ひなこ: 天気予報をひたすら見ること。(笑)
今年の4月からお天気お姉さんになったので、日々勉強してます☆☆☆

Q.北海道の姫caratファンの皆さんへのメッセージをお願いします!

美咲: 北海道のみなさん!!!! 絶対北海道でライブするので待ってて下さい~い♥

ひなこ: 北海道でライブしたいです♥いつか遠征できるようにビッグになるので、北海道にいるファンのみなさま!!! まってください(>_<)!!!

ちあき: 姫caratのこと知ってる方も知らない方もこのページを見てくれてありがとうございます!!!
3rdシングル「切なくてほのかに甘い運命」は個人的にもとってもお気に入りです!今までの曲のように、幅広い世代の方に楽しみながら聴いてもらえるような曲です☆YouTubeでPVがフルバージョンで公開されているのでちょっと「気になるな!」って思った方はぜひチェックしてみてください!!!
これからも二刀流ガールズアイドルバンドとして上を目指していくので応援よろしくお願いします☆
姫carat、北海道でもライブがしたい!その時は絶対会いに来てね♪

渚奈子: 北海道はまだライブで行ったことがないので、とっても行きたいです!なので、北海道にライブしに行けるようにもっと頑張ります!待っててくださいっ!!

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・49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2014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。)

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・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:新スロ・10円・5円



北には北の音生活。★

TOWER RECORDS SAPPORO PIVOT



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4F 【TEL】011-241-3851
【facebook】<http://www.facebook.com/tower.sapporopivot> 【twitter】https://twitter.com/TOWER_SapporoPv

鉄板スパゲティ専門店
Dappana

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。

600円~
(税込648円)

こちらもどうぞ!

とっても美味しい!!

元祖
ジョノホットク
www.hotok.jp



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

鉄板スパゲティ専門店
Dappana

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7月7日(月)
~8月6日(水)

焼肉 焼肉房

TORA
NO
SUKE

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)



ラーメンメニュー

赤虎味噌……

760円(税込820円)

にんにく赤虎味噌

788円(税込850円)

白虎味噌……

741円(税込800円)

にんにく白虎味噌

769円(税込830円)

カレーラーメン

741円(税込800円)

にんにくカレーラーメン

769円(税込830円)

特製つけめん

788円(税込840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…

463円(税込500円)

特製ギョーザ(5個)

325円(税込350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93円(税込100円)

ワンタン(5個)

139円(税込150円)

チャーシュー(4枚)

186円(税込200円)

ランチタイム
だけじゃない!
オールタイムOK!
超おトク!!

こちらのクーポンご持参で

ライス小 or トッピング1品

ねぎ・煮玉子1個・
のり4枚・たまねぎ・
もやし・メンマ
よりいずれか1品

サービス

※ラーメンご注文のお客様に限りです

有効期間
2014年7月7日(月)
~8月6日(水)

中森明菜 限定商品などが登場!

AKINA NAKAMORI

6月18日 同時発売

-Passionate Summer Selection- Burning Love ～情熱の夏ベスト～

2014年
デジタル
リマスター

永遠のアイドル、永遠のアーティスト中森明菜の名曲たちの中から「夏」をキーワードに厳選したコンセプト・ベスト・アルバム! エキゾチックなリズム、灼熱の夏に燃える恋。中森明菜の世界に浸り、アバンチュールをもう一度。



価格: ¥2,000 + (税) 品番: WPCL-11863

収録曲

- | | | |
|---------------|---|---|
| 1. スローモーション | 7. メランコリー・フェスタ | 13. CRYSTAL HEAVEN |
| 2. Tシャツ・サンセット | 8. 十戒 (1984) | 14. FIRE STARTER |
| 3. Bon Voyage | 9. サザン・ウインド | 15. DESIRE -情熱- |
| 4. ダウンタウンと〜り〜 | 10. 月夜のヴィーナス | 16. Dear Friend |
| 5. アバンチュール | 11. ロマンティックな夜だわ | 17. CARIBBEAN |
| 6. アサイラム | 12. ミ・アモーレ [Meu amor é...]
SPECIAL VERSION | 18. 赤い鳥逃げた
[ミ・アモーレ] 別歌詞版サザン・ロング・ヴァージョン |



Singles Box 1982-1991

2014年
デジタル
リマスター

中森明菜のデビューシングルからの全28枚のシングルを、アナログEPサイズの紙製ジャケットに封入したCDを豪華BOXに収納した、ファン垂涎の完全生産限定商品!

★完全生産限定商品★

価格: ¥24,000 + (税) 品番: WPCL-11871/898



Mini Album Collection

2014年
デジタル
リマスター

中森明菜の今や入手困難なものもある1982年から88年にリリースした5枚のミニアルバムを、アナログEPサイズの紙製ジャケットに封入したCDを豪華BOXに収納した、マニア必見の完全生産限定商品!

★完全生産限定商品★



価格: ¥7,000 + (税) 品番: WPCL-11866/870

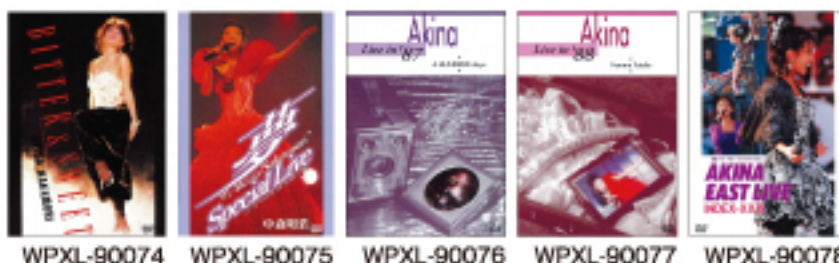


明菜のDVD作品を初ブルーレイ化!

ビター&スウィート (1985サマー・ツアー)
中森明菜 イースト・ライヴ インデックス23
～夢～ '91 Akina Nakamori Special Live
Live in '87・A HUNDRED days
Live in '88・Femme Fatale

5.1ch
Version

各¥4,500 + (税)



WPXL-90074 WPXL-90075 WPXL-90076 WPXL-90077 WPXL-90078

Music Boyの Recommend

勝手に!



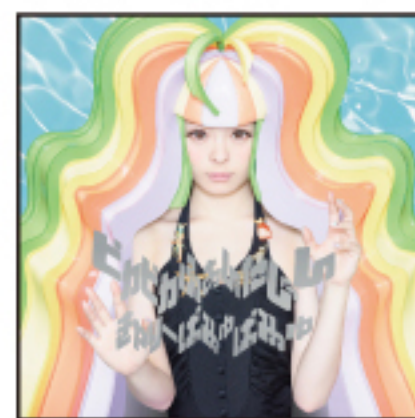
ペットの
レコスタ

ミュージックボーイ、前回のコーナーの文のせいですっかり「ハゲキャラ」として定着しちゃったよ! 何という不本意!! 自業自得ってこういうことなんだねッ! 勉強になったッ!! (号泣) というわけで今月も絶好調にピカピカのキラキラでぶっちぎるぜーッ!!



きゃりーぱみゅぱみゅ 3rd ALBUM 「ピカピカふぁんたじん」2014.7.9 Release!

どうもこんにちは。最近頭がピカピカになってきたミュージックボーイです。って誰の頭がピカピカふぁんたじんやねん! きらきらキラなきゃりーが言うから許すけど!!! 毎朝枕につく髪の毛を眺めながらシリアスひとみで「もったいないとらんど」とつぶやくミュージックボーイはきっとすごいオーラを放ってると思うんだよね! do do pi do!!!!



◆通常盤 (CD)
WPCL-11926
税抜3,000 (税込3,240)



◆初回盤A (CD+DVD)
WPZL-30870/1
税抜3,800 (税込4,104)
☆初回盤A付属DVD:
NANDA COLLECTION WORLD TOUR 2014
OFFICIAL DOCUMENTARY EPISODE1



◆初回盤B (CD+DVD)
WPZL-30915/6
税抜3,800 (税込4,104)
☆初回盤B付属DVD:
NANDA COLLECTION WORLD TOUR 2014
OFFICIAL DOCUMENTARY EPISODE2

<収録曲>CD
M1 ピカピカふぁんたじん
M2 きらきらキラ
M3 ゆめのはじまりんりん
M4 もったいないとらんど
M5 シリアスひとみ
M6 do do pi do
M7 ファミリーパーティー
M8 Ring a Bell
M9 トーキョーハイウェイ
M10 こいこいこい
M11 すんごいオーラ
M12 エクスプローラー

ピカピカふぁんたじんツアー きゃりーぱみゅぱみゅの雲の上のHEAVEN'S DOOR

・8月23日(土) ニトリ文化ホール OPEN / 17:00 START / 18:00
・8月24日(日) ニトリ文化ホール OPEN / 15:00 START / 16:00
・8月26日(火) 帯広市民文化ホール OPEN / 17:30 START / 18:30

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 狸小路店 旭川店 函館吉川店 帯広北店

GET'S
CD
RANKING

TOWER RECORDS MONTHLY HIT CHART

2014.06>>>2014.07

(Produced by TOWER RECORDS 札幌ピヴォ店)

邦楽ランキングTOP10

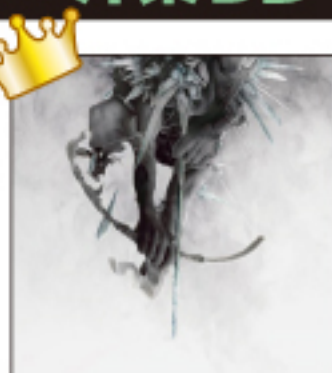


第1位
Crazy Crazy / 桜の森
星野源

- 第2位 誰も知らない 嵐
第3位 ナマで踊ろう 坂本慎太郎
第4位 ME SO SHE LOOSE 味噌汁's
第5位 レシキ レキシ
第6位 UNTIL The END coldrain
第7位 COME TOGETHER The Birthday
第8位 泡のような愛だった aiko
第9位 6-feat 2 + Re: 6-feat + LIVE DVD 10-FEET
第10位 逆輸入 ～港湾局～ 椎名林檎

音楽だけでなく俳優・文筆などマルチな活躍を見せる星野源の通算8枚目のシングル。表題曲を飾る「Crazy Crazy」、J-WAVE (81.3FM) 春のキャンペーンソングとしてオンエアされた「桜の森」の2曲のほか、「Night Troop」「海を抱く(House ver.)」を加えた新曲全4曲を収録。

洋楽ランキングTOP10



第1位
ザ・ハンティング・パーティー
Linkin Park

- 第2位 XSCAPE Michael Jackson
第3位 Ghost Stories Coldplay
第4位 GIRL Pharrell Williams
第5位 レッド・ツェッペリン Led Zeppelin
第6位 レッド・ツェッペリンII Led Zeppelin
第7位 TERRACE HOUSE TUNES Various Artists
第8位 Lazaretto Jack White
第9位 48:13 Kasabian
第10位 Last Dance Keith Jarrett/Charlie Haden

全世界で累計アルバム・セールス5,500万枚以上。2000年代にデビューしたバンドの中で名実ともに世界各国で圧倒的な人気を誇る6人組ヘヴィ・ロック・バンド、リンキン・パークの6枚目となるオリジナル・アルバム。



Happy Life ゲオ公式アプリ



※画像はイメージです。

観たい映画、聞きたい音楽、読みたいコミックや遊びたいゲームなど、お客様の「したい」にお応えする、便利でお得なアプリです。

クーポン・チラシ便利な機能がい〜っぱい

ご登録特典はなんと
全品半額

レンタル商品
新作も準新作もOK!
初回マイショップ登録から10日間
ご利用いただけます。

※予告なく変更・終了の場合がございます。

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・新入口

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円 S:5円・20円

今すぐ
登録
しよう!

スマートフォンはこちらから

Available on the iPhone
App Store

ANDROID APP ON
Google play

ゲオで検索



QRコード
からも
アクセス
できます!!



フィードバックは
こちらから

The soliloquy about a diet

若葉の ず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。

びっくりするほど急に暑くなったり、何日も何日も雨が続きたり…毎年「異常気象」って言葉を聞くような気がしますが、今年は特にひどい年だなあと思っちゃったりする今日この頃です。

こんにちは、若葉です！
いろいろこころ変わりまくる気候ですが、皆様お体はいかがですか？
雨が降ると平気で寒くなる六月を越え、いよいよ本格的な夏に突入しますね。そして夏といえば必然的に洋服が薄くなってきて、……こう、カラダのラインがごまかせなくなってきちゃう季節、ですね……

ずばらダイエットなわたしとしては、「自業自得」という言葉がぐさぐさ心刺さる季節でもあります。

とはいえ！
ずばらながらもダイエット、ひいては健康的なカラダへのチャレンジ精神は無くしてないつもりなのです！うん!!

……でもね？
言い訳するつもりはないんですが、夏って、あまりダイエットに向かない季節だと思いませんか？

何もしなくても汗はだらだらかいちゃうし、暑さでバテちゃって正しい食生活は送れないし……

わたしがこれまで紹介してきたずばらちっくダイエット方法の「高温反復浴」や「腹巻き」も何となく使いたくなくなっちゃうくらい暑くなっちゃうし……

ダイエットにつながるずばらライフで唯一夏でもいけるのが「お水をたくさん飲む」くらいだと思うんですよ～！
もしくは「りんごを食べる」くらい？

とか言いながら、本当はわかってるんですよ…夏こそ、きちんとダイエットに取り組みれば取り組んだだけ結果が出る季節なんだって。

汗だらだらな季節と申しましたが、逆に言えば、ちょっとしたウォーキングでもたっぷり汗をかけるってことです。
無くした水分はもちろんしっかりと摂取して、からだの循環を正常なものに戻すことができます。

暑さでバテちゃって…と言っても、夏が旬の食べ物はバテるときでも案外

すいすいお腹に入りますもんね。
スイカとか、キュウリとか。

これらの食べ物、特にスイカは、むくみを解消するのにピッタリなんです。

むくみが起こる原因は、体内に不要な水分がたまっていること。スイカが持っている強い利尿作用がその水分をからだの外に押し出してくれるってわけなんです。

……あれ、ここまで書いて、完全に「夏はダイエットに向かない季節だ!」という主張が単なる言い訳だと証明されてしまいました……おお、我ながら何というずばら加減!

ウォーキングは「やるぞ!」っていう覚悟が必要なダメなわたしですが、スイカなら大好物なのでいくらでも食べられそうです。

……が!
当たり前ですが食べる量はほどほどに、です。スイカはむくみ解消の救世主ですが、同時に「身体を冷やす食べ物」でもあります。

水分たっぷりの食べ物でもありますから、スイカの食べ過ぎで肝心のこぼれがお腹に入らないという本末転倒是避けたいところですよ。栄養の偏りも太る原因です。

あ、言い忘れていましたが、内臓疾患などにより食べられる果物に制限がある方は、お医者様にご相談をお願いします。前述のりんごも同様です。

さあ、思い切り持論が自分自身によって論破されたところで、「やっぱりずばらに夏ダイエットしたい」というブレない信念に立ち返りまして。

運動したくない、食べることにあまり気を遣いたくない、そんなわたしの欲求を満たす究極の方法はないものか……!

実は、見つかったんです。
はっきりと効果は微々たるものではありますが、習慣づけて生活を続けると何と寿命までのびるかもしれないという、まさに究極中の究極の方法!

それは……
背筋を伸ばして、ぴんとした姿勢で生活する!

背中を丸めるよりも、上空から頭のとっぺんに糸がぴーんと張っているようなイメージで歩く、座る……という、ただそれだけのことです。究極でしょ?

この、姿勢を正すということを意識するだけで、背骨付近の筋肉が使われます。

いつも使わない筋肉を、ちょっぴりずつでも使い続けたら、結果的に鍛えられることになります。

それに……健康的にスリムな人って、みんな姿勢が良いと思いませんか?

そう、姿勢が悪いと、姿勢が良い人よりも太りやすいってことなんです。

小さな筋肉への負担の繰り返し、大きな体型への恩恵になっているのです。

背筋を伸ばすくらいなら、夏バテですっかりダメダメになったわたしの精神力でもなんとかなりそうです。

ダイエットのためだぞ!って思ったら、自然にぴーんと背骨が伸びる気がします。

……いかがでしたでしょうか?

今回はいつもより特に言い訳がひどい回ではありましたが、自業自得を自覚しつつ、それでもここから本番を迎える北海道の夏を乗り切りたいと思います。

それでは、今回はこの辺で!
夏のダイエットライフを無理なく過ごして行きましょう!



Horoscopy

……星占い

2014 7.7 → 2014 8.6

牡羊座

3/21~4/19

「それはやりすぎだ」と批判されるような過剰な行動をとってしまう暗示あり。冷静になって考えるように気をつけてみてください。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛★★★ お金★★★★

牡牛座

4/20~5/20

健康面が良好。そこから精神的な充足感を得られ、更に仕事やプライベートも充実します。周りへの思いやりも忘れずに。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金★★★★★

双子座

5/21~6/21

何をするにもやる気が充実して、一生懸命になれる一月です。いつもより格段に速く仕事や勉強を進めることができそう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金★★★★★

蟹座

6/22~7/22

今月はあなたの恋愛運が絶好調です。自分から積極的に愛のチャンスをつかめそう。大胆に愛情を表現する攻めの姿勢が吉。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金★★★★★

獅子座

7/23~8/22

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

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金★★★★★

乙女座

8/23~9/22

目上の人に対して意見を言ったり、独断で行動するような機会がありそう。恐れずに積極的に行動することで道は開けます。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金★★★★★

天秤座

9/23~10/23

今月は何もやる気が起こらないかもしれません。だらだらと時間を浪費せず、じっくりと物事を考える機会と意識すると吉。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金★★★★★

蠍座

10/24~11/21

リーダーシップを発揮する一月となりそう。周りの人から頼りにされることが多そうなので、温かい態度で迎え入れてあげると吉。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金★★★★★

射手座

11/22~12/21

人を喜ばせることができそうな月。あなたの親切が相手を感動させ、ずっと後まで覚えていてくれる暗示があります。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金★★★★★

山羊座

12/22~1/19

仕事や金銭面でのピンチを周囲の助けで回避できそうです。困った時に手伝ってもらえたり、アイデアを分けてもらえるかも。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金★★★★★

水瓶座

1/20~2/18

恋愛運のみ好調なようです。お互いの信頼感が強まって、これまで以上に親近感が増したり、絆が深まったりするはず。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金★★★★★

魚座

2/19~3/20

今月のあなたは、いつになく守りに入ってしまったようです。新しいことに挑戦したり、勝負事をするには不向きなようです。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金★★★★★

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、税抜価格の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。

おもいっきり! ばんけい 夏祭

「ばんけいの森」は 楽しさ 森たくさん!

8/9 10/9 10/10 11/10

会 場: ばんけいの森 さっぽろばんけいスキー場 札幌市中央区盤渓410

ファミリーで楽しめる アトラクションがいっぱい!!

※お祭りの内容は変更となる場合もございます。

ビーストドッグ
風船ダーツ
ぶよぶよすくい
焼き鳥、焼きそば、枝豆にビールなど お食事も充実!
スイカ割り
リュージュローラー スタート台
アニマル サイクル
似顔絵
エアサッカー・ゴール・ストラックアウト
ジップライン
羊さん
人気のゆるキャラ 着ぐるみ
丸太切り体験
ミニSL 森のばんけい号

8/9 19:30~ 毎年恒例 大迫力! ばんけいの森 花火大会

8/10 12:00~ ばんけいの 熱い夏! 前夜祭

8/9 19:00~ BMF ばんけいミュージック フェスティバル

バンパニオンズ オールスターズ

第5回 ばんけいの森 花火大会

今年も1000発の花火が頭上で大輪を咲かせます

チケット 入場: ¥2,000 芝生 自由席 詳しくはお問い合わせください。

※芝生になりますので、各自敷物を御持参下さい。

※高校生以下70才以上無料

8/11 11:00~ 14:00~ それいけ! アンパンマン ショー

観覧無料

場 所 センターロッヂ 特設ステージ

©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

駐車場 無料

ばんけいバス 毎日運行

さっぽろ ばんけい スキー場

山田くもみ どんぐり屋敷 きのこッティ

詳しくは下記ホームページで▼

www.bankei.co.jp

お問い合わせは▼

ばんけい夏祭実行委員会 (札幌ばんけい株式会社内)

TEL 011-641-0071

〒064-0945 札幌市中央区盤渓410

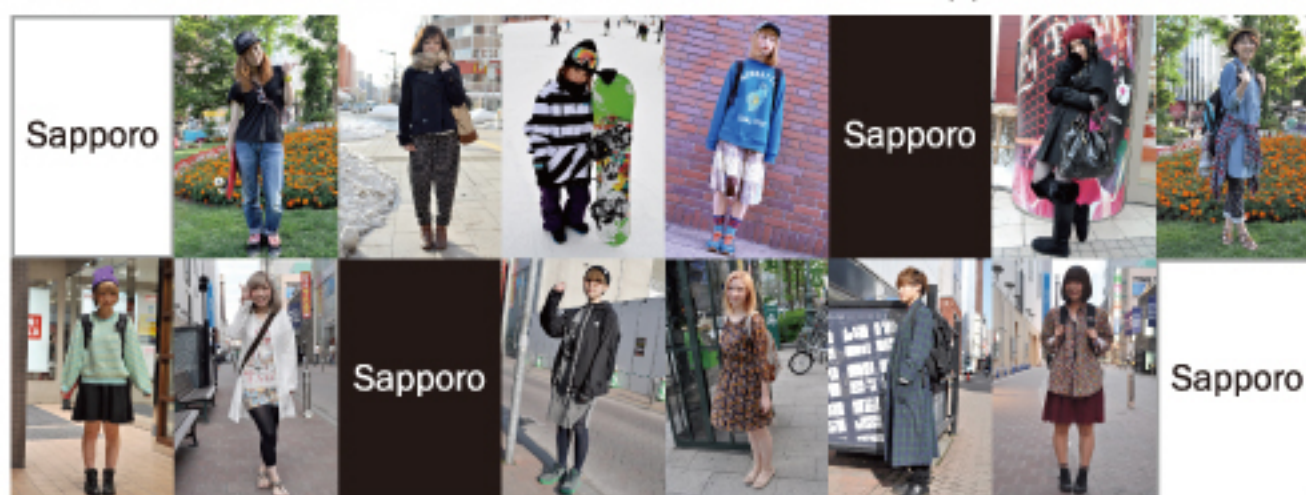
特別協賛: TAIYO GROUP

Sapporo Street Snap



2014 JULY

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: N.Y
Age: 19
Spot: 自動車学校
Job: 専門学校生



Name: あちやも
Age: 20
Spot: 大通
Job: 飲食店



Name: しーな
Age: 20
Spot: すずきの
Job: 学生



Name: あい
Age: 18
Spot: ミドルレンジ
Job: 専門学校生



Name: カエディー
Age: 19
Spot: KAPITAL
将来の夢は、絵を描く/イラスト

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・5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・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: 新スロ・10円・5円

※データは撮影時のものです。この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



Name: しやわだ
Age: 23
Spot: 札幌駅
Job: 会社員



Name: M
Age: NO DATA
Spot: 大通公園
Job: Food Shop



Name: マーク
Age: 5
Spot: 大通公園
犬種: パピヨン



Name: 華衣
Age: 20
Spot: ホーマック西岡店
Job: 雑用



Name: TEE
Age: NO DATA
Spot: 大通公園
Job: Candle Artist

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