

札幌の地域密着型エンターテインメント無料情報誌

# G

SAPPORO  
FREE PAPER

# GET'S

# 2015.05



## FOOD

BEEF IMPACT

ラーメン虎の介 トッピングサービスクーポンつき!

## FASHION

SAPPORO STREET SNAP ~FRUITY♡SPECIAL

## ARTIST PICK UP

アーティスト特集:指田郁也 サイン色紙プレゼント!



## MUSIC REVIEW

chay「ハートクチュール」

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



# TAKE FREE No.58

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 ゲッツ!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:指田郁也  
(ワナーミュージック)



# 北海道から全国へ!



## FRUITY

4月の  
主な  
イベント

FRUITY OFFICIAL HP <http://fruity-girls.com/>

※詳しい情報はHPにて公開中! 下記の記載以外にモイメント・ライブ出演予定!



**5** フルーツバスケット vol.65 ~安いフルバ!はどうですか?~  
★会場 Space Art Studio (札幌市中央区南7条西4丁目422-35 第2 北海ビルアバンティ7F)  
★料金 前売/1,000円+1D (500円) 当日/1,500円+1D (500円) ★時間 OPEN/17:00 START/17:30  
【主催】株式会社ライブプロ 【後援】Yahoo! JAPAN

**9** Culture Media nORBESA presents ライブプロミュージックステージ vol.8  
★会場 ノルベサ3F 催事特別会場 ★料金 観覧無料

**11** HMV札幌ステラボレイス マンスリーLIVE  
★会場 HMV札幌ステラボレイス ★料金 観覧無料 ★時間 11:00~ HAPPY少女♪ 11:20~ フルーティー

**12** ニコーリフレ主催 アイドルライブ vol.16  
★会場 ニコーリフレ (札幌市中央区南3条西2丁目14番地 ニコービル4F)

**22** タワーレコード主催 ライブプロロマンスリーLIVE  
★会場 アリオ札幌 ★料金 観覧無料

**25** ノルベサ アイドルLIVE Saturday  
★会場 ノルベサ3F 催事特別会場 ★料金 観覧無料

**26** ニコーリフレ主催 アイドルライブ vol.17  
★会場 ニコーリフレ (札幌市中央区南3条西2丁目14番地 ニコービル4F)

**29** 北海道アイドルバスケット vol.13  
★会場 DUCE (札幌市中央区南8条西4丁目422 オリエンタルホテルB1)  
★料金 前売/2,000円+1D (500円) 当日/2,500円+1D (500円) ★時間 OPEN/12:00 START/12:30

フルーツバスケットvol.66 ~みさ生誕祭~  
★会場 DUCE (札幌市中央区南8条西4丁目422 オリエンタルホテルB1) ★料金 前売/2,000円+1D (500円) 当日/2,500円+1D (500円)  
★時間 OPEN/18:00 START/18:30 ※アイドルバスケット入場の方は500円引! 主催 株式会社ライブプロ 後援 Yahoo! JAPAN

### イベント出演オファー受付中!!



TEL 011-252-9922までご連絡か、[fruity@livepro.jp](mailto:fruity@livepro.jp)にメールしてください。  
メールの際は下記項目を明記して送信してください。  
・タイトル「イベント出演オファー」  
・本文「会社名」「ご住所」「ご連絡」「ご担当者名」

■イベントオファー、ファンレター、質問など様々なお問合せ先

株式会社ライブプロ SMP 札幌モデルプロ TEL 011-252-9922 FAX 011-252-9923 HP <http://livepro.jp> mail [ticket@livepro.jp](mailto:ticket@livepro.jp)

# Sapporo Street Snap FRUITY♥ SPECIAL



## 2015 APRIL



# Sapporo Street Snap FRUITY♥ SPECIAL

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



せいあ(担当フルーツ:ブルーベリー)  
Birthday:7.31 Bloodtype:UnKnown  
Height:152 ShoesSize:22  
Hobby:ピアノ・カラオケ



おばち(担当フルーツ:ライム)  
Birthday:11.12 Bloodtype:A  
Height:158 ShoesSize:22.5~23  
Hobby:ダンスドライブアイドルのDVD鑑賞



りな(担当フルーツ:マンゴー)  
Birthday:8.13 Bloodtype:A  
Height:163 ShoesSize:24.0  
Hobby:スケボー音楽鑑賞お菓子作り



ほなみ(担当フルーツ:ゆず)  
Birthday:1.24 Bloodtype:A  
Height:166 ShoesSize:24  
Hobby:お菓子作り



こりな(担当フルーツ:ストロベリー)  
Birthday:12.19 Bloodtype:B  
Height:157 ShoesSize:24.0  
Hobby:寝ること

※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



あいり(担当フルーツ:ぶどう)  
Birthday:1.22 Bloodtype:A  
Height:162 ShoesSize:25.0  
Hobby:お外に出て色んな色をみる



みさ(担当フルーツ:りんご)  
Birthday:4.28 Bloodtype:B  
Height:156 ShoesSize:23.5  
Hobby:夢をみること女の子観察



りの(担当フルーツ:ドラゴンフルーツ)  
Birthday:6.13 Bloodtype:A  
Height:152 ShoesSize:23  
Hobby:ヒトカラ携帯ゲーム



くるみ(担当フルーツ:キウイ)  
Birthday:6.20 Bloodtype:A  
Height:158 ShoesSize:24.5  
Hobby:買い物



さい(担当フルーツ:グレープフルーツ)  
Birthday:2.29 Bloodtype:B  
Height:152 ShoesSize:23.5  
Hobby:お絵描き

# Sapporo Street Snap FRUITY♥ SPECIAL

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

## 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

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

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

SLOT BAR M's

札幌市東区北25条東15丁目15-1  
TEL:011-702-8821



# 七つの罪と罰

seven crimes and punishments

mothy\_悪ノP feat.鏡音リン、鏡音レン

Jacket Illustration: 志村 加 Official Web Site: akuno7.com

NOW ON SALE

ある時、その森から「神の双子」により放たれたのは、七つの罪の象徴だった。



初回限定ノベル同梱盤  
WPCL-12051  
定価 3,000円(本体)+税

全160P未公開小説



相関図付きブックレット



通常盤  
WPCL-12052  
定価 2,300円(本体)+税

## Track List

- |                                                                              |                                              |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 01. 七つの罪と罰 mothy_悪ノP feat. 神威がくば, MEIKO, 鏡音リン, 鏡音レン, 初音ミク, 巡音ルカ, KAITO, GUMI | 09. 五番目のピエロ mothy_悪ノP feat. 鏡音レン, 巡音ルカ, GUMI |
| 02. ヴェノマニア公の狂気 mothy_悪ノP feat. 神威がくば, MEIKO, 初音ミク, 巡音ルカ, GUMI, KAITO         | 10. 円尾坂の仕立屋 mothy_悪ノP feat. 巡音ルカ             |
| 03. グラスレッドの肖像 mothy_悪ノP feat. GUMI                                           | 11. 野ざらしの首、鬼ヶ島にて mothy_悪ノP feat. 神威がくば       |
| 04. 悪食娘コンチータ mothy_悪ノP feat. MEIKO, 鏡音リン, 鏡音レン                               | 12. 悪徳のジャッジメント mothy_悪ノP feat. KAITO         |
| 05. Drug Of Gold mothy_悪ノP feat. KAITO                                       | 13. 箱庭の少女 mothy_悪ノP feat. 初音ミク               |
| 06. 悪ノ娘 mothy_悪ノP feat. 鏡音リン                                                 | 14. ネメシスの銃口 mothy_悪ノP feat. GUMI             |
| 07. 悪ノ召使 mothy_悪ノP feat. 鏡音レン                                                | 15. 最後のリボルバー mothy_悪ノP feat. GUMI            |
| 08. 眠らせ姫からの贈り物 mothy_悪ノP feat. 初音ミク                                          |                                              |

『七つの罪と罰』&『悪ノ大罪 五番目のピエロ』連動キャンペーン  
「悪ノパスワード」をゲットして「悪ノ配信」をキャッチ!!

ワーナーミュージックから発売のCD『七つの罪と罰』(初回限定ノベル同梱盤)とノベル『悪ノ大罪 五番目のピエロ』を両商品お買い上げの方に悪ノP書き下ろしのショートストーリーをメール配信!!

特設サイト <http://akunotaizai.com/>

配信方法 受付期間内にご登録いただいたメールアドレスへメール本文として2015年6月から複数回の配信を予定しております。

登録方法 受付期間内に下記特設サイトよりメールアドレスと初回限定ノベル同梱盤に付属のノベル『七つの罪と罰』の見返しと書籍『悪ノ大罪 五番目のピエロ』の見返しに示されたパスワードを導き出しご登録ください。

また、登録後、よろしければ簡単なアンケートにお答えください。

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.58 2015.05 CONTENTS

### EVENT INFO

・北海道から全国へ!フルーティー♥4月イベント情報 .....00

### TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP FRUITY♥SPECIAL .....01

### FOOD

・BEEF IMPACT/ラーメン虎の介 .....06

### ARTIST PICK UP

・北海道大好き鉄ちゃんが北斗星にお別れ旅行・指田郁也 .....08

### MUSIC REVIEW

・chay「ハートクチュール」 .....10

### MUSIC

・GET'S CD RANKING 2015.03 > 2015.04 .....12

### 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 指田郁也

新曲リリース?ニューアルバム?...いえ、純粋にプライベート旅行で北海道にやってきた指田さんがGET'Sに4度目の登場!歴代アーティストナンバーワン登場回数!





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)                               | カレーラーメン        | 741円(税込800円) |
| にんにく赤虎味噌 | 788円(税込850円)                               | にんにくカレーラーメン    | 769円(税込830円) |
| 白虎味噌……   | 741円(税込800円)                               | 特製つけめん         | 788円(税込840円) |
| にんにく白虎味噌 | 769円(税込830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  
 有効期間:  
 2015年4月7日(火)~5月6日(木)

# 炭焼ステーキ BEEF IMPACT

札幌市中央区南3条西4丁目(狸小路内)  
 【TEL】011-211-8554  
 【営業時間】  
 月~土 11:30~22:30  
 (ラストオーダー22:00)  
 日・祝 11:30~21:30  
 (ラストオーダー21:00)  
 【定休日】不定休  
 ※当店の価格は全て消費税は含まれておりません

## ビーフインパクトスタイル

「気取らない、ガッツリステーキ!」  
 分厚い美味なステーキをリーズナブルに、大胆に、たっぷりお召し上がりください!  
 これがビーフインパクトスタイルです。赤肉は350g以上レアがうまい!これぞステーキの醍醐味

## 4月限定メニュー

**ヒレ肉**  
 (オーストラリア産)



Beef Tenderloin  
 牛里脊肉  
 소안심

200g 2,400円 300g 3,600円

## Steak Menu

### ●ビーフインパクトステーキ 1g/7円 リブローズ

250g … 1,750円  
 350g … 2,450円  
 1ポンド 450g … 3,150円  
 600g … 4,200円

600g以上は  
 100gにつき700円UP  
 2皿にてのご提供になります。

2ポンド 900g … 6,300円

### ●5円ステーキ 1g/5円 肩ロース

250g … 1,250円  
 350g … 1,750円  
 1ポンド 450g … 2,250円  
 600g … 3,000円

600g以上は  
 100gにつき500円UP  
 2皿にてのご提供になります。

2ポンド 900g … 4,500円

## ビーフインパクトの 平日ランチ!!(11:30~14:00)

### ●ステーキランチ

- ・5円ステーキ200g
- ・ライス
- ・みそ汁
- ・ランチサラダ

※ライスは大(400g)、中(220g)、  
 小(150g)からお好みで  
 ※ドリンクはプラス100円でセット

**1,000円**

### ●ビーフインパクトカレーランチ

- ・ビーフインパクトカレーライス
- ・みそ汁
- ・ランチサラダ

※ライス大盛無料  
 ※ルー大盛プラス200円  
 ※ドリンクはプラス100円でセット

**850円**





# 指田郁也

Present!

北海道が大好きすぎる「鉄ちゃん」としてもすっかりおなじみ、GET'S登場回数最多でもある4度め登場のアーティストといえば…そう、指田郁也さん!

今回は、3月いっぱいまで運行を終了する「北斗星」への惜別旅行で北海道へやってきた指田さんを直撃。

『人見知りキャンペーン』という謎ワードの正体とは!?

指田郁也無料オフィシャルファンクラブ

「麺や 指田」会員登録開始!

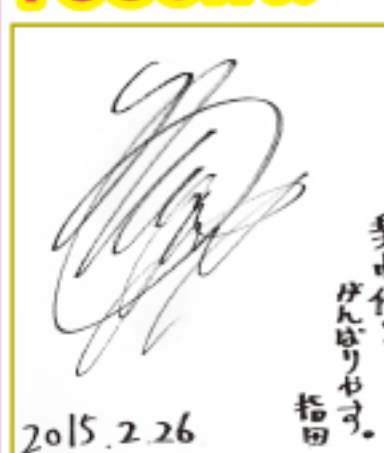
指田郁也に関する最新情報や、リリース情報、ライブ情報などをメールにてお届け、会員様へのライブチケット先行予約もご案内して参ります。どうぞお楽しみに!

【お申し込みURL】

<http://www.stardust-member.jp/sashidafumiya/>



※登録するアドレスは、PC、携帯アドレスでも対応可能です。  
※ドメイン指定受信をしている場合は「stardust-member.jp」からのメールを受信可能に設定してください。



2015.2.26

作曲  
作詞  
指田郁也

指田郁也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・58号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「指田郁也への応援メッセージ」を書いて、[prege-s@ps-gets.com](mailto:prege-s@ps-gets.com)までメールをお送りください。

(応募締切は2015年4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。)

## ARTIST INTERVIEW

指田郁也

北海道大好き指田さんですが、今回北海道に来た理由はなんでしたか?

北斗星です(笑)

今回も北斗星に乗って来ました。今回で、僕の大好きな北斗星に乗るのが最後かなと思って。そして、富良野まで行ってスノーボードをして、ジンギスカンを食べて完全オフです。

やっぱり北海道は落ち着くなーって思いますね。空気感がゆっくりで、本当に故郷に帰って来たような(笑)

まったくプロモーションも抜きで来ました(笑)

前回、北海道でライブを行った時に変わったライブを行ったと聞いてますがどのようなライブでしたか?

KRAPSHALLでライブをした時に「360度ライブ」と言うのをやらせて頂きました。ピアノもステージから下ろして会場の真ん中において、皆さんに囲んで貰いながらパフォーマンスをやりました。

お客様との距離も近くて一体感が凄かったです。バンドスタイルでは難しいですが、弾き語りライブは今後もこのような形でや

っていきたいなと思っていました。

札幌のお客様は本当にノリも良く、弾き語りライブなのに総立ちで、凄く思い出に残りました。

「人見知りキャンペーン中」…とのことですが、「人見知りキャンペーン」とはどのようなものですか??

僕は、元々人見知りでありお友達が出来なかったんです(笑)

「音楽」と「人との関わり合い」は関係ないっていう勢いで一人で黙々と制作をするタイプだったんですが、去年からそれを変えて行こうと思い、色々な人とたくさん話そうと思ったんです。

そうしているうちに、ミュージシャンの方々の繋がりも広がり、かなり刺激を貰えるようになったんです。

ライブに足を運ばせてもらったり、飲みながら完全プライベートな話題で話していても、たくさん吸収できるものがある、凄く成長出来たと思います。

そんな指田さんに影響を与えた「人見知りキャンペーン」ですが、始めるきっかけは何だったんですか??

去年の夏に山籠もりをしたんです。千葉の森の中に一件だけある木の家を一ヶ月お借りして、パソコンとキーボードを持ち込んで、自分自身を境地に追い込んだらどうなるだろうって。

そしたら、一週間くらいで孤独さがとてつもなく襲ってきて…リタイアしました(笑)

その過ごしていた一週間の間も、寂しさのあまり、車で30分くらいのところに一件だけあるコンビニの駐車場に行き寝てたり(笑)

そのうちに「(僕は)何をしてるんだろう」と思って結局帰る事にしたんです。

そしていつも行く飲み屋に行き友人達と会ったら凄く楽しくて、いつの間にか孤独好きから孤独嫌いになってる事に気づいたんです。それも友人達と別れてからの帰路で曲もたくさん出来て(笑)

自分の気持ちを変えるだけで、周りの環境や自分自身が全然変わるんだって感じま



した。これからも「人見知りキャンペーン」を続けてどんどん成長して行きたいですね。

人見知りキャンペーン中に仲良くなったアーティストさんはどのような方がいますか?

同じレーベルの高橋優君とか同じ事務所のKさん、先輩で言うとスキマスイッチさんとも一緒に飲んだりしますね。

後は、吉田山田の山田義孝君とは週5くらいの勢いで一緒にいますね。周りから変な疑惑が出るくらい仲が良いです(笑)

前に新宿2丁目に2人で呑みに行った時にも、お店の人とかに「あーやっぱり!!」って間違えられました(笑)

最後に北海道のファンにメッセージをお願いします。

去年の11月以来北海道ではライブをしていないんですが、今年はたくさんやって行けたらとも思ってますし、アルバム制作も着々と進んでいますので楽しみに待っていてくれたらと思います!

また、まだライブに来たことがない方でも、必ず楽しんで頂けるパフォーマンスをお見せ出来ると思いますので、北海道でライブが行われる時には是非足を運んで頂けたら嬉しいです!!



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

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

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

SLOT BAR M's

札幌市東区北25条東15丁目15-1  
TEL:011-702-8821

[www.ps-gets.com/sapporo/](http://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!!





# MUSIC REVIEW

## ハートクチュール



なんと二ヶ月連続のブチ抜きだよ!  
編集部の偉い人太っ腹すぎるだろ!!!てゆーか  
ミュージックボーイ権力ありすぎだろ!!!!権力  
アリストテレス!!!!!!…なにそれ!!  
というわけで今月のブチ抜きは今ノリにノッて  
るchayちゃん!月9の主題歌で聴いたことあ  
る人、きっと多いんじゃないかな!?  
「あなたに恋をしてみました」とか…言われたい  
よね!!!男なら!!!!いや、女でも!!!!  
初回限定盤はオシャレ雑誌のCanCam仕様  
フォトブックがついてるよっこれはchayちゃん  
がCanCam史上初のシンガーソングライ  
ターなのに専属モデルに大抜擢されたあたりの  
オマージュだよなーってところでオマージュ  
ってこういうときに使うんだっけ?何か違う気  
がするけどまーいいや!!!chayちゃん可愛い  
からみんな許してくれるよね!!!!  
あーほんとchayちゃん可愛いわー北海道と  
か来てくれないかなー!ミュージックボーイ  
喜んで取材行っちゃうよ!!!  
…って!!!全国ツアーの告  
知あるじゃん!!!北海道に  
も来てくれるじゃん!!!!  
これはミュージックボー  
イ大チャンス!!!!お近づ  
きになりたーいっ!!!!  
ワーナーの担当さん、  
よろしくお願ひしま  
ーすっ!!!!!!



# chay 1stアルバム

## 2015.4.15 Release!!



初回限定盤[CD+DVD]  
WPZL-31002/3 3,500円+税  
CanCam仕様フォトブック付



通常盤[CD]  
WPCL-12066 2,700円+税

### 収録曲

- 1.ハートクチュール
- 2.あなたに恋をしてみました フジテレビ系「デート〜恋とはどんなものかしら〜」主題歌
- 3.Twinkle Days
- 4.I am
- 5.はじめての気持ち
- 6.Singin' In The Rain
- 7.恋はスペシャル
- 8.Weekend!
- 9.Half Moon
- 10.Forever
- 11.Wishes 「バンデーン」CMソング
- 12.Summer Darling
- 13.nineteen

### 初回限定盤DVD収録内容

- chay Live Wishes for you 2014.11.16 akasaka BLITZ
- 1. Twinkle Days 2. nineteen 3. Wishes
- 1stアルバム「ハートクチュール」ジャケット撮影メイキング
- 「あなたに恋をしてみました」MVフルバージョン

### 初の全国ツアー「ハートクチュール ツアー」開催決定!

**2015年5月31日(日) 愛知 Electric Lady Land**  
OPEN/17:00 START/18:00 ¥3,500(税込) ドリンク代別 All Standing  
お問い合わせ:サンデーフォークプロモーション 052-320-9100

**2015年6月7日(日) 福岡 BEAT STATION**  
OPEN/17:00 START/17:30 ¥3,500(税込) ドリンク代別 All Standing  
お問い合わせ:キョードー西日本092-714-0159

**2015年6月14日(日) 大阪 梅田 CLUB QUATTRO**  
OPEN/17:00 START/18:00 ¥3,500(税込) ドリンク代別 All Standing  
お問い合わせ:キョードーインフォメーション0570-200-888

**2015年6月26日(金) 北海道 KRAPS HALL**  
OPEN/18:00 START/18:30 ¥3,500(税込) ドリンク代別 All Standing  
お問い合わせ:マウントアライブ011-211-5600

**2015年6月28日(日) 宮城 仙台MA.CA.NA**  
OPEN/17:00 START/17:30 ¥3,500(税込) ドリンク代別 All Standing  
お問い合わせ:G.I.P 022-222-9999

**2015年7月4日(土) 東京 AKASAKA BLITZ**  
OPEN/17:30 START/18:30 ¥3,500(税込) ドリンク代別 1F Standing・2F 指定  
お問い合わせ:SOGO TOKYO 03-3405-9999

※TOTAL INFORMATION:SOGO TOKYO 03-3405-9999

※チケット発売日(全公演):2015年4月25日(土) 10:00~

※入場制限/6歳以上は有料。指定席がある会場に関してお席が必要な場合は6歳未満も有料となります。

# VEGAS VEGAS

## ベガスベガス®

これが私達の企業理念です

日本一のワクワク、ドキドキ  
アミューズメント企業をつくる。

|     |     |       |       |      |
|-----|-----|-------|-------|------|
| 札幌店 | 栄町店 | 大谷地店  | 美しが丘店 | 狸小路店 |
| 発寒店 | 旭川店 | 函館吉川店 | 帯広北店  | 苫小牧店 |

TOWER RECORDS SAPPORO PIVOT PRESENTS

北には北の音生活。\*

[Alexandros] SiM オトノエ

THE ORAL CIGARETTES

Vol.7

2015.4.19 sun

@ Zepp Sapporo

PIVOT 20th ANNIVERSARY

20

PIVOT



# GET'S CD RANKING I LOVE MUSIC TOWER RECORDS MONTHLY HIT CHART 2015.03>>>2015.04

(Produced by TOWER RECORDS 札幌ピヴォ店)

## 邦楽ランキングTOP10



第1位  
**Sakura**

嵐

- 第2位 いざありわっしょい 最終少女ひかさ  
第3位 L・E・L・ <Project「Shangri-la」LIVE盤> Acid Black Cherry  
第4位 White NEWS  
第5位 FLAVOR FLAVOR KEYTALK  
第6位 The Vanishing Bride BIGMAMA  
第7位 SHISHAMO 2 SHISHAMO  
第8位 インマイミュージック あらちち  
第9位 KTHEAT FACT  
第10位 NEO NOISEMAKER

## 洋楽ランキングTOP10



第1位  
**チェイシング・イエスタデイ**  
Noel Gallagher's High Flying Birds

元オアシスのメインソングライター、ノエル・ギャラガーのソロプロジェクトである「Noel Gallagher's High Flying Birds」の第2弾アルバムが1位を獲得。ノエル初のセルフ・プロデュースアルバムでもある。

- 第2位 背徳の掟・30thアニバーサリー・エディション Judas Priest  
第3位 アフロディシア Marcus Miller  
第4位 フィジカル・グラフィティ デラックス・エディション Led Zeppelin  
第5位 In the Lonely Hour Sam Smith  
第6位 探検の地図・リターン・トゥ・フォアエヴァー・デラックス・エディション Scorpions  
第7位 はじまりのうた オリジナル・サウンドトラック  
第8位 From Darkness Avishai Cohen  
第9位 Wallflower: Diana Krall  
第10位 ヴェノム Impellitteri

# Horoscopy .....星占い

2015.4.7 → 2015.5.6

## 牡羊座

3/21~4/19



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。周囲がみんな慌てていても、問題の本質をきちんと見抜けそう。

総合★★★★ 仕事★★★★  
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

## 牡牛座

4/20~5/20



あなたが人知れず頑張ってきたことが報われて、成功の喜びに浸れそう。お礼を兼ねて周囲に報告すればあなたの評価もアップ。

総合★★★★ 仕事★★★★  
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

## 双子座

5/21~6/21

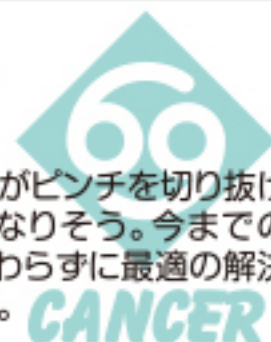


直感が冴え決断力が増します。何かを決めるときは過去の経験や他人の意見に流されたりせず、直感を信じると吉。

総合★★★★ 仕事★★★★  
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

## 蟹座

6/22~7/22

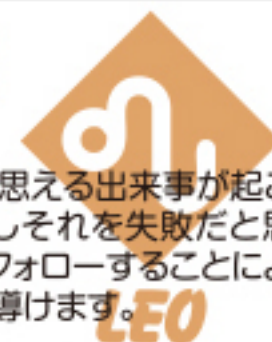


あなたの知恵がピンチを切り抜けるポイントになりそう。今までのやり方にこだわらずに最適の解決法を探せば吉。

総合★★★ 仕事★★★  
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$

## 獅子座

7/23~8/22



失敗のように思える出来事が起こるかも。しかしそれを失敗だと思わず、懸命にフォローすることによって成功へと導けます。

総合★★★ 仕事★★★  
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$

## 乙女座

8/23~9/22



今月は金運に特徴あります。その日一日だけだと収支はマイナスでも、人付き合いなどから大きなチャンスが生まれそうです。

総合★★ 仕事★★  
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

## 天秤座

9/23~10/23



話題の的になるような良い事件が起こりそうです。何事にも積極的にチャレンジして目立つ機会を増やすといいでしょう。

総合★★★★ 仕事★★★★  
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

## 蠍座

10/24~11/21

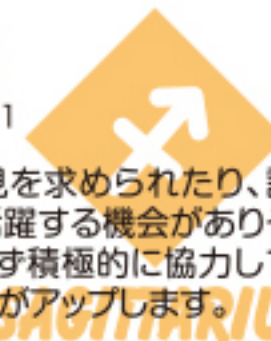


今月のあなたは、ポジティブなエネルギーに満ちています。困ったことがあっても、その状況で最善となる行動を実行できそう。

総合★★★★ 仕事★★★★  
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

## 射手座

11/22~12/21



周囲から意見を求められたり、誰かのために活躍する機会がありそう。ためらわず積極的に協力してあげると運気がアップします。

総合★★ 仕事★★  
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$

## 山羊座

12/22~1/19

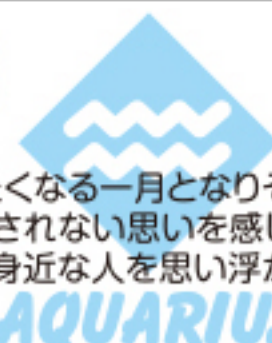


誰かにアドバイスを求められる暗示あり。積極的に協力してあげることで評価を高めるチャンスが訪れるでしょう。

総合★★★ 仕事★★★  
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$

## 水瓶座

1/20~2/18



愛情を求めなくなる一月となりそうです。満たされない思いを感じたら、家族や身近な人を思い浮かべると吉。

総合★★ 仕事★★  
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$

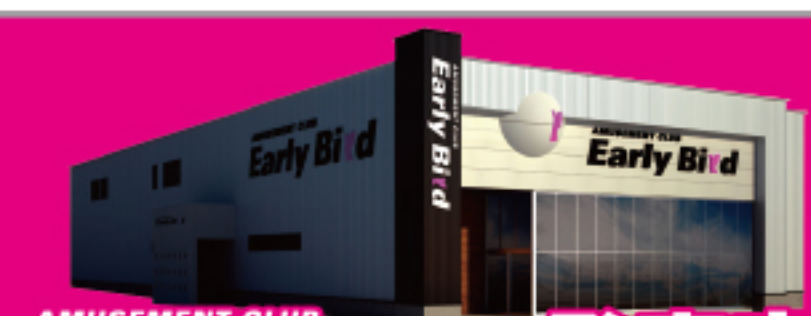
## 魚座

2/19~3/20



あなたの人柄が受け入れられ、どこに行ってもチャホヤされるかもしれません。特に目上の人からかわいがってもらえそうです。

総合★★★★ 仕事★★★★  
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$



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)



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)

have a good month!



# 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。

春眠暁を覚えず…そんな季節になってきた感じですね。

こんにちわ、若葉です!

いよいよ4月、新しい生活をスタートさせた方もきっと多いのではありませんか?

雪の季節を終えて、ちょっぴりぽかぽかしはじめて、…なぜか体が睡眠を要求してしかたがないような…

冒頭のことはありませんが、本当に春って眠〜くなります。

でもこの「眠る」ってこと、実はダイエットにも密接に関係してきちゃうんですよ!

というわけで今回のずぼらダイエット、ずぼらもずぼら「寝てやせよう」という究極のずぼら情報をお伝えいたしますね!

まず…「睡眠時間が短いと、肥満になりやすい」ということから。

なぜ?それは、睡眠時間が短いと、「レプチン」と「グレリン」というホルモンのバランスが崩れてしまうからなのです。

…ん?レプチン??聞いたことあるぞ?と思ったそこのあなた!そう、このコーナーでは実は何度も登場しているホルモンなのです。

レプチンは、食欲を抑えてくれるホルモンです。つまり、無駄に食べなくなっちゃう欲求を抑えてくれるストッパーなのです。

で、グレリンというのはレプチンの逆で、食欲増進のホルモンだったりします。

眠る時間が短いと、レプチン=満腹ホルモン<グレリン=空腹ホルモンとなってしまう、無駄に食欲が上がってしまうという仕組みです。……これは怖い!!

もっと怖いのが、グレリンが多くなると、脂肪たっぷり高カロリーの食事をほしがるようになってしまうということ。

ただでさえ多い食欲に加えて、一発一発のパンチが強いハイカロリーフードが体に入ったら…もう説明不要ですよ。余分な脂肪ためこみコースに直行です。

ちなみに海外での研究では、睡眠時間が7~8時間程度の方が最も肥満度

が低く、5時間睡眠だと肥満率は50%にアップしてしまうんだとか。4時間以下では?と見ると、なんと73%もアップというホラーな結果が…

日本での研究でも、同様の結果が出ているそうです。眠り過ぎも考えものですが、やはり適切な時間の睡眠は必須ということですね。

「そんなこと言っても眠れないんだよ〜」という方も、きっといらっしゃると思います。

さすがに皆様に効く万能の方法はありませんが、ちょっとしたコツをお知らせしますね。

★夕食は就寝予定時間の3時間前に済ませてしまう

「お腹がすいたらかえって眠れない!」とおっしゃるお気持ちもわかりますが、実はこれって睡眠以外にもちよつと重要なことだったりします。

まずひとつには、ぐっすりたっぷり眠るために、胃腸の動きを落ち着かせるということ。胃腸が活発に動きまわっているときには、体が睡眠モードに移行できないこともあるんですね。

そしてもうひとつ。これ重要!

睡眠の状態に入ると、胃腸の動きはとて鈍くなってしまいます。すると、胃の中にたまった食べ物を消化しきれないまま腸に送ってしまうので、さらにその腸がうまく栄養を吸収できなくなってしまうのです。

それだけではなく、胃に長く食べたものが残りますから、そのぶんダメージを与えてしまいます。

さらにさらに、胃腸にたくさんものが入った状態で寝る=仰向けやうつぶせになると、胃と食道とが水平になり、胃から出てきた酸が食道に流れ、食道を焼いてしまうのです。いわゆる「逆流性食道炎」の原因になってしまうんですね…

ところで、睡眠中は、「成長ホルモン」というものが分泌されます。

「成長ホルモン」とは、体中の細胞を修復して元気にする働きのあるホルモンで、「若返りホルモン」とも呼ばれる

ものです。

このホルモンを多く分泌させる方法はふたつ。

ひとつは「筋トレ」。

もうひとつはこれまでさんざんお伝えしてきた「良質な睡眠」なのです!

成長ホルモンをきちんと分泌させるためにも、寝る3時間前までに夕食を済ませておくというのは非常に重要。食べた直後に寝てしまうと、まだ胃腸が動いているので、「なんだ、まだ睡眠してないじゃん」と成長ホルモン分泌モードにならないのです。

つまり、「寝る3時間前までに済ませる食事」は、病気を防ぎ、ダイエットにも効果があり、なおかつ美肌にもなっちゃうというずぼらなのに究極の方法なのです!

新しい生活がはじまる4月、これまで通りの生活をされている方も、ちょっと試すつもりで「寝る3時間前までに食事を済ませちゃう」という新しいスタイルを取り入れてみませんか?

劇的には変わらないかもしれませんが、体は徐々に良い方向に向かうと思いますよ!

それでは今回はここまで。皆様、良い「新生活ライフ」をお過ごしくださいませ!



# 読者 モデル 募集!!

地域密着型情報誌「ゲッツ!!」の  
読者モデルになりませんか!?  
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、  
ホーロー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