

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

2015.06

FOOD BEEF IMPACT
EVENT INFO エゾコンMAX 14TH
PLACE ばんけいの森

ARTIST PICK UP
アーティスト特集: LinQ サイン色紙プレゼント!

MUSIC REVIEW
Superfly「WHITE」

LinQ
ハレハレ★パレード

TAKE FREE No.59

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: LinQ
(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29,500名突破

EZO MAX 14th

5月の日本最大級街コンフェスを制するのは誰だ!?



**4時間飲み食べ放題
店舗間移動自由**

**2015 5.31 [Sun]
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!	新しいお店を発見したい!
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ッカケがない...
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・財界さっぽろ・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「目撃! 社会の星」

【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



スマホサイト



引換チケットはローソンでもご購入頂けます!

Looppi Lコード:12121

【協賛】 サッポロビール | コカコーラ | JTB北海道 | ジェスマックスホテル | 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.59 2015.06 CONTENTS

EVENT INFO

・エゾコンMAX 14th00

ARTIST PICK UP

・「ハレハレ☆パレード」リリース!ますます元気なLinQ登場!!02

FOOD

・BEEF IMPACT04

MUSIC

・GET'S CD RANKING 2015.04 > 2015.0507

EVENT INFO

・第一弾2015年5月30日開催決定!!「アイフェス」08

EVENT INFO

・北海道から全国へ!フルーティー♥5月イベント情報09

MUSIC REVIEW

・Superfly「WHITE」10

TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP 2015.MAY11

PLACE

・ばんけいの森14

DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草17



今月の表紙 LinQ

ナオト・インテライミプロデュースのパワフルで元気いっぱいな曲をひっさげて、九州発アイドルLinQが3度目の登場!!



ハレハレ☆パレード
¥1,300 (税込) WPCL-12070



ハレハレ☆パレード (全国拡大盤)
¥1,000 (税込) WPCL-12069

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

ARTIST INTERVIEW

LinQ



新木 さくら



坂井 朝香



山本 彩乃

Q.2015.4.29にリリースしたばかりのニューシングル「ハレハレ☆パレード」ですが、どのような曲に仕上がりましたか?

さくら: 今回のシングルはLinQらしい明るい曲です!!
歌う側も聴いてる側もワクワク楽しくなれる曲になっています。

Q.そんな「ハレハレ☆パレード」は、LinQ特命プロデューサーシリーズ第二弾との事ですが、詳細を教えてください!

朝香: 第二弾はなんと「ナオト・インティライミ」さんです。ナオトさんの曲は本当に元気やパワーをもらえる曲が多くて、LinQの楽曲プロデュースをしてもらえるとうわかった時は本当にうれしかったです。今回のハレハレ☆パレードも元気をもらえる、パワーあふれる曲となっています。

Q.すばり!今年の夏やってみたい事は?

さくら: 野外でLIVE!!ファンとLinQメンバー一体となって熱いLIVEがしたいッ!!

彩乃: 絶対花火がしたいです。小さい公園で1人で花火をするのが今年の夏の楽しみです。

朝香: とにかく野外イベントでLIVEがしたい!!そしてLinQを広げたい!!

Q.すばり!パート2!北海道でやってみたい事は?

さくら: “本気”の雪合戦です。福岡は雪が降ってもあまり積もらないので本気でしてみたいです。

彩乃: メロン熊に噛まれたいです。

朝香: 雪像のステージでLIVEをすること。北海道での野外イベントに出演したいです。

Q.この記事を見てはじめてLinQを知るLinQ初心者、「これをおさえておけばLinQがもっと好きになるよ!」というポイントがあれば教えてください!

彩乃: LinQは28人います。ですが、誰1人としてキャラクターが被っていません。ステージパフォーマンスも一人一人違います。それを是非チェックしていただきたいです。

朝香: LinQはQty、Ladyの2つのチームで分かれており、Qtyは、かわいい、Ladyは、かっこいいをコンセプトとしたチームとなっていて、曲やダンスの雰囲気も違う所を知ってもらえると完璧です。

Q.最後に北海道のファンにメッセージをお願いします!

さくら: LinQは、北海道に何度かお邪魔してもらっているのですが、まだまだ知名度が低いので、もっとたくさん北海道でLIVEをして、「いいなッ!」「気になる!」って思ってもらえるように、頑張っていきますので、これからも応援よろしくお願いします。最後まで読んでいただきありがとうございます。

彩乃: 北海道本当に好きです!食べ物も土地もぜんぶ大好きです。またお邪魔させていただきます!是非、北海道の皆さんも福岡の素敵な所を知っていただきたいです!

朝香: 2月サーキットで初めて北海道に行ったんですけどみなさんあたたかくて本当にステキな所だなんて思ったのと人生初のたくさんの雪を見て心打たれました。そしてLinQでまた北海道に行きたいなって思いました。北海道のみなさん福岡遠いんですが絶対ライブしに来るので来た時はLinQに会いにきてください。北海道大好きです。

Present!

LinQ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・59号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「LinQ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2015年5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 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)



5月から新たなメニューが登場

北海道産黒毛和牛

オーストラリア産ヒレ肉

炭焼ステーキ
**BEEF
IMPACT**



ビーフインパクト

札幌市中央区南3条西4丁目17-1 狸小路アーケード(4丁目)
TEL 011・211・8554

営業時間

[平 日] OPEN11:30 CLOSE22:30
[日曜日・祝日] OPEN11:30 CLOSE21:30

●● LUNCH

平日限定／ランチセット

11:30～14:00まで

ステーキランチ **1,000円**
(税別)

●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

ビーフインパクト

カレーランチ **850円**
(税別)

●ビーフインパクトカレーライス

●みそ汁 ●ランチサラダ

※ライスは大盛り無料 ※ルー大盛りプラス200円

※ドリンクはプラス100円でセット

●● ステーキメニュー



1g **7円**

ビーフインパクトステーキ
リブローズ (オーストラリア産)

250g 1,750円

350g 2,450円

450g 3,150円

600g 4,200円

600g以上は100gにつき700円UP
2皿にてご提供になります。

900g 6,300円

1g **5円**



5円ステーキ
肩ロース (アメリカ産)

250g 1,250円

350g 1,750円

450g 2,250円

600g 3,000円

600g以上は100gにつき500円UP
2皿にてご提供になります。

900g 4,500円

●サラダ350円 ●みそ汁80円 ●ビーフインパクトカレー(ルーのみ)320円

ライス ●小(150g)150円 ●中(220g)200円 ●大(400g)300円

※価格は税別表示です。別途消費税がかかります。



平岡に2号店が新たに誕生

6月下旬オープン予定!

メジャー・デビュー 25周年!

約2年ぶり7枚目のオリジナル・アルバム!! バンド史上初の海外レコーディング(L.A.)を敢行!!!



“DARLIN’-2015-” “LULLABY -2015-” 新曲 8 曲 (“CRAZY4YOU”, “Dance with me” etc.) 収録!
ニューヨーク・マスタリング: Ted Jensen (Sterling Sound)

初回限定盤デラックス・エディション [CD+DVD] 三方背 BOX 仕様: 全24P フォトブックレット付き



WPZL-30994-5 価格: ¥5,556(本体)+税

DISC1: CD 全10曲収録

- I. SEX ON THE CARPET
- II. 狂おしい夜について
- III. Cherry
- IV. Dance with me
- V. SWEET EMOTION
- VI. DARLIN’-2015- (LA Recording)
- VII. BABY
- VIII. LULLABY -2015- (LA Recording)
- IX. Skeleton Queen
- X. CRAZY4YOU

DISC2: DVD 2014/11/9の渋谷CLUB QUATTROのライブ映像に加え、LAレコーディングのドキュメンタリー映像。更に「LULLABY -2015-」のイメージクリップを収録

D'ERLANGER
Dance naked, Under the moonlight TOUR 2014
2014.11.09 渋谷 CLUB QUATTRO

- I. IS THIS LOVE
- II. Rose of Thorns
- III. SWEET EMOTION
- IV. Beast in Me
- V. Masquerade
- VI. LULLABY
- VII. Dance naked, Under the moonlight

[EXTRA FEATURES]
D'ERLANGER in LA #1
LULLABY -2015- (IMAGE CLIP in LA)
D'ERLANGER in LA #2

通常盤



WPCL-12064 価格: ¥3,000(本体)+税

CD 全11曲収録

- I. SEX ON THE CARPET
- II. 狂おしい夜について
- III. Cherry
- IV. Dance with me
- V. SWEET EMOTION
- VI. DARLIN’-2015- (LA Recording)
- VII. BABY
- VIII. LULLABY -2015- (LA Recording)
- IX. Candy In The Shape Of You -2015- (LA Recording)
- X. Skeleton Queen
- XI. CRAZY4YOU

[デジタル配信中!]



[iTunes Store]



[レコチョク]

http://wmg.jp/w/m/2915

GET'S
CD
RANKINGI LOVE
MUSIC

TOWER RECORDS MONTHLY HIT CHART

2015.04>>>2015.05

(Produced by TOWER RECORDS 札幌ピヴォ店)

邦楽ランキングTOP10



SAKEROCKの4年半ぶりの最新アルバムにしてラストアルバムが1位にランクイン。6月のライブをもって「5人解散」する彼らの最高傑作。

第1位 SAYONARA

SAKEROCK

第2位 トライアスロン 水曜日のカンパネラ

第3位 Softly,はじまるよ。 Softly

第4位 葡萄 サザンオールスターズ

第5位 ONENESS miwa

第6位 魂リク 福山雅治

第7位 あくたもくた SAKANAMON

第8位 Par PARKGOLF

第9位 プリンク・イット・オン SA

第10位 BOWS AND ARROWS RY YARD

洋楽ランキングTOP10



ニューヨーク仕込みのバウフルで圧倒的な歌唱力が話題となり、すでに多数のメディアで取り上げられている大注目シンガー「Nao Yoshioka」によるメジャーデビューアルバム。

第1位 RISING

Nao Yoshioka

第2位 The Day Is My Enemy The Prodigy

第3位 ライヴ・イン・ジャパン Van Halen

第4位 ホワット・フォー? Toro Y Moi

第5位 ノー・ピア・プレッシャー Brian Wilson

第6位 TRINITY Tonu Naissoo Trio

第7位 Future Hearts All Time Low

第8位 スターレス・スターライト〜暗黒の星美 Avishai Cohen

第9位 フリーダム・タワー・ノー・ウェー・ダンス・パーティ2015 Jon Spencer Blues Explosion

第10位 ア・フール・トゥ・ケア Boz Scaggs

D'ERLANGER X TOWER RECORDS コラボレーション企画決定!

(コラボグッズ) タワーレコード札幌ピヴォ店 他13店舗&オンラインにて数量限定発売中!



[PC/スマートフォン] [フィーチャーフォン(3G携帯)]

◆マフラータオル ¥1,667 + 税



◆ラバーバンド ¥926 + 税

◆T-Shirt (S/M/Lサイズ) 各¥2,778 + 税



D'ERLANGER 25th Anniversary TOWER RECORDS

背中

D'ERLANGER Spectacular Nite - 狂おしい夜について -

TOUR 2015

2015.5.19(火) 札幌 cube garden

Open 18:30 / Start 19:00 (開) WESS: 011-614-9999

[INFO.] D'ERLANGER OFFICIAL WEB SITE http://www.derlanger.jp

TOWER RECORDS タワーレコード札幌ピヴォ店 限定施策

ビョプラスメンバーズの皆様、いつでも
 土日祝日限定
 ビョメンバーズの皆様、¥5,000以上お買い上げで

タワーレコードのポイント8倍!!

ポイント倍率表記は変更になりましたが、ポイント還元率に変更はございません(8倍=8%還元)。

ビョカードご入会はその場で
 簡単・無料!お気軽にスタッフまで
 お問い合わせください。

北には北の
音生活。*

TOWER RECORDS SAPPORO PIVOT



TOWER RECORDS SAPPORO PIVOT



TOWER RECORDS SAPPORO PIVOT



TOWER RECORDS SAPPORO PIVOT



TOWER RECORDS SAPPORO PIVOT

アイフェス

ローカル アイドル フェスティバル
LOCAL IDOL FESTIVAL

第一弾開催決定!!

2015年5月30日(土)

OPEN 13:00 START 14:00

ノルベサ3F イベントスペース

詳しくは公式サイトをチェック!!



<http://ps-gets.com/sapporo/ifes/>

北海道から全国へ!



5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! 下記の記載以外にもイベント・ライブ出演予定!



2 Sapporo Factory Holiday Live
【会場】サッポロファクトリー アトリウム(札幌市中央区北2条東4丁目) 【時間】13:00~13:10/HAPPY少女 13:10~13:40/フルーティー

3 イオンモール札幌苗穂イベント
【会場】イオンモール札幌苗穂(札幌市東区東苗穂2条3丁目1-1)
ニコリフレ主催 アイドルライブ vol.18
【会場】ニコリフレ(札幌市中央区南3条西2丁目14番地 ニコビル4F)
【時間】17:00~ 【料金】前売/1,000円(スパ・サウナ付き) 当日/2,100円(スパ・サウナ付き)

9 北海道アイドルバスケット vol.14
【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B1F)
【時間】13:00~ 【料金】前売/2,000円 当日/2,500円 ※別途1ドリンク代500円

10 ライブプロ ミュージックステージ in レジャスポ
【会場】レジャスポ(札幌市東区東苗穂3条2丁目5-25) ※レジャスポの通常料金がかかります

14 Culture Media nORBESA presents LivePRO ミュージックステージ vol.9
【会場】ノルベサ3F 催事特別会場

17 北海道アイドルバスケット vol.15
【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)
【時間】OPEN/12:30 START/13:00 【料金】前売/2,000円 当日/2,500円 ※別途1ドリンク代500円
フルーツバスケット vol.67 ~フルーティー 4周年記念LIVE~
【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) 【時間】OPEN/17:00 START/17:30
【料金】前売/2,000円 当日/2,500円 ※別途1ドリンク代500円 ※アイドルバスケットvol.15入場の方は500円引き 【主催】ライブプロ 【後援】Yahoo! JAPAN

31 ニコリフレ主催 アイドルライブ vol.19
【会場】ニコリフレ(札幌市中央区南3条西2丁目14番地 ニコビル4F)
【時間】13:00~ 【料金】前売/1,000円(スパ・サウナ付き) 当日/2,100円(スパ・サウナ付き)

Do! 3-1

TVh 毎週土曜日 14:25~
準レギュラーで出演中!
フルーティーのメンバーが
リポーターとして道内を
飛び回ります!

LP15-07-01



NEW CD RELEASE
「ヲタクはヒーロー」
2パターンジャケットで発売中!



LP15-07-02

イベント出演オファー受付中!!

応募
方法

TEL 011-252-9922までご連絡か、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

〒060-0061 札幌市中央区南1条西11丁目327-13 プレシス11ビル 2F 事務所/3F 札幌モデルプロ

TEL 011-252-9922 FAX 011-252-9923 HP <http://livepro.jp> mail ticket@livepro.jp

フルーティー



Music Boyの Recommend



勝手に!

ミュージック
ボーイ

みんな…ごめん。ミュージックボーイ、権力が足りなかったよ…
さすがに三ヶ月連続ブチ抜きはうちの会社の偉い人に断られ
ちゃった…くっ…オラにもっとチカラがあれば!!みんな!!
ほんのちよっとずつでいいからオラに権力を分けてくれーッ!!!!

Superfly 5th Album「WHITE」 2015.05.27リリース!!

どうもこんばんみーミュージックボーイだよー!!!!ゲッツの中でいちばん権力が無いミュージック
ボーイだよーでもゲッツの中でいちばんカラ元気が多いんだぜーッ!!!!イエー~~~~!!!!
さ〜て、来週のサ○エさん…じゃなくって今回取り上げちゃうのはみんな大好きSuperfly!!!
あのドラマの主題歌とかあの映画の主題歌とかあのゲームのテーマソングなんかもバンバン入っ
てるタイアップフェスティバル一枚! 14曲も入って豪華だぜえええ
…とか言ったらもうスペースがないよ!!! ひどいよ偉い人! 俺にもっとしゃべらせろーッ!!!!!!



Superfly NEW ALBUM WHITE

- 初回生産限定盤(2CD)
WPCL-12089/90 ¥3,600+税
- 通常盤(1CD)
WPCL-12091 ¥3,000+税

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

Sapporo Street Snap



2015 MAY



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: ゆうか
Age: 18
Spot: 釧路温泉
Job: 看護学生



Name: RINA
Age: 18
Spot: パルコ
Job: 看護学生



Name: しほ
Age: 18
Spot: 大通西11丁目駅
Job: 看護学生



Name: かりん
Age: 18
Spot: スタバ
Job: 看護学生



Name: さえ
Age: 18
Spot: 大丸
Job: 看護学生

※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



Name: えいみ
Age: 26
Spot: すずきの
Job: 自由業



Name: ゆいか
Age: 26
Spot: 札幌ドーム
Job: 評論家



Name: ますみ
Age: 26
Spot: 大通
Job: ダンス講師



Name: あやの
Age: NO DATA
Spot: すずきの
Job: サービス業



Name: ちかる
Age: 26
Spot: 円山
Job: 美容系

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	狸小路2丁目店
発寒店	旭川店	函館吉川店	帯広北店	苫小牧店	

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

ban.K

ばんけいの森

自然に、
自然と。

札幌市中央区南一条410番地 TEL 011-641-0071

www.bankei.co.jp

GREEN SEASON 2015

G Horoscopy星占い
2015 5.7 → 2015 6.6

牡羊座

3/21~4/19

今月のあなたは、腹立たしいことがあっても「忍耐」。それができそうです。後々、その我慢が成功の決め手となる暗示ありです。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

牡牛座

4/20~5/20

目標への第一歩が踏み出せそう。「ちょっと難しいかな」くらいを理想に掲げた方が周囲の理解を得られ、やる気もアップしそう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

双子座

5/21~6/21

仕事や勉強だけではなく、人間関係でも奮闘すべき課題が訪れる暗示あり。あきらめることなく、果敢にチャレンジすると吉。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

蟹座

6/22~7/22

周りの人を明るくする一月となります。ジョークやユーモアを交えた会話で、楽しく盛り上げられそうです。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

獅子座

7/23~8/22

物事がうまくはかどらない事が多そう。イライラして誰かに八つ当たりしないようにしましょう。穏やかな気持ちが運気を高めます。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$

乙女座

8/23~9/22

周囲で困った人がいたら積極的に助けてあげましょう。細かな不正も見逃さない真実さが評価されるという暗示もあります。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$

天秤座

9/23~10/23

疑問に思ったことや分からないことを自分の力で解決するよう努力してみましょう。それにより新たな気付きを得られるはずです。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

蠍座

10/24~11/21

トラブルや大きな仕事などで焦ってしまいがち。一人で抱え込まず、他の人に相談をすることで、簡単に解決できそうです。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$

射手座

11/22~12/21

今月は恋愛運が絶好調です。直感が冴えている時なので、絶妙のタイミングで気配りができ、好印象を与えられそうです。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

山羊座

12/22~1/19

熱い気持ちや正義感が報われる月となりそう。正しいと信じたことをしっかりと行うことで良い結果に繋がる暗示あり。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

水瓶座

1/20~2/18

あなたがやる気でも、思わぬところで邪魔が入りそう。人に誘われても、やるべきことより遊びを優先しないよう注意しましょう。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$

魚座

2/19~3/20

自分を向上させたいという欲求が高まり、新しいことを学ぶには最適の月。習い事などは今こそスタートのチャンスです。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

have a good month!

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

The soliloquy about a diet

若葉の ずぼらダイエット徒然草

トロロ・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!

いつもの年より訪れの速かった春、
今が花真っ盛りですね!

もちろん着ている服も薄くなり、露出
も高くなり…ごまかしのきかない季節
到来ということでもありますね…

そんなときこそ試される、ダイエット
への取り組み…なあってガチガチに思
い詰めるのはナシナシ!こんなときこ
そ、「初心に戻る」のがいちばんです。

というわけで、またしても以前ご紹
介したダイエット方法のおさらいをし
ます。

大事なことは何度も反復することで
身につくのです!

でもあくまでゆる〜く。「ずぼらなわ
たしでもラクにできるダイエット」がモ
ットーですからねー!

……………
そもそもの「ダイエット」の基本。ど
うすれば、体重は落ちるんだろう?って
話です。

というか逆に、体重って何をやったら
増えちゃうんだろう?

実は、大事なものは「体重」じゃなく
「体脂肪率」なんですよ。

体の重さには、「筋肉」も「水分」も
含まれちゃいますし、筋肉はつけばつく
ほど重くなります。だからアスリートの
人たちは見た目そんなに太く見えなく
ても、実際の重さは大きな数値になる
んですよ。

でもそういう人たちは筋肉の割合が
多くて体脂肪率はとても低いんです。

つまり言い換えると、「どうやったら
「脂肪」は増えるのか?」「どうやったら
ついた「脂肪」を消せるのか?」を理解
すれば良いんじゃないかな?と。

ええと、体重が1kg増える熱量は、お
よそ7200kcalなんですよ。

これは要するに、「7200kcal分の食
べ物を食べたら1kg増える」ということ
で、逆に言えば「1kg分燃やしたけれ
ば、7200kcal分の運動をする」ってこ
と。

7200kcalって、どのくらい??

ちょっと運動の消費カロリーを調べ
てみました。

- ★ラジオ体操1時間=205~250kcal
- ★ジョギング1時間=316~386kcal
- ★サイクリング1時間=200~240kcal

※体重45~55kgの女性が運動した場合の
消費カロリーです。性別・体重により消費
カロリーは異なりますのでご注意ください。

1時間たっぷり運動しても、7200の
10分の1にも満たないんですね。

例えばジョギングを毎日1時間やった
として、1kgの減量をするためには20
日近くかかるわけですか。

これは運動が苦手な方(つまり「ずぼ
ら」を絵に描いたようなわたしのこと
ですね)では続けるのは難しいでしょ
う…やっぱり食べる量減らさなきゃダメ
なのかな??とがっかりしてしまいがち
です。

やせるためには、…そりゃあ運動が
一番です。

動いて動いて、筋肉をつけて代謝を
アップする。そのうえで、必要な栄養素
をバランスよく摂取する。それがダイエ
ット…というか、健康な「生き方」です
よね。

それでも運動をなるべくなるべく避
けて痩せたい!…と思うことは、罪深い
とは思いたくないです。

その理屈で言うと、事情があって運
動が出来ない人はやせちゃいけないみ
たいですもの…って、これは詭弁かな?

まあわたしの屁理屈はともかく、運動
以外でもカロリーを消費する方法を模
索していきますと…

あるんですよ〜。

身近で、かつ、毎日続けられるお手軽
なカロリー消費ワザ!

それは、「入浴」です。

シャワーじゃなくて、湯船に入るのが
大事!

忙しかったりすると、ついシャワーで
済ませちゃいますけど…それじゃあせ
っかくのカロリー消費チャンスをみす
みす逃しちゃうってことなんですよ。

いろいろな入浴方法がありますけど、
今回紹介するのは、その中でもダイ
エット効果がとっても高い入浴法です。

その名も「高温反復浴」。
やり方は簡単!

- 1.入浴前に1分ばかり湯をして体を慣らす
- 2.湯温を42~43度にし、湯船に首まで3分つかる
- 3.湯船から出て5分休憩
- 4.また湯船に首まで3分つかる
- 5.また湯船から出て5分休憩
- 6.また湯船に首まで3分つかる

1回のお風呂にかかる時間は全部で
1+3+5+3+5+3=20分。こりゃお手軽
ですよ!

5分休憩のうちに体や頭を洗ったり
すれば時間ももたないこともない
ですね。お風呂から上がった後、十分
にお水を飲んでください。

これをやるだけで、およそ200kcal
も消費してしまうんですよ!

サイクリング1時間に相当しちゃう消
費カロリーが、たった20分の入浴でで
きるなんて…!

お風呂には毎日入りますし、生活の
中で無理して「やらなくちゃ」って感じ
にならない方法っていうのがまた良い
ですよ!

ですがもちろん注意点もあります
よ。この入浴法は心臓に負担をかけま
すので、上記の20分を1セットとした場
合、連続して入浴するときは2セットを
限度にしてください。

また、体調が悪いときは無理して入
浴せず、入浴中に気分が悪くなったら
入浴を中断してくださいね。健康のた
めのダイエット入浴なのに、健康を害し
ちゃ元も子ありませんよ!

それと…これはあくまで「カロリー
を消費する」だけなので、運動ではあり
ません!

筋肉もきちんとつけたいのなら、や
っぱり、しっかりと運動をする必要があ
ります。

身体に負担のかからない程度の軽い
運動を、なるべく生活の一部に取り入
れられれば理想ですね。

ラジオ体操とかわりとオススメです
よ。そこそこ短時間で出来ますし、専門
的な知識もほぼ必要ない、お手軽な運
動だと思います。

それでは、今回はこの辺で!無理なく
ステキな体を目指して、がんばりましょ
う!