

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

2015.12



FOOD
BEEF IMPACT

ARTIST PICK UP
森 祐介 サイン色紙プレゼント!

MUSIC REVIEW
LinQ「FRONTIER~LinQ 第三楽章~」

PLACE
ばんけいの森 さっぽろばんけいスキー場/わくわくホリデー

ARTIST INTERVIEW
WANIMA

SAPPORO STREET SNAP
moel

TAKE FREE No.65

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: 森 祐介
(ワーナーミュージック)



Twitterフォロワー数27万人超!!
Vine総ループ回数は3億8千万回超!!

森 祐介

<https://mobile.twitter.com/morisuke08>

■Profile■

生年月日: 1990年11月25日 出身地: 鹿児島 現在地: 福岡

血液型: AB型 身長: 182cm 体重: 63kg

ただのイケメンではなく、「残念なイケメン」!!
2013年末から、6秒動画Vineをスタート。
変顔&変態な動画投稿で、話題騒然!!

■Works

2015年1月 「Z会」Vineタイアップ

2015年6月 KKベストセラーズ発行「street Jack」専属モデル

2015年7月 「実写版・進撃の巨人」Vineタイアップ

2015年10月 「くまモン」Vineタイアップ

■Event

2015年7月26日 「street Jack」専属モデルイベント出演

2015年8月11日 「LOOP vol.6」ファッションモデルイベント出演

2015年9月26日 「TOHOKU DREAM COLLECITON 2015」ファッションモデルイベント出演

2015年10月25日 めざましテレビPresents「T-SPOOK」ハロウィンイベント出演

■Media

[Magazine]

2015年4月24日発売 「street Jack」 ファッションスナップ

2015年4月24日発売 「Tokyo Graffiti」 ファッションスナップ

2015年5月24日発売 「street Jack」 モデル掲載

2015年6月24日発売 「street Jack」 モデル掲載

2015年6月30日発行 「早稲田大学フリーペーパー」 話題の人物特集

2015年7月24日発売 「street Jack」 モデル掲載

2015年8月24日発売 「street Jack」 モデル掲載

2015年9月24日発売 「street Jack」 モデル掲載

2015年10月24日発売 「street Jack」 モデル掲載

2015年11月24日発売 「street Jack」 モデル掲載

[Radio]

2015年4月 KBCラジオ「パオーン」ゲスト出演

2015年7月 KBCラジオ「9時チカラ」ゲスト出演

2015年7月 FM福岡「GOW」ゲスト出演

2015年7月 RKB「ハイタッチ」ゲスト出演

[TV]

2015年7月 KBC「よくばりミルク」出演

2015年7月 FBS「めんたいプラス」出演

[WEB]

2015年4月 モデルプレス インタビュー掲載

2015年6月 「street Jack」専属モデルニュース掲載

ARTIST INTERVIEW

森 祐介

Q.まず初めに「森祐介」をまだ知らない方におもしろ自己紹介をお願いします!

初めまして「残念なイケメン(もりすけ)」こと、森祐介です。引っ込み思案な自分を変えようと頑張っていたら、始めは「変わったね」と言われ、次第に「変わってるね」と言われるようになりました。

現在、福岡で会社員をしながらメンズファッション誌「streetJack」専属モデル、Vine(6秒動画)などの動画投稿で活動しています!総再生回数は3億8千万。女装やナンイチ、そして変顔!色んなキャラになりきって表現しています!

Q.Vineを始めたきっかけを教えてください。

暇だったんです!笑

2013年のクリスマスイヴはひとりで焼肉に行きました笑 周りはカップルばかりでしたから暇で暇で。そこで試しにVine(※)でお肉を撮って初投稿!家に帰ってからひとりぼっちのクリスマスが悔しくて、ネタ動画を撮ったりして気を紛らわしていました笑 それが始まりです!

(※元々アプリやwebサービスに興味があり!今の若い人で流行っている物は何なのか?調べていた。たまたまTVでVineを知り、始めは食べ物とか風景をおさめていた。)

Q.今までで思い出に残っているVine動画best3を教えてください。

・モテる努力シリーズ

モテたいと願う男が「モテHOWTO本」を読むんですが毎回勘違いしてしまい、いざ実践!の時に大失敗するんです!男役と女役、一人二役してます。この動画で鈴木雅之さんの「違う、そうじゃない」という曲を使ってるんですが、youtubeでその曲のページにいくとコメント欄に「もりすけ」の文字がたくさんあるんですね笑 それほど反響があったシリーズです!

・文系VS理系VS体育会系シリーズ

僕の動画の中で一番人気のあるシリーズです。何かしらのアクションを系統別に対比させた動画でいくつもパターンがあるのですが、例えば「カルピスの作り方」は文系は普通に。理系は白衣着てピーカーで細かく測る。体育会系はカルピス風呂に入っちゃうんです笑 他にも「Enterの打ち方」「骨折」「電話」などがあり、どれも体育会系はぶっ飛んだものになっていて、実際の体育会系の人にボコボコにされるんじゃないかと冷や冷やしなから撮ってます笑

・「空き巣に入ったら」

とある部屋に空き巣が入り、クローゼットを開けると...という内容なのですが、これは一番時間が掛かった動画なんです。6秒を作るのに3時間弱掛かってます笑 僕はほとんど1人で撮影しているんで、カメラを固定したり部屋の明るさ調整、そしてこの動画はメイクにも時間が掛かり、更に大流行したあのキャラクターの声を練習するのも時間が掛かってしまいました。会社勤務を終え帰宅前に100円ショップで化粧品を買い込んで撮影に臨んだことも思い出に残っている理由の一つです。

Q.これからどんな活動をしていきたいですか?

今後やりたいことは多いですね。理想はリリーフランキーさんと伊勢谷友介さんの様に多才な活動をされていて、コレ!という肩書が定まっておらず、プロフィールが長くなっちゃうみたいだな笑 ただそういった存在になるのは、闇雲に興味本位で何でもやるという感じではなく、伝えたいことや想いを膨らませ「じゃあそれをどうすれば伝えることが出来るか?」そう考えた結果でありたいです。専属モデルをさせて頂いてますので、まずはモデルのお仕事に注力していきたいです。もちろん動画の投稿は続けていきますよ!その中で少しずつ以前からやりたかったラジオやお芝居、コント、音楽などもやっていきたいです。

僕はVineを始める以前に自分で会社を作ろうと思っていたのですが、それが「教育」に関することだったんです。現在多くの若い世代の方に支持頂いていることもありますので、今後「教育」に関する事に携わって発信していければと考えています。

また、地元・鹿児島に還元できる活動をしたいという気持ちがずっとあります。どんな形であれ、僕を育ててくれた故郷には恩返ししたいですね。

Q.北海道で撮るならどんなVine動画を撮ってみたいですか?

北海道というと「広大な大地」「自然の恵み」「大泉洋さん」みたいなイメージありますね!ドローン空撮でスケールのでかいものや、牛さんとのコラボとかしてみたいです!あと北海道の女の子はかわいいと聞いているのでコラボしたいです!あ、それは別に動画じゃなくてプライベートな感じでのコラボです。動物園と一緒にペンギン見て「君の方がスタイルいいよ」とか言いたいです。

Q.最後に北海道のファンにメッセージをお願いします。

北海道には1度しか行ったことが無いんですが、食べ物が美味しく景色も綺麗なでまた行きたいです!北海道の皆さんに会いに行けるようにこれから益々励んでいきますので、今後も宜しくお願いします!特に女子!笑 そして寒くてうんざりした時は九州にも遊びに来てください!特に女子!笑 お待ちしています!

Present!

森祐介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・65号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「森祐介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11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。)

エンタメステーション in 札幌ド真中 イメージキャラクター

ココロッティーヌ

エンタメステーション in 札幌ド真中
メカビジョン・4プラ ha-na-viビジョン USTREAM

毎日 **17:00~17:10** 好評放映中!

エンタメステーション

M's GROUP.LTD

M's

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
---	--	--	---

北海道から全国へ!



11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ベント・ライブ出演予定!



1
日

ライブプロミュージックステージ in 苫小牧

【会場】MEGAドン・キホーテ苫小牧店 (苫小牧市本町1-6-1)
【時間】1部 10:45~11:05/フレッシュ! 11:05~11:25/HAPPY少女! 11:25~11:45/白井美彩 11:45~12:15/フルーティー
2部 14:00~14:20/フレッシュ! 14:20~14:40/HAPPY少女! 14:40/15:00 白井美彩 15:00~15:30/フルーティー

札幌競馬場イベント

【会場】札幌競馬場 (札幌市中央区北16条西16丁目1-1) 【参加メンバー】おぼち、ももこ、みさと

3
日

ニコリフレ主催 アイドルライブvol.30

【会場】ニコリフレ (札幌市中央区南3条西2丁目14番地 ニュービル 4F)
【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) 【出演】フルーティー/HAPPY少女!/フレッシュ!

8
日

苫小牧コスプレフェスタ

【会場】JR苫小牧駅前商店街特設会場「協栄場パーク」 【時間】12:00~15:00 【出演】フルーティー/HAPPY少女!、他
【HP】<http://tomakomai-cos-fes.com/>

GAYDOL主催ライブ 田舎にアイドル呼んでみた①

【会場】BAR ビーブルズチョイス (伊達市錦町100-30 つば八伊達店2F) 【時間】OPEN/17:00 START/17:30
【料金】前売/2,000円 当日/2,500円 ※GAYDOL Tシャツ着用 500円引き ★ドリンク販売/アルコール 500円、ソフトドリンク 400円 ※ドリンク持ち込み不可
【出演】小原あやめ/まいちゃん/フルーティー

14
日

ライブプロミュージックステージ in ちとせ

【会場】ちとせモール (千歳市真狩8丁目1-1) 【時間】10:30~10:50/フレッシュ! 10:50~11:10/白井美彩 11:10~11:40/HAPPY少女! 11:40~12:10/フルーティー

15
日

フルーツバスケットvol.77 ~おぼち生誕祭~

【会場】Sound Lab mole (札幌市中央区南3条西2丁目ニコビルB1) 【時間】OPEN/15:30 START/16:00 【料金】前売/1,500円 当日/2,000円 ※別途1ドリンク代500円
【出演】フルーティー、他 ★主催/ライブプロ ★後援/Yahoo!JAPAN

20
日

Sound Lab mole 9th Anniversary ふらは2日目

【会場】Sound Lab mole (札幌市中央区南3条西2丁目ニコビルB1) 【出演】フルーティー、他

21
日

北海道アイドルバスケット vol.23

【会場】Space Art Studio (札幌市中央区南7条西4丁目422-35 第2北海道ビルアンパティ7F) 【出演】フルーティー/フレッシュ!/HAPPY少女!/白井美彩、他

25
日

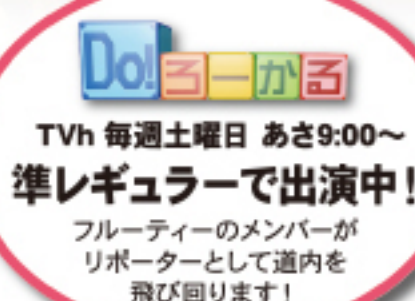
タワーレコード主催 ライブプロロマンスリーLIVE

【会場】アリオ札幌 【出演】フルーティー/フレッシュ!/HAPPY少女!

27
日

HMVプレゼンツ ライブプロロマンスリーLIVE

【会場】HMV札幌ステラボレイス 【出演】フルーティー、HAPPY少女!



イベント出演オファー受付中!!

応募
方法

TEL011-252-9922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1丁目327-13 プレイス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

札幌の地域密着型エンターテインメント無料情報誌

SAPPORO
FREE PAPER
GET'S

No.65 2015.12 CONTENTS

ARTIST PICK UP

・Vineで話題沸騰!!残念なイケメン!?「森祐介」登場!!00

EVENT INFO

・北海道から全国へ!フルーティー♥11月イベント情報02

FOOD

・BEEF IMPACT04

ARTIST INTERVIEW

・PIZZA OF DEATHの「WANIMA」に突撃!06

MUSIC REVIEW

・LinQ「FRONTIER~LinQ 第三楽章~」.....08

IDOL INFO

・Cradle・アイドル各ユニットメンバー募集中!10

DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草11

PLACE

・わくわくホリデー12

・ばんけいの森 さつぽろばんけいスキー場13

TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP with moel NOVEMBER15



今月の表紙 森 祐介

ワーナーミュージック所属のタレント「森祐介」が初登場。このイケメン、ただのイケメンではない……!今話題の6秒動画Vineで脅威の再生数を誇る変態もとい「残念なイケメン」だ!



1g15円 狸小路店…北海道産黒毛和牛リブロース(1g15円)
平岡店…国内産黒毛和牛リブロース(1g15円)
ル・トロワ店…北海道産黒毛和牛サーロイン(1g17円)

1g10円

黒毛和牛ステーキ ※ル・トロワ店は1g17円

200g	3,000円(ル・トロワ店3,400円)
300g	4,500円(ル・トロワ店5,100円)
400g	6,000円(ル・トロワ店6,800円)
500g	7,500円(ル・トロワ店8,500円)
600g	9,000円(ル・トロワ店10,200円)

500g以上は2枚にてのご提供になります。

ヒレステーキ オーストラリア産ヒレ(まろやか牛)

200g	2,000円
300g	3,000円
400g	4,000円
500g	5,000円
600g	6,000円

400g以上は2枚にてのご提供になります。

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

1/2日の野菜が摂れる ステーキサラダ

1,000円(税別)

- アメリカ産肩ロース130gと1日に必要とされる野菜の1/2が摂れる、ダイエットにも最適なボリュームたっぷりのThe健康ランチ!
- ※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
- ※ライスは小(150g)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

ハンバーグランチ

960円(税別)

- 『牛肉100%』炭焼き手ごねハンバーグ
- ハンバーグ240g
- ライス ● みそ汁 ● ランチサラダ
- ※ライスは小(150g)、中(220g)、大(400g)からお好みで
- ※ドリンクはプラス100円でセット

1g 7円

ビーフインパクトステーキ リブロース (オーストラリア産)

250g	1,750円
350g	2,450円
450g	3,150円
600g	4,250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

- 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。

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700円UP
2皿にてご提供になります。

900g 4,500円

BEEF IMPACT

Very delicious
beef steak

炭焼ステーキ



ビーフインパクト 狸小路店
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
OPEN 11:30
CLOSE 22:30



ビーフインパクト 平岡店
札幌市清田区平岡8条1丁目1-10
TEL 011-887-8545

営業時間
OPEN 11:30
CLOSE 22:30



ビーフインパクト ル・トロワ店
札幌市中央区大通西1丁目11番地
ル・トロワ7階
TEL 011-252-9939

営業時間
OPEN 11:00
CLOSE 23:00





1st Full Album "Are You Coming?" 2015.11.4 In Stores



価格:¥2,300(税抜) 品番:PZCA-76

- | | |
|------------------|--------------|
| <収録曲> | 7.1CHANCE |
| 1.ここから | 8.リベンジ |
| 2.夏の面影 | 9.いいから |
| 3.いつもの流れ | 10.Hey yo... |
| 4.Japanese Pride | 11.エル |
| 5.SLOW | 12.THANX |
| 6.TRACE | 13.また逢える日まで |

ARTIST INTERVIEW WANIMA

アルバムの聴きどころ、聴いて欲しい曲は?

松本:今回は3人が好きな曲を入れました。新曲ばかりなので全部聴いて欲しいですね。

1曲あげるの...うーん...THANXなんかは聴いて欲しいですね。3人でずっとやってきた曲なんで...それこそサビなんかは東京出てくる前に高校3年生の時に作って...やっと東京で形に出来て...ちょっと青臭さもあるんですが僕達にとって思い入れのある曲です。

藤原:フルアルバムと言うことで入れられる曲数が増えた分、今までにみせなかったWANIMAの曲を楽しんで頂きたいです。どの曲よりよもとにかく全曲聴いてほしいです。とくに歌詞をみながら聴いて欲しいですね。

西田:色々なタイミングで聴いて欲しいです。朝起きた時聴いて、寝る前に聴いて、

嬉しい時、悲しい時とか、色んな場面でも聴ける曲達じゃないかと思います。もうすぐ冬になりますが夏を思い出すような曲になってます。

北海道は4回目というのですが北海道のイメージは?

松本:みんな、シャイだ、シャイだと、寒いところの人はシャイだとよく聞くんですが、まったくそんなことなく、あれ?地元北海道やったっけ?って思うくらいみんな暖かいですね。今、東京に住んでいるんですけど、波長が合うのはわりと北海道の人達と合うんですよ。もっと何回も来たいですね。

やはりPIZZA OF DEATHに入って変わりましたか?

松本:僕達は、今まで全国流通なんかしたことなかったので...去年の10月にミニアルバムを出して、そこからガラッと変わりましたね。それまではお客さんが2、3人だ

ったのにミニアルバムを出してからは「お客さんが僕らのことを知ってる」っていうのが一番うれしかったです。

音楽を始めたきっかけは?

西田:当時、地元の先輩がバンドをやっていた、カッコいいなと思って、自分も学校行事の文化祭に出る為にとって感じですかね?

藤原:ドラムをはじめようとおもったのがXを聴いてから、バンドを始めようと思ったのがHI-STANDARD聴いてですね。

松本:きっかけはわかんないです。単純に地元でみんな集まって、たまり場で音楽を流して騒いでそれが楽しくて...

北海道のファンへひとことどうぞ!

北海道からLIVEに来てくれるお客さんみるので、なるべく多く北海道に来たいですね。ワンチャン狙いに来て下さい。

WANIMA『Are You Coming? Tour』

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| 2015/11/21(土) 渋谷 TSUTAYA O-WEST | 2016/1/16(土) 静岡 UMBER |
| 2015/11/26(木) 神戸 太陽と虎 | 2016/1/29(金) 長野 LIVE HOUSE J |
| 2015/11/27(金) 京都 MUZE | 2016/1/31(日) 金沢 EIGHTHALL |
| 2015/11/29(日) 岡山 YEBISU YA PRO | 2016/2/4(木) 山口・周南 RISING HALL |
| 2015/12/2(水) 高崎 club FLEEZ | 2016/2/5(金) 広島 CLUB QUATTRO |
| 2015/12/3(木) 郡山 HIP SHOT | 2016/2/7(日) 大阪 Namba Hatch |
| 2015/12/5(土) 弘前 Mag-Net | 2016/2/9(火) 福岡 DRUM Be-1 |
| 2015/12/6(日) 秋田 Club SWINDLE | 2016/2/11(木) 鹿児島 Caparvo Hall |
| 2015/12/8(火) 盛岡 Club Change WAVE | 2016/2/12(金) 宮崎 SR BOX |
| 2015/12/9(水) 仙台 CLUB JUNK BOX | 2016/2/14(日) 熊本 DRUM B.9 V1 |
| 2015/12/10(木) 新潟 LOTS | 2016/2/16(火) 長崎 DRUM Be-7 |
| 2015/12/12(土) 富山 SOUL POWER | 2016/2/17(水) 大分 DRUM Be-0 |
| 2015/12/13(日) 福井 CHOP | 2016/2/19(金) 松山 WstudioRED |
| 2015/12/15(火) 横浜 F.A.D YOKOHAMA | 2016/2/21(日) 名古屋 DIAMOND HALL |
| 2016/1/15(金) 浜松 窓枠 | 【Final】2016/2/27(土) 東京 Zepp DiverCity |

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の皆様、いつでも
ビョメンバーの皆様、¥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 PIVO

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	

Music Boyの Recommend

勝手に!

ミュージック
ボーイ

皆様、お久しぶりです。ミュージックボーイの影武者こと僕です。

…え、お前いつ出て来たんだよって? あははやだなあ!

僕のゴーストライターしたレビューくらい、わかってもらえないと困りますよお? 全体的にきちんと真面目に書いてるのが僕です(キリッ)

説明不要! GET'S準レギュラー(!?)の LinQがメジャー2ndアルバムリリース!!

というわけでゴーストライター僕がミュージックボーイを乗っ取ってレビューっちゃうぜ!!!

今回は、GET'S誌面登場回数3回、九州発のアイドルグループ『LinQ』ちゃんのニューアルバムを紹介だア! シングルリリース時にGET'Sでも紹介した「ウェッサイ!!ガッサイ!!」や「ハレハレ☆パレード」も収録されてるぜーッ!!! また取材したいなLinQちゃん! 顔ちっちゃかった可愛かった〜!!! また会わせてくださいよ担当さん!!!!

…ってアレ? ここでもうおしまいなの? …何? 初回限定盤や通常盤の紹介するからレビュースペースがない? そりゃないぜーここからがゴーストライター僕の独壇場だつてのによォ!!!!!! そもそも僕がゴース(長過ぎるので略)

2015.11.25リリース **FRONTIER~LinQ 第三楽章~**



【初回限定盤A】
価格: ¥4,167 (本体) + 税
WPZL-31116/7

■初回特典盤A 付属Blu-ray DISCコンテンツ■
LinQの海外での活動の様子を収めた「LinQの「わ」
拡大大〜海外編〜」。
台湾、タイ、ロシア、カナダでのパフォーマンスと、
オフショット映像を収録。



【初回限定盤B】
価格: ¥4,167 (本体) + 税
WPZL-31118/9

■初回特典盤B 付属Blu-ray DISCコンテンツ■
「ナツコイ」「ウェッサイ!!ガッサイ!!」
「ハレハレ☆パレード」LinQ〜やがて伝説〜の
Music Videoと各Music Videoのダンスシーンのみ
で構成されたDance Video。



【九州盤】
価格: ¥3,241 (本体) + 税
WPCL-12269/70

■九州盤 (九州エリアでのCDショップ限定販売)
SHINTA氏プロデュースのメンバーのソロ楽曲が収録。
柳実まゆ、天野なつ、深瀬智聖、
志保ふう子 & 新木こころ、一ノ瀬みく



【通常盤】
価格: ¥3,000 (本体) + 税
WPCL-12271



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)

Horoscopy ……星占い

2015.11.7 → 2015.12.6

牡羊座

3/21~4/19

人から頼りにされるひと月になりそうです。優しく親切に接してあげることで、大いに感謝され、その後の関係に好影響を与えます。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

牡牛座

4/20~5/20

強い意志の力で自分の望むとおりに物事を進めることができそう。不安に負けずに自信を持って行動すると吉。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

双子座

5/21~6/21

大変に思えるような役目を任される暗示あり。しかしあなたの持ち前の負けん気を存分に発揮すればしのげるはず。

総合★★ 仕事★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$

蟹座

6/22~7/22

今月は周りの人からいつも以上にちやほやされる傾向にあります。普段よりも少しおめかしして外出すると効果てきめんです。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

獅子座

7/23~8/22

何かと自分勝手に考えてしまいがちなひと月。周りの反感を買うこともあるので、発言内容には十分気をつけましょう。

総合★ 仕事★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$

乙女座

8/23~9/22

心地よく過ごせるひと月となりそう。親しい人たちといつも以上に仲良くできるので、ゆっくりと過ごすことがオススメです。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

天秤座

9/23~10/23

チャンスが少なく、それでいて労力はいつも以上にかかってしまう暗示。しかし粘り強く立ち向かえば大きな見返りが期待できそう。

総合★★ 仕事★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$

蠍座

10/24~11/21

周りの人に対して共感を示すひと月となりそう。困っている人がいたら、その人のそばに寄り添い気持ちを理解してあげましょう。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

射手座

11/22~12/21

インスピレーションに恵まれる月。情緒豊かになり、芸術的センスも冴えます。新たな発見が仕事や人間関係にもプラスとなりそう。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

山羊座

12/22~1/19

経験やデータに基づいた客観的な判断が成功の決め手になりそう。先輩や上司など、目上の人にアドバイスを求めるも吉。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

水瓶座

1/20~2/18

自然体のあなたでいると吉。下手に気前の良さをアピールしても信頼は得られません。副業などへの挑戦も少し待った方が良さそう。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$

魚座

2/19~3/20

感受性が強まり新たな趣味などに挑戦するには最適の月です。身近な人の相談に乗ってあげるなどもその後を考えると吉。

総合★★ 仕事★★
恋愛♥♥♥ お金\$

have a good month!



team
くれか娘!

公式 HP

<http://cradle.link/teamcrerekkol/>



ICE PASTEL
Girls, be ambitious!

公式 HP

<http://cradle.link/icepastel/>



お掃除ユニット

CLEAR'S

札幌クリアーズ

公式 HP

<http://cradle.link/sapporoclears/>



各ユニットメンバー募集中!

詳細は下記 URL よりチェック!

オーディションページ → <http://cradle.link/audition/>



イベント出演のお問い合わせはこちらまで!

株式会社Cradle 〒004-0834 北海道札幌市清田区真栄4条3丁目1-5
電話/011-802-5093 FAX/011-802-5094 URL/<http://www.cradle.jp.net>



The soliloquy about a diet



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。

本格的な冬が訪れてきましたね。

本州はちょうど紅葉狩りの良い季節なのでしょうが、やっぱり北海道は冬の装いに徐々に変わっています。

北海道の冬は堪え忍ぶ季節で、どうしても厚着で暖かくしないとそもそも生命活動がヤバイ状態。

ちょっとした外出ひとつとってもエネルギーをなるべく内側に溜め込みたくなるものなのです。…などという言い訳をしながら、ついふらふらと「ラーメン」「鍋」「あったか〜い」というお店屋さんののぼりや看板につられてしまうわたしです。ダイエットはどこ行ったんだと言われちゃいそうですが…そこはそれ、「すぼら」ですから!…威張れることじゃありませんね……

でもね、厳しい冬を乗り越えるために、たくさん栄養を摂取したいと思うのは身体の防衛機能で、しかたのないことなんじゃないかと主張したいのです!

なので、「食べる量を減らす」という選択肢を取らずに、かつ健康的に少しずつでも体重を減らせる方法を模索していくことこそ、すぼらなわたしが成さねばならない使命でもあると思うわけで…そしてその模索の結果こそが、**「食べるものを減らせないなら、順番を変えればイイじゃない!」**という結論です。お金もかけたくない、運動もなるべく避けたい、でも我慢はしたくない…というわたしにドぴたりな究極の方法!…なんていうと大袈裟?

テレビでもよく取り上げられてて、本来は糖尿病の治療として役立てられるように考えられた方法らしいですね。ダイエットというよりは、「食後血糖値の急上昇を防ぐ」ための食事法ということなんです。

そもそも何故「血糖値の急上昇を防ぐ=ダイエット」に繋がるかのお話をしましょうか。

人間のからだの血糖値は、いろいろなホルモンにより、正常な値に常に保たれています。つまり血糖値が上がると、それを下げるはたらきのあるホルモンががんばるってことですね。その血糖値を下げるホルモンが、インスリンと呼ばれるものです。

上がった血糖値を下げてくれるありがたーいホルモン・インスリンには、血糖値を下げるはたらきだけではなく、たくさん分泌されすぎると、なんと「脂肪細胞内に中性脂肪を蓄積してしまう」のだとか!

極論を言ってしまうと、「血糖値の急上昇→脂肪の蓄積率急上昇」ってことになっちゃいます。なので、血糖値の急上昇を抑えることは、たくわえられる脂肪の量を抑えることにも繋がるってことなんです。

血糖値の急上昇についての予習を終えたところで、いよいよ本題「食事の順番を変えて、血糖値急上昇を防ぐ」方法に移りますよ〜。

基本的には、

フルーツ(非加熱・非加工)→野菜→肉・魚→ご飯

という順番が有効です。

まず最初にフルーツを摂るのは、「よく噛む」ことと、「十分な水分摂取」、そして「ある程度食物繊維の摂取」が目的です。

フルーツとひとくくりにしてしまうとどれを食べれば良いのか迷ってしまうと思いますので、おすすめの若葉セレクトをお教えしますね。

【食前フルーツに有効なもの】

・りんご・トマト・いちご
・キウイフルーツ

トマトは厳密にはフルーツではありませんが…まああまり固いこといってこなしってことで。

食物繊維があり、噛む系フルーツで、からだに嬉しい栄養がぎっしりなものであるというセレクトです。

ただし、適量でお願いしますね!

りんごなら1/4個、トマトなら半分(ミニトマトなら2個程度)、いちごなら1個、キウイフルーツなら半分くらいが適量です。

次に野菜を摂ります。野菜というか、本格的な食物繊維の摂取ですね。

食物繊維は、脂肪分を多く含むものより先に食べておくと、脂肪の体内吸収を抑制してくれます。なので、お肉やご飯(炭水化物)の前に食べると効果的ってことなのです。

この「野菜」カテゴリーには、きのこや海藻も含まれます。お漬物は塩分が多いので、できれば食べる順番を後ろに持ってきて欲しいです。

また、**とうもろこしやじゃがいも、かぼちゃは「野菜」には含まず、むしろ「ご飯」と同じカテゴリーとして考えてください。**

フルーツと野菜で「食物繊維バリア」をはって、いよいよメインディッシュを楽しみます♪お肉・魚はタンパク質、ご飯は炭水化物(脳の唯一の栄養源!)なので、もちろん人間のからだに欠かせない栄養素。摂りすぎはもちろんNOですが、まったく摂らないのもよろしくないのです!

こんな感じの順番で食べれば、血糖値の急上昇を抑えつつ、満腹感もしっかり得られます。コンビニで売ってるお弁当や、定食屋さんのメニューの定食でもこの食べ方の応用が出来ると思いますよ〜。

例えばトンカツ定食(ご飯・味噌汁・サラダ・トンカツ+千切りキャベツ)なんかだと、この場合はフルーツは無いので、先にサラダを食べて、千切りキャベツを食べて、お味噌汁を頂き、トンカツとご飯を頂く…という順番で食べればOKですね!もちろん、よ〜く噛んで、きちんと味わっていただきますよ!

それでは、今回はこの辺で!

美味しく食べて、健康的スリムを目指しましょうね☆



わくわくわくわくホリデー 本店

移転OPEN!!



旅する前から、心くつろぐ空間で
ぴったりのプランをご提案。

わくわく
ホリデーホール
1Fです!



CAFE
BOULEVARD
カフェ ブールヴァール

併設

わくわくホリデー本店に
NEW OPEN!!



夏は緑いっぱい、冬はホワイトイルミネーションが
きらめく大通。札幌の四季を感じ、
コンサートや演劇など、芸術が響き渡る。
わくわくホリデーホールに
旅カフェ「カフェ ブールヴァール」がオープン。

サイフォンコーヒーに、ふわふわの焼き立てパン...
都会の喧騒を離れたここで、大人の休息を。

ゆっくりと流れる時間は、新しいあなたを
見つける「旅」へと誘います。
「旅」という大人の休日をご過ごしたくなら、
トラベルコンシェルジュにすぐにご相談を。

サイフォンならではの
香り高く、どこか懐かしい
コーヒータイムをお過ごし下さい。



どなたでも
お気軽にどうぞ!

※BOULEVARDとはフランス語で「大通り」を表す言葉です。

旅行企画・実施

わくわくわくわくホリデー 本店 TEL.011-280-8989

店舗営業 月～日 10:00～19:00 (不定休) 〒060-0001 札幌市中央区北1条西1丁目 わくわくホリデーホール(旧札幌市民ホール)1F

CAFE
BOULEVARD
カフェ ブールヴァール

TEL.011-223-8989

店舗営業 月～日 11:00～21:00 (土・日 11:00～19:00 (不定休))
〒060-0001 札幌市中央区北1条西1丁目 わくわくホリデーホール(旧札幌市民ホール)1F



札幌都心から20分。

ban.K

たのしいが
上達の
第一歩。



ばんけいスキー学校ジュニアスクール!
申込受付中!!

※申込を締め切ったクラスもございます。
ご了承ください。

SAJ公認 ばんけいスキー学校

〒064-0945 札幌市中央区盤渓386-9

お問い合わせ(学校直通)TEL 011-641-3232/FAX 011-590-1728

<http://www.bankei.co.jp/school/index.shtml>



FISスノーボードワールドカップ
2016札幌大会ハーフパイプ競技 開催地

2017冬季アジア札幌大会(モーグル競技・スノーボードハーフパイプ競技) 開催地

ばんけいの森

SAPPORO BANKEI SKI AREA
ばんけいの森 さっぽろばんけいスキー場

〒064-0945 札幌市中央区盤渓410
TEL 011-641-0071/FAX 011-641-0071

www.bankei.co.jp



D'ERLANGER

史上初のライブ・ブルーレイ & CD [3枚組 (BD+2CD)]



D'ERLANGER

Spectacular Nite

- 狂おしい夜について -

TOUR 2015 FINAL

at 赤坂BLITZ 20150614

¥9,000 (本体)+税 WPZL-90083/85



【収録曲 (2015.06.14 赤坂BLITZ セットリスト)】

- SE : SEX ON THE CARPET
- 01. 狂おしい夜について
- 02. Cherry
- 03. Dance with me
- 04. SWEET EMOTION
- 05. INCARNATION OF EROTICISM~1999-Shyboy Story~
~CRIME & PUNISHMENT~SAD SONG
- 06. Beast in Me
- 07. Singe et Insecte
- 08. DARLIN'
- 09. SADISTIC EMOTION~Love me to DEATH
~the end of eden~Loveanymore~amaoto
- 10. dummy blue
- 11. 柘榴
- 12. LA VIE EN ROSE
- 13. LULLABY
- 14. Skelton Queen
- En1. BABY
- En2. Dance naked,
Under the moonlight.
- En3. CRAZY4YOU

Spectacular Nite

- 狂おしい夜について -

TOUR 2015 FINAL at 赤坂BLITZ 20150614

【三方背BOX仕様：12Pライブ・フォト・ブックレット付き】

—— 大ヒット発売中! ——

『Spectacular Nite -狂おしい夜について- TOUR 2015』赤坂BLITZ
ツアー・ファイナル公演 (2015.6.14) を全曲収録! しかも赤坂
BLITZ公演のみ、日替わりの名曲メドレーを2パターンとも披露!

特典映像には、当日のオフ・ショット映像に加え、最新7thアルバム
『Spectacular Nite -狂おしい夜について-』収録曲の「CRAZY4YOU」や6thア
ルバム「#Sixx」収録曲の「Beast in Me」(2種類)のミュージック・ビデオをハ
イビジョン映像にて初収録!

更に、各バンド・メンバー4人の演奏&歌唱シーンを追い続けた、
D'ERLANGERライブ作品初の「マルチ・アングル仕様」を3曲収録!

【マルチ・アングル仕様楽曲】

- 1. INCARNATION OF EROTICISM~1999-Shyboy Story~CRIME & PUNISHMENT~SAD SONG
- 2. DARLIN'
- 3. CRAZY4YOU

WMD購入限定特典:

D'ERLANGER チケット・ホルダー

WMDの(予約)購入はこちら!



PC/スマートフォン
<http://shop.wmg.jp/shop/g/gWZL-90083/>



フィーチャーフォン(3G携帯)
<http://shop.wmg.jp/shop/g/gWZL-90083/>



Sapporo Street Snap with moel

2015 NOVEMBER

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: なつき
BirthDay: 8.25
BloodType: ???



Name: のん
BirthDay: 1.23
BloodType: A



Name: りお
BirthDay: 2.20
BloodType: AB



Name: るか
BirthDay: 2.21
BloodType: A



Name: ごすも
BirthDay: 9.28
BloodType: O

メイドバー モエル

[HP] <http://www.moemoemoel.jp>
[twitter] @moemoemoel



新人メイドさん募集!!
011-596-7247

11月22日(日) イイ夫婦の日~新妻コスプレデー~
11月23日(月・祝) イイ兄さんの日~妹コスプレデー~

札幌市中央区南5条西2丁目 サイバーシティビル7F
TEL: (011) 596-7247 定休日: 年中無休
営業時間: 19:00~5:00(日曜のみ18:00~23:00)



※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: まりあ
BirthDay: 5.1
BloodType: O



Name: おゆみ
BirthDay: 10.1
BloodType: B



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