



GET'S

SAPPORO
FREE PAPER

2016.06

FOOD

BEEF IMPACT/iRo8
焼肉スタジアム RYU~柳~

IDOL INFO

フルーティー
Cradle
AriaForte

PLACE

ばんけいの森



MUSIC REVIEW

きゃりーぱみゅぱみゅ「KPP BEST」

ARTIST PICK UP

チームしゃちほこ サイン色紙プレゼント!

TAKE FREE No.71

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:チームしゃちほこ
(ワーナーミュージック)

パチンコ&スロット

総台数

1121台

羊ヶ丘通

沿いに

1121
プン!

2016年5月

メガエムズ
西岡店オー

PACHINKO & SLOT

MEGAM'S 1121

パチンコ&スロット

メガエムズ1121西岡店

札幌市豊平区西岡1条2丁目2-47

【TEL】011-859-1121



アリアフォルテ

Aria Forte

m pocket project



Aria Forte デビューシングル
走りだせ
～僕らが叶える夢～

ネット
購入可能



<http://ariaforte.mpocket-project.com>

～ニューグループ紹介～

明ヶ丘公園通
Akarigaoka Koen Dori



<http://akd.mpocket-project.com>

～mポケット公式LINE@～



mポケット公式LINE@は最新情報や
お得で楽しい情報をお届けしてい
ます。
ぜひ「友だち追加」してみてください。

～メンバー募集～

mポケットでは新メンバーを募集しております。
年齢や経験は問わず 芸能・音楽に興味のある方は
お電話かメールでお問い合わせください。

イベント出演のお問い合わせはこちらまでお願いします!

m pocket-project 札幌市中央区南8条西10丁目1277-1
エムポケットプロジェクト サンライズ5ビル 2F

☎ 011-252-7288

✉ m-pocket@dpocket-project.com

🌐 <http://mpocket-project.com>

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.71 2016.06 CONTENTS

AMUSEMENT

・メガエムズ1121西岡店オープン! 00

IDOL INFO

・AriaForte (アリアフォルテ) 02

ARTIST PICK UP

・名古屋発・大人気ユニット登場!!「チームしゃちほこ」 04

FOOD

・BEEF IMPACT 06

・焼肉スタジアムRYU〜柳〜 08

MUSIC REVIEW

・きゃりーぱみゅぱみゅ「KPP BEST」 11

IDOL INFO

・Cradle 12

PLACE

・ばんけいの森 14

EVENT INFO

・北海道から全国へ!フルーティー♥5月イベント情報 17



今月の表紙 チームしゃちほこ

名古屋からのカワイイ刺客!チームしゃちほこが新曲「Chérie!」をひっさげて、GET'Sに
初登場!今年は路上デビュー5年目、更なる飛躍が期待される彼女達に注目!



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)

チームしゃちほこ

大黒柚姫
伊藤千由李ARTIST
INTERVIEW

ニューシングル「Chérie!」はどのように仕上がりましたか?

千由李(以下ちゆ): タイトルの「Chérie!」はフランス語で「可愛い」と言う意味なんですけど、タイトル通り可愛い曲になってます!しゃちほこの今までの曲はノリノリで激しい感じが多かったんですけど、今までとは違う「チームしゃちほこ」の一面を出せた1枚になったと思います!

柚姫(以下ゆずき): 曲も可愛いんですけど、振り付けも可愛くて、香水を付ける仕草や、イヤリングを付ける仕草、メイクをする仕草などがあって、恋をしている女の子が好きな人のために…みたいなキュンキュンする作品になりました!今までは元気に楽しくというイメージの曲が多いしゃちほこでしたが、高校を卒業して少し大人になったからこそ作品なので是非聴いて貰いたいんです!

「Chérie!」のPVでは100個のQRコードが出てくるという斬新な演出も織り込まれていますが、QRコードからどんなコンテンツが現れるんですか?

ゆずき: 撮影の時のメイキングや、PVIに出てくる衣装の情報などが出て来ます!今までのメイキング映像はメンバー揃ってわちゃわちゃしているような映像が多かったんですが、今回は1人での撮影が多かったので1人1人のメイキング映像をたくさん楽しんで貰いたいです!

ちゆ: ちゆが一番はまったメイキング映像が実はあるんです!それはハル(坂本遥奈)のメイキング映像なんですけど、その撮影時レフ板がなかったみたいで、白Tシャツを着たスタッフさんが唄っているハルの横でノリノリにTシャツをレフ板代わりにしてハルを照らしている映像がシュールで面白かったです(笑)是非、QRコードからしかそのメイキング映像は見れないので探して貰いたいんです!

ゆずき: えー!めっちゃ見たい!!まだ全部見れ

てないので私も探す(笑)

4月17日にZepp Sapporoでもライブをやったチームしゃちほこですが、これから北海道でやってみたいライブなどはありますか?

ちゆ: 前に北海道の夏フェス「JOIN ALIVE」に出演させて頂いたんですけど、その時が凄く楽しくて、思い出に残ってるので、北海道の夏フェスにまた参加したいです!北海道にたくさん来たい(笑)

ゆずき: 北海道に今までそんなに来れていなかったんで、これからはたくさん北海道でライブをやりたいです!北海道が大好きなんで!!北海道大好きなお2人ですが47都道府県の何番目に好きな土地なんですか?(笑)

ちゆ・ゆずき: 2番目です!!(ハモったお二人)

ゆずき: いや、あの!本当なんですよ!!

ちゆ: 私も!本当ですよ!!(笑)1番がやはり名古屋で、2番目が北海道なんです!!本当ですよ?(笑)

ゆずき: 私は、1位沖縄で2番目に北海道です!!!

ちゆ: 名古屋観光大使に就任したばかりなのに名古屋に入っていない(笑)

ゆずき: 3位!!名古屋3位だもん!!え?あれ?名古屋は殿堂入りなのでランキングからは除外でって事にしといて下さい(笑)

名古屋観光大使として北海道の方々に名古屋のおすすめスポットを教えてください!

ゆずき: 大須ですね!

ちゆ: うん!大須商店街!札幌にもある狸小路みたいな商店街なんですけど、食べ歩きもでき、ショッピングもでき!みたいなところなんです!

ゆずき: 本当に飽きない場所なんで名古屋に来た際は立ち寄りて貰いたいんですね!

お二人は今年の春に高校を卒業されましたが、卒業を期にチャレンジしたいこと等は何ですか?

ゆずき: 私、出来ない事が多いんです。特に恐がりな事を事にチャレンジしたいです。お風呂も一人で入れないくらい恐がりなので、ツアーなどで地方に行くときは、メンバーの部屋のお風呂に入ってお礼にお菓子を置いてくるかしてます!周りの人に迷惑を掛けちゃうので怖がりを治して、いつでも、どこでも一人でお風呂に入れるようにしたいです(笑)

ちゆ: 私は料理ですね!今はいつもお母さんがいるので料理の手伝いとかはするんですけど、今年は自分1人で作れるようにしたいです!次の年末年始にはお母さんの代わりに、おせち料理を作れるくらいになりたいです!(笑)

「大黒柚姫」はどんな人か千由李ちゃんから紹介して下さい!

ちゆ: 柚姫は、見た目は綺麗で!しゃちほこの綺麗担当!って感じなんですけど、しゃべるとポンコツ!でもそのギャップが癖になるんです(笑)

「伊藤千由李」はどんな人か柚姫ちゃんから紹介して下さい!

ゆずき: ちゆは、メンバーで一番の努力家です!本当に人の見てないところでもいつも努力して!推せます!そしてさらに童顔!(笑)

最後に北海道のファンにメッセージをお願いします!

ちゆ: 北海道は凄くデカくて、食べ物も美味しくて、大好きなところなんで、もっと北海道の方と仲良くなりたいのでライブとかで会える機会がある時には是非来て貰いたいなって思います!

ゆずき: 名古屋と北海道は凄く遠い場所なので、まだ、チームしゃちほこを知らない人も多いと思うので、これからは北海道にたくさん来て、いつかチームしゃちほこが姉妹都市に出来たらな!って思っているのでもこれからも応援お願いします!

坂本遥奈(ハル)

咲良菜緒(なお)

秋本帆華(ほのか)

伊藤千由李(ちゆ)

大黒柚姫(ゆずき)

チームしゃちほこ

スターダスト芸能3部所属の名古屋在住現役女子高校生アイドル6人組。

2012年4月7日に名古屋城にて路上デビュー。同年10月31日にワーナーミュージック・ジャパンBORDEより「ザ・スターダストボーリング」にて名古屋メジャーデビュー。6月19日「首都移転計画」で日本先行メジャーデビューを果たし、iTunes J-POPチャートとメキシコチャートでデイリー1位を獲得。

10月30日セカンドシングル「愛の地球祭」がオリコン初登場5位を記録、再びメキシコチャート1位を獲得!年末12月27日には女性アイドルとして27年ぶりの愛知県体育館5000人単独ライブを開催。

2014年5月サードシングル「いっくら」がオリコン初登場2位を記録、初のアルバム「ひまわり」は初登場3位を記録。8月28日には初の日本武道館公演を開催!

2015年7月3日に愛知県体育館で初の360度ステージとなる「鮫嶺」を実施。5月9日・10日には初の単独アリーナ2DAYSとなる千葉・幕張メッセ公演「幕張HOLLYWOOD」を大成功に終え、8月28日には過去最大の野外単独公演「しゃちほこ2015」を愛知県・蒲郡ラグーナビーチにて開催し約5,000人を動員し大成功を納める。

路上デビュー5年目を控える2016年は、「VICTORY YEAR」のスローガンのもと、5年目には5公演で5万人を動員するライブ計画を発表するなど、更なる飛躍が期待される。

2016.4.7 Release New Single

Chérie!

初回限定盤A:CD
¥926+税 WPCL-12319
M1:「Chérie!」
M2:「ケモノノハナミチ」
M3:「Chérie! off vocal」
M4:「ケモノノハナミチ off vocal」初回限定盤B:CD
¥926+税 WPCL-12320
M1:「Chérie!」
M2:「ラリラホー(HABANERO POSE REMIX)」
M3:「Chérie! off vocal」初回限定盤C:CD+Blu-ray
¥2,315+税 WPZL-31148/9
[CD] M1:「Chérie!」 M2:「Wow Oh! Oh!」
M3:「Chérie! off vocal」 M4:「Wow Oh! Oh! off vocal」
[Blu-ray] 1:「BASYALUMA ROCK」
2:「恋慕Blood」 3:「ノックアウト」
from「乙女野郎」 4:「Zepp DiverCity」(2016.2.14)通常盤:CD
¥926(本体)+税 WPCL-12348
M1:「Chérie!」
M2:「Wow Oh! Oh!」
M3:「Chérie! off vocal」
M4:「Wow Oh! Oh! off vocal」

M's GROUP.LTD



マンモス'21月寒店

札幌市豊平区月寒中央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

メガエス1121西岡店

札幌市豊平区西岡1条2丁目2-47
TEL:011-859-1121メイドバー
モエール[twitter]@moemoemoel
[HP]http://www.moemoemoel.jp

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)

5月11日(水)~14日(土) チャイプDay



Very delicious
beef steak

炭焼ステーキ BEEF IMPACT

※価格は税別表示です。別途消費税がかかります。
※店舗により価格・メニューは異なる場合がございます。

大人気! お肉の焼き方・量 (g) はお客様のお好みで!

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(税別)~**

1g 5円 **5円ステーキ**
肩ローズ (アメリカ産) 250g~ **1,250円(税別)~**

1g 10円 **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(税別)~**

1g 15円 **黒毛和牛ステーキ**
狸小路店...北海道産黒毛和牛リブローズ(1g15円)
平岡店...国内産黒毛和牛リブローズ(1g15円)
ル・トロワ店...北海道産黒毛和牛サーロイン(1g17円) 200g~ **3,000円(税別)~**
ル・トロワ店 **3,400円(税別)~**

炭焼ステーキ BEEF IMPACT



ビーフインパクト 狸小路店 【TEL】011-211-8554
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) 営業時間 OPEN 11:30 / CLOSE 22:30



ビーフインパクト 平岡店 【TEL】011-887-8545
札幌市清田区平岡8条1丁目1-10 営業時間 OPEN 11:30 / CLOSE 22:30



ビーフインパクト ル・トロワ店 【TEL】011-252-9939
札幌市中央区大通西1丁目11番地 ル・トロワ7階 営業時間 OPEN 11:00 / CLOSE 23:00

Curry

焼きカレー ¥950
ビーフオムカレー ¥880
ビーフカレー ¥750

Dining

iRo8特製ローストビーフ ¥1,280
ヒレステーキ100g (山わさび・ピンクソース・特製ソース添え) ¥1,200
リブローズステーキ100g (山わさび・ピンクソース・特製ソース添え) ¥1,000



iRo8
Curry & Dining Bar

狸小路8丁目 iRo8 (いろは) は
気楽に気どらず過ごせる
アットホームなお店です。
天気のいい日には、2階のiRo8テラスで
楽しくピクニック気分をお楽しみ下さい。
街中で、のんびりゆる〜り
あなた好みのiRo8 Styleを
見つけて下さい。

北あかりのiRo8ポテトサラダ ¥380
漬け物盛り合わせ ¥480
野菜スティック ¥480
iRo8自家製チャーシュー ¥480

Bar

iRo8 いろは

札幌市中央区南2条西8丁目
狸小路8丁目
TEL:011-522-7787

※価格は税別表示です。
別途消費税がかかります。

Curry Time 11:30~15:00
Dining Time 17:30~22:30
Bar Time 22:30~LAST
定休日:月曜



本当に旨い焼肉を
適正価格で!

黒毛和牛

焼肉
RYU
スタジオ



私たちのこだわり



肉

皆様に美味しい焼肉を、一番美味しい状態でご提供したいという想いでお肉のカットは何度も試作を重ね、より美味しく食べていただける大きさ、厚さでご提供いたします。



人数に応じた掘りごたつ席

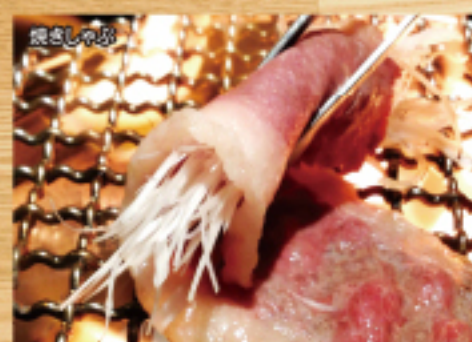
空間

皆様が当店で大切な人・お仲間・ご家族と素敵な楽しい時間を過ごしていただけるよう、居心地がよく、笑顔で楽しんでいただけるような空間作りを目指しております。



お肉

名物!
RYUシンタマ
880円(税込950円)



焼きしゃぶ
880円(税込950円)



焼きすき
1,780円(税込1,922円)

厚切りハラミ
(塩味・泡しようゆ) ※数量限定
1,780円(税込1,922円)



ホルモン

鮮度に
自信あり!!



豚塩上ホルモン
540円(税込583円)



牛ハツねぎ巻き
640円(税込691円)

RYU牛レバー
網あぶら巻き
※数量限定

780円(税込842円)



※当店でしか食べられない希少部位もございます



RYUオリジナルサラダ
580円(税込626円)



和牛握り
380円(税込410円)



キムチ盛り合わせ
880円(税込950円)

全70種類以上
飲み放題!!
90分(Lo15分前)

1,280円(税込1,382円)

焼肉 RYU ~柳~
スタジオ

札幌市西区琴似1条4丁目4-27 NYビル1F
TEL.011-612-5588

営業時間
日~木 17:00~24:00 金土祝前日 17:00~翌1:00
ラストオーダー
フード / 日~木 23:00 金土祝前日 24:00
ドリンク / 日~木 23:30 金土祝前日 24:30

提携駐車場
に限りはお客さまにお使いください。
地下鉄 琴似駅 徒歩2分



ゲッツ
見たよ!

10% OFF!

有効期限:2016/6/6迄

※他クーポン、29日の「肉の日」特典との併用は出来ません。※会員特典は併用可。

待望のCD初音源化にして
初1stアルバム。
爺ちゃんからの冥土ノ土産!

SymaG 島爺

冥土ノ土産
MEIDO
NO
MIYAGE

初回限定盤特典

初回生産分限定! Disc2同梱
J-POPカバーCD
(島爺ノ弾き語り独りライブver.)

Track List
1. 島爺 (島爺ノ弾き語り)
Music & Lyrics: 中島みゆき
2. 島爺 (THE BOOM)
Music & Lyrics: 中島みゆき
3. サヨナラCOLOR (SUPER BUTTER DOG)
Music & Lyrics: 中島みゆき
4. 歌うたいのバラッド (西郷从道)
Music & Lyrics: 西郷从道



悲しくてやりきれない (ザ・フォーカス・グループ)
Music & Lyrics: 中島みゆき
すばらしい日々 (ユニコーン)
Music & Lyrics: 中島みゆき
ヒトリノ夜 (ボノグラフィティ)
Music & Lyrics: 中島みゆき



初回生産分限定!
豪華スリーブケース仕様

通常盤特典



初回生産分限定!
オリジナルステッカー
(爺ちゃんが歌っています。) 封入
(※必ずお取り扱いください)



初回限定盤 CD2枚組 WPCL-12393/4
¥2,700+tax



通常盤 WPCL-12395
¥2,300+tax

2016.06.22 WEB
Release
Jacket Illustration: 島爺
<http://sp.wmg.jp/symag/>
© 2016 Warner Music Japan Inc.

爺ちゃんのCD発売記念!!
冥土ノ日帰り
バスツアー

島爺と一緒に! 弾き語り初ミニライブ開催!
2016年6月22日発売「冥土ノ土産 / 島爺」の「初回限定盤 CD2枚組」(原番WPCL-12393/4)、「通常盤」(原番WPCL-12395)2形態をお買い上げの上、同封のシリアルコードを集めてキャンペンサイトから応募頂いたお客様の中から抽選で40名様に島爺と一緒に! 冥土ノ日帰りバスツアーへご招待!!
◎日時: 2016年7月30日(土) ◎開催: 関東某所 ◎応募方法: 後日キャンペンサイトにてご案内

抽選で選ばれた方にも
Wチャンス!
島爺直筆
ミニサイン色紙(※限定)を
100名様にプレゼント!

Music Boyの Recommend

勝手に!

ミュージック
ボーイ



ペットの
レコステ

「今回のレビュー、これでお願ひします」と渡される資料。
カラフルな色彩、おつきなお目目、ポブカット。…これどーせ
あれでしょ、きやりーちゃんかと思せかけてまた浜田にいさんでしょ?
とかめっちゃ疑ってたら本物のきやりーちゃんやった!! キヤーツ

きやるらいんちやるんぷるっぴきやりーぱみゅぱみゅ
デビューから5年、ベストアルバム登場!!

先月はあれからもう20年とか言ってたけど、5年経つのもめっちゃ早すぎる!!! 今月はデビューから5周年となる、きやりーちゃんのベストアルバムの紹介だよ!!
CDの収録曲を見て、どれがどのテレビCMや主題歌に使われてた曲か、みんなはどれくらい覚えているかな? ミュージックボーイはググったりは一切無しで9曲覚えてた!!
初回限定盤はなんとCD3枚+DVD1枚という大ボリューム!!! Disc3は中田ヤスタカさんによるセルフミックスが10曲収録で、DVDはこのアルバムのために製作した映像作品が収録という大満足間違いなし!!!
このアルバムがリリースされるまでは、現在発売中の最新シングル『最&高』を聴きながら、きやりーちゃんの5周年イヤーを盛り上げていこうぜ!!!!
……ってあれっミュージックボーイいつになくマジメにレビューってない!!!!??? えっとね違うよ、ミュージックボーイこう見えてもいつもマジメだぜ!!!!!! ただこう…あれだ!!! カワイ娘ちゃんにはいつもよりカッコイイ俺を見せたいもんじゃね!!!!? だからいつもよりカッコつけてみたんだぜ!!!!!! キリッ!!!!!!



2016.5.25 Release!!!
KPP BEST

・KPP BEST 初回限定盤 (きやりーぱみゅぱみゅ超限定リアルお顔パッケージ)
WPZL-31171/74 (3disc+1DVD) 5,555円+税
・KPP BEST 通常盤 (先着お買い得パッケージ) WPCL-12364/65 (2disc) 2,500円+税
・KPP BEST 通常盤 WPCL-12354/55 (2disc) 3,200円+税

【CD】※曲順不同
・PONPONPON ・チェリーポンポン ・つけまつける ・きやりーANAN ・CANDY CANDY ・ファッションモンスター
・キミに100パーセント ・ふりそでーしょん ・にんじやりばんばん ・インベーダーインベーダー ・Super Scooter Happy
・もったいないとらんど ・ゆめのはじまりんりん -album mix- ・ファミリーパーティー -album mix- ・きらきらキラ
・トーキョーハイウェイ ・もんだいガール ・Crazy Party Night 〜ばんぶきの逆襲〜 ・No No No
・SIVE YEARS MONSTER (未発表曲) and more...

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

メガエムズ1121西岡店

札幌市豊平区西岡1条2丁目2-47
TEL:011-859-1121

株式会社Cradle
所属アイドル



北海道&東京のローカルアイドル

team crereko

公式サイト
<http://cradle.link/teamcrereko>

私たちに会いに来てください!

白い北の天使
志賀いずみ

公式サイト
<http://cradle.link/shigaizumi>

デビューしたてのソロシンガー
星川 さえ

公式twitter
@sae_hoshikawa

Cradleアイドルの本拠地!

Link's HALL



日々、練習とライブを行っています!是非おこしく下さい!

所在地/〒004-0834 北海道札幌市清田区真栄4条3丁目1-5 株式会社Cradle 札幌本社 TEL/011-802-5093 FAX/011-802-5094

Horoscopy星占い

2016 5.7 → 2016 6.6

牡羊座

3/21~4/19

親しい人との関係が一層深まるひと月となりそう。仲の良い友人や家族と接する時間を増やすと良いことがありそうです。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$

牡牛座

4/20~5/20

人から助けられることがありそうです。困ったことや疑問があれば、ためらわずに周りの人に助言を求めると吉です。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★★ お金\$\$\$\$

双子座

5/21~6/21

気力が低下するひと月になりそう。何をやるにも集中力がもたなくなるかも。息がつまりそうな時には休憩を取る事がオススメ。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$

蟹座

6/22~7/22

少々不愉快な出来事が起こるかもしれません。誰かの言動にイライラさせられることがあっても、寛大な気持ちを保つと吉です。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$

獅子座

7/23~8/22

あなたの知識が役に立つときです。マニアックな趣味の知識などが周囲の注目を集めそう。機会を逃さないように注意しましょう。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$

乙女座

8/23~9/22

様々なアイデアが湧いてくるひと月になりそう。ルーティンワークもひと工夫でグンと効率がアップして気持ちよくこなせます。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★★ お金\$\$\$\$

天秤座

9/23~10/23

特に理由もないのに、自身が持たなくなってしまうかもしれません。アクティブに行動して気分転換をはかりましょう。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$

蠍座

10/24~11/21

今月は勉強や仕事の能力を高められるひと月です。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\$\$\$\$

射手座

11/22~12/21

あなたの魅力が一層輝くひと月です。特別なことをしなくても、人が集まり、困ったときは助けられそう。感謝を忘れないように。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

山羊座

12/22~1/19

幸福を実感出来る、ちょっとしたラッキーな出来事も起こりそうひと月となりそう。幸せを噛みしめ、のんびりと笑顔で過ごせます。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

水瓶座

1/20~2/18

金銭面で恵まれるひと月となりそうです。思ってもみなかった幸運が舞い込みそう。特に友人との関係で良いことがある暗示あり。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

魚座

2/19~3/20

何かにチャレンジする事がありそうです。うまくいけば大きな成功が待っている暗示あり。失敗を恐れず勇気を持って挑むと吉。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

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	函館昭和店	帯広北店	苫小牧店

札幌都心から20分!

ban.K ばんけいの木の

ゴールデンウィーク
GWより
順次オープン!!

アウトドアの季節到来!
都心から近いのに、大自然がいっぱい!!
本格的なアクティビティを思いっきり楽しめる!!

2016夏

ban.Kアクティブパスポート

ban.K新登場の遊び放題パスポート!

お一人様(大人・子供同料金) **21,600円**

ご利用対象施設 ツリーアドベンチャー・テニス・パークゴルフ・つり堀

新登場!!
ご利用回数の
制限なし!!

パークゴルフ

テニスコート

つり堀

ばんけいには他にもお楽しみが盛りだくさん!!

【お問い合わせ】
TEL 011-641-0071

【お問い合わせ】
TEL 011-615-2827

【お問い合わせ】
TEL 011-641-0071

www.bankei.co.jp

夏が いいよ 始まる!!

ツリーアドベンチャー
【お問い合わせ】TEL 011-615-2827



ban.Kツリートレッキング

バランスをとって木から木へ。
吊り橋やロープを歩いて空中散歩! 全10ステージ。

ban.Kジップライン

ワイヤーを木と木につなぎ、
滑車で滑り降りるアクティビティです。
全6ライン(全長560m) 最長ライン120m!

ツリーアドベンチャー料金

体験ツアー

(大人・子供同料金)

どちらかのアトラクションを
一周します。

1,500円

ジップライン・ツリートレッキング
両方遊べて!! (大人・子供同料金)

それぞれのアトラクションを
一周します。

2,500円

どちらも「ハーネス」と呼ばれる安全器具を装着していただき、安全・安心を確保しています。担当スタッフがしっかりサポートします。空中体験を楽しんでください。

ばんけい苑
ばんけい苑のセットメニューが
さらに美味しくなりました!!

【お問い合わせ】
TEL 011-641-0119
どんぐり隊長セット **5,400円**
自慢の岩鶏生ラム・厚切り牛タン・ban.Kカルビ・牛カットステーキ・豚ロース
豚カルビ・ピザ・焼き野菜(しいたけ他2品)・キムチ・葉野菜

くるみちゃんセット **3,500円**
きのこッティセット **1,600円**



札幌ばんけい株式会社 〒064-0945 札幌市中央区盤渓410
TEL 011-641-0071

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。

皆さん、お久しぶりです! 若葉です!
すっかりご無沙汰だったからこのコーナーも終わりがな?とか思われてましたか!?
不定期掲載なので、連続で出ないこともありますが…生きてます!どうか見捨てないでください!(><)

さて…いよいよ行楽シーズン、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えます。…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す、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我慢してるんですしい、皆さんもちょっとは協力してくださいよ〜

…無理無理無理!そんなこと言っただけ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…

お誘いを断らずに、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…食べた脂をなかつ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。

ここでは脂っこい物のうち「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が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ね…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ついてくるレモンには、味付けという意味以外にも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か?

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のと、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、好きなものを順番にせずに食べちゃいたいと思うのが人情ってのもんだと思うんですよ

ね〜。

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、食べることも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!

これからもまったり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、よろしくお願ひいたします!



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

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

メガエムズ1121西岡店

札幌市豊平区西岡1条2丁目2-47
TEL:011-859-1121

北海道から全国へ!!



2016
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!



8
日

アイドルコンプリートコレクション

【会場】まんだらけホール(札幌市中央区南3条西5丁目 NORBESA2F)
【時間】OPEN 12:00 / CLOSE 18:00 【料金】1000円 【出演】フルーティー♥、2代目HAPPY少女、MissCarat、姫顔映画館、ふりんせすたいむ、sho、北乃カミイ、Dummy、マテリアル、他
※詳細、お問い合わせは、アイドルコンプリートコレクション公式twitter @sloc_hokkaido

14
土

北海道アイドルバスケット Vol.33

【会場】スペースアートスタジオ(札幌市中央区南7条西4丁目422-35 第2北海道ビルA/バンティアー7F)
【時間】OPEN 11:00 / START 11:15 【料金】前売 2,000円/当日 2,500円 ※別途1ドリンク代500円
【出演】フルーティー♥、d-girls、2代目HAPPY少女、MissCarat、フレッシュ、まいちゃん、Ta-Colors、機子、白井美彩

アイフェスVol.2 一日目

【会場】ルベサ3F 催事場(札幌市中央区南3条西5丁目 NORBESA 3F)
【料金】前売 1,500円/当日 1,800円 ※1ドリンク付き 【出演】フルーティー♥、2代目HAPPY少女、d-girls、ミルクベリー、MissCarat、ほか

d-girls ワンマンライブ moment ~今すぐ君に伝えたい in 北海道公演~

【会場】スペースアートスタジオ(札幌市中央区南7条西4丁目422-35 第2北海道ビルA/バンティアー7F)
【時間】OPEN 18:00 / START 18:30 【出演】d-girls guest:フルーティー♥
※詳細はd-girls公式ホームページ <http://futuredrive.jp/d-girls/web/>

15
日

第2回ジギスカンフェスティバル2016

【会場】さっぽろテレビ塔(札幌市中央区大通西1丁目)
【時間】1日目 11:00~ 2日目17:00~ 【出演】2代目HAPPY少女、フルーティー♥(1日目のみ)、MissCarat(2日目のみ)

北海道アイドルバスケット vol.34

【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)
【時間】OPEN 10:00 / START 10:15 【料金】前売 2,500円/当日3,000円 ※別途1ドリンク代500円
【出演】フルーティー♥、d-girls、2代目HAPPY少女、フレッシュ、MissCarat、小娘、機子、渡瀬ウツ、白井美彩、他

アイフェスVol.2 二日目

【会場】ルベサ3F 催事場(札幌市中央区南3条西5丁目 NORBESA 3F)
【料金】前売 1,500円/当日 1,800円 ※1ドリンク付き 【出演】フルーティー♥、2代目HAPPY少女、d-girls、ミルクベリー、MissCarat、ほか

ニコリフレ主催アイドルライブVol.39

※開催予定

17
日

おしゃべりコネクト

【会場】札幌駅前地下歩行空間(チカホ)北2条広場
【時間】18:30(予定) 【出演】フルーティー♥

29
日

北海道アイドルバスケット vol.35

【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 10:30 / START 11:00 【料金】前売 2,000円 / 当日 2,500円 ※別途1ドリンク代500円
【出演】フルーティー♥、2代目HAPPY少女、フレッシュ、ミルクベリー、小娘、MissCarat、Ta-Colors、Yuma☆s、白井美彩、月森キナ、他

フルーティー♥定期公演フルーツバスケットVol.87

【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 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 【出演】フルーティー♥ オープニングゲスト:2代目HAPPY少女、フレッシュ!!

30
日

スターカフェ閉店! フルーティー♥ラスト全員出演

【会場】スターカフェ(札幌市中央区南5条西2丁目 中銀すずきのソフィアビル5階)
※詳細後日

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15条西11丁目327-18 プレイス1ビル 2F 事務室 / 3F レシーディングスタジオ/レッスンスタジオ / 4F モデル撮影スタジオ

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