



# GET'S

SAPPORO  
FREE PAPER

# 2016.08



**PLACE**

ばんけいの森

**FOOD**

BEEF IMPACT/iRo8

焼肉スタジアム RYU~柳~

**IDOL INFO**

フルーティー

Cradle

AriaForte

**LIVE REPORT**

2016.5.14~5.15開催「アイフェスvol.2」Idol Snap

**MUSIC REVIEW**

androp「best [and/drop]」

**HOKKAIDO**

**ARTIST INTERVIEW**

撫子団

**ARTIST PICK UP**

島爺 サイン色紙プレゼント!



# TAKE FREE No.73

Jacket Illustration: 瞬く

# SymaG 島爺

島爺 (SymaG / しまじい) とは、「歌ってみた」カテゴリに動画を投稿している男性投稿者 (歌い手) である。御年永遠の82歳。……82歳? 多様な歌唱法を安定感を保ちつつ使いこなす高い歌唱力の持ち主であり、また個性的なミックスも自ら行うオールラウンダーな歌い手。(ニコニコ大百科より)

2016.06.22 Release 冥土ノ土産

初回限定盤 CD2枚組 WPCL-12393/4 ¥2,700+tax  
通常盤 WPCL-12395 ¥2,300+tax

- 01 プリキノダンス Music&Lyrics:日向電工
- 02 ぶっ壊したい Music&Lyrics:デキ
- 03 チルドレンレコード Music&Lyrics:CA, Arranged:鈴木Daichi秀行
- 04 メアの教育 Music&Lyrics:コウ
- 05 MISTAKE Music:若見 陸 Lyrics:ナナホシ管弦楽団
- 06 undo:redo Music&Lyrics:秒粒
- 07 HATED JOHN Music&Lyrics:VACON
- 08 鉄の弦の感情 Music&Lyrics:Haniwa
- 09 ひよこと天秤 Music&Lyrics:ふる
- 10 月陽ツキアカリ Music&Lyrics:みさとP
- 11 鳥籠の中 Music&Lyrics:修治
- 12 真夜中と混線少年 Music&Lyrics:CapsLack
- 13 Calc. Music&Lyrics:ジミーサムP
- 14 オレンジ Music&Lyrics:トーマ
- 15 ずるおもしろん Music&Lyrics:ピノキオピー
- 16 初音ミクの消失 Music&Lyrics:cosMo@暴走P
- 17 OVERRIDE (書き下ろし新曲) Music:若見 陸 Lyrics:ナナホシ管弦楽団
- [BONUS TRACK ※通常盤のみ収録]
- 18 バラノイド Music&Lyrics:niki

# ARTIST INTERVIEW

島爺

Q.ニコニコ動画の「歌ってみた」から活動を開始した島爺さんが、そもそも「歌ってみ」ようと思ったきっかけは何でしたか?

以前やっていたバンド活動を辞め歌を趣味で続けようと思った時に「1人で歌っているよりも誰かに聴かれる可能性のある場所で歌っている方が刺激があっただろうな」と思い、一番手っ取り早い場所にあったニコニコ動画で始めることにしました。

Q.アルバム「冥土ノ土産」内のボカロ曲の中でも特に思い入れのある曲はどれですか?

やはり「プリキノダンス」でしょうか。「プリキノダンス うたった【SymaG】」だけが突出して良い動画だったとは思いませんが、色々なタイミングが重なり全てが良い方向に転び、とんでもない再生数を叩き出す結果に繋がったんだと思っています。ここまでの幸運は人生に一度あるかないかではないでしょうか。

Q.御年82歳()の島爺さんが今まで生きてきた人生の中で一番嬉しかった思い出を教えてください。

正直、今だと思っています。たくさんの人に聴いてもらえて、CDまでリリースさせて頂き、こんなインタビューまでして頂けている。たちの悪いドッキリだとまだ疑っています。

Q.ズバリ、長生きの秘訣は?

よく歌い、よく笑い、よくツイート。

Q.生きてる間に一度でいいからやってみたいことがありましたら教えてください。

世界を救う。

Q.北海道に抱いている正直なイメージを聞かせてください。

雪。

Q.この雑誌の読者若者諸兄への熱いメッセージをお願いします!

お疲れ様です、島爺と申します。読んでいただき恐縮です。色々しんどいことが多いですが、まあ、ぼちぼち歩いていきましょう。止まってもいいんですけど、個人的には突っ立ってるよりゆっくり歩いてる方が疲労度が少ないと感じます。おすすめです。

## Present!

島爺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・73号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「島爺への応援メッセージ」を書いて、[prege-s@ps-gets.com](mailto:prege-s@ps-gets.com)までお送りください。  
(応募締切は2016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道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

-モエ!-  
Moël

メイドパー  
モエ!

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

7月20日(水)~23日(土) 浴衣Day  
★メイドくして豪華商品が当たる★

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)

# 北海道から全国へ!!!



2016  
7月の  
主な  
イベント

FRUITY

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!



10  
日

## ちゅぷフェスティバルinローズガーデン

【会場】秩父別 ローズガーデン  
【時間】【料金】未定 【出演】フルーティー♥

## フレッシュ!!結成3周年ライブ!

【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北海ビルAバンテアー7F)  
【時間】OPEN 17:00 / START 17:30(予定) 【料金】未定 【出演】フレッシュ! ゲストフルーティー♥、いよみ、さな オープニングアクト2代HAPPY少女♪

16  
土

## 北海道アイドルバスケット Vol.38

【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北海ビルAバンテアー7F)  
※詳細後日

## 2代目HAPPY少女♪定期公演ハピバ Vol.8

【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北海ビルAバンテアー7F)  
※詳細後日

17  
日

## イベント予定

※詳細後日

18  
月祝

## イベント予定

※詳細後日

20  
火

## イベント予定

※詳細後日

24  
金

## ニコリフレ主催 アイドルライブVol.42

【会場】ニコリフレ 宴会場 (札幌市中央区南3条西2丁目ニコビル4F)  
【時間】START 18:30(予定) 【料金】前売 1,000円(スナ/サウナ付き)/当日 2,100円(スナ/サウナ付き) 【出演】フルーティー♥、2代目HAPPY少女♪、フレッシュ!

27  
火

## 自遊空間×フルーティーマンスリーコラボ

【会場】Sound Lab mole(札幌市中央区南3条西2丁目ニコビルB1)  
※詳細後日

29  
水

## フルーティー定期公演 フルーティバスケットVol.89 ~せいま生誕~

【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 18:00 / START 18:30 【料金】前売 2,500円/当日2,000円 ※別途1ドリンク代500円 ※ライブプロFC会員500円引  
【出演】フルーティー♥ オープニングアクト2代HAPPY少女♪、フレッシュ!

## イベント出演オファー受付中!!

応募  
方法

TEL011-252-9922までご連絡が、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)

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.73 2016.08 CONTENTS

### ARTIST PICK UP

・ニコニコ動画発のニューフェイスは82歳!?「島爺」推参! .....00

### EVENT INFO

・北海道から全国へ!フルーティー♥7月イベント情報.....02

### FOOD

・BEEF IMPACT .....04

・iRo8~いろは~ .....05

### DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草 .....07

### FOOD

・焼肉スタジアムRYU~柳~ .....08

### MUSIC REVIEW

・androp「best[and/drop]」 .....10

### IDOL INFO

・Cradle .....11

### HOKKAIDO ARTIST INTERVIEW

・撫子団 .....12

### IDOL INFO

・AriaForte(アリアフォルテ) .....15

### LIVE REPORT

・2016.5.14~5.15開催「アイフェスvol.2」Idol Snap .....16

### PLACE

・ばんけいの森・ばんけい夏祭り .....18



## 今月の表紙 島爺

ニコニコ動画の「歌ってみた」から人気に火がついた話題のシンガーがいよいよメジャーCDデビュー!御年82歳(!?)の高い歌唱力に注目!

Illustration:瞬く



Very delicious  
beef steak

※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。

# 炭焼ステーキ BEEF IMPACT

**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  
平岡店…国内産黒毛和牛リブローズ  
ルトロワ店…北海道産黒毛和牛サーロイン 200g~ **3,000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 ¥1,380
- 炭火焼 ヒレステーキ120g (山むらび・ピンクフルト・特製ソース添え) ¥1,680
- 炭火焼 リブローズステーキ120g (山むらび・ピンクフルト・特製ソース添え) ¥1,320



2階iRo8テラスでは、  
七輪をお貸し致します。  
ちょっと大人のBBQを楽しみませんか?

- iRo8 BBQ串(1本) ¥1,380  
(十串ハーブ牛120g、ビーマン、玉ねぎ、とうもろこし)
- 四元豚ロース ¥650
- 桜姫鶏 ¥650
- 焼き野菜盛り ¥850
- エリンギバターホイル焼き ¥480
- にんにくホイル焼き ¥480
- 焼きパン ¥350

# iRo8 Curry & Dining Bar

- サッポロクラシック樽生 ¥550
- 角瓶ハイボール ¥500
- グラスワイン赤・白 ¥500
- レモンサワー ¥450
- ウーロンハイ ¥450
- モスコミュール ¥530
- サントリー角瓶 ¥450
- 竹鶴 ¥800
- ウーロン茶 ¥350

※他にも数多くのドリンクメニューをご用意しております。

# BBQ

# 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。  
天気の良い日には、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。



**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  
定休日:月曜日 ※価格は税別表示です。別途消費税がかかります。

## サービス チケット

ご注文のお客様に  
**生ビール**  
or  
**ソフトドリンク**  
**1杯サービス**

有効期限:2016年8月6日まで

# テツ and トモ

最新シングルCD

NHK  
みんなのうた

## とろろおくらめかぶなっとう

NHKみんなのうた「とろろおくらめかぶなっとう」放送中!(2016年6~7月放送)

「♪ねばねばねばねば~♪とろろおくらめかぶなっとう  
ネバーギブアップ!」



CD  
絶賛  
発売中!

¥  
1,000!  
[税込]

WPCL-12402

一度聞いたら忘れない、ねばり強い心を育てる“ねばねば”ソング!  
全5曲収録(オリジナル・カラオケ収録)  
各メロディ譜封入!

1. とろろおくらめかぶなっとう  
(NHK「みんなのうた」ヴァージョン)  
(作詞:つじぞー☆/作曲:サワグチカズヒコ)
2. アッハッハ!  
(作詞:渡辺なつみ/作曲:浜圭介)
3. とろろおくらめかぶなっとう  
(フル・ヴァージョン)
4. とろろおくらめかぶなっとう  
(オリジナル・カラオケ)
5. アッハッハ!  
(オリジナル・カラオケ)

両A面3rdシングル

「泥の中の蛍／おんなじ空の下」発売中!

全シングル4曲収録のベスト盤シングル!

- 《収録曲》(各オリジナル・カラオケ4曲含む全8曲収録)
1. 泥の中の蛍 [3rdシングル]
  2. おんなじ空の下 [3rdシングル]
  3. ほろ酔いブルース (ニュー・リマスタリング2016) [2ndシングル]
  4. 桜前線 (ニュー・リマスタリング2016) [1stシングル]
  - 5~8. 各曲オリジナル・カラオケ

¥  
1,500!  
[税込]  
WPCL-12329



泥の中の蛍

## 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。

いよいよ夏本番!太陽さんさんまぶしい季節がやってきました!

こんにちは、若葉です!

4月から新しい生活をスタートされた皆様もそろそろ慣れて来て、生活のリズムがしっかり整ってきている頃でしょうか?

生きていく上での基盤が頑丈でさえあれば、からだも健康、…そして食欲も増幅!はわわ、それはちょっとまずいです!…いえいえ夏本番を迎え、暑くて食欲はすっかり減ってくれるものと期待しちゃいます!そう、夏は、減量の季節!……でしょうか…

減量の季節にするべく、今回もしっかり、「がんばらない」ダイエットのあれこれをお伝えします。

…というわけで今回お届けするのは、ずぼらもずぼら「寝てやせよう」という究極のずぼら情報です!

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、無駄に食べたく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ら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、きっといらっやると思います。

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くっているときには、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!

生活リズムが整って来た方もそうでない方も、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えますよ!

それでは今回はここまで。皆様、良い「ずぼらライフ」をお過ごしくださいませ!



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

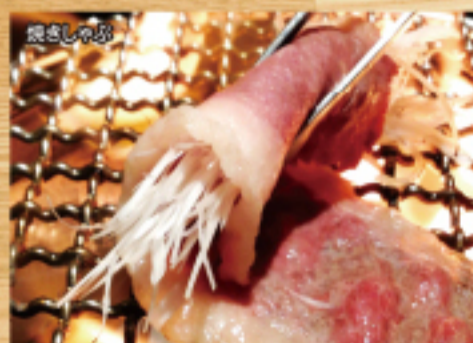
空間

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+泡ししょうゆ) ※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ぞいます



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  
に限りはお預かりにお預かりください。

地下鉄  
琴似駅から徒歩2分



ゲッツ  
見たよ!

20% OFF!

有効期限:2016/8/6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。

# Music Boyの Recommend

勝手に!

ミュージックボーイ

世は無常にして儚いもの。どんなに強い王者も、いつかその座を明け渡すときが来るのである。

ペットの地上の覇権を争い続けた彼らにもまた、その決着の時が来るのだろうか。レコスタ それでは聞いてください。「きのこたけのこ大戦争オオオオ」!!!!

**インディーズ時代からの7年間…  
集大成的2枚組アルバムが完成!  
androp初のベスト盤が登場!!**

みんな、充実した夏、送ってる〜!?夏の充実したミュージックボーイ、略して夏充ボーイだよー!!!!!! ちなみにたけのこ派だよ★そんな夏充がお送りする今回のレビューはコチラ!!!!!! 「androp」だよ!!!!  
ドラマ主題歌やCMソング、ゲームのテーマソングと幅広く活躍しまくっちゃってるandropが初めてのベスト盤を出しちゃうよ!!!!!! タイトルがね、……えっと、『best[and/drop]』????? わりとそのまんまじゃーん!!!!!!  
「and盤」と「drop盤」のCD2枚組っていう大ボリュームで、未発表の曲まで入っちゃってるからオールドファンにも安心仕様!  
でも……お高いんでしょう……? と心配そうなお顔のそこのアナタ!!!!!! 価格は何と!!!!!! オドロキの!!!!!! ……続きはCMの後で!!!!!! (詳しくはすぐ下に書いてあるよーツ見てねー!!!!!!)

2016.7.27 Release!!!  
**best[and/drop]**

【初回限定盤】  
(2CD+アートブック)  
WPCL-12419/20 ¥ 3,300 (税抜)  
【通常盤】  
(2CD) WPCL-12421/2 ¥ 3,000 (税抜)  
■先着購入者特典  
androp内澤崇仁 (Vo/G) 監修による  
全曲セルフライナーノーツ【冊子】

[disc1: and]	[disc2: drop]
01 Roots	01 Tonbi
02 Colorful	02 Image Word
03 Glider	03 Nam(a)e
04 MirrorDance	04 Basho
05 Puppet	05 Clover
06 Bright Siren	06 March
07 Noah	07 Bell
08 World.Words.Lights.	08 End roll
09 Boohoo	09 Rainbows
10 Voice	10 Missing
11 UtaUtai no Karasu	11 One
12 Melody Line	12 Shout
13 Yeah! Yeah! Yeah!	13 Run
14 Astra Nova (CD初収録曲)	14 Kokoro (CD初収録曲)
15 Hana (未発表曲)	15 Sayonara (未発表曲)

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 **crekko**

公式サイト

<http://cradle.link/teamcrekko>

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

今、時代は **ぽちゃかわ** ♡

可愛い **ぽちゃ娘** が待っている!!

60分飲み放題 **2,500円**

女性限定! 90分飲み放題 **2,000円**

twitter公開中♥ @biton\_btm

GO! MY **TEL 011-511-2929** E < E <

美豚 **TEL 011-511-2929**

札幌市中央区南5条西2丁目 サイバーシティビル10F  
OPEN.平日19:00~翌5:00 日曜17:00~翌1:00 年中無休

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

# 撫子団 BUSHIDAN



**ミュージックボーイ超絶オススメPickUp!**  
 今回は札幌で活躍中のアイドルグループ「**撫子団**」でご紹介します!  
 あるイベントの方に紹介されステージを拝見させて頂いたのですが、  
**見た瞬間!!かけてた眼鏡がぶっとんだ!**ミュージックボーイは最高に素晴らしいものを見ると眼鏡ぶっとぶんですわ!! 歌に踊りに**みんなを楽しませる要素てんこ盛り**で素晴らしいアイドル発見です! とりあえず、ぶっ飛んだ眼鏡が、  
 行方不明になったから返してくれ!! …ちょっとまって!ミュージックボーイ…**普段から眼鏡っ、かけてなかったっ!**パニックですよ! まあ…それくらい撫子団…**最高なんです!**



まずは、撫子団のメンバーひとりひとりご紹介お願い致します!

**みれい**  
 団長の沙田美零(さだ みれい)です! 17歳の高校2年生です! メンバーの中では、真面目で一番しっかりしていると思います!(自称)

**夏目さん**  
 副団長の夏目有莉(なつめ ゆり)担当カラーは青!メンバーの中では、ファッションとかメイクが好きなメンバーです!…あれ?言葉がおかしい?…国語?日本語が苦手です!もちろん計算も苦手です!

**みーちゃん**  
 撫子団の最年少!中学3年生の蒼井みゆ(あおい みゆ)です! 自分は夏目さんと違って国語が得意で夏目さんより頭の良い中学生です!

**なっち**  
 愛原捺美(あいはら なつみ)16歳! 高校2年生です! 洋楽が大好きでいつも戸田さん(マネージャー)の車で帰る時に誰かが洋楽をかけたら歌います!

# HOKKAIDO ARTIST INTERVIEW

撫子団

取材協力カフェドティアラ  
札幌市西区琴山1条5丁目4-10 シティラファンス1F  
TEL)011-633-6810 [定休日]日曜日

## 撫子団のコンセプトや魅力をお願いします!

**みれい:**撫子団のコンセプトは北海道専属応援団!ということで、北海道を盛り上げて行く!というグループです!  
**みーちゃん:**撫子団の魅力で言いますと、ダンスが特徴的というか!ん~なんか!アイドルらしくないダンスですね!そしてみんな個性があります!  
**夏目さん:**一人一人の言葉が荒い?ファンとの掛け合いであったり、喧嘩してないのにメンバー同士がけなし合うMCとか?…  
**みれい以外:**メンバーの中で一番いじられるのは…?  
**みれい:**それは…私が団長でみんなに優しいからあ…受け入れてるんですよ。

## 私のここを観て欲しい! 貴方の魅力はなんですか?

**みれい:**「歌い方が特徴的だね」とよく言われて、自分ではあまり意識はしてないんですけど、ピブラートとか特徴が出てるらしくて、ファンの方が私の歌い方をよく真似してくれますね。  
**夏目さん:**自分はMCを担当してて、話の振り方、回し方…苦手な部分もいっぱいあるんですけど、まあ…日本語苦手なんですけどね!…私のMCに注目して下さい!  
**みーちゃん:**自分はずっとダンスを習っていて、指先まで意識して踊っているんで、そこを観て欲しいなあと思います!ダンス!ダンスです!

**なっち:**私はステージ上でMCとか控えめなんですよ。でも物販で個人的にお話しに来てくれたらめっちゃしゃべります!一人の人とずっと喋るとなぜか声がどんどん高くなっていくんですよ!

## 撫子団の結成秘話は? 戸田さんお願いします!

**突然のマネージャー戸田:**捺美ちゃん(なっち)以外の3人がメンバーで先に決まっています、一ヶ月遅れぐらいで捺美ちゃんが合流…一人だけダンスやボイトレでみんなに追いつくまでが大変だったと思いますね。って…いや、突然振られて…なぜ僕なんですか?みんなはどうなの?

**みれい:**小さい頃から歌ったり踊ったりするのが好きでアイドルに憧れてはいたんですけど、友達も私がアイドルに憧れているのを知っていて、このオーディションを紹介してくれて受けたのがきっかけで今ここにいますね。  
**夏目さん:**撫子団のプロデューサーさんと雑誌の撮影で知り合って、オーディションに参加しない?みたいな感じでお声をかけて頂いて。もともと芸能界に興味あったので、そこからオーディションを受けて…って感じてですね。

**みーちゃん:**自分も昔からアイドルに憧れていて、おばあちゃんと一緒に買い物に行った時に洋服屋さんでたまたま募集のチラシをみつけて…おっ!と思ってオーディション受けて今です!  
**なっち:**自分も夏目さんと一緒に雑誌の撮影の時にプロデューサーさんに声をかけて頂いて。でも、その時はお断りしたんですよ。2回目の雑誌の撮影でも声をかけて頂いて、

## 撫子団の今後の目標は?

**戸田:**ダンスと歌の表現力やクオリティを高め、アーティスト路線といいますがそういった方向でやってきたいなあとは思っています。そのうえで「北海道を代表するアイドルといえば撫子団!」となれば…ニコニコですよ。まあこの先、活動の幅を広げて、東京の遠征なども出来ればと考えているんですが、まずは…北海道の顔になりたいですね!どうですか?みなさん!  
**メンバー全員:**ワンマン!ワンマンがやりたいよね!  
**みーちゃん:**あと4人の中で2人組とか派生ユニットができれば嬉しいです!  
**なっち:**バラエティ番組!!体を張って何かにチャレンジする企画とか!!  
**みーちゃん:**ジェットコースターに乗りたい!  
**みれい:**ジェットコースター絶対やだ!

## まだ撫子団を知らない方やファンの方へのメッセージ!

**みれい:**今はまだマイナーなグループですけど、応援して頂いている皆さんを後悔させないようにがんばって活動していきます!応援よろしくお願いします!  
**夏目さん:**撫子団を応援してくれているファンの方達と話をするとうれしい!私達を初めて知った人達と出会えても嬉しいです!皆さんとの出会いを元気に変えて頑張っていきたいです!  
**みーちゃん:**撫子団はアイドルの中でもひと味違うグループを目指しています!初めて観る人でも楽しんでもらえる歌や踊りをステージに詰め込んでますので、是非!私達を観に遊びに来て下さい!待ってます!  
**なっち:**まだ、撫子団を知らない方は是非ライブに遊びに来て下さい!絶対に楽しめるライブをおみせします!いつも来て頂いているファンの方にはもっと!癒しを!



と、言うわけでありまして…「撫子団」のみなさんに取材させて頂きました!もう一度言いますが、ミュージックボーイいち押しです!「撫子団」と書いて「ぶしだん」と読みますよ!ここを間違えたらダメよ!「なでしこだん」じゃないからね!ただね…原稿書いているパソコンがね!バカでね!「武士団」なんです! 変換が! 刀が! 刀狩りか! なんやねん!!「撫子団」で覚えるや!  
 何回やっても変換覚ええないからミュージックボーイは「なでしこだん」で変換してます…撫子団には内緒ですよ…

## Present!

撫子団のサイン入り色紙を3名様にプレゼント!タイトルを「がんばれ撫子団」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「撫子団への応援メッセージ」を書いて、[prege-s@ps-gets.com](mailto:prege-s@ps-gets.com)までお送りください。  
 (応募締切は2016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。)





# G Horoscopy .....星占い

## 2016 7.7 → 2016 8.6

**牡羊座**  
3/21~4/19

今月は金運に恵まれています。生産性が高く、面倒な仕事もどんどん片付きそう。買い物や投資などの決断も吉と出る暗示あり。

総合★★★ 仕事★★★  
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

**牡牛座**  
4/20~5/20

気力が充実して何をするにも大成功を収められそう。あなたの気配に周りの雰囲気も盛り上がるはず。積極的に行動しましょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★  
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

**双子座**  
5/21~6/21

今月は言葉に注意すべきひと月になります。深く考えずにした発言がトラブルの元になるかも。会話する時には気をつけましょう。

総合★★★ 仕事★★★  
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$

**蟹座**  
6/22~7/22

決断することが多いかも。迷う事があつたら、あなたにとって一番大切なことを思い浮かべて、勇気を持って行動すれば吉。

総合★★★★★ 仕事★★★★★  
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

**獅子座**  
7/23~8/22

じっくりと物事を考えるひと月となりそう。様々な問題について深く考えると、思いがけず新しい良いアイデアを生み出せそう。

総合★★★ 仕事★★★  
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$

**乙女座**  
8/23~9/22

周りの人から注目を浴びるひと月となりそうです。誰かにアドバイスを求められることもあるかも。積極的に協力すると吉です。

総合★★★★★ 仕事★★★★★  
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

**天秤座**  
9/23~10/23

今月はあなたが心地良いと思うことをやってOK。おいしいものやキレイなものから、払った代価以上の大きな満足が得られそう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★  
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

**蠍座**  
10/24~11/21

物事が成功しやすい月です。以前から考えていた計画があれば実行すると良いでしょう。しっかりと計画すれば更に運気UP。

総合★★★★★ 仕事★★★★★  
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

**射手座**  
11/22~12/21

ポジティブなエネルギーに満ちたひと月。困ったことがあっても、その状況で最善と思われることを思い切って実行すれば問題なし。

総合★★★★★ 仕事★★★★★  
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

**山羊座**  
12/22~1/19

今までの努力が実を結ぶひと月。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です。

総合★★★★★ 仕事★★★★★  
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

**水瓶座**  
1/20~2/18

直感が冴え、決断力が増します。何かを決めるときは余計なことを考えたりせず、最初に心に浮かんだものを選びましょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★  
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

**魚座**  
2/19~3/20

何かと迷う事が多いひと月になりそう。人から優柔不断と思われてしまう可能性も。判断に困った時は自分の勘を信じて行動を。

総合★★★ 仕事★★★  
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$

# 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 | 函館昭和店 | 帯広北店 | 苫小牧店    |

アリアフォルテ

# Aria Forte



Aria Forte デビューシングル

## 走りだせ

～僕らが叶える夢～

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

ネット  
購入可能



明ヶ丘公園通

あかりがおか  
こうえんどおり



<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@d-pocket-project.com  
<http://mpocket-project.com>

2日間の熱気が甦る!! 2016年5月14日~15日に開催された「アイフェスvol.2」に出演したアーティストの皆さんのスナップショットをお届けします!!



ブルーベリー



明ヶ丘公園通



ミルキーベリー



THEご主人様



MissCarat



アイドルクラスサッポロ



ブレイジングサンセット




AMUSEMENT CLUB  
**Early Bixd 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 Bixd 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)

札幌の芸能事務所 エムポケットプロジェクト



札幌市中央区南8条西10丁目1277-1 サンライズ5ビル2F 【TEL】011-252-7288 【URL】http://mpocket-project.com

# ban.K ばんけいの森

ばんけいの森で、いっぱい遊んで! 食べて! 楽しさいっぱい!!

8/5(金) 10:00~21:00  
8/6(土) 10:00~19:00  
8/7(日) 10:00~17:00

# おもいっきり! ばんけい

# 夏祭 第7回

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  
お問い合わせ...tel. 011-641-0071  
ばんけい夏祭実行委員会 (札幌ばんけい株式会社内)  
■特別協賛:株式会社太陽グループ  
■後援:札幌市

**8/5(金)** 19:30~  
悪天候の場合は7日(日)に順延致します。

ゆかた浴衣  
で来場された有料入場者には、可愛いプレゼントがごさいます。

毎年恒例 大迫力!

第7回 ばんけいの森 **花火大会**

“感動の距離感” 頭上にあがる3,000発の花火!

16時以降の入場から有料となります。  
中学生以上1,000円(小学生以下無料)  
■花火大会特別協賛:  
**TAIYO GROUP**

**8/6(土)** 12:00~  
**8/5(金) 前夜祭** 19:00~

ばんけいの 熱い夏!

札幌市立あやめ野中学校・篠舞中学校、K-BAND・アンサンブルグループ奏楽(そら) SOUL POWER MEMORIAL BAND NATSUKI & プライツサッポロ ザ・キツパズ

ジミー東原 オールスターズ

**BMF ばんけいミュージックフェスティバル**  
ばんけい夏の音楽祭! 爽やかな自然の中、ゆったりと芝生の上で音楽をお楽しみください。

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。

お問い合わせ **011-241-0850**  
※芝席になりますので、各自動物を御持参下さい。※高校生以下、70才以上無料

**8/7(日)** ①11:00~ ②14:00~

**ワレヨンしんちゃん キャラクターショー**  
「風間くんの”ヒミツ”だゾ〜」

観覧無料  
1回目 11:00  
2回目 14:00  
場所 センターロッジ 特設ステージ

©臼井隆人/双葉社・シンエイ・テレビ朝日・ADK

**8/7(日)** 12:00~13:30

北海道 **ご当地キャラ大集合**

緑日広場を練り歩きます

onちゃんもくるよ!

シスト男爵、まももつこり、ソルベアー

**5/6/7(日)** 10:00~16:00

ZOO & AMUSEMENTS SPACE  
**ノースサファリサッポロ**

体験型ふれあい動物園  
「ノースサファリサッポロ」がやってくる!

大人も子どもも楽しめる動物園!  
動物たちとのふれあいを楽しもう!  
昆虫・小さな動物など...

ふくろう 観察せ 体験  
ポニー 乗馬体験  
たか 観察せ 体験  
つがな目が可愛い ハリスホーク

楽しいアトラクションや **緑日コーナー**  
焼き鳥、焼きそば、クレープ...  
ビールなどお食事も充実!  
※お祭りの内容は変更となる場合もございます。

ふあふあ

アニマル サイクル

ハムスターボール

クロコダイル スライダー

リュージュローラー スタート台

ジップライン

ツリー トレッキング

すくい系

ban.K 森の やさい屋 さん

ダーツ系

スイカ割り

つり堀は <ウエストエリア> にあるよ!

テニスコートでは 小・中学生の初心者を対象にしたワンコイン(500円)ジュニア教室 開催!

<イーストエリア>

テニスコートでは 小・中学生の初心者を対象にしたワンコイン(500円)ジュニア教室 開催!

<イーストエリア>

つり堀は <ウエストエリア> にあるよ!

**8/5(金)** 11:15~15:00

札幌芸術の森 **国際ユースジャズキャンプ**

観覧無料

場所:センターロッジ屋外特別ステージ

道内外、海外から1週間のミュージックキャンプに参加する200名の若きジャズプレーヤーたちがその成果を披露します。

