

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

2016.12



IDOL INFO

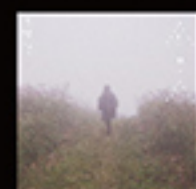
フルーティー
Cradle
m pocket-project

FOOD

BEEF IMPACT/iRo8
焼肉スタジアム RYU〜柳〜

PLACE

ばんけいの森 さっぽろばんけいスキー場



MUSIC REVIEW

高橋 優「来し方行く末」

ARTIST PICK UP

新妻聖子 サイン色紙プレゼント!

TAKE FREE No.77

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:新妻聖子
(ワーナーミュージック)

Seiko Niizuma

新妻聖子



2016.9.28 この祈り
Release ~The Prayer~

1,500円(税別) WPCL-12471

【収録曲】*ボーナス・トラック

1. この祈り~The Prayer~
2. Man Of La Mancha
- 3* 自由の鳥になれ風になれ (organic version)
4. この祈り~The Prayer~ (オリジナル・カラオケ)
5. Man Of La Mancha (オリジナル・カラオケ)

テレビ朝日系音楽特番「関ジャニ∞のTheモータールート音楽王No.1決定戦」で3連覇を達成。豊かな表現力と、力強くかつ美しい歌声を持つ話題のミュージカル女優。また、バラエティ番組や、NHK大河ドラマ「真田丸」の徳川秀忠の正室・江役としても活躍中。役者としても勢いに乗る新妻聖子から目が離せない!

ARTIST INTERVIEW

新妻聖子

Q.GET'S初登場の新妻さん。『北海道』への素直な印象を教えてください。

父が北海道出身でまだ札幌に家があり、私の本籍も北海道になっているので、実家という意識が強いんです。雪まつりも子供の頃に何度か行きました。六花亭のお菓子も大好き。北海道は道行く人々も優しく、言わずもがな食べ物も美味しく、寒いけれどその分室内の暖房環境も整っているので、過ごしやすく大好きな街です。

Q.ミュージカルを中心に活躍の新妻さんから、ミュージカル女優になりたい!という夢を持つ後輩へのアドバイスなどがあれば、是非お聞かせください。

目の前にあることに一生懸命取り組むこと。結果が出なくてツライ時ほど、投げやりにならず、ひとつでも仕事があれば感謝して頑張ること。振り返ってみると、そういう積み重ねのおかげで今があると思います。

Q.現在『真田丸』に徳川秀忠の正室・江として出演されていますが、今回の役柄としての江のキャラクターと新妻さんご自身のキャラクターで共通点、あるいは、まったく違うなという点があれば教えてください。

三谷幸喜さんは当て書きをされる方なので、私の元々持っているエネルギーで多少押し付けがましい(笑)キャラクターを、そのまま江役に投影して下さっていると思います。

Q.ミュージカル作品とテレビドラマでは、生の舞台と収録現場で大きく異なるように思いますが、どちらの現場でも演じられる新妻さんが、気をつけている表現の仕方の違いなどがありましたら教えてください。

舞台ではお客様の反応を見ながら、一か月の稽古で皆で作上げた物をブレることなくお届けすること。映像は稽古無しの本番なので、現場の空気を読みながら、そのシーンで求められている事にすぐ対応できるよう、普段から基礎体力を鍛えておく必要があると思います。

Q.舞台にテレビに大忙しの新妻さんですが、実はこんなことにチャレンジしてみたい!という密かな野望があればこっそり教えてください!

ドーナツ屋さんをプロデュースしてみたいです(笑)
甘さ控え目で、黒糖や雑穀を使ったヘルシーな生地で、ココナツオイルなどヘルシーかつ鮮度の良い油で揚げた、アツアツのふわふわのモチモチドーナツ...自分が食べたいのでお店を作りたい!!

Q.この雑誌を見ている新妻さんのファン、そしてこの記事で初めて新妻さんを知ってこれからファンになる方々へのメッセージをお願いします。

ミュージカルを13年間やってきて、私にとって歌う事と演じる事はイコールです。言葉や歌の持つストーリーをお届けできるように、一曲入魂で歌っています。機会があれば是非、生歌を聴きにいらしてくださいね!

Present!

新妻聖子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・77号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「新妻聖子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2016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。)

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

今、時代は
ぽちゃかわ♡

女性限定!
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 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

可愛い
ぽちゃ娘が
待っている!!

美豚
~it's paradise~



Aria Forte

明ヶ丘公園通
Akariyaka Koen Dori



Aria Forte デビューシングル



走りだせ
～僕らが叶える夢～

ネット・CDショップにて
好評発売中

～ 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。

GET'S

SAPPORO
FREE PAPER

No.77
2016.12
CONTENTS

ARTIST PICK UP

・舞台にテレビに大活躍! 実力派ミュージカル女優・新妻聖子 … 00

IDOL INFO

・m pocket project … 02

FOOD

・BEEF IMPACT … 04

・iRo8～いろは～ … 05

FOOD

・焼肉スタジアムRYU～柳～ … 08

MUSIC REVIEW

・高橋優「来し方行く末」 … 10

IDOL INFO

・Cradle … 11

HOKKAIDO ARTIST INTERVIEW

・北琉夢うびりんす × 世界征服キラチューン … 12

PLACE

・ばんけいの森 さつぽろばんけいスキー場・ばんけい苑 … 14

EVENT INFO

・北海道から全国へ! フルーティー♥11月イベント情報 … 17



今月の表紙 新妻聖子

ミュージカルをメインにしながらテレビでも大活躍。NHK大河ドラマ「真田丸」出演、「カラオケ王No.1決定戦」で3連覇…このふたつに共通する注目女優・新妻聖子に迫る。

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

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'21西岡店

札幌市豊平区西岡1条2丁目2-47
TEL:011-859-1121



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 肩ロース (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	200g~	3,000円(税別)~

ル・トロワ店
限定

飲み放題(90分) 980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

Salad

今話題のスプラウト(発芽直後の植物の新芽)を使ったサラダをご提供。
美肌効果や免疫力向上・抗酸化作用など、アンチエイジングが期待出来ます。

Pak chee

パクチーたっぷりのヘルシーな鍋です。
シメにフォーを入れて、最後までパクチーの風味を楽しんでください。

パクパクパクチー鍋 ¥1,580
メフォー ¥480

豆腐や油揚げ、エノキ茸の上にたっぷりのパクチーをのせた、今冬限定のあったか鍋。
ボリュームがあるので、2人でシェアするのがオススメです。
好みでレモン汁とナンプラーをかけて。

Dining

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特製ローストビーフ	¥1,380
炭火焼 ヒレステーキ120g (山わさび・パンサルト・特製ソース添え)	¥1,680
炭火焼 リブローズステーキ120g (山わさび・パンサルト・特製ソース添え)	¥1,320

Curry

焼きカレー	¥950
ビーフオムカレー	¥880
ビーフカレー	¥750

**忘年会
ご予約
受付中!!**

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。

iRo8
いろは

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

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。



Horoscopy星占い

2016.11.7 → 2016.12.6

牡羊座

3/21~4/19

自分は自分の姿勢を貫くと吉。他人への手助けはほどほどにした方がお互いのためになります。無理のないことを見つけてみましょう。

総合★
恋愛♥

仕事♠
お金\$

牡牛座

4/20~5/20

色々なことに挑戦したくなる月。今月の勢いなら、少し難しそうだと思うものほどうまくいきます。気楽に進めてみましょう。

総合★★★
恋愛♥♥♥

仕事♠♠♠
お金\$\$\$

双子座

5/21~6/21

恋について自由に考えられそう。「こうしなければ」などの思い込みはとり払われ、のびのびと恋をすることができるでしょう。

総合★★★
恋愛♥♥♥

仕事♠♠♠
お金\$\$\$

蟹座

6/22~7/22

異性からの注目の的になる月。あなたのすばらしさが発揮され、周りの人をすっかり夢中にさせます。あなたの思惑が叶う暗示も。

総合★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥

仕事♠♠♠♠♠
お金\$\$\$\$\$

獅子座

7/23~8/22

頭が冴え、仕事がかんたうそう。通勤時には情報ツールを持ち歩くとラッキー。人と向き合う時は本音を包み隠さずに。

総合★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥

仕事♠♠♠♠♠
お金\$\$\$\$\$

乙女座

8/23~9/22

あなたが尊敬する人の言葉が、今のあなたを勇気づけてくれます。周囲からさまざまな形で救いの手が差しのべられるでしょう。

総合★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥

仕事♠♠♠♠♠
お金\$\$\$\$\$

天秤座

9/23~10/23

何か伝えたいことがある相手とのタイミングが合わず、もどかしい思いをしそうな月。いつもより冗談は控えめにした方が良さそう。

総合★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥

仕事♠♠♠♠♠
お金\$\$\$\$\$

蠍座

10/24~11/21

楽しい情報やおもしろい出来事にたくさん出会える月。これまで縁のなかった遠方の人と知り合うチャンス。積極的に過ごしましょう。

総合★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥

仕事♠♠♠♠♠
お金\$\$\$\$\$

射手座

11/22~12/21

不用意な発言を慎みたい月。周囲の人に助言をするつもりで、うっかり批判的なことを口にしてしまいう。口出しは避けましょう。

総合★
恋愛♥

仕事♠
お金\$\$

山羊座

12/22~1/19

今月は、思いついたら即行動という姿勢が吉。成功か失敗かより、まず着手することが大切です。元気のいい態度が幸運を呼びます。

総合★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥

仕事♠♠♠♠♠
お金\$\$\$\$\$

水瓶座

1/20~2/18

家や部屋のことで気になる出来事が発生しそう。面倒に思わず、常に備えておきましょう。意識して深呼吸すると運気が回復します。

総合★★★
恋愛♥♥♥

仕事♠♠♠
お金\$\$\$

魚座

2/19~3/20

恋愛運が絶好調。いつも以上に粘り強くなれて、順調に軌道に乗り始めるでしょう。ステキな出会いや再会に恵まれる暗示も。

総合★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥

仕事♠♠♠♠♠
お金\$\$\$\$\$

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

サイコ・ル・シェイム 「未来少年 × 未来少女」

- シングル配信中 -

Music Video



iTunes



未来少年 × 未来少女

Psycho le Cému

はるな愛が初キスシーンを披露した話題の Music Video も公開中！

LIVE

サイコインワンダーランド～不思議の国のアヤッス～

2017年4月30日(日) 新木場スタジオコースト

Psycho le Cému



<http://psycholeceму.com/>

「2016 TOUR THE WORLD」TOYOSU XXX WORLD

豊洲 PIT で行われたツアーファイナルの映像化決定！ 2017年1月発売予定

本当に旨い焼肉を
適正価格で!

黒毛和牛

焼肉
スタジアム
RYU



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

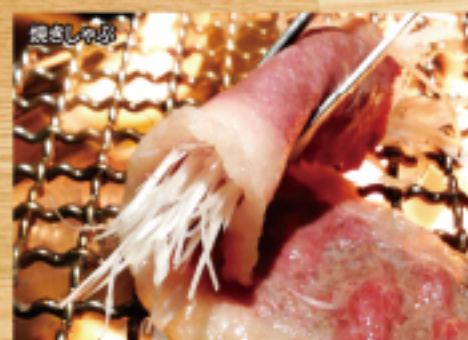
皆様が当店で大切な人・お仲間・ご家族と素敵な楽しい時間を過ごしていただけるよう、居心地がよく、笑顔で楽しんでいただけるような空間作りを目指しております。



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ざいます



RYUオリジナルサラダ

580円(税込626円)



キムチ盛り合わせ

880円(税込950円)

和牛握り

380円(税込410円)



全70種類以上
飲み放題!!

90分(Lo15分前)

1,280円(税込1,382円)

焼肉スタジアム RYU ~ 柳 ~

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
に限りはお気軽にお問い合わせください。

地下鉄
琴似駅から徒歩2分



Music Boyの Recommend

勝手に!

ミュージック
ボーイ

今回のレビューするアルバムのタイトルがさ、「来し方行く末」
っていうワケ。それを見たゲッツのツイッターの中の人から、
「あ、こしかたゆくすえっていうタイトルなんですね」なんて言うの。
オイオイ読み方間違えてるぜー?このアルバムの読み方はだん

高橋優・5thアルバム『来し方行く末』は 「きしかたゆくすえ」と読む!

というワケで、しょっぱなからゲッツツイッターの中の人を完全論破してやったミュージックボーイだよハッ
ホー!!...とか思ってたさ、ツイッターの中の人から、「あ、『きしかたゆくすえ』の方の読みなわけですね。それ
は失礼いたしました。でもこのアルバムじゃない場所なら、『こしかたゆくすえ』って読みでも間違っていない
んですよ?」って食い下がるの!

ンもーしつこいてば!オレの敬愛するメガネアニキこと高橋優アニキが言う事なんだから間違いないってのに!!
「はい、高橋優さんももちろん間違っていないです。この言葉、読み方が二通りあるんですよ。今でこそ意味は同じに
なったようですが、『こしかた』が『空間的』な意味、『きしかた』は『時間的』な意味、と元々は使い方がかなりはっ
きり分けられていた言葉だったそうです。だからこのアルバムはおそらく、今まで高橋優さんが行ってこられた音
楽活動の時間的な意味を重視されたものなんじゃないでしょうか」

……へ?え??そうなの??そ、そうなんだー……えっいや知ってたヨ?もちろんミュージックボーイそんなことくら
い知ってたヨ大丈夫だYO!? そ、そうだよ『明日はきっといい日になる』とか『さくらのうた』とか『産まれた理由』と
か『光の破片』とか、過ぎて来た時間とかこれから過ぎて行く未来とか、そういうのを感じさせる歌が多い
じゃん!!当然じゃん!!!さすがアニキだね!!!! …うん大丈夫、バレてないバレてないミュージックボーイ実はその言
葉知らなかったなんて全っつっつ然バレてない!!!!



[CD+DVD]<期間限定盤> WPZL-31246/7 ¥3,900(本体)+税
[CD]<通常盤> WPCL-12461 ¥3,000(本体)+税

2016.11.16 Release
来し方行く末

【収録曲】

1. Mr.Complex Man
2. 君の背景
3. さくらのうた
4. 明日はきっといい日になる
5. 拒む君の手を握る
6. 象
7. 悲しみのない場所
8. 産まれた理由
9. アイアンハート
10. Cockroach
11. 光の破片
12. BEAUTIFUL



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)

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
くれか娘!

公式サイト

http://cradle.link/teamcrerekkko

team
くれか娘!
新メンバー
随時募集!!
【必要な能力】
やる気!
以上!

本気で芸能界での成功を目指す方、
環境は全て整っています!
まずは一度見学に来てください!
そして、運営スタッフと
あなたの夢について
思いきり語りましょう!
お待ちしております!

応募は
こちら

http://cradle.link/audition/



白い北の天使

志賀いずみ

公式サイト

http://cradle.link/shigaizumi

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



藤元 志帆
Shiho Fujimoto

●ニックネーム/ふじこ
●生年月日/1994年6月13日
●ブログ/http://ameblo.jp/ks076013/
●twitter/https://twitter.com/_mgs_gso_bh_sh_

小林 愛莉
Airi Kobayashi

●ニックネーム/あいりん
●生年月日/1996年7月22日
●ブログ/http://ameblo.jp/airilakkumaaa/
●twitter/https://twitter.com/airin_jk

信野 樹奈
Juna Shinno

●ニックネーム/しんじゅ
●生年月日/1997年4月18日
●ブログ/http://ameblo.jp/juna-shinno
●twitter/https://twitter.com/juna_shinno

北琉夢ラビリンス
ほるむらびりんす
Labyrinth

「北琉夢ラビリンス」(ほるむらびりんす)は、札幌市を拠点に活動するアイドルユニット「Teamくれれっ娘!札幌メンバー」の派生ユニットとして、2016年6月4日に誕生。メンバー全員が大学生。今まさに旬の、Teamくれれっ娘!を代表する派生ユニット!!



2016.11.1 Release 1st single

「あの空へ」 CRC-0026
税込 1,000円(税抜 926円)
JAN/4571420900295

- 1.あの空へ
- 2.be a dreamer
- 3.Wonderful Labyrinth
- 4.あの空へ (off vocal version)
- 5.be a dreamer (off vocal version)
- 6.Wonderful Labyrinth (off vocal version)

そんな「北琉夢ラビリンス」に、同じく札幌を拠点に活動するアイドルユニット「世界征服キラチューン」のメンバーがインタビューを実施!!



★世界征服キラチューンとは!?★
その名の通り、『世界征服!!』を目的に結成された、アイドル?ユニット。
2016年11月現在のメンバーは4名。左から、
▼kat spade new york(キャットスパードニューヨーク)
▼魔法少女☆きのこきゃらべちの217号
▼ちろる・です・かうんたー
▼CO痛サンダーボルト作戦
日々世界を征服するために地道になんやかんや活動中!

HOKKAIDO ARTIST INTERVIEW

北琉夢ラビリンス
(Interviewed 世界征服キラチューン)

今回は「世界征服キラチューン」のメンバーから「ちろる・です・かうんたー」と「魔法少女☆きのこきゃらべちの217号」の2人が、「北琉夢ラビリンス」の所属する株式会社Cradleさんにお邪魔して、取材をさせていただきました。

ふじこ=藤元 志帆 あいりん=小林 愛莉 しんじゅ=信野 樹奈
ちろる=ちろる・です・かうんたー
きのこ=魔法少女☆きのこきゃらべちの217号



きのこ:こんにちは!「世界征服キラチューン」の「きのこ」こと「魔法少女☆きのこきゃらべちの217号」です!名前が長いですが覚えてくれると嬉しいです!

ちろる:初めまして。『世界征服キラチューン』の「ちろる」こと「ちろる・です・かうんたー」です。よろしくお願いします!

きのこ:まずは「北琉夢ラビリンス」の皆さんの自己紹介をお願い致します!

ふじこ:「ふじこ」こと藤元志帆です。最年長の22歳!趣味は筋トレで、特技は懸垂です。自分とタイプは違いますが、アイドルの「もちさん(※編注:嗣永桃子さん)」に憧れて、もちさんみたいなアイドル目指します。もっとアイドルらしくなれるように模索中です。

しんじゅ:「しんじゅ」こと信野樹奈です。19歳です。趣味はアイドル鑑賞で、特技はフリコピ(※編注:振り付けをコピーすること)です。好きなアイドルは、ずっと鈴木愛理さんです。

あいりん:「あいりん」こと小林愛莉です。自称16歳高校一年生! (笑)好きなものは生牡蠣とコリラックマです。好きなアイドルさんは、もう卒業しちゃったんですが、元AKB48の平田里奈ちゃんです。

ちろる:北琉夢ラビリンス、ってかっこいい名前ですね。この名前ってどこから来たんですか?

あいりん:「北琉夢ラビリンス」の名前の由来は、私達の活動している「北」海道から、日本の反対側の「琉」球…沖縄まで、たくさんの方々に好きになってもらって、私達から抜け出せなくなってほしいと言う理由からつけました。ラビリンスは迷宮!迷って抜け出せないと言う意味ですね。

きのこ:わ、すごい笑顔!これは抜け出せなくなっちゃいそう(笑)ではそのラビリンスの入り口でもある1stシングル「あの空へ」を11月1日にリリースされましたが、新オリジナル3曲を全て詰め込んだこのシングルの中の曲のイメージや聴き所を教えてください!

しんじゅ:1曲目の「あの空へ」は、私達が初めてもらったオリジナル曲です。今の自分達にとっても当てはまる歌詞で、夢を追いかけている人の背中を押してくれる曲です。2,3曲目はSUPER GIRLSやAKB48にも曲を提供している吉田将樹さんが私達のために作ってくれた曲!「be a dreamer」は夢がテーマのアップテンポでとても元気がもらえる曲で、「Wonderful Labyrinth」は北琉夢ラビリンス初のタオトル曲です。ワンダフルと言う歌詞がたくさん入っていてすごく頭に残りやすかったり、どんな人でも一緒に楽しめます。

きのこ:ところで、皆さんがアイドルを始めた理由って何ですか?きのこはですね…

ちろる:あーダメだよ、取材なんだから!それは私たちが取材された立場のときにとっておこうね!

きのこ:あ、そうだった(笑)

ふじこ:(笑)20歳を越え、将来を考えた時にやり残したことはなんだろうって思った時に、「アイドルをやりたい」と思いました。元々歌が好きだったので、ステージに立って人に憧れを持ち、始めてみようと思いました。

あいりん:私は影響を受けやすい性格で…テニスを始め、自分の目標である全国大会に行けたから、幼い頃からアニメを見て憧れだったアイドルを始めようと思いました。

ちろる:えっテニスからアイドルですか!?何かすごい!

しんじゅ:アイドルが好きで、ずっとライブを見に行っていて、それを見て自分もやりたいと思いました。元々人前に立つのは得意な方ではないけれど、憧れのアイドルになりたいと挑戦しました!

きのこ:やっぱり憧れてスタートラインになりますよね~

ちろる:ではその憧れから始めたアイドルと、プライベートを両立するコツって何だと思いますか?

ふじこ:(2人と顔を見合わせて)そうですね、区別をつけて、今していることに専念することだと思います。これは3人共通の考えじゃないでしょうか。

しんじゅ:そうですね、私も同じです。

あいりん:うん、私も同じことと思ってます。やっぱり分けることが基本で大事なんじゃないかなって。

ちろる:なるほど…今後の世界征服の参考にになります!

きのこ:プライベートでは世界征服は忘れていいってことだね(笑)では、今後の活動展開は?

あいりん:11月1日に1stシングルリリース後、CD500枚ミッションを達成したので、CDお届け東名阪ツアーがあります。東京、名古屋、大阪で企画!次の1000枚予約達成のPV撮影をし、公開していく予定です!今後は、このCDを武器とした活動で、より一層私たちの知名度を上げる活動が待っています。

ちろる:それでは最後に、ファンの皆さんにメッセージをどうぞ!

しんじゅ:1stシングルを手に、今、私たちは全力で走り抜けてます。3曲とも全てとてもいい曲なので、YouTubeなどで聴いてみて下さい!

あいりん:あと、3人共ツイッターやSHOW-ROOMを毎日やってます!是非、フォローお願い致します!

ふじこ:そして、私たちのファンのことを「おはな」と呼んでいます。これはハワイ語で「家族」って意味の言葉なんですけど、この記事を読んでくださった皆さんも是非「おはな」になって、私達に会いに来てくれるとうれしいです。

ちろる:取材にご協力いただき、ありがとうございました!

きのこ:ありがとうございました!これからお互いががんばりましょー!



札幌都心から20分。

シーズン券・ナイター&土日祝券・
ハーフパイプシーズン券のお求めは **シーズン前がお得!!**
11月は **10%off!! 早割11**
夜10時までたっぷり遊べるお得な割引チャンス!!

NEW 継続割

2015-16シーズン中に・シーズン券・ナイターシーズン券・土日祝券・ハーフパイプシーズン券を
購入されたお客様は
早割期間の **さらに5%off!! 乗り換えもOK!!**
対象割引から **例) ナイターシーズン券→シーズン券**
※ご本人と確認できるものをご持参ください。※2016-17シーズン券ご購入の場合に限ります。

今シーズンから新登場!!
ナイターシーズン券と **ナイター&土日祝券**
土日祝券がひとつになった

方法1 ●現金ご持参でのお申し込み

さっぽろばんけいスキー場センターロッチ3F事務所に現金(クレジットカード可)をご持参下さい。

方法2 ●現金書留でのお申し込み

①必要事項をご記入いただいた早割シーズン申込書②2.5cm×2.5cm角の顔写真1枚③希望券種の料金を同封のうえ、下記宛にお送り下さい。
〒064-0945 札幌市中央区盤渓410番地 さっぽろばんけいスキー場

方法3 ●FAXでのお申し込み

早割シーズン申込書に必要事項をご記入いただき、011-641-0092宛にお送り下さい。現金書留または銀行振込でご入金下さい。
ご入金確認後、引換券を郵送します。

★ご入金の月を割引適用日とさせていただきます。お申し込みのみでは割引適用となりませんのでご注意ください。

方法4 ●Webでのお申し込み

公式ホームページ内の申し込みフォームに必要事項をご記入のうえ、送信して下さい。現金書留または銀行振込でご入金下さい。
ご入金確認後、引換券を郵送します。

★ご入金の月を割引適用日とさせていただきます。お申し込みのみでは割引適用となりませんのでご注意ください。

銀行振込されるお客様は、下記宛にお振込み下さい。※振込手数料はお客様のご負担をお願いいたします。

北海道銀行 夢似支店(曾)1271117 口座名 札幌ばんけい(株) ばんけいスキー場

早割にてお申し込みのお客様には引換券をお渡しいたしますので、オープン後にインフォメーションまで
引換券をお持ちになり、シーズン券とお引き換え下さい。
2.5cm×2.5cm角の顔写真1枚をお持ちいただくと後日のお渡しがスムーズになります。

お申し込み方法

ban.K ばんけいの森 さっぽろばんけいスキー場
www.bankei.co.jp
〒064-0945 札幌市中央区盤渓410 TEL 011-641-0071

ばんけいの森

ばんげい苑の
セットメニューで
美味しく楽しく
盛り上がる!!



**どんぐり隊長
セット**

自慢の若鶏・生ラム・厚切り牛タン
ban.Kカルビ・牛カッスステーキ
豚ロース・豚カルビ・ツボ抜きイカ
焼き野菜(しいたけ他2品)
キムチ・葉野菜

5,400円



**くるみちゃん
セット**

自慢の若鶏・味付きジンギスカン
筑前カマボコ・イロイロ豚ハロミ
骨付きフランク3本・お好みホルモン
旬野菜のくるみ風

3,500円



**きのこッティ
セット**

豚肩ロース焼豚・鶏膝軟骨唐揚げ
ガマン・チーズフライ・枝豆
ライス・コロカケ・炙りイカ
メンマ・キムチ

1,600円

※価格は税込みです。

貸切バスのご案内

少人数でのご利用や、団体旅行など
快適なバスの旅をお約束します。

【ご予約・お問い合わせは】

バス事業部

TEL 011-644-3731



都心から
車で20分

炭火焼

SUNIBE
YAKI
BANKEIEN

ばんけい苑

【お問い合わせ】

TEL 011-641-0119

【営業時間】

平日11:00~20:00(L.O. 19:30)

土日祝11:00~21:00(L.O. 20:30)

【定休日】無休(12/31、1/1のみ休み)

札幌市中央区盤渓386

The soliloquy about a diet

若葉の がんばり! す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。

こんにちは、若葉です!皆さん、ダイエット生活充実してますか?

今回も、「出来る限り、がんばらない」ダイエットの方法をご紹介!...と思ったのですが、自分の体験談から、「どうしてもがんばらないといけない」ことに行き着いたことがあります。

なので、今回は「すばら」じゃなく、「がんばり」ダイエット...ということで...まあ、それって普通じゃんということなんですけども...普段すばらでダラなわたしの、体験談でがんばらないといけないとはこれいかに??ですよ。まずはそこから説明しましょうか。

わたし、お恥かししながら...あまりお部屋が綺麗とは言えない状態だったんですよ。いわゆる汚部屋とまではいかない...と信じていたのですが、まあ、とにかく、お部屋に物が散らかってたわけです。

それが、ある日急に妙に気になっちゃって、「このままじゃいかん!掃除しなきゃ掃除!!」って。お休みの日を利用して徹底的に掃除をしまくったんです。

お掃除って、体力使うんですね。翌日、身体のおちこちの筋肉が悲鳴をあげましたよ。それなりに若いつもりだったんですけど、日々の運動不足がたたったというか...こんなに身体が痛くなる前に、つまりはそんなに汚くなる前に、きちんと綺麗なまを保つ努力をすればいいんだよねって思いました。

そうじゃなくても、使ったものはもとの場所に直す、っていう当たり前のことをやるだけでも十分に「動く」ことになるんじゃないの?と。それでも十分に運動って呼べるのかな一つ。

そこまで思っ、ふと、気づいたんです。そういえば、今よりも体重が重かったときは、部屋を綺麗にしようとか全然思わなかったなあ...って。

汚い部屋が好きじゃなかったけど、散らかった部屋をどうにかしようって気が起こらなかったんです。仕事忙しいし...お休みの日くらいリフレッシュしたいし...とか、自

分に甘い言い訳しまくって。

で、それとは全然関係なく、「なるべくラクにダイエットしたい!」って実に不純な動機とはいえ一大決心をして。いろんな「出来る限り、がんばらない」ダイエットの方法をせっせと集めて実践してきました。

都合(わたしのなけなしのプライド)により具体的な数字は明かせないんですが、がんばらないダイエットでもコツコツ1年半以上実践した結果、それまでの体重の15%分、減量に成功したんです。単に重さの数値が減っただけじゃなくて、ちゃんとウェストのサイズもダウンしましたし、体脂肪率も減りました。

思い返せば、この体重が減るにつれて、部屋の汚さが目に付くようになってきた気がする...

ここでようやく、お話が最初に戻ります。「がんばり」ダイエット、「何を」がんばらないとダメなのか。

それはすばら、「自分の部屋を綺麗にする努力」、これなんです。

ダイエットに関係なくとも、自分の生活空間が綺麗だと暮らしがすっきりしますよね。誰だって、汚いよりは綺麗な方が快適に過ごせると思うんです。

風水とかでも、やっぱり「綺麗な部屋は運気の巡りが良い」とか言いますし。ホントかどうかわかりませんが、「綺麗な部屋は金運が良くなる」なんてことも言いますよね。どんな観点からでも、綺麗な部屋で悪くなることなんてないんです。

「痩せたいけど痩せられない...」とお悩みのあなた、もしかして、少しお疲れではありませんか?そして、その疲れがたまっているせいで、自分の周りの清潔が保たれなくなっている可能性はありませんか?

もし、痩せたいって思っていて、なおかつ「そういえば最近部屋の掃除をさぼっているなあ...」って思い当たるなら、試しにお部屋の掃除...いえ、目の前のものをちょこっと片付けてみるのはいかがでしょうか?不思議なもので、ほんのちょこっと手をつけると、

次々気分が乗ってきて、軽いお片付けのつもりが大掃除に発展しちゃってたなんてことにもなっちゃったりして...ただ、ソースはわたしなので、「結局気分は最後まで乗らなかった!うそつき!!」とは怒らないでくださいな...結構切実なお願いなのです。

大掃除を1回だけやったら痩せる!ということではなく、「綺麗な部屋を保つ」ということが重要です。つまりここが「努力」、「がんばり」なんです。毎日の生活の中で、気を配って、きちんとがんばる。

良い環境で過ごして、気持ちをすっきりさせると、めぐりめぐって結果的に痩せる...のかな、と。

もしくは逆に、わたしのように、痩せたら汚い部屋が我慢できなくなるというパターンもあるかもしれません。

卵が先か鶏が先か...じゃありませんけど、「部屋を掃除したら痩せる」という考えは案外有効なんじゃないのかな、と、今回紹介させていただきます。

そう、大掃除も運動!のついでに、「家事で運動」のちょっとしたワザをひとつご紹介しますね。

フェイスタオルを洗濯した後、干す前に、タオルの長い辺の両端を持って、20回バタバタ振って振るという運動です。この20回振り干しをすると、タオルがふんわり仕上がるので、ダイエット抜きでもオススメです。タオル1枚なら大したことない運動でも、タオル10枚なら200回振ることになるわけで。結構あなどれないんですよ!

というわけで...今回は「すばら」じゃなく「がんばり」ダイエットをお届けしました。次回は...またすばらに

戻るのがかな!?
ではでは、
良いダイエット
ライフを
お過ごしください!



北海道から全国へ!!!

2016 11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! 下記の記載以外にもイベント・ライブ出演予定!

11/8

あられ

★会場 ... Sound Lab mole (札幌市中央区南3条西2丁目ニコービルB1)
★時間 ... OPEN 18:30 START 19:00
19:00~19:40 2代目HAPPY少女♪
19:40~20:20 ラブアンドロイド
20:20~21:00 フルーツ
★出演 ... フルーツ♡、ラブアンドロイド、2代目HAPPY少女♪
★料金 ... 前売¥1,500 当日¥2,000 ※別途ドリンク代500円が必要になります。

11/13

北海道アイドルバスケットvol.46 ~おぼろ生誕祭~

★会場 ... Sound Lab mole (札幌市中央区南3条西2丁目ニコービルB1)
★出演 ... フルーツ♡、2代目HAPPY少女♪、フレッシュ!!、Feam 他
※詳細は後日発表になります。

フルーツ定期公演 フルーツバスケットVol.95 ~おぼろ生誕祭~

★会場 ... Sound Lab mole (札幌市中央区南3条西2丁目ニコービルB1)
★出演 ... フルーツ♡、2代目HAPPY少女♪、フレッシュ!!、Feam、G.E.E.K 他
※詳細は後日発表になります。

ニコーリフレ主催 アイドルライブVol.43 (予定)

★会場 ... ニコーリフレ 宴会場 (札幌市中央区南3条西2丁目14番地 ニコービル4F)
★出演 ... フルーツ♡、2代目HAPPY少女♪、フレッシュ!!、Feam
※詳細は後日発表になります。

11/16

自遊空間×フルーツ マンスリーLIVE

★会場 ... スペースクリエート自遊空間 アーバン札幌店 (札幌市中央区南3条西4丁目 アーバン札幌ビル2F)
★時間 ... OPEN 19:00 CLOSE 19:15
★料金 ... 無料
★出演 ... フルーツ♡、2代目HAPPY少女♪、G.E.E.K (予定)

11/28

フルーツ定期公演フルーツバスケットVol.96 ~くるみ、こりな卒業公演~

★会場 ... Sound Lab mole (札幌市中央区南3条西2丁目ニコービルB1)
★時間 ... OPEN 17:30 CLOSE 18:00
★料金 ... 前売2,000円 当日2,500円 ※別途ドリンク代500円が必要になります。
★出演 ... フルーツ♡、2代目HAPPY少女♪、フレッシュ!!
17:30~18:00 フレッシュ!!
18:00~19:00 2代目HAPPY少女♪
19:00~20:30 フルーツ♡
※予約申込み方法、後日発表になります。

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11丁目327-13 プレイス11ビル 2F 事務所 / 3F レコーディングスタジオ、レッスンスタジオ / 4F モデルプロ撮影スタジオ

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

メイトパー Moëi

[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)