

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 2017.02

A HAPPY NEW YEAR 2017

IDOL INFO

フルーティー
Cradle
m pocket project

FOOD

BEEF IMPACT/iRo8

PLACE

ばんけいの森 さっぽろばんけいスキー場



MUSIC REVIEW

パスピエ「&DNA」

ARTIST PICK UP

keeno song collection -feat. female singer - サイン色紙プレゼント!

TAKE FREE No.79

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 GET'S#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:keeno song collection
-feat. female singer -
(ワーナーミュージック)
Jacket Illustration:黒須子



純白の夢よぶ世界のひろば



雪まつり会場のご案内

大通会場



場 所:大通公園 西1丁目~西12丁目
 開催期間:2017年2月6日(月)~2月12日(日)
 開催時間:いつでもご覧いただけます(ライトアップは22:00まで)

札幌の都心を東西に横切る大通公園において展開される、約1.5キロメートルの雪と氷のドラマ。
 真っ白い雪と透き通る氷だけによって創り出された芸術品は、制作者の思いをのせて観客の皆さんにきっと何かを伝えます。この大きさでこれだけ精巧に表現できるのが「さっぽろ雪まつり」最大の魅力です!!
 会場は大雪像から市民雪像、そして国際色豊かな雪像などバラエティに富んだ雪像やイベントが盛りだくさんです。

つどーむ会場



場 所:札幌市スポーツ交流施設 コミュニティドーム(愛称:つどーむ) 札幌市東区栄町885番地1
 開催期間:2017年2月1日(水)~2月12日(日)
 開催時間:9:00~17:00

第2会場としてすっかり定着したつどーむ会場。
 すべり台やスノーラフトなど、子供から大人までが北海道の自然の中で雪とふれあうことができるのがこの会場のコンセプト。
 つどーむ施設内の屋内スペースでは、大規模な休憩所や飲食ブース、お子さんが遊べるファミリー広場など遊びがいっぱい。冬の北海道の魅力を存分に楽しめる会場です。
 ※一般車両用の駐車場は設置しません。会場へは、公共交通機関やシャトルバスでご来場ください。

すすきの会場



場 所:南4条通りから南7条通りまでの西4丁目線(駅前通り)市道
 開催期間:2017年2月6日(月)~2月12日(日)
 開催時間:いつでもご覧いただけます
 (ライトアップは23:00まで。※最終日は22:00まで)

「氷を見る」から「氷を楽しむ」をテーマに、大・中の氷彫刻や氷彫刻コンクール作品などの幻想的な氷像を展示します。また、氷像に触れる、乗れるなどのふれあい広場、撮影スポットとしてのイルミネーションストリートのほかアイスバーを設置して温かい飲物などを提供します。

※写真は第64回さっぽろ雪まつりの様子です。



第68回さっぽろ雪まつり

68th SAPPORO SNOW FESTIVAL



2017 大通会場・すすきの会場
 2.6 MON-12 SUN

つどーむ会場
 2.1 WED-12 SUN

www.snowfes.com



北海道&東京のローカルアイドル



公式サイト

<http://cradle.link/teamcrekko>

team
くれっ娘!
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/>

Teamくれっ娘! 派生ユニット
「北琉夢ラビリンス」から、1st SINGLE 発売!



1st SINGLE
「あの空へ」
NOW ON SALE



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)

製造・販売/Cradle Records CRC0026
定価926円(税抜)

Teamくれっ娘! がほぼ毎日活動している劇場!

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

A HAPPY NEW YEAR!

札幌の地域密着型エンターテインメント無料情報誌



No.79 2017.02 CONTENTS

SAPPORO TOWN INFO

・第68回さっぽろ雪まつり 00

IDOL INFO

・Cradle 02

ARTIST PICK UP

・keeno song collection -feat. female singer- 04

FOOD

・BEEF IMPACT 06

・iRo8~いろは~ 07

EVENT INFO

・北海道から全国へ!フルーティー♥1月イベント情報 09

PLACE

・ばんけいの森 さっぽろばんけいスキー場 10

DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草 12

IDOL INFO

・m pocket project 14

MUSIC REVIEW

・パスピエ「&DNA」 15



今月の表紙 **keeno song collection** -feat. female singer-

優しく悲しい音楽観で定評のあるボカロP・keenoの名作を3人の異ジャンル女性シンガーが歌い上げる。美しい旋律に乗る彼女達の歌声はまさに必聴。

Jacket Illustration: 麴類子

keenoプロデュース
3名の異ジャンル女性シンガーによる、keeno名曲カバーアルバム。

keeno song collection 2016.12.21 -feat. female singer- Release

その洗練された切なく奏でるサウンドで多くのファンを魅了し続けるボカロP「keeno」(キーノ)。歌詞から滲み出る儚さは楽曲と優しく悲しい初音ミクの歌と相まって聴いた者すべてを独特の世界へ引き込む。動画投稿楽曲は全てVOCALOID殿堂入り(10万再生)を果たし、楽曲の良さが評価されている随一のボカロPがカバーアルバムをプロデュース。

名曲をカバーするのは、3人の異ジャンル女性シンガー。それぞれの異なる世界で名を轟かせた3人のディーヴァに、アルバムへの想いを問う。

Track List

- | | |
|----------------------|---|
| 1.yours feat.JILLE | 7.bitter feat.JILLE |
| 2.glow feat.椎名へきる | 8.drop feat.椎名へきる |
| 3.fix feat.lasah | 9.morning haze feat.lasah |
| 4.madder feat.JILLE | 10.depth feat.JILLE |
| 5.longing feat.椎名へきる | 11.crack feat.椎名へきる |
| 6.grief feat.lasah | 12.in the rain(English ver.) feat.lasah |
| | 13.ruth feat. JILLE, 椎名へきる, lasah |

Singer



JILLE

宮崎県出身。美詞カバー楽曲(AKB48の「フライングゲット」)などをYouTube上にアップしたシルエット動画が1か月で再生数180万回を突破し、SNSを中心に驚異的なスピードで世界中から「ダイヤモンド・ヴォイス」のシンガーとして注目を集め、2012年7月に英語カバーアルバム「AM GILLE」でユニバーサルミュージックより、メジャーデビュー。2016年JILLEに改名し、活動再開。



椎名へきる

オーディション所属の女性歌手、声優。女性声優として初めて、日本武道館、国立代々木競技場第一体育館、幕張メッセでの単独ライブを実施している。また、テレビ朝日の歌番組「ミュージックステーション」に初めて出演した女性声優であり、歌手としても積極的に活動している。



lasah

ニコニコ動画を中心に活動する女性歌手。英語が堪能で自ら翻訳し英語詞カバーも行う。2013年にSF文学を題材としたファーストアルバム「INNOCENCE」をリリース。完全自主制作ながら大きな反響を呼び、2014年には日本近代文学が描いた様々な「愛」を音像化することをテーマとしたセカンドアルバム「I LOVE YOU」をリリースした。他アーティストの作品におけるゲストボーカルや作詞も積極的にやっている。

¥2,500+tax WPCL-12480
Jacket Illustration:翅類子

ARTIST INTERVIEW

JILLE = J
椎名へきる = 椎
lasah = I

Q:最初にこのカバーアルバムのオファーが来たときの、率直な感想をお願いします。

J:ボーカロイドを私が歌って良いのだろうか。という気持ちと、keenoさんが作られる楽曲はボーカロイドに感情や背景をリアルに感じるほど素敵な曲ばかりだったのでカバーしてみてもいいかなと私の声でマッチしてくれるかどうか。レコーディングに入るまでは不安しかありませんでした。

椎:面白いコラボが出来そうだなあと感じました。

I:もともと即売会に行き並んでCDを買うくらいkeenoさんの作品が好きだったので、とても嬉しかったです。一緒に歌わせていただくのが椎名へきるさんとJILLEさんと聞き、「自分で大丈夫なのかな…」と恐縮してしまいましたが、またとない機会なので一杯頑張ろうと決めました。

Q:「初音ミク」の歌を「ご自身の声で歌う」カバーに対する歌い方は、やはりご自身の持ち歌を歌うときとは違う歌い方を意識しますか?

J:全然違います。というか、無意識に全然違うものになりました。スタジオでkeenoさんと曲に対する想いや主人公の感情や背景をお話しをして改めて歌詞やメロをなぞっていくと自分の中で世界がはっきりして歌の中で私なりに伝えたい言葉が浮かび上がってきて、自分を見失うほど大好きな人に夢中になっていく時の事か沢山泣いた事か崩れてなくなってしまうギリギリで人を愛す感じとか大人になるとほやけてくる純粋にただただまっすぐな気持ち。技術とか何も考えずkeenoさんの曲を歌っている間は感情だけになります。だから、いつも歌いながら泣きそうになるんです。

椎:自分がこれまで歌ってきたロック曲とは世界観が完全に違うので、Keenoさんの世界に寄り添えるように、出来るだけリズムアタックを入れずに、頼りなさを入れた優しいボーカルをキープするようにし、メロディの良さをストレートに解りやすく伝えようと思いました。

I:「初音ミクの歌だから」違う歌い方を意識した、というよりは「keenoさんの曲だから」違う歌い方を意識しました。ボカロ曲には必ず初音ミク

の「原曲」があり、個人的にはそれが原点であり頂点だと考えているので、原曲に近付けることは意識せずに「こういう解釈で歌ってみました」という提示をさせていただきました。「keenoさんの楽曲だから」違う歌い方を意識した、というのは、ジャンルも歌詞の内容も自分の持ち歌とは全く異なり、keenoさんの世界観に寄り添う必要があると感じたからです。

Q:書き下ろし楽曲「ruth」の聴き所を教えてください。

J:3人の声が重なるサビをじっくり、何度も聴いて頂きたいです。

椎:純粋な想いが光に溶けるような映像美を連想させるアレンジとメロディの良さやジャンルを超えたボーカル三人の融合でしようか。

I:いつものkeenoさんの楽曲とは少し雰囲気異なる、「生身の人間が歌うことを想定して書かれたのではないか」と思わせるメロディと歌詞です。伝わりにくい表現かもしれませんが、いつもの楽曲よりも「体温が高い」ように感じました。

また、椎名さん、JILLEさん、そして私の声質や歌い方は驚くほど異なるのですが、三人が一緒に歌うことで不思議な心地よさが生まれつつ、一人一人の個性がより際立つ構成になっています。

Q:「北海道」「札幌」のイメージや印象はどのようなものですか?

J:私は九州出身なのですが、雪の中に自転車が埋まっている事になり興奮しました。あと、地元なみに世話を焼いてくれる温かい方々が多い気がします。札幌で知り合いの方がやっているBARにいてその日に仲良くなった常連のおじちゃん「うまいともろこしを食べさせてやる」といってくれ帰りに紙ナプキンに住所を書いていたら、後日、本当に私の宮崎の実家にもうもろこし段ボール1箱送ってきてくれたり。豪快で温かいイメージです。(笑)北海道でまたライブしたいですね!!

椎:時計台が思っていたよりも小さくて意外でした。大通り公園に並ぶ街路樹の花が毎年綺麗。札幌雪祭りが豪快!道路の下?横?に雪を溶かす電気が流れているのが凄!!雪が大粒でサラサラ。すすぎはスタッフが消えていく場所。

お土産といえば六花亭と白い恋人。白い恋人の工場オリジナル写真のパッケージを作ったのが楽しかった。冬にライブをする時、車に乗せた機材を入れられず早朝からスタッフさんが雪かきしていたのが忘れられない。北海道の白木屋は東京より100倍食材がおいしい!とにかく魚、野菜がうまい!ライブで札幌のお洒落なホテルモントレさんに宿泊した時、もの凄く広いお部屋を用意してもらったのですが、あまりにも広過ぎて一人では恐かった。

I:昔から、定期的にネットで北海道の物件を検索してしまったり北海道に対して強い憧れを抱いています。寒いところと美味しいもの(特に乳製品)が大好きなので、「いつか北海道に引っ越したい」という話をするのですが、北海道出身の方からは「そんなに甘いところじゃない」と言われます…(笑)

Q:この雑誌記事で「keeno song collection -feat. female singer-」を知った読者やファンの皆さんに、メッセージをお願いします!

J:「keeno song collection feat. female singer」、絶賛恋愛中の方も、大好きな人と結婚した方も、恋愛はもういいかなと思っている方も、大事にしたくなる最高に切ないビューアなラブソングが集まった1枚です。是非手に取って聴いてみてください!!そして、私を北海道に連れて行ってください!!また大好きな北海道でライブできる日を楽しみにしています!!

椎:聞けば聞くほど心地よくなって心が癒されていくような一枚になると思います。是非聞いてみてください。アルバムからフェアリーがそとアナタに語りかけてくれるでしょう。そしてアナタの中にある、少年、少女の心が大人になっても失われず、純粋さをもって輝いている事を感じて頂けたら嬉しいです。願わくば北海道に行き皆さんの前でこれらの曲が歌えたらいいですね。

I:keenoさんの楽曲の魅力を感じて新しい形で提示した素晴らしい内容のアルバムになっていると思うので、ぜひ聴いていただくと嬉しいです!寒い夜に、窓辺で温かい飲み物と一緒に聴いていただくのにぴったりな一枚なのではないかと思っています。

Present!

keeno song collection-feat. female singer-参加アーティスト3名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・79号」とし、本文に「keeno song collectionの感想」「住所」「氏名」「年齢」を書いて、prege-s@ps-gets.comまでお送りください。(応募締切は2017年1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。)

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



Moel

新年あけましておめでとうございます♡



メイドパー モエル

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

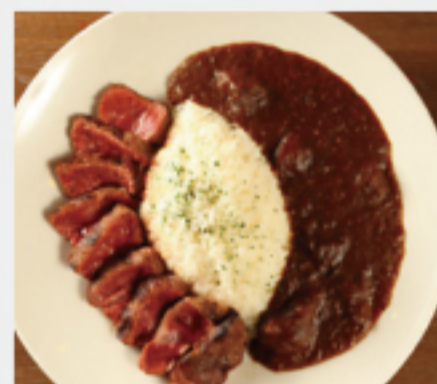
札幌市中央区南5条西2丁目 サイバーシティビル7F
TEL:(011)596-7247 定休日:年中無休
営業時間:19:00~5:00(日曜のみ18:00~23:00)

Very delicious
beef steak
炭焼ステーキ
BEEF IMPACT



牛100%
デミハンバーグ
220g
1,100円

じっくり煮込んだ特製デミグラスソースを
たっぷりかけたイチオシのハンバーグ



ステーキカレー
1,700円

ステーキ肉をふんだんに使用した当店自慢の
ビーフカレーと5円ステーキ200gの
コラボレーション

Lunch 全日 OPEN~15:00



1,000円
ステーキランチ
・5円ステーキ200g
・みそ汁
・ランチサラダ
・ライス(おかわり自由)



ビーフインパクトステーキ 250g/1,750円
お店の看板商品のオーストラリア産のリップロース (MSA認定牛)

**12月からグランドメニューを
リニューアル。**
**大人から子供まで楽しめるラインナップ
最強のコスパにノックアウト。**

気取らずガッツリと厚切りステーキ
が食べたい...そんなときは誰にでもあ
るはず。それを叶えてくれるのが「ビー
フインパクト」。牛肉格付けプログラム
「MSA」認定の牛肉が楽しめる、北海
道では貴重な専門店。
ジューシーとい音で焼き上がる香ばし
い牛肉は、これぞステーキという厚さ。
ステーキは高いと思われがちだが、こ
ではリーズナブルな価格で提供してい
るので、気軽に食べることが出来る。赤
肉のビーフだからボリュームがあるのに
ヘルシーで胃にもたれない。さらにこの

店の特徴は、お腹の空き具合にあわせて
量を選べるシステム。肩ロース1g5円
、リップロース1g4円、ヒレ1g10
円、など透明会計なのが大変評判。
12月には4店舗目として、川沿店が
オープン。同時に全店一斉グランドメ
ニューがリニューアル。ステーキだけで
なく、ハンバーグやカレーなどが増え、
より充実したメニューになり、大人から
子供まで楽しめるラインナップとなっ
ている。お肉好きな男性はもちろん、女性
にも楽しめそう。是非一度足を運んでみ
ては。

街中なのに、のんびりゆる〜り過ごせ
る隠れ家的なお店がある。それが狸小路
8丁目のiRo8(いろは)。
肉料理を中心とした多彩なメニュー
と美味しいお酒でお出迎え。
iRo8では、巷で話題のメニューが
大変充実しているのが特徴。
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ると評
判のスパラウト(発芽直後の植物の新
芽を使ったサラダ)。
この冬限定、まさに話題沸騰中のパク
チー鍋も見逃せない。豆腐や油揚げ、エ
ノキ茸の上になつぷりのパクチーをのせ
た、ボリューム満点あったか鍋。2人で
シェアするのがおすすすめなので、カップ
ルやご夫婦で楽しめる。
また、ランチタイムの新メニューとい
えば、ローストビーフ丼を忘れてはなら
ない。肩ロースを使用した贅沢なロース
トビーフを惜しげも無く使った、ジュー
シーな肉。当日分のローストビーフが
無くなり次第終了のため、是非お早め
来店をおすすめする。
落ち着いた雰囲気の内は、女子会に
もぴったり。
肉料理をがっつり食べるもよし、ゆっ
くりお酒を飲むのもよし、ヘルシー志向
で楽しむもよし...
是非一度足を運んでみて、あなた好み
のiRo8 styleを見つけてみよ
う。



ローストビーフ丼 800円
贅沢に肩ロースを使用したジューシーなローストビーフ

**アットホームなお店で
ピクニック気分を楽しむ。**
**豊富なメニューと気楽に過ごせる癒し空間
新年会のご予約も受付中。**



炭焼ステーキ BEEF IMPACT

狸小路店 営業時間 OPEN11:30/CLOSE 22:30
札幌市中央区南3条西4丁目17-1 [TEL]011-211-8554
狸小路アーケード(4丁目)

ル・トロワ店 営業時間 OPEN11:00/CLOSE 23:00
札幌市中央区大通西1丁目11番地 [TEL]011-252-9939
ル・トロワ7階

平岡店 営業時間 OPEN11:30/CLOSE 22:30
札幌市清田区平岡8条1丁目1-10 [TEL]011-887-8545

川沿店 営業時間 OPEN11:30/CLOSE 22:30
札幌市南区川沿5条2丁目3-10 [TEL]011-596-9262
ユープさっぽろSocia店

※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。

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

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

※価格は税別表示です。別途消費税がかかります。



G Horoscopy星占い

2017 1.7 → 2017 2.6

牡羊座
3/21~4/19

ルールやこれまでの習慣、ささいなこだわりを捨て、日常生活の活性化を図りたい月。良いと思えることは柔軟に取り入れましょう。

総合★★★★☆ 仕事★★★★☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

牡牛座
4/20~5/20

勢いが止まってしまうがち。頑固になり、より考えが型にはまってしまう。じっくり焦らずに、周りを見て判断していきましょう。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$

双子座
5/21~6/21

いろいろなことに挑戦したくなる月。しかし、金運が下降傾向なので、お金の出し入れだけはほどほどにしておいた方が良さそう。

総合★★★★☆ 仕事★★★★☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

蟹座
6/22~7/22

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★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

獅子座
7/23~8/22

周囲が求めているものと、あなたのやりたいことがピッタリ重なる暗示。ずっと温めていた計画に着手するなら、チャンスです。

総合★★★★☆ 仕事★★★★☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

乙女座
8/23~9/22

これまで一歩引いた姿勢を保っていた場所で、思わず本音を吐露してしまいそう。感情的になりすぎないように注意しましょう。

総合★★★★☆ 仕事★★★★☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

天秤座
9/23~10/23

理想を追求したい月。周囲からさまざまな形で救いの手が差しのべられます。くじけそうになっても、あきらめなければ叶う暗示です。

総合★★★★☆ 仕事★★★★☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

蠍座
10/24~11/21

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。他人への依存傾向をほどほどにすると吉。

総合★★★★☆ 仕事★★★★☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

射手座
11/22~12/21

恋の舞台が広がりを見せる暗示。これまで縁のなかった遠方の人と知り合うかも。積極的に、かつ丁寧に前へ進んでみましょう。

総合★★★★☆ 仕事★★★★☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

山羊座
12/22~1/19

不用意な発言を慎みたい月。頭の回転が速くなりますが、うっかり批判的なことを口にしてしまわないように気をつけましょう。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$

水瓶座
1/20~2/18

思いついたら即行動という姿勢が吉。成功するか失敗するかより、まず着手することが大切な月です。元気よく行動しましょう。

総合★★★★☆ 仕事★★★★☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

魚座
2/19~3/20

家や部屋のことで気になる出来事が発生しそう。面倒だと放置すると、よけいに時間や費用がかかる事態になる恐れもあります。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$



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!

1 13 日

ライブプロミュージックステージ2017 in mole

★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 19:30
★料金 ... 前売 ¥2000 当日 ¥2500 ※別途ドリンク代500円が必要になります。
1部の閉場イベントに入場の方500円引き。
★出演 ... フルーツィー等、2代目HAPPY少女、G.E.E.K、ゆきやこんこんこ・こーんこんこん!

1 26 日

おしゃべりコネクト (予定)

★会場 ... 札幌駅前地下歩行空間(チ・カ・ホ)北2条広場
★出演 ... フルーツィー等

1 14 日

キッズJOB TOWN in サッポロファクトリー (1日目)

★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)
★出演 ... フルーツィー等、南橋町Speciality Girls
フルーツィーの出演時間 13:00~13:40 (この中で南橋町Speciality Girlsも出演)
※詳細は後日発表になります。

1 27 日

HMVプレゼンツ ライブプロ マンスリーLIVE

★会場 ... HMV札幌ステラプレイス店 (札幌市中央区北5条西2丁目5 JRタワー札幌ステラプレイス4F)
★出演 ... フルーツィー等、2代目HAPPY少女、ゆきやこんこんこ・こーんこんこん!
※詳細は後日発表になります。

撮影会 (予定)

★出演 ... フルーツィー等、2代目HAPPY少女、ゆきやこんこんこ・こーんこんこん!
※ライブプロ研修生も指名があれば参加。
※詳細は後日発表になります。

1 28 日

アイドルコレクション in 旭川

★会場 ... メガ・ドンキーホーテ旭川
★出演 ... フルーツィー等、2代目HAPPY少女、ゆきやこんこんこ・こーんこんこん!
※詳細は後日発表になります。

1 15 日

キッズJOB TOWN in サッポロファクトリー (2日目)

★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)
★出演 ... フルーツィー等、南橋町Speciality Girls
フルーツィーの出演時間 13:00~13:40 (この中で南橋町Speciality Girlsも出演)
※詳細は後日発表になります。

1 29 日

北海道アイドルバスケット Vol.68 ~まい生誕~

★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 11:30 START 12:00
★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 ... フルーツィー等、2代目HAPPY少女、ゆきやこんこんこ・こーんこんこん1、ライブプロ研修生、PastelDoll、MissCarat、まいちゃん、Ta-colors

1 25 日

タワーレコード主催 ライブプロ マンスリーLIVE

★会場 ... アリオ札幌1階ハーベストコート (札幌市東区北7条東9丁目2番20)
★時間 ... START 18:00
★出演 ... フルーツィー等、2代目HAPPY少女、ゆきやこんこんこ・こーんこんこん1、G.E.E.K
※詳細は後日発表になります。

フルーツィー定期公演 フルーツィーバスケットVol.68 ~まい生誕~

★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 17:00 START 17:30
★出演 ... フルーツィー等、2代目HAPPY少女、ゆきやこんこんこ・こーんこんこん1、G.E.E.K
※詳細は後日発表になります。

have a good month!

イベント出演オファー受付中!!

TEL 011-252-9922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」

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> mailticket@livepro.jp

多を遊ぼう!!

楽しさいっぱい!



スノーキッズパーク

手ぶらで雪遊びができる、お子様に人気のミニ遊園地!! 一般ゲレンデとはネットで仕切られた安全なエリア。ソリやチューブは、スノーキッズパーク内で無料貸出し! スノースライダー(有料)やジップライン(有料)も人気!

1日遊び放題!! 大人・子ども(3歳以上)	¥600	70歳以上 無料	リフト券をお持ちのお客様 ¥300 <small>※リフト2回券は除く</small>
回数券(10回) 1,000円お得!	¥5,000		
スノースライダー レンタル料金(1h)	¥500		
ジップライン(1回)	¥500		
●営業時間 9:30~16:00 ※営業期間 3月20日(月・祝)まで予定(お問い合わせください)			



2017 SAPPORO ASIAN WINTER GAMES
2017 冬季アジア札幌大会オフィシャルスポンサー

スノーボード ハーフパイプ競技 / フリースタイル モーグル競技 開催スキー場

札幌都心から20分。

LIFT TICKETS リフトチケット

ゲレンデ&ハーフパイプ リフト料金

(Use of the half-pipe course is included in the above fee. Does not apply to two-time passes / 12 pass packs) 以上皆半管滑降場でも使用(2次券、12次券除く) / 以上皆半管滑降場でも使用(2次券、12次券除く)

スキューバーパイプも22時までたっぷり営業!

中学生もお得!!

55歳以上30%OFF

ゲレンデ&ハーフパイプ リフト料金表 (Ski Lift Prices)	大人 (Adults)	中学生以下 (Kids under 16 / 中学生以下)	GOGO!割引 (Discount for Persons 55+ / 55歳以上)
2回券 (2 Pass Pack / 2次券)	¥620	¥520	
12回券 (12 Pass Pack / 12次券)	¥3,600	¥3,000	¥2,520
2時間券 (2-hour Pass / 2小时券)	¥2,700		¥1,890
4時間券 (4-hour Pass / 4小时券)	¥3,200	¥2,200 (22時まで滑り放題)	¥2,240
7時間券 (7-hour Pass / 7小时券)	¥3,800		¥2,660
学校や仕事帰り、旅行中にもオススメのお得なナイター券!!			
ナイター券 (Night Skiing Pass / 夜間券)	¥2,000	¥2,000	¥1,400
ナイターペア (Night Skiing Pair / 夜間ペア)	セットで ¥3,600 ※通常 ¥4,000		
ナイタートリプル (Night Skiing Triple / 夜間トリプル)	セットで ¥5,400 ※通常 ¥6,000		
初滑り&ファイナルチケット (Early Winter & Spring Ski Pack / 初滑り&最終滑り)	¥15,000	¥12,000	

ban.Kオリジナル時間回数券 シーズン中いつでも使える1時間単位の回数券です。

	12時間券	24時間券
大人・中学生以下	¥10,000	¥15,000
GOGO!割引	¥7,000	¥10,500

※上記の料金でban.Kハーフパイプもご利用いただけます。(2回券・12回券を除く)

VALUE PLAN バリュープラン

親子で・家族で・グループでおとくに! バリュープラン

NEW 大人&子どもペア 7時間券	7時間券大人1人+中学生以下1人	→セットで ¥4,800 ※通常 ¥5,000
NEW 大人&子どもペア 4時間券	4時間券大人1人+中学生以下1人	→セットで ¥4,600 ※通常 ¥5,400
NEW グループ2	リフト4時間券×2名様分 ※リフト券は4時間券に限り、グループ2人で	→グループ ¥5,900 ※通常 ¥6,400
NEW グループ3	リフト4時間券×3名様分 ※リフト券は4時間券に限り、グループ3人で	→グループ ¥8,200 ※通常 ¥9,000
NEW グループ4	リフト4時間券×4名様分 ※リフト券は4時間券に限り、グループ4人で	→グループ ¥10,200 ※通常 ¥12,800

リフト料金表	大人	中学生以下
グルメパック 4時間券	¥3,500	¥2,500
グルメパック 7時間券	¥4,100	
グルメパック ナイター券	¥2,300	

リフト料金+¥300でお食事がセットに!
※センターロッジ(食堂/パンケのみ) ※お食事内容: ラーメン・そば・うどん・カレーライス・牛丼など

ばんけい リフトパック ¥4,000
リフト4時間券+ジンギスカン食べ放題(60分)ライス・漬物付
ご予約・お問い合わせ ⇒ 炭火焼 ばんけい TEL.011-641-0119



道具がなくても心配無用。手ぶらでスキーが楽しめます。手ぶらパック (All-inclusive Packages / 空手出発金庫型) 手ぶらパックプラン (All-inclusive Package Plan / 空手出発金庫型)

お食事: ラーメン・そば・うどん・カレーライス (Choose from ramen, soba, udon, curry rice, simmered beef and rice bowls, and other dishes.)

手ぶらパック (All-inclusive Packages / 空手出発金庫型) 手ぶらパックプラン (All-inclusive Package Plan / 空手出発金庫型)

	大人 (Adults)	中学生以下 (Kids under 16)
手ぶら4時間パック (リフト4時間券)	¥7,500	¥5,300
手ぶら7時間パック (リフト7時間券)	¥9,000	¥6,300
ナイターパック (リフトナイター券)	¥5,500	
16:00-のパック (Night Complete Package (4pm and later) Single Admission / 夜間16時全席型)	¥5,500	



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番地 TEL.011-641-0071
ban.K www.bankei.co.jp

The soliloquy about a diet

若葉の ずぼ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。

あけましておめでとうございます！

この冬は本当に寒くて雪の多い冬です。昨年10月からいきなりドカッと雪に見舞われ、11月も記録的な寒さ、12月も札幌が誇るササラ電車が動かないほどの湿った大雪が襲いかかって…

北海道の冬はまだまだ先が長いので、せめて寒さはともかく、度を越したような大雪だけはちょっと遠慮してもらえたら嬉しいんだけどなあとか思っちゃいます。

そんな祈るような気持ちの冬まった中の今回は、雪の季節にも快適に、かつダイエットにも役立つものをおさらいしようかと思えます。

寒い季節でダイエットにも役立つ??

いまいちピンと来ないかも知れませんが、こう考えたらいかがでしょうか? 「寒い季節は脂肪を蓄えてしまう季節でもある」。そう、「寒い」と「脂肪」には密接な関連があるんですね。

とにかくこの脂肪を何とかしたい〜っ!! てゆーか何で脂肪は身体にくっついてるんだらうっ!!…とお悩んでいたら、ぜひぜひここからの情報を参考にしてくださいな〜と思います。

「何故脂肪は身体につくのか?」そして「脂肪の役割とはそもそも何か?」

ざっくり言うと、脂肪というのは、「エネルギー源」なのです。細胞やホルモンを構成するための成分であり、体温を保ち、身体のクッションの役割を持っているもの。脂肪というのは、身体にとってとても重要なものなんですね。決して「いらぬもの」なんかじゃないのですね。

その代わり、それはあくまで「適正な量」であることが条件です。増えすぎても減りすぎても、身体にとって良くないんですね。

ところで、「体温を保ち」というところで先ほどの「寒い」と「脂肪」には密接な関連がある」がようやくつながってきます。

…あ、脂肪への関連の前に、まず、「体温が低いと、やせづらい」ということをお伝えしなければなりませんね。

体温が1℃上がると、消費するエネルギーが12~13%上がります。また、体

温が上がれば、免疫力も上がるらしいのです。

体温が上がれば、余分なエネルギー=余分な脂肪が減る…という結論の一方で、「脂肪が体温を保つ断熱材の役割をしている」というジレンマめいたものを感じてしまいそうですが…ここは逆転の発想で、「脂肪に代わる断熱材があれば、不必要な分の脂肪とはサヨナラできる」ってことも言えたりするわけです。

つまり、身体の中にある断熱材の代わりに、身体の外から身体を温めてあげればいい。とっても単純です。

一番手っ取り早く身体を温める方法は、やっぱりお風呂に入ることなんですね。以前ご紹介した「高温反復浴」も、体温を上げるためにとても有効な方法のようです。

入浴なら毎日やっても苦痛じゃありませんから、これからの季節なら入浴法にこだわらなくてもあったかいお風呂での〜んびりリラックスタイム…なんて、まさに至福の時間です♪

何らかの事情でお風呂に入れない場合は、布団乾燥機を使ってお布団を温めるという手もあります。

あったかいふかふかお布団は、まさに冬の救世主! あまりに気持ちよすぎて、次の朝もお布団から出られなくなるというオマケつきだったりするのが玉に瑕ですが…わたしだけ??

でもやっぱりお風呂やあったかお布団in以外の日常の時間でもほかほかあったかい贅沢タイムを過ごせるプラスワンも欲しいですね。できれば、ずぼらなわたしにぴったりな、しかも継続が難しくなさそうなアイテムがいいなあ…なんて。

ありますよー、ぴったりの素敵なアイテム!

それは「腹巻き」です。ダイエットというか、冷え症対策のアプローチから調べていたらこうなりましたけどそれはともかく。

腹巻きは、当たり前ですがお腹を温めます。そしてお腹が温まると、身体全体を温めることができちゃうのです。

これって、手足の冷えにも効果があ

るらしいですよ〜。そもそも手足が冷えるのは、身体の中心を温めるために手足の熱を犠牲にするせいなんですって。だから身体の中心がほかほかすれば、手足の熱を犠牲にすることはなくなるということなんですね〜。

これから冬将軍が本気出す季節に突入する北海道。この方法はとてもいい感じ♪

え?腹巻きなんて何かおっさん臭い?

えー、いいじゃないですか、そもそも服の中につけるんだから、誰にも見せないですよ?それに最近だと、可愛いキャラクターものが売っていたり、コンビニエンスストアにもお手頃な値段で手に入るものも置いてあります。

お店に行くのが恥ずかしいor面倒なら、ネット通販という手もありますよ!

実はわたしネットでとっても良い腹巻きを見つけて買ったんです♪ニットなのに全然蒸れなくて、肌触りがとっても優しくて、いつでもお腹がほかほかで超気持ちいいです!! ものすごく〜〜〜く、おすすめです!!

「おなかありがとう」というワードで検索すれば、一撃でヒットしますよ。腹巻き以外にもいろんなあったかグッズを展開しているの、ネット環境をお持ちでしたら、ホームページをチェックするだけでも価値があると思います(ステマ)。

自分のサイズに合った、あまり締め付けすぎない、それでいて好みのデザインの腹巻きを上手に選んで、お腹温め→体温上げ→冷え症対策とダイエットをいっぺんにやっちゃいましょう♪

それでは、今年もよろしくお祈り致します!



初音ミク

初音ミク×フルオーケストラの感動を再び!



Attention!!



全国共通特典
初音ミクシンフォニー
描き下ろしクリアファイル
(※数種ランダム)プレゼント!!

Miku Symphony 2016

初音ミクシンフォニー

オーケストラライブCD

2016年8月26日(金)東京国際フォーラム・ホールAにて開催された、初音ミク史上初の単独フルオーケストラコンサート『初音ミクシンフォニー』の演奏曲の中から厳選収録。

DISC 1

1. 【オープニング】
『初音ミクシンフォニー』オープニングテーマ
未来序曲(作詞:作詞:Mitche M Vocal:初音ミク)
2. ハジメテノオト(作詞:作詞:masato Vocal:初音ミク)
3. 【2007年「初音ミク」楽曲ヒストリー】♪Medley
みくみくにあげる♪【してやんよ】(作詞:作詞:ika_mel)
えれくとりっくえんじえう(作詞:作詞:yasuo)
恋スルVOC@LOID(作詞:作詞:OSTER project)

【2008年、2009年「初音ミク」楽曲ヒストリー】

4. 初音ミクの消失(作詞:作詞:cosMo@暴走P)
5. ロミオとシンデレラ(作詞:作詞:doriko)
6. 裏表ラバース(作詞:作詞:wowaka)
7. 結ンデ開イテ羅刹ト戯(作詞:作詞:ハチ)
8. Iryo(supercell)メドレー
ODDS&ENDS(作詞:作詞:ryo)
こっちはBaby(作詞:作詞:ryo)
罪の名前(作詞:作詞:ryo)
9. Starduster(作詞:作詞:ジミーサムP Vocal:初音ミク)

DISC 2

1. 【最新楽曲メドレー】♪Medley
炉心融解(作詞:kzura 作詞:troha(sasaki))
ゴコロ(作詞:作詞:まふまふ)
悪ノ娘(作詞:作詞:mothy_黒ノP)
悪ノ召使(作詞:作詞:mothy_黒ノP)
ロストワンの号哭(作詞:作詞:Mem)
2. 【Mitche M 楽曲メドレー】♪Medley
FREELY TOMORROW
ビバハビ(作詞:作詞:Mitche M Vocal:初音ミク)
3. 【ボカロP ビックアップコーナー】♪Medley
からくりピエロ(作詞:作詞:4knP)
ドレミファロンド(作詞:作詞:4knP)
4. 【最新楽曲メドレー】♪Medley
ウミユリ海底譚(作詞:作詞:brnsl)
ヒビカセ(作詞:作詞:4knP)
ゴーストルール(作詞:作詞:DECO*27)
5. 千本桜(作詞:作詞:うりやん Vocal:初音ミク)
【アンコール】
6. ぽっぴっぽー(作詞:作詞:ラマーズP)
7. Tell Your World(作詞:作詞:nobita)
8. メルト(作詞:作詞:ryo)



演奏:東京フィルハーモニー交響楽団

NOW ON SALE

CD2枚組
illustration by KEI
WPCL-12474/5 ¥3,000(税別)

「初音ミクシンフォニー」特設サイト: <http://sp.wmg.jp/mikusymphony/>

© Crypton Future Media, INC. www.piapro.net piapro



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。

Music Boyの勝手に! Recommend



ペットの
レコメ

明けましたよっ!!超おめでたーっ!!!!良いお年を迎えられたかな!?
ミュージックボーイは新年早々お餅の食べ過ぎでお腹にくっついた
余分三兄弟との果てしない闘いに明け暮れすぎて既にポロポロだよ!
そんなことは気にせず今年もヨロシクねっ!!見捨てないでねっ!!!!



パスピエ4thアルバム「&DNA」は 久しぶりの回文タイトル!!

やっほーっ始まりました2017年最初のミュージックボーイコーナー♪今回もバッチリレビューしちゃうよっ!!!!
今回ご紹介いたしますのはコレ!ゲッツでも取材させていただいたオシャンティな皆さん「パスピエ」!ゲッツの取材のときは2ndアルバムのときだったんだけど、月日が経つのは早いなー…って何か前にもこんな話したような気がするね!年とるとだんだん時間が経つのが早くなっちゃって切なくなっちゃうよね!!
切なくなっちゃうくらいの時間が経ってもパスピエは変わらずスタイリッシュ!ジャケットだってもちろんスタイリッシュ!!まさに新しい年のオープニングにふさわしいステキミュージックなんだぜーっ!!!!
ミュージックボーイ個人的には「やまない声」の疾走感と「ラストダンス」の音の広がりがお気に入りだよ!!!!
みんなも是非アルバムをゲットしちゃって、2017年をスタイリッシュにキメちゃうお気に入りを見つけようぜっ!!!!



2017.1.25 Release

&DNA

【初回限定盤】

¥3,241 (本体) + 税 WPZL-31262/3

・スペシャルパッケージ仕様
・デビュー曲「電波ジャック」から最新シングル「メーデー」まで
20曲のMusic Clipを収録したDVD付

【通常盤】

¥2,500 (本体) + 税 WPCL-12501

【収録曲】

- 01.永すぎた春
- 02.やまない声
- 03.DISTANCE
- 04.ハイパーリアリスト
- 05.ああ、無情
- 06.メーデー
- 07.マイ・フィクション
- 08.スーパーカー
- 09.夜の子供
- 10.おいしい関係
- 11.ラストダンス
- 12.ヨアケマエ

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



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)