

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 2017.03

SAPPORO
FREE PAPER



TOWN INFO

第68回 さっぽろ雪まつり

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

水曜日のカンパネラ「SUPERMAN」

ARTIST PICK UP

カノエラナ サイン色紙プレゼント!

TAKE FREE No.80

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:カノエラナ
(ワーナーミュージック)



純白の夢よぶ世界のひろば



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



大雪像: ©HTB, ©HBC



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。この大きさと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。



北海道から全国へ!!



2017
2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!



2月11日

第68回 さっぽろ雪まつり

★会場 … 毎日氷の広場 (大通り会場5丁目西側)
★時間 … 15:00~15:30 フルーツ

北海道アイドルバスケットvol.55 ~ゆきまつりSP~

★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北海ビルアバンティ7F)
★時間 … OPEN 17:00 START 17:20
★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。Lコード: 11513 (発売中)
★出演 … フルーツ, 2代目HAPPY少女, ゆきやこんこん, こーんこんこん!, notall (ノタル) ※from東京, MissCarat, 小娘, Pastel Doll, まいちゃん

2月12日

ニコリフレ主催アイドルライブvol.53

★会場 … ニコリフレ 宴会場 (札幌市中央区南3条西2丁目14番地 ニコビル4F)
★時間 … START 17:00~
★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)
※女性も料金1,000円にて入場できます。(入浴施設は男性専用になります。)
★出演 … フルーツ, 2代目HAPPY少女, ゆきやこんこん, こーんこんこん!, notall (ノタル) ※from東京, MissCarat, Pastel Doll

※同日 G.E.E.K イベント予定 詳細未定
※同日 撮影会開催予定 詳細未定

2月14日

ライブプロバレンタインデーライブ

★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北海ビルアバンティ7F)
★時間 … OPEN 17:30 START 18:00
★料金 … 未定
★出演 … フルーツ, 2代目HAPPY少女, ゆきやこんこん, こーんこんこん!, G.E.E.K

2月16日

ゆきやこんこん・こーんこん! 定期公演 『まん来んライブvol.2』

★会場 … ☆新☆ライブプロホールZ (予定)
★時間 … OPEN 18:30 START 18:45
★料金 … 前売 ¥0 当日 ¥500 ※別途ドリンク代500円が必要になります。
★出演 … ゆきやこんこん, こーんこん! オープニングゲスト: ライブプロ研修生

2月19日

2代目HAPPY少女 定期公演 ハビバVol.14

★会場 … ☆新☆ライブプロホールZ (予定)
★時間 … OPEN 13:30 START 14:00
★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。
★出演 … 2代目HAPPY少女, ゆきやこんこん, こーんこん!, MissCarat, Ta-colors, Pastel Doll

2月22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, 2代目HAPPY少女, ゆきやこんこん, こーんこん!, G.E.E.K

2月24日

HMVプレゼンツ ライブプロ マンスリーLIVE

★会場 … HMV札幌ステラボレイス店
(札幌市中央区南5条西2丁目5 JRタワー札幌ステラボレイス4F)
★出演 … フルーツ, 2代目HAPPY少女, ゆきやこんこん, こーんこん!,

2月26日

ゆきやこんこん・こーんこん! 定期公演 (香川県)

★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北海ビルアバンティ7F)
★時間 … OPEN 10:00 START 10:15
★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 … ゆきやこんこん, こーんこん!, フルーツ, 2代目HAPPY少女, ライブプロ研修生, MissCarat, Pastel Doll, まいちゃん, 小娘

ニコリフレ主催アイドルライブvol.54

★会場 … ニコリフレ 宴会場
(札幌市中央区南3条西2丁目14番地 ニコビル4F)
★時間 … START 15:45~
★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)
※女性も料金1,000円にて入場できます。(入浴施設は男性専用になります。)
★出演 … フルーツ, 2代目HAPPY少女, ゆきやこんこん, こーんこん!, ライブプロ研修生, MissCarat, Pastel Doll, まいちゃん

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にて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

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.80 2017.03 CONTENTS

TOWN INFO

・第68回さっぽろ雪まつり 00

EVENT INFO

・北海道から全国へ!フルーティー♥2月イベント情報 02

ARTIST PICK UP

・前髪ナナメの実力派・カノエラナが2度目の登場!! 04

FOOD

・BEEF IMPACT 06

・iRo8~いろは~ 07

HOKKAIDO ARTIST INTERVIEW

・ジャパンピックアップレコード X 世界征服キラチューン 08

IDOL INFO

・Cradle 10

MUSIC REVIEW

・水曜日のカンパネラ「SUPERMAN」 11

PLACE

・ばんけいの森 さっぽろばんけいスキー場 12

DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草 14

IDOL INFO

・m pocket project 16



今月の表紙 カノエラナ

前髪ナナメがトレードマーク・「Twitter30秒弾き語り動画の女王」がGET'Sに2度目の登場。2nd mini albumと30秒ソング集を2月15日に同時リリース!

カノエラナ

「Twitter30秒弾き語り動画の女王」が
GET'Sに2度目の登場。
2016年8月31日には
1st mini album「カノエ参上。」で
メジャーデビューを果たした、前髪ナメの
シンガーソングライター「カノエラナ」。
2nd mini albumと30秒ソング集
同時リリースを控え、ますます話題沸騰。

2017.2.15

2作品同時リリース

2nd mini album

「カノエ上等。」



初回限定盤 (CD+DVD) 通常盤 (CD ONLY)
¥2,000+税 WPZL-31266/7 ¥1,500+税 WPCL-12513

(CD) 1. トーキー 2. おーい兄ちゃん 3. マネキネコ 4. ひとりかく恋慕 5. ピザまん 6. 恋とか愛とかそーいうの
(DVD) 2016年12月2日カノエラナ 初ワンマンツアー
どうめいはーん!!! さがすぜ勇者たち。〜クアトロ城と現われしヨリミツサーン〜 渋谷CLUB QUATTRO 公演ライブ映像
1. 恋する地縛霊 2. START 3. 夏の祭りのわっしょい歌

30秒 ソング集

「30秒〜カノエの楽しい歌日記〜」

¥500+税 WPCL-12515 ※完全初回生産限定商品
1. さばくんにいたい 2. まえがみななめ 3. なかなか鼻水が止まらない 4. 奥三重のうた 5. ハハノヒ 6. こまか 7. ヒトミシリ
8. かせ 9. 先輩が、好きです。 10. 買ったばかりの牛乳を 11. ハッピーウエディング 12. それが現実 13. ゴキブリの歌
14. たばこ吸うのやめてよ 15. わたしはゴキブリ 16. 女子校最高 17. 唐津くんちの曳山のうた 18. 速度制限解除最高
19. 恋する地縛霊 20. 大事にしてみよう 21. バレンタインのうた 22. 嘘つき 23. 地縛霊に恋をした 24. 歯医者さんのうた
25. カベチャロのうた 26. 鉄壁スカート 27. 迷子のうた 28. 花粉症の歌 29. たのしいバスの数え歌 30. 太陽サンサン応援歌

ARTIST INTERVIEW

カノエラナ

Q.カノエさん、お久しぶりです!…GET'Sのこと、覚えていらっしゃいますか!?

もちろん覚えてます〜!

ひ、ひええ表紙だあああ〜!ってなったのを今でもまざまざと!ふふ

Q.前回のインタビュー(※2016年4月)から今回の取材までに、カノエさんの中で一番変化したことは何ですか?

人と話すことに対して苦手意識が強かったのですが、いまは割り切って話せるようになってきたかな?と思います〜!

Q.3月・埼玉からスタートするワンマンツアーで札幌にもいらっしゃいますが、札幌に着いたらこれが楽しみ!というものは何かありますか?

札幌はすーっっと行きたくて! いつ行けるだろう、いつ行けるだろうとツアーのリストを黙々と見ていたら札幌の文字を見つけて思わずしゃああああ!って叫びました。ふふ
前回来た時にジンギスカンを食べたので、また食べたいです〜!

Q.最近のお気に入りのアニメは何ですか?

最近友達の影響で、機動戦士ガンダム鉄血のオルフェンズにはまっています。
ガンダムシリーズをみるのは初めてだったのですが、1話からドーンと引き込まれてしまい…涙無しには見れなくなるところまでできました…。
胃を痛めながら見ています。

Q.2017年の目標・野望・悲願などありましたら、可能な範囲で教えてください。

目標は健康第一、沢山のライブで歌って、沢山の方に出会うことです。

Q.北海道のカノエラナファンの皆さんに、メッセージをお願いします!

毎度毎度行く行く詐欺で申し訳ありませんでした!笑
4/16は日曜日ですし、きっと!きっと!大丈夫!ですよ!バイトとか、入れてないですよ!
よかったらライブに遊びに来て下さると嬉しいですよ!宜しくお願い致します〜!

Present!

カノエラナ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・80号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「カノエラナ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2017年2月28日、当選発表は発送をもってかえさせていただきます。)

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)

**-モエル-
Moël**
2月14日(火)
バレンタインデー♡

**メイドバー
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)

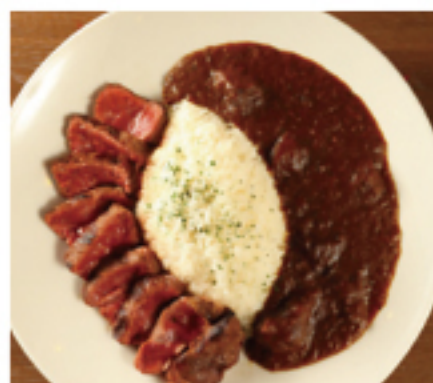
Very delicious
beef steak

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
たっぷりと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)

**ランチもディナーも大満足。
あなた好みのステーキを是非。
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。
ジューシーといふま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、ここではリーズナブルな価格で提供しているの、気軽に食べることができる。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。さらにこの是非一度足を運んでみては。

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、リブロース1g7円、ヒレ1g10円、などと明朗会計なのが大変評判。
狸小路店、平岡店、ルトリフ店、川沿店の4店舗。
ステーキだけではなく、ハンバーグやカレーなどの充実したグランドメニュー。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、女性にも楽しめる。

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プラウト(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、エノキ茸の上にたっ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めるので、カップルや夫婦で楽しめる。
また、ランチタイムの新メニューといえば、肩ローストビーフ丼を忘れてはならない。肩ローストビーフを使用した贅沢なローストビーフを惜しげもなく使った、ジューシーな一品。当日分のローストビーフが無くなり次第終了のため、是非お早めの来店をおすすめする。
落ち着いた雰囲気の内店は、女子会にもぴったり。
肉料理をたっぷり食べるのもよし、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iRo8styleを見つけよう。



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

iRo8 Dining Bar



スプラウトのサラダ 各種



パクパクパクチー鍋 1,580円

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)



ルトリフ店 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
ルトリフ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
コープさっぽろSocla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。



HOKKAIDO ARTIST INTERVIEW

ジャパンピックアップレコード

Interviewed 世界征服キラーチューン
魔法少女☆きのこきやべーの217号(きのこ)

今回のインタビューは「ジャパンピックアップレコード」所属アイドル2組による豪華2本立て。
ジャパンピックアップレコード(JPR)=今回取材した2組の他、2016年12月に取材した男性5人組

「みさたん」こと「白井美彩(しらいみさ)」さんと「CALLING(コーリング)」に「世界征服キラーチューン」が突撃!!
ユニット「Material(マテリアル)」などが所属。芸能スクールや、オールジャンルのオーディションも随時行っている。



白井美彩(しらいみさ)

出身:北海道室蘭市 誕生日:4月28日
血液型:B型 身長:156 靴のサイズ:23.5
元、地元ローカルアイドル(フルーティー)として、活動。常に堂々の1番人気をキープし続け卒業。ソロになって、脱アイドルを試みて、ロックやテクノ調のサウンドにも挑戦して、音楽の幅を広げる。フルーティー時代には、各メディアにも出演しており、トークやアクトなども今後も続けていきたいと希望。今年10月には、自身初のメジャーデビュー戦略が予定されており、関東のイベントにも積極的に参加している。

ライブ情報

2月6日~2月12日
第68回さっぽろ雪まつり
5丁目西 毎日新聞会場 メインMC
2月6日・2月7日・2月10日・2月12日
第68回さっぽろ雪まつり
5丁目西 毎日新聞会場 ライブステージ
2月14日
バレンタインライブ
会場:J-LAND(札幌市北区北32条西5丁目2-30)

きのこ:
みさたんときのこの雑談タイム!
と、いうわけでありまして、ご存知、今回は白井美彩さんにインタビューですよ!
むしろ、私は大好きすぎて聞きたいこと特にないです!
みさたん:
きいてきて! プイプイ聞いて下さい!!
きのこ:
うーん...それじゃあですね...
アイドル?タレント?を始めようと思ったきっかけを教えてください!
みさたん:
そもそも、ずっと5年間くらいひきこもりで、23歳ぐらいから何か始めないと、「このままおばさんになっていくなあ」って思ってたんですよ。でも何をしたらいいかわからなくて...いろいろ考えてたんですけど...ある日、ネットサーフィンをしていたら、モデルの女の子が載っていた公演か何かの写真を見て...「タレントさん?この子なんだろう?」と興味を持ってリンクを辿っていったら、その先でフォトタイムさんという事務所を発見したんですよ。

実はひきこもりで成人式も行けてなくて、思いつきの写真をあまり持っていなかったんで、「自分の写真がほしい」とそう思って、フォトタイムさんのモデルに応募してみたんです。それがきっかけかな...
その時は札幌も行ったことないし、あまりどういことをやるかわからなかったんで、「自分の人生を変えたい」と一言だけフォトタイムの今の専務さんにメールを送ったら面接することになって...受かったちゃったんです。そこから撮影会モデルを1ヶ月に1、2回...それが楽しになったんですけど...
専務がある日、「アイドルオーディションがあるんだけど受けてみない?」と言ってきて。その時、25歳で絶対受かるわけないと思ってる、ただ、「人生の経験として受けてみたい」と思ったのがきっかけで。で...受けてみたら、結果受かって...だから...申し訳ないですけど...なりたかったとかではなくて、「ひきこもりだった自分を変えたくて...」というところから始まって...そこから活動自体が好きになって...って感じですね。
きのこ:
と、言うわけでありまして!お話の途中ではあ

りますがつ!
ホントはもっといっぱいお話を聞きたい!...むしろ聞いているのですが...都合により今回はここまで!
なぜなら!なんと来月は2ページで「みさたん」のインタビューを掲載してしまうからです! お楽しみは来月に持ち越しであります!



CALLING(コーリング)

2016年末に初お披露目をした3人組。
左から「柊(しゅう)」「律(りつ)」「蘭(らん)」。
歌い、踊るステージを中心に、持ち前のビジュアルを活かした撮影会やコスプレイベントにも積極的に参加。楽曲も多数発表予定で、まさに勢い急上昇中!!

ライブ情報

2月7日・2月10日
第68回さっぽろ雪まつり
5丁目西 毎日新聞会場 ライブステージ
2月7日
PASEO Presents ドリームフェスタ
2月14日
バレンタインライブ
会場:J-LAND(札幌市北区北32条西5丁目2-30)



きのこ:
まずは、自己紹介も兼ねて現在の活動内容を教えていただいてもよろしいですか?
律:
私達は、LIVE活動や撮影会を中心に活動しております!CALLING(コーリング)は「カメレオン」をコンセプトにしている、いろいろな曲や企画によって変幻自在に自分達の色を出し、皆さんに楽しんで頂けるステージをこれから作って行ければと思っています!
蘭:
例えば、LIVEとかですと「セクシーな曲」

だったり「可愛い曲」だったり「かっこいい曲」だったり、全く違う曲調でも、その曲に合った私達を表現し、いろんな色の私達に注目して見てほしいです。
きのこ:
LIVE以外に撮影会もされているとのことですが...実はさっき拝見いたしました!きのこ気絶するかと思いましたよ!セクシーすぎですよ!
柊:
個人の撮影会もやっていて、「セクシーさ」や「可愛さ」も出していただけるユニットとして、がんばっております。
メンバーが趣味でコスプレもやっているの幅広く楽しんで頂けると思いますよ!
下着とかもやっているんですが、ファッションやアートの部分でかっこよく表現していければ良いと思いますね。
これから雪まつりやコスプレイベントなど様々なイベントにも出演していくので、応援して頂けたらうれしいです。
きのこ:
オリジナル曲はどんな曲なんですか?聴き所をお願い致します。

律:
今歌っているオリジナル曲は2曲あります。1つは「下克上」という曲なんですけど、この曲は「女の強い部分」を歌った曲で、女の子に共感を持ってもらえる曲になっています。「腹の立つ○○な人」や「あの人なんて!」って思う時ってあると思うんですよ。きっと共感してもらえると思います。
柊:
もう1曲はタオル曲になっていて、とにかく盛り上がる曲!
みなさんで一緒に盛り上がったならサイコーですね!
楽曲制作も作詞の部分で、私、柊と律がやらせていただいたのですが!そこも注目していただけたらと思います。
きのこ:
最後にこれを読んでいる皆さんにメッセージを!
蘭:
LIVEです。LIVEを観に来てほしいですとにかく私達に会いに来て観てほしいですね。ツイッターもやっていますので是非是非フォローしてください! 待ってまーす!



★世界征服キラーチューン★ Twitter ID: @killerkoussiki

その名の通り、「世界征服!!」を目的に結成された、札幌を拠点に活動するアイドル?ユニット。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☆きのこきやべーの217号
▼ちろろ・です・かうんたー ▼CO痛リンダーボルト作戦
日々世界を征服するために地道になんやかんや活動中! 具体的には右側の告知を見よ!

●公式サイト: <http://sekaiseihuku001.wixsite.com/killer> チェックしてね♥

世界征服キラーチューン
ライブ出演予定

2月7日 PASEO Presents ドリームフェスタ
2月9日 苗の木Live Vol.12 ~雪まつりスペシャル~
2月12日 第68回さっぽろ雪まつり 5丁目西 毎日新聞氷の広場 氷像ステージ

北海道&東京のローカルアイドル

team
くれっ娘!

公式サイト

<http://cradle.link/teamcrerekkko>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!北琉夢
ラビリンス
Labyrinth1st 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

Music Boyの Recommend

勝手に!

ペットの
レコスタ札幌は雪まつりシーズン到来イエアアアア!!!! ってか寒い!!!
そーだよ雪まつりの札幌ってのはとにかくめちゃくちゃ寒いんだ!!
そんな寒い夜ははっちゃけた曲が聴きなくなっちゃうよね!!!
え?ならない?イヤーンならなくてもいいからとにかく聴いてよね!!!!アーティスト名:「水曜日のカンパネラ」
こっちを覚えておくんだぜーッ!!!うわーこれアレだ!アーティストの名前とアルバムの名前を逆に覚えちゃうあのパターンだ!すっかりジジイの
ミュージックボーイ的にはこういうことが多いんだよ!!!!…今は若いキミたちだっていつか必ず訪れる悲劇なんだ
から笑ってられるのも今のうちなんだよ!!!!っというわけで!!!水曜日のカンパネラ!!!!メジャー1stフルアルバムの中に入ってる曲がもう名前からしてめちゃく
ちゃじゃないですかヤダー!!!!アルバムタイトルがSUPERMANだからって曲がもうスーパーマンすぎる!!!!特にオ
ニャンコポンとかとてもヤバイ!!!!逆に一周回ってかっこ良く見えちゃうよね!!!!とにかくトラックリストだけでもはっちゃけすぎなこの1枚…そうは言ってもあれでしょ?曲のタイトルがオカシイ
(褒め言葉)だけで、曲は真面目にカッコいいんでしょ!?とか思ってるそこのキミ!ならば是非是非手に入れて聴い
てみちゃってねー!!!!期待を裏切らないすげえヤツだから!!!!2017.2.8 Release
SUPERMAN

【USB版】¥3,000(税抜) WPCL-10009

【CD版】¥3,000(税抜) WPCL-12464

デジタルシングル『SUPERKID』に収録されていた、
「アラジン」「カメハメハ大王」を含む、全10曲収録。
USB版とCD版の2形態でリリース。
USB版は特製CD型USBでハイレゾ(WAV:96kHz/24bit)
+mp3(320kbps)音源を収録。

【収録曲】

- M1-アラジン
- M2-坂本龍馬
- M3-一休さん
- M4-オニャンコポン
- M5-チンギス・ハン
- M6-チャップリン
- M7-オードリー
- M8-カメハメハ大王
- M9-世阿弥
- M10-アミノウズメ

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。

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) 以上価格半管滑降場でも使用可能 (2次券、12次券除く)
/ 以上価格半管滑降場でも使用可能 (2次券、12次券除く)

スキーもハーフパイプも
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 / 料金表)	大人 (Adult / 大人)	中学生以下 (Kids under 16 / 中学生以下)	GOGO!割引 (Discount for Pension 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時間券)	¥2,700		¥1,890
4時間券 (4-hour Pass / 4時間券)	¥3,200	¥2,200	¥2,240
7時間券 (7-hour Pass / 7時間券)	¥3,800	(22時まで滑り放題)	¥2,660
学校や仕事帰り、旅行中にもオススメのナイトター券!!			
ナイトター券 (Night Skiing Pass / ナイトター券)	¥2,000	¥2,000	¥1,400
ナイトターペア (Night Skiing Pair / ナイトターペア)	セットで ¥3,600 ※通常 ¥4,000		
ナイトタートリプル (Night Skiing Triple / ナイトタートリプル)	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&ファイナルチケット)	¥15,000	¥12,000	
※初滑り(オープン日~12月30日)と3月1日以後の最終セットプラン ※写真(2枚 30x40cm)が必要			

※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)

※24時間券にはカフェレストランのセットで利用できるドリンク(¥300)が5杯まで付きます。お一人様1杯までご利用いただけます。

※12時間券・24時間券は購入の翌日から1週間有効です。有効期限内に必ずご利用ください。有効期限内に必ずご利用ください。

※24時間券はカフェレストランのセットで利用できるドリンク(¥300)が5杯まで付きます。お一人様1杯までご利用いただけます。

※12時間券・24時間券は購入の翌日から1週間有効です。有効期限内に必ずご利用ください。有効期限内に必ずご利用ください。

※24時間券はカフェレストランのセットで利用できるドリンク(¥300)が5杯まで付きます。お一人様1杯までご利用いただけます。

※12時間券・24時間券は購入の翌日から1週間有効です。有効期限内に必ずご利用ください。有効期限内に必ずご利用ください。

※24時間券はカフェレストランのセットで利用できるドリンク(¥300)が5杯まで付きます。お一人様1杯までご利用いただけます。

※12時間券・24時間券は購入の翌日から1週間有効です。有効期限内に必ずご利用ください。有効期限内に必ずご利用ください。

※24時間券はカフェレストランのセットで利用できるドリンク(¥300)が5杯まで付きます。お一人様1杯までご利用いただけます。

※12時間券・24時間券は購入の翌日から1週間有効です。有効期限内に必ずご利用ください。有効期限内に必ずご利用ください。

※24時間券はカフェレストランのセットで利用できるドリンク(¥300)が5杯まで付きます。お一人様1杯までご利用いただけます。

※12時間券・24時間券は購入の翌日から1週間有効です。有効期限内に必ずご利用ください。有効期限内に必ずご利用ください。

※24時間券はカフェレストランのセットで利用できるドリンク(¥300)が5杯まで付きます。お一人様1杯までご利用いただけます。

※12時間券・24時間券は購入の翌日から1週間有効です。有効期限内に必ずご利用ください。有効期限内に必ずご利用ください。

※24時間券はカフェレストランのセットで利用できるドリンク(¥300)が5杯まで付きます。お一人様1杯までご利用いただけます。

※12時間券・24時間券は購入の翌日から1週間有効です。有効期限内に必ずご利用ください。有効期限内に必ずご利用ください。

※24時間券はカフェレストランのセットで利用できるドリンク(¥300)が5杯まで付きます。お一人様1杯までご利用いただけます。

※12時間券・24時間券は購入の翌日から1週間有効です。有効期限内に必ずご利用ください。有効期限内に必ずご利用ください。

※24時間券はカフェレストランのセットで利用できるドリンク(¥300)が5杯まで付きます。お一人様1杯までご利用いただけます。

※12時間券・24時間券は購入の翌日から1週間有効です。有効期限内に必ずご利用ください。有効期限内に必ずご利用ください。

※24時間券はカフェレストランのセットで利用できるドリンク(¥300)が5杯まで付きます。お一人様1杯までご利用いただけます。

※12時間券・24時間券は購入の翌日から1週間有効です。有効期限内に必ずご利用ください。有効期限内に必ずご利用ください。

※24時間券はカフェレストランのセットで利用できるドリンク(¥300)が5杯まで付きます。お一人様1杯までご利用いただけます。

※12時間券・24時間券は購入の翌日から1週間有効です。有効期限内に必ずご利用ください。有効期限内に必ずご利用ください。

※24時間券はカフェレストランのセットで利用できるドリンク(¥300)が5杯まで付きます。お一人様1杯までご利用いただけます。

※12時間券・24時間券は購入の翌日から1週間有効です。有効期限内に必ずご利用ください。有効期限内に必ずご利用ください。

※24時間券はカフェレストランのセットで利用できるドリンク(¥300)が5杯まで付きます。お一人様1杯までご利用いただけます。

※12時間券・24時間券は購入の翌日から1週間有効です。有効期限内に必ずご利用ください。有効期限内に必ずご利用ください。

※24時間券はカフェレストランのセットで利用できるドリンク(¥300)が5杯まで付きます。お一人様1杯までご利用いただけます。

※12時間券・24時間券は購入の翌日から1週間有効です。有効期限内に必ずご利用ください。有効期限内に必ずご利用ください。

※24時間券はカフェレストランのセットで利用できるドリンク(¥300)が5杯まで付きます。お一人様1杯までご利用いただけます。

※12時間券・24時間券は購入の翌日から1週間有効です。有効期限内に必ずご利用ください。有効期限内に必ずご利用ください。

※24時間券はカフェレストランのセットで利用できるドリンク(¥300)が5杯まで付きます。お一人様1杯までご利用いただけます。

※12時間券・24時間券は購入の翌日から1週間有効です。有効期限内に必ずご利用ください。有効期限内に必ずご利用ください。

※24時間券はカフェレストランのセットで利用できるドリンク(¥300)が5杯まで付きます。お一人様1杯までご利用いただけます。

※12時間券・24時間券は購入の翌日から1週間有効です。有効期限内に必ずご利用ください。有効期限内に必ずご利用ください。

※24時間券はカフェレストランのセットで利用できるドリンク(¥300)が5杯まで付きます。お一人様1杯までご利用いただけます。

※12時間券・24時間券は購入の翌日から1週間有効です。有効期限内に必ずご利用ください。有効期限内に必ずご利用ください。

※24時間券はカフェレストランのセットで利用できるドリンク(¥300)が5杯まで付きます。お一人様1杯までご利用いただけます。

※12時間券・24時間券は購入の翌日から1週間有効です。有効期限内に必ずご利用ください。有効期限内に必ずご利用ください。

VALUE PLAN バリュープラン

親子で・家族で・グループでおトクに! バリュープラン

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
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
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2人で	¥5,900	※通常 ¥6,400
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3人で	¥8,200	※通常 ¥9,000
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4人で	¥10,200	※通常 ¥12,800

※リフト券は4時間券に限り、グループ2人で

※リフト券は4時間券に限り、グループ3人で

※リフト券は4時間券に限り、グループ4人で

※リフト券は4時間券に限り、グループ2人で

※リフト券は4時間券に限り、グループ3人で

※リフト券は4時間券に限り、グループ4人で

※リフト券は4時間券に限り、グループ2人で

※リフト券は4時間券に限り、グループ3人で

※リフト券は4時間券に限り、グループ4人で

※リフト券は4時間券に限り、グループ2人で

※リフト券は4時間券に限り、グループ3人で

※リフト券は4時間券に限り、グループ4人で

※リフト券は4時間券に限り、グループ2人で

※リフト券は4時間券に限り、グループ3人で

※リフト券は4時間券に限り、グループ4人で

※リフト券は4時間券に限り、グループ2人で

※リフト券は4時間券に限り、グループ3人で

※リフト券は4時間券に限り、グループ4人で

※リフト券は4時間券に限り、グループ2人で

※リフト券は4時間券に限り、グループ3人で

※リフト券は4時間券に限り、グループ4人で

わくわく タケノコパック

わくわくホリデーの旅の情報が満載!
インターネットからも予約可能!

<http://www.wak-wak.com/>

わくわくホリデー 検索

お申し込み・お問合せは

株式会社 わくわくホリデー

本店 TEL.011-280-8989

営業時間 10:00~19:00 (日・祝休)

コース番号 10-0155

よくばりパック ごはんもリフトも!

タクシー送迎 + リフト4時間券 + 食事付

※お食事内容: ラーメン、そば、うどん、カレーライス、牛丼など

2名様 ¥6,000 3名様 ¥5,500 4名様 ¥5,000

※お一人様1人1席まで

※コース番号 10-0156

手ぶらよくばりパック

よくばりパック +

レンタルスキー or ボード + ウェア

2名様 ¥12,000 3名様 ¥11,000 4名様 ¥10,500

※お一人様1人1席まで

コース番号 10-0157

エンジョイパック 思う存分滑ろう!

タクシー送迎 + リフト7時間券

2名様 ¥6,000 3名様 ¥5,500 4名様 ¥5,000

※お一人様1人1席まで

コース番号 10-0158

手ぶらで一日中楽しもう!

手ぶら エンジョイパック

エンジョイパック +

レンタルスキー or ボード + ウェア

2名様 ¥12,000 3名様 ¥11,000 4名様 ¥10,500

※お一人様1人1席まで



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



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 / 空手出発金庫券 / 空手出発金庫券)

※お食事内容: ラーメン、そば、うどん、カレーライス、牛丼など

※コース番号 10-0159

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

※お食事内容: ラーメン、そば、うどん、カレーライス、牛丼など

※コース番号 10-0160

手ぶら4時間パック (リフト4時間券)

2名様 ¥7,500 3名様 ¥5,300

※お食事内容: ラーメン、そば、うどん、カレーライス、牛丼など

※コース番号 10-0161

手ぶら7時間パック (リフト7時間券)

2名様 ¥9,000 3名様 ¥6,300

※お食事内容: ラーメン、そば、うどん、カレーライス、牛丼など

※コース番号 10-0162

ナイトターパック (リフトナイトター券)

2名様 ¥5,500

※お食事内容: ラーメン、そば、うどん、カレーライス、牛丼など

※コース番号 10-0163

16:00~のパック (Night Complete Package / 空手出発金庫券 / 空手出発金庫券)

※お食事内容: ラーメン、そば、うどん、カレーライス、牛丼など

※コース番号 10-0164

Salomon OPEN

手ぶらで冬のリゾートを楽しもう!

※お食事内容: ラーメン、そば、うどん、カレーライス、牛丼など

※コース番号 10-0165

Salomon OPEN

手ぶらで冬のリゾートを楽しもう!

※お食事内容: ラーメン、そば、うどん、カレーライス、牛丼など

※コース番号 10-0166

Salomon OPEN

手ぶらで冬のリゾートを楽しもう!

※お食事内容: ラーメン、そば、うどん、カレーライス、牛丼など

※コース番号 10-0167

Salomon OPEN

ban.K

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

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。

寒い日が続いておりますが、皆様、体調など崩されておられませんでしょうか？バレンタインにホワイトデーに…と甘い限定お菓子ラッシュが炸裂する試練のときをお過ごしではないでしょうか？…私だけ??

でも、こう、甘いものや限定品のみならず、季節ならではの食べ物をいただくと、ああこの時季が来たなあって実感できてなんだか嬉しくなっちゃうんですよね。だから食べ過ぎちゃうんですけど…

今回は、ダイエットの知恵というより、ちょっとした体験談をお話しようと思います。

先日、親戚からのお裾分けで、キャベツをひと玉いただきました。

野菜の値段（…だけじゃないですけど）が高くなってる昨今、こういった頂き物はとってもありがたいことです。

しかし悲しいかなワタクシ、お世辞にもお料理のレパートリーが多いわけはありません…キャベツでお料理というと千切りかロールキャベツくらいしか発想しないのです。

冬とはいえ足が速い野菜、とっておくにも限界がある!やっぱ美味しいうちに早めに食べたいけどまるごとひと玉ぶんの千切りなんて食べきれない!ロールキャベツにしてもひと玉ぶんも使ったらいったい何人前になっちゃうの!?!と途方に暮れてしまいました。

悩んだあげく、ロールキャベツからの発想の転換で、じゃあロールキャベツの中身をさばればイイじゃないかと思ひ立ち、早速実践しました!

ところで、私はロールキャベツを作るとき、味付けに「シチュー」をよく使います。ホールのトマトやコンソメスープで煮込むこともあるんですが、個人的にシチューロールキャベツが大好きなもので。というわけで今回作る「中身をさばったロールキャベツ」は、シチューでお届けいたしますのでご了承ください。

作り方はとっても簡単。

【材料】

キャベツ…1玉 シチュー…1箱
玉ねぎ…1個 鶏肉…150g

【手順】

①キャベツを4つにカットする
②カットしたキャベツをお鍋（キャベツがギリギリでも入るサイズ）に全部ぶち込む

③キャベツが少しひたひたになるくらいまで水を入れて、そのまま茹でる

④キャベツを茹でている間に、適当な大きさに切った玉ねぎと適当な大きさに切った鶏肉（もも肉でも胸肉でもお好きな部位をどうぞ。ちなみに私はささみを使っています）をフライパンで炒める

⑤茹だってキャベツの嵩が減ったあたりで、④をお鍋に入れて混ぜる

⑥⑤のお鍋にシチューを投入してよく溶かす（ルーを溶かすときは火を消してください）

⑦10分以上程度を目安に煮込む
→完成!

※具は今回玉ねぎと鶏肉を使用していますが、お好みで他の野菜を入れても美味しいです。

冬場であれば、このお鍋いっぱい作ったシチューも、保存に気をつければまる一日は保ちます。…というよりこのお鍋いっぱいのシチューを食べるのにまる一日使いました。お昼に作って、その日の夜、翌日の朝まで減らなかったのでもまる一日キャベツシチュー漬けだったというわけです。…あ、もちろんお仕事がお休みの日に作ってます。

さてキャベツシチューがダイエットとどんな関係が?という話にここでようやく入れます。

ずぼらな私ですが、やっぱりダイエット生活を送るにあたり、毎朝体重と体脂肪のチェックをしているのです。

で、この24時間シチュー漬けのさらに翌日の体重と体脂肪を見てみると…どちらもあからさまに減っているのがわかりました。

まあ何しろ鍋いっぱいのシチューでずし、せっかく作ったものをダメにしたくないですし、というかこのシチュー案外少量でもお腹いっぱいになっちゃうので24時間キャベツシチューしか食べなかったからなあと思いはしたのですが、それにしても結構な「重さ」のある

シチューを食べていたはずなんです。なのになぜ体脂肪率どころか体重までもが落ちていたのでしょうか?

その理由は、キャベツの食物繊維にあったのではないかと分析しています。というのも、キャベツシチューを食べて過ごした日の翌日のお通じがいつもの数倍だったからです。そりゃあ体の中のものもいつもより出て行ったらダイレクトに「減り」ますよね。

それに、キャベツはその重さに対して、カロリーが大変低いです。キャベツシチューを食べていた24時間で摂取したものは、キャベツ（食物繊維ほか）と玉ねぎ（たっぷり栄養）と鶏肉（低カロリータンパク質）、そしてシチュー（炭水化物と脂質）です。こうして見るとローカロリーでそこそこバランスの取れた栄養摂取をしていたことになるんですね。

茹でたキャベツは茹でる前のキャベツよりも嵩が減るので、案外すいすい食べられます。今回はシチューで味付けしましたが、これがホールのトマトだったらより低カロリーに抑えられますし、煮込まなくてもちょこっと茹でるかレンジで温めるかして好きなドレッシングをかけても美味しい食べ方じゃないでしょうか。

というわけで今回は「キャベツすこい!」を伝えるためだけに長々と役に立つかわからないレシピをお届けしちゃいました。

即効性の高いダイエット食品であるキャベツとうまく付き合いつつ、またダイエット生活をゆるっと過ごしていきたいと思います!



一. 恋する地縛霊
二. START
三. 夏の祭りのわっしょい歌

■ Disc 2 DVD [初回限定盤 特典]
カノエラナ初ワンマンツアー「どうめいはーん!!! さがすぜ勇者たち。」
〜クアトロ城と呪われしヨリミッサン〜 2016.12.2(Fri.) 渋谷CLUB QUATTRO

■ Disc 1 CD [初回限定盤 通常盤 共通]
一. トーキョー 二. おーい兄ちゃん
三. マネキネコ 四. ひとりかく恋慕
五. ビザまん 六. 恋とか愛とかそーいうの



カノエラナ

2nd mini album

「カノエラナ 上等。」



初回限定盤 WPZL-31266/7
(CD+DVD) ¥2,000(本体)+税



通常盤 WPCL-12513
(CD ONLY) ¥1,500(本体)+税

カノエラナ

ご挨拶ワンマンツアー 2017

「勇者を探して三千里〜ぼっちで広げる旅の地図〜」

弾き語り編

3月18日(土)
埼玉 / さいたま新都心HEVEN'S ROCK

3月21日(火)
福岡 / Queblick

3月25日(土)
大分 / Club SPOT

3月26日(日)
熊本 / Django

3月30日(木)
長崎 / STUDIO Do!

4月1日(土)
鹿児島 / SR HALL

4月2日(日)
宮崎 / SR BOX

4月4日(火)
佐賀 / RAG・G

4月8日(土)
石川 / 金沢ミリオンシティ

4月9日(日)
大阪 / 南堀江knave

4月15日(土)
宮城 / 仙台enn 3rd

4月16日(日)
北海道 / 札幌COLONY

4月20日(木)
静岡 / 浜松FORCE

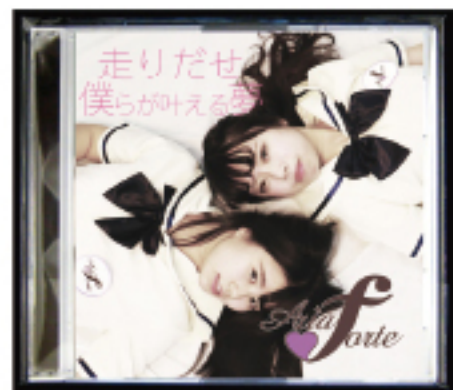
4月22日(土)
広島 / SECOND CLUTCH

4月23日(日)
岡山 / CRAZY MAMA 2nd

4月29日(土)
香川 / 高松TOONICE



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

～ エムポケット公式Twitter ～

エムポケット公式Twitter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、チェックしてみてください。

～ メンバー募集 ～

エム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

Horoscopy星占い

2017 2.7 → 2017 3.6

牡羊座

3/21～4/19

今月は誰に対しても親切に接することができそうです。そのため、周囲の人たちとこれまで以上に良い関係が築けそうです。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

牡牛座

4/20～5/20

今月のあなたは弱気になりがち。自信が持てず消極的な態度を取ってしまうかも。無理をしてまで人と関わる事は避けるが吉です。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

双子座

5/21～6/21

今月のあなたは組織や団体の中でこそ輝きを放ちそう。自宅で静かに過ごすのではなく、外へ出て色々人と接すると吉です。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

蟹座

6/22～7/22

今月は可もなく不可もない運気です。個性や独創性を意識することで自然と感性が研ぎ澄まされ、あなたの長所が際立つはず。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

獅子座

7/23～8/22

今月は気持ちがトゲトゲしてしまいがち。余計な一言が不要な争いの種になるかも。穏やかな心を意識して過ごしましょう。

総合★★ 仕事★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

乙女座

8/23～9/22

心に疑いの芽が生まれそう。親しい人でも全面的に信じることができずに距離を取ってしまうかも。態度に出さないよう注意を。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

天秤座

9/23～10/23

冒険心とチャレンジ精神に富んだひと月です。新しいことにも積極的に挑戦し、自分の世界をぐんぐん広げていけるでしょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

蠍座

10/24～11/21

今月のあなたは何事に対しても力強く前進していけそう。ずっと抱いて来た願い事の成就が近づきます。積極性を磨きましょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

射手座

11/22～12/21

今月のあなたの総合運はかなり良好。心身共に疲れ知らずで、活発に行動できます。この行動が後々良い結果を導くでしょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

山羊座

12/22～1/19

今月のあなたは自信の欲望を満足させる言動を優先する暗示があります。周囲の人に不満を抱かせてしまう可能性があるのに注意。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

水瓶座

1/20～2/18

集中力が低迷気味。いつもなら簡単にこなせる作業もはかどらない事が多いかも。ブレイクタイムを取って気分転換しましょう。

総合★★ 仕事★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

魚座

2/19～3/20

融通がきいて、要領よく過ごせそうです。何が起ころうと上手に対処できるので、自分に自信がもてるようになるはず。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

have a good month!