

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

2017.08



EVENT INFO

ゲーセンマニアックス



MUSIC REVIEW

Sonar Pocket「段々男女物語」

ARTIST PICK UP

テツandトモ サイン色紙プレゼント!

FOOD

BEEF IMPACT/iRo8

PLACE

ばんけいの森・ばんけい夏祭

IDOL INFO

フルーティー

Cradle

m pocket project

CALLING

TAKE FREE No.85

FREE PAPER **GET'S!!**

発行人/中屋裕文 編集長/坂井美奈 <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:テツandトモ
(ワーナーミュージック)

Very delicious
beef steak

炭焼ステーキ BEEF IMPACT

www.daito-enterprise.com



手稲前田店、近日オープン。
「気軽にステーキ」が更に拡大。
ランチもディナーも、あなた好みに大満足。
ステーキ？カレー？ハンバーグ？

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「ビーフィンバクト」。牛肉格付けプログラム「MSA」認証の牛肉が楽しめる。北海道では貴重な専門店。
ジューッという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、ここではリーズナブルな価格で提供しているのので、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。お腹の空き具合にあわせて量が選べ、明細会計なので大変評判。ブラックカレーも大好評。ステーキカレーにハンバーグカレー、チーズのトッピングもある。お肉もカレーも楽しみたい欲張りな気分になるときにぴったりだ。
狸小路店、平岡店、ルトロワ店、川沿店の4店舗に加え、近日、手稲前田店がオープンする。気軽にできるステーキショップがまたひとつ増えるのは、お肉好きな男性はもちろん、女性にも嬉しいニュース。
是非一度足を運び、お肉のとりこになってみてはいかがだろうか。

炭焼ステーキ BEEF IMPACT

狸小路店 営業時間 OPEN 11:30 / 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 平日 11:00~15:30、17:30~22:30
土日祝 11:30~22:30
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 OPEN 11:30 / 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 OPEN 11:30 / 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Socis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

produce by BEEF IMPACT

肉とお酒のお店、リニューアル。
気楽に、そして贅沢に。
肉料理を中心とした多彩なメニューと心まで温まる美味しいお酒でお迎え。

狸小路8丁目iRo8(いろは)は、気楽に気取らず過ごせる、遊び心の光るアットホームなお店。
ここでは、ビーフィンバクトでは味わえない、ちよつと贅沢なお肉が楽しめる。「iRo8ステーキ」(フライドポテト・オニオンリング付300g 5500円)はiRo8自慢のエイジングビーフステーキで、熟成人牛リブロースを使用した絶品。同じく人牛牛を使ったヒレステーキや、ロングサガリにローストビーフ...どれに舌鼓を打つか迷ってしまう。
話題のバクチャーを使用したサラダや、マッシュルームのスープなど、スープサラダもメニュー豊富。デザートにはカタラーナや自家製生チョコプレートが待っている。
ダイニングタイムの後はバーとして、美味しいお酒を堪能する。
23時からのパーティータイムでは90分間の飲み放題(2500円)もあるので、好きなお酒をたっぷり飲める。
天気の良い日には、2階のiRo8テラスで飲むのがおすすめ。こんなときは、いつものお酒もより美味しく感じるに：友だち、恋人、仕事仲間と一緒に、今宵のひとときに素敵な思い出を味わうのはいかがだろうか？



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。

Dining Time 17:30~23:00
Bar Time 23:00~LAST



Asahi
kubo



～ 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。

Ayaka
Hoshino



～ 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
HP応募フォームでお問い合わせください。

Aika
Kiyomizu



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 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

【mail】m-pocket@dpocket-project.com 【URL】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.85 2017.08 CONTENTS

FOOD

- ・BEEF IMPACT 00
- ・iRo8〜いろは〜 01

IDOL INFO

- ・m pocket project 02

ARTIST PICK UP

- ・結成20周年! テツandトモが集大成アルバムリリース! 04

IDOL MOVIE

- ・CALLINGの 今日はどこ行きますか? 07

PLACE

- ・第8回おもいっきり! ばんけい夏祭〜ばんけいの森 08

MUSIC REVIEW

- ・Sonar Pocket「段々男女物語」 10

IDOL INFO

- ・Cradle 11

SAPPORO EVENT INFO

- ・ゲーセンマニアックス、美しが丘で7月16日開催! 12

EVENT INFO

- ・北海道から全国へ! フルーティー♥7月イベント情報 14

DIET

- ・不定期連載: 若葉のすばらダイエット徒然草 16



今月の表紙 **テツandトモ**

結成から20周年を迎え、本気の歌から「なんでだろう」の厳選ネタまで...ギョッとつまった
集大成アルバムをリリースする「テツandトモ」GET'Sに3たび登場!

テツandトモ

テツandトモ結成20周年記念アルバムが遂に登場!

本気の「歌」は勿論、20周年で20ネタを厳選した「なんでだろう20連発!!」も収録!!
 テツandトモ史上初の「なんでだろう」DVD付き初回限定盤も発売!!!なんでだろう!!

2017.07.12 Release

20周年記念アルバム
 「20周年で、なんでだろう」

【初回限定盤CD+「なんでだろう」DVD付き】品番:WPZL-31323/4 価格:2,315円(本体)+税
 【通常盤】品番:WPCL-12673 価格1,852円(本体)+税

【DISC 1:CD】全11曲収録
 1. なんでだろう20連発!!【新曲】 ①集合写真 ②遠足 ③何歳? ④ビート板 ⑤運動会のリレー ⑥バックのジュース ⑦新しいティッシュペーパー ⑧行った事のある場所 ⑨ハンコ売り場
 ⑩バス ⑪特急電車 ⑫修学旅行 ⑬おばさん ⑭おばちゃん ⑮授業参観日のお母さん ⑯クリスマス ⑰期末テスト ⑱教室のカーテン ⑲コンパ ⑳うちのお父さん
 2. GO!GO!大好きがいっぱい 3. GO!GO!大好きがいっぱい<TVバージョン> 4. NHKみんなのうた「とろろおくらめかぶなっとう」(2017リマスタリング)
 5. 桜前線(2017リマスタリング) 6. ぼろ酔いブルース(2017リマスタリング) 7. 泥の中の蜆(2017リマスタリング) 8. おんなじ空の下(2017リマスタリング)
 9. あずさ2号【新録音】 10. 色んななんでだろうpart2(Live at シアターD 1999/6/20) (2017リマスタリング) 11. 立川談志 作詞楽曲【新曲】
 【DISC 2:DVD】*初回限定盤CD+DVDの特典DVD
 ・なんでだろう20連発!! (振り下ろしミュージックビデオ) *CD(DISC1)の「なんでだろう20連発!!」と同じネタを、映像用に別収録!
 ・「なんでだろう」の正式なやり方・「なんでだろう」のオープニングダンスの正式なやり方・「にわとりダンス」の正式なやり方・「なんでだろう」のエンディングダンスの正式なやり方
 ・「なにができるかな?」風船ネタ
 (特典映像:ミュージックビデオ)・桜前線・ぼろ酔いブルース・泥の中の蜆・おんなじ空の下

ARTIST INTERVIEW テツandトモ

Q.結成20周年、そして20周年記念アルバムのリリースおめでとうございます!…ところで実は2014年12月以来の取材なのですが、GET'Sのことを覚えていらっしゃいましたか!?

テツ:覚えてます(*^。^*) 取材して頂いた部屋も覚えてます(*^。^*)

トモ:「ゲッツ!!」さんは取材して頂いたのが札幌という事もあり、凄く覚えてます。あの部屋、あの机も覚えてますよ。

Q.「テツandトモがこんなに長く愛されてるのなんでだろう~!」の理由を、ご自身でどう分析されますか?

テツ:長く愛されているかはわかりませんが、そうなりたいと思っています(*^。^*)

理由をあえて言うなら愛されるより愛したいと思っているからでしょうか。

トモ:愛されているかどうか?定かではありませんが…

子ども番組や「笑点」等、今でも様々な番組に呼んで頂く事によって、皆さんに思い出してもらえてるのかな~と思います。あと、僕たちというよりは「なんでだろう」のフレーズや、赤青ジャージ等の覚えやすい要素が、子どもたちに受け入れられてるのかもしれない。

Q.歌謡曲にアニメ主題歌…ますます「実力派歌手芸人・テツandトモ」が盤石になってきましたね!今後挑戦してみたい歌のジャンルは何でしょうか?

テツ:ジャズです(*^^*)

トモ:僕個人としては、「こぶしをまわせる力強い歌」にも挑戦みたいです。子どもの頃に詩吟をやっていたので、その詩吟をいかに曲を歌いたいです。

Q.いつも私たちに笑いと歌で元気をくださるテツさんトモさんが、元気をもらえるものは何ですか?

テツ:家族との時間です(*^_~^*)

トモ:お客様の笑顔と、応援のお言葉です。(←本当です。)お笑いライブをやってお客様が笑ってくださると、本当に元になります。

Q.テツさんトモさんが北海道で出会った食べ物の中で、忘れられない一品を教えてください。

テツ:じゃがバターに塩辛をつけて食べる!

トモ:一品か~。沢山あって、1つに絞るのはかなり難しいですが…。確か2003年「旭川冬まつり」に呼んでもらいました。凄く凄く寒かったのを覚えています。舞台が終わった後に連れて行ってもらった「天金」という、らーめん屋さん。体が温まり、凄く美味しかったです。

Q.北海道のファンへ、メッセージをお願い致します!

テツ:冬は寒い北海道ですが、皆さんに温かい笑いを届けられれば嬉しいです(*^^*)北海道なまら好き~(*^▽^*)

トモ:北海道の皆さん!イベント等で伺った時は沢山の応援を頂き、本当に本当に有難うございます。コンビ結成20周年記念アルバム「20周年で、なんでだろう」では14年振りにネタを収録しています。そして「あずさ2号」のカバー等盛り沢山です。是非是非!聴いて頂きたいです。今後も北海道でライブが出来るよう頑張りますので、末永く宜しくお願い致します。

Present!

テツandトモ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・85号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「テツandトモ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。)

世界征服
 WORLD DOMINATION KILLER TUNE
 キラゆるチューン

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

25年ぶりに復活した山寺宏一、日高のり子、関俊彦で結成した 声優ユニット“バナナフリッターズ”



2017. 6. 7
ON SALE

22年ぶり念願の 完全限定生産コンプリートBOX!

BANANA FRITTERS/BF55 BANANA BOX!!! 極撰 (完全生産限定ボックス)

DISC 1

BANANA FRITTERS I さよなら夏の光たち

01. BANANA FRITTERS
—Opening Theme—
02. ドラマ (SCENE 1)
03. ドラマ (SCENE 2)
04. 連続なトライアングル
05. ドラマ (SCENE 3)
06. ある晴れた午後突然に
07. ドラマ (SCENE 4)
08. ポニーとクライドのように
09. ドラマ (SCENE 5)
10. ロンリー・バントマイム
11. ドラマ (SCENE 6)
12. グッバイ・マイ・ボーイ
13. ドラマ (SCENE 7)
14. さよなら夏の光たち

DISC 2

BANANA FRITTERS II きらめく海を越えて

01. BANANA FRITTERS IN L.A.
—Opening Theme—
02. ドラマ SCENE 1
03. もっとつらい夜を
—Give Me More Lonely-Night—
04. ドラマ SCENE 2
05. たまにはいいよ
06. ドラマ SCENE 3
07. AMERICA-AMERICA
08. ドラマ SCENE 4
09. バナナフリッター
10. ドラマ SCENE 5
11. 夕暮れの瞳
12. ドラマ SCENE 6
13. ふたつの愛
14. ドラマ SCENE 7
15. きらめく海を越えて

DISC 3

BANANA SENSATION

01. タイムマシンにおねがい
02. プラトニックじゃ愛できない
03. 太陽の中の恋 '92
04. HAVANA CANDY
05. 永遠の微笑み
06. 君の夢の彼であるために
07. Pure Friend
08. 君はパラダイス
09. バナナ
10. パーティーはすぐにはじまりさ

シングル 「あのね」

01. あのね
02. 幸哉RADIO
03. バナナナナ
04. あのね (カラオケ)
05. 幸哉RADIO (カラオケ)
06. バナナナナ (カラオケ)

BONUS TRACK
07. 今夜はパッパグー!
08. ビカビカマーチ
09. INTERACTIVE
COMMUNICATION



¥8,772 (本体)+税 WPC1-12681/4

4CD
+
Tシャツ

BANANA FRITTERS「あのね」通常盤

DISC 1

シングル 「あのね」

01. あのね
02. 幸哉RADIO
03. バナナナナ
04. あのね (カラオケ)
05. 幸哉RADIO (カラオケ)
06. バナナナナ (カラオケ)

DISC 2

「あのね」振り付けMV完全収録DVD

DISC 3

オリジナル朗読CD「3本のバナナ」
+ 絵本型ブックレット

¥2,500 (本体)+税 WPC1-31320/2



振り付けMV
完全収録
DVD付

CALLINGの 今日はどこ行きますか?

ユニークレシピ対決「無添加ジャム」



臭さみたいなのが全然ないから、にんじん嫌い
にも美味しいはず」とのこと。かぼちゃは「もっ
たり(?)していて、かぼちゃ団子みたい」だそう
で、懐かしいお婆ちゃんの味を思い出したよ
うです。

3人はそれぞれ、舌で覚えたジャムの味を考
えながら、組み合わせる食材とにらめっこ。一体
どんなレシピができるのか? CALLINGに料理
のセンスはあるのか?



「納豆には砂糖」の柊は、納豆
ににんじんジャム
とかぼちゃジャム
を混ぜ、それをパ
ンにサンド。食感
を楽しめるように
砕いたポテトチップスをトッピング♪



対決収録後も、ジャムを食べ続けた3人。何か
と反省し続ける蘭、普段食べられない高級ジャ
ムに幸せそうな律、そして、瓶がキレイに空にな

るまで黙々と食べ続ける柊。見ていだけで、美
味しさが十分わかりましたよ。CALLINGのレシ
ピ対決、詳しくはGET'S TVで!

<https://www.youtube.com/channel/UCmzeqsSa08qJbabJWVbktw>



CALLING

北海道3人組(柊・律・蘭)
のアイドルユニット。
歌、踊り、モデル、MCと今
年は活動予定! 自身達が
興味津々なコスプレにも
進出予定!

【CALLINGに関するお問合せ】
ジャパンビジュアルアップレコード
札幌市北区北32条西5丁目2-30番ビル
TEL/011-299-5445



今回
試食したのは
コレ!



中札内村 ベジハートの無添加ジャム

中札内村で獲れた野菜と果物に、園内環境を整
えるオリゴ糖とグラニュー糖のみを加えて、丁寧
に煮詰めました。イチゴ、ハスカップのジャムは
素材の酸味をほどよく残し、ベリーらしい甘酸つ
ぱい風味に。かぼちゃとにんじんのジャムは野菜
本来の味を活かし、甘さを増してそのまま食べて
もスイーツのような味わいに。

パン、パンケーキ、ヨーグルトなどと一緒に食
べるジャムらしい使い方はもちろん、砂糖代わり
にお菓子の材料として、また、カレーなど料理の
隠し味としても重宝します。

購入はこちらから▼

さっぽろ屋 ジャム 検索
<http://sapporoya.jp>



さっぽろ屋
SAPPOROYA

札幌から「良いモノ」だけを厳選してお届けする通販サイト

さっぽろ屋 検索 <http://sapporoya.jp>

おもいっきり! ばんけい

第8回

夏祭



8/5 土

10:00~21:00
入場料 小学生以上 2,000円
BMF、花火大会、アトラクション数回
お遊び付き
※5日(土)は一部のアトラクションは14:30まで

8/6 日

10:00~17:00
入場料 無料
花火大会が6日に順延の場合は、
6日16時以降、小学生以上2,000円

ban.K ばんけいの森

会場
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: TAIYO GROUP
■後援: 札幌市

www.bankei.co.jp



路線バス毎日運行中 ばんけいバス	花火大会に 便利な バスのご案内	駐車可能台数には限りがあり、入場できない事も予想され ますので、ばんけいバスをご利用ください。円山側は増便 いたします。増便バスの途中乗車・降車はできません。
真駒内駅 より出発	5. 円山公園側 16:40~17:40~18:00~18:40~19:00 (増便)	
真駒内駅 より出発	6. 真駒内駅 15:40~17:40	
真駒内駅 より出発	7. 真駒内駅 15:40~17:40	
真駒内駅 より出発	8. 真駒内駅 15:40~17:40	
真駒内駅 より出発	9. 真駒内駅 15:40~17:40	
真駒内駅 より出発	10. 真駒内駅 15:40~17:40	
真駒内駅 より出発	11. 真駒内駅 15:40~17:40	
真駒内駅 より出発	12. 真駒内駅 15:40~17:40	
真駒内駅 より出発	13. 真駒内駅 15:40~17:40	
真駒内駅 より出発	14. 真駒内駅 15:40~17:40	
真駒内駅 より出発	15. 真駒内駅 15:40~17:40	
真駒内駅 より出発	16. 真駒内駅 15:40~17:40	
真駒内駅 より出発	17. 真駒内駅 15:40~17:40	
真駒内駅 より出発	18. 真駒内駅 15:40~17:40	
真駒内駅 より出発	19. 真駒内駅 15:40~17:40	
真駒内駅 より出発	20. 真駒内駅 15:40~17:40	
真駒内駅 より出発	21. 真駒内駅 15:40~17:40	
真駒内駅 より出発	22. 真駒内駅 15:40~17:40	
真駒内駅 より出発	23. 真駒内駅 15:40~17:40	
真駒内駅 より出発	24. 真駒内駅 15:40~17:40	
真駒内駅 より出発	25. 真駒内駅 15:40~17:40	
真駒内駅 より出発	26. 真駒内駅 15:40~17:40	
真駒内駅 より出発	27. 真駒内駅 15:40~17:40	
真駒内駅 より出発	28. 真駒内駅 15:40~17:40	
真駒内駅 より出発	29. 真駒内駅 15:40~17:40	
真駒内駅 より出発	30. 真駒内駅 15:40~17:40	

8/5 土
12:30
~19:30

ばんけいの
熱い夏!

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。
※芝席になりますので、敷物を御持参ください。※芝生へのペット同伴による入場は、ゲージ使用のお客様に限らせていただきます。

8/5 土
19:30~
悪天候の場合は
6日(日)に順延
致します。

毎年恒例
大迫力!

第8回 ばんけいの森
花火大会
"感動の距離感"
頭上にあがる4,000発の花火!

8/6 日
①11:00~
②14:00~

人気のジパニャンとコマさんがやってくる!
ゲームやダンスで盛り上がりよう!

ジパニャンコマさん
のパフォーマンス

観覧無料

1回目
11:00~
2回目
14:00~
場所
センターロッヂ
屋外特設ステージ

8/6 日
10:00~受付

★TAMIYA ミニ四駆
ban.K CUP
タイムアタック大会

札幌
初登場

3レーン専用
ドラゴンバックを
使用した
オリジナルコース!

※「ミニ四駆」は
株式会社タミヤの
登録商標です。

■タイムアタック1回目 13:00~
受付/10:00~12:50
■タイムアタック2回目 15:00~
受付/13:00~14:50
その他の時間は終日フリー走行

場所: センターロッヂ屋内特設会場

ZOO & AMUSEMENTSPACE
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
ふれあいをしよう!

北海道
ご当地キャラ大集合
緑日広場を練り歩きます。

マルヤマン
モコ
とろひこ
ばんけい3兄弟
ニボネ
いまるん
コキ坊

大工職人と
一緒に
"木工"で
楽しもう!

onちゃん
もくるよ!

6/6
リーチ! ビンゴ!
ドキドキの
大ビンゴ大会!!

いっぱい遊んで! 食べて!
楽しさいっぱい!!

スイカ割り
ジップライン
焼き鳥、焼きそば、
チョコバナナ...
緑日でお腹もいっぱい!

バンジー
トランポリン
ふあふあ
ロング
ウォーター
スライダー
セグウェイ
ban.K
森のやさしい屋さん
ツリー
トレッキング
ハムスターボール

Music Boyの Recommend

勝手に!

ミュージックボーイ



ペットのレコスタ

夏! キタね!! 完膚なきまでに夏ッ!! ちなみにこれは「かんぶんきまで」って読むんだよ!! ミュージックボーイも今知ったわ!!
夏と言えば海! 海と言えば波! 波と言えば出会い! 出会いと言えば男女!!
ハイ、いつもの強引なアシだよ!! 今回はソナーポケット行ってみよう!!

さわやかな夏にピッタリ! Sonar Pocketの26thシングルは ストレートなピュアラブソング!!

「あれ?」その日、新たなミュージックレビュー依頼書を受け取ったミュージックボーイは首を傾げた。依頼書に載っているアーティストの名前は「Sonar Pocket」。そう、ソナーポケットだ。つい2ヶ月前に25枚目のシングルリリースのために取材を敢行した、あのソナーポケットである。これはどういうことだ...? 確かに、前回のリリースから3ヶ月経っている。何もおかしいことはない。ko-daiさんのFMノースウェーブ番組「Change with Music」も絶好調だ。しかし...ミュージックボーイは眉間にしわを寄せた。この曲は。この「段々男女物語」は。あまりにも爽やかだ。いくら北海道は短いとはいえ夏に合わせてこんな素敵な曲を作るなど、およそ凡人のすることではない。その曲の素晴らしさは、あまりにも.....
.....あー.....ッもうダメ!! も.....ムリ!!! 文学気取って書いてみたけど、やっぱダメだったね!! ひでぶ!!!!



【初回限定盤】(CD+DVD)
税抜価格: ¥1,296 / 品番: WPZL-31318



【通常盤】(CD)
税抜価格: ¥926 / 品番: WPCL-12678

2017.7.12 Release New single 段々男女物語

《収録曲》
M1. 段々男女物語 / M2. イニシアチブ
M3. 段々男女物語 - Instrumental
M4. イニシアチブ - Instrumental
《DVD (初回限定盤)》
段々男女物語 Music Video + オフショット映像

Cradle Records

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/>

派生ユニット



派生ユニット



派生ユニット



Teamくれっ娘!の劇場
Sapporo-Link's HALL
移転しました!!

〒065-0033 札幌市東区北33条
東17丁目4-19 StudioSolid内



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)

ゲセン@マニアックス

ゲーセンを遊び尽くすクロスコンテンツイベント!



2017
7/16
SUN
12:00~19:00

開催会場 ベガロポリス内ベガジオ
札幌市清田区美しが丘1条7丁目6
TEL 011-888-1067
北海道中央バス[三里塚小学校前]にて降車、徒歩すぐ



MC陣やコスプレイヤーがイベントを盛り上げる!

ステージ出演 フルーティー/2代目HAPPY少女♪/ドリーミングモンスター(from東京)
ゆきこん/MissCarat/ぷりんせす♡たいむ/世界征服キラチューン 他

CONTENTS ※予告無く変更になる場合がございます。

アイドルステージ【観覧無料】/アイドル交流(ボウリング大会・物販etc...)
実況ゲーム大会【参加費:1タイトル500円】・太鼓の達人・マリオカート
★ゲーム大会は当日エントリー可能!
コスプレ撮影会/フードカー
サブカルフリーマーケット
【出店料1,000円】※詳しくはお問い合わせください
イベントに関するお問い合わせ 011-595-8755 (担当:堀口)



【主催】ゲセン@マニアックス実行委員会 【企画】トライフル株式会社/株式会社クルーコーポレーション札幌支社
【協力】ゲッツ!!編集局/カラオケ本舗まねきねこ 【後援】一般社団法人 新文化経済振興機構

北海道から全国へ!!

2017
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! 下記の記載以外にイベント・ライブ出演予定!

7/1

北海道アイドルバスケット vol.67

★会場 … Space Art Studio (札幌市中央区南7条西4丁目422-35 第2北海道ビルアバンティエ7F)
★出演 … フルーティー/2代目HAPPY少女♪/ゆきこん/ライブプロ研修生 他

フルーティー・ライブバスケット vol.104 ~LivePRO FESTIVAL チケット発売記念~

★会場 … Space Art Studio (札幌市中央区南7条西4丁目422-35 第2北海道ビルアバンティエ7F)
★時間 … OPEN 17:30 STRAT 18:00
★料金 … (前売) ¥2,000 (当日) ¥2,500 ※別途1ドリンク代 ¥500
★出演 … フルーティー/2代目HAPPY少女♪/ゆきこん/ライブプロ研修生 他

7/2

札幌スクールオブミュージック & ダンス専門学校 学園祭

★会場 … 札幌放送芸術専門学校 7階ホール LS-1にて

7/12

自遊空間 X フルーティー マンスリーライブ

★会場 … スペースクリエイト自遊空間 アーバン札幌店
★時間 … OPEN 19:00 START 19:15 ★料金 … 入場料 ¥1,000
★出演 … フルーティー/2代目HAPPY少女♪/G.E.E.K

7/15

LivePRO Music LIVE vol.3

★会場 … Space Art Studio (札幌市中央区南7条西4丁目422-35 第2北海道ビルアバンティエ7F)
★出演 … フルーティー/2代目HAPPY少女♪/ゆきこん/ライブプロ研修生/G.E.E.K 他

7/16

ゲーション@マニアックス

★会場 … ベガロリス内ベガジオ (札幌市清田区美しが丘1条7丁目6)
★時間 … 12:00~19:00
★出演 … フルーティー/2代目HAPPY少女♪/ゆきこんが参加予定 (ライブプロ勢は17:00までの予定)

7/17

北海道アイドルバスケット X SAPPORO GIRLS FLIGHT 2017

★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 … [1部] OPEN 10:00 START 10:30 [2部] OPEN 14:00 START 14:30
★料金 … [各部] (前売) ¥2,500 (当日) ¥3,000 ※別途1ドリンク代 ¥500
★出演 … PASSPO☆/フルーティー/2代目HAPPY少女♪ 他

イベント出演オファー受付中!!

応募
方法1. 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」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> mailticket@livepro.jp

G Horoscopy星占い

2017 7.7 → 2017 8.6

牡羊座

3/21~4/19

今月はイライラする出来事が起こる暗示あり。必要最低限の用事だけ済ませたら、あとはストレス発散に専念する方が良さそうです。

総合★★★

恋愛♥♥♥

仕事★★★

お金\$\$\$\$

牡牛座

4/20~5/20

今月のあなたは頭脳明晰。何事にも冷静に向き合えるので、溜まっている問題や作業があれば、今月のうちに片付けてしまおうと吉。

総合★★★★★

恋愛♥♥♥♥♥

仕事★★★★★

お金\$\$\$\$\$

双子座

5/21~6/21

失敗や周囲の非難を気にせず、我が道を進むと吉。今月の運気は良好なので、自分の心の声に素直に従う方がベターです。

総合★★★★★

恋愛♥♥♥♥♥

仕事★★★★★

お金\$\$\$\$\$

蟹 座

6/22~7/22

今月は望む成功を手に入れるため、一生懸命に努力できそう。それが周囲の人達の良い刺激となり、より良い結果に繋がります。

総合★★★★★

恋愛♥♥♥♥♥

仕事★★★★★

お金\$\$\$\$\$

獅子座

7/23~8/22

今月は他人に対して厳しい言葉を放ってしまいがち。人間関係のマイナス要素になり得ますので、発言には注意しましょう。

総合★★★

恋愛♥♥♥

仕事★★★

お金\$\$\$

乙女座

8/23~9/22

今月は間違えた言動にははっきりNOと告げる勇気を持つと吉。そうした姿が気高く見え、あなたのファンとなる人が現れるかも。

総合★★★★★

恋愛♥♥♥♥♥

仕事★★★★★

お金\$\$\$\$

天秤座

9/23~10/23

とっさの機転がきく行動がとれそう。これまでストップしていた事柄があるのなら、思い切って着手すると良いでしょう。

総合★★★★★

恋愛♥♥♥♥♥

仕事★★★★★

お金\$\$\$\$\$

蠍 座

10/24~11/21

「これをやろう」と決めたら、誠実に取り組みましょう。すぐに結果が出なくても、確実に前進できるので頑張りどころです。

総合★★★

恋愛♥♥♥

仕事★★★★★

お金\$\$\$\$

射手座

11/22~12/21

今月の運気は堅実さが鍵。何事も冷静・慎重に行動すれば、失敗することはありません。そんな態度が周囲にも好印象を与えます。

総合★★★★★

恋愛♥♥♥♥♥

仕事★★★★★

お金\$\$\$\$

山羊座

12/22~1/19

何事も予想以上にうまく運びそう。迷ったり遠慮する必要はありません。和やかな雰囲気を感じれば、人間関係も好調です。

総合★★★★★

恋愛♥♥♥♥♥

仕事★★★★★

お金\$\$\$\$\$

水瓶座

1/20~2/18

今月はあなたの周りに仕事や人間関係の相談などで人が集まってくる傾向があります。寛大な心で接すると後々の幸運に繋がります。

総合★★★★★

恋愛♥♥♥♥♥

仕事★★★★★

お金\$\$\$\$

魚 座

2/19~3/20

今月は感情的になりがちな傾向が伺えます。良くも悪くも情緒不安定なので、意識して控えめな振る舞いを心がけると吉です。

総合★★★

恋愛♥♥♥

仕事★★★★★

お金\$\$\$\$

have a good month!

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。

こんにちは、若葉です!

実はこの原稿を書いている今、夏だということに肌寒くて、部屋の暖房をつけております。

本来であれば、ビアガーデンも始まり、暑さ全開、夏季限定の辛い食べ物をもりもり食べて汗だらだら…全身でガラガラを夏を味わうはずなのですが…雑誌が発行される頃には、がっつり夏! 上着? そんなもん着てられるか!! そんな気温になってたりするのでしょうか。…うーん、それはそれで憂鬱、かも。

…そう。夏は。必然的にお洋服が薄くなってきて、……こう、カラダのラインがごまかせなくなってきた季節、です。

ずぼらダイエット者なわたしとしては、「自業自得」という言葉がぐさぐさ心刺さる季節でもあります。

とはいえ! ずぼらながらもダイエット、ひいては健康的なカラダへのチャレンジ精神は無くしてないつもりなのです! うん!! ……でもね?

言い訳するつもりはないんですが、夏って、あまりダイエットに向かない季節だと思いませんか?

何もしなくても汗はだらだらかいちゃうし、暑さでバテちゃって正しい食生活は送れないし…

わたしがこれまで紹介してきたずぼらちくちくダイエット方法の「高温反復浴」や「腹巻き」も何となく使いたくなくなっちゃうくらい暑くなっちゃうし…

ダイエットにつながるずぼらライフで唯一夏でもいけるのが「お水をたくさん飲む」くらいだと思うんですよ〜! もしくは「りんごを食べる」くらい?

とか言いながら、本当はわかってるんですよ…夏こそ、きちんとダイエットに取り組みれば取り組んだだけ結果が出る季節なんだって。

汗だらだらな季節と申しましたが、逆に言えば、ちょっとしたウォーキングでもたっぷり汗をかけるってことです。

無くした水分はもちろんしっかりと摂取して、からだの循環を正常なものに戻すことができます。

暑さでバテちゃって…と言っても、夏の旬の食べ物はバテてるときでも案外すいすいお腹に入りますもんね。

スイカとか、キュウリとか。これらの食べ物、特にスイカは、むくみを解消するのにピッタリなんです。

むくみが起こる原因は、体内に不要な水分がたまっていること。スイカが持っている強い利尿作用がその水分をからだの外に押し出してくれるってわけなんです。

……あれ、ここまで書いて、完全に「夏はダイエットに向かない季節だ!」という主張が単なる言い訳だと証明されてしまいました……おお、我ながら何というずぼら加減!

ウォーキングは「やるぞ!」っていう覚悟が必要なダメなわたしですが、スイカなら大好物なのでいくらでも食べられそうですよ!

…が! 当たり前ですが食べる量はほどほどに、です。スイカはむくみ解消の救世主ですが、同時に「身体を冷やす食べ物」でもあります。

水分たっぷりの食べ物でもありますから、スイカの食べ過ぎで肝心のごはんがお腹に入らないという本末転倒是避けたいところですよ。栄養の偏りも太る原因です。

あ、言い忘れていましたが、内臓疾患などにより食べられる果物に制限がある方は、お医者様にご相談をお願いします。前述のりんごも同様です。

さあ、思い切り持論が自分自身によって論破されたところで、「やっぱりずぼらに夏ダイエットしたい」というブレない信念に立ち返りまして。

運動したくない、食べることにあまり気を遣いたくない、そんなわたしの欲求を満たす究極の方法はないものか…!

実は、見つかったんです。はっきりと効果は微々たるものではありますが、習慣づけて生活を続けると何と寿命までのびるかもしれないという、まさに究極中の究極の方法! それは……

背筋を伸ばして、びんとした姿勢で生活する!

背中を丸めるよりも、上空から頭のとっぺんに糸がぴーんと張っているようなイメージで歩く、座る…という、ただそれだけのことです。究極でしょ?

この、姿勢を正すということを意識するだけで、背骨付近の筋肉が使われます。

いつも使わない筋肉を、ちょっぴりずつでも使い続けたら、結果的に鍛えられることになります。

それに…健康的にスリムな人って、みんな姿勢が良いと思いませんか?

そう、姿勢が悪いと、姿勢が良い人よりも太りやすいってことなんです。

小さな筋肉への負担の繰り返し、大きな体型への恩恵になっているのです。

背筋を伸ばすくらいなら、夏バテですっかりダメダメになったわたしの精神力でもなんとかかなりそうです。ダイエットのためだぞ! って思ったら、自然にぴーんと背骨が伸びる気がします。

……いかがでしたでしょうか? 今回はいつもより特に言い訳がひどい回ではありましたが、自業自得を自覚しつつ、来るべき北海道の夏を乗り切りたいと思います。

それでは、今回はこの辺で! 夏のダイエットライフを無理なく、熱中症に気をつけつつ、過ごして行きましょう!



しょうげき 笑激動画に ご注意ください。



Pachinko & Slot
Get's TV 大好評配信中!