

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

2017.10

FOOD

BEEF IMPACT/iRo8

PLACE

ばんけいの森

IDOL INFO

フルーティー

Cradle〜北琉夢うピリンス

m pocket project



MUSIC REVIEW

あいみょん「青春のエキサイトメント」

ARTIST PICK UP

熊木杏里 サイン色紙プレゼント!

TAKE FREE No.87

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 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:熊木杏里
(ワーナーミュージック)

炭焼ステーキ BEEF IMPACT®

ホームページ www.daito-enterprise.com
 Facebook www.facebook.com/BEEFIMPACT



炭焼ステーキ BEEF IMPACT®

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

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

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

手稲前田店 営業時間 OPEN11:30/CLOSE 22:30
 札幌市手稲区手稲前田6条12丁目1-1 [TEL]011-215-4842

※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、ちょっ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自慢のエイシングビーフステーキで、熟成人舞牛リブロースを使用した絶品。同じく人舞牛を使ったヒルステーキや、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、いつものお酒もちょっと贅沢に...友だち、恋人、仕事仲間と一緒に、今宵のひとときを素敵な思い出を味わうのはいかがだろうか？



**手稲前田店が加わり、
 「気軽にステーキ」が5店舗へ。
 ランチもディナーも、あなた好みで大満足。
 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はす。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。
 シューっといって焼き上がる香ばしい牛肉は、これを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、明朗会計なのが大変評判。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、手稲前田店の5店舗展開。
 気軽に楽しめるステーキショップは、札幌市内にどんどん拡大中。お肉好きな男性はもちろん、女性にも嬉しい。
 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。

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



北海道&東京のローカルアイドル



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!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



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.87 2017.10 CONTENTS

FOOD

- ・BEEF IMPACT 00
- ・iRo8~いろは~ 01

IDOL INFO

- ・Cradle 02

ARTIST PICK UP

- ・デビュー15周年、熊木杏里が綴る「群青の日々」への想い 04

EVENT INFO

- ・北海道から全国へ!フルーティー♥9月イベント情報 07

PLACE

- ・ばんけいの森 08

IDOL INFO

- ・m pocket project 10

MUSIC REVIEW

- ・あいみょん「青春のエキサイトメント」 11

DIET

- ・不定期連載:若葉のすぼらダイエット徒然草 12

IDOL INFO

- ・北琉夢ラビリンス2ndシングル「Realize」 13

INDIES

- ・ようこそインディーズ 14



今月の表紙 **熊木杏里**

「あんずの里」として知られる長野県千曲市が生んだシンガーソングライター。10月21日には札幌でのライブを控えている、そんな彼女自身の「群青の日々」に迫る。

熊木杏里

「あんずの里」として知られる長野県千曲市が生み出したシンガーソングライター熊木杏里の、デビュー15周年で10作目となるオリジナルアルバム『群青の日々』。人生の群青を綴った全10曲の物語。

ARTIST INTERVIEW

熊木杏里

オリジナルアルバムの表題作ともなっている「群青の日々」の歌詞のひとつひとつに、恥ずかしながら涙を禁じ得ませんでした。
ただの「青」ではなく「群青」という深い青を選択された背景として、心に浮かんだ景色はどんなものでしたか？
ありがとうございます。
私自身の気持ちも入っている歌詞ですが、長く一つの道を進んで来られた人への賛歌というかそんな気持ちもありました。
歩いて歩いて重ねてきた日々。
それは青く燃える火のように思えて、深く刻まれた「群青」という言葉に繋がりました。
そこから先は、また違う人生が待っているから、今はまだ「青い」のかもしれない、..
けれどももしかしたら、ずっと青いのもかもしれないなあ人生は。。などと思っています。何かを追いかけていく限り。
これまでの活動15周年を振り返って、熊木さんがいちばん驚いたことは何でしたか？
7、8年ほど前に大好きな井上陽水さんのコンサートへ行き、楽屋でご挨拶をさせて頂き、お会いした時に「この世界にいたらまた会えるね」と、そのようなお言葉を頂いたことが、ズーッと残っていて、今もなお、頑張れます！

井上陽水さんが大好きとのことですが、その井上陽水さんの存在を知ったきっかけとは何だったのでしょうか？
今も昔も、音楽好きな父の影響です。
私が高校生の頃、自宅で父が見ていた音楽番組に陽水さんが出ていて、ギター1つ抱え「いつのまにか少女は」を歌っていたのを見たとき歌詞に惹かれました。
「君は静かに音も立てずに大人になった」という一節に、なんて奇妙なんだろうという感覚と、こんな歌詞を自分も書きたいとハッキリ思ったことを覚えています。
この頃から「タレントスクール」に通っていたので、作詞作曲をするシンガーソングライターになりたいと思いました。
10月21日に札幌にライブでいらしゃいますが、「札幌」で一番楽しみにしていることは何ですか？
札幌に行ってライブができること自体が本当に1番嬉しいことで。
そこで、会えるファンの人たちと時間を共有して、そして音楽処の石川さんをはじめスタッフの皆さんに会いに行つて、出来るならレギュラーラジオのHBCさんに行つて、長年お世話になっている方に突撃して、あわよくば、札幌ファクトリー牛亭のレアハンバーグを食べることです。
アニメタイアップソングも多い熊木さ

んですが、ご自身はアニメはご覧になりますか？
アニメは好きです。
コラボさせて頂いている麻枝准さんの「AngelBeats!」も見ていましたし、王道な感じだと「名探偵コナン」、「クレヨンしんちゃん」が大好きです。
最近はルパン熱が再び！
子供がいるのでディズニーも見ます。「モアナと伝説の海」は暫く我が家でリピートリピートでした。
北海道の熊木杏里さんファンに、メッセージをお願い致します！
HBCラジオさんで長年レギュラーをさせて頂いていますが、ライブとして中々行けない現状があり、私自身悔しい気持ちでいます。
今回の10月ライブは、アコースティックという形で行きますが、しっかりと熱く！楽しんで頂けるように全力で向かいますので、ペニーレーン24でお会いしましょう！
是非待っていてください。
ラジオ「夢のある喫茶店」脳内クイズも何卒。。

熊木杏里
北海道ライブ情報

10月21日(土) ペニーレーン24
札幌市西区二十四軒4条5丁目5-21 W'Sビル

Now on sale

群青の日々

【CD 収録楽曲:10曲(初回:通常共通)】

01. 怖い 02. カレーライス 03. 僕たちのカイト
04. 蛍 05. しながみでがみ 06. 花火
07. fighter 08. 雨宿り 09. 国 10. 群青の日々



【初回限定盤】CD+DVD
¥6,500(本体価格)+税
YCCW-10305/B



【通常盤】CD
¥2,750(本体価格)+税
YCCW-10306

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

世界征服

WORLD DOMINATION KILLER TUNE

キラのチューン

「あんずの里」として知られる長野県千曲市が生み出したシンガーソングライター熊木杏里の、デビュー15周年・10作目となるオリジナル・アルバム「群青の日々」



熊木杏里

群青の日々

2017年6月28日(水)発売

麻枝 准 × 熊木杏里
Long Long Love Song

2017年7月26日(水)発売



初回限定盤 [CD+DVD] ¥6,500 (本体)+税 YCCW-10305B
通常盤 [CD] ¥2,750 (本体)+税 YCCW-10306
同時発売 [LIVE CD] ¥2,500 (本体)+税 YCCW-10307

■初回限定盤
KSLA-0132
価格：3,500円+税
■通常盤
KSLA-0133
定価：3,000円+税

An's meeting

～Long Long Love Song～ STANDING Ver.

熊木杏里、初のスタンディングライブ!

麻枝 准 × 熊木杏里コンセプトアルバム『Long Long Love Song』のリリースを記念して、熊木杏里初のスタンディングライブをTSUTAYA O-WESTにて開催!

10月11日(水) 渋谷・TSUTAYA O-WEST

■OPEN 18:30 / START 19:00 ■料金：¥6,480 (税込) ※整理番号付き・ドリンク代別

An's meeting

～ゆるり音響学物語～三姉妹篇

熊木杏里、HALNA (Bass)、高田有紀子 (Key) によるアコースティックツアー決定!

10月21日(土) 札幌・ベニーレーン24 11月11日(土) 広島・LIVE Cafe Jive

10月29日(日) 大阪・南港サンセットホール 11月12日(日) 福岡・brick

■OPEN 17:30 / START 18:00 ■料金：¥6,480 (税込) ※会場によりドリンク代別

総演後三姉妹とハイタッチ会!

北海道から全国へ!!



2017
9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!



9/2 土

幌加内 新そば祭り **観覧無料**

★会場 … 幌加内町役場周辺
★時間 … ▶11:00~11:30(1部)/フルーティー ▶13:20~13:50(2部)/フルーティー

9/6 水

HMVプレゼンツ LivePRO マンスリーライブ **観覧無料**

★会場 … HMV札幌ステラボレイス店
★時間 … ▶18:10~ ゆきこん ▶18:30~ 2代目HAPPY少女 ▶19:00~ フルーティー

9/13 水

自遊空間 × ライブプロ マンスリーライブ

★会場 … スペースクリエイティブ自遊空間 アーバン札幌店
★時間 … OPEN 18:45 START 19:15
★料金 … 入場料 1,000円
★出演 … フルーティー/2代目HAPPY少女/G.E.E.K

9/15 金

南幌神社まつり **観覧無料**

★会場 … 南幌神社(空知郡南幌町緑町5丁目6-1)
★出演 … 南幌町Speciality Girls/フルーティー

9/16 土

2代目HAPPY少女 定期公演 ハビバvol.21

★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 13:30 START 14:00
★料金 … (前売)1,500円 (当日)2,000円 ※別途1ドリンク代500円
★出演 … 2代目HAPPY少女 / フルーティー(オープニングアクト)/ライブプロ研修生(オープニングアクト)

フルーツバスケットvol.106 ~おまる生誕~

★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
★料金 … (前売)2,000円 (当日)2,500円 ※別途1ドリンク代500円
★出演 … フルーティー

9/17 日

MEGAドンキホーテ新川店イベント **観覧無料**

★会場 … MEGAドンキホーテ新川店(札幌市北区新川2条7丁目3-20)
★出演 … フルーティー/2代目HAPPY少女

北広島 大曲神社まつり **観覧無料**

★会場 … 大曲神社(北広島市大曲松葉1丁目2-2)
★出演 … フルーティー/2代目HAPPY少女/G.E.E.K/塩入若葉

9/18 月 ▶歌の日

円山動物園イベント

★出演 … 南幌町Speciality Girls/ゆきこん/ライブプロ研修生/2代目HAPPY少女/フルーティー
Pastel Doll/まいちゃん/MissCarat

9/22 金

せっぽろオータムフェスト2017 **観覧無料**

★時間 … 18:00過ぎ
★出演 … フルーティー/2代目HAPPY少女

9/23 土

LivePRO FESTIVAL 2017 前夜祭

★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

北海道安達学園専門学校 札幌マンガ・アニメ学院 学園祭 **観覧無料**

★会場 … 北海道安達学園専門学校 札幌マンガ・アニメ学院(札幌市中央区大通西9丁目3-12)
★出演 … フルーティー

9/24 日

LivePRO FESTIVAL 2017

★会場 … ZeppSapporo/Sound Lab mole/DUCE/Space Art Studio

9/29 金

LivePRO FESTIVAL 2017 後夜祭

★会場 … CUBE GARDEN(札幌市中央区北2条東3丁目2-5)
★時間 … OPEN 17:30 START 18:00
★出演 … フルーティー/G.E.E.K/2代目HAPPY少女/ゆきこん/ライブプロ研修生

イベント出演オファー受付中!!



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

〒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 事務総局/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

9月もばんけいの森は

美味しい・楽しい・た〜っぷり!!

2017年9月 おかげさまで

ばんけいの森は開業50周年

50周年を記念した特別メニューが盛りだくさん!!

人気メニューを集めた豪華でお得なセットも登場!!

収穫の季節!! 秋の味覚が盛りだくさん!!

森のやさしい屋さん 野菜バイキング(ベルクビュッテ)

新米・新じゃが・玉ねぎなど... 美味しい秋の味覚が大集合!!

連日満員御礼!! 新鮮な秋の味覚野菜をふんだんに使ったバイキングでは、毎日違った創作メニューが登場中!!

【営業時間】11:00~17:00 【お問合せ】011-641-0071
【定休日】不定休 【オープン期間】~11/5(日)

【バイキングタイム】11:00~15:00(14:00受付終了) 【営業時間】11:00~15:00(L.O.14:00)
【定休日】不定休(貸切営業の場合があります) 【お問合せ(カフェ専用直通)】090-1381-4004

通常セットメニューもおいしさいっぱい!

<p>どんぐり隊長セット</p> <p>自慢の若鶏・道産牛フィレ肉 骨付き豚コース 生ラム・大海老 太陽ファームしいたけ</p> <p>5,400円</p>	<p>くるみちゃんセット</p> <p>自慢の若鶏・道産牛みすじ 味付きジンギスカン 道産豚コース・道産豚タン 味付きカルビ・海老煎サラダ</p> <p>3,500円</p>	<p>きのこッティセット</p> <p>チーズ春巻き・枝豆 鶏軟骨唐揚げ・叉焼 揚げいもち&かぼちゃもち ナムル・キムチ・炙りいか</p> <p>1,600円</p>
---	--	--

絶好調アクティビティで大自然を満喫!!

ツリーアドベンチャー SALOMON x ban.K トレイルステーション

ban.Kジワライン ban.Kツリートレッキング MTB(マウンテンバイク) ノルディックウォーキング

ワイヤーを木と木につなぎ、滑車で滑り降りるアクティビティ! バランスをとって木から木へ。吊り橋やロープを歩いて空中散歩!

MTBコースにKidsコース新設! より安全に楽しくオフロードデビューをしていただけます。

【営業日】~11/3(祝・金)の土・日・祝 【お問合せ】011-615-2827
【スタート時間(1時間ごと)】9:00/10:00/...16:00 最終スタート

【営業時間】10:00~16:00(木曜定休、コンディションの悪い日のクローズがあります)
【お問合せ】011-641-0071 シューズ、ヘルメット、ザックのレンタル(有料)ございます

ばんけいの森に住んでるといふ ばんけい3兄弟

札幌都心から20分。

ばんけいの森

〒064-0945 札幌市中央区盤渓410 TEL 011-641-0071

自然に、自然と。

ban.K

www.bankei.co.jp

路線バス毎日運行中 **ばんけいバス**



～ 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HP応募フォーム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!



エムポケットプロジェクト TEL 011-252-7288
 札幌市中央区南8条西10丁目1277-1 サンライズ5ビル 2F

【mail】m-pocket@dpocket-project.com 【URL】http://mpocket-project.com

Music Boyの勝手に! Recommend



人は名前だけで判断してはいけない。
 ミュージックボーイだけども実はあんまりミュージックに詳しくなかつたり、ペットのレコスケとか言いながら何の生物かわからないし、今回はね、そんなお話。「あいみよん」って何だよ!!

メンヘラ全開のパワーワード連発!? 男性目線の歌詞なのに女性支持多し! 「あいみよん」の世界に浸れ!

「今回はこのアーティストのレビューをお願いします!」と渡された資料を思わず二度見...あいみよん??コレ何?アーティストの名前??わー、ミュージックボーイ知らなかった!ミュージックのボーイなのにミュージシャン知らなかった!
 曲聞いてみたら、感覚的になつかしく思うサウンドなんだねえ~!!どんだけ俺ら世代なのよ?と改めて資料ひっくり返したら22歳っていうからこっちがひっくり返ったよ!!あ、2017年現在の年齢だよ!遠い未来の読者さん(がもしいたら)、そこらへんヨロシクね~!!!!ミュージックボーイにタイムリープ能力あるのはナイショだよ!??
 サウンドもそうなんだけど歌詞がもうぶっ飛んでるよね!!!なんつーか心にくるものがあるよ!!!エキセントリックな歌詞の歌は世の中にあふれてるんだけど、あいみよんの歌はめっちゃくちゃ直接的な表現だから、時速160kmの豪速球をズドーーーーンと食らった気分になっちゃう!!
 レビューきっかけで知ったアーティストだけど、ミュージックボーイの推しになっちゃったよ!!!みんなも是非味わってみてね!!!!結構クセになっちゃうよ!!!!



WPCL-12709
 定価: ¥2,800(本体)+税

2017.9.13 Release
 1st Full Album
青春のエキサイトメント

- 《収録曲》
 01 憧れてきたんだ 02 生きていたんだよな
 03 君はロックを聴かない 04 マトリョーシカ
 05 ふたりの世界 06 いつまでも 07 愛を伝えたいだとか
 08 風のささやき 09 RING DING
 10 ジェニファー 11 漂白

ランチにも軽食にも食べやすく、ボリューム満点で人気のホットサンド専門店

YOYO ホットサンド
 produced by 楽音わくわくホリデー

札幌市中央区南1条西4丁目5-6(オヨヨ通り沿い) TEL.011-218-8989 営業時間 11:00~15:00 定休日 土・日・祝

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。

皆さん、こんにちは! 厳しい夏の暑さもやっと一段落といった季節…でしょうか。いかがお過ごしですか?

ずぼらで、できれば「ラクしてダイエットを成功させたい」という、どーにもならないモットーながらも有意義な情報をお届けしよう! と今回も語っちゃいますよ~。

「ラクする(がんばらない)かわりに、成果はゆるやかで構わない」というのんびりペースで、そのかわりきちんと毎日欠かさずできることをずーっと模索しつつ実践しつつ…お見せできないのが残念ですが、ちよっぴりずつでも成果は上がってきてるんですよ。ほ、ほんとはですよ!!

というわけで今回は、今までご紹介してきた「がんばらずに健康にダイエット」をまとめておさらいしてみます。

…え? 前にも見たことがある?

はい、大切なことは何度でもお伝えします。何度もお伝えして、何度も認識していただくことが大事だと思ってます。キリッ!

自分へのおさらいも兼ねて…では、いきますよ!

①シャワーより「湯船」! 入浴でカロリー消費

「運動が無理ならお風呂に入ってカロリーを消費しよう」という方法です。

お風呂を利用することによるダイエットなら、比較的無理なく毎日継続できるのでは…という観点からのご紹介でした。

実際、シャワーだけで済ませるよりも湯船にお湯を準備してからだを浸らせる方が健康にもつながりますし、お風呂のお湯は平均で約200リットルくらいですが、それだけの体積の水の圧力がからだにかかることによるマッサージ効果が得られるんです。なので、ダイエットの場合はシャワーより湯船がオススメってことですね。

②よ〜く噛んで、ダイエットホルモン分泌!

「食べる量を減らせないならよく噛んで食べる」という、ダイエット法というよりは生活習慣からのアプローチです。

噛む、という行為は、増えれば増えるほど「消化を促す」「満足感を与える」「食欲を抑える」ホルモンを分泌させます。

そして噛む行為つまり咀嚼が増えると、脳のストレスが減ります。脳のストレスは過剰な食欲にも直結するので、本来不要で余分なものを食べなくても済むようになります。

ひとくちにつき30回、よ〜く噛んで食べる。食べ物本来のおいしさをかみしめつつダイエットを継続しましょうというお話でした。

③オススメおやつ、それは「りんご」!

「同じ間食をしてしまうなら、ダイエットに役立つおやつはないものか」という、ずぼらというよりはワガママな動機から辿り着いた「りんごってスゴイ」というお話です。

ペクチン、カリウム、ポリフェノール…名前を聞いただけでも何となくすごそうなものがたっぷり含まれているりんご。

1日1個りんごを食べると医者や遠ざけるとまで言われているそうですよ。コンビニに行けばカットされているりんごもあることだし、小腹がすいたらカットりんごに助けを求めるといった手段はとても有効だと思います!

④腹巻きで、からだ全体ポッカポカ!

これぞずぼらの極み! 身体につけてるだけでダイエット効果のある便利グッズ「腹巻き」のご紹介です。

身体を温めることで代謝を促進したり、また、身体が温まることによる消費エネルギーアップも期待できちゃうすぐれもの。

お腹が温まれば手足も温まるので冷え症にも最適! 冬だけじゃなく夏も手足が冷えて…とお悩みの方にも超オススメです。

夏場はちょっと身体が熱くなってしまうので二の足を踏んでしまいそうですが、自分の身体に無理のない判断で、夏も継続して使っていければ良いと思います。

⑤たっぷりのお水でカラダを浄化!

「健康のためにも水分をたくさん摂りましょう」ということをご紹介します。

た。

わたしたちは毎日汗をかいたり、お手洗いにいきますよね。そのたびに水分を失います。失った水分を取り戻すためには水分を摂るのが必然! そのためには「お水を飲もう!」というお話をしました。

1日に排出する水分から算出した「できれば1日に補給したい水の量」は、およそ2リットル。朝・昼・夜のお食事前や、朝の起き抜け、お風呂上がり…など、1日に小分けにこまめにお水を飲むことをオススメします。

お水をたっぷり飲めば、血液サラサラ、いつまでも若々しさをばっちり保てます!

⑥食べる順番がポイント! 順番入替で血糖値急上昇を阻止!

「食べるものを減らさずに順番を変えて食べる」という方法もあります。

フルーツ→野菜→肉・魚→ご飯
【食物繊維→タンパク質・脂質→炭水化物】

という順番で食べれば、血糖値の急上昇(=脂肪の蓄積率の上昇)を防ぎ、かつ満腹感もしっかり得られるという…ちょっとした工夫だけでも随分結果が違うというお話をさせていただきました。

タンパク質や炭水化物も必要な栄養素、無くすのではなく適量を食べることが大事。

適量を食べるために順番を変えてみましょうということですね。

いかがでしょうか? ざっくりとおさらいしてきましたが、実はこれらを本当に毎日しっかり実践するだけで、(個人差はありますが)半年で2~5kgは健康的に減らせちゃいます。こういう、日々の生活にちょっとしたプラスをするだけでもじゅうぶんに「やせる生活」になりますので、全部とは言わずとも「これなら私にもできそうだな」と思うものだけでもやってみてくださいね。

それでは、今回はこの辺で! わたしも引き続きゆる〜くがんばらずにダイエットやっていきますね~★

北玲夢
ラビリンス
Labyrinth

2nd SINGLE Realize NOW ON SALE

通常盤 CRCL-0008



SET LIST

1. Realize
2. wolf
3. Realize (off vocal version)
4. wolf (off vocal version)

初回限定生産小林愛莉盤 CRCL-0009



SET LIST

1. Realize
2. さよならの標的
3. なぞなぞLOVE
4. Realize (off vocal version)
5. さよならの標的 (off vocal version)
6. なぞなぞLOVE (off vocal version)

初回限定生産信野樹奈盤 CRCL-0010



SET LIST

1. Realize
2. Game of LOVE
3. ホルム魂
4. Realize (off vocal version)
5. Game of LOVE (off vocal version)
6. ホルム魂 (off vocal version)

初回限定生産藤元志帆盤 CRCL-0011



SET LIST

1. Realize
2. mine
3. ざゆつと
4. Realize (off vocal version)
5. mine (off vocal version)
6. ざゆつと (off vocal version)

MEMBER

Left : 藤元 志帆 Shiho Fujimoto
Center : 信野 樹奈 Juna Shinno
Right : 小林 愛莉 Airi Kobayashi

team
くれっ娘!

北玲夢ラビリンスは、北海道・東京を拠点に活動する劇場型アイドル「Teamくれっ娘!」の派生ユニットです。

Teamくれっ娘! 公式サイト
<http://cradle.link/teamcrekkko>

©2017 Cradle Records. All Rights Reserved.

●このCDに収録されている音源は権利者の許可なく複製・転載・再配布を禁じます。個人間の非営利目的での転載は可ですが、ネット上で公開して複製・転載を促す行為は、著作権法で禁じられています。

ようこそインディーズ

vol. 01

札幌を中心に活躍中のアイドル、美彩(ミサ)と蘭(ラン)がインディーズをご紹介します。

第1回目は、北海道で活躍中のパフォーマンスグループ「Material」から、ボーカルのGARAKU(ガラク)さんとダンサーの暁(アカツキ)さんにお越しいただきました。



[ミサ・ラン(以下ミ・ラ)] 結成はいつですか?

[Material GARAKU・暁(以下Ma)] 2015年7月31日です。先日、結成2周年ライブをやらせていただきました。

[ミ・ラ] 結成のきっかけは?

[Ma] 元々は別のグループ名で活動していたんですが、メンバーが1名欠けてしまっただけで、身近に自分達の音楽への熱意みたいなものをスゴク理解してくれていて、キーボードも弾けるスタッフを見つけたんです。実は、自分達のマネージャーだったんですけど、ということで、元マネージャーを新メンバーに加えて、グループ名も新たに再結成しました。

[ミ・ラ] 活動場所は?

[Ma] ドン・キホーテさんなどでライブをさせてもらってます。

[ミ・ラ] どんなパフォーマンスが売りですか?

[Ma] ボーカルとダンサーと指揮者で、歌を聞いてもらうだけでなく、「見て」楽しんでもらえるパフォーマンスです。5人の個性も溢れてます。

[ミ・ラ] 指揮者って?

[Ma] ちゃんと指揮棒も持ってますよ、特殊メイクの顔面パフォーマンスと一緒に、指揮してないけど…(笑)

[ミ・ラ] 曲づくりは?

[Ma] 作詞は自分達でしています。僕(GARAKU)がメインで書いてるんですが、メンバー全員で歌に込めたい思いとか、伝えたい言葉とかを出し合って、完成させています。

[ミ・ラ] 今後の目標や夢を教えてください。

[Ma] グループとしてのパフォーマンスはもちろ

ん、ソロ活動にも力を入れています。例えばGARAKUはソロライブ、暁はモデルとしても活動したいし、他にも、メンバーの中にはバラエティ班(?)もいるので。

[ミ・ラ] 最後にファンみなさんにメッセージを

[Ma] ライブでは、みなさんの笑顔がたくさんみられるように、頑張ってます!これからもよろしくお祈りします。

GARAKUと暁のダンスレッスンシーンも見られるインタビューの様子は、Youtubeで!

www.youtube.com/channel/UCkHkImgb_gqcAFgWqb4C3Jw



今月のインディーズ



Material

2015年結成、5人のメンバー、GARAKU、暁、くろぬん、Hi-50(ハイゴレイ)、Jun(ジュン)が音とダンスで魅せるパフォーマンスグループ。4月にPV「愛思忠(アイオンチュウ)」を発売。

【Materialに関するお問合せ】
ジャパンビックアップレコード
札幌市北区北32条西5丁目2-30番ビル
TEL/011-299-5445

みんなで食べた、今月のおすすめ!

フローズントマトゼリー ポモドーロ



長沼町産トマト「桃太郎」をまるごと使い、ひとつひとつ丁寧に手作りしています。トマトをじっくり煮詰めて濃縮し、リンゴを加えてフルティな甘さもプラス。「生のトマトを食べている感じ」を再現するため、ツルンとど越しの良いゼリーの中に弾力のある角切りゼリーを閉じ込め、豊かな食感に仕上げました。



購入はこちらから▼
さっぽろ屋 ポモドーロ 検索
<http://sapporoya.jp>

Horoscopy

.....星占い

2017.9.7 → 2017.10.6

牡羊座

3/21~4/19
今月は感情や感性を優先させるよりも、物事を論理的に考えると吉。感情的になりそうなきも、グッとこらえましょう。

総合★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

牡牛座

4/20~5/20
今月は悲観的な考えに捕われがち。「失敗したらどうしよう」などと、後ろ向きになってしまうことが多そう。十分な休息を。

総合★★ 仕事★★★
恋愛♥♥ お金\$\$\$\$

双子座

5/21~6/21
今月は愛嬌が強調されそう。普段通りに話しているつもりが、どことなく憎めない雰囲気をもたらす。人気が高まりそうです。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$

蟹座

6/22~7/22
今月は、自分の気持ちを押し通そうとしたり、誰かの失敗を責めたりしてしまいそう。穏便な態度を心がけましょう。

総合★ 仕事★★
恋愛♥ お金\$\$\$\$

獅子座

7/23~8/22
今月は物事を計画的に進めることができそう。入念な計画を練ることで、無駄な時間をかけずに、望んだ結果を導き出せるはず。

総合★★★ 仕事★★★★
恋愛♥ お金\$\$\$\$

乙女座

8/23~9/22
今月のあなたは愛情深さが際立ちます。同性異性に関係なく、親身な態度で関われそう。周囲からの評判はうなぎ登りです。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

天秤座

9/23~10/23
今月は少しうぬぼれが強くなるかもしれませんが。周囲の人に上から目線の態度を取って敬遠されないように、謙虚さを意識しましょう。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥ お金\$\$\$\$\$

蠍座

10/24~11/21
素直な気持ちが幸運の鍵。考えを率直に伝え、また相手の気持ちを素直に受け取れそう。無二の親友ができるきっかけもあるかも。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

射手座

11/22~12/21
今月はとても慈悲深くなれそう。そんな態度に周囲の人たちは感動し、今度はあなたをサポートしたいと申し出てくれる暗示あり。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

山羊座

12/22~1/19
エネルギーに満ちあふれ、はつらつとしたひと月を過ごせるはず。芸術的作品に触れることで、運気がさらにアップする暗示あり。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥ お金\$\$\$\$

水瓶座

1/20~2/18
物事を建設的に考えられるので、良い結果を出すことができそう。また、どんな行動を取っても周囲の人の支持を得られる暗示あり。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

魚座

2/19~3/20
今月は他人に対する評価が、つい厳しくなりがち。出来る限り相手の良い面を見て、柔らかい態度で接することを意識すると吉。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

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 SAPPOROYA

さっぽろ屋 検索 <http://sapporoya.jp>

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)