

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 2017.12

SAPPORO
FREE PAPER



MUSIC REVIEW

高橋優「ルポルタージュ」

FOOD

BEEF IMPACT/iRo8

IDOL INFO

フルーティー/Cradle〜北琉夢うびリンズ/m pocket project

PLACE

さつぽろばんけいスキー場

OTHERS

ようこそインディーズ



HOKKAIDO ARTIST

サイコホリックドール

ARTIST PICK UP

チームしゃちほこ サイン色紙プレゼント!

TAKE FREE No.89

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:チームしゃちほこ
(ワーナーミュージック)



5店舗で「気軽にステーキ」。
ランチもディナーも大満足。
ステーキ？カレー？ハンバーグ？
欲張り気分にもぴったり、ビーフィンパクト。

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「ビーフィンパクト」。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のごときにご来店ください。
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でしょうか。

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、ビーフィンパクトでは味わえない、ちよ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300g5500円)はiRo8自慢のエイジ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。話題のバックチ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。デザートにはカスタ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時からのバータイムでは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。
また、北海道内初導入となるキリンクラフトビールサーバー「タップ・マルシェ」が9月から登場。496(ヨンキューロク)、よなよなエール、ブルックリンラガー、ホワイトエールの4種類のクラフトビールがiRo8なら気軽に楽しめる。クラフトビールをまだ飲んだことのない方にこそおすすめ。間違いない、ビールの感覚が変わることだろう。

道内初のビールサーバー登場。
自慢のクラフトビールを是非。
気楽に、そして贅沢に。肉とお酒のお店で過ごす、
優雅なひとときをあなたに。



ご提供中のクラフトビール
496(ヨンキューロク) [IPL]
エールのような豊潤さとラガーのようなキレ、IPAのように濃密なホップ感。
よなよなエール [ペールエール]
柑橘を思わせる華やかでふくよかな香り、ほんのり甘さを感じるコクとやわらかな苦味。
ブルックリンラガー [アンバーラガー]
爽やかな飲み口と、華やかなホップの香りやカラメル麦芽の余韻が楽しめる。
ホワイトエール [ベルジャンホワイトエール]
ハーブによる爽やかな香り、小麦麦芽によるほのかな酸味と柔らかな味わいが特徴。





北海道発! 育成型フルーツアイドル!
FRUITY

11月22日 メジャーリリース
Hyper Body 各 ¥1,000 (税込)



2017
11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! 下記の記載以外にモイメント・ライブ出演予定!



11月3日 金 ▶文化の日

IDOLidge SAPPORO -アイドリッジ札幌-

★会場 ... DUCE (札幌市中央区南8条西4丁目422 オリエンタルホテルB1)
★時間 ... 昼の部/OPEN 10:00 START 10:20
夜の部/OPEN 19:00 START 19:20
★出演 ... <昼の部> 桃色革命/フルーティー/2代目HAPPY少女/小娘/ゆきこん!
まいちゃん/ぶりんせす☆たいむ/Teamくれっ嬢 他
<夜の部> 2代目HAPPY少女/ミルキーベリー/ゆきこん!/まいちゃん
ぶりんせす☆たいむ/Teamくれっ嬢 他

桃色革命ツアー2017秋「タイムマシーン革命」

★会場 ... DUCE (札幌市中央区南8条西4丁目422 オリエンタルホテルB1)
★時間 ... OPEN 15:15 START 15:30
★料金 ... (前売) 3,000円 (当日) 3,500円 ※別途1ドリンク代500円
★出演 ... 桃色革命 ◆ゲスト: フルーティー

11月5日 日

苦小牧コスプレフェスタ

★会場 ... MEGAドン・キホーテ 苫小牧店
★出演 ... フルーティー/2代目HAPPY少女/ゆきこん!/G.E.E.K

11月8日 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

11月11日 土

LivePRO ミュージックLIVE in 小樽

★会場 ... ウイングベイ小樽内 ラタル座
★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

11月12日 日

北海道アイドルバスケット vol.70 ~おばち生誕~

★会場 ... Sound Lab mole (札幌市中央区南3条西2丁目ニコビルB1)

フルーツバスケット vol.108 ~おばち生誕~

★会場 ... Sound Lab mole

11月15日 水

HMVプレゼンツ LivePRO マンスリーライブ

★会場 ... HMV札幌ステラボレイス店 (札幌市中央区北5条西2丁目5 JRタワー札幌ステラボレイス4F)
★時間 ... ▶18:10 ~ ゆきこん ▶18:30 ~ 2代目HAPPY少女 ▶19:00 ~ フルーティー

11月22日 水

TOWER RECORDS プレゼンツ LivePRO マンスリーライブ

~フルーティーメジャーリリース発売記念~

★会場 ... Ario札幌 1Fハーベストコートイベント広場

11月23日 木 ▶勤労感謝の日

LivePRO ミュージックLIVE ~みゆり生誕~

★会場 ... Space Art Studio (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アー7F)
★時間 ... OPEN 17:15 START 17:45
★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

11月29日 水

ライブプロ FCライブ

★会場 ... ライブプロホールZ (札幌市中央区南1条西11丁目327-19 下妻ビル3F奥)

イベント出演オファー受付中!!

応募
方法

※011-252-0022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」「ご連絡先」「ご担当署名」

■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.89 2017.12 CONTENTS

FOOD

・BEEF IMPACT 00
・iRo8~いろは~ 01

EVENT INFO

・北海道から全国へ! フルーティー♥11月イベント情報 02

ARTIST PICK UP

・初のベストアルバムリリース! チームしゃちほこ、3たび登場!! 04

INDIES

・ようこそインディーズ 07

PLACE

・さっぽろばんけいスキー場 08

IDOL INFO

・Cradle 10

MUSIC REVIEW

・高橋優「ルポルタージュ」 12

HOKKAIDO ARTIST INTERVIEW

・サイコホリックドール 13

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 15



今月の表紙 チームしゃちほこ

GET'S登場回数ランキング上位・チームしゃちほこ! CD2枚組ベストアルバム「しゃちBEST」リリース! 今回の取材はお題カード方式でお送りします!

チームしゃちほこ

大黒柚姫

坂本遥奈

咲良菜緒

伊藤千由幸

秋本帆華

チームしゃちほこ初のベストアルバム!!

2017.10.18 Release

しゃちBEST



【5周年盤】(2CD+Blu-ray)
WPZL-31368~70
¥7,777+税



【ROAD to ナゴヤドーム前矢田盤】
(2CD+SINGLE)
WPCL-12751~3
¥3,900+税



【通常盤】(2CD)
WPCL-12749/50
¥2,800+税

<Disc 1>
M1 colors
M2 乙女受験戦争
M3 そとそこプレミアム
M4 エンジョイ人生
M5 恋人はスナイパー
M6 OEOEO
M7 抱きしめてアンセム
M8 トリプルセブン
M9 ザ・スターダストボウリング
M10 尾張の華
<Disc 2>
M11 ちくはくランナース・ハイ
M12 START
M13 プロフェッショナル思春期
M14 Sweet Memories
M15 いいくら
M16 もうちょっと走れ!!!
M17 ULTRA MIRACLE SUPER VERY POWER BALL
(おわりとはじりver.)
M18 It's New 世界
M19 バレドは夜空を翔ける
M20 でらディスコ

Present!

チームしゃちほこのサイン入り色紙を1名様にプレゼント!

タイトルを「しゃちほこ大好き」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「チームしゃちほこ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。)



ARTIST INTERVIEW

チームしゃちほこ

咲良菜緒(なお)
大黒柚姫(ゆずき)

—お二人の「しゃちBEST」の中でも更に特にベスト!といった、いわばベストオブベストを教えてください。

なお(以下な):15位の「いいくら」っていう曲が、全部の中で一番好きです。(チームしゃちほこの)ポップな楽曲メインの中でも「アシッドハウス」っていう音楽ジャンルが入ってる異色な曲で、歌詞がまったりしてゆるいのに音がすごいカッコいいEDM系で大好き!「いいくら」はライブでも映えます!

ゆずき(以下ゆ):私は13位の「プロフェッショナル思春期」っていう曲が好きです。レコーディング前の仮歌をもらった段階でビビッ!ときて、それからずっと好きなんです。

この曲、ずっと転調してるんですよ。ころころ曲調が変わってる。変わることによってメンバーひとりひとりの個性が存分に表れている曲なので、この一曲聴いていただいたら「この子はこういう声質」とかがわかります。(チームしゃちほこの曲を聴くのが)初めての人も入門編みたいな感じで聴いていただければ、個人的にもメロディーとか好きで、この曲を推します。

ここからは、グッズ取材班があらかじめ用意したお題カードを引いて頂き、そのお題についてトークをしていただきました。

お題「チャレンジ!!」

ゆ:ここ最近、ドラム演奏にチャレンジしはじめてました。バンドとか好きなんですけど、ドラムの人を見ちゃう癖があるくらい注目して...

私はメンバーの中で一番身長が高いから、ドラムやりたいなってずっと思ってたんですけど、今まで、自分のやりたいことを率先して「やりたい」って言ったことがなかったんです。今年の春にお母さんにそれを言って、ドラム(教室)に通い始めました。まだ、がっつり演奏!...という感じではできないんですけど、7月のお誕生日ライブで一曲初めて披露しました。

ドラムの学校に通いながら、いろんな曲に挑戦してます!ドラム演奏って足と手が同じになっちゃだめだけど、それが意外とダンスとかと共通点があったみたいで、思ったよりも動きについていける感じです。

お題「いよいよ(にして)話」

な:...メンバーにもナイショにして話ですか?(笑)じゃあついでこの間カミングアウトした話を。

私が中学生の頃にしゃちほこ結成したんです

けど、私それまであまり外食とかジャンクフードとか洋菓子とかを食べてないで育ってたんですよ。わざとそう育てられてたわけじゃなくて、自分が好んでなくて食べてなくて。洋菓子よりも和菓子の方が好きで、だけど差し入れとかレッスン場にあるお菓子って、クッキーとかグミとかチョコとかの洋菓子の方が多くなっちゃうじゃないですか。メンバーはきゃーきゃーきゃーって喜んでんですけど、私は内心そんなに...って(笑)エクレアとか、本当に知らなかったんです。(エクレア以外にも)知らないものが多くて、よくわからないものに対して「私も喜ばなきゃ~」ってなって、メンバーに合せて無理してお菓子を食べてたりした時期がありました。「中学生だから、そういうものが好きな方が可愛いんだろうな~」って思ってた。ほんとにはおせんべいとかの方が好きだけど...って(笑)

今は(ライブやツアーでの)遠征とかも増えて外食に慣れたのもありますし、はじめて食べておいしいって発見したものもあります。でも今もやっぱりエクレアとかドーナツとかは得意じゃなくて...だけど、カミングアウトしたことによって、食べないときでも「えー食べなくていいの?」とか言われなくなりました(笑)

お題「年末」

ゆ:カウントダウンライブやります!去年、名古屋でカウントダウンライブを初めてやりました。ライブだけじゃなくて、市長さんとかとトークして...

でも去年ははるなだけ一個年下だったので、大人の事情(※条例)で出られなくて、おうちで留守番だったんです...今年からはメンバー全員で揃ってカウントダウンできるので、それが楽しみです!

去年は、四年になるカウントダウンだったから鳥の着ぐるみを着てやったんですよね(笑)今年もこういうのできたらいいなって思ってます!

お題「マイブーム」

な:音楽大好きで、今、名古屋出身の女の子4人組のインディーズバンド「CHAI」に注目してます!はじめてライブを見たんですけど、めちゃめちゃ演奏力高くてパフォーマンスカッコよくて!

ライブが生きるバンドっていうか...本当にいまめっちゃめちゃキマってます。今いちばん会いたいし今いちばんファン見たい(バンド)。見た目も曲もキャッチーで大好きです!

お題「MUSIC」

ゆ:(音楽に関しては)結構コアな好みがあるんですが...最近だとラブラブサンシャインがめっちゃ好きです!

ライブの曲って、アニメの曲なのがいい曲がいっぱいだし、アニメのストーリーが(私たちチームしゃちほこ)同じ、アイドルとして上に行きたいっていう立場なので勉強になるし、この子たちみたいな気持ちにならなきゃって思うし...アニメを見て「可愛いな」「楽しいな」って思う以外に勉強になるので、めっちゃ注目してます。

お題「はすかしいナシ」

な:(ゆずきに向けて)いつもはすかしいことしてるじゃん(笑)

—えっ!(笑)

な:本人ははすかしかがってないけど端から見たら(はすかしい)。

ゆ:この間、なおと一緒にUSJ(大阪)に行ったんですよ。今ハロウィンの時期だから、なにか仮装したいと思って、名古屋駅から巫女さんの格好で行きました。

—えっ、巫女さん?

な:待ち合わせしたら巫女さんがいて(笑)

ゆ:夜になってくるととんとん仮装の人が増えていったんですけど、私は、もう駅から意識高め!

な:朝から巫女でしたね。

—逆にそれは仮装だと思われないのでは...「あれ本職の巫女さんがいる」的な?

ゆ:駅のホームにお坊さんがいて、「あ、コラボだね」と(笑)

—なおさんは普通の格好だったんですか?

な:私は普通の格好でした(笑)

最後に、なおさんとゆずきさんから、北海道のファンへのメッセージをいただきました!

な:毎年1回~3回くらいお邪魔してるんですけど、ライブは年に1回とかになっちゃってるので、もっとたくさん(ワンマンも含んだ)ライブ出たいなって思ってます。

JOIN A LIVEもまた出たい!

アルバム聴いて、(チームしゃちほこ)を見たいなと思った方、ぜひライブにも遊びに来てください!

ゆ:チームしゃちほこは北海道めっちゃめっちゃ好きです!街並みが名古屋に似てるのですごく好き!私たちも毎年絶対何回かはくるので、北海道の皆さんにも...遠いと思うんですが、名古屋にもぜひ遊びに来てくれたらと思います!

可愛いメイドがいる札幌のメイドカフェ、maid cafe あみゅる

maid cafe
あみゅる
AMYUR

札幌市中央区南5条西2丁目 社会会館3階
TEL 011-206-9226 営業時間 11:00~23:00 年中無休
★WEB★ <http://www.amyur.com> ★Twitter★ <https://twitter.com/amyurNa>

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

Horoscopy 星占い

2017 11.7 → 2017 12.6

牡羊座

3/21~4/19

今月のあなたは正々堂々とした態度を保てそう。周囲からは「信頼できる」「正義感にあふれている」などと良い評価をもらえそう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

蟹座

6/22~7/22

今月はインスピレーションに恵まれそうです。何をするにも良いアイデアがひらめいて、物事が順調に進む暗示があります。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

天秤座

9/23~10/23

今月は物事を思索する傾向があるようです。冷静にじっくり考えて答えを導き出せば失敗することはまずなさそうです。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

山羊座

12/22~1/19

今月のあなたはとても要領よく物事を短時間にうまく済ませることができそう。余った時間を有意義にゆったり満喫しましょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

牡牛座

4/20~5/20

今月の運気は至極平均的です。素晴らしい展開は期待できなくても、悪い事態が起こることもありません。平穏を満喫しましょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

獅子座

7/23~8/22

今月は自分本位になりがちな暗示あり。理由があっても相手の都合を考えないと、不信を招き運気も下がりますので注意しましょう。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$\$\$

蠍座

10/24~11/21

今月のあなたは寛大な心で過ごせるでしょう。誰がどんな態度を取っても、心を穏やかに保ちさえすれば状況は好転します。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

水瓶座

1/20~2/18

今月の運気は可もなく不可もなくといったところ。特別な出来事はありませんが、気の持ちよう次第で幸せな気分が過ごせます。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

双子座

5/21~6/21

今月は周囲の目がどうしても気になってしまう暗示あり。本当に大切なのは自分の心を満たすこと。自信を持ちましょう。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$\$\$

乙女座

8/23~9/22

多くの人に囲まれていても明るい心持ちになれず、会話も盛り上がらない事が多いひと月になりそう。ゆっくり心を休めましょう。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$\$\$

射手座

11/22~12/21

何かとタイミングを逃しがちなひと月。待ち合わせに遅れたり、欲しいものが売り切れていたりなど、残念な出来事が重なりそう。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$\$\$

魚座

2/19~3/20

共感力が高い今月のあなたは、相手の気持ちを汲んだ言動や行動を自然と取れそう。思った事に素直に従うことが吉です。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛★★★★★ お金\$\$\$\$\$

ようこそインディーズ

Youkoso Indies
vol.
03

ジャパンピックアップレコードのいちおしアイドル、
白井 美彩(シライ ミサ)と朝比奈 蘭(アサヒナ ラン)が、
注目のインディーズをご紹介します。
第3回のゲストは、MissCarat(ミスカラット)の3人です。

[ミサ・ラン(以下ミ・ラ)] まずは、自己紹介をお願いします。

[MissCarat(以下Miss)] リーダーの佐々木りんです。魔法使い担当の北島妙玖音です。ラビット担当の桜咲まきです。

[ミ・ラ] 名前からして、個性爆発な感じですね。魔法使い担当なんですか？

[Miss] はい、みんなをメロメロっとさせる「ミクミクキララ〜」って魔法が使えるんです。ちなみに妙玖音(みくね)は397歳です！

[ミ・ラ] 「みくね」だけにね。

[ミ・ラ] まきびよんは、ラビット担当だけにフワフワな衣装ですが、とっても毒舌とか？

[Miss] 辛口ですね、ファンに厳しいんです。

[ミ・ラ] 塩対応〜！

[ミ・ラ] りんちゃんはリーダーですが、リーダーとしてたいへんなことってありますか？

[Miss] んん。。。ん、特にないですね。2人ともいい子だし...

[ミ・ラ] さすがですね。でもやっぱりリーダーだけに、りんちゃんも若いのにしっかりしてますよね。

[ミ・ラ] MissCaratさんは、現在、結成何年目ですか？

[Miss] 途中、メンバーが入れ替わったりしてましたが、4年目に突入しました。

[ミ・ラ] 普段はどんな活動を？

[Miss] 月に1、2回、ワンマンライブをしたり、撮影会をしたりしています。9月には東京でもライブをしました。

[ミ・ラ] 東京での手ごたえは？

[Miss] 今はまだ、ファンになってくれた方は少ないですが、これからも頑張ってどんどんファンになってくれる方を増やしたいです。11月にもライブ

プをしに行きます。

[ミ・ラ] 今後の目標は？

[Miss] 大きいところでライブがしたいです！

[ミ・ラ] 大きいところというと...、札幌ドームとか？武道館とか？

[Miss] 武道館とかでできたらスゴイですよ

ねえ。やってみたいです！

MissCaratがアップテンポなダンスとヴォーカルも見せてくれたインタビューの様子は、Youtubeで！

www.youtube.com/channel/
UCkHklmgB_gqcAfGWqb4C3Jw



今月のインディーズ



MissCarat

佐々木りん、北島妙玖音、桜咲まきの3人組ユニット。ライブや撮影会など、ファンと交流するイベントを中心に積極的に活動。5番目のシングル「バイオレンスを恋したい」と6番目の新曲シングルを、今後、同時リリース予定。

【MissCaratに関するお問合せ】

フォトタイム

札幌市中央区南1条西10丁目 南1条法務税務センター8Fむすび
TEL/090-6217-7916(担当:鈴木)



みんなで食べた、今月のおすすめ！

◎石井商会の 新巻鮭と熟成塩鮭



日本最北端、宗谷の網走-石井漁業部直営だからこそ、水揚げしたばかりの新鮮な鮭の切り身等特殊な袋に入れて「レンジでポン!」するだけの新感覚焼き魚をお届けします。500Wのレンジで約3分温めるだけで、脂がのって身も柔らかい焼鮭が楽しめます。味は新巻と熟成塩の2種類。「チン」するだけで、簡単に美味しい主菜の出来上がりです。



購入はこちらから▼

さっぽろ屋 レンジでポン! 検索

http://sapporoya.jp



have a good month!

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>

シーズン券・ナイター&土日祝券のお求めは シーズン前がお得!!

11月は10%off!!
早割11

人気の
継続割

2016-17シーズン中に
・シーズン券・ナイター&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、

定価
から15%off!!

※ご本人と確認できるものをご持参ください。
※2017-18シーズン券ご購入の場合に限りです。
※乗り換えもOKです。
(例:ナイターシーズン券→シーズン券など)

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 琴似支店(普)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スムーズになります。

お申し込み方法

ban.Kの**早割**は11月まで!!
12月上旬オープン予定!!

シーズン券(大人) 通常価格56,000円が

早割11 50,400円 さらに継続割で 47,600円

ナイターシーズン券と土日祝券がひとつになった

ナイター&土日祝券(大人) 通常価格38,000円が

早割11 34,200円 さらに継続割で 32,300円

シーズン券(中学生以下) 通常価格40,000円が

早割11 36,000円 さらに継続割で 34,000円

ナイターシーズン券と土日祝券がひとつになった

ナイター&土日祝券(中学生以下) 通常価格35,000円が

早割11 31,500円 さらに継続割で 29,750円

札幌都心から20分。

ばんけいの**さっぽろばんけいスキー場**

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

ban.K
www.bankei.co.jp



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

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 定休日 土・日・祝 営業時間 11:00~15:00



北瑠夢
ラビリンス
Labyrinth

2nd SINGLE Realize NOW ON SALE

通常盤 CRCD008

初回限定生産小林愛莉盤 CRCD009



SET LIST

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



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 CRCD010

初回限定生産藤元志帆盤 CRCD011



SET LIST

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



SET LIST

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

MEMBER

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

team
くれっ娘!

北瑠夢ラビリンスは、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/teamcrekko>

©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・流布すること、個人利用を目的とした複製・転載・流布を禁じます。
ネットワーキングを通じて複製・転載・流布すること、複製・転載・流布を禁じます。

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/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!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

Cradle本社所在地/〒007-0836 北海道札幌市東区北36条東17丁目1-38 サントアリオ・デ栄町101号室 TEL/011-769-9693 FAX/011-769-9695

派生ユニット

北瑠夢
ラビリンス
Labyrinth

派生ユニット

Powerful
Energy

派生ユニット

Lullie

地下鉄
新道東駅

マックス
バリュー

ケーキハウス
アルディ

Sapporo-Link's HALL

札幌新道
紳士服の山下



Music Boyの Recommend



ペットの
レコスタ

メガネは正義だ。メガネさえかけていれば、何となく頭が良そうに見える。たとえ本当に頭が良くなかったとしても、見た目補正で10%くらいは「あ、あいつ頭良そう」って見てもらえる。そんな感じで、ぼくの髪の毛が見た目補正で10%UPになる方法、大募集。

勝手に!

ミュージック
ボーイ

高橋優アニキの18thシングル登場! リリースは「イイ夫婦の日」!!

久々のメガネアニキ・高橋優ニイサンだぜ!!
相変わらずキレッキレのカッケェ歌で、
ミュージックボーイも思わずキレッキレに
なっちゃうよね!!!!

「ルポルターージュ」はテレビ朝日系・土曜ナ
イトドラマ「オトナ高校」の主題歌なんだぜ!!!!
ドラマを見たら毎週聴けちゃうけど、CDを
買えば毎日聴けちゃう!!!! ドラマじゃ聴けな
い歌も入ってるから、こっちの方がオトクだ
よ!!!! てゆーかメガネツインズとかいうパ
ワーワードに飲んでたコーヒー噴き出した
ミュージックボーイだよ!!!!

このCDがリリースされるのは11月22日、そ
う、世間で言う「イイ夫婦の日」というやつ
だね!!!! 覚え易くてGooooood!!!!

……ちなみにね、ここだけのハナシ、ミュー
ジックボーイってば「ルポルターージュ」の言
葉の意味をわからなかったのね。で、この機
会に調べてみたらさ、「現地報告。また、報告
文学。記録文学。(by Google)」だって!!!!
英語だと思ってたらフランス語だったよ!!!!
びっくり!!!!

2017.11.22 Release ルポルターージュ



【期間生産限定盤】CD+DVD
¥1,500+税/WPZL-31401/2



【通常盤】
¥1,200+税/WPCL-12806

M-1 ルポルターージュ
M-2 羅針盤
M-3 シューアゲイン 〜ピアノバージョン〜
M-4 ゴーグル 【メガネツインズ (高橋 優 & 亀田誠治)】



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)

HOKKAIDO ARTIST INTERVIEW

サイコホリックドール



桃乃美佳

誕生日6月17日
趣味:セーラムーングッズ集め、
ケーキ屋さん巡り
特技:ダンスをすること
ツイッター@mika1737

空乃ゆめ

誕生日10月26日
趣味:ショッピング
特技:ダンス、水泳
ツイッター@yumeta_may

縛られた人形の2人は
マイクという生命維持装置がないと
生きていけないという
不思議な世界観の中、
かわいい王道の曲や
少し変わった楽曲を展開、
札幌を中心にライブをしています。
難しい難易度の
アイドルダンス曲にも挑戦。
アンダーグラウンドの世界、
謎読みゲームなどのキャストとしても
積極的に参加中。

PsychoHolicDoll

【公式サイト】<http://psychoholicdoll.com> 【ツイッター】@shd_staff
【SHOWROOM】<https://www.showroom-live.com/psychoholicdoll>

まずは、おひとりずつ、自己紹介をお願い致
します。

桃乃美佳(以下み):

「みかりん」と桃乃美佳です。
趣味?特技は音楽に合わせて即興でフリを
つけて踊ることです!

空乃ゆめ(以下ゆ):

「ゆめたん」と空乃ゆめです!
趣味がみかりんとかぶっちゃうんですけど、
ストリートダンスをやって音楽に合わせて
即興でフリをつけて踊ることです!
「サイコホリックドール」とはどんなグルー
プですか?

み:サイコホリックドールは「鎖につながれた
人形」をイメージして…マイクとアンプを
繋ぐコードが生命維持装置という設定で
す。ですので…マイクを使って歌い続けな
ければ死んじゃうんです(笑)
ワイヤレスマイクでのLIVEの時はどうして
いるんですか?

ゆ:見えないコードでつながってます(笑)
「鎖に繋がれた人形」という設定なので
すが、その鎖を破り外に大きく羽ばたきたい
という願いもこもっているテーマなんですよ。

主にどのような活動をされているのですか?

ゆ:最近では11月のLIVEとSHOWROOMに
力を入れています。LIVEはダンスメインと
いいますか…「パフォーマンスで誰にも負け

たくない!」という気持ちで活動してます!
LIVE中に「踊ってみた」のような楽曲に合
せてのダンスパフォーマンスもしていますの
で、得に私達のダンスには注目してほしい
ですね。

み:LIVEとLIVEの合間の期間には、「サイ
コホリックドール放送局」というタイトルで
SHOWROOMを配信しているのですが、最
近は、サイト内のイベントにも参加して毎日
がんばって配信しています!まずは、私達を
知ってもらいたいの、是非SHOWROOM
に一度遊びに来てほしいです。

現在のメンバー2名、お互いを紹介して
もらえますか?

み:そうは見えないんですが、実はクールな
感じに見えてゆめたん天然なんですよ。

ゆ:出会った時からずっと全てが「ホワッ
と」する印象ですね。見た感じそのままの女
子ですね。

この記事を読んでいる皆さんにメッセージ
を!

ゆ:ツイッターやSHOWROOMとかで絡ん
でも、まだお会いしたことがない人がい

ばい居るので、LIVEとかで直接お会いし
たいですね!是非待っているの、会いに
来て下さい!

み:私も同じでまず会いに来てほしいです
ね。会いにこれない人もSHOWROOMなど
に遊びきてもらって、私達のことをもっと
知ってもらいたいです!待ってます!



ライブ情報 ※詳細はHPまたはツイッターをご覧ください。

・11月18日(土)GIRL UP BEAT vol.94 札幌ESPホール
・12月17日(日)まじかる★ライブ XENON

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！
やってきてしまいました冬！北海道の冬!!試される季節です!!

車のタイヤもスタッドレスに、下着も上着も厚手のものに……そして寒さを言い訳にしている食生活が、そんな季節です。

というわけで、寒さを言い訳にしながらもダイエット! 今回は、いちばん最初の基本に戻り、「お風呂に入って健康的にダイエット」をお届け致します!

……
そもそもの「ダイエット」の基本。どうすれば、体重は落ちるんだろう?って話です。

というか逆に、体重って何をやったら増えちゃうんだろう?

実は、大事なものは「体重」じゃなく「体脂肪率」なんですよね。

体の重さには、「筋肉」も「水分」も含まれちゃいますし、筋肉はつけばつくほど重くなります。だからアスリートの人たちは見た目そんなに太く見えなくても、実際の重さは大きな数値になるんですよね。

でもそういう人たちは筋肉の割合が多くて体脂肪率はとても低いんです。

つまり言い換えると、「どうやったら脂肪は増えるのか?」「どうやったら脂肪を消せるのか?」を理解すれば良いんじゃないかな?と。

ええと、体重が1kg増える熱量は、およそ7200kcalなんですって。

これは要するに、「7200kcal分の食べ物を食べたら1kg増える」ということで、逆に言えば「1kg分燃やしたければ、7200kcal分の運動をする」ってこと。

7200kcalって、どのくらい??ちょっと運動の消費カロリーを調べてみました。

- ★ラジオ体操1時間=205~250kcal
- ★ジョギング1時間=316~386kcal
- ★サイクリング1時間=200~240kcal

※体重45~55kgの女性が運動した場合の消費カロリーです。性別・体重により消費カロリーは異なりますのでご注意ください。

1時間たっぷり運動しても、7200の

10分の1にも満たないんですね。
例えばジョギングを毎日1時間やったとして、1kgの減量をするためには20日近くかかるわけですか。

これは運動が苦手な方(つまり「ずぼら」を絵に描いたようなわたしのことですね)では続けるのは難しいでしょう……やっぱり食べる量減らさなきゃダメなのかな??とがっかりしてしまいがちです。

やせるためには、……そりゃあ運動が一番です。

動いて動いて、筋肉をつけて代謝をアップする。そのうえで、必要な栄養素をバランスよく摂取する。それがダイエット……というか、健康な「生き方」ですよ。

それでも運動をなるべく避けて痩せたい!……と思うことは、罪深いとは思いたくないです。

その理屈で言うと、事情があって運動が出来ない人はやせちゃいけないみたいですが……これは詭弁かな?

まあわたしの屁理屈はともかく、運動以外でもカロリーを消費する方法を模索していきますと……

あるんですよ〜。

身近で、かつ、毎日続けられるお手軽なカロリー消費ワザ!

それが、「入浴」です。

シャワーじゃなくて、湯船に入るのが大事!

忙しかったりすると、ついシャワーで済ませちゃいますけど……それじゃあせっかくなので、入浴の消費カロリーをみずみず逃しちゃうってことなんです。

いろいろな入浴方法がありますが、今回紹介するのは、その中でもダイエット効果がとっても高い入浴法です。

その名も「高温反復浴」。

やり方は簡単!

- 1.入浴前に1分ばかり湯をしてお湯を慣らす
- 2.湯温を42~43度にし、湯船に首まで3分つかる
- 3.湯船から出て5分休憩
- 4.また湯船に首まで3分つかる
- 5.また湯船から出て5分休憩
- 6.また湯船に首まで3分つかる

1回のお風呂にかかる時間は全部で

1+3+5+3+5+3=20分。こりゃお手軽です!

5分休憩のうちに体や顔を洗ったりすれば時間がもったいないこともないですね。お風呂から上がった後、十分にお水を飲んでください。

これをやるだけで、およそ200kcalも消費してしまうんですって!

サイクリング1時間に相当しちゃう消費カロリーが、たった20分の入浴でできるなんて……!

お風呂には毎日入りますし、生活の中で無理して「やらなくちゃ」って感じにならない方法っていうのがまた良いです!

ですがもちろん注意点もありますよ。この入浴法は心臓に負担をかけますので、上記の20分を1セットとした場合、連続して入浴するときは2セットを限度にしてください。

また、体調が悪いときは無理して入浴せず、入浴中に気分が悪くなったら入浴を中断してくださいね。健康のためのダイエット入浴なのに、健康を害しちゃ元も子もありませんよ!

それと……これはあくまで「カロリーを消費する」だけなので、運動ではありません!

筋肉もきちんとつけたいのなら、やっぱり、しっかりと運動をする必要があります。

身体に負担のかからない程度の軽い運動を、なるべく生活の一部に取り入れられれば理想ですね。

ラジオ体操とかわりとオススメですよ。そこそこ短時間で出来ますし、専門的な知識もほぼ必要ない、お手軽な運動だと思います。

それでは、今回はこの辺で!無理なくステキな体を目指して、がんばりましょう!



m pocket project check it now!



〜 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

愛するあなたを守りたい

藤澤ノリマサ

両A面14thシングル【3形態】

Stay forever

～あなたを守りたい

NHKみんなのうた

「ダンディーひつじ執事」



①初回限定盤A(CD+DVD):
24P写真集付き三方BOX仕様
WPZL-31362/3 2,568円+税



②初回限定盤B(CD+DVD):
「ダンディーひつじ執事」ジャケット仕様8Pブックレット
WPZL-31365/6 3,562円+税



③通常盤(CD)
WPCD-12712 1,111円+税

CD&DVD発売中!

〈CD収録曲(3形態共通)〉

1. Stay forever ～あなたを守りたい (作詞: 藤澤ノリマサ/作曲: 中野まさ広/編曲: YAMAZAKI)
2. NHK みんなのうた「ダンディーひつじ執事」 (作詞: SHAL/作曲: SHAL/編曲: SHAL)
3. Stay forever ～あなたを守りたい (Instrumental Version)
4. NHK みんなのうた「ダンディーひつじ執事」 (Instrumental Version)

〈初回生産限定盤AのDVD収録内容〉

- 何でもいいのさー to tell you the truth (MUSIC VIDEO)
- 8thアルバム「MESSAGE」(2016年8月24日発売)収録曲
- TBS系テレビ「ひるおび!」2016年8月度エンディングテーマ

〈初回生産限定盤BのDVD収録内容〉

- NHK みんなのうた「ダンディーひつじ執事」(MUSIC VIDEO)
- NHK みんなのうた「ダンディーひつじ執事」(メイキング映像)

「藤澤ノリマサ PREMIUM CONCERT～奏～」開催決定!

公演日	開場	開演	会場	定価/料金	お問い合わせ
11月26日(土)	(1st) 19:30 (2nd) 17:30	(1st) 20:00 (2nd) 19:00	JZ Brat SOUND OF TOKYO (東京都港区有明2-5-1 セリアアクトブリーディングホール2階)	定価 1,000円 全席 1,500円	JZBrat 03-5728-0708 (9時15分～21:00時)

「藤澤ノリマサ CONCERT 2017～Overture～」決定!

公演日	開場	開演	会場	定価/料金	お問い合わせ
12月1日(土)	18:00	19:30	東京・かつしかシンフォニーヒルズ オーケストラホール http://www.katsushika-symphony.or.jp	定価 ¥7,000(税込)	キョートー音楽 03-555-0007 http://kyoto-music.com
12月23日(土)	17:00	17:30	大阪・森の宮ビロイホール http://www.plo-hall.jp	定価 ¥7,000(税込)	キョートーインフォメーション 03-555-0008 http://www.kyoto-info.co.jp

※両公演とも9月23日(土)より一般発売開始

藤澤ノリマサ初のYouTube動画大好評定期配信中!

「藤澤ノリマサのポップオペラ名曲アルバム」

日本が誇る「ポップオペラ」ヴォーカリストの第一人者、藤澤ノリマサが名曲を「ポップオペラ」でカバー!



↑
視聴はこちら!

