



GET'S 2018.04

SAPPORO
FREE PAPER



IDOL INFO

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



MUSIC REVIEW

Sonar Pocket「108〜永遠〜」

FOOD
BEEF IMPACT

OTHERS
ようこそインディーズ

PLACE

さつぽろばんけいスキー場

ARTIST PICK UP

チームしゃちほこ サイン色紙プレゼント!

TAKE FREE No.93

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:
チームしゃちほこ
(ワーナーミュージック)

チームしゃちほこ

もはや名古屋の代名詞！
『JUMP MAN』のニューシングル
颯爽と登場!!

大黒柚姫
伊藤千由李
秋本帆華
咲良菜緒
坂本遥奈

2018.2.28 Release
8th Single **JUMP MAN**



- 初回限定盤A (WPCL-12844) ¥1,204(本体価格)+税【CDのみ】
1. JUMP MAN
2. カラカラ
3. セイジユニバース
4. JUMP MAN(Off Vocal Ver.)
5. カラカラ(Off Vocal Ver.)
6. セイジユニバース(Off Vocal Ver.)
- 初回限定盤B (WPZL-31420/21) ¥2,315(本体価格)+税【CD+Blu-ray】
【CD内容】
1. JUMP MAN
2. カラカラ
3. 雨天決行
4. JUMP MAN(Off Vocal Ver.)
5. カラカラ(Off Vocal Ver.)
6. 雨天決行(Off Vocal Ver.)
- 数量生産限定盤 (WPZL-31422/23) ¥6,000(本体価格)+税【CD+Blu-ray】
【CD内容】
1. JUMP MAN
2. カラカラ
3. 雨天決行
4. JUMP MAN(Off Vocal Ver.)
5. カラカラ(Off Vocal Ver.)
6. 雨天決行(Off Vocal Ver.)
- 通常盤 (WPCL-12843) ¥1,204(本体価格)+税【CDのみ】
1. JUMP MAN
2. カラカラ
3. 雨天決行
4. JUMP MAN(Off Vocal Ver.)
5. カラカラ(Off Vocal Ver.)
6. 雨天決行(Off Vocal Ver.)

Present!
チームしゃちほこ・伊藤千由李さんのサイン入り色紙を1名様にプレゼント!
タイトルを「しゃちほこ応援!!」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2018年3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。)

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 社交会館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>

ARTIST INTERVIEW

チームしゃちほこ
伊藤千由李 (ちゆり)

「まずは、(取材スタッフの)個人的に気になったところから…新曲「JUMP MAN」(の読み方)、なんで「ジャンプマン」じゃなくて「メン」なんですか(笑)「ジャンプマン」よりもなんかキャッチーでかっことよくしよう!ということで、ジャンプメンになりました(笑)(JUMP MANという言葉は「幸せの使者」っていう意味で、1回聞くとすぐに口ずさめるような曲になってます。一キャラクターというイメージも、なんか疾走感があってすごく聞き易い曲だなーと。ジャンプメン、ジャンプメン…って。あーそうです(笑)ありがとうございます!一通常盤と限定盤とで、入ってる曲が違うんですね(※左ページ情報参照)。はい、4種類あります。そのうち2種類はブルーレイがついてます。初回限定盤Bには、去年行われた「野郎NIGHT」っていうみんなが男装するライブと、「乙女祭」っていうみんなが女装するライブ。数量生産限定盤には「しゃちサマ2017」全編…いろんなライブがブルーレイになってます。一1曲ずつ、聴き所や思い入れなどを教えてください。「JUMP MAN」(ジャンプメン)は、すぐに聞いただけで口ずさめるところが私はいちばん気に入っていて…やっぱりサビが一番好きかな?ジャンプメン、ジャンプメンって歌ってるところが好きです。(曲の中に)「君なかもね」っていう歌詞があるんですけど、幸せの使者ジャンプメンをみんなで探してほしいなと思うので、私たちがジャンプメンになれるようにがんばりたいなって思ってます。「カラカラ」は片想いの女の子のモヤモヤした気持ちを歌ってる曲で、歌詞に注目してほしいです。結構モヤモヤしてます(笑)一ポップというか、バラードの中でもポップ的な、ちょっと切ない感じのメロディですよね。思春期世代の女の子を持つお母さん世代にも、懐かしい感じで刺さる気がします。お母さんと一緒に聞いたらいいかもしれませんね(笑)この曲は、しゃちほこの中の「むらさきパープル(仮)」ゆずきちゃんがすごいたくさん歌っていて…もう「ゆずき曲」なんですよ!ゆずきちゃんの切ない感じの声がかっこいい曲なので、ゆずきちゃんの歌ってるところが注目です。一がらっと変わって、「雨天決行!」間違いなくライブで盛り上がる曲ですよ。

いつもしゃちほこの鉄板曲を作ってくださってる浅野君(編注:浅野尚志氏)の…あ、「JUMP MAN」も浅野君(が作った曲)なんですけど、「ついに浅野君の真骨頂がきたな!」と(笑)2017年のしゃちほこのライブは結構土砂降りの雨が当たったので、そういうのもあって、この「雨天決行」っていう曲ができたみたいです。雨が降るときに絶対歌いたい曲です。この曲は「手羽先キミドリ」坂本遥奈がラブの部分を作詞して、その歌詞がすごいかっことくて聞いてるだけでグッとくるような感じなので、そこに注目して聞いてほしいです。「セイジユニバース」はメンバーの5人中4人が今年成人したということで、【成人】と【星人】をかけて歌っているお祝い曲になっています。この曲もすごい可愛くて、サビとかも、聞いただけで乗れる感じの曲になってます。一そういえば、4月のツアー日程の中に、北海道も入ってるんですね!4月21日は札幌のベニーレーン、4月22日には旭川に行きます!北海道でのライブは何回かあったんですが、旭川には初めて行くので、すごい楽しみです!個人的にも、しゃちほことしても旭川ははじめてです。ツアーのタイトルが「日本中でJUMP MAN!」幸せの使者は君だ!!」ってことで、そこにもJUMP MANと書いていますから、必ずこの曲はやると思うので(笑)この曲を聞いて、いっしょにライブでいっぱいジャンプしたいと思えます!会場揺れるくらいのライブをします!私たちの東京とかのライブにも北海道から来て下さるファンの方がいっぱいいるんですけど、今回は私たちが会いに行けます!ここからは、とあるテレビ番組をリスペクトした形式で、サイコロを転がしてトークをしていただきました。ちゆりさんが転がしたサイコロが出た目は…一1!好きな動物?私、動物全般めちゃめちゃ好きです!ツアーで行く旭川には旭山動物園があるんですよ、行きたいです!一今(編注:2018年1月)だったら、ペンギンのお散歩ってやってるんですが、4月は…どうだろう?えー!可愛い!!ペンギンのお散歩見たいです!!(編注:4月は残念ながら期間外のようなので)動物といえば、私はよくメンバーとかファンの方に「カピバラ」って言われるんですよ(笑)何が似てるのかわからないんですけど、似てる

GET'S ARTIST INTERVIEW サイコロトーク

- 地雷なしの定番トーク **好きな動物**
- まだまだ間に合う **2018年の目標**
- 3月発行のぞく **ホワイトデーに欲しいもの**
- ココロは開きた!! **最愛の北海道グルメ**
- できれば引いたくない?? **実は私は…**
- ここに来て地雷発動 **初恋の思い出**

らしくて、いつも「かびかび〜」とか言われてて(笑)最近よくテレビとかで見かけるので、親近感わいてる感じがします(笑)一癒し系の見た目がそう見えちゃうかもしれないですね(笑)今日の(ちゆりさんのお洋服が見事にカピバラさん色なので、言われてしまったら「あ〜、見えるかも」と納得しちゃっちゃうかもしれないですね(笑)癒される系なのに、意外と走るとめっちゃくちゃ速いらしいです!そういうギャップみたいなのも面白いです。一もし、どんな動物でも一匹飼っていいよって言われたら何を飼いますか?お世話も誰かがしてくれる感じで、自分の好きなときにいつでも会えるとしたら?えー、飼いたいもの?うーん…アルパカかな。アルパカ大好き!実物見た事も、触ったことありません。一では最後に、北海道のファンの皆さんに、メッセージをお願いします!私たちは普段、名古屋中心に活動してるんですけど、是非北海道の方も名古屋に遊びに来てほしいなって思います。北海道もおいしい食べ物いっぱいあるし、名古屋もおいしい食べ物いっぱいあるので、行ったり来たり…私たちもツアーで北海道に行くので、そのときに会いに来ていただきたいなと思います!一ありがとうございます!

VEGAS VEGAS **ベガスベガス**

これが私達の企業理念です
世界を驚かすワクワクドキドキのエンターテインメント企業を作る

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



～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!

m pocket-project 札幌市北区北12条西4丁目1-15
エムポケットプロジェクト スリーシステムビル7F

✉ m-pocket@mpocket-project.com 地球 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

GET'S

SAPPORO FREE PAPER

No.93 2018.04 CONTENTS

ARTIST PICK UP ・チームしゃちほこ、ニューシングル「JAMP MAN」!!	00
IDOL INFO ・m pocket project	02
FOOD ・BEEF IMPACT	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
MUSIC REVIEW ・Sonar Pocket「108 ～永遠～」	10
EVENT INFO ・北海道から全国へ!フルーティー♥3月イベント情報	11
DIET ・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草	12
IDOL INFO ・Cradle	14



今月の表紙 チームしゃちほこ

「JAMP MAN」は幸せの使者!2月28日にリリースされたニューシングルへの想いを、「ういろライエロー」伊藤千由季さんが語る!

www.daito-enterprise.com
www.facebook.com/BEEFIMPACT

ホームページ



Facebook



炭焼ステーキ

BEEF IMPACT® 

3月14日(水曜日)

ビーフインパクト 千歳店

グランドオープン 予定!!

ビーフインパクト
千歳店
千歳市北栄2丁目1345-7

更に拡大、気軽にステーキ!!

※店舗により価格・メニューは異なる場合がございます。



狸小路店

札幌市中央区南3条西4丁目17-1
狸小路アーケード(4丁目)

TEL 011-211-8554

営業時間 OPEN 11:30 / CLOSE 22:30



ル・トロワ店

札幌市中央区大通西1丁目11番地
ル・トロワ7階

TEL 011-252-9939

営業時間 OPEN 11:00 / CLOSE 22:30



平岡店

札幌市清田区平岡8条1丁目1-10

TEL 011-887-8545

営業時間 OPEN 11:30 / CLOSE 22:30



川沿店

札幌市南区川沿5条2丁目3-10
コープさっぽろSocial店

TEL 011-596-9262

営業時間 OPEN 11:30 / CLOSE 22:30



手稲前田店

札幌市手稲区手稲前田6条12丁目1-1

TEL 011-215-4842

営業時間 OPEN 11:30 / CLOSE 22:30



篠路店

札幌市北区篠路2条1丁目2-5

TEL 011-299-2986

営業時間 OPEN 11:30 / CLOSE 22:30

G Horoscopy星占い

2018 3.7 → 2018 4.6

牡羊座

3/21~4/19



感覚に素直に従うと楽しい月。今後のお気に入りとなるものに出会えるかも。心をオープンにするほどラッキーが増えます。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$

牡牛座

4/20~5/20



運気に波があり、対人関係に影響がある暗示。誰かの行為が裏切りに見えてしまうかも。リラックスすることを心がけましょう。

総合★★ 仕事★★
恋愛♥ お金\$\$

双子座

5/21~6/21



これまで気づかなかった物事の良さが見える月。気づきを通して、新たな趣味に目覚められるかも。お誘いも多くなる暗示。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★★ お金\$\$\$\$

蟹座

6/22~7/22



心が揺れて、本当に自分が求めている物事が見えにくくなる暗示。大きな決定は避けて、小さな喜びを大切にしましょう。

総合★★ 仕事★
恋愛♥ お金\$\$\$\$

獅子座

7/23~8/22



金運が絶好調な月。普段は行かない場所へ足を運ぶと、大きなチャンスと出会うかも。必要とするものを見極めましょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★★ お金\$\$\$\$\$

乙女座

8/23~9/22

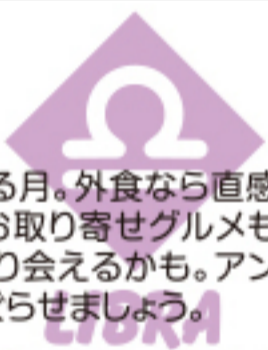


なんとなく人付き合いが重く感じられてしまう月。お誘いには無理に応じない方が吉。リフレッシュする時間も大切です。

総合★★ 仕事★★
恋愛★★ お金\$\$

天秤座

9/23~10/23



グルメ運のある月。外食なら直感で選ぶと吉、お取り寄せグルメも良いものに巡り会えるかも。アンテナを張りめぐらせましょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★★ お金\$\$\$\$\$

蠍座

10/24~11/21

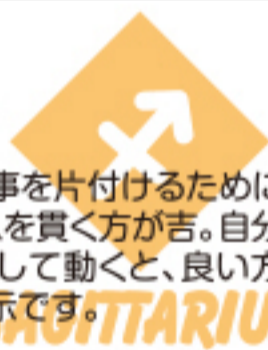


思いがけない異性に告白されたり、急に人気が高まり、プレッシャーを感じるかもしれない月。結論は急がず、熟慮しましょう。

総合★★★★ 仕事★★★
恋愛★★ お金\$\$\$

射手座

11/22~12/21

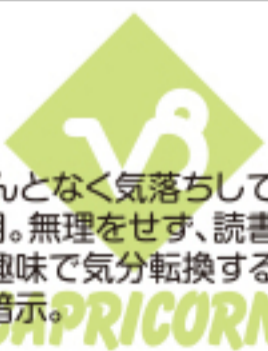


テキパキと仕事を片付けるためには、マイペースを貫く方が吉。自分の直感を信頼して動くと、良い方向に進める暗示です。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★★ お金\$\$\$\$\$

山羊座

12/22~1/19

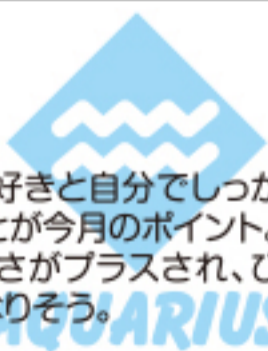


人間関係でなんとなく気落ちしてしまいそうな月。無理をせず、読書など内向的な趣味で気分転換すると運氣上昇の暗示。

総合★★ 仕事★★
恋愛★★ お金\$

水瓶座

1/20~2/18



好きなものは好きと自分でしっかり肯定することが今月のポイント。運気に華やかさがプラスされ、ひっぱりだこになりそう。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★★ お金\$\$\$\$

魚座

2/19~3/20



仕事への意識が高まり、やる気も上昇しますが、その分プライベートで疑心暗鬼になりがち。悩む前に相談をしましょう。

総合★★ 仕事★★
恋愛★★ お金\$\$\$

ようこそインディーズ

Youkoso Indies vol. 07

ジャパンビ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7回のゲストは、ラップミュージシャンのChikara Samson Juniorさんです。



[ミサ・ラン(以下ミ・ラ)]英語で自己紹介をお願いします!?

[Chikara Samson Junior(以下CSJ)]名前が英語なだけなんです。チカラって呼んでください。

[ミ・ラ]濃い感じのお顔立ちですが、ご出身は?

[CSJ]日本生まれですがハーフで、父はシンガポール人です。

[ミ・ラ]いつから活動を始めたんですか?

[CSJ]ダンスを始めたのが14歳です。その頃は劇団にも入っていました。

[ミ・ラ]ミュージカルですか?どんなダンスを?

[CSJ]ミュージカル?〇〇〇〇・キングとかはやったことないですね(笑)。習い始めたのはヒップホップで、いろんな種類のダンスをしてきましたが、今は「クランプ」っていう激しい感じのダンスです。

[ミ・ラ]すごい体力使いそうですね。

[CSJ]ライブでは3~4曲通してパフォーマンスすることもあるんですけど、結構ヘトヘトです。息切れしそうですね(笑)。

[ミ・ラ]コラボもされているとか。

[CSJ]いろいろ精力的に活動させてもらってます。今はラッパーとしての活動が中心ですが、他のアーティストのバックダンサーとしてヒップホップを踊ったりすることも多いです。

[ミ・ラ]曲を書いたりも?

[CSJ]作詞は全部自分でします。曲を書くこともありますね。音楽に関わることが好きなので、普段もずっと創作活動をしています。

[ミ・ラ]ほかに趣味とか好きなものとかは?

[CSJ]マンガですね。マンガに影響されやすいところもあって。

[ミ・ラ]どんな風に?

[CSJ]その時読んでたマンガによって、サッカーをしたり、テニスを始めてみたり、囲碁サロンで囲碁置ってみたり...

[ミ・ラ]見た目は「洋物」だけど、中身は「和」ですね。

[CSJ]ずっと日本に住んでるし、札幌が大好きで、ススキノにちなんだ曲も歌ってます。

[ミ・ラ]今年はどうな活動をしたんですか?

[CSJ]昨年はいろいろなイベントに出演させてもらって、いい経験がたくさんできて、活動の場も広がりました。12月にリリースしたミニアルバムもいい評価をもらえました。今年はシングルやアルバムをどんどん発表したいと思っています。

[ミ・ラ]将来の夢は?

[CSJ]実は、ダンスを習い始めたきっかけが「アイドルになりたい」からだったんですね。なので、ポップス路線よりなので、いつかはテレビの音楽番組でパフォーマンスしたいです!

Chikaraのラップ&ヒップホップダンスはYoutubeで。

www.youtube.com/channel/UcKhKlmgB_gqCfGwQb4C3Jw



今月のインディーズ Chikara Samson Junior (チカラサムソンジュニア)

2009年、日本テレビ「スクール革命」のジェニーズ公開オーディション最終選考進出。オリジナル楽曲を制作しながら様々なイベントに参加。他にも、モデル、イベントオーガナイザー、カメラマン、リリックトラックメイカーなどマルチに活動中。



[Chikara Samson Juniorに関するお問合せ先] (株)Arte Creative 札幌市豊平区中の島2条3丁目5-18-301 TEL/011-826-5288

みんなで食べた、今月のおすすめ!

内藤食品工業株式会社 北海道ねぎ味噌なっとう(カマイ納豆)



2016年全国納豆鑑評会「優秀賞 納豆協会会長賞」のほか、ふるさと・名品オブ・ザ・イヤー「地域活性ソフトパワー部門」にも選ばれた内藤食品の自信作。大豆もたれの原材料も北海道産。ねぎ味噌ダレの豊かな風味が食欲をそそります。1955年の創業以来「産産」にこだわり、パッケージに北海道産パーチャルアイドル 北乃カマイを採用しました。味だけでなく見た目にも工夫を凝らした納豆です。



購入はこちらから▼ さっぽろ屋 カマイ納豆 検索 http://sapporoya.jp



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

have a good year!

ban.Kの春得は

ban.Kでひと足早く春を遊ぼう!

お得に♪ 美味しく♪

春得1日券 3月からクローズまでの1日滑り放題券!
※グルメパックや他の割引との併用はできません。

大人1日券 **¥2,500** 中学生以下1日券 **¥1,200**

グループ2 リフト4時間券×2名様分 **¥4,600**

グループ3 リフト4時間券×3名様分 **¥6,400**

グループ4 リフト4時間券×4名様分 **¥8,000**

12月&3月チケット 今シーズンのスキー場クローズまでご利用いただけます!
ご購入には2.5cm角の顔写真1枚が必要です。

大人 **¥15,000** 中学生以下 **¥12,000**

3月からスタート!

春のban.K名物! 屋外ジンギスカンパック
 天気の良い開催日に販売!



ジンギスカン・野菜食べ放題+おにぎり1個つき
 大人(中学生以上) **¥2,000**
 小学生以下 **¥1,000**
※3歳以下無料



ban.K
 さっぽろばんけいスキー場
〒064-0945 札幌市中央区豊深410番地 TEL.011-641-0071
www.bankei.co.jp



YOYO
 YOYO ホットサンド

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



Music Boyの Recommend

勝手に!

ミュージックボーイ

気づいた人は気づいたかもしれないけど...

先月はチームしゃちほこのレビュー+Sonar Pocketのピックアップ。

今月はSonar Pocketのレビュー+チームしゃちほこのピックアップ。

GET' 5史上初の試みだったりするんだよ!ど、どうかな?かな?

Sonar Pocketの28thシングルは、初恋の思い出がよぎるピュアソング。

「どこかで忘れていた甘酸っぱい気持ちを思い出し、あの日の自分も重ね、大好きな人を想う気持ちを真っ直ぐに表現しました」……映画「honey」の主題歌として書き下ろされた、Sonar Pocketの原点のような一曲だよ! シングルは3月28日発売、映画は3月31日ロードショー!シングルを先に入れて曲を頭に入れてから映画を見るか、映画を見てから曲を堪能するか...お好みのスタイルで楽しんじゃってネ!!!!

2018.3.28 Release 28th Single **108** ~永遠~



【初回限定盤A(CD+DVD)】
WPZL-31438/9 ¥1,296+税



【初回限定盤B(CD+DVD)】
WPZL-31442/3 ¥1,296+税



【通常盤(CD)】
WPCL-12867 ¥1111+税

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)

全国ツアー スタート!

~北海道から全国へ!~

- 3/10 sat 福岡 @INSA Fukuoka
- 4/7 sat 大阪 @CLUB COCHLEA
- 5/12 sat 名古屋 @VERSUS東海ホール
- 6/10 sun 東京 @VUENOS(渋谷)
- 7/7 sat 新潟 @桃源郷
- 8/19 sun 仙台 @space Zero
- 9/22 sat 札幌 ファイナル @ZeppSapporo
- 9/23 sun LivePRO FESTIVAL 2018 @ZeppSapporo

全国ツアー記念Tシャツ発売中 **100枚限定 4,000円** (税込)

ご来場スタンプラリーも実施! **全会場制覇で楽屋にご招待!**



2018年イベントスケジュール

※記載以外にもイベント盛りだくさん! 詳しい情報は、フルーティーHPにて公開中です。

- 3月3日(土) ●北海道アイドルバスケットvol.76 ~さい生誕~
★会場 ... Sound Lab mole ★時間 ... OPEN 9:00 START 9:20
●フルーツバスケットvol.110 ~さい生誕~
★会場 ... Sound Lab mole ★時間 ... OPEN 16:45 START 17:10
- 4日(日) ●燦々☆アンフレント 1st 全国ツアー ~太田☆スターチューン~ 折り返し追加公演
★会場 ... DUCE ★時間 ... OPEN 12:00 START 12:30
●Cafe(au) Revolution!! in Sapporo
★会場 ... DUCE ★時間 ... OPEN 16:30 START 17:00
- 10日(土) ●北海道アイドルバスケット in 福岡
★会場 ... INSA Fukuoka (福岡市中央区春吉3丁目5-7 Barbizon103 RIVA HAKATA B1F)
★時間 ... OPEN 13:00 START 13:30
●フルーティー全国ツアー ~北海道から全国へ!~ in 福岡
★会場 ... INSA Fukuoka ★時間 ... OPEN 17:30 START 18:00
- 14日(水) ●タワーレコードオフレゾライブ LivePROマンズリーライブ
★会場 ... アリオ札幌1Fハーベストコート ★時間 ... 17:30~
□観覧無料
- 16日(金) ●HMVプレゼント LivePROマンズリーライブ
★会場 ... HMV札幌ステラボリス店 ★時間 ... 18:10~
□観覧無料
- 17日(土) ●2代目HAPPY少女☆定期公演 ハビバvol.25 ~ゆい生誕~
★会場 ... Space Art Studio ★時間 ... OPEN 11:00 START 11:30
●LivePRO ホワイトデーライブ
★会場 ... Space Art Studio ★時間 ... OPEN 16:00 START 16:30
- 24日(水) ●ディノスパーク x ライブプロ マンズリーライブ vol.4 (予定)
★会場 ... ディノスパーク ノルベサ店 (5F) ★時間 ... OPEN 18:30 START 19:00
- 29日(木) ●ライブプロOFCライブ
★会場 ... ライブプロホールZ ★時間 ... OPEN 17:40 STRAT 18:00
- 31日(土) ●ライブプロLIVE春休みSP
★会場 ... Space Art Studio ★時間 ... OPEN 11:00 START 11:30
- 4月1日(日) ●Road To China vol.1 in Sapporo presents
北海道アイドルバスケット特別編 ~2代目HAPPY少女☆ゆい生誕~
★会場 ... Space Art Studio
★時間 ... OPEN 11:00 START 11:30

北海道発! 育成型フルーツアイドル!

FRUITY

Official HP
<http://fruity-girls.com/>
フルーティー

AIR G フルーティーのラジオ番組
80.4 FM HOKKAIDO 毎週月曜深夜25:00~

フルーティーのミックスジュースR
<http://www.air-g.co.jp/fruity/>

パソコン、スマホからradikoにて、
全国どこからでも聞くことができます!
<http://radiko.jp/#/live/AIR-G>

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]
[ご連絡先] [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
〒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
TEL 011-252-9922 FAX 011-252-9923
HP▶<http://livepro.jp> mail▶ticket@livepro.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。

いよいよ3月!春も近くなってきたかな?…とはいえまだまだ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?

バレンタインの後はホワイトデー…甘い限定お菓子ラッシュが炸裂する試練のときを耐えているのは…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嬉しくなっちゃうんですね。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。

野菜の価格が高騰しているこのご時世、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。

まだ寒いとはいえ足が速い野菜、とっておくにも限界がある!やっぱり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ぼればイイじゃないかと思いつき、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「中身をさぼ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茹だつ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つたので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か?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すし、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つ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つ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が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えます!



初音ミクシンフォニー～ Miku Symphony 2017 ～
オーケストラ ライブ Blu-ray
【東京公演】

Blu-ray WPXL-90169 ¥6,000(本体価格)+税

初回生産分限定!

ラバーストラップ
封入!(6種ランダム)

Illustration: 寺田てら



初音ミクシンフォニー～ Miku Symphony 2017 ～
オーケストラ ライブ CD【初回限定盤】
【CD(東京公演)+DVD(大阪公演ダイジェスト映像)】

2CD+DVD WPZL-31413/5 ¥3,900(本体価格)+税

初回生産分限定!

アクリルチャーム
封入!(4種ランダム)

Illustration: 雪乃たまご



初音ミクシンフォニー～ Miku Symphony 2017 ～
オーケストラ ライブ CD【通常盤】【東京公演】

2CD WPCL-12829/30 ¥3,000(本体価格)+税



2018.3.7 (wed) Release

Illustration by KEI © Crypton Future Media, INC. www.pjpio.net 010/p10

北海道&東京のローカルアイドル



公式サイト

<http://cradle.link/teamcrekko>



派生ユニット

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



2nd SINGLE
Realize
NOW ON SALE

通常盤 CRADLE



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 CRADLE



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 CRADLE



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 CRADLE



SET LIST

1. Realize
2. mine
3. ぎゅっ
4. Realize (off vocal version)
5. mine (off vocal version)
6. ぎゅっ (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



北星ラビリンスは、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に収録されている楽曲は著作権(複製権)を保有し、個人利用以外の複製を禁じます。
また、CDの複製を禁ずる権利を行使する権利を、著作権者から譲渡されています。