



GET'S 2018.06

SAPPORO
FREE PAPER

ARTIST PICK UP

鍵盤男子 サイン色紙プレゼント!

FOOD

BEEF IMPACT

PLACE

ばんけいの森

OTHERS

ようこそインディーズ

IDOL INFO

フルーティ

Cradle

m pocket project

MUSIC REVIEW

高橋優「プライド」



TAKE FREE No.95

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:鍵盤男子
(ワーナーミュージック)

鍵盤男子

あらゆる音楽を
ピアノで表現する、
未来型鍵盤デュオ。



中村 匡宏
Kunihiko Nakamura

作曲家、音楽博士。幼少の頃、父の反対を押し切り音楽の道を目指す。鹿児島県立松尾高等学校音楽科作曲専攻卒業、国立音楽大学音楽学部作曲学科を首席で卒業と同時に有馬賞受賞、国立音楽大学大学院修士課程作曲専攻を首席で修了と同時に最優秀賞を受賞、国立音楽大学大学院博士後期課程音楽研究科創作研究領域修了、博士号(音楽)取得、ウィーン国立音楽大学大学院 postgraduate 作曲科にて修学。

大井 健
Takeshi Oi

3歳からピアノ教師の母親に音楽の手ほどきを受け、幼少からドイツ・イギリスに渡り、作曲家メンデルスゾーンの子孫から直接ピアノを学ぶ。数多くのコンクールに優勝し、13歳でロンドン・クイーンエリザベスホールにてパッハのピアノ協奏曲をオーケストラと共演するなど、イギリス各地で演奏活動を開始する。帰国後、国立音楽大学附属音楽高等学校音楽科ピアノ専攻を経て、国立音楽大学音楽学部器楽科ピアノ専攻を卒業。

繊細かつダイナミックな音楽を奏でるピアニスト、大井健(おおいたけし)。あらゆるジャンルの音楽を自在に表現する作曲家、中村匡宏(なかむらくにひろ)。新しい時代の到来を告げる“作曲家とピアニスト”のふたりが新感覚ピアノデュオ「鍵盤男子」を結成。超絶技巧を駆使した高速連弾や観客と一体となるコンサートが人気を呼び、今、クラシックホール、ライブハウスを中心に女性層から圧倒的な支持を得ている。2017年11月29日、ワーナーミュージックジャパンよりアルバム「The future of piano」でメジャーデビュー。



【Now on sale】Debut Album The future of piano

WPCS-13739 / 価格:2,800円(本体+税)

- 作曲家 中村匡宏が全てのサウンドアレンジを担当し、クラシック、ポップス、エレクトロ、オリエンタル・ミュージックなどジャンルレスに要素を取り入れ、オリジナル楽曲を中心に、カバーを含む全11曲を収録。
- UKロック(「creep」, 「viva la vida」, 「don't look back in anger」)のカバーは、二人の音楽的ルーツがUKミュージックにあることから選曲を決定。
- クラシック音楽からは、コンサートでも人気の定番ナンバー、ラヴェル「ボレロ」を新録。また、原曲の崩し方が絶妙な、エルガー「威風堂々」のアレンジは聴き応えあり!

ARTIST INTERVIEW

鍵盤男子

札幌kitaraホールでのライブ、お疲れさまでした!この誌面で初めて「鍵盤男子」に触れる読者の方へ、簡単に自己紹介をお願い致します。

中村:鍵盤男子の帽子と眼鏡の方です。鍵盤男子はピアニストと作曲家によるクラシック畑から生まれた「超絶技巧ジャンルレスピアノユニット」。クラシックなのに激しいオリジナル楽曲があったり、ロックカヴァーなのにフォーマルだったり、一流クラシックホールでタオル振り回してみんなで盛り上がりたり、とにかくなんでも楽しいことはしてしまおうという未来型アーティストユニット!といっても未来型アーティストなので来年は違う感じになっているかも!

大井:帰国子女ピアニストの大井健です!日本でソロピアニストと鍵盤男子の二刀流で活動してます!

ファンの方々のリクエストにより生まれた「鍵盤男子」のお二人ですが、お互いの「出会ったときの第一印象」と、今現在のお互いへの感じ方を教えてください。

中村:相方の出演しているコンサートを観に行ったのが初めての出会いだったかと思えます。とにかくカッコいいなあと思っていて、客席で、あの人の隣でピアノ弾くのかあ、どんな感じになっていけば良いのかなあ、と普通に将来設計を行っていました。今でも変わらずですが、当時より今のほうが、音楽に対する夢や希望なんていうものは爆発的に膨れ上がっていますね。

大井:今のカラフルな雰囲気と全く違い、リクルートスーツに身を包んだとても真面目な好青年!のイメージでした。今はオシャレで頼もしい双子のような存在です。

まさに「1台のピアノでの連弾」が唯一無二のお二人ですが、プライベートでも「息ぴったりだなあ」と実感したエピソードなどがありましたら教えてください。

中村:新宿をふらふら歩いていたら、ぱったり会ったことがありますね(信じられない確率)。あと大学生のころビリヤードしに行ったら同じお店でビリヤードしてました(信じられない確率)。あと話すことといったら、ヘッドフォンもタブレットもスチームアイロンもお揃いということですかね。

大井:新宿で買い物していたらバッタリ!会ったときはビックリしましたね。

中村:さんの趣味はゲームとのことです。大井さんはゲームをされることはありますか?

大井:しますよ!!中村とゲーム機やソフトを大人買いしたなあ。ちなみに僕は海外のゲームが好きです。

中村:大井さんはピアノに対してストイックなのは知っているのですが、ゲームに対してもきつと同じでしょうね...私はゲーム大好きで沢山色々なものしますが、ハードモードやトロフィー制覇なんてことはしません。

今、いちばんアレンジしたい曲は何ですか?

中村:自分達の曲をアレンジしてみたいですね。なかなかそういう機会はないので。他のアーティストでしたら、シェーンベルクとかリグヴェティとか、20世紀以降のクラシック作曲家の曲ですね。

大井:津軽海峡冬景色!曲を作ったりアレンジするにあたり、「これがないと始まらない」というようなものはありますか?

中村:音楽でも、絵画でも、食べ物でも、景色でも、ゲームでもなんでもいいのですが、やはり感動することを体験しないと、何かを作ろうという気持ちにすらなりません。ですので私は仕事部屋に沢山ゲームを置いてますし、食事や、食器などにはただならぬこだわりもつようになっています。

大井:ピアノがあればすぐにモードに入れます。大事なのは睡眠をちゃんと取っておくことですかね。笑

音楽関連以外での、今後チャレンジしてみたいことなどがありましたら、教えてください。

中村:深海か宇宙の勉強です。

大井:本格的なキャンプと登山!火を起こしてBBQとかしたいです。

北海道の「鍵盤男子」ファンの皆様へ、メッセージをお願い致します。

中村:鹿児島出身の私にとって北海道は、雪が降ってる、大きい、都会、カッコいい車(除雪車)が走ってる、食べ物が美味しい、と夢のような場所であり毎回とても楽しみにしております。

そして次回、鍵盤男子は、10月12日に、kitara大ホールにもってきます!

素晴らしいホールで!みんなで!大盛り上がりしましょう!

大井:昔から沢山応援してくれる方も、最近知ってくれた方も、応援ありがとうございます!また札幌に帰ってくるので盛り上がりましょう!これからもどうぞよろしくお願いします!

2018秋ツアー決定!

10月12日(金) 開場18:00 / 開演18:30
札幌コンサートホールKitara 大ホール

Present!

鍵盤男子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・95号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「鍵盤男子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5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>

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

フルーティー全国ツアー2018

～北海道から全国へ!～

3/10 sat 福岡 @INSA Fukuoka (終了)
 4/7 sat 大阪 @CLUB COCHLEA (終了)
 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。

- 5月3日(木) ●イオン旭川西店 インストアライブ ☆会場…イオン旭川西店 ☆時間…11:00～
- 4日(金) ●UNIVERSAL LivePRO JAPAN 2018 ☆会場…Sound Lab mole ☆時間…OPEN 12:00 CLOSE 21:00
- 5日(土) ●北海道アイドルバスケット vol.79 ☆会場…DUCE
 ●AROUND THE ハビくる!ツアー @ DUCE SAPPORO ☆会場…DUCE ☆時間…OPEN 18:00 START 18:30
- 6日(日) ●MEGA ドン・キホーテ苫小牧店 インストアライブ ☆会場…MEGAドン・キホーテ苫小牧店
- 10日(水) ●はづき生誕 ☆会場…ライブプロホールZ
- 15日(火) ●MAQUEE祭 vol.14 ☆会場…赤坂BLITZ
- 16日(水) ●ディノスパーク × ライブプロ マンスリーLIVE vol.6
 ☆会場…ディノスパーク ノルベサ店5F ☆時間…OPEN 18:30 START 19:00
- 18日(金) ●HMVプレゼンツ LivePRO マンスリーライブ ☆会場…HMV札幌ステラプレイス店 ☆時間…18:10～
- 19日(土) ●北海道アイドルバスケット ～フルーティー7周年～ ☆会場…Sound Lab mole
 ●フルーツバスケット vol.112 ～フルーティー7周年～ ☆会場…Sound Lab mole
- 20日(日) ●北海道アイドルバスケット ☆会場…Space Art Studio
 ●ニコリフレ主催 アイドルライブ(予定) ☆会場…ニコリフレ5F宴会場
- 27日(日) ●北海道アイドルバスケット ☆会場…Space Art Studio
- 30日(水) ●ライブプロFCライブ ☆会場…ライブプロホールZ
- 31日(木) ●フルーツバスケット vol.113 ～プリな生誕～

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
 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

フルーティーのインターネットTV 毎週木曜日更新!

YouTube 「フルーティー♥Channel」にて配信中!

毎週日曜日
「フルーティーの札幌ど真中」
 毎週日曜日 17:00～17:10 に出演します!



札幌の地域密着型エンターテインメント無料情報誌



No.95 2018.06 CONTENTS

ARTIST PICK UP
 ・4月20日kitaraでのライブも大成功! 「鍵盤男子」初登場 …… 00

EVENT INFO
 ・北海道から全国へ! フルーティー2018イベント情報 …… 02

FOOD
 ・BEEF IMPACT …… 04

IDOL INFO
 ・m pocket project …… 06

PLACE
 ・GWより順次スタート! ばんけいの森 グリーンシーズン! …… 08

IDOL INFO
 ・Cradle …… 10

MUSIC REVIEW
 ・高橋優「プライド」 …… 11

INDIES
 ・ようこそインディーズ …… 13

DIET
 ・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草 …… 14



今月の表紙 鍵盤男子


ピアニスト・大井健と作曲家・中村匡宏による新感覚ピアノデュオ。1台のピアノを用いて二人で行う連弾演奏は息をのむほどの超絶技巧!

炭焼ステーキ BEEF IMPACT®

『気取らない、ガッツリステーキ!』
 厳選したこだわりの牛肉をこんがりと炭火で焼き上げます!
 厚切りのステーキをリーズナブルに大胆にたっぷり
 お召し上がり下さい。
 美味な分厚いステーキをレアに焼き上げ、当店自慢の
 自家製ソースで噛み締めて味わう。
 これぞステーキの醍醐味! これぞビーフインパクトスタイル!

ホームページ Facebook



 **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

 **川沿店**
 札幌市南区川沿5条2丁目3-10
 コーブさっぽろSocia店
 TEL 011-596-9262
 営業時間 OPEN 11:30 / CLOSE 22:30

 **イオンモール札幌苗穂店**
 札幌市東区東苗穂2条3丁目1-1
 イオンモール札幌苗穂 2F フードコート内
 TEL 011-299-3937
 営業時間 OPEN 11:00 / CLOSE 22:00

 **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

 **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

 **千歳店**
 千歳市北栄2丁目3-9
 TEL 0123-25-1129
 営業時間 OPEN 11:30 / CLOSE 22:30

※店舗により価格・メニューは異なる場合がございます。



～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

G Horoscopy星占い

2018.5.7 → 2018.6.6

牡羊座

3/21～4/19



周囲の親しい人から恋路を邪魔されてしまう暗示。あなたを思っていることなので、辛抱強く気持ちを伝え合えば運気も上昇します。

総合★ 仕事♠♠
恋愛♥♥ お金\$

牡牛座

4/20～5/20



昇進、躍進の可能性がある月。これまでの努力が認められ、さらに上に進める反面、金銭感覚に狂いが出そう。買い物は慎重に。

総合★★ 仕事♠♠♠♠
恋愛♥♥ お金\$

双子座

5/21～6/21

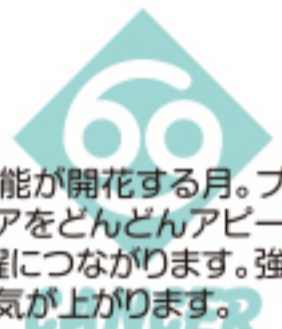


価値観が違う相手とぶつかるかも。しかし、あなたが気づかなかったことをその人から教えてもらえる暗示です。耳を傾けましょう。

総合★★★★ 仕事♠♠♠♠
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

蟹座

6/22～7/22



隠れていた才能が開花する月。プランやアイデアをどんどんアピールすれば、飛躍につながります。強気の行動で運気が上がります。

総合★★★★★ 仕事♠♠♠♠
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

獅子座

7/23～8/22

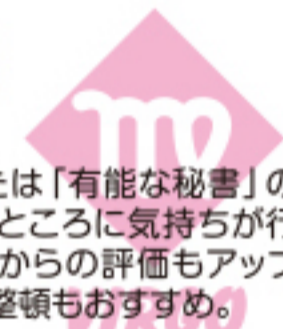


大切にしていた宝物を壊してしまうかもしれません。修理にはお金がかかるので、取り扱いには気をつけて。ゆっくり行動がカギ。

総合★★ 仕事♠♠
恋愛♥♥♥ お金\$\$

乙女座

8/23～9/22

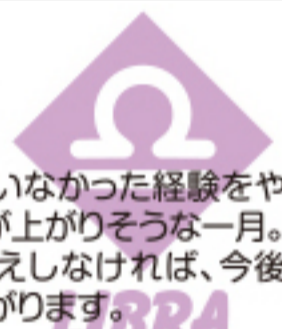


今月のあなたは「有能な秘書」のよう。細かいところに気持ちが行き届き、周囲からの評価もアップします。整理整頓もおすすめ。

総合★★★★★ 仕事♠♠♠♠
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

天秤座

9/23～10/23



今までやっていなかった経験をやりたくなる欲が上がりそうな一月。無茶なことさえしなければ、今後の実りにつながります。

総合★ 仕事♠
恋愛♥ お金\$\$\$\$\$

蠍座

10/24～11/21

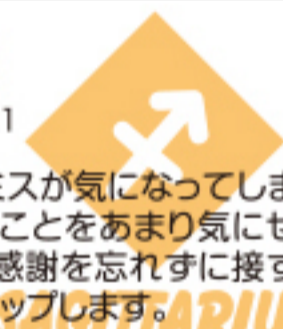


周囲からの相談などに少し気をつけたい月。少しでも不安を感じたら「君子危うきに近寄らず」の姿勢を貫くのが正解です。

総合★★ 仕事♠♠♠♠
恋愛♥ お金\$\$\$\$

射手座

11/22～12/21



人の欠点やミスが気になってしまいそう。人のことをあまり気にせず、しかし感謝を忘れずに接すれば運気はアップします。

総合★ 仕事♠
恋愛♥♥ お金\$

山羊座

12/22～1/19

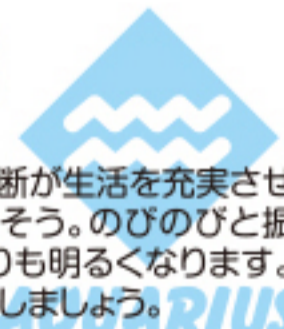


あなたの未来に大きく関わる、新しい人や物事、役割に出会う予感。仕事もプライベートもリラックスして臨んでみましょう。

総合★★★★ 仕事♠♠♠♠
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$

水瓶座

1/20～2/18



シンプルな判断が生活を充実させる一月になりそう。のびのびと振る舞うと、周りも明るくなります。散財には注意しましょう。

総合★★★★★ 仕事♠♠♠♠
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$

魚座

2/19～3/20



あなたの今までの努力が実を結び、うれしい恋のハプニングが期待できそう。いつもとは違うルーチンが、幸運のカギ。

総合★★★★★ 仕事♠♠♠♠♠
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

have a good year!



いよいよ
スタート!!

ban.Kの夏

GWより
順次
オープン!!

ばんけいのグリーンシーズンがやってきた!!
都心から近いのに自然がい〜っぱい!!のばんけいの森で
アウトドアの季節をエンジョイしましょう♪

ツリー アドベンチャー



ban.Kジップライン

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です。全6ライン(全長560m)最長ライン120m! 森の中を鳥になった気分で挑んでください。

ban.Kツリードレッキング

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!

どちらも「ハーネス」と呼ばれる安全器具を装着していただき、安全・安心を確保しています。担当スタッフがしっかりサポートします。空中体験を楽しんでください。身長120センチ以上、体重が90キロ以下の方を対象にしています。

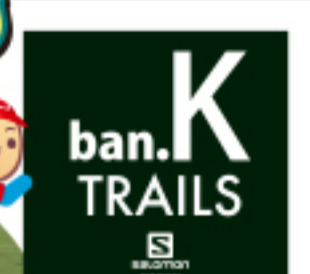
【営業日】4/28(土)~11/4(日)の土・日・祝と夏休み
【スタート時間(1時間ごと)】9:00/10:00/...16:00 最終スタート
【お問合せ】011-615-2827

トレイルランニング & トレッキング



マウンテンバイク

コース数が増設。乗る方も、観ている方も一緒に楽しめるコース設計。ファミリーで気軽に体験できる。乗るだけではなく操る楽しさを体感できます。*FUN TO RIDE。自転車だからできる世界をお楽しみください。専任スタッフが常駐し、安心、安全のもと遊ぶことができます。



【営業日】5/19(土)~11/4(日) 10:00~16:00(木曜日休)

テニスコート



手ぶらでテニス 無料レンタル中
(ラケット・シューズ・練習ボール)
【営業時間】
9:00~18:00 ナイター18:00~22:00
ナイターは前日17:00までに要予約
【定休日】シーズン中無休
【オープン期間】4月28日(土)~11月4日(日)
【お問合せ】011-615-2827

パークゴルフ



プレイ料金
半日(8:30~13:30/12:00~17:00)
一般 600円 1日 一般 1,000円
会員 300円 即日返金 会員 600円
【営業時間】8:30~17:00(受付16:00まで)
【オープン期間】5月12日(土)予定~11月4日(日)
【お問合せ】011-641-0071

つり堀



料金(60分)
お一人様.....600円
※延長30分ごとに300円
※ニジマスは10g30円でお買い上げとなります。
【営業時間】9:30~17:00
【営業日】GW・土・日・祝・夏休み
【お問合せ】011-641-0071

ばんけい苑



食べ飲み放題120分コース
要ご予約 お一人様.....3,800円
どれも自慢の6種類の肉から3点選んで食べ放題
●自慢の若鶏 ●味噌ラムジンギスカン ●豚肩ロース
●道産牛レバー ●道産豚タン ●ホルモン
●季節の焼き野菜3点・おにぎり2個付
【お問合せ】011-641-0119

森のやさしい屋さん



朝採り新鮮野菜(センターロッジ内)
毎朝長沼町の農家さんから集荷しています。土の質が良く野菜に甘みがあります。農業が少なく身体にも良いと人気です。
【営業時間】11:00~17:00 【定休日】不定休
【オープン期間】5月19日(土)予定~11月4日(日)
【お問合せ】011-641-0071

ベルクヒュッテ



新鮮な野菜バイキング
長沼朝採り新鮮野菜をベルクヒュッテで創作してご提供しています。
【バイキングタイム】11:00~15:00(14:00受付終了)
中学生以上1,500円/小学生900円
4歳以上600円 ※時間制限なし
【営業時間】11:00~15:00(L.O.14:00)【定休日】不定休
【オープン期間】5月20日(日)予定~11月4日(日)
【お問合せ】011-641-0071

ばんけいの森に住んでるとい
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. www.bankei.co.jp




YOYO
YOYO ホットサンド

produced by わくわくホリデー

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



東京&北海道で 全力舌動中。

七瀬 麗未
Reimi Nanase水上 まひる
Mahiru Mizukami信野 樹奈
Junna Shinno小林 愛莉
Airi Kobayashi浅野 彩加
Ayaka Asano長崎 彩華
Ayaka Nagasaki

team くれむすねっ娘!

アイドルたちの劇場
「Sapporo-Link's HALL」で
毎日のように活動中!

Sapporo-Link's HALL

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

地下鉄東豊線新道東駅徒歩5分

Cradle本社 〒007-0838 北海道札幌市東区北38条東17丁目1-38
セントアリオ・テア館101号室 TEL / 011-776-7940

Sapporo-Link's HALL

マックス
アリュール

地下鉄
新道東駅

札幌新道

紳士服の山下

team くれむすねっ娘! 随時募集!

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!

YAHOO! オンラインでメンバーの
手作りグッズやCDを発売中!

URL <https://store.shopping.yahoo.co.jp/cradle>

SHOWROOM メンバーが毎日の様に
オンラインで生放送中!

URL <https://www.showroom-live.com/cradleidol>

Music Boyの Recommend

勝手に!



ペットの
レコスケ

いつも世界の中で愛を叫んでるミュージックボーイだけど、
それでもプライドってもんを持って生きてるんだぜ!
心に掲げたプライドが、オレの生き様を輝かせてくれるのさ。
男ってヤツは…そうやって不器用に生きていくもんなんだぜ! キリッ!!



メガネアニキの19枚目のシングルは、 這い上がるキミへの応援歌!!

4月からEテレで放映開始したアニメ「メジャーセカンド」のエンディング曲、プライド!!! スローテンポでソウルフルな高橋優アニキ節が大炸裂の、めっちゃアツイ1曲だぜえええ!!!!!! うおおお、この曲ミュージックボーイの心にと真ん中ストレートでブク刺さるわ!!!! ヤバイくらい刺さる……やだ……アニキ……好きになっても……イイデスカ……?? ……とか思ってた、カップリング曲にまたあるわけ!!!! 「メガネツインズのテーマ」!!!!!!
もうね、卑怯じゃん!!!!?? こんなパワーワード持ってこれたらもう買うしか聴くしかファンになるしかないじゃん!!!!?? ハッ、ミュージックボーイもとからファンやったわ!!!!!! じゃあもっとファンになる!!!!!! アニキステキ!!!!!!
いやー実際マジメな話、この曲もうホント最the高なの。すごい。心にガンガン染み渡るの。特に、4月から新生活をはじめたけど、何かの壁にぶつかっちゃって自分を見失いそうになっちゃって落ち込んでる人とか、絶対勇気をもらえと思うんだ!!!!!! ミュージックボーイもいろいろあってさ、ちょっとこう、ガチヘコみてたんだけど、アニキの歌でハートバーニングしたから、またガンバるわ!!!!!!



【期間生産限定盤】



【通常盤】

2018.5.30 Release 19th single

プライド

【期間生産限定盤】CD+DVD
品番:WPZL-31468/9 価格:2,000円(税抜)
【通常盤】CD
品番:WPCL-12881 価格:1,200円(税抜)



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)



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)

中森明菜

アナログLP盤が高音質180g重量盤で復刻! **完全生産限定**

ワーナー期の全18タイトルが5/2(水)より順次発売! オリジナルに可能な限り忠実に復刻!!

2012年リマスター音源使用による2018年最新 Cutting 音源

【アナログLP盤復刻シリーズ全18タイトル(高音質180g重量盤)】

【第1弾5タイトル: 2018年5月2日発売】



【第2弾5タイトル: 2018年6月6日発売】



【第3弾8タイトル: 2018年7月4日発売】



中森明菜ハイレゾ・アルバム

期間限定
 プライスダウン
 配信中!
 (2018年5月1日~8月31日)
 詳しくはこちら!

WARNER MUSIC JAPAN

ようこそインディーズ

Youkoso Indies vol. 09

ジャパンビックアップレコードのいちおしアイドル、美彩子(ミサコ)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9回のゲストは、Human Beat Box tagteam (ヒューマン・ビート・ボックス タッグチーム)のRofu(ロフ)です。



[ミサ・ラン(以下ミ・ラ)]お二人のお名前からお願いします。

[Rofu(以下Rf)]Fuga(フーガ)とHIRO(ヒロ)です。よろしくお願いします。

[ミ・ラ]活動はいつから?

[Rf]元々は2人それぞれがソロで活動したり、他のパフォーマーとコラボしたりしていたんですが、昨年、台湾で開催されたヒューマン・ビート・ボックス・バトルのアジア大会に出場するために、正式にタッグを組みました。

[ミ・ラ]それって日本代表として出場したんですね。ワールドワイドじゃないですか〜!

[Rf]ありがとうございます♪

[ミ・ラ]ヒューマン・ビート・ボックスとの出会いは?

[Rf]日本や海外のパフォーマーがUPしているYoutube動画に衝撃を受けたから、ですね。「なんだこれ〜」って思いました。

[ミ・ラ]どうやったら、口からそんないろいろな音が出せるようになるんですか?

[Rf]2人とも、基本的にはYoutubeを見て、練習して、最初はなかなかできないんですけど、続けているうちに、あれっ?できちゃった、みたいな。

[ミ・ラ]私たちでもできます?

[Rf]できますよ。エイトビート(ドラム)からとか、「ブツ・カ・ツ」って言い続けるんです。

[ミ・ラ](挑戦中...無理でした)

[ミ・ラ]普段はどんなところで活動を?

[Rf]ライブしたり、動画をつくって配信したりしていますが、この間はニューヨークに行ってきました。1ヵ月間、ストリートパフォーマンスで稼いだお金だけで生活する!に挑戦してきました。

[ミ・ラ]え、えっ、えっ!生活できました?

[Rf]結構、できました。英語は話せないんですが、ビートボックスは言葉がいらないので、「Thank you」だけでお客さんと盛り上がりました。

[ミ・ラ]すご〜い!でも、なぜニューヨークに?

[Rf]さっきお話しした台湾でのアジア大会の後、日本国内の大会にも出場したんですが、そこではトップ4までしか行けなくて、それが悔しかったので、「何かしたい!」って思ったからです。

[ミ・ラ]それで実際にやっちゃうところがスゴイですね。日常生活って何してるんですか?

[Rf]僕ら2人も大学生なんです。ヒューマン・ビート・ボックスとは全然関係ない学部ですけど...

[ミ・ラ]大学卒業後はどんな予定ですか?

[Rf]ヒューマン・ビート・ボックスで稼げるようになることを目指します。日本ではまだまだって感じの分野ですが、いろんな経験を積んで、海外のパフォーマーみたいに活躍したいです。

「ホントに口から出てるの〜!」と思ってしまうRofuのパフォーマンスはYoutubeで!

www.youtube.com/channel/UcKHkImgb_gqcAfGWqb4C3Jw



今月のインディーズ

Rofu(ロフ)

口から出す音のみで音楽を表現する「ヒューマン・ビート・ボックス」のパフォーマー、FugaとHIROのタッグチーム、ヒューマン・ビート・ボックスバトル・アジア公式大会に日本代表として出場しトップ8となる。ニューヨークでのストリートパフォーマンスにも挑戦するなど、国際的な活動にも幅を広げている。

【Rofuに関するお問合せ先】
 MAIL / rofubeatbox@gmail.com
 Instagram ID / @rofubeatbox
 Facebook ID / @rofubeatbox

みんなで食べた、今月のおすすめ!

北海道のかりんとう屋 北かり 春ゆたか



100%北海道産の小麦を使用。油がしみこみ過ぎることがないように、研究された絶妙な揚げ時間で調理しているため、食感はサクサク、後味はさっぱりとした優しい甘みのかりんとうです。昔ながらの「黒糖味」と、あっさりとした甘さが人気の「蜂蜜味」の2種類の風味が楽しめます。



購入はこちらから▼
 さっぽろ屋 和菓子 春ゆたか
<http://sapporoya.jp> 検索



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>

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。

桜の季節～! 到来! ですね!

こんにちは、若葉です!

桜といえば、お花見!

お花見といえば、桜の下でジンギスカンだ! バーベキューだ!!

この春、新社会人にクラスチェンジした方々も、お花見と称した会食や飲み会に接する機会もきつと多いと思えますよ～。……そう、ダイエットをしていることなどお構い無しに、社会のたしなみは目の前にやってくるのです。

…ああ、言えるものなら言ってみよう。

「すみません、わたし今ダイエット中なんでえ、脂っこいもの控えてもらえますっ? わたしも食べたいのに食べるの我慢してるんですしい、皆さんもちょっとは協力してくださいよお～」

…無理無理無理! そんなこと言った日にはフルボッコじゃ済まないです! わたしだってこんなこと目の前で悪びれず言われたら怒らずに済ませる自信ありませんよ…

お誘いを断らずに、なおかつダイエット生活に影響を及ぼさず、そして出来れば苦行になることのない方法…実はあります!

お花見に限らず、お付き合いという、どうしても「脂っこいもの」がかなりの確率で出てくると思います。

考えるまでもなく、「脂っこいもの」が体重に及ぼす影響は大きいのです。

しかしその影響をなるべく弱くする…食べた脂をなかったことにする魔法はさすがにありませんが…少なくともダイレクトに食べるよりは影響を抑えることができる方法。

ここでは脂っこい物のうち「唐揚げ」と「ジンギスカン(焼肉)」のふたつの食べ物に絞ってその方法をご紹介します。

①唐揚げにはレモンをかける

……ああ、この時点ですでにわたしフルボッコになりそうな予感なのですが、どうか最後まで聞いてください!

えーと、そもそも唐揚げという揚げ物がダイエットの敵というのはだい

たいイメージとしてありますけど、具体的になんでそんなに悪いわけ? という説明から行きますね。

揚げ物(の油)は、調理後に空気に触れて、酸化するのだそう。その酸化した油というのは、身体の代謝を悪くしてしまい、脂肪に直結してしまうのですね。

でもその揚げ物…ここでは唐揚げです…にレモンをかけると、酸化した油を中和させる効果があるのです。つまり、身体の代謝を悪くすることを防いでくれるというわけです。

居酒屋さんとかで唐揚げを注文するついでにレモンには、味付けという意味以外にもこんな意味があったんです…先人の知恵ってやつでしょうか?

ですが!! 大皿に盛られた唐揚げすべてに、誰の意見も聞かずにレモンをかけることはNG!! です!!

あくまでも自分が食べる分だけを、自分のお皿の上でやりましょうね。…これは唐揚げに限らず、サラダにドレッシングだとかお刺身にお醤油とか、自分の好みの分量がそれぞれ必ずあるんですから、押しつけちゃダメです～……

ちなみに、レモンが苦手という方は、レモンの代わりにお酢でも大丈夫ですよ。

②ジンギスカンはもやしと一緒、焼肉はレタスで巻いて食べる

ジンギスカンのおともに、結構な確率でもやしは添えてありますよね? あれをお肉と一緒、焼肉に巻くのはレタスじゃなくても、キャベツでもいいですし、あればジンギスカン同様もやしでも構いません。

あるいは、玉ねぎでも良いのです。要するに、「食物繊維と一緒、食べる」ことが良い方法ってことですね。

本当は「食物繊維から先に食べる」とより効果的ではあるのですが、…やっぱりたまの外食、それも羽目外し! なら、好きなものを順番気にせずに食べたいと思うのが人情ってもんだと思うんですよ～。

ならば好きなお肉を好きなタイミン

グで食べる代わりに、同時に食物繊維を摂ってしまおうという荒技です。この方法だと、お肉オンリーで食べたときよりも満腹感が速く来るので、食べ過ぎを防ぐことができます。ちなみに焼肉といっしょに食べるのを推奨しているレタスにはビタミンEが特に豊富に含まれていて、こちらも体内の脂肪の酸化を防いでくれるのです。ジンギスカンにレタスが添えてある奇跡があれば、是非いっしょに食べてみましょう!

いかがでしょうか?

ちょっとしたプラスワンで、身体に蓄積する脂肪を少なくする。

このくらいなら、食べることそのものを我慢するよりも精神衛生上よろしいのではないかと思います。

ほんとうは、日々の生活で節制をして、こういったたまのお楽しみのおときは「気にせずめいっぱい楽しみ抜く!」のがいちばん良いのですよ。

いつもいつも気を遣ったり我慢してたりしたら、せっかく身体が痩せても心が疲れちゃいますから…何事もメリハリが大事です。

それでは、今回はこの辺で! 今は季節の替わり目で体調をくずしがちになってしまいますので、ダイエット目的じゃなくても、健康的な食生活を心がけて、心身元気にがんばりましょう!

それでは、今回はこの辺で!

今は季節の替わり目で体調をくずしがちになってしまいますので、ダイエット目的じゃなくても、健康的な食生活を心がけて、心身元気にがんばりましょう!

それでは、今回はこの辺で!

今は季節の替わり目で体調をくずしがちになってしまいますので、ダイエット目的じゃなくても、健康的な食生活を心がけて、心身元気にがんばりましょう!

それでは、今回はこの辺で!

今は季節の替わり目で体調をくずしがちになってしまいますので、ダイエット目的じゃなくても、健康的な食生活を心がけて、心身元気にがんばりましょう!

それでは、今回はこの辺で!

今は季節の替わり目で体調をくずしがちになってしまいますので、ダイエット目的じゃなくても、健康的な食生活を心がけて、心身元気にがんばりましょう!

それでは、今回はこの辺で!

今は季節の替わり目で体調をくずしがちになってしまいますので、ダイエット目的じゃなくても、健康的な食生活を心がけて、心身元気にがんばりましょう!

