

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 2018.08

SAPPORO
FREE PAPER

MUSIC REVIEW

BRADIO「YES」



FOOD

BEEF IMPACT

PLACE

ばんけいの森

IDOL INFO

フルーティー

Cradle

m pocket project

ARTIST PICK UP

島爺 サイン色紙プレゼント!



TAKE FREE No.97

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:島爺
(ワーナーミュージック)

島爺

トツゲキ
爺様に、取材してみた。

2018年6月18日、GET'Sスタッフが島爺さんに3度目の取材。前日にペニーレーン24にて行われたライブツアー「爺さんぼ〜冥土の国から'18春〜」の札幌公演に密かに参加していたGET'Sスタッフが、ライブの興奮冷めやらぬ状態で臨んだ。今回はTwitterでの質問を募集するという試みにも挑戦。



[Digital Only] Now on sale

NHK Eテレ「少年アシベ GO!GO!ゴマちゃん」エンディングテーマ

ゴマウエイ

■配信限定

品番:WPDH-10498 ダウンロード価格:¥250

ARTIST INTERVIEW

島爺

ライブ大変お疲れさまでした!
ライブMCで仰った最新作「ゴマウエイ」
についての「デモの時点でふざけたものが
届いたので、このまま仕上げたものは
いけないと思い、更にふざけを重ねた」と
いうコメントがとても気に入りまして。
「ゴマウエイ」は明るくてノリが良くて元気
になれるパワーがあるなぁと思ってたの
で、正直ふざけると仰ったのはどこの
部分だったのかなぁ…と(笑)

部分で言うと…ラップパートが終わった
後、ギターソロと一緒に歌ってる感じのと
ころのスカット部分の後ろ側のコーラス
で、何か、わちゃわちゃやってるんですよ。
目立って聞こえるわけではない部分なの
で、なかなかよく聴かないと(わからない
かも)。

むしろ1回聴いただけじゃなくて、何回も
何回も聴いていくうちに楽しい箇所がいっ
ぱい「あれもあった、これもあった!」みた
いにどんどん見つかる、味の濃いスルメみ
たいな発見のある感じなんですね!

そうですね(笑)今回「ゴマウエイ」を作っ
て頂いたナナホシ管弦楽団さんの作る曲
は、結構ボーカルパートが多いんですよ。
メインボーカルだけでなく、コーラス
も三重にも四重にも入ってたりするし、そ
ういう感じで聴き所が結構深いんですよ
ね。

聴けば聴くほど、リピートして楽しい歌、と
いうことですね!それでは、ここからは
予めTwitterで募集しておりました質
問に移りたいと思います!

今までの歌ってみて、1番自分の雰囲気
に合っている曲はなんですか?

これ…難しいんですけど、まあでも、「プリ
キノダンス」ですかねえ。

「プリキノダンス」は、自分がレコーディン
グしているときも、歌ってて今までの曲に
はない楽しさがあるって。

自分でミックス作業してる時も、もう出来
てるパートと出来てないパートが別々に
ある状態で、出来てるパートはもう聴か
なくてもいいのに毎回最初から聴き戻して
(笑)何回も聴いちゃうっていうのをずっと
してて、なかなかアップロードできな
かった~みたいなことがあったりとか。それで
再生数がめっちゃ伸びたりとかもしまし
たし、自分ではそこまで意識はしてな
かったんですけど、「(雰囲気)合ってる」
っていうのはそういうことなのかなーと感
じます。

「歌詞」の意味ですごく僕っぽいなーと思
うのは、これもナナホシ管弦楽団さんの作
品で「MISTAKE」っていう曲ですね。あ
のへんの曲は結構こう、突き上げてくる
ものがあります(腕を突き上げながら)。

基本的に「歌って「みる」」わけですから、
フィーリングの合わないものは「歌う」選
択肢に入らない…ですか?

そうですね。「良い曲だ」と思ったら僕は歌
うんですけど、その歌詞の内容が個人的
な僕のベクトルと違うものでも、曲として
良かったら僕は歌うので、そこは一概にそ
うとも言えないですね(笑)

いつも味噌汁食べてるけど、たまには
スープカレーも食べてみたいとかそ
うい感じですか?(笑)

そうそう、そんな感じですよ(笑)
(GET'Sが発行される)7月7日といえ

七夕ですね!爺様にはなにかお願いことは
ありますか?

今、結構いろいろ夢が叶って来たので…
今度掲げる夢が、「駄菓子屋兼ライブハ
ウス!」ライブを駄菓子食べながら見る
みたいな感じの店をつかって、そこのオー
ナーになる…っていう。

昔の紙芝居のライブバージョンみたいな
感じですか?

そんな感じですね。ライブバーとか、結構
ちっちゃい規模の。で、そこで僕自身も出
演して、ずっと歌って、一生を終えると
(笑)それができたら幸せだなーと思いま
す。

それは楽しい!今すぐ、というよりも、後々
…といった感じでしょうか?

そうですね。今、なんとかアーティスト業を
させていただいているので、これでちょ
とずつ貯金して(笑)そんなんができた
ら良いかなーと思ってます。

では最後に、北海道のお孫さんに向けて
のひとことをお願いします!

昨年今度も、北海道の皆さんには暖か
く受け入れて下さって…北海道って修学
旅行で1回来ただけのノリなのに、なんと
なく縁がある土地なんだろうな~と思
います。色々な大人の都合で決まってく
ることより、なんとなくこう、「いつの間
にかこうなつた」ことの方が大事なかな
と。ライブじゃなくてもプライベートの
旅行でも来たいなと思っておりますので、
その際はよろしくをお願いします。食
いもんもうまいですすね(笑)ジャガイ
モに塩辛がほんまにやばいっす。あれ
を全国区にしたいくらいペロリと行っ
てしまいました(笑)

Present!

島爺のサイン入り色紙を1名様にプレゼント!

タイトルを「島爺2018」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「島爺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。)

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 |

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

A M Y U R

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/amyurNo>

GET'S

SAPPORO
FREE PAPER

No.97 2018.08 CONTENTS

ARTIST PICK UP

・ライブツアー直後に突撃! 絶好調82歳(!?) 島爺、3たび登場...00

IDOL INFO

・テレビ番組「ばっちり撮ったろう」放送開始! フルーティー...03

FOOD

・BEEF IMPACT04

IDOL INFO

・m pocket project06

PLACE

・第9回ばんけい夏祭! 前売好評発売中~ばんけいの森08

IDOL INFO

・Cradle10

MUSIC REVIEW

・BRADIO「YES」.....11

DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草12



今月の表紙 島爺

現在NHK Eテレで放送中のアニメ「少年アシベ GO! GO! ゴマちゃん」のEDテーマ「ゴマウェイ」好評配信中。熱いロック歌唱がクセになる島爺、3度目の登場!

YouTube フルーティーのインターネットTV 毎週木曜日更新! 「フルーティー♥Channel」にて配信中!
メガビジョン4プラ「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!

テレビ北海道
7月3日(火)よりフルーティーのレギュラー番組スタート! 毎週火曜日 深夜2:05~(30分)

撮ったろう

ばっちり

~アイドルがネットで頂上とんねんて?~

さえ (Sae) 2nd Floor あかん
かのん (Kanon) 2nd Floor いちご
ゆあ (Yua) 2nd Floor パナナ
プリな (Prina) 2nd Floor プルン
さよふか (Sayofuka) 2nd Floor ラズベリー
あいか (Aika) 2nd Floor ラフランス
もっち (Mocchi) 2nd Floor すもも
さい (Sai) 2nd Floor ルーブル
おまる (Omaru) 2nd Floor カシス
おばち (Obachi) 2nd Floor ライム
みさと (Misato) 2nd Floor アセロラ

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 5
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/>

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。

- 7月1日(日) ●北海道アイドルバスケットvol.83 ~道外ゲストいます2回目~ ☆会場 ... さくら劇場 ☆時間 ... OPEN 11:30/START 12:00
- DREAMING MONSTER 全国LIVEハウスツアー2018 ☆会場 ... さくら劇場 ☆時間 ... OPEN 15:30/START 16:00
- 北海道アイドルバスケットvol.84 ~研修生りん生誕~ ☆会場 ... ライブプロホールZ ☆時間 ... OPEN 17:30/START 17:50
- 5日(木) ●メジャーシングル第二弾リリースイベント ☆会場 ... Aro札幌 ☆時間 ... 18:30~
- 7日(土) ●フルーティー全国ツアー2018 in 新潟 ☆会場 ... 桃原郷 ☆時間 ... OPEN 14:00/START 14:30(予定)
- 8日(日) ●アイドル横丁夏まつり2018 ☆会場 ... 横浜赤レンガパーク
- 9日(月) ●メジャーシングル第二弾リリースイベント ☆会場 ... TSUTAYA池袋 ☆時間 ... ①19:00~ ②21:00~
- 10日(火) ●メジャーシングル第二弾リリースイベント ☆会場 ... TSUTAYA池袋 ☆時間 ... ①19:00~ ②21:00~
- 14日(土) ●メジャーシングル第二弾リリースイベント ☆会場・時間 ... ①タワーレコード苫小牧 12:30~ ②イオン江別 18:00~
- 15日(日) ●北海道アイドルバスケットvol.85 ~みゆり Show Room 2年連続開催記念~ ☆会場 ... Space Art Studio
- ライブプロミュージックステージ ☆会場 ... Space Art Studio ☆時間 ... OPEN 15:00/START 15:30
- 18日(水) ●ディノスパーク × ライブプロ マンスリーLIVE ☆会場 ... ディノスパークノルベサ店 ☆時間 ... OPEN 18:30/START 19:00
- 20日(金) ●メジャーシングル第二弾リリースイベント ☆会場 ... タワーレコード名古屋近鉄パッセ ☆時間 ... 19:00~
- 21日(土) ●SEKIGAHARA IDOL WARS 2018 ~関ヶ原特設会場~(岐阜)
- 22日(日) ●SEKIGAHARA IDOL WARS 2018 ~関ヶ原特設会場~(岐阜)
- 23日(月) ●メジャーシングル第二弾リリースイベント ☆会場 ... タワーレコード南田NU茶屋町(大阪) ☆時間 ... 19:00~
- 24日(火) ●メジャーシングル第二弾リリースイベント ☆会場 ... 阪急西宮ガーデンズ(大阪) ☆時間 ... 19:00~
- 25日(水) ●タワーレコードプレゼンツ ライブプロマンスリーLIVE ☆会場 ... Ario札幌 ☆時間 ... 17:30~
- 27日(金) ●フルーツバスケットvol.116 ~あいか生誕~ ☆会場 ... Sound Lab mole
- 28日(土) ●メジャーシングル第二弾リリースイベント ☆会場・時間 ... ①タワーレコードPIVOT 10:30~ ②HMV札幌ステラプレイス 14:00~
- 厚別区民祭り会場 サンピア夏祭り ☆会場 ... 新さっぽろサンピアザ前 お祭り特設会場
- 29日(日) ●ライブプロ海イベント2018

フルーティー全国ツアー2018 ~北海道から全国へ~

2018.7.7 sat NIIGATA

- フルーティー全国ツアー in 新潟
- ★会場 ... 桃原郷
- ★時間 ... OPEN 14:00 START 14:30
- ★料金 ... (前売)2,500円 (当日)3,000円
- ※別途1ドリンク代500円
- ★出演 ... ビイシーズ(仙台)
- ケミカルリアクション(新潟)
- フルーティー

■イベントオフィサー、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

炭焼ステーキ

BEEF IMPACT[®]



厳選したこだわりの牛肉をこんがり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。

気取らない ガッツリステーキ

7月11日(水曜日)

ビーフインパクト 江別店

OPEN

【住所】江別市野幌町68番地14
【TEL】011-375-0298
【営業時間】OPEN11:00 / CLOSE 22:30



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】OPEN11:30 / 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Socia店

【TEL】011-596-9262 【営業時間】OPEN11:30 / 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】OPEN11:00 / CLOSE 22:00



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】OPEN11:00 / 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】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



千歳店

千歳市北栄2丁目3-9

【TEL】0123-25-1129 【営業時間】OPEN11:30 / 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】OPEN11:30 / 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】OPEN11:30 / CLOSE 22:30

ホームページ



Facebook



※店舗により価格・メニューは異なる場合がございます。



Mai「自分らしく」



3曲入り1500円



KUBO ASAHU



デビューCD「見上げる空はいつだって」
3曲入り1500円 好評発売中!!



OFFICIAL PAGE

Mai

久保あさひ
2016年1月よりデビュー。
ギターの弾き語り魅力ある
歌声で曲作りもしております。
札幌市内でのイベントに
多数出演・路上・ライブも
積極的に実施。
フレンドリーで魅力的な
彼女の活躍にご期待ください!

久保あさひ
オフィシャル
サイト



～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 7.7 → 2018 8.6

牡羊座
3/21~4/19



他人のことが気になってしまう月。裏を返すと心配りができる月でもあります。気持ちに余裕を持たれば、仕事がスムーズに運びます。

総合★★★ お金\$\$
恋愛♥♥♥ 仕事♠♠♠

牡牛座
4/20~5/20



あなたの本来の明るさが増して、周りの人をとりこにできそう。ただ、その分出費が多くなりそうな暗示。集中を心がけましょう。

総合★★★ お金\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥ 仕事♠

双子座
5/21~6/21



我慢していたことから解放される月。居心地の良い場所に出会えそう。過去より未来に目を向けることで、より良い結果になります。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠

蟹座
6/22~7/22



気持ちにゆとりが出来る月。普段なら緊張する相手とも、きちんとコミュニケーションが取れ、自信がつきそう。身だしなみに注意。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$
恋愛♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

獅子座
7/23~8/22



エネルギーが不足しがちな月。物事に優先順位をつけて、頼めることならば誰かにお願いしましょう。感情的にならないように。

総合★★★ お金\$
恋愛♥ 仕事♠♠♠

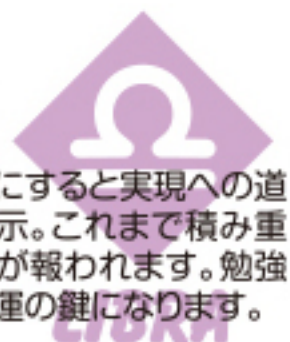
乙女座
8/23~9/22



重要な役割を任せられたり、大きく飛躍するチャンスがめぐってきそう。積極的に取り組めば、大きな成果を手にする事ができます。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

天秤座
9/23~10/23



夢や希望を口にすると実現への道が開かれる暗示。これまで積み重ねて来たものが報われます。勉強や習い事が開運の鍵になります。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

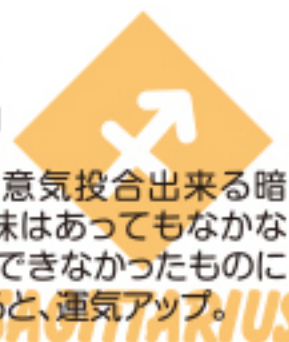
蠍座
10/24~11/21



グループ運が良好な月。ひとりで全てをこなすより、分担することで更に良い結果につながります。体力の過信には注意が必要です。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥ 仕事♠♠♠♠

射手座
11/22~12/21



気になる人と意気投合出来る暗示。今まで興味はあってもなかなか触れる事ができなかったものにチャレンジすると、運気アップ。

総合★★★★★ お金\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠

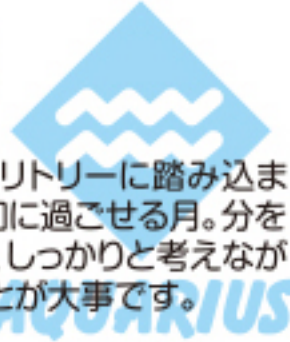
山羊座
12/22~1/19



子どものころから「苦手」「嫌い」と思い込んでいるものに影響を受けそうな月。気持ちを閉ざさず、楽に構えることが大事です。

総合★★★ お金\$
恋愛♥♥♥ 仕事♠♠

水瓶座
1/20~2/18



仕事仲間のテリトリーに踏み込まなければ、平和に過ごせる月。分をわかまえつつ、しっかりと考えながら行動することが大事です。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠

魚座
2/19~3/20



仕事や学習が軌道に乗っている実感を得られそうな月。高価な買い物にもツキがあります。つとめて冷静に行動する事がポイント。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠

have a good month!

おもいっきり! ばんけい 夏祭

第9回



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

8/4 12:00~21:00
入場料 小学生以上
前売 2,000円 当日 2,500円

8/5 10:00~17:00
入場料 無料
花火大会が5日に順延の場合、
・5日16時以降、小学生以上2,500円
・前売券の半券ご持参でも入場できます。



路線バス毎日運行中 **ばんけいバス**
真駒内駅 円山公園駅 発着あり 発着あり
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。円山線は増便いたします。増便バスの途中乗車・降車はできません。
4日 円山公園駅発 16:40・17:40・18:10・18:40・18:55 (増便)
発着南駅発 16:40・18:40
真駒内駅発 15:40・17:40
円山公園駅までは、花火大会終了後の増便バス
ばんけい苑発 20:20~21:05まで随時発車
※増便バスは円山公園駅~ばんけい苑間直行です。



8/4 13:00~19:30
雨天決行

19:30~20:00
雨天時は順延となる場合がございます

BMF 2018
ban.K Music Festival
今年もBMFがやってきた!
ばんけいの森から始まる音楽の夏!!
★芝席になりますので、敷物を御持参ください。

9回目を迎える大人気の花火大会!
至近距離から間髪入れず、頭上に打ち上げられる花火は迫力満点。
芝生に横になって観覧したり、楽しみ方はいろいろ。
全国の有名花火店の稀少な花火も観覧できます。
花火大会専門サイトでも上位にランキングされる人気の花火大会。
第9回 ばんけいの森

各市内有名プレイガイドで前売好評発売中!
●ローソンチケット(Lコード:11717)
●チケットぴあ、セブンイレブン、サークルK・サンクス各店 (Pコード:121-649)
●道新プレイガイド ●大丸プレイガイド(南1西3)
●さっぽろばんけいスキー場

花火大会
★芝席になりますので、敷物を御持参ください。

8/5 恐竜展

大型アトラクション

恐竜の
フィギュア展
360度VR映像
ティラノサウルスに
遭遇!
迫力ある恐竜を見に行こう!
VR(バーチャルリアリティ)技術で、
巨大恐竜が所狭しと動き回る、
リアルに再現された迫力ある映像、
パネルジオラマ、レプリカなどを展示。
タイムスリップした恐竜展をお楽しみください。
恐竜の
レプリカ標本

大海チャレンジ
ハムスター
ボール
ふあふあ
ピーストッグ
セグウェイ
アニマル
サイクル
お子さまの
乗り物
大ビンゴ大会

手づくり
体験コーナー
木工作、カラビナ、
ミサンガetc...

ご当地キャラ
大集合
緑日広場を練り歩きます。
しんのつのおこめちゃん
<らんてい> マリヤマン
ONちゃん
もくるよ!

※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。

※お祭りの内容は変更になる場合がございます。



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 くれなゐる娘!

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39条東17丁目1-38
セントアリオ・テラス101号室 TEL / 011-776-7940

Sapporo-Link's HALL

マックス
バリュウ ケーキハウス
アパルト

地下鉄
新道東駅

札幌新道

紳士服の山下

team くれなゐる娘! 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
レコメ

無条件で「YES」って言う場面って、実はあまり多くない...
ミュージックボーイ的にはそう思ってるんだ。

例えば「今すぐ100万円あげるから僕と握手してよ!」とか言われたら...
あっこれ秒速で「YES」って言っちゃうね!! 説得力ないね!!!

ミュージック
ボーイ

BRADIO、メジャー1stアルバム 7月4日リリース!!

レッツ・ファンキーパーティーエンジョイ!

GET'S94号(2018年4月発刊号)でピックアップしたBRADIOが、メジャーファーストアルバムをリリースしたよ!!!
ゴキゲンなナンバーが12曲入りでボリューム満点!!! そりゃこれを買ってよって言われたらYESって言っちゃうよね!?
とにかく気分が盛り上がるファンキーパーティーピーポー向けのステキな1枚になったので、来るべき真夏に向けて耳からカラダをあたためようぜ~~~~!!!!!!!



【初回限定盤 CD+DVD】
品番:WPZL-31474/75
価格:3,800円(税抜)



【通常盤 CD】
品番:WPCL-12896
価格:3,000円(税抜)

2018.7.4 Release **YES**

収録曲

1. Funky Kitchen
2. スキャット・ビート
3. Sexy Lover
4. Boom! Boom! ヘブン
5. きっと遠く キミともっと遠く
6. Sparkling Night
7. Shout To The Top
8. きらめきDancin'
9. INAZUMAジャケット
10. Feel All Right
11. 人生はSHOWTIME
12. LA PA PARADISE



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)

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、夏だというのに肌寒くて、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…全身でギラギラの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。

とはいへ!

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、夏が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、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!

…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は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。

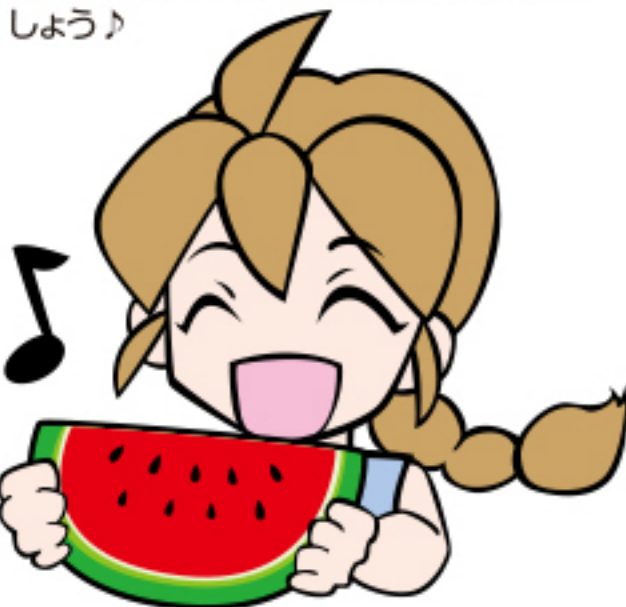
背筋を伸ばすくらいなら、夏バテですっかりダメダメになったわたしの精神力でもなんとかかなりそうです。ダイエットのためだぞ!って思ったら、自然にぴーんと背骨が伸びる気がします。

……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!



Miku Symphony

初音ミクシンフォニー

2018-2019

東京公演

2018年11月24日(土)

会場:パシフィコ横浜

演奏:東京フィルハーモニー交響楽団

指揮:栗田博文

東京公演に関するお問合せ
ディスクガレージ
050-5533-0888 (平日12:00-19:00)

大阪公演

2019年1月25日(金)

会場:オリックス劇場

演奏:大阪フィルハーモニー交響楽団

指揮:栗田博文

大阪公演に関するお問合せ
キョードーインフォメーション
0570-200-888 (10:00-18:00)

2018年6月4日(月)12時(正午)より公式サイト抽選先行 一次受付開始!!

*未就学児入場不可 *限定グッズ&パンフレットは当日窓口にて引換え致します。

| | | | |
|----------|-------------|------|------------------------|
| スペシャルシート | ¥14,800(税込) | 全席指定 | デザインチケット&限定グッズ&パンフレット付 |
| S席 | ¥9,000(税込) | 全席指定 | |
| A席 | ¥8,000(税込) | 全席指定 | |

公式サイト抽選先行 二次受付期間
(2018年6月18日(月)12:00~6月25日(月)23:59)より開始

*U-18席はA席内にて設定 *U-18席の受付期間は「2018年6月18日(月)12:00~6月25日(月)23:59」のみとなります。

¥3,900(税込) **全席指定**

U-18席
・U-18席の予約は公式サイト抽選先行 二次受付期間(2018年6月18日(月)12:00~6月25日(月)23:59)となります
・U-18(18歳以下)席チケットは、1999年4月2日以後に生まれた方のみを対象としています
・入場時に学生証、保険証、または年齢の分かるものの提示をお願いします
・全席指定(A席より設定)

同伴者の方へ(1999年4月1日以前に生まれた方が対象)
・同伴者の方がU-18席対象者と一緒にご覧になりたい方は、チケット販売ページの「U-18席の受付」より、対象者の「U-18席」と同伴者の「A席」を同時にお申込みください

限定グッズ付!!
宿泊パッケージプランもご用意!

*宿泊パッケージプランは5席内にて設定

2018年7月2日(月)12:00~
7月23日(月)12:00

先着受付!!

各席、お申し込みは
右のQRコードか
下記URLからアクセス!

初音ミクシンフォニー公式サイト <http://sp.wmg.jp/mikusymphony/>