

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 2018.10

ARTIST PICK UP

藤澤ノリマサ サイン色紙プレゼント!



MUSIC REVIEW

ゲスの極み乙女。「好きなら問わない」

FOOD

BEEF IMPACT

PLACE

ばんけいスキー場

IDOL INFO

フルーティー/Cradle/m pocket project

TAKE FREE No.99

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:藤澤ノリマサ
(ワーナーミュージック)

藤澤ノリマサ

ポップオペラ名曲アルバム

ポップオペラの貴公子が贈る、日本の名曲カバーアルバム。

2018.9.5 Release



【初回限定盤】三方背BOX仕様
(2枚組CD+フォトブックレット)
WPCL-12920/21 ¥5,000(本体)+税



【通常盤】
WPCL-12922 ¥3,000(本体)+税

【DISC 1(通常盤共通)】ポップオペラ名曲アルバム(全12曲収録)
1. 瑠璃色の地球(オリジナル:松田聖子1980年)
2. ワインレッドの心(オリジナル:安全地帯1983年)
3. ルビーの指環(オリジナル:寺尾聰1981年)
4. 時の流れに身をまかせ(オリジナル:テレサ・テン1983年)
5. I LOVE YOU(オリジナル:尾崎豊1983年)
6. 勝手にしやがれ(オリジナル:沢田研二1977年)
7. シルエットロマンス(オリジナル:大橋純子1981年)
8. また逢う日まで(オリジナル:尾崎紀長1971年)
9. for you...(オリジナル:高橋真梨子1982年)
10. 駅(オリジナル:竹内まりや1986年)
11. 糸(オリジナル:中島みゆき1992年)
12. 川の流れるように(オリジナル:美空ひばり1989年)

【初回限定盤のDISC2】
セルフカバー4曲(ピアノ弾き語り)の新曲
1. 「未来への道」(ピアノ弾き語り)
2. Deciani~明日をつかまえて~(ピアノ弾き語り)
3. 希望の歌~交響曲第九番~(ピアノ弾き語り)
4. Stay forever~あなたを守りたい(ピアノ弾き語り)
5. AVANTI~La vita è bella~(新曲)

ARTIST INTERVIEW 藤澤ノリマサ

カヴァーアルバム「ポップオペラ名曲アルバム」リリースおめでとうございます。ご自身が影響を受けた曲をカバーされているとのことですが、特に忘れられない思い出のある「1曲」を選ばれるとしたら、どれになりますか?

今回のアルバムは1970年から1980年代の名曲をカバーさせていただきましたが、ここから更に1曲を選ぶのは難しいですね。僕の両親の影響で歌謡曲は昔から大好きで、いつも実家ではクラシックやシャンソン、歌謡曲や演歌と様々なジャンルを超えた音楽を聴いていました。

母も元々は歌を歌っていたので、カラオケ大会の全国大会で優勝したりと、母の背中を見て育ちました。そんな母のすすめもあり、小学生の時に地元のカラオケ大会で高橋真梨子さんの「for you...」やテレサ・テンさんの「時の流れに身をまかせ」を歌っていました。

変声期前だったので、ご本人と同じキーで歌っていました。

どの収録曲も原曲の輪郭を崩していないのに「藤澤ノリマサ節」が活きた素晴らしいものばかりでしたが、特に「勝手にしやがれ」のポップオペラとの親和性に驚きました。

その「勝手にしやがれ」を、藤澤さんが生まれて初めてお聴きになったときの率直な感想をお聞かせ下さい。そうですね、今はほとんどのカラオケ屋さんで通信カラオケになっていると思いますが、昔はレーザーディスクでそのカラオケ機器が実家にあり、親戚がよく忘年会や新年会などで「勝手にしやがれ」を歌っていたのを聴いていました。「ポップオペラ名曲アルバム」を作るきっかけがなかったら、自ら歌わなかった楽曲の1曲かもしれません。

平成最後の夏...も、もうすぐ終わってしまいます。まだまだ諦めていない夏の野望がありましたら教えてください!

僕はデビューが2008年4月30日で、今年がちょうど10周年イヤーなんです。平成という1つの時代が終わって行くのはなんか感慨深いですね。来年の4月30日までが10周年で、なんと平成もその4月30日までなんて!

こんな偶然ってありますか??来年のデビュー日に何かやりたいです!!

あ、夏の野望か(笑)

2018年夏バージョン・藤澤さんのマイブームを教えてください!

僕が影響を受けたセリーヌ・ディオンが6月に10年ぶりに来日しました。今だにまだ余韻にひたっています。

セリーヌ以外でのマイブームは家で映画を見ること!最近見放題のサービスに加入しました。

この雑誌が発行されるのは9月ですが、きっとまだまだ暑い...かもしれないので、気持ちだけでも涼しく。お好きなかき氷の味は何ですか?昔から好きなお味でも、ここ最近出て来た新しい味でも、何でも結構です!

かき氷はイチゴ味が好きです。

あとは下にバニラアイスが入っていると、さらに最高ですね。

子供の時はいくらでも食べれましたが、いまは頭が痛くなります(笑)

GET'Sを手にとられた「ノリくん」ファンの皆様に、メッセージをお願い致します!

僕、藤澤ノリマサ初のカヴァー・アルバム「ポップオペラ名曲アルバム」が発売になります。

とても思い入れのあるアルバムの1枚になりました。

沢山の方に聴いていただけたら幸いです。

武部聡志さんのピアノが、さらに僕の歌をひきたたせてくれています。

ぜひチェックしてみてください。

Present!

藤澤ノリマサのサイン入り色紙を1名様にプレゼント!

タイトルを「ノリくん2018」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「藤澤ノリマサさん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9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。)

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

ベガスベガス®

これが私たちの企業理念です

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

Mai「自分らしく」



3曲入り1500円



KUBO ASAHI

asahi

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!!

久保あさひ
2016年1月よりデビュー。
ギターの弾き語りと魅力ある
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



OFFICIAL PAGE

Mai

～ 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 ① 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.99 2018.10 CONTENTS

ARTIST PICK UP

・「ポップオペラ名曲アルバム」リリース! 藤澤ノリマサ……………00

IDOL INFO

・m pocket project ……………02

FOOD

・BEEF IMPACT ……………04

IDOL INFO

・Cradle ……………07

PLACE

・食べて!遊んで!! ばんけいスキー場の秋……………08

DIET

・不定期連載:若葉のずぼらダイエット徒然草……………10

IDOL INFO

・LIVEPRO FESTIVAL 2018:9/22・23・24!! フルーティー…11

MUSIC REVIEW

・ゲスの極み乙女。「好きなら問わない」……………12



今月の表紙 藤澤ノリマサ

北海道が生んだポップオペラの貴公子・藤澤ノリマサがGET'Sに3度目の登場。誰もが知っているあの名曲をカバーしたアルバムをリリースし、ますます目が離せない。

炭焼ステーキ

BEEF IMPACT[®]



気取 ツツリス ステーキ

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。

※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】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



江別店

江別市野幌町68番地14

【TEL】011-375-0298 【営業時間】OPEN11:00 / CLOSE 22:30



イオンモール苫小牧店

苫小牧市柳町3-1-20
イオンモール苫小牧1F

【TEL】0144-82-8629 【営業時間】OPEN11:00 / CLOSE 22:00



室蘭店

登別市鷺別町6-31-1

【TEL】0143-84-8429 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30



松戸店

千葉県松戸市本町23-5 土屋ビル1F

【TEL】047-711-8829 【営業時間】OPEN11:30 / CLOSE 22:30

ホームページ



Facebook



Horoscopy星占い

2018.9.7 → 2018.10.6

牡羊座

3/21~4/19

一人で色々を抱え込んでしまいそうな一月。人の力を借りることも必要なことを思い出せるよう、深呼吸をすると良いでしょう。

総合★★★ お金\$\$\$
恋愛♥♥♥ 仕事♠♠♠

牡牛座

4/20~5/20

お金の良い運用法を知る事ができそう。仲間の集まる場所が幸運のカギです。プライベートに重きを置きすぎないように注意。

総合★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠

双子座

5/21~6/21

楽観的になれる月。勇気を出せば、告白も成功するかも。ただ、人の意見に左右されやすい暗示もあるので、自分らしい選択を。

総合★★★★ お金\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠

蟹座

6/22~7/22

あなたが思い描いている夢と、現実との距離がグッと縮まりそうな月。不可能だと思って諦めていたことに、突破口が現れます。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

獅子座

7/23~8/22

理想と現実の折り合いが付きやすくなる月。以前から描いていた夢に手が届く手応えも感じられそう。美味しい話には慎重に。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

乙女座

8/23~9/22

人の感情の強弱や変化がいつも以上にわかる一月。そのため、対人関係が良好です。相手を喜ばせると、自分にも返ってきます。

総合★★★★★ お金\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

天秤座

9/23~10/23

伸び悩んでいたことのコツが掴め、良い変化が起きやすい月。知りたいと思ったことは放っておかず、すぐに調べると良いでしょう。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

蠍座

10/24~11/21

特別な理由はないのに、意欲がわきにくい月。多くのことに気分が乗らないので、重要な決断をするのは控える方が無難です。

総合★★★ お金\$
恋愛♥♥♥ 仕事♠♠♠

射手座

11/22~12/21

あなたの魅力が人を引きつける月。将来に関わるような出会いもありそう。衝動買いが多くなりそうなので、金銭管理はしっかり。

総合★★★★★ お金\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

山羊座

12/22~1/19

人を引きつけるパワーがある月。おごられ運が良好なので、年上の人に親切にすると吉。仕事への集中力低下に注意しましょう。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥ 仕事♠♠♠

水瓶座

1/20~2/18

全体的には不調といえる月ですが、周りの人が憧れるような素敵な人と急接近できそうな暗示。フアッションにこだわります。

総合★★★ お金\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠

魚座

2/19~3/20

他人の考えがわかりやすくなり、仕事や恋の突破口を見つけられる暗示。話題を多く用意すると、会話が弾んで事態が好転します。

総合★★★★★ お金\$\$\$\$\$
恋愛♥♥♥♥♥ 仕事♠♠♠♠♠

have a good month!

東京&北海道で 全力舌動中。



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・デ安町101号室 TEL / 011-776-7940

Sapporo-Link's HALL



team ぐれん娘! 新メンバー 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>

ばんけいの森に住んでるという ばんけい3兄弟 楽しい! 美味しい! 遊んで食べようばんけいスキー場!!



山田くみ きのッティ どんぐり隊長

EAST AREA イーストエリア

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、滑車で降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 ツリートレッキング
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! どちらか「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。

ジップライン・ツリートレッキング両方遊べて!!
料金
お一人様 **2,500円** (大人・子ども同料金)
※それぞれのアトラクションを一周します。
体験ツアー **1,500円** ※どちらかを一周します。

【営業日】11/4(日)までの土・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
※スタート10分前までに受付にお越しください
【お問合せ】011-615-2827

PARK GOLF パークゴルフ



プレイ料金
半日(8:30~13:30 / 12:00~17:00)
【営業時間】8:30~17:00(受付16:00まで)
【オープン期間】11月4日(日)まで【お問合せ】011-641-0071

一般 600円 1日 一般 1,000円
半日 会員 300円 1日 会員 600円

プレイ後はお山でジンギスカン!
大自然を眺めながら食べるジンギスカンは格別! お得なランチパックをご用意!
【1日回り放題ランチパック お一人様¥1,500円】
パークゴルフ1日回り放題+ジンギスカン(1人前)、おにぎり1個付

CENTER AREA センターエリア

しあわせの館

トレイルランニング & トレッキング



もっと気軽に「歩き」「ランニング」を!
「ばんけいの森」にはサロモンプロデュースのトレイルランニング&トレッキングコースがあり、サロモンシューズのレンタルもできます。スキー場のゲレンデならではの土と草の上のオフロードデビュー。

マウンテンバイク
キッズ用のレンタルバイク充実!
(18、20、24インチ)
ビギナーやお子様でも楽しめるマウンテンバイク。まずはライド感覚を掴み、慣れてきたらゲレンデコースデビュー! 元ワールドカップライダー金子大作によるライディングスクールで基本のテクニック、上達する術を学ぶことが出来ます。好評受付中! 常駐スタッフのもと、安全安心に遊べます。
【営業日】11/4(日)まで 10:00~16:00(木曜日休)

ban.K TRAILS

WEST AREA ウエストエリア



ばんけい苑
平日ランチ「おまかせ5点盛り定食」¥1,100
平日ランチは¥700から!
ばんけいの森で採れた今が旬のポリポリや落葉を、ばんけい苑自慢の炭火焼と一緒に秋の味覚を堪能してみてください!
平日限定のランチメニューも好評です!
【お問合せ】011-641-0119

ジップライン

ツリートレッキング

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】11月4日(日)まで
【お問合せ】011-615-2827

イーストハウスのBBQコーナーを拡大!
テニスやツリートレッキングを見ながらお食事が楽しめます。
お肉ご注文のお客様に炭・コンロを無料でご用意いたします。

センターロッヂ

森のやさしい屋さん

秋野菜入荷! 朝採り新鮮野菜
今年出遅れていたトウモロコシが、美味しさパワーアップして入荷!
ネギやイモなどの秋野菜、そしてインスタ映えするハロウィンカボチャも入荷します!
【営業時間】11:00~17:00 【定休日】不定休
【オープン期間】11月4日(日)まで
【お問合せ】011-641-0071

ウエストハウス

「ばんけい苑」バス停

つり堀

大人気! ニジマスつり

自然に囲まれたつり堀で、家族や友人と一緒にのんびりとつり糸をたらしませんか?
※ニジマスは10g30円でお買い上げとなります。
料金(60分) お一人様 600円(延長30分ごとに300円)
【営業時間】9:30~17:00
【営業日】11月4日(日)までの土・日・祝
【お問合せ】011-641-0071

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
www.bankei.co.jp **ban.K**

野菜バイキング
※ベルクヒュッテのご予約は承っておりません。先着順のご案内となります。
お子様連れでも安心!
野菜がニガテなお子様でも美味しく食べられる、今までなかったお子様バイキングメニューが土日限定で新登場!
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 【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(LO.14:00) 【オープン期間】11月4日(日)まで 【定休日】不定休 【お問合せ】011-641-0071

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

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!暑かったり寒かったりととにかく忙しい平成最後の夏でしたが…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、ちょ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、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を選ばず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ですし、小腹がすいたらカットりんごに助けを求めるという手段はとても有効だと思います!

④腹巻きて、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べれもの。

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!

「食べるものを減らす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ってくる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〜★

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!

北海道 秋のフェス! 全国からアイドル・アーティストが集結!

LIVEPRO FESTIVAL 2018

9/22・23・24

4会場連動

ZeppSapporo / Sound Lab mole / DUCE / Space Art Studio

詳細はこちらから→<https://okamoto5224.wixsite.com/liveprofes2018/>



フルーティーのメンバーたち。それぞれの名前と担当のフルーツが紹介されています。

- かのん (りんご)
- もっち (いちご)
- ゆあ (バナナ)
- さようか (いちご)
- あいか (いちご)
- さえ (いちご)
- おばち (いちご)
- おまる (いちご)
- プリな (いちご)
- さい (いちご)
- みさと (いちご)

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

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。

- 9月1日(土) フルーティーリリースイベント ☆会場…イオン苫小牧(タワーレコード) ☆時間…15:00~
フルーティーリリースイベント ☆会場…Ario札幌(タワーレコード) ☆時間…19:30~ ※ライブなし
- 2日(日) フルーティーリリースイベント ☆会場…MORUE室蘭 ☆時間…11:30~
フルーティーリリースイベント ☆会場…HMVステラプレイス ☆時間…17:30~
- 7日(金) 東京遠征
- 8日(土) 東京遠征
- 9日(日) 東京遠征
- 10日(月) 東京遠征
- 13日(木) たぬツイ ライブプロSP ☆会場…Sound Lab mole ☆出演…小原優花/北出彩/佐藤祐歌/黒澤蘭那 他
- 15日(土) ドンフェス MEGAドン・キホーテ新川店 ☆会場…MEGAドン・キホーテ新川店
ライブプロ ミュージックステージ
- 16日(日) フルーツバスケット vol.118 ~おまる生誕~
- 17日(月) ルスツツまもん祭り
- 19日(水) ディノスパーク x ライブプロ マンスリーLIVE vol.9
- 21日(金) イベント予定
- 22日(土) LIVEPRO FESTIVAL 2018 前夜祭 & フルーティー全国ツアーFINAL
- 23日(日) LIVEPRO FESTIVAL 2018 & 北の男子ライブSP
- 24日(月) LIVEPRO FESTIVAL 2018 後夜祭
- 27日(木) ライブプロマンスリー ポウリングLIVE
- 30日(土) イベント予定

テレビ北海道

フルーティーのレギュラー番組

撮ったろう
〜アイドルが撮るテレビ番組〜

毎週火曜日
深夜2:05~(30分)

■イベントオフア、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

Music Boyの Recommend

勝手に!



おかしい…おかしいよ……日本列島がグツッ暑すぎて
どうにもなっちゃうんじゃないかってくらいに猛暑だったのに、
北海道は…急にブワァーッって暑くなったかと思ったら
夏、更高速で北海道から逃げて行ったよ!! 俺の夏…終わった……

ゲスの極み乙女。の4thフルアルバム! ワーナーミュージック・ジャパンに 「タコ」が爆誕!!?? 一体何事!!!???

夏!! 真っ盛り!!!!!! いやー暑いねッ!!!!!! 毎日暑くて、ミュージックボーイすっかり「かき氷」がマイブームだよ!!!!!!
お腹なんかすいてなくても、口の中に氷を常に入れていたいくらいにシヤリシヤリしてたい!!!!!! そんな感じの夏!!!!!!
……………がですね……………あっという間に去ってしまったんですよ……………テンションがつつり下
りましたよね……………なんて、過ぎ去りし夏を求めちゃうそんなマインドに、「ゲスの極み乙女。」はいかが!!!!??
「ゲスの極み乙女。」の「。」をいっつもすっかり忘れちゃうのよねミュージックボーイ!!!!!! そんなゲスの極みな
ミュージックボーイが紹介しちゃうのは、ゲスの極み乙女。(あっ忘れてないエライ!!!!!!)の4thアルバムだよ!!!!!!
収録曲のタイトルの独特感がもうゲスゲスしててたまらないよね!!!!!!
なんかね、『川谷絵音がワーナーミュージック・ジャパン内に立ち上げた新レーベル「タコレコーズ」よりリリース
ス!』のアルバムらしいよ!!!!?? 秋のスタートダッシュはコイツで決まり!!!!!!



【初回限定盤】
¥4,500+税/WPZL-31488



【通常盤】
¥3,000+税/WPCL-12913

2018.8.29 Release
Now On Sale
好きなら聞わない

《収録曲》
01. オンナは変わる 02. はしゃぎすぎた街の中で僕は一人遠回りした
03. イメージセンリヤク 04. もう切ないとは言わせない 05. 戦ってしまうよ
06. sad but sweet 07. 僕は芸能人じゃない 08. 嬌爽と走るトネガワ君
09. ゲンゲ 10. 私以外私じゃないの(Remix by PARKGOLF)
11. 招かれないからよ 12. ホワイトワルツ(adult ver.) 13. アオミ

遂にCD発売決定!【全曲新録音】

ポップオペラの貴公子

藤澤ノリマサ

Prince of POP OPERA NORIMASA FUJISAWA

日本の名曲をポップオペラでカバー!

『ポップオペラ名曲アルバム』

【プロデュース、アレンジ&ピアノ:武部聡志】

2018年9月5日発売【2形態】



【初回限定盤三方背BOX仕様(2枚組CD+フォト・ブックレット)】
WPCL-12920/21 ¥5,000(本体)+税



【通常盤】 WPCL-12922 ¥3,000(本体)+税

【収録曲(全12曲収録)】全曲ニュー・レコーディング

「瑠璃色の地球」	「シルエット・ロマンス」
「ワインレッドの心」	「また逢う日まで」
「ルビーの指環」	「for you…」
「時の流れに身をまかせ」	「駅」
「I LOVE YOU」	「糸」
「勝手にしやがれ」	「川の流れのように」



ポップオペラ名曲アルバム
(YouTube)

*初回限定盤三方背BOX仕様には、ボーナスCD+フォト・ブックレット収録!



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)