



GET'S 2015.09

SAPPORO
FREE PAPER



ARTIST PICK UP

川上大輔 サイン色紙プレゼント!

PLACE

ばんけいの森「ばんけい夏祭」

FOOD

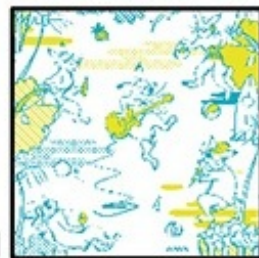
BEEF IMPACT

SAPPORO STREET SNAP

HAPPY少女♪

MUSIC REVIEW

RIP SLYME
「POPCORN NANCY」



TAKE FREE No.62

FREE PAPER **GET'S!!**

発行人/中屋裕文 編集長/石山 優 <http://www.ps-gets.com/sapporo>
発行/ (株) クルーコーポレーション ゲッツ!!編集局
〒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:川上大輔
(ワーナーミュージック)

おもいっきり! ばんけいの 夏祭

第6回

8/7 金 10:00~21:00 | 8/8 土 10:00~19:00 | 9/9 日 10:00~17:00

会場:ばんけいの森

さっぽろばんけいスキー場

札幌市中央区盤溪410

お問い合わせ…tel.011-641-0071

▼詳しくは下記ホームページで▼

www.bankei.co.jp

●お問い合わせは

ばんけい夏祭実行委員会(札幌ばんけい株式会社内)

tel.011-641-0071 札幌市中央区盤溪410

■特別協賛: TAIYO GROUP

■後援: 札幌市

8/7 金

19:30~
悪天候の場合は
9日(日)に順延
致します。

ゆかた
浴衣

で来場された
有料入場者には、
可愛いプレゼントが
ございます。

毎年恒例
大迫力!

第6回 ばんけいの森

花火大会

“感動の距離感” 頭上にあがる3,000発の花火!

16時以降の入場から有料となります。

中学生以上1,000円(小学生以下無料)

悪天候時、9日(日)に順延

※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、公共交通機関(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。



ばんけいバスで
来々アクセス!
毎日運行

円山公園駅
発 寒暑南駅
真駒内駅

さっぽろ
ばんけい
スキー場

バス増便の
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。

8/7 金

花火大会観覧には、下記出発便が便利です。

※順延時は9日(日)

円山公園駅発 16:40・17:40・18:00・18:40・19:00

発寒南駅発 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、増便

さっぽろばんけいスキー場発 20:20・20:35・20:50・21:05

8/8 土

円山公園駅まではBMF終了後、増便

さっぽろばんけいスキー場発 19:20・19:40

8/8 土

12:00~

8/7 金

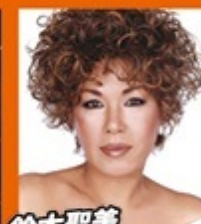
前夜祭

19:00~

札幌市立あやめ野中学校・麻舞中学校・宇野光
アンサンブルグループ奏楽(そら)
SOUL POWER/MEMORIAL BAND
NATSUKI & フライドサッポロ
ザ・キップス



ジミー東原
オールスターズ



鈴木聖美

BMF

ばんけいミュージック フェスティバル

ばんけい夏の音楽祭! 爽やかな自然の中、
ゆったりと芝生の上で音楽をお楽しみください。

チケット

入場: ¥2,000 芝生
自由席
詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ
011-241-0850

※芝席になりますので、各自敷物を御持参下さい。※高校生以下、70才以上無料

新登場!

ばんけいの森 ban.K

ジップラインアドベンチャー

営業日▶土・日・祝と夏休み(7月24日(金)~8月19日(水))

スタート時間▶9:00/10:00/...16:00(最終スタート)

(1時間ごと)

※8月7日(金)は14:00最終スタート

- ジップラインとツリートレッキング両方遊べて

(1周/大人・子ども同料金) **2,500円**

- 体験ツアー

(どちらかそれぞれ1周/大人・子ども同料金) **1,500円**

※どちらも身長120cm以上、体重90kg以下の方が対象です。※虫よけスプレーの携帯や肌を露出しない服装がオススメです。

受付...〈イーストエリア〉テニスコート受付

ばんけいの森はスケール拡大、
楽しさ森だくさん!!

ban.K
ばんけいの森

ジップライン



ツリートレッキング



楽しい アトラクションや 緑日コーナー

※お祭りの内容は変更となる場合もございます。

ダーツ系

すくい系

スイカ割り

ふあふあ

ハムスターボール

羊さん

アニマル
サイクル

リージュローラー
スタート台

〈イーストエリア〉

エアサッカーゴール
ストラックアウト

つり輪は
(ウエストエリア)
にあるよ!

ban.K
森の
やさしい
屋さん

人気の
ご当地キャラ
若ぐるみ大集合

焼き鳥、焼きそば
枝豆にビールなど
お食事充実!

ばんけい3兄弟

8/9日

①11:00~
②14:00~

観覧無料

キャラクターショー

ドラえもん

ハッピーバースデイドラえもん
のび太のびっくりドッキリパーティー

1回目 11:00 2回目 14:00

場所 センターロッジ特設ステージ



©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK

北海道 ご当地キャラ 大集合

緑日コーナーを練り歩きます

ばんけい3兄弟、モコ、
まりもっこり、マルヤマン、
どーみん...

やべーベヤ(7日)
しんしのつのおこめちゃん(8日)

※内容に変更がある場合がございます

onちゃん
もくるよ!



8/9日
12:00
13:30

Girls, be
ambitious!

ICE★PASTEL 1st SINGLE

クリスタル★スタートボー



8/11 ON-SALE



通常版

CRC0019 定価926円 (税別)

1. クリスタル★レインボー
2. 星屑でいそいだ人
3. クリスタル★レインボー (off vocal version)
4. 星屑でいそいだ人 (off vocal version)



初回限定盤A

CRC0020 定価926円 (税別)

1. クリスタル★レインボー
2. Joker
3. クリスタル★レインボー (off vocal version)
4. Joker (off vocal version)



初回限定盤B

CRC0021 定価926円 (税別)

1. クリスタル★レインボー
2. スタート★ウイン
3. クリスタル★レインボー (off vocal version)
4. スタート★ウイン (off vocal version)



初回限定盤C

CRC0022 定価926円 (税別)

1. クリスタル★レインボー
2. 星屑でいそいだ人
3. クリスタル★レインボー (off vocal version)
4. 星屑でいそいだ人 (off vocal version)



初回限定盤D

CRC0023 定価926円 (税別)

1. クリスタル★レインボー
2. 抱きしめ
3. クリスタル★レインボー (off vocal version)
4. 抱きしめ (off vocal version)

ICE★PASTEL OFFICIAL WEBSITE
<http://cradle.link/icepastel>



製造・販売/Cradle Records
株式会社Cradle 〒004-0834 北海道札幌市清田区真栄4条3丁目1-5
電話/011-802-5093 FAX/011-802-5094 URL/ <http://www.cradle.jp.net>

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.62 2015.09 CONTENTS

PLACE

・8月はばんけい夏祭に行こう!ばんけいの森00

IDOL INFO

・ICE☆PASTEL 1stシングル「クリスタル☆レインボー」02

ARTIST PICK UP

・川上大輔5thシングル「恋のメラギラ」、情熱的に登場!!04

FOOD

・BEEF IMPACT06

MUSIC REVIEW

・RIP SLYME「POPCORN NANCY」08

EVENT INFO

・フルーツバスケットvol.73・2015.9.1309

HOKKAIDO EVENT INFO

・モエル主催:真夏のメイドリームライブ201512

DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草13

TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP with HAPPY少女♪ AUGUST... 15



今月の表紙 川上大輔

ゲッツ登場回数トップタイを誇り、もはやゲッツファミリーと言っても過言ではない!?
川上大輔登場!「恋のメラギラ」で燃え上がる夏を感じ取れ!



2015年7月29日リリース
川上大輔 5thシングル

恋のメラギラ

【期間限定盤A】

WPCL-12145 ¥1,300(税込)



1. 恋のメラギラ
2. 愛をおしえて
3. 恋のメラギラ without DAISUKE
4. 恋のメラギラ instrumental
5. 愛をおしえて instrumental

【期間限定盤B】

WPCL-12146 ¥1,300(税込)



1. 恋のメラギラ
2. ガラス越しに消えた夏
3. 恋のメラギラ without DAISUKE
4. 恋のメラギラ instrumental
5. ガラス越しに消えた夏 instrumental

【通常盤】

WPCL-12147 ¥1,300(税込)



1. 恋のメラギラ
2. 雪に包まれて
3. 恋のメラギラ without DAISUKE
4. 恋のメラギラ instrumental
5. 雪に包まれて instrumental

M's GROUP.LTD



マンモス'21 月寒店

札幌市豊平区月寒中央通9丁目3-38
TEL:011-853-2234

マンモス'21 平岸店

札幌市豊平区平岸6条9丁目3-30
TEL:011-814-0888

マンモス'21 菊水店

札幌市白石区菊水6条4丁目2-25
TEL:011-815-3338

SLOT BAR M's

札幌市東区北25条東15丁目15-1
TEL:011-702-8821

GARTIST INTERVIEW

川上大輔

Q.真夏にリリースの5thシングル「恋のメラギラ」、どのような感情で歌っていましたか?

体の中から溢れる情熱をそのまま歌に込めて歌うよう心がけました!Aメロは低いキーから始まるのですが歌のラストはとてキーが高い。音域のとても広い曲なので、歌い方もそれまでの僕とは違い、高音はもちろんですが低音の男らしさ、ちょっぴりセクシーさなんか色々混ぜながら歌いました。レコーディング中はまだまだ知らない自分を発見していくようで楽しかったです!

Q.期間限定盤A、期間限定盤B、通常盤とそれぞれカップリング曲が異なりますが、それぞれの曲の聴きどころを教えてください。

・「愛をおしえて」～失ってしまった愛をもう一度取り戻すきっかけを、一歩踏み出す勇気を与えてくれる歌です。生きていけると誰もが愛を見失ってしまうことってあると思います。愛は定義も形もないものだから。愛に包まれている時はその存在に気づきにくい。失った時に初めてその有り難みがわかるし、失ってしまったことで痛みや悲しみを覚えるもの。この歌はそういう方々への応援ソングです!

・「ガラス越しに消えた夏」～1986年に鈴木雅之さんがソロとして最初にリリースされた楽曲です。原曲へのリスペクトを込めて精一杯僕なりのカタチで表現しました。ぜひ沢山の方に聴いて欲しいです!

・「雪に包まれて」～冬という季節をテーマにした初めてのオリジナル曲です。降りしきる雪に別れた恋人に重ね合わせて想う、切ないけれど前向きなメッセージも込められた曲です。ドラマや映画の一場面を切り取ったような、想像力が刺激されるステキな曲です。誰でも経験したことがありそうなシチュエーションを描いているので、共感を抱いていただきたきやすい歌だと思います!

Q.川上さんご自身の「夏の熱い思い出」などありましたら教えてください。

大学生三年の夏、好きだった女の子に告白したがフラれてしまい、もの凄く落ち込んでいたんですが、その一週間後その子から告白されると言う大ドンデン返し!でもその一カ月後またあえなくフラれました(笑) 気分屋な子でしたね。

Q.思い出とは逆に、「夏にやりたい」と思っているのに、いろいろあって未だにできていなくて悔しいこと」がありましたら教えてください。

一度、夏の小笠原諸島に行ってみたいですね。大型船で25時間半かけて行くんです。なかなか真夏に行ける機会がないのでいつか必ず行きたいです。小笠原は手付かずの自然が満載で本当に何も無いところのようなので大自然を満喫したいです!

Q.北海道のファンに、真夏のような情熱的なメッセージをぜひ!

8/30に札幌でこの「恋のメラギラ」を歌いに行きます!北海道の真夏は初めてなのでとても楽しみです!暑く、熱くメラギラ燃えましょう!

「日本カラオケボックス大賞 北海道大会」 スペシャルゲストに、川上大輔登場!!

日時:8/30(日)午後1:00～(予定) ※川上大輔のゲスト出演時間は午後3:00頃～を予定しております。

会場:サッポロファクトリー「アトリウム」(北海道札幌市中央区北2条東4丁目)

お問合せ:HBCラジオ内「2015 日本カラオケボックス大賞 北海道大会」事務局(TEL 011-232-5851)

Present!

川上大輔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・62号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「川上大輔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2015年8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。)

TOWER RECORDS タワーレコード札幌ピヴォ店 限定施策

ビョプラスメンバーズの皆様、いつでも

土日祝日限定

ビョメンバーズの皆様、¥5,000以上お買い上げで

タワーレコードのポイント8倍!!

ポイント倍率表記は変更になりましたが、ポイント還元率に変更はございません(8倍=8%還元)。

ビョカードご入会はその場で
簡単・無料!お気軽にスタッフまで
お問い合わせください。



北には北の
音生活。*

TOWER RECORDS SAPPORO PIVOT



1g15円

黒毛和牛ステーキ 北海道産リブロース(黒毛和牛)

200g	3,000円
300g	4,500円
400g	6,000円
500g	7,500円
600g	9,000円

500g以上は2枚にてのご提供になります。



1g10円

ヒレステーキ オーストラリア産ヒレ(まろやか牛)

200g	2,000円
300g	3,000円
400g	4,000円
500g	5,000円
600g	6,000円

400g以上は2枚にてのご提供になります。



Very delicious
beef steak

炭焼ステーキ

BEEF IMPACT



● LUNCH 平日限定／ランチセット 11:30～14:00まで

ステーキランチ

.....1,000円(税別)

- 5円ステーキ200g
- ライス ● みそ汁 ● ランチサラダ
- ※ ライスは大(400g)、中(220g)、小(150g)からお好みで
- ※ ドリンクはプラス100円でセット

1/2日の野菜が摂れる ステーキサラダ 平岡店限定

.....1,000円(税別)

- アメリカ産肩ロース130gと1日に必要とされる野菜の1/2が摂れる、ダイエットにも最適なボリュームたっぷりのThe健康ランチ!
- ※ ドリンクはプラス100円でセット

ビーフインパクト カレーランチ

.....850円(税別)

- ビーフインパクトカレーライス
- みそ汁 ● ランチサラダ
- ※ ライスは大盛り無料 ※ ルー大盛りプラス200円
- ※ ドリンクはプラス100円でセット

ハンバーグランチ 平岡店限定

.....960円(税別)

- 『牛肉100%』炭焼き手ごねハンバーグ
- ハンバーグ240g
- ライス ● みそ汁 ● ランチサラダ
- ※ ライスは大(400g)、中(220g)、小(150g)からお好みで
- ※ ドリンクはプラス100円でセット

1g 7円

ビーフインパクトステーキ リブロース (オーストラリア産)

250g	1,750円
350g	2,450円
450g	3,150円
600g	4,250円

600g以上は100gにつき700円UP
2皿にてご提供になります。

900g 6,300円

- サラダ350円 ● みそ汁80円 ● ビーフインパクトカレー(ルーのみ)320円
- ライス ● 小(150g)150円 ● 中(220g)200円 ● 大(400g)300円
- ※ 価格は税別表示です。別途消費税がかかります。

1g 5円

5円ステーキ 肩ロース (アメリカ産)

250g	1,250円
350g	1,750円
450g	2,250円
600g	3,000円

600g以上は100gにつき700円UP
2皿にてご提供になります。

900g 4,500円



ビーフインパクト 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

OPEN完了!!



ビーフインパクト 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

Music Boyの Recommend

勝手に!

ミュージック
ボーイペットの
レコスゲ

夏ですね。ギラギラですね。到来しましたね夏。こんにちは夏。
ボクはミュージックボーイ。密かに夏生まれなんだよ。6月だけど。
こうしてどんどんボクの個人情報もれていきます。
全部夏のせいです。そんなわけで夏といえばRIP SLYME。んでは。



RIP SLYME 22nd triple A-side single 「POPCORN NANCY/JAMP with chay/いつまでも」 2015.7.29 on sale!!

そう。夏と言えばRIP SLYME。ミュージックボーイね、思い出すの。ミュージックボーイがミュージックボーイになる前にガソリンスタンドでバイトしてたとき、店内ミュージックで有線を流してたわけ。

真夏にさ、ずいぶんと情熱的なラップがガンガンヘビーローテーションだったわけさ。このアーティストはなんじゃいなと思ってバイトの先輩に聞いたら、「知らねーの? ダッセエ」とか鼻で笑われたんだわ。

超ムカついたけどミュージックボーイ仏様みたいに温厚だからさ、「そういうテメーも実は知らなくて俺に教えられないんじゃないか? ダッセエ」とゆー感じのことを言いたい気持ちをグッとこらえて「教えてくださいお願いします」って土下座したわけさ。土下座するミュージックボーイを見てさ、先輩すげえドヤ顔で「リップスティックだよ! 知らねーの!」だって。みんなはもうわかったよね、ホントの正解はRIPSLYMEさ。

マジでこいつも知らなかったんだよすくなくない!?...でもミュージックボーイも知らなかったわけだから、「ヘーリップスティックって言うんすか〜すげえっすね〜」って。

それからしばらくずっとRIPSLYMEのことをリップスティックって言い続けて友達の前で恥かいたのも言うまでもないよね。全部あのアホ先輩のせいだよ!

そんな俺のあの夏の日の苦い思い出など当然入ってないけど、新曲3つも入ってる22ndシングル、みんな聴いてね!



完全生産限定盤 (CD+GOODS)
WPCL-12158 ¥2,200+税
※555枚限定盤



通常盤 (CD)
WPCL-12159 ¥1,600+税
※初回プレス限定ステッカー封入



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)

フルーツバスケット vol.73 ~1000人動員目標~ 北海道アイドルバスケットSP ~2015 Autumn~

2015

9.13^{Sun}

Zepp
Sapporo

Sound
Lab
mole

Space
Art
Studio

DUCE

4会場連動LIVE

・Zepp Sapporo OPEN/13:00 START/13:30 ・他3会場 OPEN/10:00 START/10:30



フルーティー



スペシャル・ゲスト
松本伊代さん



清電人25



GEM



アフィリア・サーガ



チャオ ベッラ チンクエッティ (THEボッシンポー)



妄想キャリブレーション



LOVE ANDROID



HAPPY少女♪

【会場】 ・Zepp Sapporo (札幌市中央区南9条西4丁目4) ・Sound Lab mole (札幌市中央区南3条西2丁目 ニュービル81F)
・Space Art Studio (札幌市中央区南7条西4丁目 第2北海ビルアバンティ7F) ・DUCE (札幌市中央区南8条西4丁目 オリエンタルホテル81F)
【時間】 Zepp Sapporo OPEN/13:00 START/13:30 他3会場 OPEN/10:00 START/10:30
【料金】 前売り/5,500円 当日/8,000円 ※Zepp1ドリンク代込 ※他3会場は、入場共通リストバンドチケットの引き換え時に別途1ドリンク代500円
【出演】 アフィリア・サーガ/清電人25/札幌CLEAR'S/白井美彩/GEM/Teamくれれっ!/チャオ ベッラ チンクエッティ (THEボッシンポー)/HAPPY少女♪/徳竹ガールズ
フルーティー/フレッシュ1/WHY@DOLL/ MissCarat/ミルキーベリー/妄想キャリブレーション/ラブアンドロイド/(男性グループ)EverZone/Chocolate Bomb ♪ ブレイク☆スルー/La Voys 他
★Special Guest/松本伊代
★チケット発売日
・ローソンチケット 7月4日(土) 10:00~ ローソンLeppi Lコード 15248
・メール予約受付中 hal@livepro.jpにタイトル「9月13日(日)チケット予約」本文に「代表者名」一緒に発行する方のお名前すべてを書いて送信してください。
★当日13日ローソンチケット、4会場入場共通リストバンド引換所
・Zepp Sapporo ・Sound Lab mole

イベント出演オファー受付中!!

応募
方法

TEL011-252-9922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」「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1丁目327-13 プレイス11ビル 2F 事務所/3F 札幌モデルプロ

TEL 011-252-9922 FAX 011-252-9923 HP <http://livepro.jp> mail ticket@livepro.jp

フルーティー

KAMIJO

20周年記念新録音リバイバル・ベスト・アルバム!
新曲3曲含む全11曲収録!

新録音
ベスト!
【新曲3曲含む】

Royal Blood —Revival Best—

CD NOW ON SALE! 【2形態】

■ 新曲3曲: ①「Royal Blood」, ②「この世で一番美しい善徳よ」, ③「HEEL」

■ リメイク曲: (1) LAREINE: 4曲 [①「冬東京」, ②「Imperial Concerto」, ③「薔薇は美しく散る」(アニメ「ベルサイユのばら」のテーマソング)], ④「蝶の花」]
(2) NEW SODMY: 1曲 [「Audrey」]
(3) Versailles: 2曲 [①「God Palace」, ②「Aristocrat's Symphony」]



【初回限定盤デラックス・エディション】
【CD+DVD】(フォト・ブックレット付き三方背BOX仕様)
WPZL-31045/6 ¥4,000(本体)+税

DVD: VersaillesやLAREINE時代の貴重な映像+ロングインタビューで
KAMIJO 20年の歴史を紐解くスペシャルドキュメント映像+ライブ映像1曲
(2014.12.13 AitA Theater Tokyo)
※初回限定盤のみKAMIJOの全曲解説セルフライナーノーツ掲載!



【通常盤】
WPCL-12157
¥3,000(本体)+税

20周年記念オール・タイム・ベスト・アルバム

レーベルの枠を超えた全13曲収録!

KAMIJO「20th Anniversary All Time Best ～革命の系譜～」発売中! 【2形態】

【初回限定盤: 24Pフォト・ブックレット付き三方背BOX仕様】 WPCL-12098 ¥2,500(本体)+税

【通常盤】 WPCL-12099 ¥2,000(本体)+税



【通常盤】



【初回限定盤】

【World Tour 2015 -20th ANNIVERSARY BEST-Grand Finale】決定!
12/28(月) Zepp Diver City

<http://chateau-agency.com/kamijo/>
<http://wmj.jp/artist/kamijo/>



Horoscopy星占い

2015 8.7 → 2015 9.6

牡羊座

3/21~4/19

誰かにアドバイスを求められることがあるかも。積極的に協力してあげることで評価を高めるチャンスが訪れるでしょう。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

牡牛座

4/20~5/20

今月は新たな場への適応力が良好です。初対面の人とも意気投合できそう。さらに新たな集まりに参加すると楽しく過ごせそう。

総合★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥ お金\$

双子座

5/21~6/21

今月は特に恋愛運が絶好調です。パートナーとの理解が深まりお互いに心の底から愛し愛されることができそうです。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

蟹座

6/22~7/22

勘の冴える月となりそうです。周囲がみんな慌てていても問題の本質を見抜いて冷静に対処でき、あなたの評価もアップします。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

獅子座

7/23~8/22

今までの努力が実を結びそうな暗示あり。あなたが人知れず頑張ってきたことが報われて、成功の喜びに浸れそう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

乙女座

8/23~9/22

今月は金運に恵まれそう。衝動買いも今月ならOK。金額以上に価値ある物をゲットできそうです。勝負ごとにも最適なひと月です。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

天秤座

9/23~10/23

何かと迷うことが多くなる暗示あり。優柔不断と思われてしまうかも。迷った時は自分の勘を信じて行動すると道が開けるはず。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥ お金\$

蠍座

10/24~11/21

人間関係がスムーズに運ぶ月になりそう。堂々とした発言や行動を心がけると、周囲の人を惹きつけることができそう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

射手座

11/22~12/21

争い事に巻き込まれる恐れがあります。関係がこじれると、なかなか戻らなくなる可能性も。意固地にならないよう気をつけましょう。

総合★ 仕事★★
恋愛♥ お金\$

山羊座

12/22~1/19

話題的になることが起こりそうです。何事にも積極的にチャレンジして、目立つ機会を増やすと、さらに運氣UP。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

水瓶座

1/20~2/18

大きな決断を迫られることがあるかもしれません。しかし迷うことがあっても、勇気を持って行動すれば結果はついてきます。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

魚座

2/19~3/20

じっくりと物事を考えるひと月となりそう。さまざまな問題について深く考えることにより、素晴らしいアイデアが浮かぶ暗示あり。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

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

帯広北店

苫小牧店

真夏の

札幌で活躍中のメイドさん達が
歌って踊る!!もえもえライブ

2015

メイドリームライブ

2015.8.16(sun)

Sound Lab Mole

札幌市中央区南3条西2丁目ニコービル81F

Open/16:30 Start/17:00

前売り¥2,000 当日¥2,500

チケットはモエル、出演店舗にて販売中!

お問い合わせはモエル 011-596-7247

モエルのホームページからブログをチェック!

<http://moemoemoel.jp>



出演店舗

アンティークカフェ、ヴィシャス、エスプレッシーボ
スターカフェ、つぶらノ森、ドリームランド、モエル(主催)



メイドバー モエル モエルは飲んで楽しい♪遊んで楽しい♪
朝まで飲める札幌の萌え系メイドバーです。

札幌市中央区南5条西2丁目サイバーシティビル7F

TEL:(011)596-7247 定休日:年中無休

営業時間:19:00~5:00(日曜のみ18:00~23:00)

The soliloquy about a diet



若葉の ずば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!

……あああ暑い!! とにかく暑い!!

こうも暑いと冷やしラーメン (道産子ですからね!) や冷や麦などの、冷たいつるつとしたものがとっても進んでたまらない!! 何となく食欲はないのに、それでもお腹がすいてたまらない!!!

あー、言わないで! わかってるんです、「どうせ夏じゃなくてもお腹がすくんだろ」って!

はいはい年中無休で食欲全開なわたしですってば! …くっ……

ああ…この食欲、きれいさっぱり水に流してしまいたい! 食欲だけじゃなくて、わたしのお腹の余分な脂肪も水に流れてくれないかな!?

…なあって都合良いこと期待しつつ、今回も調べてみました。単純にお水をたくさん飲んだら、身体の脂肪、流れてくれちゃったりして…とか。

調べていくうちに、まず、「1日の水分排出量」に行き着きました。

わたし達のからだは、1日に約2.5Lの水分を排出するそうです。汗をかいたり、お手洗いにいったりですね。ということはつまり、1日に、失ったぶんの水分を補給する必要があるってことです。だいたい1日に約2Lくらいの補給がめやすになります (のこり500mlは食事でまかなえるのだとか)。

2Lってことは、500mlのペットボトル4本分ってことですね。

…あれっ、わたし、1日にペットボトル4本も飲み物飲んでるかな!? 飲んでない! 必要な水分、とってない…!

つまり、わたしはそもそも必要な水分自体をからだの中に与えてないってことがわかったんです。

そっか…わたし、水分が足りてなかったんだ。そりゃあ水に流れてくれるわけもありませんよね。

じゃあ早速水分取ろう!

何を飲めば効果的かな? 更に調べていきました。すると、

「オススメの水分は「水」

という調査結果が。

え、ただのお水で良いのかな?

よくあるトクホのお茶とか、そういうのをたくさん摂った方が効果があるん

じゃないのかな?

素直にそう思ったので、「オススメは「水」」の部分をもう少し突き詰めると、

★「緑茶」「コーヒー」などは、体内を冷やしてしまう

★利尿作用により体内の必要なミネラル分まで排出してしまう

…なんだそうです!

からだが冷えるとやせづらくなりまし、本来必要なミネラルまでからだの外に追い出してしまっはもちろん良くありませんものね。なるほど…だから「お水」が良いのかあ。じゃあ、どんなお水なら良いのかな?

結論から言うと、特別なお水である必要はなさそうです。ただ、できればミネラルウォーターがベスト。

それと、温度が大事みたいですね。

お水の温度は5~15℃くらいが腸で吸収しやすいのと、冷たすぎるお水ばかり飲むと腸を刺激して下痢の原因にもなってしまうそう。

また、からだに1回に吸収できる水分の量は、250ml程度が限界なのだから。一気に2Lをぐびぐび飲んじゃってモからだは吸収してくれないってわけですね。…もちろん一気に2Lも飲むなんて現実的じゃないですけど…一気にどかんと多いお水を飲むよりも、コップ1杯ずつをちょこちょこ飲む方がからだにとっては効果があるみたいです。

コップ1杯がおおよそ250mlとして、

・朝の起き抜け

・朝/昼/夜の3回の食事の前

・お風呂あがり

の計5回にコップ1杯のお水を飲むだけで、 $250 \times 5 = 1L + 250ml$ の水分補給になっちゃいますね! なので、残り750ml (ペットボトル1本+コップ1杯分) のお水は日中の活動時間帯に飲めば、1日2Lの水分補給クリアってことになります!

さて、ここでようやく「お水をたくさん飲んだら身体の脂肪は流れるか?」のお話に戻しますね。

結論から言うと、「からだ健康にな

れば、健全な体重になる」という意味では「お水をたくさん飲むと結果的にダイエットになる」ということが言えるみたいです。

水分をじゅうぶんにとると、

★血液がどろどろになるのを防ぎ、血流が良くなる

★体内の老廃物の排出が活発になる

★便秘を防ぐ

★肌のうるおいを保ち、老化をおさえる

とイイコトづくめ!

これはもう、ダイエットに限らず、「お水を飲まない手はない!」ってことですよな~!

わたしも、つとめている会社がウォーターサーバーを契約してくれているので、可能な範囲でお水補給に努めようと思います!

…あ、ちなみに。「水分の補給」と称して、ジュースや甘い飲み物だけをがぶがぶ飲まないようにしましょうね!

特に今の時期は、スカッとさわやか炭酸飲料がとて美味い季節ではありますが…糖分をとりすぎてしまったり、入っているものの成分でからだを必要以上に冷やしてしまうこともありますので…

おいしいものは、ときどき、ちょこっと、ご褒美程度に飲むのが良いのかな~?とか思っちゃうわたしなのです。

それでは、今回はこの辺で!

ダイエットもそうですが、やっぱり「健康一番」でがんばっていきたいですよな~!





読者 モデル 募集!!

地域密着型情報誌「ゲッツ!!」の
読モになりませんか!?
お店や企業への取材や各種イベント、
様々なシーンで活躍してみよう!!

※応募資格:18歳~25歳の女性(高校生不可)

読者モデル(ゲッツガール)のプロモーションに関しましては、
ホール・一般企業様もお気軽にお問い合わせください!

お問い合わせ **TEL: 011-788-5169**
ゲッツ!!編集局 **E-mail: design2@ps-gets.com**

Sapporo Street Snap with HAPPY少女♪



2015
AUGUST

Sapporo Street Snap with HAPPY少女♪

札幌の街やイベントで見つけたお洒落さんを中心に毎月「SapporoFassion」を紹介



Name:さいり
担当カラー:オレンジ
誕生日:1月22日
血液型:O型



Name:ひなの
担当カラー:緑
誕生日:5月20日
血液型:A型



Name:あいか
担当カラー:紫
誕生日:9月21日
血液型:O型



Name:ももか
担当カラー:黄
誕生日:11月16日
血液型:A型

ENTERTAINMENT STATION SAPPORO

エンタメステーション in 札幌ド真中 イメージキャラクター

ココロッティータ

エンタメステーション in 札幌ド真中
＊カビジョン・4プラ ha-na-viビジョン USTREAM

毎日 **17:00>17:10** 好評放映中!

エンタメステーション

※データは撮影時のものです。
 こだわりの色配置や効果的なアイテムの使い方などをチェックしていくコーナーです



Sapporo Street Snap with HAPPY少女♪



Name: なつこ
 担当カラー: 青
 誕生日: 5月22日
 血液型: A型



Name: なつる
 担当カラー: ピンク
 誕生日: 7月10日
 血液型: O型



みんなにHAPPYを
届ける6人組♪

M's GROUP.LTD



マンモス'21月寒店

札幌市豊平区月寒中央通9丁目3-38
 TEL:011-853-2234

マンモス'21平岸店

札幌市豊平区平岸6条9丁目3-30
 TEL:011-814-0888

マンモス'21菊水店

札幌市白石区菊水6条4丁目2-25
 TEL:011-815-3338

SLOT BAR M's

札幌市東区北25条東15丁目15-1
 TEL:011-702-8821