



# GET'S

SAPPORO  
FREE PAPER

# GET'S

# 2015.11



## ARTIST PICK UP

Bentham サイン色紙プレゼント!

## FOOD

BEEF IMPACT

## SAPPORO STREET SNAP & ARTIST INTERVIEW

EverZOne

## MUSIC REVIEW

ゲスの極み乙女。「オトナチック/無垢な季節」

## PLACE

ばんけいの森 ツリーアドベンチャー/わくわくホリデー



# TAKE FREE No.64

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 GET'S!!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:Bentham  
(ワーナーミュージック)



鈴木敬  
Takashi Suzuki  
(Dr.)

小関竜矢  
Tatsuya Ozeki  
(Vo.&Gt.)

辻伶次  
Reiji Tsuji  
(Ba.)

須田原生  
Motoki Suda  
(Gt.&Cho.)

2010年に結成し都内のライブハウスを中心に活動開始。2014年春以降のKEYTALKのオープニングアクトに4公演抜擢され注目を集める。TGMX(FRONTIER BACKYARD)プロデュースにより、2014年10月8日に5曲入りデビューEP「Public EP」をリリースし、デビュー1枚目にも関わらず、タワーレコード10月度のタワレコメン、HMV10月度のエイチオシに抜擢!!その勢いもあってか、MINAMI WHEEL 2014では入場規制がかかるほどの注目を集めた。

2015年は初の大型フェス出演となる、VIVA LA ROCKにも出演し1000人以上の観客を集めて、新人ながら大注目をあびた。2015年5月13日には2nd EP「NEW LIFE」リリースし、前作以上のヒットを飛ばす。「NEW LIFE」のツアーファイナルである下北沢shelterでは300人を集客しsold out公演となった。今最も注目すべきNEXT BREAKバンドとして注目を集めている彼らが、デビューから約1年の集大成として、2015年11月11日に満を持して3枚目のEPとなる「OMG」を発売する。

**TOWER RECORDS**  **タワーレコード札幌ピヴォ店 限定施策**

ビヴォプラスメンバーの皆様、いつでも 土日祝日限定 ビヴォメンバーの皆様、¥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)。

ビヴォ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**

# GARTIST INTERVIEW

## Bentham

グループ結成のきっかけを教えてください。

小関:僕と、ギターの須田君が地元が一緒(神奈川県)で、別々の高校に通ってたんですが、オリジナル曲をやるバンドを作ろうと言う事で「Bentham」が結成されたんです。しかし、すぐにベースとドラムが抜けてしまって(笑)

その頃(僕が)レコーディングスタジオで働いて、そこの職場の先輩が辻君だったんです。辻君のベースを弾く姿を前から観て、「良いベース弾くな〜」って思っていたのでお誘いしました。更にそのレコーディングスタジオにお客さんで来てたのが鈴木君だったんです。なのでそのレコーディングスタジオを軸にメンバーが集まった感じです!

11月11日リリース予定の「OMG」はどのようなアルバムに仕上がりましたか?

辻:「OMG」は、8曲入りと言う事でこれまでの作品よりもボリューム満点になってます!メンバーそれぞれ曲を書いて、バラエティーに富んだ作品になったと思います!

まだBenthamを知らない方に、どんなバンドなのか紹介して下さい!

鈴木:イントロ5秒でレジに直行するような、パンチのあるバンドです(笑)エモーショナルなハイテンボイスと絶妙なグルーブっていう感じです(笑)

※ここまで事務所の用意した資料をそのまま読んでいました

※ここから、鈴木さんの生の気持ちをお送りします  
結構「最近のバンド」っぽい見られ方をしますが、メンバー全員、年もそこそこの年齢で、それぞれ音楽のルーツが違います。Benthamの曲には、そんなメンバーの良いところがアレンジで入っていたりと、「イントロ5秒でレジに直行」した後も飽きずに聞ける曲が多い&深みのあるバンドだと思います!!

ライブに注目を集めているBenthamですが、Benthamにとってライブとは何でしょう?

小関:今、インターネットでバンドの情報を得たり、動画サイトでPVが観れたりする時代の中で

「今の自分達がどこの立ち位置にいて、オーディエンスがどのように自分たちの音楽を受け止めてくれているのか」を不安に感じる事があるんです。ライブを行う事で、それを肌で感じて確認する事が出来ますし、バンドは、ライブをやれば成り立たないと思っています。お客さんとの直の繋がりを持てる場であってライブがあるからこそ、普段の音楽活動を頑張れます。僕達の曲はCDで聴くのとライブで聴くのとでは良い意味でかなりギャップがあると思っているので、是非ライブに来てそれを感じて頂けたらと思います!

今後の活動予定を教えてください。

須田:11月11日の「OMG」リリースに伴って、12月頃からツアーが始まります!今までのツアーよりもワンランクレベルアップしたパフォーマンスが出来ればなと思っているので機会があれば是非来て頂きたいですね。これからツアーの情報も続々と発表して行けるとお思いますのでチェックして頂けたらと思います!

あとこの雑誌が出る頃には「クレイジーガール」

のPVが公開されているので、そちらも是非観て下さい!メンバー全員手応えの感じる仕上がりになってます!!北海道での思い出はなにかありますか?

小関:初めて今年の8月

に北海道に来る事が

出来たんですが、

過密スケジュールで来て

いたのであまり観光地には

は行けなかったです。

しかし北海道に着いて

まず苫小牧市にある「ほっき貝資

料館」に行っ

て来ました。素晴らしいローカル感

を味わって楽し

かったです(笑)

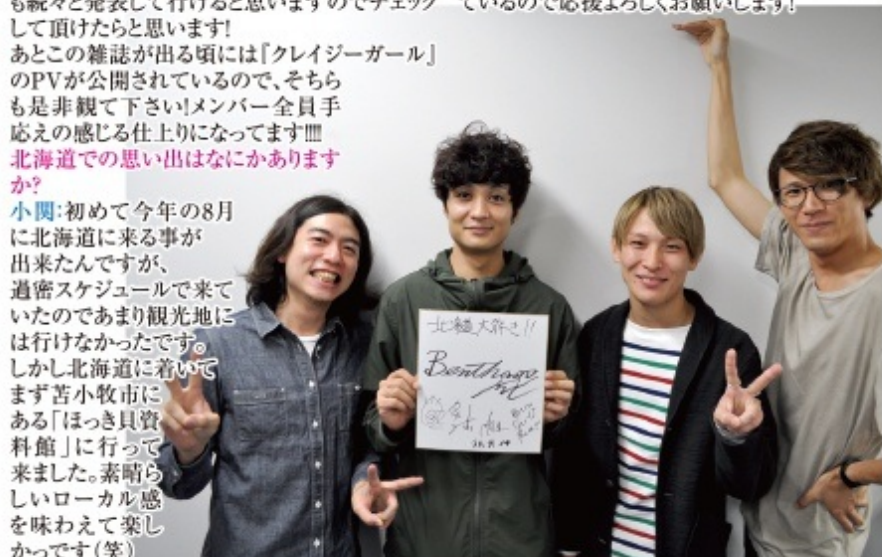
北海道はとても広い土地なのでこれから時間のある時には、有名所からローカル感漂う観光スポットなど幅広く行ってみたいと思っています!

今一番気になってる所は、「登別熊牧場」です!!今度行ってみたいです(笑)

最後に、北海道のファンの方々にメッセージをお願いします!

須田:11月11日リリースの「OMG」でガッツとステップアップしてやるぞ!って思っています!これまで2回のライブで北海道の方々の事をメンバー全員好きになったので、これからもっと北海道にこれるように頑張ります!北海道以外の会場は遠いかもしれませんが、応援しに来てくれたら嬉しいです!!

あと、北海道のファンの方に1月にライブをやりに来て、北海道の冬を味わって欲しいって言われたので来れるように頑張って行きたいと思っているので応援よろしくお願いします!



## Present!

Bentham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・64号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「Benthamへの応援メッセージ」を書いて、[prege-s@ps-gets.com](mailto:prege-s@ps-gets.com)までお送りください。

(応募締切は2015年10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。)

# 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

お掃除ユニット

# CLEAR'S

メンバー募集中!

札幌クリアーズ

お掃除ユニット

## CLEAR'S とは…

2011年2月25日 日本全国お掃除計画を  
目的に『街はみんなのゴミ箱じゃない!!』を  
キャッチコピーに結成。  
東京、名古屋、川越、熊本と  
活動を広げ、学校、  
商店街、野球場など  
お掃除ボランティアと歌とダンスで  
街を明るく元気にする  
業界初のアイドルユニットです。



### 【募集要項】

年齢

10歳～22歳の心身共に健康な女性

対象

- ・お掃除好きな方
- ・歌とダンスが好きな方（経験不問）
- ・お掃除ボランティアに参加協力できる方
- ・弊社でのレッスンに参加可能な方
- ・「仕事」としてしっかりと向上心を持って全国でもアイドル活動ができる方
- ・「学業や仕事」対「アイドル活動」において、どちら優先でもなくしっかりと両立できる方
- ・アイドル活動においてストイックにスケジュールリングや取り組みができる方

応募方法

専用申込フォームよりご応募ください

札幌地区メンバーフォーム



函館地区メンバーフォーム



■第1次オーディション（面接）の日程については  
本エントリー完了後に折り返しご連絡いたします。  
その他詳細お問い合わせは下記HPまで！

イベント出演のお問い合わせはこちらまで！

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



# GET'S

SAPPORO  
FREE PAPER

## No.64 2015.11 CONTENTS

### ARTIST PICK UP

・「Bentham」札幌へのライブにやってきた彼らに直撃! ..... 00

### IDOL INFO

・お掃除ユニット「札幌CLEAR'S」メンバー募集中! ..... 02

### FOOD

・BEEF IMPACT ..... 04

### TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP with EverZOne OCTOBER ..... 07

### HOKKAIDO ARTIST INTERVIEW

・北海道発・イケメンダンスボーカルユニット!「EverZOne」 ..... 10

### PLACE

・わくわくホリデー ..... 12

・ばんけいの森 ツリーアドベンチャー ..... 13

### EVENT INFO

・北海道から全国へ!フルーティー♥10月イベント情報 ..... 14

### MUSIC REVIEW

・ゲスの極み乙女。「オトナチック/無垢な季節」 ..... 15

### DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草 ..... 17



## 今月の表紙 Bentham

2010年に結成、2014年10月にデビューEPをリリース以来、快進撃を続ける注目株。デビューから約1年の集大成として、2015年11月11日に3rdEP「OMG」を発表する。



1g15円

狸小路店…北海道産黒毛和牛リブロース(1g15円)  
平岡店…国内産黒毛和牛リブロース(1g15円)  
ル・トロワ店…北海道産黒毛和牛サーロイン(1g17円)

1g10円

### 黒毛和牛ステーキ ※ル・トロワ店は1g17円

200g	3,000円	(ル・トロワ店3,400円)
300g	4,500円	(ル・トロワ店5,100円)
400g	6,000円	(ル・トロワ店6,800円)
500g	7,500円	(ル・トロワ店8,500円)
600g	9,000円	(ル・トロワ店10,200円)

500g以上は2枚にてのご提供になります。

### 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



**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



**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

●● 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

..... 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

..... 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



# BEEF IMPACT



ビーフインパクトルトロワ店

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 23:00



# G Horoscopy .....星占い

2015 10.7 → 2015 11.6

**牡羊座**  
3/21~4/19



家族や友達に親切にしてあげると相手もあなたの思いやりに心を動かされ、逆に思いがけないプレゼントや、気配りをしてもらえそう。

総合★★★★☆ 仕事★★★★☆  
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$


**牡牛座**  
4/20~5/20



誠実・忠実さを心がけて、仕事や友人に対して心を入れて接しましょう。かけた労力以上の見返りが期待できそうです。

総合★★★★☆ 仕事★★★★☆  
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$


**双子座**  
5/21~6/21



今月は金運があまりよくありません。人とちょっと違ったものに惹かれ、大して価値もないのにお金を使ってしまいそう。気をつけて。

総合★ 仕事★★★  
恋愛♥♥ お金\$


**蟹座**  
6/22~7/22



人と違ったことをしたくなくても、今月は周りに合わせるほうが無難なよう。周囲のワガママにも付き合ってください。

総合★★ 仕事★★★  
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$


**獅子座**  
7/23~8/22



ムードメーカーになれそう。笑顔でいることを心がけましょう。落ち込んでいる人や悲しんでいる人を癒やすことができそうです。

総合★★★★☆ 仕事★★★★☆  
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

**乙女座**  
8/23~9/22



何をすることも最適の一月となります。仕事も遊びも充実度100パーセント。ぜひ積極的に自分のやりたいことに挑戦しましょう。

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

**天秤座**  
9/23~10/23



目的や希望を実現するために重要な時間が訪れそう。努力を怠らず精一杯に努めることで、良い局面を迎えることに繋がります。

総合★★★★☆ 仕事★★★★☆  
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$


**蠍座**  
10/24~11/21



大きな決断を迫られるかも。思い切った決断が必要になります。怖気付くことなく未来へと飛び込んで行きましょう。

総合★★★★☆ 仕事★★★★☆  
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$


**射手座**  
11/22~12/21



チャンスに恵まれる月ですが野心をむき出しにしないようにしましょう。周囲の反感を買って困った事態に落ち込む可能性があります。

総合★★★ 仕事★★★  
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$


**山羊座**  
12/22~1/19



勘が冴える一月です。直感的に良いと思ったことは迷わず実行しましょう。素晴らしい結果へと結びつく可能性大です。

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

**水瓶座**  
1/20~2/18



頭が冴え渡る一月になりそう。仕事も勉強もかなりはかどるはずなので、しっかりと準備をして行動すると吉です。

総合★★★★☆ 仕事★★★★☆  
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

**魚座**  
2/19~3/20



家族や恋人、友人との絆が深まるような出来事が起こるかもしれません。周囲の人のかけがえのなさを再確認できそう。

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

have a good month!



# Sapporo Street Snap with EverZOne



# Sapporo Street Snap with EverZOne

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「SapporoFashion」を紹介



Name:SASUKE  
 BirthDay:1988.10.21  
 BloodType:B  
 BirthPlace:札幌市



Name:HIROKI  
 BirthDay:1983.11.3  
 BloodType:O  
 BirthPlace:大塚府



Name:Telchi  
 BirthDay:1989.11.7  
 BloodType:O  
 BirthPlace:夕張市



Name:KEI  
 BirthDay:1983.7.12  
 BloodType:O  
 BirthPlace:新札幌 長野育ち

エンタメステーション in 札幌下真中 イメージキャラクター  
**ココロッターヌ**  
 エンタメステーション in 札幌下真中  
 ＊カビジョン4ﾌﾗﾝｽﾞ he-he-vid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。  
 こた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 EverZOne



Name: DAICHI  
 BirthDay: 1982.2.27  
 BloodType: AB  
 BirthPlace: 札幌市



# EverZOne

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

# EverZOne



楽屋の爆笑王  
**KEI**

最年長の天然いじられキャラ(みんなのおもちや)  
**DAICHI**

かわいい弟キャラ  
**Te!chi**

しっかり者  
**HIROKI**

周りが作り上げた北海道最大級の二枚目  
**SASUKE**

## BESTアルバム『EZOSHIKA』

2015年9月23日リリース



販売価格：2,800円(税別)

JAN-4573244740026

パフォーマンスやスタイルが熟成され  
更なる飛躍を目指す北海道在住  
ダンスボーカルユニット『EverZOne』  
11年の時を経て、ついにBESTアルバムが  
9月23日にリリース！  
結成してから幾度となる困難やハードルを  
乗り越えてきた彼らの11年の  
歴史と熱い思いがこの1枚に全て注ぎ込まれている  
EZO渾身のベストアルバム。



**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

# G HOKKAIDO ARTIST INTERVIEW

EverZOne



9月23日に発売されたベストアルバムの聴きどころやオススメの一曲は?

**HIROKI**11年やってきて初めてのベストアルバムということで…僕等は60曲ぐらいのオリジナル曲をもっているのですが、今回はその中から新曲含めて17曲をアルバムにおさめさせて頂きました。メンバーやファン投票を通じて選んだ過去曲16曲、最近のものから昔の楽曲まで…その中で僕が一曲ピックアップするとすれば、「Friends」と言う曲ですかね。この曲は僕が歌詞を書いていて、サビの「心の絆 僕らは見えないもので繋がっている。」というフレーズが、その当時の心境を描いたものなのですが、時間が経った今でも自分達にピッタリだなと思っていて…思いがこもっている歌詞の内容もじっくり聴いて頂ければと思います。

EverZOneの魅力とはなんですか?

**SASUKE**:三枚目なところですかね?歌やダンスを中心に頑張っているグループなのですが、僕ら自身がとても仲の良いグループなので、ステージのMCとかでも

和気藹々とそれぞれのキャラクターがたって、良い意味で飾らない部分がEverZOneの魅力だと僕は思っていますね。

11年間の活動の中で、思い出に残っているイベントはなんですか?

**Telchi**:2年前、TV番組を絡め「Zeppに1000人集めよう」という企画を行ったのですが、半年ぐらいかけて道内を周り、メンバー全員で気合を込めて宣伝してがんばったことが一番印象に残っていますね。結果1418人という多くの人に集まっていたいただき感動しました。今まで1000人を超える多くの人を集めたことがなかったので自分達の自信にも繋がりましたし、何より皆さんへの感謝でいっぱいになりました。

今後の目標は?

**KEI**:EverZOneの大きな目標で言いますと、地元北海道LOVEなグループなので、例えば有名になり全国ツアーを回っ

た時もフィナーレを札幌ドームで行い、多くの人を北海道に呼び込むことで経済効果まで貢献できるようなグループになれば…と言うのが大きな目標ですね。それが地元の皆さんへの最大の恩返しだと思って活動しています。

ファンの皆さんやこれから出会う皆さんにメッセージをどうぞ!

**DAICHI**:これから今回のベストアルバムを持って、道内六カ所LIVEツアーをスタートします。帯広から始まり、北見・旭川・苫小牧・函館・札幌と…そしてその先には年末にも大きなLIVEを予定していて、その場その土地で出会う人達と一緒に創り上げられればと思っています。僕達の所属している会社名がWITHと言いまして、その名の通り、ずっと応援してくれているみんな、そしてこれから出会う人達と一緒に歩んで行けたらと思いますので、これからも応援よろしくお願ひ致します!



一緒に地域を盛り上げましょう!

## ゲッツ!! 広告主募集中

あなたのお店の情報を、ゲッツ!!に掲載してみませんか? まずはお気軽にお電話下さい。

# Tel:011-788-5169



WAK WAK わくわくホリデー 本店

# 移転OPEN!!



旅する前から、心くつろぐ空間で  
ぴったりのプランをご提案。



わくわく  
ホリデーホール  
1Fです!

CAFE  
BOULEVARD  
カフェ ブールヴァール

併設

わくわくホリデー本店に  
**NEW OPEN!!**



東京で話題のクロナッツ  
(クロワッサンドーナツサンド)

夏は緑いっぱい、冬はホワイトイルミネーションが  
きらめく大通。札幌の四季を感じ、  
コンサートや演劇など、芸術が響き渡る。  
わくわくホリデーホールに  
旅カフェ「カフェ ブールヴァール」がオープン。

サイフォンコーヒーに、ふわふわの焼きたてパン…。  
都会の喧騒を離れたここで、大人の休息を。

ゆっくりと流れる時間は、新しいあなたを  
見つける「旅」へと誘います。  
「旅」という大人の休日をご過ごしたくになったら、  
トラベルコンシェルジュにすぐにご相談を。

サイフォンならではの  
香り高く、どこか懐かしい  
コーヒータイムをお過ごし下さい。



MENU	
ブレンド珈琲 旅ブレンド	¥500
IPスタ	¥720~
クロワッサンドーナツサンド	¥820
ランチセット	¥960 税込

どなたでも  
お気軽にどうぞ!

※BOULEVARDとはフランス語で「大通り」を表す言葉です。



旅行企画・実施  
WAK WAK わくわくホリデー 本店 TEL.011-280-8989

店舗営業 月~日 10:00~19:00 (不定休) 〒060-0001 札幌市中央区北1条西1丁目 わくわくホリデーホール(旧札幌市民ホール)1F

CAFE  
BOULEVARD  
カフェ ブールヴァール  
TEL.011-223-8989  
店舗営業 月~日 11:00~21:00 (土・日) 11:00~19:00 (不定休)  
〒060-0001 札幌市中央区北1条西1丁目 わくわくホリデーホール(旧札幌市民ホール)1F



CAFE BOULEVARD  
カフェ ブールヴァール

OPEN記念クーポン  
ご飲食の  
お客様  
1組につき

10%OFF  
お会計より  
2015年10月末日まで

CAFE BOULEVARD  
カフェ ブールヴァール

OPEN記念クーポン  
ご飲食の  
お客様  
1組につき

10%OFF  
お会計より  
2015年10月末日まで

# 都心から近いのに本格的!!

楽しさいっぱい、  
人気沸騰!

ban.K

大好評の  
アトラクション!

ばんけいの木林

# 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!  
全10ステージ。

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。

## 料金

### ジップライン・ツリートレッキング 両方遊べて!!

それぞれのアトラクションを  
一周します。

(大人・子供同料金)  
**2,500円**

### 体験ツアー

どちらかのアトラクションを  
一周します。

(大人・子供同料金)  
**1,500円**



都心から  
車で20分

【受付】イーストハウス(テニスコート受付) (ばんけいリス)ばんけいの森 テニスコート前で降りられると便利です。【お問合せ】TEL.011-615-2827

【営業日】土・日・祝 ※11月3日(祝火)まで営業予定。コンディションの関係でクローズ日が早まる場合がございます。

【スタート時間(1時間ごと)】9:00/10:00/.....16:00最終スタート

【ご利用制限】※機材施設安全基準により制限を設けております。身長120cm以上でハーネスの取付が可能な方で体重90kg以下の方。

【おススメの服装】

動きやすい服装でお越しください。ハイヒールやスカートでのご利用はできません。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!  
手のひらに滑り止めの付いた手袋のご用意をおススメします(販売もしております)。ウインドブレーカーの着用、テニスシューズの貸し出しは  
いたしません。

【雨天時の営業について】

雨天時も営業いたします。カッパとヘルメットは無料で貸し出しします。営業が困難と判断した際には中止としますので、ご了承願います。

# 北海道から全国へ!



10月の  
主な  
イベント

FRUITY OFFICIAL HP <http://fruity-girls.com/>

※詳しい情報はHPにて公開中! 下記の記載以外にもイベント・ライブ出演予定!



3  
(土)

## フルーツモール娘 vol.1

【会場】Sound Lab mole (札幌市中央区南3条西2丁目ニコビル81)  
【時間】1部 OPEN/12:00 START/12:30 2部 OPEN/16:00 STAR/16:30  
【料金】各部 前売/2,800円 当日/3,500円 ※別途1ドリンク代500円  
【出演】まねきケチャ/ラブアンドロイド/フルーティー/フレッシュ!/HAPPY少女

4  
(日)

## 第42回うまいっしょ“しんとく”大雪まつり

【会場】足尾運動公園 (新得町足尾旭町東2丁目)  
【時間】10:00~14:30 ※フルーティー、HAPPY少女の出演は12:00~13:00の予定

## LivePRO事務所LIVE ~フレッシュさき休業前のラストLIVE~

【会場】LivePRO HALL (札幌市中央区南1条西11丁目327-13 プレイス11ビル2F) ※会場内は土足厳禁  
【時間】OPEN/17:30 START/18:00 【料金】前売/1,000円 当日/1,500円 ※別途1ドリンク代500円  
【出演】フレッシュ! ★オープニングゲスト:フルーティー/HAPPY少女/自井美彩

8  
(水)

## ニコリフレ主催 アイドルライブ vol.28

【会場】ニコリフレ (札幌市中央区南3条西2丁目14番地 ニコビル 4F) 【料金】前売/1,000円 (スパ・サウナ付き) 当日/2,100円 (スパ・サウナ付き)  
【出演】フルーティー/HAPPY少女/フレッシュ!/自井美彩

18  
(日)

## 第28回みかさ桂沢紅葉まつり

【会場】桂沢湖畔 (三笠市桂沢)

## フルーツバスケット vol.75

【会場】Sound Lab mole (札幌市中央区南3条西2丁目ニコビル81) ★主催/ライブプロ ★後援/Yahoo!JAPAN

23  
(金)

## タワーレコード主催 ライブロマンスリーLIVE

【会場】アリオ札幌 【出演】フルーティー/フレッシュ!/HAPPY少女

25  
(日)

## ニコリフレ主催 アイドルライブ vol.29

【会場】ニコリフレ (札幌市中央区南3条西2丁目14番地 ニコビル 4F) 【料金】前売/1,000円 (スパ・サウナ付き) 当日/2,100円 (スパ・サウナ付き)  
【出演】フルーティー/HAPPY少女/フレッシュ!/自井美彩

28  
(水)

## おしゃべりコネクト

【会場】札幌駅前通地下歩行空間 (チ・カ・ホ) 北二条広場 【会場】18:30 (予定)

30  
(金)

## HMVプレゼンツ ライブロマンスリーLIVE

【会場】HMV札幌ステラボレイス 【出演】フルーティー、HAPPY少女

31  
(土)

## ハロウィンイベント

Do! 3-1 かる  
TVh 毎週土曜日 あさ9:00~  
準レギュラーで出演中!  
フルーティーのメンバーが  
リポーターとして道内を  
飛び回ります!

イベント出演オファー受付中!!

応募  
方法

TEL 011-252-9922までご連絡か、[fruity@livepro.jp](mailto: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11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](mailto:ticket@livepro.jp)

フルーティー



# Music Boyの勝手に!

## Recommend



「ぼくは、よのなかにひつようとされる人間になるのがゆめです。学級文庫にならぶ本の中に、ぼくの名前がのるようになりたいです。」  
ある日見つけた幼い頃の作文。ぼくは、あの日の夢を叶えたいでしょうか。  
これで、叶ったのでしょうか?…んなワケねえたらああああ!!!!



## ゲスの極み乙女。の4thシングルは両A面! これぞまさに『ゲスの極み』!!!!

ゲスの極み乙女。2015年第3弾! 待望の両A面 4thシングル発売決定!!

4月にリリースした「コカ・コーラ」ネームボトルキャンペーン CMソングの2nd single「私以外私じゃないの」、6月にリリースした映画「ストレイヤーズ・クロニクル」主題歌の3rd single「ロマンスがありあまる」が共に大ヒットとなり、尚もロングセールスを続け快進撃が止まらないゲスの極み乙女。の、待望のニューシングルが発売決定!!!

バンドにとって4枚目となる本シングル作品は1stシングル「猟奇的なキスを私にして/アソビ」以来の両A面シングルとなっており、「オトナチック」と、すでに配信がスタートしヒット中の「無垢な季節」をはじめ全4曲を収録なのだ!と、言う訳でお待ちましたー! 2015年第3弾シングルでっせ!

ゲスと言えば、ミュージックボーイのゲスさ加減はゲスの極みよりゲス! なんとって上の文章、ワーナーさん公式からのまるまるコピペですから! まさにゲスの極み!



## 2015.10.14リリース 「オトナチック/無垢な季節」

- ・初回限定盤(CD+DVD) WPZL-31128 ¥1,800+税
- ・通常盤(CD) WPCL-12174 ¥1,300+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)

「風になれ」20年の「あゆみ」の全てがここに「みのる」。

# 風になれ

鈴木みのる × 中村あゆみ

20周年!

KAZE NI NARE

大ヒット発売中!

WPZL-31075 / ¥10,000 (incl. tax)



完全版  
BOX

夏宇・鈴木みのる



¥  
10,000  
(税込)

鈴木みのる×中村あゆみ「風になれ」完全版BOX

DVD+CD+豪華ブックレット 永久保存《完全版》

## 【DVD:「風になれフェスティバル」(約162分)】

① DVDには、伝説の2014.11.9「風になれフェスティバル」(鈴木みのるプロレス&中村あゆみLIVEの奇跡のコラボ)を完全収録!

The 1st Stage: 鈴木みのる「風になれ」プロレス(全3試合)

The 2nd Stage: 中村あゆみ 熱狂の60分1本フルバンドLIVE!

The 3rd Stage: 中村あゆみ×鈴木みのる「風になれ」スペシャルトークショー

② 鈴木みのる率いる「鈴木軍」入場シーンでは、中村あゆみが「風になれ」を熱唱!

③ プロレスの副音声には、鈴木みのるが試合映像を見ながらのスペシャル対談をアフレコ収録!

④ 「中村あゆみ 熱狂の60分1本フルバンドLIVE!」は、中村あゆみ×鈴木みのる選曲の全9曲完全収録!

ラストは「風になれ」大合唱! サプライズの紙テープ1,000本リング投げ入れは、中村あゆみLIVE史上に残る感涙の名場面!!

⑤ 特典映像には、鈴木みのる×中村あゆみファン垂涎の貴重映像収録決定!

★「風になれ」20周年記念!遂に初制作の「風になれ」ミュージック・ビデオ!

★鈴木みのる入場シーン×中村あゆみ「風になれ」生熱唱2大会を奇跡の初収録!

① 鈴木みのる20周年記念大会「風になれ」(2008.6.17 後楽園ホール)

② 伝説の東京ドーム「風になれ」生熱唱!(2013.1.4) [ディレクターズ・カット版]

## 【CD:「風になれ」完全版20周年ベスト】

～鈴木みのるテーマ曲集(全16曲)～

① CDは、「中村あゆみ」ベストにして、「鈴木みのる」テーマ曲集という奇跡の内容! 鈴木みのるの入場テーマ全曲を収録!

② 史上初の「風になれ」5ヴァージョン完全収録!

① 風になれ(初代 1995 Version)

② 風になれ(2代目 2004 Version)

③ The Beautiful days ~風になれ2~

④ 風になれ ~guitar storm version~

⑤ 風になれ ~I have to be a lonely warrior, tonight~

(3代目 2013 Version) [現在の最新テーマ曲]

③ 鈴木みのるが引退を意識し、「風になれ」を精神的に使えなくなっていた頃に、中村あゆみに懇願して作ってもらった幻のテーマ曲「Yesterday, Today & Tomorrow」(音源紛失)を、奇跡の新録音!

④ 中村あゆみが鈴木みのるに捧げる奇跡の新曲「Run For You」収録!!

## 【豪華68Pブックレット】

～鈴木みのる×中村あゆみ「風になれ」メモリアル・ブック～

① 中村あゆみ直筆「風になれ」歌詞

② 「風になれフェスティバル」フォト・アルバム

③ 鈴木みのるのブログ総集編&「風になれ」特別寄稿文書き下ろし!

④ 中村あゆみ&鈴木みのる全曲セルフ・ライナー・ノーツ!

他掲載の永久保存版!

応募特典(1名様): ジャケット撮影使用の鈴木みのるリング・シューズ&タオル&直筆サイン色紙(当選者の名前入り)のセット

全国主要CDショップ、ECサイトで予約受付中! [各チェーン店別オリジナル予約特典をチェック!]



同時発売中!  
【通常盤CD】

「風になれ」  
完全版20周年ベスト  
～鈴木みのるテーマ曲集  
WPZL-12217 / ¥5,000 (税込) +税

# The soliloquy about a diet



## 若葉の ~~がんばり!~~ す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!皆さん、ダイエット生活充実してますか?

今回も、「出来る限り、がんばらない」ダイエットの方法をご紹介します!…と思ったのですが、自分の体験談から、「どうしてもがんばらないといけない」ことに行き着いたことがあります。

なので、今回は「すばら」じゃなく、「がんばり」ダイエット…ということであ、それって普通じゃんということなんですけども…

普段すばらでダラなわたしののに、体験談でがんばらないといけないとはこれいかに??ですよ。まずはそこから説明しましょうか。

わたし、お恥ずかしながら…あまりお部屋が綺麗とは言えない状態だったんですよ。いわゆる汚部屋とまではいかない…と信じたのですが、まあ、とにかく、お部屋に物が散らかってたわけです。

それが、ある日急に妙に気になっちゃって、「このままじゃいかん!掃除しなきゃ掃除!!」って。お休みの日を利用して徹底的に掃除をしまくったんです。

お掃除って、体力使うんですね…。翌日、身体のあちこちの筋肉が悲鳴をあげましたよ～。それなりに若いつもりだったんですけど、日々の運動不足がたたったというか…こんなに身体が痛くなる前に、つまりはそんなに汚くなる前に、きちんと綺麗なまを保つ努力をすればいいんだよねって思いました。

そうじゃなくても、使ったものはもとの場所に戻す、っていう当たり前のことをやるだけでも十分に「動く」ことになるんじゃないの?と。それでも十分に運動って呼べるのかなーって。

そこまで思って、ふと、気づいたんです。そういえば、今よりも体重が重かったときは、部屋を綺麗にしようとか全然思わなかったなあ…って。

汚い部屋が好きじゃなければいいけど、散らかった部屋をどうにかしようって気が起こらなかつたんです。仕事忙しいしい…お休みの日くらいリフレッシュしたいしい…とか、自分に甘い言い訳しまくって。

で、それとは全然関係なく、「なるべ

くらくにダイエットした〜い!」って実際に不純な動機とはいえ一大決心をして。いろんな「出来る限り、がんばらない」ダイエットの方法をせっせと集めて実践してきました。

都合(わたしのなけなしのプライド)により具体的な数字は明かせないんですが、がんばらないダイエットでもコツコツ1年半以上実践した結果、それまでの体重の15%分、減量に成功したんです。単に重さの数値が減っただけじゃなくて、ちゃんとウェストのサイズもダウンしましたし、体脂肪率も減りました。

思い返せば、この体重が減るにつれて、部屋の汚さが目に付くようになってきた気がする…

ここでようやく、お話が最初に戻ります。「がんばり」ダイエット、「何を」がんばらないとダメなのか。

それはすばら、「自分の部屋を綺麗にする努力」、これなんです。

ダイエットに関係なくても、自分の生活空間が綺麗だと暮らしがすっきりしますよね。誰だって、汚いよりは綺麗な方が快適に過ごせると思うんです。

風水とかでも、やっぱり「綺麗な部屋は運気の巡りが良い」とか言いますし。ホントかどうか分かりませんが、「綺麗な部屋は金運が良くなる」なんてことも言いますよね。どんな観点からでも、綺麗な部屋で悪くなることなんてないんです。

「痩せたいけど痩せられない…」とお悩みのあなた、もしかして、少しお疲れではありませんか?そして、その疲れがたまっているせいで、自分の周りの清潔が保たれなくなっている可能性はありませんか?

もし、痩せたいって思っていて、なおかつ「そういえば最近部屋の掃除をさぼっているなあ…」って思い当たるなら、試しにお部屋の掃除…いえ、目の前のものをちょこっと片付けてみるのはいかがでしょうか?不思議なもので、ほんのちょこっと手をつけると、次々気分が乗ってきて、軽いお片付けのつもりが大掃除に発展しちゃってたなんてことにもなっちゃったりして…ただ、ソースはわたしのので、「結局気分は最後まで

で乗らなかった!うそつき!!」とは怒らないでくださいね…結構切実なお祈りなのです。

大掃除を1回だけやったら痩せる!ということではなく、「綺麗な部屋を保つ」ということが重要です。つまりここが「努力」、「がんばり」なんです。毎日の生活の中で、気を配って、きちんとがんばる。

良い環境で過ごして、気持ちをすっきりさせると、めぐりめぐって結果的に痩せる…のかな、と。

もしくは逆に、わたしののように、痩せたら汚い部屋が我慢できなくなるってパターンもあるかもしれません。

卵が先か鶏が先か…じゃありませんけど、「部屋を掃除したら痩せる」という考えは案外有効なんじゃないのかな、と、今回紹介させていただきました。

そうだ、「掃除も運動」のついでに、「家事で運動」のちょっとしたワザをひとつご紹介しますね。

フェイスタオルを洗濯した後、干す前に、タオルの長い辺の両端を持って、20回バタバタって振るとい運動です。この20回振り干しをすると、タオルがふんわり仕上がるので、ダイエット抜きでもオススメです。タオル1枚なら大したことない運動でも、タオル10枚なら200回振ることになるわけで。結構あなどれないんですよ!

というわけで…今回は「すばら」じゃなく「がんばり」ダイエットをお届けしました。次回は…またすばらに戻るのかな!?ではでは、良いダイエットライフをお過ごしください!

