



# GET'S

SAPPORO  
FREE PAPER

2016.03

## ARTIST PICK UP

カリスマドットコム  
サイン色紙プレゼント!

### FOOD

BEEF IMPACT  
焼肉スタジアム RYU〜柳〜

### IDOL INFO

フルーティー  
Cradle  
AriaForte

### PLACE

ばんけいの森 さっぽろばんけいスキー場



### MUSIC REVIEW

白猫プロジェクトからメジャーデビュー  
「校歌斉唱!私立茶熊学園」

### HOKKAIDO ARTIST INTERVIEW

フルーティー(おぼち・さい・せいあ)



# TAKE FREE No.68

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:カリスマドットコム  
(ワーナーミュージック)



カ  
リ  
ス  
マ  
ド  
ト  
ミ  
ト  
コ  
ム

# Charisma.com

2011年に結成。MCいつかとDJゴンチによるエレクトロラップユニット。  
Youtubeに投稿した動画が話題を呼び、2013年「アイアイシンドローム」にて  
Lastrumよりデビュー。  
MCのいつかは、普段は雑貨メーカーの事務、DJのゴンチは普段は精密機器メー  
カーの事務をしている。  
突き抜けないいつかのフロウと一度聞いたら耳から離れないエレクトロサウンド。  
メロディがこれまでにないジャンルを生み出している。  
ポップなビジュアルとは裏腹に、独創的な言葉を巧みに利用し毒のあるリックで  
平成のゆとり世代に一石を投じる。

- ▽「愛泥C」リリースツアー2016▽
- ・4月17日(日) 横浜BAYSIS w
  - ・4月23日(土) 仙台enn.2nd
  - ・4月24日(日) 名古屋E.L.L.
  - ・5月1日(日) 札幌Sound lab mole
  - ・5月8日(日) 福岡DRUM Be-1
  - ・5月13日(金) 大阪BIG CAT
  - ・5月15日(日) 渋谷O-EAST

## 2016.03.02 Release New Mini Album

アイ ドロ シー

# 「愛泥C」



通常盤:  
WPCL-12323 ¥2,000+税



タワーレコード限定盤:  
WPCL-12324 ¥2,000+税

1. サプリミナル・ダイエット
2. 骨抜きに恋して
3. 腰掛けラップ
4. PH4
5. GODcustomer
6. 等身大グレー
7. ペルサッサ
8. 自撮ーる
- ※9. 豚(タワーレコード限定盤のみ収録)

# 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

函館昭和店

帯広北店

苫小牧店



# GARTIST INTERVIEW

## カリスマドットコム

Q.正統派のエレクトロに乗る毒だらけのラップ…最高です。ていうかあなたがたはそもそも何者なんですか!?

いつか: 私はいつかです。アラサーの端くれです。毒と仰いますが、多くの皆さんが思っている日常の秘め事を、主に口に出し、歌に乗せるタイプのアラサーの端くれなだけです。しかしながら毒だらけ、お褒めの言葉として頂戴致します。謝謝。

ゴンチ: MCいつかDJゴンチからなるラップユニットのDJの方です。  
そしてどちらかというとドットコムの方ですw DJブースより前に行けないチキンDJでもあります。

Q.お二人の出会いはどういったきっかけでしたか?

いつか: 中高の同級生であるのみ。

ゴンチ: 中高の同級生です。中2の時に同じクラスになっていっちゃんから話しかけてくれたのに愛想がない返事をしたのが始まりのようです。実はあまり覚えていないという薄情モノです。せっかく話しかけてくれたのに覚えてないって…嫌な奴ですねw

Q.Youtube発信のお二人ですが、こんな風にネット世界に飛び出そうと思われた確定的な理由を教えてください。

いつか: 誰かに上げてみる言われたのでやってみたというのが実際です。

ゴンチ: 1/15発売の本(※『がめつくストロング〜毒舌OLラッパー、世間をぶった斬る!』)にも書いてあるのですが、いっちゃんがとりあえず動画あげようと発案して自由に撮って編集してアップしたという感じです。沢山の方に見てもらえて私も不思議です。

Q.MCいつかさんとDJゴンチさんがそれぞれの相方に密かに抱く「私はこいつには敵わないな」と思う憧れの部分などがありましたら教えてください。

いつか: DJゴンチさんの事をよく知らないのですが、憧れてる部分はないと思います(笑)

ゴンチ: 沢山ありすぎて選べません!(笑)

Q.ツアーで札幌にいらっしゃるご予定ですが、札幌で何か楽しみにしているものはありますか?

いつか: ウニといくらかうニといくら。もしくはウニといくら。

ゴンチ: やはり食べ物が美味しいのでライブでもいつも以上に動いて、美味しいご飯を頂きたいなと思っています。

Q.最後に、北海道のファンに一言お願い致します!

いつか: 厄年です。守ってください。

ゴンチ: 昨年はあまり北海道ライブする機会がありませんでしたが、今年はインスタライブ、そしてツアーでも北海道に来れるので皆さんに会えるのを楽しみにしています!寒さを吹き飛ばせるようにガツッとパフォーマンスしたいと思いますので是非遊びに来てください!

### Present!

カリスマドットコム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・68号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「カリスマドットコム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2016年2月29日、当選発表は発送をもってかえさせていただきます。)



酒  
北海道  
POWER  
The power of "sake"

**酒パワー北海道とは、パチンコホールからニコニコ生放送をお送りする、パチンコ・パチスロバラエティ番組です!**

ニコニコチャンネル

フェイスブック

ツイッター

北海道・関東  
関西・東海で  
毎日放送中!





AriaForte デビューシングル

# 走りだせ

～僕らが叶える夢～

NOW ON SALE



定価:1,000円(税込)

AriaForte(アリアフォルテ)は、  
m pocket project所属の  
北海道札幌市を拠点に  
活動をしている  
アイドルユニットです。

AriaForte



イベント出演のお問合せはこちらまでお願いします!

アイドルが運営する芸能事務所  
m pocket project

TEL 011-252-7288  
FAX 011-252-7288

札幌市中央区南8条西10丁目1277-1  
サンライズ5ビル 2F  
E-Mail m-pocket@d-pocket-project.com  
URL <http://ariaforte.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.68 2016.03 CONTENTS

### ARTIST PICK UP

・中毒性抜群エレクトロラップ!「カリスマドットコム」……………00

### IDOL INFO

・AriaForte……………02

### FOOD

・BEEF IMPACT……………04

・焼肉スタジアムRYU〜柳〜……………06

### MUSIC REVIEW

・校歌斉唱!私立茶熊学園……………09

### PLACE

・ばんけいの森 さつぼろばんけいスキー場……………10

### IDOL INFO

・Cradle〜teamくれれっ娘メンバー募集中!……………12

### DIET

・不定期連載:若葉のすぼらダイエット徒然草……………13

### EVENT INFO

・北海道から全国へ!フルーティー♥2月イベント情報……………15

### HOKKAIDO ARTIST INTERVIEW

・フルーティー(おぼち・さい・せいあ)……………16



## 今月の表紙 カリスマドットコム

現役OL・MCいつか&DJゴンチによるyoutube発信の注目株。OLの本音を余すところなく吐きまくるイロモノかと思いきや、本格エレクトロラップで魅了するガチユニット!!





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)

**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。

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**



**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



※価格は税別表示です。別途消費税がかかります。

1g 7円

### ビーフインパクトステーキ リブローズ (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

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

- 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(大400g)300円

## LUNCH

平日限定 / ランチセット 11:30~14:00まで

### ビーフインパクトカレーランチ

- 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180円  
※ドリンクはプラス100円



790円(税別)

### ハンバーグランチ 『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



960円(税別)

### 1,000円ステーキランチ

- 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



1,000円(税別)

### 1/2日の野菜が摂れるステーキサラダ

- 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



1,000円(税別)

### ビーフインパクトランチ

- ビーフインパクトステーキ ● 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



250g... 1,750円(税別)  
350g... 2,450円(税別)

# 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





本当に旨い焼肉を  
適正価格で!

黒毛和牛

焼肉  
スタジアム  
RYU  
柳



私たちのこだわり



肉

皆様に美味しい焼肉を、一番美味しい状態でご提供したいという想いでお肉のカットは何度も試作を重ね、より美味しく食べていただける大きさ、厚さでご提供いたします。



人数に応じた掘りごたつ席

空間

皆様が当店で大切な人・お仲間・ご家族と素敵な楽しい時間を過ごしていただけるよう、居心地がよく、笑顔で楽しんでいただけるような空間作りを目指しております。



焼肉 RYU ~ 柳 ~  
スタジアム

札幌市西区琴似1条4丁目4-27 NYビル1F  
TEL.011-612-5588

営業時間  
日~木 17:00~24:00 金土祝前日 17:00~翌1:00  
ラストオーダー  
フード / 日~木 23:00 金土祝前日 24:00  
ドリンク / 日~木 23:30 金土祝前日 24:30

提携駐車場  
に關しては各店舗にお問い合せください。  
地下鉄 琴似駅から 徒歩2分







体の芯からあつたまる

# もつ鍋、はじめました

『極上牛骨スープもつ鍋&焼肉コース』

RYUオリジナルサラダ(ハーフ)/キムチ盛り合わせ/タン塩/牛ハツ(ネギ巻き)/RYUシントマ/RYUオリジナルもつ鍋/メの中華麺/デザート各種 ※2名様より・前日予約

1人前 **3,980**円(税込)  
(税込4,298円)

## お肉

名物!  
RYUシントマ

**780**円(税込)  
(税込842円)



焼きしゃぶ  
**880**円(税込)  
(税込950円)



焼きすき  
**1,580**円(税込)  
(税込1,706円)



厚切りハラミ  
(塩味・泡しょうゆ) ※数量限定  
**1,580**円(税込)  
(税込1,706円)

## ホルモン

鮮度に  
こだわりあり!



豚塩上ホルモン(直腸) **540**円(税込)  
(税込583円)



牛ハツ【ネギ巻き】(心臓)  
**640**円(税込)  
(税込691円)

RYU牛レバー網あぶら巻き  
(肝臓) ※数量限定 **740**円(税込)  
(税込799円)

極上牛骨スープもつ鍋

1人前 **1,480**円(税込)  
(税込1,598円)

ゲッツ!! をご覧のお客様特別割引

# 10%OFF クーポン

有効期限:2016/3/6迄

※このクーポンを持参いただくか(写メもOK)、「ゲッツ!!を見た」とお伝え下さい。  
※他クーポン、29日の「肉の日」特典との併用は出来ません。※会員特典は併用可。





ポップの未来が  
ここにあるー。

# CHARLIE PUTH チャーリー・プース

## 『NINE TRACK MIND』 ナイン・トラック・マインド

# 2016.1.29 世界同時発売!

映画『ワイルド・スピード スカイミッション』の挿入歌「シー・ユー・アゲイン」が大ヒット!  
2015年のプライテストホープとして、大注目を集める新世代のポップスター、チャーリー・プース待望のデビュー・アルバムが遂に登場!



WPCR-16942 ¥1,980(本体)+税

- |   |  |
|---|--|
| 01. One Call Away ワン・コール・アウェイ ::2nd Single::                                    | 11. As You Are (feat. Shy Carter)アズ・ユー・アー (feat.シャイ・カーター)                                    |
| 02. Dangerously デンジャラスリー  | 12. Some Type Of Love サム・タイプ・オブ・ラブ   |
| 03. Marvin Gaye (feat. Meghan Trainor) マーヴィン・ゲイ (feat.メーガン・トレイナー)::1st Single:: | 13. Wiz Khalifa - See You Again (feat. Charlie Puth) ウィズ・カリファ シー・ユー・アゲイン (feat.チャーリー・プース)    |
| 04. Losing My Mind ルーゼィング・マイ・マインド   | ::全米12週No.1::  |
| 05. We Don't Talk Anymore ウィ・ドント・トーク・エニモア                                       | 14. *Marvin Gaye (feat. Wale) [Remix] マーヴィン・ゲイ (feat.ワール) [リミックス]                            |
| ...セレーナ・ゴメス参加   | 15. *Marvin Gaye (feat. Meghan Trainor) [Boehm Remix] マーヴィン・ゲイ (feat.メーガン・トレイナー) [ボエム・リミックス] |
| 06. My Gospel マイ・ゴスペル   | 16. *One Call Away (feat. Tyga) [Remix] ワン・コール・アウェイ (feat.タイガ) [リミックス]                       |
| 07. Up All Night アップ・オール・ナイト  | 17. *One Call Away [KLYMVX Remix] ワン・コール・アウェイ [KLYMVX・リミックス]                                 |
| 08. Left Right Left レフト・ライト・レフト   |  |
| 09. Then There's You そして君がいてくれた   |  |
| 10. Suffer サファア   |  |

\*日本盤のみのボーナストラック

<http://wmg.jp/artist/charlieputh/>



# Music Boyの勝手に!

## Recommend



スマホゲー、ホント流行ってるよねー! てゆーかみんながスマホ  
持っているのがアタリマエだから、そりゃみんなやるよね!

そんな中、うちのスタッフがいまだにガラケーでがんばってるわけ!  
レコスタ「スマホ買わないの?」って聞いたら「iPad持ってるんで」だっでせ! びやー

## 人気スマホゲーイベントから メジャーデビュー決定!! 茶熊学園ライブ、スタートでござる!

もうね!もうね!!意味がわからないよ!!!!白猫プロジェクトってアレでしょ、スマホでやるゲームでしょ!!!!  
それがなんでCDリリースになってミュージックボーイがレビューするのか全然わからないよ!!!!正直ミュージック  
ボーイあんまり若くないからスマホゲーとかわかんないんだ!!!ミュージックボーイね、スマホゲーったらジョジョの  
ガチャでハイDIO出たよヒャッハー!!!!とかそういうのしかわかんないの!!!!  
でも人気声優によるなんやかんやがすっごく豪華そうなので白猫プロジェクト好きなキミは是非買うべし!!!!!!



★初回限定アクリルストラップ同梱盤  
¥2,100(本体)+税 WPCL-12273



★通常盤  
¥1,200(本体)+税 WPCL-12274

2016.01.27  
リリース

### 校歌斉唱! 私立茶熊学園

収録楽曲

1. 微力ながらGO!
2. ミニドラマ  
『校歌の歌詞を考えますよー!』
3. 校歌斉唱!私立茶熊学園
4. 微力ながらGO!(カラオケ)
5. 校歌斉唱!私立茶熊学園(カラオケ)

今、時代は  
ぽちゃかわ♡



可愛い  
ぽちゃ娘が  
待っている!!



60分飲み放題  
2,500円

女性限定!  
90分飲み放題  
2,000円

twitter公開中♡  
@biton\_btm



TEL 011-511-2929

札幌市中央区南5条西2丁目 サイバーシティビル10F  
OPEN.平日19:00~翌5:00 日曜17:00~翌1:00 年中無休



札幌都心から20分。

ban.K



F I S  
SNOWBOARD  
WORLD CUP  
2016  
SAPPORO



FISスノーボード  
ワールドカップ観戦ガイド

入場料／各日1,000円(中学生以下無料)  
※入場券は当日会場で販売いたします。

開場時間／【予選日】2月13日(土)8:00  
【決勝日】2月14日(日)9:00

◎当日は混雑が予想されますので、  
公共交通機関(ばんけいバス)をご利用のうえ、  
ご来場ください。

■札幌ばんけい路線バス時刻表

発 着	地下鉄 円山公園駅 ↓ ばんけい スキー場	ばんけい スキー場 ↓ 地下鉄 円山公園駅	発 着	地下鉄 発寒南駅 ↓ ばんけい スキー場	ばんけい スキー場 ↓ 地下鉄 発寒南駅	発 着	地下鉄 真駒内駅 ↓ ばんけい スキー場	ばんけい スキー場 ↓ 地下鉄 真駒内駅
7	45	18,44	7	40		7		
8	10,40	13,44	8			8	40	00
9	10,40	13,44	9	40	01	9		
10	10,40	13,44	10			10	40	00
11	10,40	13	11	40	01	11		
12	40	13	12			12	40	00
13		44	13			13		
14	10,40	13,44	14	40	10	14		
15	10,40	13,44	15			15	40	00
16	10,40	13,44	16	40	01	16		
17	10,40	13,44	17			17	40	00
18	10,40	13,44	18	40	01	18		
19	10		19			19		
20		42	20		30	20		
21		32	21			21		30
22		22	22		20	22		

ban

ばんけいの森

SAPPORO BANKEI SKI AREA

ばんけいの森 さっぽろばんけいスキー場



# FISスノーボードワールドカップ 2016札幌大会ハーフパイプ競技 開催

世界が滑る



〒064-0945 札幌市中央区盤渓410  
TEL 011-641-0071 / FAX 011-641-0071

[www.bankei.co.jp](http://www.bankei.co.jp)





ただいま  
メンバー募集中!

歌うことや踊ることの好きなアナタ!

Team くれっ娘! で一緒に活動してみませんか?

まずは下記メールアドレスへお問い合わせください!

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>





# 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！ 女性にとって鬼門ばかりが横たわる誘惑だらけの季節を乗り越え、心身ともに健康にお過ごしですか？

…え？ 何が鬼門だったかって？

そりゃーあれですよ！ バレンタイン→ひなまつり→ホワイトデーのコンボ！

会社の人に配るバレンタインチョコを用意するためにデパートなどの特設会場に行くたびに、何故か増えてしまう「自分用」のお菓子。

バレンタインが終わって訪れるひなまつりシーズンでは、桜色の綺麗でかわいいケーキがやたらと目についちゃいますし…ホワイトデーはホワイトデーでやっぱり増えちゃう自分用お菓子。まんまとお店の策略にはまってしまう哀しい乙女心…まさに天国と地獄がいつべんに目の前に現れる季節だってことなんです。誘惑を振り切るほどの強い強い精神力は、残念ながらわたしにはないんですよ…はあ。

で・も！ だからといってダイエットを諦めたらんかしないんですーっ！

…とはいえ、美味しいお菓子がカモンと言っているこの季節に誘惑に打ち勝つのはなかなか困難…そして食べた分だけ何かを我慢するのはつらい…

待てよ、お菓子じゃなくて、おやつを食べればいいんじゃない？ 果物とか…

果物なら、わたし、りんごが大好き！ 皮ごといけちゃうので、皮をむかずによく洗って、そのままかぶりついでいいから。

はい、そんなわけで、「わたしの好きな果物に、夢のような効果があってくれないかな」という何とも勝手な期待のもと、調べてみました。……するぞ!!

本当に、りんごにはダイエット効果がありました!! やったーっ!! しかもその効果はあまりにたくさんあるので、ひとつずつ順番に説明していきますねー!

### 【りんごの効果その1・「噛む」フルーツ】

生のりんごを食べるとき、丸呑みにしちゃうって多分いけませんよね。固い食べ物で

すから。つまり、りんごを食べる=噛むってことです。

「噛む」のがダイエットにつながりますよってというのは、前回にもご紹介しましたが、たくさん噛むと、「やせるホルモン」が分泌されるんです。りんごを食べてたくさん噛んで、やせるホルモンをどばどば出すことができちゃうってことですね。

### 【りんごの効果その2・腸内環境を整える】

りんごには、「りんごペクチン」というものが含まれているんだとか。これ、腸の中の悪玉菌の発生を抑えて、ビフィズス菌や乳酸菌を増やしてくれる、まさに腸内ヒーロー!

便秘の解消にも役立ちますから、割とストレートに体重も落ちそうです。

### 【りんごの効果その3・塩分を排出する】

りんごに含まれているのはペクチンだけじゃありません。いろんなものが含まれています。その中のひとつに、カリウムがあります。

このカリウム、体内の余分な塩分を外に追い出す働きがあるんですって。塩分の取りすぎによるむくみを防いでくれちゃうってことですよー!

### 【りんごの効果その4・脂肪減少効果】

またしてもりんごに含まれるものですが、今度はポリフェノールです。ポリフェノールって結構耳にする単語ですよ。何だかわかんないけど健康によさそうなのイメージの。

りんごに含まれる「りんごポリフェノール」には、何と「筋力を増し、内臓脂肪を減らす」働きがあるんですって!

また、血液中の中性脂肪の増加も抑えるんだとか…うわぁ、至れり尽くせりです!

この「りんごポリフェノール」、りんごの皮の部分に多く含まれているので、皮ごと食べるとその恩恵にあずかれちゃいます。わたしみたいなずぼら食いが、意外な所でダイエットにつながっちゃうんですね。

でも、皮が苦手な人もきつと少なくないと思うので、そういう方は無理しないでください。苦痛をとまなうダイエットは、よりに負担をかけちゃいます…

### 【りんごの効果その5・血液サラサラ】

1日1個以上のりんごを食べれば、どろどろの血液がサラサラの血液になることが期待される、という研究結果が出ているそうです。

血液がサラサラになったら、当然循環も良くなるので、代謝も活発になって、痩せやすくなるってことですね。ダイエットじゃなくても、健康に役立つことは間違いないみたいです。

りんごの主な効能はこんな感じでしょうか。コツとしては、「食事の前に食べる」ことだそうです。そうすることで、食べ過ぎを抑えることもできちゃうんですね。

小腹が空いたときに、一口大にカットしたりんごを食べたりすることで空腹感をなくすこともできます。

いかがでしょう? 「我慢する=減らす」ダイエットじゃなくて、「りんごを食べる=増やす」ダイエットなら、ストレスなくてきそうなのがしませんか?

わたしも早速、食前りんごを実践したいと思いまーす!

あ、ひとつだけ注意が…

りんごや白樺などのアレルギーをお持ちの方は、もちろんお医者様に相談してください。ダイエットは健康のためなので、命の危険がある場合は実践しないでください。約束ですよ!



-モエル-  
Moël

メイドバーモエル

新人メイドさん募集!!

011-596-7247



[twitter]@moemoemoel

[HP]http://www.moemoemoel.jp

2月13日(土)14日(日)

バレンタインイベント!

★メイドさんからチョコがもらえるよ♡

★特別メニューもご用意してお待ちしてます!

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)



# G Horoscopy .....星占い

2016.2.7 → 2016.3.6

**牡羊座**  
3/21~4/19

身に覚えのないことで陰口をたかれたりといったことが起こるかも。誰か一人確実な味方を確保しておくこと吉です。

総合★★★ 仕事▲▲▲  
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$

**牡牛座**  
4/20~5/20

新しいことに挑戦したり、勝負事をするには不向き。やるべきことをきちんとやり、来るべきチャンスに備える月にしましょう。

総合★★★ 仕事▲▲▲  
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$

**双子座**  
5/21~6/21

過剰な行動をとってしまうかも。「それはやりすぎだ」と批判されることもあるかも。イラッときたら深呼吸をしてまず冷静に。

総合★★★★ 仕事▲▲▲  
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$

**蟹座**  
6/22~7/22

穏やかに楽しく過ごすことができそう。もめ事や争いもなく、気を遣う必要はありません。自由な気分を満喫できそうです。

総合★★★★★ 仕事▲▲▲  
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

**獅子座**  
7/23~8/22

素晴らしいアイデアがとめどなくあふれてきそう。周りの人の相談にも乗ってあげると、感謝されること請け合いです。

総合★★★★★ 仕事▲▲▲  
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

**乙女座**  
8/23~9/22

誰に対しても誠実な態度でいることがツキを呼び込みます。表裏のない態度で行動するよう心がけましょう。

総合★★★★★ 仕事▲▲▲  
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

**天秤座**  
9/23~10/23

今月は勉強や仕事の能力を高められる一月です。興味のある分野については、Webや書籍でトコトン探求すると吉。

総合★★★★★ 仕事▲▲▲  
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

**蠍座**  
10/24~11/21

何をするにも最悪の場合を考えてしまいそう。備えは必要ですが、必要以上に恐れることはマイナスです。前向きに行きましょう。

総合★ 仕事▲▲▲  
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$

**射手座**  
11/22~12/21

今月はアクティブな行動には向かないようです。だらだらと時間をつぶすのではなく、じっくりと物事を考える機会にしてください。

総合★★★ 仕事▲▲▲  
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$

**山羊座**  
12/22~1/19

恋愛運が絶好調。精神的に落ち着いていることで、あなたの魅力がさらにアップします。好きな人にアプローチするチャンス。

総合★★★★★ 仕事▲▲▲  
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

**水瓶座**  
1/20~2/18

成し遂げたいことがあるなら、情熱よりも現実的な作戦を優先させましょう。経験や知識、人のアドバイスをフル活用すると吉。

総合★★★★★ 仕事▲▲▲  
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

**魚座**  
2/19~3/20

あなたの論理的な思考力や言葉遣いが冴える月。商談などで特に効果を発揮します。ただし相手を強引に言い負かすのはNGです。

総合★★★★★ 仕事▲▲▲  
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

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)



# 北海道から全国へ!!



2016  
2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!



## 5 2代目HAPPY少女♪定期公演 ハビハVol.1 ~新メンバーお披露目~

【会場】 Sound Lab isola (札幌市中央区南3条西2丁目ニコビルB1)  
【時間】 OPEN 18:10 / START 18:45 【料金】 前売 2,000円 / 当日 2,500円 ※別途1ドリンク代500円 【出演】 フルーツィー/フレッシュ!/HAPPY少女♪

## 6 第35回しばれフェスティバル

【会場】 陸別町ウエンベツイベント広場 (足寄郡陸別町ウエンベツ)  
【時間】 18:45~19:30 (フルーツィー出演時間) 【料金】 観覧無料 【出演】 フルーツィー ◆<http://shibare.com/>

## 7 2016なんぼろ冬祭り

【会場】 南幌町スポーツセンター前特設広場 (南幌町中央1丁目182-1)  
【時間】 夜 【料金】 観覧無料 【出演】 フルーツィー、南幌町特産品少女 Specialty Girls

## 11 第67回さっぽろ雪まつり

【会場】 さっぽろ雪まつり大通会場  
【時間】 16:20~16:50 【料金】 観覧無料 【出演】 フルーツィー、南幌町特産品少女 Specialty Girls

## 14 北海道アイドルバスケット vol.27

【会場】 DUCE (札幌市中央区南8条西4丁目422 オリエンタルホテルB1)  
【時間】 昼 【料金】 未定 ※別途1ドリンク代500円 【出演】 フルーツィー/フレッシュ!/HAPPY少女♪、他

## フルーツバスケット vol.81 ~バレンタインライブ~

【会場】 DUCE (札幌市中央区南8条西4丁目422 オリエンタルホテルB1)  
【時間】 夜 【料金】 未定 ※別途1ドリンク代500円 【出演】 フルーツィー ★主催/ライブプロ ★後援/Yahoo!JAPAN

## 16 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2条広場  
【時間】 18:30~ (予定) 【料金】 観覧無料 【出演】 フルーツィー 【HP】 <http://www.kanda.tv/contest/>

## 17 タワーレコード主催 ライブロマンスリーLIVE

【会場】 Ario札幌 1F ハーベストコート (札幌市東区北7条東9丁目2-20)  
【時間】 夜 【料金】 観覧無料 【出演】 フルーツィー/フレッシュ!/HAPPY少女♪

## 21 ニコーリフレ主催 アイドルライブ vol.35

【主催】 ニコーリフレ (札幌市中央区南3条西2丁目14番地 ニコービル 4F)  
【時間】 夜 【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】 フルーツィー、他

## 24 HMV主催 ライブロマンスリーライブ

【会場】 HMV札幌ステラボレイス店  
【料金】 観覧無料 【出演】 フルーツィー、HAPPY少女♪

## 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](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

T080-0061 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)

フルーツィー





おばち  
担当フルーツ  
ライム

さい  
担当フルーツ  
グレープフルーツ

せいあ  
担当フルーツ  
ブルーベリー

# FRUITY

「北海道から全国へ」を合言葉に活動し、ますます絶好調の大人気アイドルグループ、我らが「フルーティー」!!  
ミュージックボーイなんかやうまうまいって、インタビューさせて頂きやした!!  
本当は皆さんにインタビューしたかったんですが人数多くてカオスになるから、代表してリーダーのおばちさん・さいさん・せいあさんにお話を聞きましたよ!!



ミュージックボーイが個人的に気になって気になって夜も眠れないようなことを3人に聞いてみたよ!!!

★将来的に「個人」としてやりたいことはありますか?  
せいあ:あまり将来は何をしたいとか、多くを語らないのでワザシの方にもよく何をしたいの?と、聞かれるんですけど、今はフルーティーとして、もっとも活動の幅が広がるようにやっていくことが目指しているというか目標ですね。  
さい:個人的にアニメとか漫画が凄いい好きなので、声優業に関われば良いなあと思っています!  
おばち:私は2年くらい前からソロでLIVEに呼んで頂く事が増えてまして、ソロの活動を同時にもう少し!ソロのオリジナル曲とかも社長に増やしてもらいつつ(社長をチラ見しながら)ソロの道を進んでいきたいですね。  
★最近メンバーで流行っていることってありますか?

三人:ものまねですかね?  
おばち:さいちゃんものまねちょっとできる?よね?  
さい:そうですね、結構ものまねしますね。私は元々地声がチョッパー、ピカチュウの大谷育江さんに似てると思ってて…  
せいあ:ちょっとひとつお願いします。  
さい:まじっすかあつ!使われないので?文字じゃ伝わらないでしょ!  
★宝物はなんですか?  
三人:やっぱり皆さんに頂いたファンレターですかね!頂いたお手紙などは全部取ってありますよ!  
★ファッションで気を遣っている部分ってありますか?  
せいあ:皆さんに会う時はだいたいステージ衣装なので、私服ってレアなのかな?札幌って広いようで狭いので、どこで皆さんに会うかわからないですか

ら、いつ観られてもおかしくない格好をするようには気を付けていますね。  
さい:結構、自分のお洋服にこだわりがあって、サブカルチックなお洋服が好きなんですよ!いつもファッションは他の人とかぶらないようにして楽しんでいます。  
おばち:私は二つポイントがあって、安くて良いものを沢山欲しいんですよ!高くても良いものを一個とかじゃなくて、良さを安さなものとセールでチャンスの時に沢山色々な種類欲しいタイプなんです。もう一つは着こなしで丈(たけ)ですね。自分の体型がコンプレックスで、足を長く見せるなら…とか、上下の服のバランスに気を付けて服選びをしています。



# HOKKAIDO ARTIST INTERVIEW

## FRUITY

2月14日はバレンタインデー!…につけこんで、ファンの皆さんが気になるあんなことやこんなことを聞いてもーたで!!!



### ★初恋はいつですか?

**おばち:**幼稚園の時ですね!同じクラスの子と一緒にバスに乗ってる時間が一番長い子だったんですよ。

**さい:**私も年長さんに初恋をして…ただ、私は幼稚園が年長さんからだったので、初めて優しくしてくれた男の子を好きになったって感じですかね…

**せいあ:**私は小学校一年生ぐらいの時ですね。凄く好きだったんですよ!その人を授業中とかめっちゃ見てたと思うんですけど、そしたら「なんで見てるの?」みたいなこと言われて嫌われちゃいました…(泣)

**さい:**実は嫌いと言いつつホントは好きだった…なんて、男の子にはありますよねえ。

### ★「告白」に関するエピソードなんかありますか?

**おばち:**小学校六年間ずっと一人の男の子が好きだったんですよ。

**さい・せいあ:**すごーい!

**おばち:**とても仲良かったんですけど、たぶんお互い両思いで…でもお互い好きじゃないよ…みたいな(ポーズで)…それでも毎年バレンタインにはチョコをあげてたんですけど、結局、告白とか言葉にすることなく終わってしまった想い出がありますね。

**さい:**あああ、なんか切ない…

**せいあ:**すごいズルイお話になっちゃうんですけど…告白できなくて…ほんとに出来なくて…なんだろ…上手く好きになってもらうっていうアピールを、仕掛けて、仕掛けて告白させる…っていう技を…使っていました…

**おばち・さい:**おい!!天使か!!ほんとに天使か!!悪魔じゃないのか!!?

**せいあ:**ちっちゃい頃の話なんで…

**おばち:**ちよ!!コラッ!ちっちゃい頃からそんな技使ってたの!!?

**せいあ:**自分から言って嫌われたらどうしようとか、告白してフラれたらそこで終わりっていうか、友達にもなれないんじゃないかな?って凄く怖くて…

**さい:**そこは、まあまあわからなくもないかなあ…

### ★好きな男性のタイプは?

**せいあ:**一直線で好きでいてくれる一途な人で、これでもかかっていうくらい…ほんとにブレないでいてくれる人ですかね?やっぱり好きって言ってくれると「好き」ってなるじゃないですか?

**おばち:**あまりせいあのファンでブレてる人っていないよね?みんなにはその気持ち届いてるんじゃない?

**せいあ:**届いてるんですね!きっと!

**おばち:**せいあがそう仕向けてるんでしょ?

**せいあ:**いやいや仕向けてません!

やめましょうその流れ!

**さい:**では、次は私で…男性のタイプですよね?実は私、結構喋るタイプと周りに思わせておいて…実は話を聴きたい派なんです!なので面白い話をずーっと話してくれる人と一緒にいたいんですね。あと、私が洋服好きなので、ちょっと服に気を遣ってくれる人ですかね?

**おばち:**うーんと、私はですね。リーダーとして上の立場に立つことが多いので…さり気なく甘えさせてくれる人!なんかベタベタは嫌いなんです。あまり自分からはできないんで…でも、そこは年上でも年下でも良いんですよ。むしろ逆に年上の方が苦手なんですよ。なんというか家族にも甘えられないですしね…

**せいあ:**そうですね、もう25ですし…

**おばち:**おい!ちよ待って!改めて歳を言う必要ないだろ!!ホントに天使か?

### ★最後に、皆さんが買って嬉しいものってありますか?

**おばち:**物でも料理でも何でも良いんですが、手書きのメッセージカードがあると嬉しいですね。

**さい:**あー確かに!嬉しいですよ。じゃあ、あたしは物を買えると言うより…例えば、仕事で忙しくて会いに行けなくてごめんねって言葉より会いに来て欲しいですよ。言葉より行動がほしいかな?

**せいあ:**私は…あんまり欲しい物ないんですけど…

**おばち:**去年のバレンタインはゴディバって言ってなかった?

**せいあ:**それはネタですよネタ!…うーん、物とかというより…気持ちが欲しいですね…心に響く何か欲しいですね…はい…(沈黙)…でも…チョコ貰ったら嬉しいです(小声)…

**おばち:**ははははっ…言った!小声で言った!

**さい:**オチだね。しっかり最後オトしたね!

★ありがとうございました!  
フルーティーの皆さん、これからも愛をふりまく人気アイドルとして、がんばってください!  
応援してまっす!

