



# GET'S

SAPPORO  
FREE PAPER

2016.09

## PLACE

ばんけいの森

## FOOD

BEEF IMPACT/iRo8  
焼肉スタジアム RYU〜柳〜

## IDOL INFO

フルーティー  
Cradle  
AriaForte

## LIVE REPORT

2016.5.14~5.15開催「アイフェスvol.2」Idol Snap



## MUSIC REVIEW

チームしゃちほこ「ULTRA 超 MIRACLE SUPER VERY POWER BALL」

## ARTIST PICK UP

HIZAKI サイン色紙プレゼント!

# TAKE FREE No.74

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:HIZAKI  
(ワーナーミュージック)

ban.K

# ばんけいの森

ばんけいの森で、いっぱい遊んで! 食べて!  
楽しさいっぱい!!

8/5 金 10:00~21:00  
アトラクションは14:30まで

6 土 10:00~19:00

7 日 10:00~17:00

# おもいっきり! ばんけい

8/5 金

19:30~  
悪天候の場合は  
7日(日)に順延  
致します。

ゆがた  
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7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)

■花火大会特別協賛:

TAIYO GROUP

8/6 土

12:00~

8/5 金  
前夜祭  
19:00~

ばんけいの  
熱い夏!

札幌市立あやめ野中学校、藤舞中学校、  
K-BAND、アンサンブルグループ奏楽(そら)  
SOUL POWER MEMORIAL BAND  
NATSUKI & ブライトサツホロ  
ザ・キップース

ジミー東原  
オールスターズ

## 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

## 楽しいアトラクションや 縁日コーナー

焼き鳥、焼きそば、クレープ...  
ビールなどお食事も充実!

※お祭りの内容は変更となる場合もございます。

ふあふあ



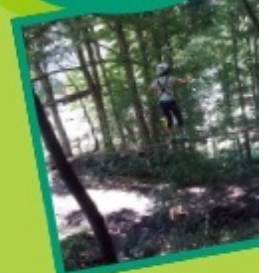
アニマル  
サイクル



ジップライン



ツリー  
トレッキング



すくい系



ban.K  
森の  
やさい屋  
さん



ダーツ系



スイカ割り

エアサッカーゴール・  
ストラックアウト



ハムスターボール



クロコダイル  
スライダー



リュージュローラー  
スタート台



# 夏祭

第7回

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:株式会社太陽グループ

■後援:札幌市

8/7 日

① 11:00~  
② 14:00~

クレヨンしんちゃん  
キャラクターショー

「風間くんの”ヒミツ”だゾ〜」



©臼井儀人/双葉社・シンエイ・テレビ朝日・ADK

観覧無料

1回目 11:00

2回目 14:00

場所

センターロッチ  
特設ステージ

8/7 日  
12:00  
13:30

北海道 ぶ当地キャラ大集合

緑地広場を練り歩きます ※内容に変更がある場合がございます。 ※5日6日も一部キャラクターがやってきます。



5.6.7 日  
10:00  
16:00  
5日は14:30まで

ZOO & AMUSEMENTS SPACE  
ノースサファリサッポロ

体験型ふれあい動物園

「ノースサファリサッポロ」がやってくる!

大人も子どもも楽しめる動物園!  
動物たちとのふれあいを楽しもう!  
昆虫・小さな動物など…

※内容に変更がある  
場合がございます

ポニー  
乗馬体験

たか  
飼育体験

つばな目可愛い  
ハリスホーク

ふくろう  
飼育体験

へびって意外と  
スベスベお肌…?

8/5 金

11:15~15:00

観覧無料

札幌芸術の森  
国際ユースジャズキャンプ



場所:センターロッチ屋外特別ステージ

道内外、海外から1週間のミュージックキャンプに参加する200名の若きジャズプレイヤーたちがその成果を披露します。

テニスコートでは  
小・中学生の初心者  
を対象にしたワンコイン(500円)  
ジュニア教室 開催!

〈イーストエリア〉



つり堀は  
〈ウエストエリア〉  
にあるよ!



アリアフォルテ



Aria Forte

Aria Forte デビューシングル  
走りだせ  
～僕らが叶える夢～

ネット  
購入可能



<http://ariaforte.mpocket-project.com>

～イベント情報～



08月07日(日)

阿部寿世 Presents 第一弾 真夏感半端ない!!  
北海道だし1ヶ月遅れの七夕も良いんじゃない?  
～The Star Festival～



XENON 札幌市中央区南7条西4丁目2-5 LC7番館 3F  
開場/13:00 開演/13:30  
一般1,000円 学生500円  
出演: Aria Forte(アリアフォルテ)・明ヶ丘公園通



08月11日(木・祝)

苗の木Live Vol.4 ～夏祭り～



XENON 札幌市中央区南7条西4丁目2-5 LC7番館 3F  
開場/15:15 開演/15:30  
1D付2,000円 3D付2,500円  
出演: Aria Forte(アリアフォルテ)・明ヶ丘公園通



08月12日(金)

Aria Forte(アリアフォルテ)  
CD販売&サイン&握手・交流会

札幌駅前通地下歩行空間 登いの空館  
開場/未定 開演/未定  
観覧無料  
出演: Aria Forte(アリアフォルテ)

その他、  
イベントにも  
多数出演予定!  
最新情報は  
HP・ツイッター等で  
ご確認ください

明ヶ丘公園通

Akariyuka Koen Dori

あかりがおか  
こうえんどおり



<http://akd.mpocket-project.com>

～メンバー募集～

m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  
お電話かメール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  
エムポケットプロジェクト

札幌市中央区南8条西10丁目1277-1  
サンライズ5ビル 2F

☎ 011-252-7288

✉ [m-pocket@d-pocket-project.com](mailto:m-pocket@d-pocket-project.com)

🌐 <http://mpocket-project.com>

# GET'S

SAPPORO  
FREE PAPER

## No.74 2016.09 CONTENTS

### PLACE

・ばんけいの森・ばんけい夏祭り ..... 00

### IDOL INFO

・AriaForte (アリアフォルテ) ..... 02

### ARTIST PICK UP

V系の技巧派「美しすぎるギタリスト」・HIZAKI ..... 04

### FOOD

・BEEF IMPACT ..... 06

・iRo8~いろは~ ..... 07

### FOOD

・焼肉スタジアムRYU~柳~ ..... 08

### MUSIC REVIEW

・チームしゃちほこ「ULTRA 超 MIRACLE SUPER VERY POWER BALL」... 10

### DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草 ..... 12

### IDOL INFO

・Cradle ..... 13

### LIVE REPORT

・2016.5.14~5.15開催「アイフェスvol.2」Idol Snap ..... 14

### EVENT INFO

・北海道から全国へ!フルーティー♥8月イベント情報 ..... 17



## 今月の表紙 HIZAKI

Versailles、Jupiterで大活躍の「美しすぎるギタリスト」が初登場。待望のギターインストアルバム「Rosario」への想い、そして美への想いを語る。

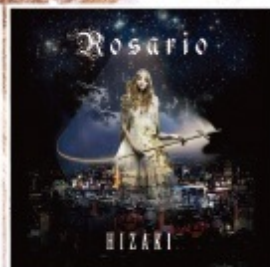
ジャケットイラスト: 黒く

# HIZAKI



2016年夏に完全復活ライブを行なうVersaillesのメンバーであり、2013年に結成したJupiterのリーダー兼メンバー。V系シーンの中では突出した技巧派ギタリストとして名高く、また「美」を追求した容姿とともにその知名度は国内外を問わず浸透している。2015年には日本に先駆けて海外4か国(ドイツ・フランス・ブラジル・アルゼンチン)でソロライブ「Crimson Rose」を開催。現在は2つのバンドとソロワークを同時進行しながら、他バンドのプロデュースにも活動の幅を広げている。

## 2016.8.3 Release Rosario



初回限定盤 (CD+DVD)  
WPZL-31204/5  
¥4,000 (本体)+税

通常盤 (CD)  
WPCL-12409  
¥3,000 (本体)+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)

# GARTIST INTERVIEW

HIZAKI

Q.ファン待望のギターインストアルバム「Rosario」に込めたこだわりや想いをお聞かせください。

音楽で人の心を救いたいという想いを込めています。ギタリストとして常に歌うようなギターを心がけてますが、ロックファンだけではなく、様々な方にすんなり聴けるアルバムに仕上がったと思いますね。

Q.HIZAKIさんが一番最初にギターに触れたのはいつ頃のことでしたか?また、ギターに触れたい・弾きたいと思った最大のきっかけをお聞かせください。

兄が弾いていたのでこっそり弾いていたのですが、元々ヴァイオリンの音が好きだったのがキッカケですね。

Q.クラシックも好まれるとのことですが、特にお好きな1曲は何でしょうか?

チャイコフスキーの弦楽セレナーデ。

Q.«美すぎるギタリスト»と名高いHIZAKIさんの、「これだけは欠かせない」という美の秘訣を是非教えてください!

美を求める心と芸術ですね!

Q.HIZAKIさんご自身が思う「美しい人」とは、どういった人でしょうか?

流行に惑わされずに自身を貫く人ですね。可愛い、かっこいい、美しいと表現は様々ですが、自分に自信を持つ人は美しく見えます。

Q.実は弊誌はVersaillesのKAMIJOさんに取材をさせていただいたことがあります。ここでしか言えないKAMIJOさんの意外なエピソードなど…ありますか?

LINEのKAMIJOスタンプを自分で多用してますね。

Q.北海道のHIZAKIさんファンへのメッセージをお願いします!

北海道のファンの方もよく東京まで来てくれていて感謝しています。そろそろこちらが行くべきなので、楽しみに待っていてください!

## Present!

HIZAKI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・74号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「HIZAKI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。)

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

GO! HA! E<E<E<

美豚 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

GO! HA! E<E<E<

美豚 ~it's paradise~



Very delicious  
beef steak

※価格は税別表示です。別途消費税がかかります。  
※店舗により価格・メニューは異なる場合がございます。

# 炭焼ステーキ BEEF IMPACT



**大人気!** お肉の焼き方・量(g)はお客様のお好みで!

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(税別)~

1g 5円 **5円ステーキ**  
**肩ローズ** (アメリカ産) 250g~ 1,250円(税別)~

1g 10円 **ヒレステーキ**  
オーストラリア産ヒレ(まろやが牛) 200g~ 2,000円(税別)~

1g 15円 **黒毛和牛ステーキ**  
狸小路店…北海道産黒毛和牛リブローズ  
平岡店…国内産黒毛和牛リブローズ  
ルトロワ店…北海道産黒毛和牛サーロイン  
200g~ 3,000円(税別)~

## 炭焼ステーキ BEEF IMPACT



**ビーフインパクト 狸小路店** 【TEL】011・211・8554  
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) 営業時間 OPEN 11:30 / CLOSE 22:30



**ビーフインパクト 平岡店** 【TEL】011・887・8545  
札幌市清田区平岡8条1丁目1-10 営業時間 OPEN 11:30 / CLOSE 22:30



**ビーフインパクト ルトロワ店** 【TEL】011・252・9939  
札幌市中央区大通西1丁目11番地 ルトロワ階 営業時間 OPEN 11:00 / CLOSE 23:00



# Salad

今話題のsprout(発芽直後の植物の新芽)を使ったサラダをご提供。  
美肌効果や免疫力向上・抗酸化作用など、アンチエイジングが期待出来ます。

# Dining



# iRo8

## Curry & Dining Bar

iRo8特製ローストビーフ ¥1,380  
炭火焼 ヒレステーキ120g ¥1,680  
炭火焼 リブローズステーキ120g ¥1,320  
(山わさび・ピタソース・特製ソース添え)

狸小路8丁目 iRo8(いろは)は  
気楽に気どらず過ごせる  
アットホームなお店です。  
天気の良い日には、2階のiRo8テラスで  
楽しくピクニック気分をお楽しみ下さい。  
街中で、のんびりゆるーり  
あなた好みのiRo8 Styleを  
見つけて下さい。

# Curry

焼きカレー ¥950  
ビーフオムカレー ¥880  
ビーフカレー ¥750

# Bar

サッポロクラシック樽生 ¥550  
角瓶ハイボール ¥500  
グラスワイン赤・白 ¥500  
レモンサワー ¥450  
ウーロンハイ ¥450  
モスコミュール ¥530  
サントリー角瓶 ¥450  
竹鶴 ¥800  
ウーロン茶 ¥350

※他にも数多くのドリンクメニューをご用意しております。

# iRo8

## いろは

Curry Time 11:30~15:00  
Dining Time 17:30~22:30  
Bar Time 22:30~LAST

札幌市中央区南2条西8丁目 狸小路8丁目  
TEL:011-522-7787  
定休日:月曜日 ※価格は税別表示です。別途消費税がかかります。



2階iRo8テラスでは、  
七輪をお貸し致します。  
ちょっと大人のBBQを楽しみませんか?

iRo8 BBQ串(1本)  
十割ハーフ牛120g、ビーマン、  
玉ねぎ、とうもろこし ¥1,380  
四元豚コース ¥650  
桜姫鶏 ¥650  
焼き野菜盛り ¥850  
エリンギバターホイル焼き ¥480  
にんにくホイル焼き ¥480  
焼きパン ¥350

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  
に限りはお客車にお使いいただけます。

地下鉄 琴似駅から徒歩2分



# お肉

名物!

RYUシンタマ

880(税別)円 (税込950円)



焼きしゃぶ

880(税別)円 (税込950円)



焼きすき

1,780(税別)円 (税込1,922円)

厚切りハラミ

(塩味+泡ししょうゆ) ※数量限定

1,780(税別)円 (税込1,922円)



# ホルモン

鮮度に  
自信あり!!



豚塩上ホルモン

540(税別)円  
(税込583円)



牛ハツねぎ巻き

640(税別)円  
(税込691円)

RYU牛レバー

網あぶら巻き  
※数量限定

780(税別)円  
(税込842円)



※当店でしか食べられない希少部位もごございます



RYUオリジナルサラダ

580(税別)円  
(税込626円)



キムチ盛り合わせ

880(税別)円  
(税込950円)



和牛握り

380(税別)円  
(税込410円)

全70種類以上

# 飲み放題!!

90分 (Lo15分前)

1,280(税別)円  
(税込1,382円)

ゲッツ見たよ! 焼肉 RYU ~柳~  
スタジアム

アサヒスーパードライ

500(税別)円 → 430(税別)円 (税込465円)

1組様  
何杯でも  
可能です!

有効期限: 2016/9/6迄

※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。

ゲッツ見たよ! 焼肉 RYU ~柳~  
スタジアム

本日のお肉  
1人前サービス!

有効期限: 2016/9/6迄

※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。※1組につき1人前です。

2016.6.22  
ON SALE!

各  
¥1,200 (本体)  
+税

完全限定盤

# BRASIL 1200 SUPERSTAR

ひととき、ブラジル音楽を旅する

ブラジルを代表するボサノヴァ～MPB(ブラジリアン・ポップス)界のスーパーstarたちが一堂に会したスペシャル・セレクション。アーティストの評価を不動のものにした大ヒット作品から、通好みの隠れた名盤に至るまで、ブラジル音楽を味わいつくす珠玉のコレクション。ボサノヴァの神様アントニオ・カルロス・ジョビンとジョアン・ジルベルト、MPBを代表するジルベルト・ジルやミルトン・ナシメント、ジョルジ・ベンジョール、AORにも通じるポップ/フュージョン感覚あふれるイヴァン・リンスなど、ブラジル音楽の神髄を聴かせるスーパーstarたちによる名盤の数々を膨大なワーナー音源より余すところなくセレクト。

全28  
タイトル

 <http://wmg.jp/special/brasil1200/>

 WARNER  
MUSIC  
JAPAN

# Music Boyの勝手に!

## Recommend



ビアガーデンの季節真っ只中!…なんだけどミュージックボーイ、忙しくてなかなかビアガーデンに行けなくてちょっとアンニュイ…あぁ、夏がもうすぐ終わっちゃう!! ○○歳の夏は一度きりなのに!!! 仕事してる場合じゃねえーッ!! レッツゴービアガデーエェン!!!!



# VICTORY YEARを駆け抜ける!!

## チームしゃちほこの7thシングル!!!

ついこの間ニューシングルをリリースして取材をしたかと思ってたら…またシングル出しちゃうの!? ちょ、チームしゃちほこ攻めすぎじゃね?!いくら今年はVICTORY YEARがスローガンといっても、攻めの密度がハンパねえ!!!!  
 というわけで新しいシングル!……えーと(資料をめくる)「ULTRA 超 MIRACLE SUPER VERY POWER BALL」!!!!  
 めっちゃ長いタイトルだけどみんなはもちろん覚えてくれるよねーッ!!!!  
 それにしても…ちゆりちゃんとゆずきちゃんにインタビューしたのがまるで昨日のように思い出すよ…可愛かったぜ…その取材の様子は、ゲッツの公式サイトのパックナンバーかアーティストページを見てねー!!!!レッツアクセス!!!!



## 2016.8.3 Release!!!

# ULTRA 超 MIRACLE SUPER VERY POWER BALL

【初回限定盤A】¥926(本体)+税 WPCL-12415

【初回限定盤B】¥926(本体)+税 WPCL-12416

【初回限定盤C】¥2,315(本体)+税 WPZL-31206/7

【初回限定盤D】¥2,315(本体)+税 WPZL-31210/1

【通常盤】¥926(本体)+税 WPCL-12417

【通常盤・初回限定盤A(CD only)】

M1.「ULTRA 超 MIRACLE SUPER VERY POWER BALL」 M2.カップリングA(通) or B(初A) M3M4.各曲off vocal

【初回限定盤B(CD only)】

M1.「ULTRA 超 MIRACLE SUPER VERY POWER BALL」 M2.カップリングC(REMIX) M3.M1 off vocal

【初回限定盤C・初回限定盤D(CD+Blu-ray)】

(CD)初回限定盤C:通常盤と同内容/初回限定盤D:初回限定盤Aと同内容

(Blu-ray)初回限定盤C:「JK卒業式」at ポートメッセなごや (2016.3.12)より、ライブ映像6曲収録

初回限定盤D:ドキュメンタリー・オープニング・JK卒業式 at ポートメッセなごや

## 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

**メガエムス1121西岡店**

札幌市豊平区西岡1条2丁目2-47  
TEL:011-859-1121

# The soliloquy about a diet



## 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！

……8月ッ！非の打ち所の無い完全なる夏ッ！

ビアガーデンも真っ盛り、決して長くない貴重な季節を全身で満喫したい、そんな季節ですね～！（ちなみにわたしは…実はビールが苦手なので、ビアガーデンには行ったことがないんです；）

そして夏といえば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ちゃう季節、ですね……

ずぼらダイエッターなわたしとしては、「自業自得」という言葉がぐっさぐっさと心に刺さる季節でもあります。

とはいえ！

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っ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。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び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を意識するだけで、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、自然にび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、それでもまだまだ終わらない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！



株式会社Cradle  
所属アイドル

北海道&東京のローカルアイドル

team  
くれがっ娘!

公式サイト

<http://cradle.link/teamcrerekko>



夏休み  
企画!

“本気”になれる人、募集!  
東京・札幌同時開催特別オーディション

応募期間 ▶ ~8月10日まで 詳細は、公式サイトをご確認ください。  
<http://cradle.link>



歌唱力で勝負! ソロシンガー

星川 さえ

公式twitter

@sae\_hoshikawa



志賀いずみ  
1st SINGLE  
「雨上がり/夢ライダー」

NOW  
ON SALE

白い北の天使

志賀いずみ

公式サイト

<http://cradle.link/shigaizumi>

Cradleアイドルの本拠地!

Link's HALL



日々、練習とライブを行っています!是非おこしく下さい!

所在地/〒004-0834 北海道札幌市清田区真栄4条3丁目1-5 株式会社Cradle 札幌本社 TEL/011-802-5093 FAX/011-802-5094



# Idol Snap

撮影協力: m pocket-project



志賀いろみ



VICIOUS



EIP (江別アイドルプロジェクト)



EIP2nd



d-girls



北大アイドルプロジェクト



Akashic Records LLC



SoleilPALS

## メイドパー モエール

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

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)



2日間の熱気が甦る!! 2016年5月14日~15日に開催された「アイフェスvol.2」に出演したアーティストの皆さんのスナップショットをお届けします!!



札幌の芸能事務所 エムポケットプロジェクト

m pocket project

札幌市中央区南8条西10丁目1277-1 サンライズ5ビル2F 【TEL】011-252-7288 【URL】<http://mpocket-project.com>

# G Horoscopy .....星占い

2016 8.7 → 2016 9.6

**牡羊座**  
3/21~4/19

今月は論理正しい発言や行動がツキを呼び込んでくれるはず。感情や感性を優先させるよりも、物事を論理的に考えると吉。

総合★★★ 仕事▲▲▲▲  
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$

**牡牛座**  
4/20~5/20

今月は悲観的な考えに捕われがち。「失敗したらどうしよう」などと、後ろ向きになってしまうことが多そう。十分な休息を。

総合★★★ 仕事▲▲▲▲  
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$

**双子座**  
5/21~6/21

今月は愛嬌が強調されそう。普段通りに話しているつもりが、どこことなく愛嬌があり憎めなかつたりするので人気が高まりそう。

総合★★★ 仕事▲▲▲▲  
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

**蟹座**  
6/22~7/22

今月は、自分の気持ちを押し通そうとしたり、誰かの失敗を責めたり...なんて態度を取ってしまうかも。穏便な態度を心がけましょう。

総合★ 仕事▲▲▲▲  
恋愛♥ お金\$\$\$\$

**獅子座**  
7/23~8/22

今月は物事を計画的に進めることができそう。入念な計画を練ることで、無駄な時間をかけずに望んだ結果を導きだせるはず。

総合★★★ 仕事▲▲▲▲▲  
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$

**乙女座**  
8/23~9/22

今月のあなたは愛情深さが際立ちます。同性異性に関係なく、親身な態度で関われそう。周囲からの評判はうなぎ上りです。

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

**天秤座**  
9/23~10/23

今月は少しくぬぼれが強くなるかも。周囲の人に上から目線の態度を取って敬遠されないように、謙虚さを意識しましょう。

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

**蠍座**  
10/24~11/21

素直な気持ちが幸運の鍵。考えを率直に伝え、また相手の気持ちを素直に受け取れそう。無二の親友ができるきっかけがありそう。

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

**射手座**  
11/22~12/21

今月はとても慈悲深くなれそう。そんな態度に周囲の人たちは感動し、今度はあなたをサポートしたいと申し出てくれる暗示あり。

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

**山羊座**  
12/22~1/19

今月は他人に対する評価がつい厳しくなりがち。出来る限り相手の良い面を見て、柔らかい態度で接することを意識すると吉。

総合★★★ 仕事▲▲▲▲  
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$

**水瓶座**  
1/20~2/18

物事を建設的に考えられるので、良い結果を出すことができそう。また、どんな行動をとっても周囲の人の指示を得られる暗示あり。

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

**魚座**  
2/19~3/20

エネルギーに満ちあふれ、はつらつとしたひと月を過ごせるはず。芸術的作品に触れることで、運氣がさらにアップする暗示あり。

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

**VEGAS VEGAS** **ベガスベガス**<sup>®</sup>

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

# 北海道から全国へ!!



2016  
8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!

- 12** ★ **愛踊祭2016 北海道エリア代表決定戦**  
【会場】サッポロファクトリーアトリウム (札幌市中央区北2条東4丁目)  
※詳細は愛踊祭公式HPにて、<https://idolmatsuri.jp>
- 13** ± **北海道アイドルバスケットvol.39**  
【会場】スペースアートスタジオ (札幌市中央区南7条西4丁目422-35 第2北海ビルアバンティエ7F)  
※詳細は後日発表になります。  
**フルーティー定期公演フルーツバスケットvol.90〜りなちる生誕〜**  
【会場】スペースアートスタジオ (札幌市中央区南7条西4丁目422-35 第2北海ビルアバンティエ7F)  
※詳細は後日発表になります。
- 14** 日 **北海道グリーンランド ライブ&交流イベント**  
【会場】北海道グリーンランド (岩見沢市志文町1015番地)  
※詳細は後日発表になります。  
**ニコリフレ主催アイドルライブ**  
【会場】ニコリフレ 宴会場 (札幌市中央区南3条西2丁目14番地 ニコビル4F)  
※詳細は後日発表になります。
- 15** 月 **桑園盆踊り**  
【会場】桑園公園 (北7条西18丁目)  
【出演】フルーティー  
※詳細後日発表
- 18** ★ **HMVプレゼンツ ライブプロモンスリーLIVE**  
【会場】HMV札幌ステラボレイス店 (札幌市中央区北5条西2丁目5 JRタワー札幌ステラボレイス4F)  
【出演】フルーティー、2代目HAPPY少女♪  
※詳細後日発表
- 19** ★ **タワーレコード主催 ライブプロモンスリーLIVE**  
【会場】アリオ札幌1階ハーベストコート (札幌市東区北7条東9丁目2番20)  
【出演】フルーティー、2代目HAPPY少女♪、フレッシュ!!
- 24** ★ **自遊空間×フルーティー マンスリーイベント**  
【会場】スペースクリエイティブ自遊空間 アーバン札幌店 (札幌市中央区南3条西4丁目 アーバン札幌ビル2F)  
【出演】フルーティー♥  
※詳細後日発表いたします。
- 27** ± **フルーティー定期公演フルーツバスケットvol.91**  
【会場】Sound Lab mole (札幌市中央区南3条西2丁目ニコビルB1)  
※詳細は後日発表になります。
- 28** 日 **くりさわ農業祭**  
【会場】栗沢中央公園 (岩見沢市栗沢町東本町1番地)  
【時間】12:30 ~  
【出演】フルーティー♥、2代目HAPPY少女♪、フレッシュ!!、G.E.E.K

**イベント出演オファー受付中!!**

応募  
方法

Ita011-252-9922までご連絡が、[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 TEL 011-252-9922 FAX 011-252-9923 HP <http://livepro.jp> mail [ticket@livepro.jp](mailto:ticket@livepro.jp)