



GET'S 2017.01



IDOL INFO

フルーティー
Cradle
m pocket project

FOOD

BEEF IMPACT/iRo8
焼肉スタジアム RYU~柳~

PLACE

ぼんけいの森 さっぽろぼんけいスキー場

MUSIC REVIEW

Bruno Mars 「24K Magic」

ARTIST PICK UP

Psycho le Cému サイン色紙プレゼント!



TAKE FREE No.78

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: Psycho le Cému
(ワーナーミュージック)

Psycho le Cému



花魁・AYA
＜ダンス・ギター＞

生き仏・Lida
＜ギター＞

歌舞伎者・DAISHI
＜ギター・ヴォーカル＞

YURAサマ・四郎時貞
＜ダンス・ヴォーカル・ドラムス＞

シーク・ワーカー
＜ベース＞

1999年、兵庫県姫路で結成。「音楽ジャンルに囚われないアーティストとしてエンタテインメントな空間を提供する」というコンセプトに基づき活動をスタート。
 コスプレバンドとしても知名度を上げ、同年4月に発売した米米クラブの「浪漫飛行」のカヴァーが話題に。彼らの魅力は、コンセプト的なライブで構成されている。新曲やツアーごとに宇宙海賊・桃太郎など多彩な衣装を披露し、コントやダンスなどのパフォーマンスを行うといった総合エンタテインメントショーというスタイルが海外でも人気を呼んだ。2006年に活動休止し、その後2015年9月16日、3794日ぶりのシングル「あきらめないDAYS」で再デビュー。2016年8月17日、約10年ぶりのニューアルバム「NOW AND THEN～THE WORLD～」をリリース。2006年に発売した「～エピソード～語り継がれる物語」以来10年ぶりのアルバムは、最強である「現在」>「過去」>「未来」を凝縮したバンド史上、最高速度の一撃。アルバムも好評な中、新曲「未来少年×未来少女」を2016年10月19日より配信リリース。



NOW AND THEN～THE WORLD～

¥3,056+税 WPCL-12411
 封入特典:メンバーフィギュア酒しゴム入りBOX仕様 (5体のうち1体をランダム封入)
 ※完全初回限定生産盤がなく次巻。封入特典なしの通常盤 (WPCL-12423)に変更になります。予めご了承ください。
 <収録曲>
 1.You&Me 2.あきらめないDAYS 3.BLADE DANCE
 4.LOVE IS DEAD 5.魅惑のシングル! 6.この星に願いを...
 7.大江戸旅ガラス 8.春夏秋冬 9.2020
 10.奇跡を知る僕らは五輪譜に咲く希望を唄う
 11.Fantastic Fantasy 12.愛の唄



未来少年×未来少女 Music Videoには「はるな愛」が出演し、自身初となるキスシーンを披露。iTunesなど各配信サイトにて配信中。

Moël



メイドバー Moël

12月23日(金)・24(土) クリスマスイベント
 12月25日(日) モエルクリスマスライブinゼノン
 ★12月31日(土)・1月1日(日)は店休日

[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)

GARTIST INTERVIEW

Psycho le Cému

DAISHI=D
YURAサマ=Y
シーク・ワーカー=s
AYA=A
Lida=L

Q.「未来少年×未来少女」は爽やかでストレートな青春ラブソングのようなイメージですが、特にどういった層の方に聴いてほしいと思いますか？

A:世代問わず聞いてもらいたいですね!

Y:「聴いた人」がHAPPYな気持ちになれば、それでいいと思います。

s:Psycho le Cémuの未来を担う曲。深く長く愛される曲になって欲しいです。

Q.「未来少年×未来少女」のMVにはタレントのはるな愛さんが出演されていますが、「メンバーの皆さんとの交友関係」以外にオファーを決意した理由などはありますか？

D:メンバーが出ないMVを作ってみたかったのと友達で一番インパクトのある主演の方という、はるな愛ちゃんかなと(笑)

s:今回は曲のイメージを先行にしたいと取ってメンバーのビジュアルを出さない作品にしました。はるなさんのキャラクターが曲の喜怒哀楽を表現してくれたと思います。

L:はるな愛さんの明朗目つ元気なイメージが楽曲と歌詞の世界観により深みが出ると感じました!

Q.今後チャレンジしてみたい、これまでやったことのないもしくは興味のある活動などはありますか？

D:漫画みたいなビックリしたりドキドキできる活動をしていきたいですが、みんなに最初に伝えるとビックリしないしドキドキしないので内緒です。

Y:お祭りやフェス等で、たくさん賑やかしたいです。

L:ゲリラ的に一般の方を驚かせるような活動を重ねたいですし、誰もが知るお茶の間のアイドル的な存在になりたいです!

Q.兵庫県姫路市で結成されたPsycho le Cémuの皆様の、北海道・札幌への率直なイメージを教えてください。

D:北海道・札幌で認められたら絶対に売れる!

Y:雪祭りがすごいなあ、と思います。

s:海の宝石箱。先日食べた「雲丹」が今までの人生で一番美味しかったです。

A:カニ美味そう!あと北海道日本ハムファイターズ。

L:気温は寒いですが、食べ物は美味しく、心は広く、暖かい方々にいつも癒されます!

Q.北海道のPsycho le Cémuファンへ、メッセージをお願いします!

D:またライブ行きますね~東京も遊びに来てね~

Y:いつも応援有難うございます!これからも皆様と少しでも多くの時間を過ごせるように精進しますね♪

s:先日行われた10年ぶりのツアーでは沢山の地元の方が逢いにきてくれて本当に嬉しかったです。まだ生で「Psycho le Cémuを観たことないよ」という方も是非遊びに来てください。人生で一番度肝を抜かれると思います。みんなにとって「雲丹」のような存在になりたいです。

A:今回のツアーで北海道に帰ってくる事ができたので、これからはガンガン攻めて行きますよ!もっと大きなライブハウスでできるように頑張ります!

L:2016年8月に札幌で2daysLIVEをやらせていただきましたがその際地元の方々がとても多くて、「待っていてくれた」んだなあ強く感じとても嬉しく思いました!感謝いたします!これからもPsycho le Cémuを未長く愛していただけるように頑張りますので応援よろしくお願い致します!

Present!

Psycho le Cému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・78号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「Psycho le Cému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2016年12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。)



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
12月の
主な
イベント

FRUITY:

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!

12/13

おしゃべりコネクト

★会場…札幌駅前地下歩行空間(チ・カ・ホ)北2条広場
★出演…フルーティー♥

12/16

HMVプレゼンツ ライブプロ マンスリーLIVE

★会場…HMV札幌ステラプレイス店
(札幌市中央区北5条西2丁目5 JRタワー札幌ステラプレイス4F)
※詳細は後日発表になります。

12/17

小娘 × フレッシュ!! 2マンLIVE

★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…OPEN 12:00 START 12:20
★料金…前売1,500円 当日2,000円 ※別途ドリンク代500円が必要になります。
★出演…小娘、フレッシュ!! オープニングアクト:2代目HAPPY少女♪

フルーティー × ミルキーベリー 2マンLIVE

★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…OPEN 12:00 START 12:20
★料金…前売2,000円 当日2,500円 ※別途ドリンク代500円が必要になります。
★出演…フルーティー♥、ミルキーベリー オープニングアクト:2代目HAPPY少女♪

12/21

自遊空間マンスリーLIVE

★出演…フルーティー♥、2代目HAPPY少女♪
※詳細は後日発表になります。

12/22

タワーレコード主催 ライブプロマンスリーLIVE

★会場…アリオ札幌1階ハートコート(札幌市東区北7条東9丁目2番20)
★時間…START 18:00
★出演…フルーティー♥、2代目HAPPY少女♪、フレッシュ!!、G.E.E.K
※詳細は後日発表になります。

12/24

北海道アイドルバスケット Vol.50 ~クリスマスイブ~

★会場…Sound Lab mole(札幌市中央区南3条西2丁目ニコビルB1)
★時間…OPEN 12:00 START 12:30
★料金…前売2,000円 当日2,500円 ※別途ドリンク代500円が必要になります。
★出演…フルーティー♥、2代目HAPPY少女♪、フレッシュ!!、Pastell Doll、青藤れな、まいちゃん、他
※詳細は後日発表になります。

ライブプロ クリスマスイブ LIVE

★会場…Sound Lab mole(札幌市中央区南3条西2丁目ニコビルB1)
★時間…OPEN 17:00 START 17:30
★出演…フルーティー♥、2代目HAPPY少女♪、フレッシュ!!、G.E.E.K
※詳細は後日発表になります。

12/25

北海道アイドルバスケット Vol.50 ~日の生誕祭~

★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…OPEN 12:00 START 12:30(予定)
★料金…前売2,000円 当日2,500円 ※別途ドリンク代500円が必要になります。
★出演…フルーティー♥、2代目HAPPY少女♪、フレッシュ!!、Pastell Doll、青藤れな、まいちゃん、他
※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.97 ~日の生誕祭~

★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…OPEN 16:00 START 16:30
★出演…フルーティー♥ オープニングアクト:2代目HAPPY少女♪、フレッシュ!!
※詳細は後日発表になります。

12/28

ライブプロ2016年ラストLIVE ~2016年もありがとうございました!~

★会場…Sound Lab mole(札幌市中央区南3条西2丁目ニコビルB1)
★時間…OPEN 18:00 START 18:30
★料金…前売2,000円 当日2,500円 ※別途ドリンク代500円が必要になります。
★出演…フルーティー♥、2代目HAPPY少女♪、フレッシュ!!、Pastell Doll、青藤れな、まいちゃん、他
※詳細は後日発表になります。

イベント出演オファー受付中!!

応募
方法

TEL011-252-9922までご連絡が、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

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.78 2017.01 CONTENTS

ARTIST PICK UP

・エンターテインメントバンド・Psycho le Cému登場!!……………00

EVENT INFO

・北海道から全国へ!フルーティー♥12月イベント情報……………02

FOOD

・BEEF IMPACT……………04

・iRo8~いろは~……………05

HOKKAIDO ARTIST INTERVIEW

・Material × 世界征服キラチューン……………06

IDOL INFO

・m pocket project……………08

MUSIC REVIEW

・Bruno Mars「24K Magic」……………09

PLACE

・ばんけいの森 さっぽろばんけいスキー場がいよいよオープン!……………10

IDOL INFO

・Cradle……………13

FOOD

・焼肉スタジアムRYU~柳~……………14

DIET

・不定期連載:若葉のすぼらダイエット徒然草……………16



今月の表紙 Psycho le Cému

2006年の活動休止以来10年ぶりにリリースしたニューアルバムも絶好調のエンターテインメントバンド「Psycho le Cému」初登場!ニューシングルMVに出演しているのは…!?



Very delicious
beef steak

炭焼ステーキ BEEF IMPACT

ビーフインパクト川沿店

12月8日(木) OPEN!

※場合により変更になる可能性があります。

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 OPEN 11:30 / CLOSE 22:30



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 肩ロース
(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(まろやか牛)
200g~ **2,000円(税別)~**

1g
17円

黒毛和牛ステーキ
北海道産or国内産黒毛和牛リブローズ(※店舗により異なります)
200g~ **3,400円(税別)~**

大人気! 15時までのランチセット!



**1,000円
ステーキランチ**

・5円ステーキ200g
・みそ汁
・ランチサラダ
・ライス(おかわり自由)

1,000円(税別)



**ステーキ屋さんの
ビーフカレーランチ**

・ビーフインパクトカレーライス
・みそ汁
・ランチサラダ

750円(税別)



Very delicious
beef steak

炭焼ステーキ BEEF IMPACT



狸小路店

営業時間 OPEN 11:30 / CLOSE 22:30

札幌市中央区南3条西4丁目17-1 【TEL】011-211-8554
狸小路アーケード(4丁目)

平岡店

営業時間 OPEN 11:30 / CLOSE 22:30

札幌市清田区平岡8条1丁目1-10 【TEL】011-887-8545

ル・トロワ店

営業時間 OPEN 11:00 / CLOSE 23:00

札幌市中央区大通西1丁目11番地 【TEL】011-252-9939
ル・トロワ7階

※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。

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。

Pak chee

パクチーたっぷりのヘルシーな鍋です。シメにフォーを入れて、最後までパクチーの風味を楽しんでください。



パクパクパクチー鍋 ¥1,580
メフォー ¥480

豆腐や油揚げ、エノキ茸の上にたっぷりのパクチーをのせた、今冬限定のあったか鍋。ボリュームがあるので、2人でシェアするのがオススメです。好みでレモン汁とナンブラーをかけて。

Dining

iRo8 Curry & Dining Bar

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〜り
あなた好みのiRo8 Styleを
見つけて下さい。

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・ピナツソルト・特製ソース添え)

Curry

焼きカレー ¥950
ビーフオムカレー ¥880
ビーフカレー ¥750

**忘年会
ご予約
受付中!!**

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。





Twitter: @_matemate

くるめん (クロメン)
 担当: Dancer
 誕生日: 5月11日
 星座: 牡牛座
 血液型: AB型
 Twitter: @last_material

Hi-50 (ハイゴレイ)
 担当: 指揮者
 誕生日: 7月10日
 星座: 蟹座
 血液型: 大型特殊
 Twitter: @haigorei_da

GARAKU (ガラク)
 担当: Vocal
 誕生日: 4月30日
 星座: 牡牛座
 血液型: O型
 Twitter: @garaponta302

Jun (ジュン)
 担当: Keyboard
 誕生日: 3月21日
 星座: 牡羊座
 血液型: AB型
 Twitter: @material_Jun

暁 (アカツキ)
 担当: Dancer
 誕生日: 3月24日
 星座: 乙女座
 血液型: A型
 Twitter: @raindowwing

2015年7月結成、北海道札幌を中心に関東等精力的に活動中。

同年9月には1stワンマンライブを行い、8曲入りアルバム『言霊物語』をリリース。

和/ROCK/DANCE等、ジャンルに縛られない音楽・パフォーマンスを中心に「会場にいる全てのお客様を楽しませる!!!」をコンセプトとして年間100本以上のライブを行う。

2016年8月20日(土) 待望の4曲入り1stシングル「-STRAiGHT-」をリリース!!!

Material 最新MUSIC VIDEO『Good?Bad?Day!!』「material good bad」で検索!!!



2016.12.28 Release 2nd Single

☆Magic of smile☆

税込 1,000円
(税抜 926円)

[Track list] 1. ☆Magic of smile☆ 2. Good?Bad?Day!! 3. Fly to the blue

2016.12.28 Material 3rd one-man LIVE

The Answer Of One Year

時間: 17時30分 OPEN / 18時30分 START
 料金: 前売 3,000円 / 当日 3,500円
 場所: ターミナルプラザことばトラス
 札幌市西区琴似1条4丁目 地下鉄東西線 琴似駅 B2F(西口)北口 北洋銀行ATM(右側)

「Material」に迫るのは、札幌を拠点に活動するアイドルユニット「世界征服キラチューン」!!



Twitter: @killer_kousiki

★世界征服キラチューンとは!?★

その名の通り、『世界征服!!』を目的に結成された、アイドル!ユニット。

2016年12月現在のメンバーは4名。左から、

- ▼kat spade new york(キャットスパードニューヨーク)
- ▼魔法少女☆きのこきやらべちーの217号
- ▼ちろる・です・かうんたー
- ▼CO痛サンダーボルト作戦

日々世界を征服するために地道になんやかんや活動中!

HOKKAIDO ARTIST INTERVIEW

Material

(Interviewed 世界征服キラーチューン)

今回は「世界征服キラーチューン」のメンバーから「kat spade new york」と「魔法少女☆きのこきゃらべちーの217号」の2人が、「Material」の所属するジャパンビックアップレコードさんにお邪魔して、取材をさせていただきました。

くろぬん=く Hi-50=H GARAKU=G Jun=J 暁=暁 k=kat spade new york き=魔法少女☆きのこきゃらべちーの217号

き: それでは、まずはMaterialの皆さんメンバーお一人ずつ自己紹介をお願い致します。

G: はい私、行きませう。GARAKU(ガラク)です。ボーカルやってて、一応役職的にはリーダーです。…0型…168cm…

J: 聞いてねえよっそこまで!

G: 体重はおよそ…

き: そ、そこまで細かくいらないので(笑)次、行ってもらうてよろしいですか?

J: では次、僕ですね。Jun(ジュン)です。担当は複雑でキーボード弾いてみたり、コーラスやってみたり、煽ってみたり、色々やってるんですよ。役職は雑用です…嘘です…ん〜そうすね…役職は…ふ…ふ…副課長?…で…す…

暁: いやいや、無理に役職つけんじゃねえよっ

J: 嘘です。役職ありませーん…はい次!

暁: 暁(アカツキ)です。ダンサー担当しております。役職とかは特になんでね…

J: 彼はバイトです。

暁: あっ…はい、バイトです。時給で雇われてます(笑)

く: どうもこんにちは、くろぬん(クロヌン)です。ダンサーやってます。Materialでは、主に振り付けを担当しているので、そこを注目してくれたらなあと思います。役職はそうですね宣伝係…?

G: では、次、最後手短に…

H: はい、Hi-50(ハイゴレイ)です。

Material全員: はい、どうもありがとうございます(笑)

J: じゃ次、行きましょう…あまり触れてほしくないキャラなので…

H: スリーサイズは上から88、59…

J: 88もねえだろ!いらねえよ!

き: それでは次の質問です!「Material」さんとは一体どんなグループですか?

G: それじゃあ…これは暁に答えてもらおうかな…

暁: 今の自己紹介でなんとなく察してもらえたと思うんだけど…

く: お笑いの方ですか?

Material全員: おい、おい!

J: ボケが5人でね…(笑)

暁: 収まりつかないだろう!いやいやいや個性が強いとかね…むしろ、どんなグループなんですかね?

G: どんなグループか?逆に聞く?ダンサーもいればさ、楽器弾くやつもいるし、顔がちよっと特殊なやつもいるから…ん〜どんなグループか?って言われるとわからないけど…くくり的に「コミック系なんちゃら?」と言われることが多いね。

J: コミカルな部分は忘れないようにしてますよみたいな感じのグループで…次の質問行きましょうか…

暁: こっから促しちゃうよ!

き: えーっと、じゃあ次、主な活動内容をおしえてください…

G: それじゃあ…これは…暁に答えてもらおうかな…

暁: この流れ…全部俺に来るパターンだよな

く: じゃ、宣伝係の僕が…金、土、日、ライブ、ライブ、ライブ、みたいな感じなんですけど…

き: 週末三連動みたいなかんじですか?

く: 連動って言われちゃうと、すごい「仕事でやってます感」がでちゃうんだけど…まあまあ、ライブがほとんどかなあ、事務所のステージであったり、最近はドンキホーテさんでライブさせてもらったりとか…主にライブを中心に活動を行っております。

き: Materialさんの魅力とは?なんですか?

G: これ聞かれるってことはまだ、伝わってねーぞ!

J: 伝えたはずなんですけどね…改めて言わせるのも野暮だよな!

暁: 質問に対して野暮って!

G: いやいや、実際、これだけで伝わってたらおかしんだわ、俺たち音楽やってるから…魅力ってなると…難しいなあ…真面目に言っちゃう?…それじゃあ暁に答えてもらおうか?

暁: 結局、全部俺にふるんかい(笑)

G: みんなに楽しんでもらうことに関しては、すごいハングリーにやらせてもらってるから、普通に考えたら恥ずかしいと思うこともやってしまってる感じですね。他とはちょっと違う…そこが魅力ですかね?

暁: うんうん、そうですね。そういうことです。振っという自分で言っちゃってるよ!

G: 次行きましょう次…

き: Materialのライブはこんなライブだという見所を教えてください。

G: それは言えねえよ…

暁: 言えよ!

J: 百聞は一見にしかずといえますね…来てくださいってことです!

暁: そりゃあそうですね(笑)

J: ライブの魅力は自分達で目で確かめて下さいということで…一番ずい逃げ方ですよ!

く: 今後の活動内容を教えてください。

G: えっ?今後の活動内容?…なんすかね?

Material事務所(天の声): …年末のCDと、ワンマンライブメインで…

G: と、言うことですね…

Material全員: いやいやいや…

く: 今回リリースするセカンドシングルは年末12月28日に琴似のハトスで行なわれるワンマンに合わせて制作しているわけでありまして…

き: 12月28日はワンマンライブとCDリリースが一緒にドンと出てくるんですね。

G: 正解!

J: 新曲2曲と今までLIVEでやってる曲1曲の全3曲ですね。28日のLIVEは今年一年間が詰まるCDリリースでありワンマンですよ!

き: 12月28日年末ライブに向けて目標とかありますか?

J: 目標?目標はゴレイさんが緊張しない事ですかね?

暁: ゴレイ言っちゃれよ

H: なんの話ですか?

J: まるで聞いちゃいけないのか!

G: ゴレイちゃん…ちよっと後で二人で話しようね

暁: 目標を教えてくださいって話ですよ!

H: Materialとして活動してきた1年4ヶ月の集大成ですので何よりも最高のライブを皆さんにお届けして楽しんで貰いたいと思ってます!少しでも興味を持った方は是非遊びに来て下さい!

き: と、言うわけでありまして、誌面の文字数にも限りがあり少し寂しいですが最後にファンの皆さんにメッセージを…

G: Materialはですね。自分達の夢に向かって日々突っ走ってるさなかなんですが、みなさんが応援して下さいのお陰で僕達は一步步前に進むことができています。これからももっとみんなにいろんな素敵な景色をみせていけるように、僕たちは頑張っていきますので、これからも「Material」の応援をお願いいたします。





asahi



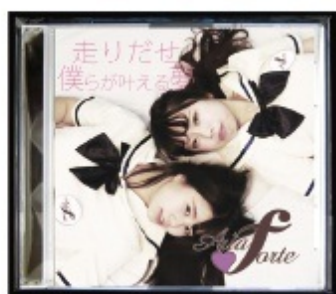
Aria Forte



明ヶ丘通
公園
Akarigaoka Koen Densetsu



Aria Forte デビューシングル



走りだせ
～僕らが叶える夢～

ネット・CDショップにて
好評発売中

～ mポケット公式LINE@～



mポケット公式LINE@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「友だち追加」してみてください。

～ 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 札幌市中央区南8条西10丁目1277-1
エムポケットプロジェクト サンライズ5ビル 2F

☎ 011-252-7288

✉ m-pocket@d-pocket-project.com

🌐 http://mpocket-project.com

Music Boyの勝手に!

Recommend



ペットの
レコスタ

24Kって何だ? 最近すっかりおなじみになった4Kテレビの
すごいバージョンなん? それはすごい!! よくわからんけどすごい!!
それがマジックなんだもんすごいにすごいが重なってもうとんでもない!!
…え? 24Kは純度100%の金のこと? テレビよりマジすごいじゃん!!



ミュージック
ボーイ

ゴージャス全開!!ブルーノ・マーズが贈る トウエンティフォー・カラット・マジック!!

“音楽界の至宝”として不動の地位を確立しているブルーノ・マーズのニューアルバムだぜ!!!!!! 当然読み方は英語だからね気をつけてね!! ミュージックボーイ思いっきり「にじゅうよんけーまじっく」って読んじゃったよ!!! こんなのブルーノさんどころかレコード会社の担当の人にも言えやしないよ!!!!!! 怒られるって意味じゃなくて、ただ恥ずかちいいいいってだけのお話!!!!

アルバムタイトルにもなってる「24K Magic」はシングル先行リリース配信してたんだけど、ブルーノ史上最高のランキングだったんだって!!! そりゃもう期待も膨らんじゃうよね!!!! Cooooool!!!!!!



2016.11.18 Release

24K Magic

WPCR-17559 ¥1,980(本体)+税

【収録曲】

1. 24K・マジック
2. チャンキー
3. パーマ
4. ザッツ・ホワット・アイ・ライク
5. ヴェルサーチ・オン・ザ・フロア
6. ストレイト・アップ・アンド・ダウン
7. コーリング・オール・マイ・ラヴリーズ
8. フィネス
9. トゥー・グッド・トゥ・セイ・グッバイ (さよならは言えなくて)

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

いよいよ
オープン!

楽しさ
いっぱい!



2017
SAPPORO
ASIAN WINTER
GAMES

オフィシャルスポンサー

2017 冬季アジア札幌大会オフィシャルスポンサー



スノーボード ハーフパイプ競技 /



フリースタイル モーグル競技 開催スキー場

G Horoscopy星占い

2016 12.7 → 2017 1.6

牡羊座
3/21~4/19

生活について考え直したくなる月。迷いが深くなりますが、他人が実践している方法は、あくまでお手本と気楽にとらえて。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

牡牛座
4/20~5/20

自分にプレッシャーをかけてしまう月。マイペースで少しずつ進みましょう。懐かしい音楽や映画などで気分転換とリラックスを。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥ お金\$\$

双子座
5/21~6/21

気持ちを強くもてる月。自分を信じていることができるので、どんな試練も見事に乗り切ることができます。開運のヒントは古物。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

蟹座
6/22~7/22

あれもこれも欲張ってしまいそうな月。できる仕事の量は限られています。限界がくる前に、誰かにヘルプを頼みましょう。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$

獅子座
7/23~8/22

穏やかに過ごせる月です。何事にもリラックスして臨める暗示。精神的にゆとりがあるため、意外な発見や喜びがあるかも。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

乙女座
8/23~9/22

お調子者の面が出てきてしまいそう。気がある素振りを見せたりするのは厳禁です。軽率な態度を取らないように注意を。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$

天秤座
9/23~10/23

あなたの人気が急上昇しそう。誰に対しても分け隔てない友好的な態度が決め手となります。多くの人と会話を楽しみましょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

蠍座
10/24~11/21

決断力に欠け、恋のチャンスを逃してしまいそう。少しでもいいと思う異性から思いを示されたら、すぐに反応しましょう。

総合★ 仕事★★★
恋愛♥ お金\$\$

射手座
11/22~12/21

再チャレンジするのに向いている月。「どうすれば自分も周囲もうれしい気分になれるか」を考え、行動していきましょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

山羊座
12/22~1/19

今の生活になんとなく不満が出てきそう。いろいろな生き方に目を向けてみましょう。後ろは振り向かず、どっしりと構えて。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$

水瓶座
1/20~2/18

新しい価値観が芽生える暗示。人との関わりの中に、今後の人生を豊かにするヒントが隠されている。否定せずに注目を。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

魚座
2/19~3/20

根気が肝心の一月。あきらめさえしなければ、望外のチャンスが巡ってきます。ポジションをわきまえた言動をすると吉。

総合★ 仕事★★★
恋愛♥ お金\$\$

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

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
くれかっ娘!

公式サイト

<http://cradle.link/teamcrekko>

team
くれかっ娘!

新メンバー

随時募集!!

【必要な能力】

やる気!
以上!

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!
お待ちしております!

応募は
こちら



<http://cradle.link/audition/>



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

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 スタジアム RYU ~ 柳 ~

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

お肉

名物!
RYUシネタマ

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)

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
に限りはお預かりをお願いさせていただきます。

地下鉄
琴似駅から**徒歩2分**



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、今シーズンの冬はどうなってるんですか?11月から冬将軍が本気出し過ぎじゃないですか!!

例年通りでさえ北海道の冬は堪え忍ぶ季節で、どうしても厚着で暖かくしないとそもそも生命活動がヤバイ状態。なのに初っ端から寒すぎ!!

な・の・で。ちょっとした外出ひとつとってもエネルギーをなるべく内側に溜め込みたくなるものなのです。…などという言い訳をしながら、ついふらふらと「ラーメン」「鍋」「あったか〜い」というお店屋さんののぼりや看板につられてしまうわたしです。ダイエットはどこ行ったんだと言われちゃいそうですが…そこはそれ、「ずぼら」ですから!…威張れることじゃありませんね……

でもね、厳しい冬を乗り越えるために、たくさん栄養を摂取したいと思うのは身体の防衛機能で、しかたのないことなんじゃないかと主張したいのです!

なので、「食べる量を減らす」という選択肢を取らずに、かつ健康的に少しずつでも体重を減らせる方法を模索していくことこそ、ずぼらなわたしが成さねばならない使命でもあると思うわけで…そしてその模索の結果こそが、「**食べるものを減らせないなら、順番を変えればイイじゃない!**」という結論です。お金もかけたくない、運動もなるべく避けたい、でも我慢はしたくない…というわたしにドぴったりな究極の方法!…なんていうと大袈裟?

テレビでもよく取り上げられてて、本来は糖尿病の治療として役立てられるように考えられた方法らしいですね。ダイエットというよりは、「食後血糖値の急上昇を防ぐ」ための食事法ということなんです。

そもそも何故「血糖値の急上昇を防ぐ=ダイエット」に繋がるかのお話をしましょうか。

人間のからだの血糖値は、いろいろなホルモンにより、正常な値に常に保たれています。つまり血糖値が上がると、それを下げるはたらきのあるホルモンががんばるってことですね。その血糖値を下げるホルモンが、インスリンと呼ばれるものです。

上がった血糖値を下げてくれるありがたーいホルモン・インスリンには、血糖値を下げるはたらきだけではなく、たくさん分泌されすぎてしまうと、なんと「脂肪細胞内に中性脂肪を蓄積してしまう」のだとか!

極論を言ってしまうと、「血糖値の急上昇→脂肪の蓄積率急上昇」ってことになっちゃいます。なので、血糖値の急上昇を抑えることは、たくわえられる脂肪の量を抑えることにも繋がるってことなんです。

血糖値の急上昇についての予習を終えたところで、いよいよ本題「食事の順番を変えて、血糖値急上昇を防ぐ」方法に移りますよ〜。

基本的には、

フルーツ(非加熱・非加工)→野菜→肉・魚→ご飯

という順番が有効です。

まず最初にフルーツを摂るのは、「よく噛む」ことと、「十分な水分摂取」、そして「ある程度食物繊維の摂取」が目的です。

フルーツとひとくくりにしてしまうとどれを食べれば良いのか迷ってしまうと思いますので、おすすめの若葉セレクトをお教えしますね。

【食前フルーツに有効なもの】

・りんご・トマト・いちご
・キウイフルーツ

トマトは厳密にはフルーツではありませんが…まああまり固いこといいことなしてことで。

食物繊維があり、噛む系フルーツで、からだに嬉しい栄養がぎっしりなものというセレクトです。

ただし、適量でお願いしますね!

りんごなら1/4個、トマトなら半分(ミニトマトなら2個程度)、いちごなら1個、キウイフルーツなら半分くらいが適量です。

次に野菜を摂ります。野菜というか、本格的な食物繊維の摂取ですね。

食物繊維は、脂肪分を多く含むものより先に食べておくと、脂肪の体内吸収を抑制してくれます。なので、お肉やご飯(炭水化物)の前に食べると効果的ってことなのです。

この「野菜」カテゴリーには、きのこや海藻も含まれます。お漬物は塩分が多いので、できれば食べる順番を後ろに持ってきて欲しいです。

また、とうもろこしやじゃがいも、かぼちゃは「野菜」には含まず、むしろ「ご飯」と同じカテゴリーとして考えてください。

フルーツと野菜で「食物繊維バリア」をはって、いよいよメインディッシュを楽しみます♪お肉・魚はタンパク質、ご飯は炭水化物(脳の唯一の栄養源!)なので、もちろん人間のからだに欠かせない栄養素。摂りすぎはもちろんNOですが、まったく摂らないのもよろしくないのです!

こんな感じの順番で食べれば、血糖値の急上昇を抑えつつ、満腹感もしっかり得られます。コンビニで売ってるお弁当や、定食屋さんのメニューの定食でもこの食べ方の応用が出来ると思いますよ〜。

例えばトンカツ定食(ご飯・味噌汁・サラダ・トンカツ+千切りキャベツ)なんかだと、この場合はフルーツは無いので、先にサラダを食べて、千切りキャベツを食べて、お味噌汁を頂き、トンカツとご飯を頂く…という順番で食べればOKですね!もちろん、よ〜く噛んで、きちんと味わっていただきますよ♪

それでは、今回はこの辺で!

美味しく食べて、健康的スリムを目指しましょうね☆



中村あゆみ

新録音ベスト・アルバム【2形態】

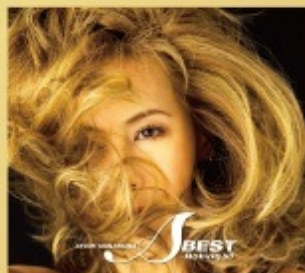
もう一度、青春を、始めよう。
青春を熱くしたあのヒット曲たちが、今、燦然と甦る。

絶賛発売中!
2016年12月7日(水)
発売



AYUMI NAKAMURA

BEST
~Rolling 50



【初回限定盤デラックス・エディション】
(CD+DVD) WPZL-31242/43
¥6,000(本体)+税

【通常盤CD】
WPCL-12455 ¥3,000(本体)+税

20Pライブ・フォト・ブックレット付き三方背BOX仕様

- 翼の折れたエンジェル(新録Version) [3rdシングル(1985年)/日清食品「カップヌードル」CMソング]
- 真夜中にラナウェイ(新録Version) [5thシングル(1986年)]
- 金曜日のパレリーナ(新録Version)
[3rdアルバム「FAIR CHILD」(1986年)収録曲/ファン人気No.1のアルバム収録曲]
- ちょっとやそとじゃCan't Get Love(新録Version)
[6thシングル(1986年)/カネボウ'86夏キャンペーンCMソング]
- ONE HEART(新録Version) [7thシングル(1986年)/民放「ゆく年くる年」テーマソング(1986年-1987年)
/TBS「世界・ふしぎ発見!」エンディング・テーマ】 **ギター:今期**
- Rolling Age(新録Version) [8thシングル(1987年)]
- ともだち(新録Version) [12thシングル(1989年)/'89カナダドライ「ジンジャー・オール」CMソング】 **新歌詞**
- It's All right(新録Version) [15thシングル(1990年)/テレビ朝日系ドラマ「ザ・刑事」テーマソング]

翼の折れたエンジェルが大人になった。

「翼の折れたエンジェル-BALLADE-」収録!

(ギター:今剛によるアコースティックVersion)

- ① 通常盤CD: ボーナス・トラック音源(M16)
- ② 初回限定盤DVD: ミュージック・ビデオ

中村あゆみ本人によるCD全曲解説文掲載【2形態とも】

《CD収録曲》通常盤:全16曲/初回限定デラックス・エディション:全15曲

9. BROTHER(新録Version) [16thシングル(1990年)/MIZUNOスーパーバスターCMソング]
10. HERO(新録Version) [17thシングル(1991年)/MIZUNOスーパーバスターCMソング]
11. 同じ空の下で(新録Version) [ミニアルバム「1966628」(2011年)収録曲]
12. 君が先になるとき【日本賃貸保証株式会社イメージソング】 **新曲**
13. Cry Baby(新録Version) [ベスト・アルバム「Rocks」(2004年)収録曲]
14. オリーブの花【中村あゆみ作詞・作曲の最新曲】 **新曲**
15. Cry(新録Version) [15thアルバム「Chameleon」(2015年)収録曲
/テレビ朝日「お願い!モーニング」2015年1月度エンディングテーマ]
16. 翼の折れたエンジェル -BALLADE- **ギター:今期**
通常盤のみのボーナス・トラック

*M1・M2・M3・M4・M6・M8・M9・M10: 当時の迫真のオリジナル・サウンドに「2016年の中村あゆみの声」を新録音&新ミックス!
*M5・M7・M13・M15: 新サウンド&新ヴォーカル!

【初回限定盤DVD】【フル・ライブ映像 & ミュージック・ビデオ「翼の折れたエンジェル-BALLADE-」】

《フル・ライブ映像「AYUMI NAKAMURA HOPPING LIVE 2016 REUNION」 [2016/9/18(日)マウントレーニアホール 渋谷]》

- | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|---|---------------------|
| 1. HERO | 7. ともだち | 13. ダンスで街にくり出そう(Do you wanna dance) (アンコール) | ミュージック・ビデオ |
| 2. BROTHER | 8. やせっぽっちのジョニー-E. | 14. Cry Baby | 翼の折れたエンジェル |
| 3. ちょっとやそとじゃCan't Get Love | 9. Tokyo City Serenade | 15. 恋しみの詩 | 18. 翼の折れたエンジェル |
| 4. 同じ空の下で | 10. 真夜中にラナウェイ | 16. オリーブの花 (新曲) | 19. 君が先になるとき (新曲) |
| 5. Rolling Age | 11. 涙のTwistin' Heart | 17. Cry | 【日本賃貸保証株式会社イメージソング】 |
| 6. ONE HEART | 12. Come Back (To My Home Town) | | 20. It's All right |