



# GET'S 2017.04

SAPPORO  
FREE PAPER

## IDOL INFO

フルーティ  
Cradle  
m pocket project

## FOOD

BEEF IMPACT/iRo8

## PLACE

ばんけいの森 さっぽろばんけいスキー場



## MUSIC REVIEW

アカシック「愛×Happy×クレイジー」

## ARTIST PICK UP

カリスマドットコム サイン色紙プレゼント!



# TAKE FREE No.81

FREE PAPER **GET'S!!**

発行人/中屋裕文 編集長/坂井美奈 <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)

# ばんけいの春得は

# 3月から!!!

クローズまで毎日

さらに！お得に  
なりました！



大人  
1日滑り放題  
**¥2,500**

中学生以下  
1日滑り放題  
**¥1,200**

グループ2  
リフト4時間券×2名様分  
¥5,900→**¥4,600**

グループ3  
リフト4時間券×3名様分  
¥8,200→**¥6,400**

グループ4  
リフト4時間券×4名様分  
¥10,200→**¥8,000**

共通オプション：  
スノーキッズパークが  
¥200でご利用できます。

札幌都心から20分。

ばんけいの **ban.K**



# 雪がたっぷり!!

# まだまだ楽しい♪



## キッズも 春得♪

スノーキッズパーク  
営業時間 9:30~16:00  
営業期間 3月20日(月祝)までの予定

## スノー\*キッズパーク

### 1日遊び放題 ¥400

¥600→

大人・子ども(3歳以上) ※70歳以上無料

## 屋外ジンギスカンパーク

ゲレンデ前



### 天気の良い 開催日に販売!



## ばんけいの森 さっぽろばんけいスキー場

営業時間 9:00~22:00 〒064-0945 札幌市中央区盤渓410 TEL 011-641-0071

# www.bankei.co.jp



## Corpus 「Mode Phorise」



3曲入り  
インストゥルメンタル

ネットショップにて  
好評発売中

～ エムポケット公式Twitter ～



エムポケット公式Twitter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、チェックしてみてください。

～ メンバー募集 ～

エム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HP応募フォーム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>

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.81 2017.04 CONTENTS

### PLACE

・ばんけいの森 さっぽろばんけいスキー場 ..... 00

### IDOL INFO

・m pocket project ..... 02

### ARTIST PICK UP

・脱OL!!カリスマドットコム、満を持して2度目の登場!! ..... 04

### FOOD

・BEEF IMPACT ..... 06

・iRo8~いろは~ ..... 07

### IDOL INFO

・Cradle ..... 09

### HOKKAIDO ARTIST INTERVIEW

・白井美彩 × 世界征服キラチューン ..... 10

### MUSIC REVIEW

・アカシック「愛×Happy×クレイジー」 ..... 12

### DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草 ..... 14

### EVENT INFO

・北海道から全国へ!フルーティー♥3月イベント情報 ..... 15



## 今月の表紙 カリスマドットコム

GET'Sに2度目の登場。現役OLユニットだったが、2016年にOL引退宣言=アーティスト活動への専念を発表。メジャー1stアルバムのエッジの鋭さに注目せよ!!



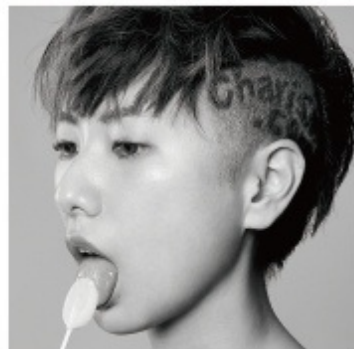
カリスマドットコム



2011年に結成。MC1つかとDJコンチによる女性二人組ラップユニット。YouTubeに投稿した動画が話題を呼び、2013年、ミニアルバム「アイアイ(修シドローム)」にて現役OLラップユニットとしてデビュー。ポップなビジュアルからは想像できない、MC1つかのスキルフルなラップフローは、日常生活で生じるストレスを毒っ気溢れるリリックで描き、インパクトあるサウンドは、ジャンルを超えて好評を博す。国内外の大型ロックフェスティバル、各種音楽イベントにおいて存在感を発揮する中、LOUIS VUITTON主催パーティーのホログラムライブに出演を果たすなど、音楽のみならず多方面のカルチャーから注目を浴びる存在となる。2015年、激を持ってWarner Music Japan/Atlantic Japanよりメジャーデビューし、2枚のミニアルバムをリリース。2016年11月、ワンマンライブでCOLGに3000名を動員。アーティスト活動へ専念する。

Charisma.com

2017.03.22. Release Major 1st Album



not not me

価格:¥2,593(本体)+税  
品番:WPCL-12530

Charisma.comのメジャーデビュー以来、初のフルアルバム作品。アーティスト「カリスマドットコム」として更にエッジの効いた表現とクリエイティブを放つ、個性豊かな気鋭クリエイターとの邂逅を経て作り上げる意欲作。

■収録楽曲一覧

- M1.#hashdark(sound produce:PABLO a.k.a. WTF?)
- M2.Like it(sound produce:KO-nej)
- M3.YAJIUMA DANCE(sound produce:Cibo Matto)
- M4.意地easy(sound produce:ALIKICK)
- M5.Lunch time funk(sound produce:西寺郷太)
- M6.classic glasses(sound produce:ハマ・オカモト from OKAMOTO'S)
- M7.だったらshow me(sound produce:Tokyo Recordings)
- M8.端において(sound produce:社長 from SOIL&'PIMP'S SESSIONS)
- M9.メキメキmore(sound produce:岩淵マサル)
- M10.Chicken boom(sound produce:荒木真樹彦)
- M11.not not me(sound produce:葛谷好位置)

Charisma.com つかコメント

[not not me]  
「not 私じゃない。」つまり、私です。という意味です。  
自分に都合が悪いことや図星なことに気づかないふりをする防衛本能と向き合って次に踏み出せたら、一皮どころか五枚くらい皮剥ける気がするんです。それが出来ないから人間って難しい。でもそんなコンディションでいたいなんていつも思ってます。良いところも悪いところ可能性を秘めていることは素敵なことなり。そういうアルバムです。



-モエル-  
**Moel**

4月1日(土)・2日(日)  
モエル6周年イベント♡



**メイドパー  
モエル**




[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)

# GARTIST INTERVIEW

## カリスマドットコム

Q.ご無沙汰しております!前回(2016年2月)インタビューのいつかさんのコメントにありました「厄年」からは守られましたでしょうか?

いつか: 厄年であることを忘れていました(笑)確かに、心労は多かったかもしれませんが、結果跳ね除けました。でも言われてみれば、昨年梅干しアレルギーになりました。これは厄年のせいですかね。

ゴンチ: 厄除け行っただけで大丈夫でした。

そういえば、私雨女なんですけど昨年はあまり雨降らなかった気がします。厄除けのおかげですかね。

いつか: 関係ないと思うよ(笑)

Q.全国ツアーで札幌にもいらっしゃっているお二人の、実際に札幌の土地に接して感じた率直な感想をお聞かせください。

いつか: 寒い。とにかく寒い。

ゴンチ: ウニが嫌いでしたが、札幌のウニは食べられます。食べ物ととにかく美味しいですね。

Q.OL引退・ならびにCEO宣言をされてから、特に親しい方達からの対応に変化はありましたか?

いつか: 親のプレッシャーがすごいです。結果を出せてというプレッシャーが。

ゴンチ: 特に変化なしです。

Q.「not not me」は自分に向き合う自分というテーマのタイトルですが、お二人が「これが自分だなんて認めたくもない」と封印しつつも実は誰かにぶっちゃけたい軽めの黒歴史はありませんか?

いつか: 大学時代の話なんですけど、とにかくギャル男にモテました。むしろ、ギャル男にしかモテた記憶がありません。

ゴンチ: 高校生の時、ショートカットですごい色黒でした。今と真逆のビジュアルだったので、ある意味黒歴史です。「黒歴史」だけに、「色黒」(笑)(笑)

Q.札幌といえば味噌ラーメン…ですが、ぶっちゃけ、お二人がいちばん好きなラーメンの味は何ですか?

いつか: 喜多方ラーメンです。

ゴンチ: 醤油ですね。

Q.札幌以外で行ってみたい北海道の地域はどこですか?

いつか: 釧路!

ゴンチ: 十勝!

Q.3月25日、札幌からスタートするワンマンツアーに向け、ファンの皆様へメッセージをお願いします!

いつか: ツアー初日です。当然ですが、全てが札幌で初披露です。気合い入ってますので、ご期待ください。

ゴンチ: 3月末だとまだ寒いんですかね…当日は足元が悪くないといいのですが。来て下さる皆さんお気をつけてお越しくださいね!お待ちしております。

### 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・81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2017年3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。)

# 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



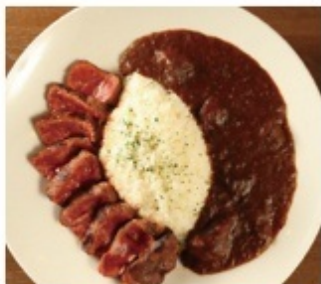
Very delicious  
beef steak

# 炭焼ステーキ BEEF IMPACT



牛100%  
デミハンバーグ  
220g  
1,100円

じっくり煮込んだ特製デミグラスソースを  
たっぷりとかけたイチオシのハンバーグ



ステーキカレー  
1,700円

ステーキ肉をふんだんに使用した当店自慢の  
ビーフカレーと5円ステーキ200gの  
コラボレーション

Lunch

全日 OPEN~15:00



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)



ビーフインパクトステーキ 250g / 1,750円

お店の看板商品のオーストラリア産のリブローズ (MSA認定牛)

気取らずガッツリと厚切りステーキ  
が食べたい…そんなときは誰にでもあ  
るはず。それを叶えてくれるのが「ビー  
フインパクト」。牛肉格付けプログラム  
「MSA」認証の牛肉が楽しめる、北海  
道では貴重な専門店。  
ジューっといい音で焼き上がる香ばし  
い牛肉は、これぞステーキという厚さ。  
ステーキは高いと思われがちだが、こ  
こではリーズナブルな価格で提供してい  
るので、気軽に食べることが出来る。赤  
肉のビーフだからボリュームがあるのに  
ヘルシーで胃にもたれない。さらにこの

店の特徴は、お腹の空き具合にあわせて  
量を選べるシステム。肩ロース1g5円  
、リブローズ1g7円、ヒレ1g10  
円、など透明会計なのが大変評判。  
狸小路店、平岡店、ルトロフ店、川沿  
店の4店舗。  
ステーキだけではなく、ハンバーグや  
カレーなどの充実したグラントメ  
ニュー。大人から子供まで楽しめるライ  
ンナップとなっている。  
お肉好きな男性はもちろん、女性にも  
楽しめるぞ。

ランチもディナーも大満足。  
あなた好みのステーキを是非。  
最強のコスパにノックアウト。

# 炭焼ステーキ BEEF IMPACT



狸小路店

営業時間 OPEN11:30/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 OPEN11:30/CLOSE 22:30

札幌市清田区平岡8条1丁目1-10 [TEL]011-887-8545



ルトロフ店

営業時間 OPEN11:00/CLOSE 23:00

札幌市中央区大通西1丁目11番地 [TEL]011-252-9939  
ルトロフ階



川沿店

営業時間 OPEN11:30/CLOSE 22:30

札幌市南区川沿5条2丁目3-10 [TEL]011-596-9262  
コープさっぽろSocis店

※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。





**iRo8**  
Dining Bar

**アットホームなお店で  
ピクニック気分を楽しむ。  
豊富なメニューと気楽に過ごせる癒し空間  
宴会のご予約も随時受付中。**

街中なのに、のんびりゆる〜り過ごせる隠れ家的なお店がある。それが狸小路8丁目のiRo8(いろは)。  
肉料理を中心とした多彩なメニューと美味しいお酒でお出迎え。  
iRo8では、昔で話題のメニューが大変充実しているのが特徴。  
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る評判のsprawut(発芽直後の植物の新鮮)を使ったサラダ。  
この冬限定、まさに話題沸騰中のパクチャー鍋も見逃せない。豆腐や油揚げ、エノキ茸の上になっぶりのパクチャーをせた、ポリウム満点あったか鍋。2人でシェアするのがおすすすめなので、カップ。

ルやご夫婦で楽しめる。また、ランチタイムの新メニューといえは、ローストビーフ丼を忘れてはならない。肩ロースを使用した贅沢なローストビーフを惜しげも無く使った、ジューシーな一品。当日分のローストビーフが無くなり次第終了のため、是非お早めの来店をおすすめする。  
落ち着いた雰囲気の内は、女子会にもぴったり。  
肉料理がたっぷり食べるもよし、ゆっくりお酒を飲むのもよし、ヘルシー志向で楽しむもよし...  
是非一度足を運んでみて、あなた好みのiRo8 styleを見つけてみよう。



スプラウトのサラダ 各種



ローストビーフ丼 800円

贅沢に肩ロースを使用したジューシーなローストビーフ



パクパクパクチャー鍋 1,580円

**iRo8** いろは

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

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

※価格は税別表示です。別途消費税がかかります。



お料理1品ご注文で

ランチタイム  
ソフトドリンク 1杯

ディナータイム


・生ビール・ハイボール  
・ワイン・サワー  
いずれか1杯

※1組4名様まで ※2017年4月6日まで有効

# G Horoscopy .....星占い

2017 3.7 → 2017 4.6

**牡羊座**  
3/21~4/19



快活な態度が周囲の目を引き、あなたに好印象をもつ人が増えそう。明るい笑顔を意識して常に積極的に働きかけると吉。

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


**牡牛座**  
4/20~5/20



今月はあなたのアートの才能が花開きそう。温めて来た作品発表や、やりたかった芸事に挑戦すると吉。高評価を受けられそうです。

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


**双子座**  
5/21~6/21



今月はどんな場面でもあなたの実力を存分に発揮して、社会的な成功を得られそう。何事も積極的に行動する絶好の機会です。

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

**蟹座**  
6/22~7/22



他人に対する評価が厳しいになりがち。今月はできる限り相手の良い面を見て、柔らかい態度で接すると穏やかに過ごせそう。

総合★★★ 仕事★★★  
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$


**獅子座**  
7/23~8/22



今月はとても素直に誰に対しても自分の考えを率直に伝えられそう。上っ面だけではない親密な人間関係を築くチャンスです。

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


**乙女座**  
8/23~9/22



今月はますますの運気。熟慮する力が強まっているため、困難な事が発生しても考察力を発揮して、自力で解決できるでしょう。

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


**天秤座**  
9/23~10/23



今月はオイシイ誘惑に注意が必要。いつも以上の慎重さを心がけることで、危険は回避できます。気を抜かない様に。

総合★★★ 仕事★★★  
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$


**蠍座**  
10/24~11/21



今月のあなたは自分の気持ちを押し通そうとする傾向が強いかも。人間関係がぎくしゃくしないように意識して危機回避しましょう。

総合★★★ 仕事★★★  
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$


**射手座**  
11/22~12/21



今月は周囲の人に助けられ、物事を成し遂げることがありそうです。その際は誠意を持ってお礼の気持ちを伝えましょう。

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

**山羊座**  
12/22~1/19



愛情深さが際立つひと月。老若男女関係なく親身な態度で関わられるので、周囲からの評判はうなぎ上りになりそうです。

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


**水瓶座**  
1/20~2/18



驚く様な良いことも、特別悪いことも得に怒らないので、欲張らずにそれでよしとしましょう。英気を養う期間とすれば吉。

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

**魚座**  
2/19~3/20



柔軟性に富んだ発想で相手の言動に合わせて適切な行動が取れるでしょう。自分の気持ちを押しさえつけすぎないように注意です。

総合★★★ 仕事★★★  
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$

have a good month!

北海道&東京のローカルアイドル

team  
**くれっ娘!**

公式サイト

<http://cradle.link/teamcrekko>

team  
**くれっ娘!**  
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/>

Teamくれっ娘! 派生ユニット  
「北琉夢ラビリンス」から、1st SINGLE 発売!

北琉夢  
**ラビリンス**  
Labyrinth

1st SINGLE  
「あの空へ」  
NOW ON SALE



- 1.あの空へ
- 2.be a dreamer
- 3.Wonderful Labyrinth
- 4.あの空へ(off vocal version)
- 5.be a dreamer(off vocal version)
- 6.Wonderful Labyrinth(off vocal version)

製造・販売/Cradle Records CRC0026  
定価926円(税抜)

Teamくれっ娘! がほぼ毎日活動している劇場!

**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

# G HOKKAIDO ARTIST

先月に引き続き、「ジャパンピクアップレコード」所属「みさたん」こと「白井美彩(しらいみさ)」  
 ジャパンピクアップレコード(JPR)=男性5人組ユニット「Material(マテリアル)」、女性3人組



Twitter:  
@srimstn

## 白井美彩(しらいみさ)

出身:北海道室蘭市 誕生日:4月28日  
 血液型:B型 身長:156 靴のサイズ:23.5

元、地元ローカルアイドル(フルーティー)として、活動。常に堂々の1番人気をキープし続け卒業。ソロになって、脱アイドルを試みて、ロックやテクノ調のサウンドにも挑戦して、音楽の幅を広げる。フルーティー時代には、各メディアにも出演しており、トークやアクトなども今後も続けていきたいと希望。今年10月には、自身初のメジャーデビュー戦略が予定されており、関東のイベントにも積極的に参加している。

### 白井美彩 全国ツアー開始!

- 3月18日 札幌
- 3月19日 苫小牧 3月25日 いわき
- 3月26日・3月27日 勝田
- 3月30日・3月31日 群馬
- 4月1日・4月2日・4月3日・4月4日・4月5日 東京
- 4月7日・4月8日 名古屋
- 4月9日・4月10日・4月11日 大阪
- 4月22日 札幌(ファイナル)

**きのこ:**それでは、先月からの続きで一す! 「引きこもりだった自分を変えたい」ということからアイドル活動に飛び込んだ「みさたん」、引きこもってたところから皆の前に出るようになって、どんな風になっちゃったんでしょ?

**みさたん:**活動を始めた最初の頃は、撮影会なんかも逃げ出したりしました!

**きのこ:**えっ逃げちゃったの?

**みさたん:**怖いから…撮影会って、人にめっちゃ囲まれるので…近いところに人の顔があるのに、その人の目もそんなに見られなかったんです。写真撮られてたっけ、めっちゃ汗が出て来て、うわあ〜っ!!ってなって!

**きのこ:**笑えないw「みさたん逃亡により中断」とか!?

**みさたん:**そうwでも、でも、汗ふいて、戻って、ちゃんと再開しました!

**きのこ:**慣れるのにどのくらいの期間かかりましたか?

**みさたん:**結構…3~4年?いやそんなにかかんかったかな? 2年半くらいかな?

フルーティーに入って、しばらく自己紹介で

「りんごほっぺの」って言ったの。それは、私がすごいひたすら赤面症で、顔が真っ赤になるからwそれをもう自虐ネタでずっと使ってた、そういうのがなくなったのが、そのくらい経ってからだったかな。慣れるまではかなり時間がかっちゃった。

最初の頃は握手会、ファンの方の顔とかあんまりちゃんと見たりは出来なくて…

**きのこ:**じゃあ交流会とかめっちゃ大変だったのでは…つらくなかったですか?

**みさたん:**そうしゃべるときずっと汗かくから、こんな顔してて!(編注:文字でお伝えできないのが残念です)ほんとつらかったんだけど、でも、楽しかったから。

ただ、なんていうか不思議な感じで、「好きだけど汗かっちゃう、好きだけど真っ赤になっちゃう、好きだけど怖い」みたいな…怖かったけど、怖いからってここから逃げちゃったら、また室蘭に戻っちゃったら、引きこもりだったあの頃と同じだなって思ったから、怖さより楽しさが勝って、がんばって続けてみた!続けて行くうちに目標とか考えるようになって。

アイドルとして年齢が高い自分がここにいるためにはどうしたらいいんだろう?って思うようになって、必要としてもらえるために、年齢が高いからこそいちばんになりたいなと思って努力して…

**きのこ:**ほんとに「いちばん」になっちゃったんだ!

**みさたん:**事務所にとってもグループにとっても厄介ババアと思われるのは嫌だったし、「必要とされたい」「されなきゃ」「じゃなきゃ自分がここにいる意味がない」とか当時は思っていて…だから、いちばんになるって思ってたんだよね。

**きのこ:**すごい……

**みさたん:**ちっちゃい頃から、「絶対出来る」って自分で思ったことは結構叶ってきたんだ。…あ、引きこもり期間は置いてw逆に、「叶わないな」「これはやっても無理だな」って思っちゃったことは全く叶わなかったけど、やれば出来るんじゃないかとか、「これは出来るな」って思ったら、割と結構何でも叶って来たと思う。気の持ちようだね。

**きのこ:**「信じたら叶う」って、ほんとなんです



## ★世界征服キラチェーン★

その名の通り、「世界征服!!」を目的に結成された、札幌を拠点に活動するアイドル?ユニット。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☆きのこきゃらべちーの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んやかんや活動中!

## INTERVIEW

白井美彩

Interviewed 世界征服キラチューン  
魔法少女☆きこのきゅらべちーの217号(きこの)

さんに「世界征服キラチューン」が突撃したインタビューを掲載!! みさたんの苦労話や今後の目標などに迫る!!  
ユニット「CALLING(コーリング)」などが所属。芸能スクールや、オールジャンルのオーディションも随時行っている。



ね!

**みさたん:**いや、ほんとそう思う。「やれる」と思ってることは、やっぱりそのことに対して自分の中に意欲があるから出来るんじゃないかって。今は、「地上に上がりたい」って思ってる気持ちがあるから、それも、なんか、「出来る」って何となく思ってる自分があるから、「絶対出来る」かなって。今年1年は「地上に出る1年」にしたいから、1年で何とかしなきゃいけないのは結構きついけどねw

**きこの:**みさたんに、地下と地上の境界線って何ですか?

**みさたん:**何だろう……?境界線、難しいね。うーん……

**きこの:**じゃあ、1年後どうなってたら「目標達成だな」って思います?

**みさたん:**そうだなあ、やっぱり、今は「北海道」の一部のファンの人とかにしか知られていない私の名前や見た目や曲なんかを、一般の人とかが見たり聴いたりしただけで「あ、あの人みさたんだー」とか「あ、この曲みさたんだー」ってわかってもらえる風に

なったらいいなあって思うかな?

**きこの:**ということはメディア進出??

**みさたん:**だねー。あ、でも、私は「タレントになりたい」とか「バラエティ番組に出たい」とか「グラビアやりたい」とか「写真集出したい」とかはなくて、実は「音楽だけで成功したいな」って気持ちがあるんだよね。めっちゃそれって難しいじゃん?目指す場所としては、水樹奈々さんとか、今は活動休止しちゃったけど藍井エイルさんとか、そういう存在になりたいなって。

**きこの:**じゃあ、もっと活躍出来るようになったら、東京に行きたいとか?

**みさたん:**目的としては、北海道半分・東京半分でいたいっていうのがあるんだ。北海道に居たいし、北海道で宣伝活動したいし、でも東京でもやっていきたいっていう目標だから、両方出来たらいいな!って思ってる。これは「出来ない事じゃない」んじゃないかなって手応えあって。北海道にも東京にも……って動いたら大変そうだけどw

**きこの:**どっちに住んでるのか、わからなくないそうw

**みさたん:**そうそうw そうだねw

フルーティーの時は特に、才能も技術もないし、自分はキャラ売りなんだろうなって思っていたから「マルチタレントになりたい」「バラエティでたーい」って思っていたけど、いまはまったくなくなっちゃった。

**きこの:**ソロになってから?

**みさたん:**うん、ソロになってから変わった。ずっとステージで歌を歌っていく人になりたいって強く思った。

でも私は、「歌うことが好き」っていうよりはステージに出て歌うその曲で自分が自分じゃない違う人になれる魔法がかかる瞬間が好きなんだ。

そんな私の姿を見て、ライブがたのしいと言ってもらえたり笑顔になってくれる人達がいてくれることが本当にしあわせだなあって思いまーす。

**きこの:**は———い!!!

…というわけで2ヵ月に渡ってお送りしてきました「みさたん」とのインタビューもおひらきになっちゃいましたどうもありがとうございましたー!!

●公式Twitter: 世界征服キラチューン=@killer\_kousiki

kat spade new york=@29punch\_chan 魔法少女☆きこのきゅらべちーの217号=@kinokonoko217  
ちろる・てぞ・かうた=@killer\_chiroru CO痛センターポルト作戦=@co2thunder

●公式サイト: <http://sekaiseihuku001.wixsite.com/killer>

●公式インスタグラム: [https://www.instagram.com/sekaiseihuku\\_kt/](https://www.instagram.com/sekaiseihuku_kt/)

# Music Boyの Recommend

勝手に!

ミュージック  
ボーイペットの  
レコスゲ

ふっちゃけちゃうとね、ミュージックボーイってばサッポロで  
生まれてサッポロで育った生粋のサッポロチルドレンなんだよね!

なんかカタカナでサッポロって書いちゃうと「ポテト」とか「ビール」とか  
そんなの連想しちゃうね! まいっか! 美味えし!! サッポロ素敵!



## ヨコハマ生まれの「アカシック」、 大躍進を予感させる極上POPSリリース!!

で、さあ。なんで急にサッポロサッポロって連発してるかっていうとアレだよ、今回紹介するのがヨコハマで生まれたオシャンティなヤツだからなんだよ! みんな覚えてる!? ゲッツで特集もやったんだよー「アカシック」って! まーカッコイイわけよ! ヨコハマ!!!! くそう負けるかサッポロだってオシャンティだぜって思ってたんだけどさあ、ミュージックボーイ文章へたくそだからなんかオシャンティっていうより美味しそうなものばかりになっちゃって。オシャンティ対決はヨコハマの勝利なの!? ってゆーかアカシックが強いんだよ!!!!

そんなわけで1stシングル「愛×Happy×クレイジー」リリース! 表題作の「愛×Happy×クレイジー」は、なんつーかもう…言葉に表せない鋭い想いみたいなものを感じちゃう。あ、バレンタインにも何ももらえなかったミュージックボーイに、せめてこのCDで愛とHappyが欲しいぜって思っちゃったよ!!!!

ただし!!!!!! クレイジー成分は間に合ってるからそっちは遠慮しちゃうよ!!!



【初回限定盤】¥1,200 (税抜)  
WPCL-13528 ※4曲入り



【通常盤】¥1,000 (税抜)  
WPCL-13529 ※3曲入り

## 2017.3.8 Release 愛×Happy×クレイジー

アイ・ハッピー・クレイジー

【収録曲】

- M1. 愛×Happy×クレイジー
- M2. 幸せじゃないから死ねない (single ver.)
- M3. 福富朝陽 (※初回限定盤のみ収録)
- M4. 平成へゴー!



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)

# ノーナ20周年最高祭!!!

日本が誇る史上最高のポップン・ソウル・バンド

20周年記念ベスト・アルバム(新曲入り)

# ノーナ・リレーヴス

*Nona Reeves*



小松シゲル(Drums)



西寺郷太(Vocal)



奥田健介(Guitar)

2017年  
3月8日  
発売!

## POP'N SOUL 20 ~ The Very Best of NONA REEVES

新曲「O-V-E-R-H-E-A-T」(オーバーヒート)、  
新録「ENJOYEE! (YOUR LIFETIME) 2017」、  
新ミックス「NEW SOUL -2017 MIX-」含む  
全16曲収録!

ポップにしてソウルフル!日本が誇る史上最高の  
POP'N SOULバンド、NONA REEVES。  
'97年のメジャー・デビューから不動の最強トライア  
ングル、西寺郷太(ヴォーカル)、奥田健介(ギター)、  
小松シゲル(ドラム)。三人が問いかけ続けてきた  
ポップン・ソウル・ミュージックがレーベルの枠を  
超え、この一枚に!! ノーナ全開&最高!!!

POP'N  
SOUL  
20 THE VERY  
BEST OF  
*Nona  
Reeves*



【初回限定盤：紙ジャケット仕様】 ¥2,500(本体)+税/WPCL-12516

ベスト・アルバム収録曲(発表年) 全16曲!



1. O-V-E-R-H-E-A-T(オーバーヒート) **新曲** (2017年)

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| 2. LOVE TOGETHER (2000年)     | 10. NEW SOUL -2017 MIX <b>新ミックス</b> (2004年)         |
| 3. パーティは何処に? (2000年)         | 11. DJ! DJ! ~とどかぬ想い~ feat. YOU THE ROCK★ (2000年)    |
| 4. BAD GIRL (1999年)          | 12. STOP ME (1999年)                                 |
| 5. ラヴ・アライヴ feat. 宇多丸 (2005年) | 13. DAYDREAM PARK (2007年)                           |
| 6. HIPPOPOTAMUS (2002年)      | 14. HEY, EVERYBODY! (2009年)                         |
| 7. 透明ガール (2005年)             | 15. WARNER MUSIC (1998年)                            |
| 8. 重ねた唇 (2004年)              | 16. ENJOYEE! (YOUR LIFETIME) 2017 <b>新録</b> (2017年) |
| 9. I LOVE YOUR SOUL (2001年)  |   |

# 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！  
女性にとっての鬼門・バレンタイン（＝普段買えないオシャレで美味しいチョコレートによる波状攻撃）を超えて、やれやれー安心…とか思っていたら、次に来るのはホワイトデー！

あ、念のため言い訳しておきますと、バレンタインに男の人に贈ったチョコのお返しがたくさんあって困っちゃうとかそういう感じじゃないですよ！

この時期ならではの白い限定お菓子がデパートやコンビニにならぶ、そういうことです。

限定お菓子って、そりゃもう美味しいんですよ！誘惑の力が強すぎるんですよ。

見かけたら買っちゃいます。そして食べちゃいます。そして太るのです……嗚呼。

天国と地獄がいつべんに目の前に現れる季節…それが3月。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りなんかしないんですよー！

…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ちゃうくらい。

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。……すると！！

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！！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～！

### 【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よ。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のお話ですが、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。

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」働きがあるんですよ！

また、血液中の中性脂肪の増加も抑えるんだとか…うわあ、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。わたしみたいになすばら食いが、意外な所でダイエットにつながっちゃうんですよ～。

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、より心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よ。

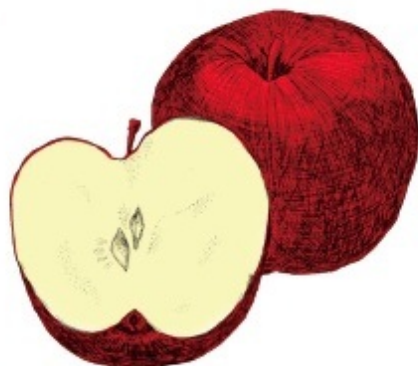
小腹が空いたときに、一口大にカットしたりりんごを食べたりすることで空腹感をなくすこともできます。

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、ストレスなくできそうな気がしませんか？

わたしも早速、食前りんごを実践したいと思いまーす！

あ、ひとつだけご注意が…

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！





# 北海道から全国へ!!



2017  
3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!

3 8

### 自遊空間×フルーティー、マンスリーライブ

★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)  
★料金 … 1000円  
★時間 … OPEN 19:00 START 19:15  
★出演 … フルーティー♥ / 2代目HAPPY少女♪ / G.E.E.K

3 11

### 北海道アイドルバスケットVol.57 ~おひげ生誕祭~

★会場 … ライブプロホールZ (札幌市中央区南1条西11丁目327-19 下妻ビル3F奥)  
★時間 … OPEN 12:00 START 12:30  
★料金 … 前売 ¥2,000 当日 ¥2,500 ※ライブプロFCの方500円引き ※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♪、ゆきやこんこんこ・こんこんこん!、  
まいちゃん、MissCarat、Pastel Doll

### ゆきやこんこんこ・こんこんこん! 定期公演 香川県 ~おひげ生誕祭~

★会場 … ライブプロホールZ (札幌市中央区南1条西11丁目327-19 下妻ビル3F奥)  
★時間 … OPEN 15:30 START 16:00  
★料金 … 前売 ¥1,500 当日 ¥2,000 ※ライブプロFCの方500円引き ※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♪、ゆきやこんこんこ・こんこんこん!

3 12

### 北海道アイドルバスケットVol.57 ~ゆいな生誕祭~

★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ーフ)  
★時間 … OPEN 9:40 START 10:00  
★料金 … 前売 ¥2,000 当日 ¥2,500 ※ライブプロFCの方500円引き ※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♪、ゆきやこんこんこ・こんこんこん!、ライブプロ研修生  
まいちゃん、MissCarat、Pastel Doll

### 2代目HAPPY少女♪定期公演 ハビハVol.15 ~ゆいな生誕祭~

★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ーフ)  
★時間 … OPEN 14:00 START 14:30  
★料金 … 前売 ¥2,000 当日 ¥2,500 ※別途ドリンク代500円が必要になります。  
★出演 … 2代目HAPPY少女♪、フルーティー♥、G.E.E.K

### ニコリフレ主催アイドルライブvol.54 (予定)

★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)  
★時間 … START 17:30~  
★料金 … 前売1,000円 (スバ、サウナ付き) 当日2,100円 (スバ、サウナ付き)  
※女性も料金1,000円にて入場できます。(入浴施設は男性専用になります。)  
★出演 … フルーティー♥、2代目HAPPY少女♪、ゆきやこんこんこ・こんこんこん!、G.E.E.K、  
まいちゃん、MissCarat、Pastel Doll

3 17

### HMVプレゼンツ ライブプロ マンスリーライブ

★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)  
★時間 … START 18:10  
★出演 … フルーティー♥、2代目HAPPY少女♪、ゆきやこんこんこ・こんこんこん!

3 18

### ライブプロ ワンコインライブ

★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 … OPEN 12:00 START 12:30  
★料金 … 前売 ¥500 当日 ¥1000 ※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♪、ゆきやこんこんこ・こんこんこん!

3 19

### ニコリフレ主催アイドルライブvol.55 (予定)

★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)  
★時間 … START 18:00  
★料金 … 前売1,000円 (スバ、サウナ付き) 当日2,100円 (スバ、サウナ付き)  
※女性も料金1,000円にて入場できます。(入浴施設は男性専用になります。)  
★出演 … フルーティー♥、2代目HAPPY少女♪、ゆきやこんこんこ・こんこんこん!、他

3 20

### フルーティー定期公演フルーツバスケットVol.100 ~卒業生10人に全員出演が実現しました!~

★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 14:30 START 15:00  
★料金 … 前売 ¥2,500 当日 ¥3,000 ※ライブプロFCの方500円引き ※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♪ × G.E.E.K! 2マンライブ

★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 19:45 START 20:05  
★料金 … 前売 ¥500 当日 ¥1,000 ※別途ドリンク代500円が必要になります。  
★出演 … 2代目HAPPY少女♪、ゆきやこんこんこ・こんこんこん!

3 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階ハーベストコート (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♪、ゆきやこんこんこ・こんこんこん!、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