



GET'S

SAPPORO
FREE PAPER

2018.03

ARTIST PICK UP

Sonar Pocket サイン色紙プレゼント!



FOOD
BEEF IMPACT

PLACE

さっぽろばんけいスキー場



MUSIC REVIEW

チームしゃちほこ「JUMP MAN」



OTHERS

ようこそインディーズ

IDOL INFO

フルーティ

Cradle〜北琉夢うピリンス

m pocket project

TAKE FREE No.92

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!! 編集部
〒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:
Sonar Pocket
(ワーナーミュージック)



ツアー・ファイナル日本武道館ライブの様相を収録したライブDVD&Blu-rayが2月14日に発売。
3月31日公開の映画「honey」の主題歌「108～永遠～」(読み:トワ/3月28日リリース)を書き下ろして提供するSonar Pocketの「恋」に迫る。

2018.02.14 Release 6th DVD&Blu-ray

Sonar Pocket JAPAN TOUR 2017 ～Reload～ at NIPPON BUDOKAN



- | | |
|-------------------|---------------------------|
| 01.Reload | 12.ファンファーレ! |
| 02.GIRIGIRI | 13.完全燃焼ダイヤモンド!!! |
| 03.MIKATA | 14.Promise |
| 04.段々男女物語 | 15.キミ記念日 ～生まれて来てくれてアリガトウ～ |
| 05.ネバギバ! | 16.ベストフレンド |
| 06.好きだよ。～100回の後悔～ | 17.365日のラブストーリー。 |
| 07.涙雪 | 18.ホイッスル!!! |
| 08.花 | 19.月火水木金土日。～君に贈る歌～ |
| 09.君と見る未来。 | 20.ソナボケ☆DISCO |
| 10.LA LA LOVE | 21.一生一瞬 |
| 11.イニシアチブ | ★ツアードキュメント映像(DVDはDISC-2) |

【DVD盤(2枚組)】WPBL90459/60 ¥5,500+税 【Blu-ray盤】WPXL90168 ¥6,500+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

Sonar Pocket

Q1.3月31日公開予定の映画「honey」主題歌として制作された「108～永遠～」。甘酸っぱく青春の香りに満ちた「永遠の愛」がテーマのこの曲を制作するにあたり思い出した「初恋の甘酸っぱい記憶」などがありましたら教えてください。

ko-dai:好きな子に呼び出しされたと思ったら、その子の友達に告白された。僕が好きだった子は僕の友達に告白した。

matty:初めての彼女とクリスマスをおかえた時に、色々計画をたてて楽しみにしていたのですが、風邪をひいて計画が台無しになってしまった事。

eyeron:幼稚園の時に初恋の子がいて、卒園後、その子と離ればなれになってしまった事。

Q2.ライブDVD「Sonar Pocket JAPAN TOUR 2017 ~Reload~ at NIPPON BUDOKAN」がリリースされるのは2月14日、つまりバレンタインデーですが…バレンタインデーにまつわる忘れられない思い出などはありますか？

ko-dai:Q1の内容がバレンタインデー当日に起こりました。

matty:高校が、男子校だったので3年間お母さんと妹からのチョコのみでした。

eyeron:チョコをもらう為に、誰よりも早く登校していた。

Q3.Sonar Pocketの皆さんが思う「理想のバレンタイン」ってどんなイメージでしょうか？

ko-dai:大好きな人とマフラーと一緒に巻きながらデートして、お互いに気持ちを伝えつつ、プレゼント交換。

matty:チョコをくれる素振りがない子からの不意なプレゼントにキュンとします。そのシチュエーションが、理想です。

eyeron:一生懸命作ったり、選んだりしてくれたチョコをもらいたい。

Q4.2018年は戌年です。好きな犬種とその理由を教えてください！

ko-dai:ポメラニアンと柴犬カット。見ているだけで癒されます。ネットで検索してみています。

matty:ゴールデンレトリバーが好きです。実際に飼っています。

eyeron:柴犬。

Q5.2018年の初詣で、何を願いましたか？

ko-dai:デビュー10周年を最高のカタチでむかえられますように。

matty:みんなが笑顔になれるように！

eyeron:みんなの幸運と健康。

DVD発売や映画主題歌発売を心待ちにしているファンの皆様へ、メッセージをお願いします！

ko-dai:どちらも心をこめて全力で制作したので、ぜひ手に取ってください。泣いて笑って楽しめる…そしてキュンと出来る作品です。

matty:今年Sonar Pocketはデビュー10周年を迎えます。いつも以上に精力的に活動するので、応援よろしくをお願いします！

eyeron:2018年もSonar Pocketから目を離すなよ!!10周年みんなでお祝いしよう!

Present!

Sonar Pocket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・92号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「Sonar Pocket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2018年2月28日、当選発表は発送をもってかえさせていただきます。)

可愛いメイドがいる札幌のメイドカフェ、maid cafe あみゅる

maid cafe
あみゅる
AMYUR

札幌市中央区南5条西2丁目 社会会館3階
TEL 011-206-9226 営業時間 11:00~23:00 早中無休
★WEB★ <http://www.amyur.com> ★Twitter★ <https://twitter.com/amyurNa>

初の全国ツアー!

～北海道から全国へ!～

福岡・大阪・名古屋・東京・新潟・仙台・札幌



2018年2月 イベントスケジュール

※詳しい情報は、フルティーHPにて公開中です。

- 2日(金) ●ゆきこん定期公演番外編 ～さとみ生誕～
★会場…ライブプロホールZ ★時間…OPEN 18:00 START 18:30
- 3日(土) ●第37回 陸別しはれフェスティバル(観覧無料)
★会場…陸別しはれフェスティバルイベント広場
- 4日(日) ●なんぼろ町 冬まつり2018(観覧無料)
★会場…南幌町スポーツセンター駐車場
●フルティー X ゆきこん X POPPING & SMILE リーズナブル3マンLIVE
★会場…DUCE ★時間…OPEN 18:45 START 19:00
- 7日(水) ●第69回 さっぽろ雪まつり(観覧無料)
★会場…毎日新聞氷の広場(大通り5丁目会場) ★時間…18:30～
- 8日(木) ●第69回 さっぽろ雪まつり(観覧無料)
★会場…毎日新聞氷の広場 ★時間…▶18:00～
●HMVプレゼンツ LivePRO マンスリーライブ(観覧無料)
★会場…HMV札幌スクエアプレイス店 ★時間…17:45～ ※スタート時間いつもより早くなっています。
- 10日(土) ●北海道アイドルバスケット vol.74 ～ゆきまつりSP～(1日目)
★会場…Sound Lab mole ★時間…OPEN 9:00 STRAT 9:20
●第69回 さっぽろ雪まつり(観覧無料)
★会場…毎日新聞氷の広場(大通り5丁目会場) ★時間…16:00～
●道外から来てくれたアイドルのためのライブ
★会場…Sound Lab mole ★時間…OPEN 17:30 STRAT 17:45
- 11日(日) ●北海道アイドルバスケット vol.75 ～ゆきまつりSP～(2日目)
★会場…Sound Lab mole ★時間…OPEN 9:00 STRAT 9:20
●第69回 さっぽろ雪まつり
★会場…大通り5丁目会場(氷の広場と並の方) ★時間…16:00～
●さっぽろ雪まつり おまけLIVE
★会場…ライブプロホールZ ★時間…OPEN 19:00 STRAT 19:20
- 12日(月) ●SAPPORO POPCULTURE FESTA
★会場…BRICKホール(狸小路商店街5丁目) ★時間…13:00～
●ニヨールアイドルライブ
★会場…ニヨールレゾナンス 宴会場 ★時間…16:30～
- 14日(水) ●ライブプロ パレンティンデーLIVE
★会場…Space Art Studio ★時間…OPEN 17:30 START 18:00
- 15日(木) ●あふら
★会場…Sound Lab mole ★時間…OPEN 17:30 START 18:00
- 21日(水) ●デックスパーク X ライブプロ マンスリーLIVE vol.2
★会場…デックスパーク アルベカ宮(5F) ★時間…OPEN 18:30 START 19:00
- 25日(日) ●ゆきこん定期公演番外編 ～まな生誕～
★会場…Space Art Studio
●ライブプロミュージックステージ vol.11 ～イェロー生誕～
★会場…Space Art Studio
- 28日(水) ●ライブプロイベント
★会場…ライブプロホールZ

北海道発! 育成型フルーツアイドル!

FRUITY



Official HP
<http://fruity-girls.com/>
フルティー



フルティーのラジオ番組
毎週月曜深夜25:00～

フルティーのミックスジュースR
<http://www.air-g.co.jp/fruity/>

パソコン、スマホからradikoにて、
全国どこからでも聞くことができます!
<http://radiko.jp/#/live/AIR-G>

イベント出演 オファー受付中!!

応募方法

☎011-252-0022までご連絡か、
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ってください。
タイトル 「イベント出演オファー」
本文 「会社名」「住所」
「ご連絡先」「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

Live PRO 株式会社ライブプロ
SMP 札幌モデルプロ

T060-0061
札幌市中央区南1条西11丁目327-13
プレイス11ビル 2F
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.92 2018.03 CONTENTS

ARTIST PICK UP

・デビュー10周年! Sonar Pocket、二度目の登場……………00

EVENT INFO

・北海道から全国へ! フルーティー♥ 2月イベント情報……………02

FOOD

・BEEF IMPACT……………04

MUSIC REVIEW

・チームしゃちほこ「JUMP MAN」……………06

PLACE

・さつぽろばんけいスキー場……………08

IDOL INFO

・Cradle……………10

DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草……………12

INDIES

・ようこそインディーズ……………13

IDOL INFO

・m pocket project……………15



今月の表紙 Sonar Pocket

ライブDVD&Blu-rayをバレンタインデーにリリースするSonar PocketがGET'Sに二度目の登場。デビュー10周年に映画主題歌書き下ろしにと益々飛躍中。



炭焼ステーキ BEEF IMPACT®

新たなビーフインパクト、
いよいよ千歳市に登場。
3月14日(水曜日)
グランドオープン予定!!



ビーフインパクト
千歳店
千歳市北栄2丁目1345-7



気取らずガッツリと厚切りステーキが食べたい欲望を叶えてくれるお店と言えは、ご存知「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。
ジューツという音で焼き上がる香ばしい牛肉は、これを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、気軽に食べることができる。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。お腹の空き具合にあわせて量が選べ、明朗会計なのが大変評判。
狸小路店、平岡店、ルトロワ店、川治店、手稲前田店、篠路店…の札幌市内5店舗に加え、3月14日水曜日には遂に札幌を飛び出し、千歳市にグランドオープン予定。気軽なステーキショップから、更に目が離せない。

炭焼ステーキ
BEEF IMPACT® 



【ホームページ】
www.daito-enterprise.com
【Facebook】
www.facebook.com/BEEFIMPACT



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)



ルトロワ店 営業時間 OPEN11:00/CLOSE 22:30
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



※店舗により価格・メニューは異なる場合がございます。



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



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
ユーブさっぽろSocia店



手稲前田店 営業時間 OPEN11:30/CLOSE 22:30
札幌市手稲区手稲前田6条12丁目1-1 【TEL】011-215-4842



篠路店 営業時間 OPEN11:30/CLOSE 22:30
札幌市北区篠路2条1丁目2-5 【TEL】011-299-2986

Music Boyの勝手に!

Recommend



ペットのレコスタ

またしても読み方にルビが必要なレビュー依頼が来たよオ!
なにに、こんな風に、イングリッシュをよりイングリッシュらしく
カタカナルビで読み方つけるの流行ってるカンジ!?
じゃあミュージックボーイも「ミュゼツボー」!とか、どう??



ミュージックボーイ

「JUMP MAN」は「ジャンプメ〜ン」!!

読み方注意のチームしゃちほこ8thシングル!!

いつまでも、いると思うな、親と推し。そうなんだよ、買えるときに買わないと、永遠に手に入らなくなっちゃうんだよ!!!! そうだ、これを読んでいるそのキミ、キミがチームしゃちほこ推しならば、是非、2月28日にリリースされる新しいシングルを買うんだ!!!! 推しは永遠にそこにいるわけじゃないんだ…ある日、突然、失ってしまうことだってあるんだ…………!!!! だから、後悔ないように、今の全力のキミのパワーで、チームしゃちほこを推して推して推しまくるんだぜエエ!!!! ミュージックボーイは、ほんとに、痛感したんだぜ…………

ここで、突然の予告ッ! 来月のアーティストピックアップは何と、チームしゃちほこ!! なんですよ皆さん!!
グイグイきてる!!! しゃちほこが、名古屋が、ゲッツにグイグイ来まくっているッ!!!!!! 乞う、……ご期待ッ!!!!!!

2018.2.28 Release 8th Single JUMP MAN



■初回限定盤A (WPCL-12844)
¥1,204 (本体価格)+税【CDのみ】



■初回限定盤B (WPZL-31420/21)
¥2,315 (本体価格)+税【CD+Blu-ray】



■数量生産限定盤 (WPZL-31422/23)
¥6,000 (本体価格)+税【CD+Blu-ray】



■通常盤 (WPCL-12843)
¥1,204 (本体価格)+税【CDのみ】

VEGAS VEGAS

ベガスベガス®

これが私達の企業理念です

世界を驚かすワクワクドキドキの
エンターテインメント企業を作る

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

日本人唯一の「ポップオペラ」の神髄を体感!

藤澤ノリマサ

初のライブ・
ブルーレイ
発売決定!

『CONCERT 2017～Overture～』

完全初回生産限定盤BOX(Blu-ray+CD+フォトブックレット)

2018年2月14日(水)発売!

ポップオペラの貴公子が初めて美しい高画質フルハイビジョン映像で見れる!!

約250分(4時間10分)&全35曲収録!【ライブ映像25曲(マルチアングル3曲含)+MV6曲+ポップオペラ・カバー4曲】



WPZL-90153/54 9,259円+税



ライブDVDも同時発売!

WPBL-9045B 4,630円+税

※DVDはライブ本編[全22曲]のみの収録で、特典映像及び封入特典の収録はありません。

8曲のシングル曲収録

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| ① 「ダッタン人の踊り」 | ⑤ 「愛の挨拶～夜空に星を散りばめて～」 |
| ② 「VINCERO-ピンチェロ-」 | ⑥ 「Brand New Day」 |
| ③ 「Domani～明日をつかまえて～」 | ⑦ 「Stay forever～あなたを守りたい」 |
| ④ 「希望の歌～交響曲第九番～」 | ⑧ 「NHKみんなのうた ダンディーひつじ執事」 |

インディーズ時代の幻の名曲メドレー(弾き語り)収録

「Remember～My friend～自由の翼」

豪華封入特典

- 1 本人選曲の初ライブCD(14曲)
- 2 32P写真集
- 3 厚紙ポートレート
- 4 ステッカーシート
- 5 WEB応募抽選用シリアルコード入り用紙



フォトブックレット
(32P)

ブルーレイ+ライブCD

豪華BOX

DVD『CONCERT 2017～Overture～』
【藤澤ノリマサ Onlyディレクターズ・カット版】を
300名にプレゼント!【応募締切:2018年3月31日(土) 23:59】



ステッカーシート

厚紙ポートレート

ファミリーで楽しめる!

ban.Kはママパパに優しい♪

チュービングコース・スノーテーブル・スノーストライダー・ソリコース
スノー滑り台・エアアトラクションピースドッグ・ミニコース
パーク内はスノーエスカレーターで楽々移動!!

スノー*キッズパーク

1日遊び放題!! **600円**
大人・こども(3歳以上)

70歳以上
無料
年齢が証明できるものを
ご提示ください。

リフト券をお持ちのお客様……300円
※リフト1回券、回数券は除く

回数券(10回) **5,000円**
~~1,000円お得!~~

スノーストライダー
レンタル料金(1h) …… **500円**

【営業時間】9:30~16:00
【営業期間】3月21日(水・祝)まで(予定)

一般ゲレンデとは別の
安全なエリアを確保!

チュービングコース
拡大中!!

ママパパ プラン

毎週平日の
火・水・木・金曜日
限定

お子様を預けて
ゆっくり遊べます。

リフト4時間券 + 託児ルーム(要予約)

ママ1人+幼児1人 又は パパ1人+幼児1人

おひとり様 **3,800円**
※幼児1人追加 +1,500円
※2歳未満 別途1,000円
※3ヶ月(首がすわってる)
~6歳(未就学児)

★託児ルーム★

専任スタッフが
責任を持って
お預かりします。

【受付】9:00~16:00(要予約)
※2歳未満 別途1,000円
(14:21~28時間券は除きます。)
※3ヶ月(首がすわっている)
※6歳(未就学児)
※保護者の身分証明書、
お子様の健康保険証が
必要となります。
詳しくはTEL011-641-0071

託児時間	2時間	4時間	7時間	14時間券	21時間券	28時間券
料金	1,500円	2,800円	4,500円	7,500円	11,000円	14,500円



YOYO

YOYO ホールサイド

produced by わくわくホリデー

ホット
メニューを
ご用意して
おります♪

ban.K 冬の花火

至近から上がる圧倒的な迫力で人気の
"ban.Kの花火"大好評打ち上げ中!!

空気が澄んでいる冬は花火がとてもキレイな季節!
夏の花火よりも色が美しく見えます。

残りあと3回!



【実施日】

2月9日 / 2月16日 / 2月23日

【時間・内容】 毎回19:15から500発の打ち上げ花火を打ち上げます。



花火の
打ち上げ時間は
約10分間!

防寒対策を
しっかり行って
ご覧ください!



他にもおトクな
スキニプランが
いっぱい!
詳しくはHPへ!

ban.K

さっぽろばんけいスキー場

〒064-0945 札幌市中央区豊深410番地 TEL.011-641-0071

www.bankei.co.jp

路線バス毎日運行中
ばんけいバス
真駒内駅 円山公園駅 札幌駅
より出発
詳しくはホームページをご覧ください



ランチにも軽食にも食べやすく、 ボリューム満点で人気の ホットサンド専門店

札幌市中央区南1条西4丁目5-6(オヨヨ通り沿い)

TEL.011-218-8989 定休日 土・日・祝 営業時間 11:00~15:00



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/>

派生ユニット

北玲夢
ラビリンス
Labyrinth

派生ユニット

**Powerful
Energy**

派生ユニット

Spillie

Teamくれっ娘!の劇場

Sapporo-Link's HALL

移転しました!!

〒065-0033 札幌市東区北33条
東17丁目4-19 StudioSolid内



北玲夢
ラビリンス
Labyrinth

2nd SINGLE
Realize
NOW ON SALE

通常盤 CRCD-0028



SET LIST

1. Realize
2. wolf
3. Realize (off vocal version)
4. wolf (off vocal version)

初回限定生産小林愛莉盤 CRCD-0029



SET LIST

1. Realize
2. さよならの標的
3. なぞなぞLOVE
4. Realize (off vocal version)
5. さよならの標的 (off vocal version)
6. なぞなぞLOVE (off vocal version)

初回限定生産信野樹奈盤 CRCD-0030



SET LIST

1. Realize
2. Game of LOVE
3. ホルム嬢
4. Realize (off vocal version)
5. Game of LOVE (off vocal version)
6. ホルム嬢 (off vocal version)

初回限定生産藤元志帆盤 CRCD-0031



SET LIST

1. Realize
2. mine
3. ざゅつと
4. Realize (off vocal version)
5. mine (off vocal version)
6. ざゅつと (off vocal version)

MEMBER

Left : 藤元 志帆 Shiho Fujimoto
Center : 信野 樹奈 Juna Shinno
Right : 小林 愛莉 Airi Kobayashi

team
くれっ娘!

北玲夢ラビリンスは、北海道・東京を拠点に活動する
劇場型アイドル「Teamくれっ娘!」の派生ユニットです。

Teamくれっ娘!公式サイト

<http://cradle.link/teamcrekkko>

© 2017 Cradle Records All Rights Reserved. 発売・販売/Cradle Records 監 製 北玲夢 (P) (発売)

●このCDに収録されている音源は権利者の許可なく複製・転載を禁じます。個人利用の範囲内でのみ使用を許します。ネットワーキングを通じて複製・転載を行うことは、著作権法で禁止されています。

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。

今のこの時期が一年でいちばん寒い時期だと思いますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

北海道、とりわけ札幌は雪まつり真っ只中。せめて寒さはともかく、度を越したような大雪だけはちょっと遠慮してもらえたら嬉しいんだけどなあと思っちゃいます。

そんな祈るような気持ちを持ちつつ、寒さの中でも快適に、かつダイエットにも役立つものをおさらいしようかと思えます。

寒い季節でダイエットにも役立つ??

いまいちピンと来ないかも知れませんが、こう考えたらいかがでしょうか？「寒い季節は脂肪を蓄えてしまう季節でもある」。そう、「寒い」と「脂肪」には密接な関連があるんですね。

とにかくこの脂肪を何とかしたい～っ!! てゆーか何で脂肪は身体にくっついてるんだろうっ!!…とお悩みでしたら、ぜひぜひここからの情報を参考にしてみてくださいな～と思えます。

「何故脂肪は身体につくのか」そして「脂肪の役割とはそもそも何か」。

ざっくり言うと、脂肪というのは、「エネルギー源」なのです。細胞やホルモンを構成するための成分であり、体温を保ち、身体のクッションの役割を持っているもの。脂肪というものは、身体にとってとても重要なものなんですね。決して「いらぬもの」なんかじゃないのですね。

その代わり、それはあくまで「適正な量」であることが条件です。増えすぎても減りすぎても、身体にとって良くないんですね。

ところで、「体温を保ち」というところで先ほどの「寒い」と「脂肪」には密接な関連がある」がようやくつながってきます。

…あ、脂肪への関連の前に、まず、「体温が低いと、やせづらい」ということをお伝えしなければなりませんね。

体温が1℃上がると、消費するエネルギーが12～13%上がります。また、体温が上がれば、免疫力も上がるらしいのです。

体温が上がれば、余分なエネルギー

＝余分な脂肪が減る…という結論の一方で、「脂肪が体温を保つ断熱材の役割をしている」というジレンマめいたものを感じてしまいそうですが…ここは逆転の発想で、「脂肪に代わる断熱材があれば、不必要な分の脂肪とはサヨナラできる」ってことも言えたりするわけです。

つまり、身体の中にある断熱材の代わりに、身体の外から身体を温めてあげればいい。とっても単純です。

一番手っ取り早く身体を温める方法は、やっぱりお風呂に入ることなんですね。何度も繰り返しご紹介している「高温反復浴」も、体温を上げるためにとっても有効な方法のようです。

入浴なら毎日やっても苦痛じゃありませんから、これからの季節なら入浴法にこだわらなくてもあったかいお風呂での～んびりリラックスタイム…なんて、まさに至福の時間です♪

何らかの事情でお風呂に入れない場合は、布団乾燥機を使ってお布団を温めるという手もあります。

あったかいふかふかお布団は、まさに冬の救世主! あまりに気持ちよすぎて、次の朝もお布団から出られなくなるというオマケつきだったりするのが玉に瑕ですが…わたしだけ??

でもやっぱりお風呂やあったかお布団in以外の日常の時間でもほかほかあったかい贅沢タイムを過ごせるプラスワンも欲しいですね。できれば、ずぼらなわたしにぴったりな、しかも継続が難しく無さそうなアイテムがいいなあ…なんて。

ありますよー、ぴったりの素敵アイテム!

それは「腹巻き」です。

ダイエットというか、冷え症対策のアプローチから調べていったらこうなっただけですけどそれはともかく。

腹巻きは、当たり前ですがお腹を温めます。そしてお腹が温まると、身体全体を温めることができちゃうのです。

これって、手足の冷えにも効果があるらしいですよ～。そもそも手足が冷えるのは、身体の中心を温めるために手足の熱を犠牲にするせいなんですっ

て。だから身体の中心がほかほかすれば、手足の熱を犠牲にすることはなくなるということなんですよ～。

これから冬将軍が本気出す季節に突入する北海道。この方法はとてもいい感じ♪

え?腹巻きなんて何かおっさん臭い?

えー、いいじゃないですか、そもそも服の中につけるんだから、誰にも見せないですよ?それに最近だと、可愛いキャラクターものが売っていたり、コンビニエンスストアにもお手頃な値段で手に入るものも置いてあります。

お店に行くのが恥ずかしいor面倒なら、ネット通販という手もありますよ!

実はわたしネットでとっても良い腹巻きを見つけて買ったんです♪ ニットなのに全然蒸れなくて、肌触りがとっても優しく、いつでもお腹がほかほかで超気持ちいいです!! ものすご～く、おすすめですよ!!

「おなかありがとう」というワードで検索すれば、一撃でヒットしますよ。腹巻き以外にもいろんなあったかグッズを展開しているの、ネット環境をお持ちでしたら、ホームページをチェックするだけでも価値があると思います(ステマ)。他にも、オススメの腹巻きがありましたら、是非教えてくださいな♪

自分のサイズに合った、あまり締め付けすぎない、それでいて好みのデザインの腹巻きを上手に選んで、お腹温め→体温上げ→冷え症対策とダイエットをいっぺんにやっちゃいましょう♪

それでは、この厳しい寒さもあと少しの辛抱(だったら良いなあ)ということで…もうちょっとだけ、がんばっちゃいましょう!



ようこそ インディーズ

Youkoso Indies
vol.
06

ジャパンピックアップレコードのいちおしアイドル、
白井 美彩(シライ ミサ)と朝比奈 蘭(アサヒナ ラン)が、
注目のインディーズをご紹介します。
第6回となる今回は、自分達を紹介(?)しちゃいます！

[蘭]今日は、いつもと趣向を変えて、私たち2人の活動などを紹介させていただきます。

[美彩]2人で美味しいスイーツを食べながら、お話ししていきたいと思います。

[蘭]今回いただくスイーツは、焼き芋から一つひとつ手づくりで作り上げた、わらく堂さんのスイートポテトです！

[蘭]マイルドで甘さ控えめですね。

[美彩]さつまいもの改革や！

……？

[美彩]では、食べながら、話し始めましょうか！

[蘭]私たちの普段の活動から、紹介させていただきますでしょうか？

[美彩]蘭ちゃんの普段の活動は？

[蘭]歌ったり踊ったりと、ステージパフォーマンスをさせていただいてますが、実はコスプレやアニメが趣味で、イメージコスプレ(イメコス)タレントとしても活動してます。アニメのキャラのコスプレをして、私が妄想するそのキャラの世界を表現してます。写真集とか、ステージとかでね。

[美彩]今までこんなに流暢にしゃべる蘭ちゃん、見たことない。。

[蘭]アニメとかホントに好きなので、ぜひ、アニメ好きな方、イベントなどで声をかけてください！

[美彩]私はそんなに語ることはないんですが、ずっとお歌を歌っております。8年目かな。札幌を中心として全国津々浦々で、活動させていただいてます。

[蘭]以上？

[美彩]お互いの第一印象は？

[蘭]最初10代だと思ったんですね。実際は「さんじゅ〜★○□▲」でしたが。。

[美彩]初めて蘭ちゃんを見たのはステージの上にいる時だったんだけど、「夜の蝶がいるぞ！」っ

て思いました〜。セクシーすぎるお姉さんがいるぞ！みたいなね。

[美彩]休みの日は何を？

[蘭]自分でオイルとか使ってマッサージしてます。

[美彩]すごい！努力だね。

[蘭]やらないとね。

[美彩]プロポーション、維持しなきゃね。

[蘭]休みの日は外出しますか？

[美彩]どこにも行かない。布団から動かないです。あと、1日に1回は必ず料理するんで、近所のスーパーに行って、1週間分の食材を買い込みます。

休日は干物です。。
蘭ちゃんは何してる時が幸せですか？

[蘭]ステージの上とか、歌ったり踊ったりしている時ですね。お客さんとか、人とのつながりが広がっていくのが感じられて、一番楽しくて、幸せだなあ、って思います。

[美彩]優等生だねえ〜。でも、そうじゃなかったら、私たちこういう活動してないよね。ステージの上にいる時が一番幸せだよ！

[蘭]なんか、乗った感じがですが、美彩さんは何をしている時が一番幸せですか？

[美彩]ご飯を食べる時！

まだまだ続く2人のおしゃべりと朝比奈蘭のPV「下剋上」はYoutubeで。

www.youtube.com/channel/UCkHklmgB_gqCfGWqB4C3Jw



ふたりで食べた、今月のおすすめ!

わらく堂スイートオーケストラ
北海道スイートポテト



さつまいもをたっぷり使用して、さつまいも本来の自然な甘み、風味、舌触りを味わえるボリューム満点のスイートポテト。生地の底は本物の「皮」で包まれ、焼きいもの芳ばしい香りが口の中に広がります。皮の上に敷き詰められたカスタードクリームで味わいが一層濃厚となり、食感は滑らかでクリーミーに。冷やす、温める、と食べ方を変えると、2つの風味が楽しめます。

購入はこちらから▼

さっぽろ屋 わらくのポテトセット

<http://sapporoya.jp>

検索



札幌から「良いモノ」だけを厳選してお届けする通販サイト

さっぽろ屋
SAPPOROYA



さっぽろ屋


検索

<http://sapporoya.jp>

G Horoscopy星占い

2018.2.7 → 2018.3.6


牡羊座
3/21~4/19



恋愛に対して楽観的になれる一方、仕事仲間や友達の輪に入らず、孤独を感じやすくなるかも。ときどき気分転換しましょう。

総合★ 仕事♠
恋愛♥♥♥♥ お金💵💵

牡牛座
4/20~5/20



あこがれの人への急接近のチャンスがあるかも。また、諦めかけていた物事に光明がさす暗示があります。積極的に行動しましょう。

総合★★★★ 仕事♠♠♠♠
恋愛♥♥♥♥♥♥ お金💵💵💵


双子座
5/21~6/21



ちょっとした勘違いや行き違いがありそう。思い込みを捨てて、もう一度順を追って情報を集め、事態を整頓してみましょう。

総合★★★★ 仕事♠♠♠♠
恋愛♥ お金💵💵💵


蟹座
6/22~7/22



イメージチェンジのチャンス。いつもは試さないスタイルから思い切って変えてみることで、運気アップにつながります。

総合★★★★ 仕事♠♠♠♠
恋愛♥♥♥♥ お金💵💵

獅子座
7/23~8/22



何をしているときも孤独を感じがちになりそう。客観的に見てもらえそうな頼れる人を見つけて、助けてもらいましょう。

総合★ 仕事♠♠
恋愛♥♥ お金💵💵


乙女座
8/23~9/22



スケールの大きい資産運用のアイデアがわく暗示。慎重に運用していけば、大きな成功につながります。オープンな態度が吉。

総合★★★★★ 仕事♠♠♠♠
恋愛♥♥♥♥ お金💵💵💵

天秤座
9/23~10/23



自分のことで精一杯になってしまい、余裕がなくなる暗示。ただ、お金の使い方は良い方向に進みそうなので、焦らずに行動しましょう。

総合★★★ 仕事♠♠
恋愛♥ お金💵💵💵


蠍座
10/24~11/21



暮らしの中に新たなものを取り入れると、良い意味での大きな変化がありそう。大胆さよりも慎重さを重視し、吟味しましょう。

総合★★★★★ 仕事♠♠♠♠
恋愛♥♥♥♥♥♥ お金💵💵💵


射手座
11/22~12/21



気が大きくなりがちで、無理な約束やスケジュールの詰め込みをやってしまうかも。予定を決める前に、再度しっかり確認しましょう。

総合★★★ 仕事♠
恋愛♥♥ お金💵💵💵


山羊座
12/22~1/19



将来に影響を及ぼすような、意外なきっかけからの出会いがある暗示。お気に入りの音楽を聴くと、さらに運気がアップします。

総合★★★★★ 仕事♠♠♠♠
恋愛♥♥♥♥♥♥ お金💵💵💵

水瓶座
1/20~2/18



好奇心に導かれ、胸がときめくようなものを見つけられそうな月。外出が難しい場合は、計画を立てるだけでもOK。想像力がカギ。

総合★★★★ 仕事♠♠
恋愛♥♥♥♥ お金💵💵

魚座
2/19~3/20



全体的に良好な運気ですが、恋愛面での気持ちにブレーキをかけがち。慌てず気持ちが穏やかになるのを待てば、良い結果も。

総合★★★★★ 仕事♠♠♠♠
恋愛♥♥ お金💵💵💵

have a good year!



～ 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 札幌市北区北12条西4丁目1-15
エムポケットプロジェクト スリーシステムビル7F

✉ m-pocket@mpocket-project.com 🌐 <http://mpocket-project.com>