



# GET'S 2018.06

SAPPORO  
FREE PAPER

## ARTIST PICK UP

鍵盤男子 サイン色紙プレゼント!

FOOD  
BEEF IMPACT

PLACE  
ばんげいの森

OTHERS  
ようこそインデイズ

IDOL INFO  
フルーティー  
Cradle  
m pocket project

MUSIC REVIEW  
高橋優「プライド」



# TAKE FREE No.95

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:鍵盤男子  
(ワーナーミュージック)



# 鍵盤男子

あらゆる音楽を  
ピアノで表現する、  
未来型鍵盤デュオ。

**中村 匡宏**  
Kunihiro Nakamura

作曲家、音楽博士。幼少の頃、父の反対を押し切り音楽の道を目指す。鹿児島県立松陽高等学校音楽科作曲専攻卒業、国立音楽大学音楽学部作曲学科を首席で卒業と同時に有馬賞受賞、国立音楽大学大学院修士課程作曲専攻を首席で修了と同時に最優秀賞を受賞、国立音楽大学大学院博士後期課程音楽研究科創作研究領域修士(博士号(音楽))取得、ウィーン国立音楽大学大学院 postgraduate作曲科にて修学。

**大井 健**  
Takeshi Ooi

3歳からピアノ教師の母親に音楽の手ほどきを受け、幼少からドイツ・イギリスに渡り、作曲家メンデルスゾーンの子孫から直接ピアノを学ぶ。数多くのコンクールに優勝し、13歳でロンドン・クイーンエリザベスホールにてパツハのピアノ協奏曲をオーケストラと共演するなど、イギリス各地で演奏活動を開始する。帰国後、国立音楽大学附属音楽高等学校音楽科ピアノ専攻を経て、国立音楽大学音楽学部器楽科ピアノ専攻を卒業。

繊細かつダイナミックな音楽を奏でるピアニスト、大井健(おおいたけし)。あらゆるジャンルの音楽を自在に表現する作曲家、中村匡宏(なかむらくにひろ)。新しい時代の到来を告げる“作曲家とピアニスト”のふたりが新感覚ピアノデュオ「鍵盤男子」を結成。超絶技巧を駆使した高速連弾や観客と一体となるコンサートが人気を呼び、今、クラシックホール、ライヴハウスを中心に女性層から圧倒的な支持を得ている。2017年11月29日、ワーナーミュージックジャパンよりアルバム「The future of piano」でメジャーデビュー。



【Now on sale】Debut Album  
**The future of piano**

WPCS-13739 / 価格:2,800円(本体+税)

- 作曲家 中村匡宏が全てのサウンドアレンジを担当し、クラシック、ポップス、エレクトロ、オリエンタル・ミュージックなどジャンルレスに要素を取り入れ、オリジナル楽曲を中心に、カバーを含む全11曲を収録。
- UKロック(「creep」, 「viva la vida」, 「don't look back in anger」)のカバーは、二人の音楽的ルーツがUKミュージックにあることから選曲を決定。
- クラシック音楽からは、コンサートでも人気の定番ナンバー、ラヴェル「ボレロ」を新録。また、原曲の崩し方が絶妙な、エルガー「威風堂々」のアレンジは聴き応えあり!

## 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

# GARTIST INTERVIEW

## 鍵盤男子

札幌kitaraホールでのライブ、お疲れさまでした!この誌面で初めて「鍵盤男子」に触れる読者の方へ、簡単に自己紹介をお願い致します。

**中村:**鍵盤男子の帽子と眼鏡の方です。鍵盤男子はピアニストと作曲家によるクラシック畑から生まれた「超絶技巧ジャンルレスピアノユニット」。クラシックなのに激しいオリジナル楽曲があったり、ロックカヴァーなのにフォーマルだったり、一流クラシックホールでタオル振り回してみんなで盛り上がりたり、とにかくなんでも楽しいことはしてしまおうという未来型アーティストユニット!といっても未来型アーティストなので来年は違う感じになっているかも!

**大井:**帰国子女ピアニストの大井健です!日本でソロピアニストと鍵盤男子の二刀流で活動してます!

**ファンの方々のリクエストにより生まれた「鍵盤男子」のお二人ですが、お互いの「出会ったときの第一印象」と、今現在のお互いへの感じ方を教えてください。**

**中村:**相方の出演しているコンサートを観に行ったのが初めての出会いだったかと思えます。とにかくカッコいいなあと思っていて、客席で、あの人の隣でピアノ弾くのかあ、どんな感じになっていけば良いのかなあ、と普通に将来設計を行っていました。今でも変わらずですが、当時より今のほうが、音楽に対する夢や希望なんているのは爆発的に膨れ上がっていますね。

**大井:**今のカラフルな雰囲気と全く違い、リクルートスーツに身を包んだとても真面目な好青年!のイメージでした。今はオシャレで頼もしい双子のような存在です。

まさに「1台のピアノでの連弾」が唯一無二のお二人ですが、プライベートでも「息ぴったりだなあ」と実感したエピソードなどがありましたら教えてください。

**中村:**新宿をふらふら歩いていたら、ぼったり会ったことがありますね(信じられない確率)。あと大学生のころピリヤードしに行ったら同じお店でピリヤードしてました(信じられない確率)。あと話すことと思ったら、ヘッドフォンもタブレットもスチームアイロンもお揃いということですかね。

**大井:**新宿で買い物をしていたらバツリ!会ったときはビックリしましたね。

**中村さんの趣味はゲームとのことですが、大井さんはゲームをされることはありますか?**

**大井:**しますよ!!中村とゲーム機やソフトを大人買いしたなあ。ちなみに僕は海外のゲームが好きです。

**中村:**大井さんはピアノに対してストイックなのは知っているのですが、ゲームに対してもきっと同じでしょうね…私はゲーム大好きで沢山色々なものしますが、ハードモードやトロフィー制覇なんてことはしません。

**今、いちばんアレンジしたい曲は何ですか?**

**中村:**自分達の曲をアレンジしてみたいですね。なかなかそういう機会はないので。他のアーティストでしたら、シェーンベルクとかリゲティとか、20世紀以降のクラシック作曲家の曲ですね。

**大井:**津軽海峡冬景色!  
曲を作ったりアレンジするにあたり、「これがないと始まらない」というようなものはありますか?

**中村:**音楽でも、絵画でも、食べ物でも、景色でも、ゲームでもなんでもいいのですが、やはり感動することを体験しないと、何かを作ろうという気持ちにすらなりませんね。ですので私は仕事部屋に沢山ゲームを置いてますし、食事や、食器などにはただならぬこだわりもつよようしています。

**大井:**ピアノがあればすぐにモードに入れます。大事なものは睡眠をちゃんと取っておくことですかね。笑

**音楽関連以外での、今後チャレンジしてみたいことなどがありましたら、教えてください。**

**中村:**深海か宇宙の勉強です。

**大井:**本格的なキャンプと登山!火を起こしてBBQとかしたいです。

**北海道の「鍵盤男子」ファンの皆様へ、メッセージをお願い致します。**

**中村:**鹿児島出身の私にとって北海道は、雪が降ってる、大きい、都会、カッコいい車(除雪車)が走ってる、食べ物が美味しい、と夢のような場所であり毎回とても楽しみにしております。

そして次回、鍵盤男子は、10月12日に、kitara大ホールにもってきます!

素晴らしいホールで!みんなで!大盛り上がりしましょう!

**大井:**昔から沢山応援してくれる方も、最近知ってくれた方も、応援ありがとうございます!また札幌に帰ってくるので盛り上がりましょう!これからもどうぞよろしくお願いします!

2018秋ツアー決定!

10月12日(金) 開場18:00 / 開演18:30  
札幌コンサートホールKitara 大ホール

## Present!

鍵盤男子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・95号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「鍵盤男子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2018年5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。)

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>

# フルーティー全国ツアー2018

～北海道から全国へ!～

- 3/10 sat 福岡 @INSA Fukuoka (終了)  
 4/7 sat 大阪 @CLUB COCHLEA (終了)  
 5/12 sat 名古屋 @VERSUS東海ホール  
 6/10 sun 東京 @VUENOS(渋谷)  
 7/7 sat 新潟 @桃源郷  
 8/19 sun 仙台 @space Zero  
 9/22 sat 札幌 ファイナル @ZeppSapporo  
 9/23 sun LivePRO FESTIVAL 2018 @ZeppSapporo

全国ツアー記念Tシャツ発売中 **100枚限定** **4,000円** (税込)

ご来場スタンプラリーも実施! **全会場制覇で楽屋にご招待!**



## 2018年 イベントスケジュール

※記載以外にもイベント盛りだくさん! 詳しい情報は、フルーティーHPにて公開中です。

- 5月3日(木) ●イオン旭川西店 インストアライブ ☆会場 ●イオン旭川西店 ☆時間 ●11:00～  
 4日(金) ●UNIVERSAL LivePRO JAPAN 2018 ☆会場 ● Sound Lab mole ☆時間 ● OPEN 12:00 CLOSE 21:00  
 5日(土) ●北海道アイドルバスケット vol.79 ☆会場 ● DUCE  
 ●AROUND THE ハビくるツアー ● DUCE SAPPORO ☆会場 ● DUCE ☆時間 ● OPEN 18:00 START 18:30  
 6日(日) ●MEGA ドン・キホーテ苫小牧店 インストアライブ ☆会場 ● MEGAドン・キホーテ苫小牧店  
 10日(木) ●はづき生誕 ☆会場 ● ライブプロホールZ  
 15日(火) ●MAQUEE祭 vol.14 ☆会場 ● 赤坂BLITZ  
 16日(水) ●ディノスパーク × ライブプロ マンスリーLIVE vol.6  
 ☆会場 ● ディノスパーク ノルベサ店5F ☆時間 ● OPEN 18:30 START 19:00  
 18日(金) ●HMVプレゼンツ LivePRO マンスリーライブ ☆会場 ● HMV札幌ステラプレイス店 ☆時間 ● 18:10～  
 19日(土) ●北海道アイドルバスケット ～フルーティー7周年～ ☆会場 ● Sound Lab mole  
 ●フルーツバスケット vol.112 ～フルーティー7周年～ ☆会場 ● Sound Lab mole  
 20日(日) ●北海道アイドルバスケット ☆会場 ● Space Art Studio  
 ●ニコリフレ主催 アイドルライブ(予定) ☆会場 ● ニコリフレ5F宴会場  
 27日(日) ●北海道アイドルバスケット ☆会場 ● Space Art Studio  
 30日(水) ●ライブプロFCライブ ☆会場 ● ライブプロホールZ  
 31日(木) ●フルーツバスケット vol.113 ～プリな生誕～

北海道発! 育成型フルーツアイドル!

# FRUITY



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



フルーティーのラジオ番組  
 毎週月曜深夜25:00～

フルー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」  
 「ご連絡先」「ご担当者名」

■イベントオファー、ファンレター、お問い合わせ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

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](mailto:ticket@livepro.jp)

フルーティーのインターネットTV 毎週木曜日更新!

YouTube 「フルーティー♥Channel」にて配信中!

毎週  
 日曜日

メガ・ビジョン 4プラ

「フルーティーの札幌ど真中」

毎週日曜日 17:00～17:10 に出演します!



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.95 2018.06 CONTENTS

### ARTIST PICK UP

・4月20日kitaraでのライブも大成功!「鍵盤男子」初登場……00

### EVENT INFO

・北海道から全国へ!フルーティー2018イベント情報 ……………02

### FOOD

・BEEF IMPACT ……………04

### IDOL INFO

・m pocket project ……………06

### PLACE

・GWより順次スタート!ばんけいの森 グリーンシーズン! ……………08

### IDOL INFO

・Cradle ……………10

### MUSIC REVIEW

・高橋優「プライド」 ……………11

### INDIES

・ようこそインディーズ ……………13

### DIET

・不定期連載:若葉のすぼらダイエット徒然草 ……………14



## 今月の表紙 鍵盤男子

ピアニスト・大井健と作曲家・中村匡宏による新感覚ピアノデュオ。1台のピアノを用いて二人で行う連弾演奏は息をのむほどの超絶技巧!

# 炭焼ステーキ

# BEEF IMPACT<sup>®</sup>



## 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



## 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 22:30



## 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



## 手稲前田店

札幌市手稲区手稲前田6条12丁目1-1

TEL 011-215-4842

営業時間 OPEN 11:30 / CLOSE 22:30

『気取らない、ガッツリステーキ!』

厳選したこだわりの牛肉をこんがり炭火で焼き上げます!

厚切りのステーキをリーズナブルに大胆にたっぷり

お召し上がり下さい。

美味な分厚いステーキをレアに焼き上げ、当店自慢の

自家製ソースで噛み締めて味わう。

これぞステーキの醍醐味! これぞビーフィンパクトスタイル!

ホームページ

Facebook



## 川沿店

札幌市南区川沿5条2丁目3-10  
コープさっぽろSocla店

TEL 011-596-9262

営業時間 OPEN11:30 / CLOSE 22:30



## イオンモール札幌苗穂店

札幌市東区東苗穂2条3丁目1-1  
イオンモール札幌苗穂 2F フードコート内

TEL 011-299-3937

営業時間 OPEN11:00 / CLOSE 22:00



## 篠路店

札幌市北区篠路2条1丁目2-5

TEL 011-299-2986

営業時間 OPEN11:30 / CLOSE 22:30



## 千歳店

千歳市北栄2丁目3-9

TEL 0123-25-1129

営業時間 OPEN11:30 / CLOSE 22:30

※店舗により価格・メニューは異なる場合がございます。

[www.facebook.com/BEEFIMPACT](http://www.facebook.com/BEEFIMPACT)



～ 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 地球 http://mpocket-project.com

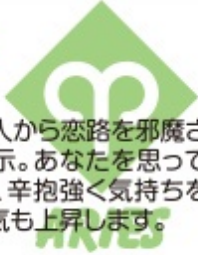


# G Horoscopy .....星占い

## 2018 5.7 → 2018 6.6

### 牡羊座

3/21~4/19

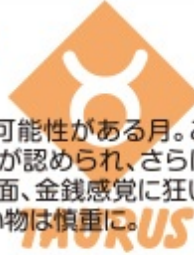


周囲の親しい人から恋路を邪魔されてしまう暗示。あなたを思っていることなので、辛抱強く気持ちを伝え合えば運気も上昇します。

総合★      仕事♠♠  
恋愛♥♥      お金\$

### 牡牛座

4/20~5/20

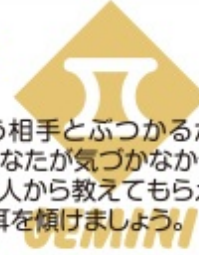


昇進、躍進の可能性がある月。これまでの努力が認められ、さらに上に進める反面、金銭感覚に狂いが出そう。買い物は慎重に。

総合★★      仕事♠♠♠♠  
恋愛♥♥      お金\$

### 双子座

5/21~6/21

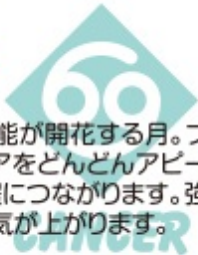


価値観が違う相手とぶつかるかも。しかし、あなたが気づかなかったことをその人から教えてもらえる暗示です。耳を傾けましょう。

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

### 蟹座

6/22~7/22



隠れていた才能が開花する月。プランやアイデアをどんどんアピールすれば、飛躍につながります。強気の行動で運気が上がります。

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

### 獅子座

7/23~8/22

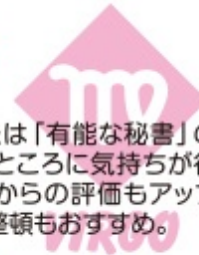


大切にしていた宝物を壊してしまうかもしれません。修理にはお金がかかるので、取り扱いには気をつけて。ゆっくり行動がカギ。

総合★★      仕事♠♠  
恋愛♥♥♥      お金\$\$

### 乙女座

8/23~9/22

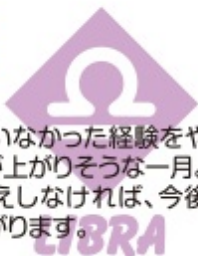


今月のあなたは「有能な秘書」のよう。細かいところに気持ちが行き届き、周囲からの評価もアップします。整理整頓もおすすめ。

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

### 天秤座

9/23~10/23



今までやっていなかった経験をやりたい欲が上がりそうな一月。無茶なことさえしなければ、今後の実りにつながります。

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

### 蠍座

10/24~11/21

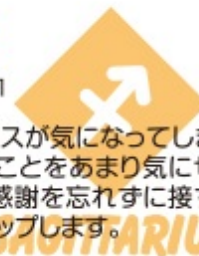


周囲からの相談などに少し気をつけたい月。少しでも不安を感じたら「君子危うきに近寄らず」の姿勢を貫くのが正解です。

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

### 射手座

11/22~12/21

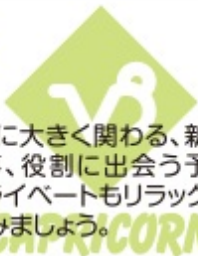


人の欠点やミスが気になってしまいそう。人のことをあまり気にせず、しかし感謝を忘れずに接すれば運気はアップします。

総合★      仕事♠  
恋愛♥♥      お金\$

### 山羊座

12/22~1/19

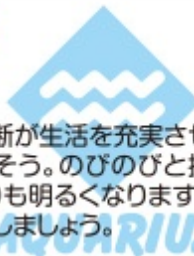


あなたの未来に大きく関わる、新しい人や物事、役割に出会う予感。仕事もプライベートもリラックスして臨んでみましょう。

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

### 水瓶座

1/20~2/18



シンプルな判断が生活を充実させる一月になりそう。のびのびと振る舞うと、周りも明るくなります。散財には注意しましょう。

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

### 魚座

2/19~3/20



あなたのこれまでの努力が実を結び、うれしい恋のハプニングが期待できそう。いつもとは違うルーチンが、幸運のカギ。

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

# have a good year!

# いよいよスタート!! **ban.Kの夏**

GWより  
順次  
オープン!!

## ツリーアドベンチャー

### ban.Kジップライン

ワイヤーを木と木につなぎ、滑車で滑り降りるアクティビティです。全6ライン(全長560m)最長ライン120m! 森の中を鳥になった気分で挑んでください。

### ban.Kツリートレッキング

バランスをとって木から木へ。吊り橋やロープを歩いて空中散歩!

どちらも「ハーネス」と呼ばれる安全器具を装着していただき、安全・安心を確保しています。担当スタッフがしっかりサポートします。空中体験を楽しんでください。身長120センチ以上、体重が90キロ以下の方を対象にしています。

ジップライン・ツリートレッキング両方遊べて!!

料金	お一人様 <b>2,500円</b> (大人・子ども同料金) <small>※それぞれのアトラクションを一周します。</small>
体験ツアー	<b>1,500円</b> ※どちらかを一周します。

**【営業日】**4/28(土)~11/4(日)の土・日・祝と夏休み  
**【スタート時間(1時間ごと)】**9:00/10:00/...16:00 最終スタート  
**【お問合せ】**011-615-2827

## トレイルランニング & トレッキング

**ban.K TRAILS**  
SUMMIT

もっと気軽に「歩き」「ランニング」を! 『ばんけいの森』にはサロモンプロデュースのトレイルランニング&トレッキングコースがあり、サロモンシューズのレンタルもできます。スキー場のゲレンデならではの土と草の上のオフロードデビュー。

## マウンテンバイク

コース数が増設。乗る方も、観ている方も一緒に楽しめるコース設計。ファミリーで気軽に体験できる。乗るだけではなく操る楽しさを体感できます。\*FUN TO RIDE。自転車だからできる世界をお楽しみください。専任スタッフが常駐し、安心、安全のもと遊ぶことができます。

**【営業日】**5/19(土)~11/4(日) 10:00~16:00(木曜日休)

ばんけいの森に住んでるという  
**ばんけい3兄弟** 札幌都心から20分。

ばんけいの森  
楽しんでね!

山田くるみ    きのッティ    どんぐり隊長

ばんけいの**木**  
木

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

YOYO

YOYO ホールサイド

produced by わくわくホリデー

08

# ばんけいのグリーンシーズンがやってきた!! 都心から近いのに自然がい〜っぱい!!のばんけいの森で アウトドアの季節をエンジョイしましょう♪

## テニスコート



**手ぶらでテニス 無料レンタル中**  
(ラケット・シューズ・練習ボール)  
【営業時間】  
9:00~18:00 ナイター18:00~22:00  
ナイターは前日17:00までに要予約  
【定休日】シーズン中無休  
【オープン期間】4月28日(土)~11月4日(日)  
【お問合せ】011-615-2827

## ばんけい苑



**食べ飲み放題120分コース**  
要ご予約 お一人様.....3,800円  
どれも自慢の6種類の肉から3点選んで食べ放題  
●自慢の若鶏 ●味付ラムジンギスカン ●豚肩ロース  
●道産牛レバー ●道産豚タン ●ホルモン  
●季節の焼き野菜3点・おにぎり2個付  
【お問合せ】011-641-0119

## パークゴルフ



**プレイ料金**  
半日(8:30~13:30 / 12:00~17:00)  
一般 600円 1日 一般 1,000円  
会員 300円 会員 600円  
【営業時間】8:30~17:00(受付16:00まで)  
【オープン期間】5月12日(土)予定~11月4日(日)  
【お問合せ】011-641-0071

## 森のやさしい屋さん



**朝採り新鮮野菜(センターロッジ内)**  
毎朝長沼町の農家さんから集荷しています。  
土の質が良く野菜に甘みがあります。  
農薬が少なく身体にも良いと人気です。  
【営業時間】11:00~17:00 【定休日】不定休  
【オープン期間】5月19日(土)予定~11月4日(日)  
【お問合せ】011-641-0071

## つり堀



**料金(60分)**  
お一人様.....600円  
※延長30分ごとに300円  
※ニジマスは10g30円でお買い上げとなります。  
【営業時間】9:30~17:00  
【営業日】GW・土・日・祝・夏休み  
【お問合せ】011-641-0071

## ベルクヒュッテ



長沼産朝採り新鮮野菜をベルクヒュッテで創作して  
ご提供しています。  
【バイキングタイム】11:00~15:00(14:00受付終了)  
中学生以上1,500円 / 小学生900円  
4歳以上600円 ※時間制限なし  
【営業時間】11:00~15:00(L.O.14:00) 【定休日】不定休  
【オープン期間】5月20日(日)予定~11月4日(日)  
【お問合せ】011-641-0071

自然に、自然と。

# ban.

www.bankei.co.jp



## 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



# 東京&北海道で 全力が舌動中。



七瀬 麗未  
Reimi Nanase

水上 まひる  
Mahiru Mizukami

信野 樹奈  
Juna Shinno

小林 愛莉  
Airi Kobayashi

浅野 彩加  
Ayaka Asano

長崎 彩華  
Ayaka Nagasaki

team  
**くれがら娘!**

アイドルたちの劇場  
「Sapporo-Link's HALL」で  
毎日のように活動中!

**Sapporo-Link's HALL**

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

地下鉄東豊線新道東駅徒歩5分

Cradle本社 〒007-0836 北海道札幌市東区北38条東17丁目1-38  
サントアリオ・テラス101号室 TEL / 011-776-7940

Sapporo-Link's HALL

マックス  
バリュー ケーキハウス  
アルティ

地下鉄  
新道東駅 札幌新道  
紳士服の山下

team  
**くれがら娘!** 随時募集!  
新メンバー

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!

**YAHOO!** オンラインでメンバーの  
ショッピング 手作りグッズやCDを発売中!

URL <https://store.shopping.yahoo.co.jp/cradle>

**SHOWROOM** メンバーが毎日の様に  
オンラインで生放送中!

URL <https://www.showroom-live.com/cradleidol>

# Music Boyの勝手に!

## Recommend



ペットのレコスタ

いつも世界の中で愛を叫んでるミュージックボーイだけど、  
それでもプライドってもんを持って生きてるんだぜ!

心に掲げたプライドが、オレの生き様を輝かせてくれるのさ。  
男ってヤツは…そうやって不器用に生きていくもんなんだぜ! キリッ!!!



ミュージックボーイ

## メガネアニキの19枚目のシングルは、 這い上がるキミへの応援歌!!

4月からEテレで放映開始したアニメ「メジャーセカンド」のエンディング曲、プライド!!! スローテンポでソウルフルな高橋優アニキ節が大炸裂の、めっちゃアツイ1曲だぜえええ!!!!!! うおおお、この曲ミュージックボーイの心にと真ん中ストレートでブッ刺さるわ!!!!!! ヤバイくらい刺さる……やだ……アニキ……好きになっても……イイデスカ……?? …とか思ってた、カップリング曲にまたあるわけ!!!!「メガネツインズのテーマ」!!!!!!

もうね、卑怯じゃん!!!!?? こんなパワーワード持ってこられたらもう買うしか聴くしかファンになるしかないじゃん!!!!???? ハッ、ミュージックボーイもとからファンやったわ!!!!!! じゃあもっとファンになる!!!!!! アニキステキ!!!!!!

いやー実際マジメな話、この曲もうホント最the高なの。すげいの。心にガツンガツン染み渡るの。特に、4月から新生活をはじめたけど、何かの壁にぶつかっちゃって自分を見失いそうになっちゃって落ち込んでる人とか、絶対勇気をもらえると思うんだ!!!!!! ミュージックボーイもいろいろあってさ、ちょっとこう、ガチヘコみしてたんだけど、アニキの歌でハートパーニングしたから、またガンバるわ!!!!!!



【期間生産限定盤】



【通常盤】

2018.5.30 Release 19th single

# プライド

【期間生産限定盤】CD+DVD  
品番:WPZL-31468/9 価格:2,000円(税抜)  
【通常盤】CD  
品番:WPCL-12881 価格:1,200円(税抜)



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)

# 中森明菜

アナログLP盤が高音質180g重量盤で復刻! **完全生産限定**

ワーナー期の全18タイトルが5/2(水)より順次発売! オリジナルに可能な限り忠実に復刻!!

2012年リマスター音源使用による2018年最新カットング音源

【アナログLP盤復刻シリーズ全18タイトル(高音質180g重量盤)】

【第1弾5タイトル：2018年5月2日発売】



1st 「プロローグ (序章)」  
(1982.7.1発売作品/5位)



2nd 「バリエーション (変奏曲)」  
(1982.10.27発売作品)



3rd 「ファンタジー (幻想曲)」  
(1983.3.23発売作品)



4th 「NEW AKINA エトランゼ」  
(1983.8.10発売作品)



ベスト盤「BEST AKINA メモワール」  
(1983.12.21発売作品)

【第2弾5タイトル：2018年6月6日発売】



5th 「ANNIVERSARY」  
(1984.5.1発売作品)



6th 「POSSIBILITY」  
(1984.10.10発売作品)



7th 「BITTER AND SWEET」  
(1985.4.3発売作品)



8th 「D404ME」  
(1985.8.10発売作品)



ベスト盤「BEST」  
(1986.4.1発売作品)

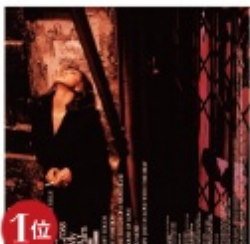
【第3弾8タイトル：2018年7月4日発売】



9th 「不思議」  
(1986.8.11発売作品)



10th 「CRIMSON」  
(1986.12.24発売作品)



11th 「Cross My Palm」  
(1987.8.25発売作品)



12th 「Stock」  
(1988.3.3発売作品/2位)



13th 「Femme Fatale」  
(1988.4.3発売作品)



ベスト盤「BEST II」  
(1988.12.24発売作品)



14th 「CRUISE」  
(1989.7.25発売作品)



ベスト盤「BEST III」  
(1992.11.10発売作品/6位)

中森明菜ハイレゾ・アルバム

期間限定

プライスダウン  
配信中!

(2018年5月1日~8月31日)

詳しくはこちら!



WARNER  
MUSIC  
JAPAN



# ようこそインディーズ

Youkoso Indies  
vol.  
09

ジャパンビクアップレコードのいちおしアイドル、  
美彩子(ミサコ)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9回のゲストは、Human Beat Box tagteam  
(ヒューマン・ビート・ボックス タッグチーム)の  
Rofu(ロフ)です。



[ミサ・ラン(以下ミ・ラ)]お二人のお名前からお願いします。

[Rofu(以下Rf)]Fuga(フーガ)とHIRO(ヒロ)です。よろしくお願ひします。

[ミ・ラ]活動はいつから?

[Rf]元々は2人それぞれがソロで活動したり、他のパフォーマーとコラボしたりしていたんですが、昨年、台湾で開催されたヒューマン・ビート・ボックス・バトルのアジア大会に出場するために、正式にタッグを組みました。

[ミ・ラ]それって日本代表として出場したんですね。ワールドワイドじゃないですか〜!

[Rf]ありがとうございます♪

[ミ・ラ]ヒューマン・ビート・ボックスとの出会いは?

[Rf]日本や海外のパフォーマーがUPしているYoutube動画に衝撃を受けたから、ですね。「なんだこれ〜」って思いました。

[ミ・ラ]どうやったら、口からそんないろいろな音が出せるようになるんですか?

[Rf]2人とも、基本的にはYoutubeを見て、練習して、最初はなかなかできないんですけど、続けているうちに、あれ??できちゃった、みたいな。

[ミ・ラ]私たちでもできます?

[Rf]できますよ。エイトビート(ドラム)からとか。「ブツ・カ・ツ」って言い続けるんです。

[ミ・ラ](挑戦中...無理でした)

[ミ・ラ]普段はどこで活動をする?

[Rf]ライブしたり、動画をつくって配信したりしていますが、この間はニューヨークに行ってきました。1カ月間、ストリートパフォーマンスで稼いだお金だけで生活する!に挑戦してきました。

[ミ・ラ]え、えっ、え〜!生活できました?

[Rf]結構、できました。英語は話せないんですが、ビートボックスは言葉がいらないので、「Thank you」だけでお客さんと盛り上がれました。

[ミ・ラ]すご〜い!でも、なぜニューヨークに?

[Rf]さっきお話しした台湾でのアジア大会の後、日本国内の大会にも出場したんですが、そこではトップ4までしか行けなくて、それが悔しかったので、「何かしたい!」って思ったからです。

[ミ・ラ]それで実際行っちゃうところがスゴイですね。日常生活って何してるんですか?

[Rf]僕ら2人とも大学生なんです。ヒューマン・ビート・ボックスとは全然関係ない学部ですけど...

[ミ・ラ]大学卒業後はどんな予定ですか?

[Rf]ヒューマン・ビート・ボックスで稼げるようになることを目指します。日本ではまだまだって感じの分野ですが、いろんな経験を積んで、海外のパフォーマーみたいに活躍したいです。

「ホントに口から出てるの〜!」って思ってしまうRofuのパフォーマンスはYoutubeで!

[www.youtube.com/channel/UcKHkImgb\\_gqcAfGWqb4C3Jw](http://www.youtube.com/channel/UcKHkImgb_gqcAfGWqb4C3Jw)



## 今月のインディーズ

### Rofu(ロフ)

口から出す音のみで音楽を表現する「ヒューマンビートボックス」のパフォーマー、FugaとHIROのタッグチーム、ヒューマンビートボックスバトル・アジア公式大会に日本代表として出場しトップ8となる。ニューヨークでのストリートパフォーマンスにも挑戦するなど、国際的な活動にも幅を広げている。

【Rofuに関するお問合せ先】  
MAIL/rofubeatbox@gmail.com  
instagram ID/@rofubeatbox  
Facebook ID/@rofubeatbox



## みんなで食べた、今月のおすすめ!

### 北海道のかりんとう屋 北かりん 春ゆたか



100%北海道産の小麦を使用、油がしみこみ過ぎることがないように、研究されつくした絶妙な揚げ時間で調理しているの、食感はサクサク、後味はさっぱりとした優しい甘みのかりんとうです。昔ながらの「黒糖味」と、あっさりとした甘さが人気の「蜂蜜味」の2種類の風味が楽しめます。



「あ、あという間に「べりり」ですね」

購入はこちらから▼

さっぽろ屋 和菓子 春ゆたか

<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>

# 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。

桜の季節～! 到来! ですね♪

こんにちは、若葉です!

桜といえば、お花見!

お花見といえば、桜の下でジンギスカンだ! バーベキューだ!!

この春、新社会人にクラスチェンジした方々も、お花見と称した会食や飲み会に接する機会もきっと多いと思いますよ～。……そう、ダイエットをしていることなどお構い無しに、社会のたしなみは目の前にやってくるのです。

…ああ、言えるものなら言ってみよう。

「すみませえん、わたし今ダイエット中なんでえ、脂っこいもの控えてもらえますか? わたしも食べたいのに食べるの我慢してるんですしい、皆さんもちよとは協力してくださいよぉ～」

…無理無理無理! そんなこと言った日にはフルボッコじゃ済まないです! わたしだってこんなこと目の前で悪びれずに言われたら怒らずに済ませる自信ありませんよ…

お誘いを断らずに、なおかつダイエット生活に影響を及ぼさず、そして出来れば苦行になることのない方法…実はあります!

お花見に限らず、お付き合いという、どうしても「脂っこいもの」がかなりの確率で出てくると思います。

考えるまでもなく、「脂っこいもの」が体重に及ぼす影響は大きいです。

しかしその影響をなるべく弱くする…食べた脂をなかったことにする魔法はさすがにありませんが…少なくともダイレクトに食べるよりは影響を抑えることが出来る方法。

ここでは脂っこい物のうち「唐揚げ」と「ジンギスカン(焼肉)」のふたつの食べ物に絞ってその方法をご紹介します。

### ①唐揚げにはレモンをかける

……あああ、この時点ですでにわたしがフルボッコになりそうな予感なのですが、どうか最後まで聞いてください!

えーと、そもそも唐揚げという揚げ物がダイエットの敵というのはだい

たいイメージとしてありますけど、具体的になんでそんなに悪いわけ? という説明から行きますね。

揚げ物(の油)は、調理後に空気に触れて、酸化するのだそう。その酸化した油というのは、身体の代謝を悪くしてしまい、脂肪に直結してしまうのですね。

でもその揚げ物…ここでは唐揚げですね…にレモンをかけると、酸化した油を中和させる効果があるのです。つまり、身体の代謝を悪くすることを防いでくれるというわけです。

居酒屋さんとかで唐揚げを注文するついでにレモンには、味付けという意味以外にもこんな意味があったんですね～。先人の知恵ってやつでしょうか?

ですが!! 大皿に盛られた唐揚げすべてに、誰の意見も聞かずにレモンをかけることはNG!! です!!

あくまでも自分が食べる分だけを、自分のお皿の上でやりましょうね。…これは唐揚げに限らず、サラダにドレッシングとかお刺身にお醤油とか、自分の好みの分量がそれぞれ必ずあるんですから、押しつけちゃダメです～……

ちなみに、レモンが苦手という方は、レモンの代わりにお酢でも大丈夫ですよ。

### ②ジンギスカンはもやしと一緒、焼肉はレタスで巻いて食べる

ジンギスカンのおともに、結構な確率でもやしが入ってありますよね? あれをお肉と一緒食べるんです。

焼肉に巻くのはレタスじゃなくても、キャベツでもいいですし、あればジンギスカン同様もやしでも構いません。

あるいは、玉ねぎでも良いのです。要するに、「食物繊維と一緒食べる」ことが良い方法ってことですね。

本当は「食物繊維から先に食べる」とより効果的ではあるのですが、…やっぱりたまの外食、それも羽目外し! なら、好きなものを順番気にせずに食べちゃいたいと思うのが人情ってもんだと思うんですよね～。

ならば好きなお肉を好きなタイミン

グで食べる代わりに、同時に食物繊維を摂ってしまおうという荒技です。

この方法だと、お肉オンリーで食べたときよりも満腹感が速く来るので、食べ過ぎを防ぐことができます。

ちなみに焼肉と一緒食べるのを推奨しているレタスにはビタミンEが特に豊富に含まれていて、こちらも体内の脂肪の酸化を防いでくれるのです。ジンギスカンにレタスが添えてある奇跡があれば、是非いっしょに食べてみましょう!

いかがでしょうか?

ちょっとしたプラスワンで、身体に蓄積する脂肪を少なくする。

このくらいなら、食べることそのものを我慢するよりも精神衛生上よろしいのではないかと思います。

ほんとうは、日々の生活で節制をして、こういったたまのお楽しみのおときは「気にせずめいっぱい楽しみ抜く!」のがいちばん良いですよ。

いつもいつも気を遣ったり我慢したりしたら、せっかく身体が痩せても心が疲れちゃいますから…何事もメリハリが大事です。

それでは、今回はこの辺で!

今は季節の替わり目で体調をくずしがちになってしまいますので、ダイエット目的じゃなくても、健康的な食生活を心がけて、心身元気ががんばりましょう!

