

札幌の地域密着型エンターテイメント無料情報誌

GET'S

SAPPORO
FREE PAPER

2013.01

This is the free informational magazine in which
much local information on Sapporo appears.

SAPPORO INFORMATION

第32回さっぽろホワイトイルミネーション

ARTIST PICK UP

アーティスト特集:加賀谷はつみ

HOBBY

12月6日発売「龍が如く5」に札幌が登場!

TOWN INFO

SAPPORO STREET SNAP

FOOD

ソウルスンドゥブ/ジョンソフットク

BEAUTY

VIJIN COSME

SPORTS

鶴林プロのLET'S GOLF
トータルゴルフサロンレポート

PET

今月の気になる!?ペットショップ
〜ペットショップホビ〜

CAFE

ゲオ札幌手稲店内
フォレストージ・カフェ

TAKE FREE No.30

FREE PAPER **GET'S!!**

発行人/中屋裕文 編集長/石山 優 https://twitter.com/gets_sapporo
発行/(株)クルーコーポレーション ゲッツ!!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:加賀谷はつみ
(ワナーミュージック)

SAPPORO INFORMATION

32nd SAPPORO WHITE ILLUMINATION



北の大地を彩る、地上に舞い降りた星々。



SALE

2012 WINTER SALE

2012.11.23 [Fri] - 2013.1.14 [mon]



¥300 off
クーポン 毎日配布!

¥3,000(税込)以上のお買い上げで、翌月ご利用いただけるマンスリー・クーポンを1枚プレゼント!

※クーポンは配布月の翌月1ヶ月間、¥3,000(税込)以上のお買い上げで1枚ご利用いただけます。

(c) 2012 PNTS

TOWER RECORDS



【主催】札幌市、(社)札幌観光協会、札幌商工会議所 【主管】さっぽろホワイトイルミネーション実行委員会(011-211-3341) <http://www.white-illumination.jp/>
さっぽろホワイトイルミネーションの電球はおよそ9割ほどの割合でLED電球を使用し、節電に取り組んでおります。



凍える息も、かじかむ指も、温かくなるような。



それは、雪の街さっぽろに咲く、冬の光の華。


AMUSEMENT DEVELOPER **ゲオ**
HYPER MEDIA SHOP

レンタルDVD&ブルーレイ 毎週土・日は

準新作
7泊8日

100円

12月まで延長!!



SAPPORO INFORMATION

幻想的な世界に包まれる場所がある



1981年から開催されている毎年恒例のイルミネーション。多数の電球の白い明かりに大通公園・駅前通り・南一条通りが包まれ、幻想的にライトアップされる。

大通公園のイルミネーションのオブジェは、気温が低くなると雪の反射も加わり、美しく輝きが増す。駅前通りと南1条通りは街路樹にライトが装飾され幻想的な雰囲気になる。



32nd SAPPORO 第32回 さっぽろホワイトイルミネーション WHITE ILLUMINATION

【主催】札幌市、(社)札幌観光協会、札幌商工会議所

【主管】さっぽろホワイトイルミネーション実行委員会 (011-211-3341) <http://www.white-illumination.jp/>



【会場】大通公園・駅前通り・南一条通り

【開催期間】

〈大通会場(札幌市中央区大通西1~4丁目)〉

平成24年11月22日(木)~平成24年12月25日(火)34日間

〈駅前通り会場(北4条~南4条)〉

平成24年11月22日(木)~平成25年2月11日(月・祝)82日間

〈南一条通り会場(南1条西1丁目~3丁目)〉

平成24年11月22日(木)~平成25年2月14日(木)85日間

【アクセス】

〈JR〉JR札幌駅下車(最寄り~駅前通り会場)

〈地下鉄〉

南北線・東豊線 さっぽろ駅(駅前通り会場近く)

南北線・東西線・東豊線 大通駅

●23・24・26・27番出口(大通西1丁目会場近く) ●18・19・20番出口(大通西2丁目会場近く) ●6・8・14・15・17番出口(大通西3丁目会場近く)

●3・4番出口(大通西4丁目会場近く) ●34・35・36・37番出口(南一条通り会場近く)

〈車〉札幌道札幌北ICから国道5号経由で3km15分※専用駐車場はありませんので、周辺の有料駐車場をご利用ください。



さっぽろホワイトイルミネーションの軌跡

1981年(昭和56年)12月12日、「ホワイトイルミネーションさっぽろプラザ」の名称にて大通公園の2丁目を会場として、装飾されたイルミネーションに取り付けられた1048個の電球が点灯し開幕した。その後、会場の規模を徐々に拡大させ、今年度は、大通公園(1丁目から4丁目)、札幌駅前通(北5条から南4条)、南1条通(西1丁目から西3丁目)で開催される。

札幌市の観光は、主に春・夏季に巡る札幌市時計台・大通公園・さっぽろテレビ塔などの観光スポット巡りと冬季の1950年(昭和25年)より開会されたさっぽろ雪まつりが中心であった。そのようなイメージを払拭し、四季折々の札幌市を伝え、かつさっぽろ雪まつりへと繋ぐための晩秋・初冬のイベントとして、開始された。



ベガスベガス

よっしゃー!ベガスベガス!!

ベガスベガスイメージキャラクター

番長清原



札幌店

栄町店

大谷地店

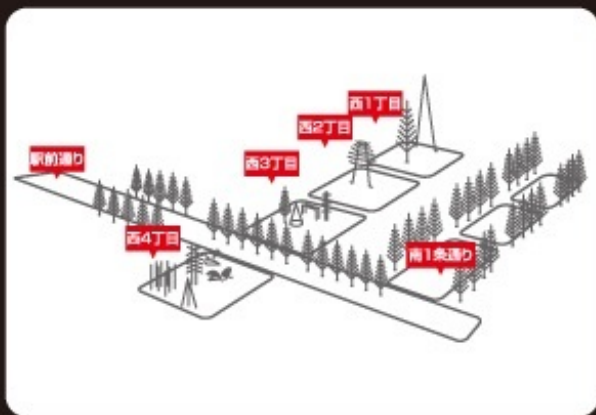
美しが丘店

旭川店

函館吉川店

帯広北店

VEGAS EGAS



大通1丁目会場<BDF発電実施>

シンボルオブジェ:
「愛のツリー」高さ15m

サンタランド広尾町から寄贈の「サンタの木」にLED装飾をし、シンボルツリー(赤エゾ松)には「愛のツリー」の象徴であるハートの電球装飾が施されています。



大通2丁目会場<BDF発電実施>

シンボルオブジェ:
「宇宙の領域」高さ15m、電球数5,720個

その他のオブジェ:
・立木装飾5本

宇宙の領域と題したシンボルオブジェを設置し、メイン会場である2丁目をファンタジックに演出しています。協賛行事として、「ミュンヘンクリスマス市inSapporo」が開催されています。



大通4丁目会場<BDF発電実施>

シンボルオブジェ:
「ライラック」
高さ6.8m、電球数2,673個
「クリスタル・リバー」
サイズ14.5m×45.2m、電球数58,270個

その他のオブジェ:
・立木装飾27本
・「飾りボール」6本
・「光の小道」(新規)

一昨年に第30回開催の記念として設置されたシンボルオブジェ「クリスタル・リバー」は58,000個あまりのLEDを敷き詰め、大河の流れに鏡が舞い、北海道の雄大な自然を感じることが出来ます。東側に見晴らし台を設営し、写真撮影スポットとして来場者サービスの充実を図っております。



大通3丁目会場<BDF発電実施>

シンボルオブジェ:
「クリスマスツリー」高さ12m、電球数5,545個

その他のオブジェ:
・「イルミネーションゲート」高さ3m、LED数7,000個
・「クリスマスデコレーションツリー」1本、高さ4m
・立木装飾27本
・「飾りボール」6本
・「光る人形」25体
・「Snow-Dust」高さ4.5m~7.5m、60本
・「光の小道」(新規)
直径80cmの装飾ボール15個を会場南北の通路脇に配置

協賛行事:

「ソーラーツリー」高さ4m:1本、高さ2m:1本
(主催 NPO法人ひまわりの種のみ)

3丁目会場はエコイルミ広場として環境に配慮した会場展開を行います。太陽光と風力を使ったソーラーツリーに加え、来場者サービスのブースは、内部照明をLEDに、また、札幌市環境局の協力でペレットストーブを暖房として設置し、ゼロミッションを目指したエコブースとします。



一緒に地域を盛り上げましょう!

ゲッツ!! 広告主募集中

あなたのお店の情報を、ゲッツ!!に掲載してみませんか? まずはお気軽にお電話下さい。

Tel:011-788-5169

Songs

第32回さっぽろホワイトイルミネーション・コラボレートソング



松任谷由実
「恋人がサンタクロース」
(40周年記念ベストアルバム
「日本の恋と、ユーミンと。」
からのセレクト)

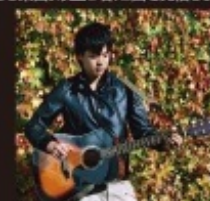


デビューから40年、荒井由実から松任谷由実まで、
時代を越え選び抜いた究極のベストアルバムが
ついに完成。日本人なら誰もが聞いた永遠の
ラブソング45曲に加え、スペシャルトラックとして、
自身のルーツとなる歴史的な名曲「青い影」を
ロンドン・アビーロードスタジオでプロコル・ムーム
のメンバーと共に収録。3枚組、全48曲

第32回さっぽろホワイトイルミネーション

MUSIC from N43 (3アーティスト3楽曲)

北緯43度の街「札幌大通公園」から北国生まれの音楽を日本中に向けて発信して行く企画として始まった「MUSIC from N43」企画。
今回は、大通公園が歌の舞台となっており同公園で公開レコーディングも行った
大泉洋With STARDUST REVUEの「本日のスープ」のカヴァー楽曲を歌う「加賀谷はつみ」、
YUI、清水理太郎の音楽プロデューサーとして活躍中の近藤ひさし氏がイベントの機に書き下ろした
楽曲を歌う浄蓮湖町出身の20歳の女性シンガー「Moss Green」、
そして札幌在住の俳優高校生ギタリスト「宇野光(うのひかり)」の書き下ろし楽曲。以上3名、2曲を配信します。



<<MUSIC from N43企画アーティスト>>

- 楽曲1:「本日のスープ」(作詞 大泉洋・根本要 作曲 根本要)加賀谷はつみ
- 楽曲2:「サンタクロースは知っていた」(作詞作曲 近藤ひさし)Moss Green
- 楽曲3:「Twinkle」(作曲 宇野光)宇野光(うのひかり)

*左から、加賀谷はつみ、Moss Green、宇野光



ドイツ・ミュンヘンとの姉妹都市提携30周年を記念して2002年に初めて開催されたミュンヘン・クリスマス市 in Sapporo

第11回目の今年は11月26日(月)~12月24日(月・祝)に開催

【メイン会場】

大通公園2丁目「さっぽろホワイトイルミネーション」会場

【サテライト会場等】

札幌駅前通地下歩行空間

さっぽろテレビ塔

サッポロファクトリー

【平日】12時00分~21時00分(金曜は21時30分まで)

【土曜】11時00分~21時30分

【日曜】11時00分~21時00分(12月23日(日)は21時30分まで)

【主催】札幌市、(公財)札幌国際プラザ

【主管】ミュンヘン・クリスマス市 in Sapporo 実行委員会

「ビール街」として有名な札幌とミュンヘン。
この两市には、昭和47年(1972年)の冬季・夏季オリンピック開催地に
各々が選ばれるという運命的な出会いがありました。また、緯度や人口が
似通っているなど共通点も多く、交流も頻繁に行われていたことから、
昭和47年(1972年)8月28日、姉妹都市提携調印式が行われ、永遠の
友好の第一歩を踏み出しました。
2002年、札幌市とドイツ・ミュンヘン市が姉妹都市提携を結んで30周年
を迎えました。この機会に、姉妹都市ミュンヘンを広く市民に知っていた
だくきっかけにしよう、ミュンヘンの年中行事のひとつであるクリスマス
市を札幌で開催したのが「ミュンヘン・クリスマス市 in Sapporo」の始まり
です。



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)
P:2円・1円・0.5円 S:20円・5円

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]9:00~22:45(年中無休)
P:4円・1円 S:20円・5円

GET'S

SAPPORO
FREE PAPER

No.30 2013.01 CONTENTS

SAPPORO INFORMATION

・第32回さっぽろホワイトイルミネーション 01

ARTIST PICK UP

・シンガーソングライター・加賀谷はつみ 06

HOBBY

・ついに発売!あの「龍が如く」に「札幌」が堂々登場!! 08

SPORTS

・鴨林プールの LET'S GOLF 10

PLACE

・札幌のトータルゴルフサロンレポート 12

PET

・今月の気になる!?ペットショップ~ペットショップボビー..... 14

FOOD

・ソウルスンドゥブ/ジョンノホットク 15

BEAUTY

・VIJIN COSME 15

・不定期連載:若葉のすぼらダイエット徒然草 17

TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP 2012.WINTER..... 18

CAFE

・ゲオ札幌手稲店内にフォレストエージ・カフェオープン..... 21



今月の表紙
加賀谷はつみ

歌って登れる、「シンガーソングライター」。「本日のスープ」でメジャーデビューした彼女の歌声は、札幌の街に響き渡る。彼女についてもっと知りたい方は、インタビューページへGO!



「シンガーソングライター」
聞く人すべてをハッピーにする
加賀谷はつみが日本を元気に!!

2012.11.21

On Sale

加賀谷はつみ「本日のスープ」

2004年にリリースされた名曲、大泉洋withSTARDUST REVUE「本日のスープ」が8年ぶりによみがえる。



【通常盤】

- 1.本日のスープ
- 2.つなぐ想い
- 3.会いたいよ
- 4.本日のスープ (Instrumental)

発売日:2012年11月21日
価格:¥1,000(税込)
規格番号:WPCL-11261
ワーナー・ミュージック・ジャパン



【WMD限定盤】

- 1.本日のスープ
- 2.本日のスープ (Instrumental)

発売日:2012年11月21日
価格:¥600(税込)
規格番号:WPCL-11260
ワーナー・ミュージック・ジャパン

TOWER RECORDS



ARTIST INTERVIEW

取材協力:
スーパカリー&バー GARAKU
札幌市中央区南3条西2丁目

～全国47都道府県ストリートライブツアーを決意し夫がけは何ですか？～

私自身がライブアーティストになりたい…(歌を)『生』で伝えたいという想いが自分自身の中で強くありまして。なるべく『生』で伝えられるところは伝えていきたいなと思って…事務所の人と、「せっかく『生』でライブやCDの手売りするんだしたら、ちょっと大きく出ちゃおう」みたいな話をしたんです。どうせやるんだしたら、ちまちま1つの場所だけでやるんじゃなくて、もう、全国旅しちゃって、ひとりでも多くの方に、ファンになってもらいたいなって。



～全国の旅を沖縄からはじめた理由とかがあってるんですか？～

桜前線みたく暖かい所からスタートして、北海道まで縦断していきながら、全国に歌ってHAPPYな風を届けたいな…って。桜前線ならぬ「はつみ前線」的な感じで。

～ストリートライブの旅では「1都道府県ごとにCDを100枚手売りする」というルールを決めていたんですか？～

「ストリートライブをやりながらCDを手

売りする」こと自体、この旅が初めてだったんです。なので、「1日に何枚売れるんだろう？1県でどのくらいできるんだろう？？」っていうのが全然イメージがなかったんです。だから逆に「やっちゃおう！」みたいな勢いになっちゃったんですけど。売れる地域もあれば売れない地域もあったり…とか、結構それぞれの地域性が違ったりしましたね。



～メジャーデビューシングル「本日のスープ」リリースに関して、俳優・大泉洋さんとの出会いが大きな要因とかがあっておりますが…？～

去年、配信限定で「君がいる」という曲をリリースさせていただいたんですけど、この曲をAIRDOさんの機内放送で流して下さって。たまたまその飛行機に乗り合わせていた大泉洋さんが、普段は落語しか聞かないのに、同じチームナックスの音尾琢真さんがナレーションをしているのって理由で、これまた、たまたま聞いてくださったんだそうです。で、そのときに「君がいる」を聞いて、すごく感動して下さったらしく…それで去年大泉さんの全国公演「大泉ワンマンショー」でカバーして歌ってくれたらいいんですよ。私はそのことを全然知らなくて、ファンの方からブログでメッ

セージ頂いて初めて知ったんです。そして「大泉ワンマンショー」の静岡公演のときにお邪魔させてもらって、初めてお会いしてご挨拶して…いろいろお話とかしてたら「仙台の千秋楽は(はつみちゃんが)歌いに来てくれないかな？」って言ってもらえたので、はいもう是非！って感じて、千秋楽で「君がいる」を歌わせてもらったんです。折角だから一緒に何か歌おうってことになって、それで「本日のスープ」を大泉さんと一緒に歌ったんです。この偶然の、嘘のような本当の話を何か形にしたいって気持ちから、今回のメジャーデビューシングルを「本日のスープ」に決めました。今度は逆に大泉さんの曲をカバーしようって事。今回のCDには沢山の偶然が詰まっています。私がどこかで全国縦断を諦めていたり、北海道をゴールの地にしていなかったり、大泉さんとの出会いがなかったり…1つでも欠けていけば、今回のCDがリリースされる事は無かったと思います。

～ファンの皆様へひとこと～

「本日のスープ」は寒くなるこの季節にぴったりな曲。心がほっこりして頂けると思います。この歌で、私がファンの方の暖炉になればと思います。これからも近い距離で歌を届けて行けるアーティストになっていきたいので、今後とも私の側にいてくれたらなと思います。応援よろしくをお願いします！



加賀谷はつみ

1985年生まれ、千葉県出身。13歳より本格的にライブ活動を始め、2007年より地元千葉の流山でストリートライブをスタート。「聞く人すべてをハッピーにする」歌声とキャラクターを武器に、2011年2月から7ヶ月にわたり全国ソロ・ストリートライブツアー「はつみ前線」を敢行。47都道府県すべてをまわり北海道でのゴールを機に北海道マラソンのテーマソングとなった「君がいる」を配信限定でリリース。その後、大泉洋が自身のワンマンショーで「君がいる」をカバーし話題に。アウトドアファッションを身にまとって路上ライブをする、今、注目の歌って登れるシンガーソング・ハイカー。

加賀谷はつみさんのサイン入りポスターを1名様にプレゼント!
ハガキに「住所」「氏名」「年齢」「加賀谷はつみさんへの応援メッセージ」を書いて、下記宛先までお送りください。(当選発表は発送をもってかえさせていただきます。)

〒001-0033 札幌市北区北33条西3丁目1-4
ゲッツ!!編集部「加賀谷はつみポスター」係

本日のスープ
冬にひたひたに暖かい Song 2012

1ヶ月北海道に滞在して、本当に大きな場所になりました!

たまたま北海道に
来れるように
頑張りました!

応援

よろしくお願いします



SALE 2012 WINTER SALE

2012.11.23 [Fri] - 2013.1.14 [mon]

G ついに発売! あの「龍が如く」に「札幌」が堂々登場!!



こんにちは、若葉です! 突然ですが、この風景、見覚えがありませんか? そう、ご存知「すすきの」によく似てますよね。でもこれ…実は、写真じゃないんですよ! これは、12月6日発売の家庭用ゲーム「龍が如く5」の舞台のひとつ、「月見野(つきみの)」のゲーム画面なんです! 人気シリーズ「龍が如く」の最新作に、わたし達の街「さっぽろ」が登場するなんて…! というわけで、今回は「龍が如く5 夢、叶えし者」の中の「さっぽろ」そして「北海道」をご紹介します! いきまーす!

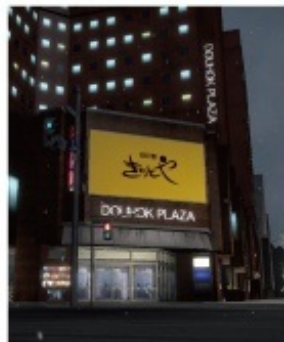
©SEGA

おなじみの「あのお店」や「このお店」がたくさん!



大事なことなのでもう1回言いますよ!! これは写真じゃないんですよ! この、実にわたし達になじみ深いお店の数々が、全部「龍が如く5」の世界に登場するんですよ~♪

札幌どころか北海道で知らない人はいないあのコンビニに、やっぱり北海道といえば…なスープカレーにジギスカンにラーメン屋さん。ぎょうざとカレーが安くておいしいあのお店…これらのお店ではゲーム中でも実際にアイテムの買い物をしたり、メニューを食べたり飲んだりができるんです。



うーん、ゲームをしてたら本当にお腹がすいてきちゃいそうです…★
そしてお店以外に街の建物にも注目! わたし達北海道民にはおなじみなあのお菓子メーカーの名前がどかーんと看板に載ってます! もちろん看板のかかっている建物そのものの再現度も言うまでもないくらいですよ。雪の降りしきる札幌、そしてその雪が歩道にしっかりと根雪で積もっちゃってる様子まで思いっきりわたし達の知っている「さっぽろ」そのものです。



「龍が如く5」とのコラボカレー発売中!

龍が如く5 夢、叶えし者

curry SHOP エス

龍が如く5 特別メニュー

選のスープカレー

1,150円(税込)

豆腐ハンバーグときのこでカロリー控えめ。アイドルを目指す速にびつたりな女性向けのカレーです。

相生のスープカレー

1,650円(税込)

数量限定

当店1番人気の「北の味覚スペシャルカレー」に高快なカニを入れました。相生をイメージした熟き男のスペシャル版。

「北海道」を遊び、戦う!これぞ「龍が如く」の真髄!



はわわ…
か、勝てる
かな!?



こ、これは何事!? 場所は…テレビ塔が見えるということは、大通公園! 大通公園、雪のオブジェと言えば…そう、雪まつりです。これは、その雪まつりでのイベントのひとつ「雪上の格闘技」の様子なんです!

ここ「月見野」の街で行われている雪まつりの会場の一角で開かれている競技型の雪合戦の大会、それが「雪上の格闘技」!

上から2枚目の写真、わかりますか?こんな風に、柱が乱立する正方形のエリア内で対戦相手と雪玉をぶつけ合って、制限時間内で最も得点を稼いだ参加者が優勝賞品を受け取ることができるんですって。

物陰をうまく使って隠れながら戦ったり、正面突破からの雪玉ばら撒き攻撃を狙ったり…考えられるだけでもいろいろな戦い方がありますね。最大4人参加のバトルロイヤル形式なので、シンプルなのにとっても戦略性の高いミニゲームなのです。こういうミニゲームがとっても充実してるのも、「龍が如く」シリーズのお楽しみのひとつ!

でも…はわわ…わたしはついテンパっちゃう癖があるから、ちゃんと上手に出来るかな?

そしてこちらは…か、狩りだ! 猟銃で狙っているのは鹿と…熊!! これは「アナザードラマ」と呼ばれるシナリオで、北海道を舞台とした「狩猟と殺戮」というものです。極寒の雪山で生き残るために獲物を狩るサバイバルバトル! 雪合戦もスリリングだけど、冬の北海道の雪山サバイバルだなんて考えただけでも過酷です! リアルタイムに天候が変化して視界や体力を奪われ…警戒心の強い野生動物に気配を消して近づくために消耗する精神力…ギリギリの戦いの中でも展開する物語。この大自然との戦いを制することは、すなわち北海道を制することとイコールと呼べると思います!?



ここで紹介した
以外にも、見所は盛りだくさん!
是非ゲームをプレイして、
新たな札幌の魅力を
見つけてみましょう!



龍が如く5 夢、叶えし者

【ジャンル】アクションアドベンチャー
【プレイ人数】1人
(2人でプレイ可能なミニゲーム有り)
【対応機種】PlayStation®3
【発売日】2012年12月6日
【価格】8,800円(税込)
【CERO】D(17歳以上対象)
【公式サイト】
<http://ryu-ga-gotoku.com/five/>




CURRY SHOP S
www.curryshop-s.com

カレーショップ エス

札幌市中央区南3条西4丁目シルバービルB1F
すすきの駅徒歩2分 TEL 011-219-1235
OPEN 11:00/CLOSE 22:30 (ラストオーダー22:00)
平日ランチタイム11:00-14:30
定休日 第1水曜日 契約駐車場あります



鴨林
プロの

LET'S GOLF

KEY WORD

冬も室内で
ゴルフ上達!?

ゴルフは3つの要素を均等に鍛えて全身の運動がうまく連動してこそ上達します。



講師
鴨林猛徳プロ



- ①柔軟性が増す事で動きやすい身体になり、ケガが少なくなります。
- ②バランスが良くなると、傾斜地でも安定したショットが打て、スイング中やフィニッシュでもブレない身体になります。
- ③筋力アップにより飛距離を伸ばす「瞬発力」が増し、安定して18ホールを回れる「持久力」もつきます。

スムーズなスイングのためのストレッチ&トレーニング

LESSON 1 股関節周辺のストレッチ&トレーニング

重心移動と体の回転をスムーズにする

【トレーニングの目安】左右各10回×1セット

1.肩幅よりも少し広いスタンスに足を開いて立ち、両膝を軽く曲げる。両手は腰に置く。



point!

お腹から上体をひねる。重心は、ひねった股関節にしっかりとのり込むこと。

2.素早くテイクバック側へ上体をひねる。



3.スタートポジションに戻る。



4.素早くフォロースルー側へ上体をひねる。



THE SUN GOLF



<http://thesungolf.com/>

<http://www.facebook.com/pages/The-SUN-GOLF/396050650441590>

お店の様子や近況については
ホームページ&フェイスブックを
チェック!



今回ゴルフレッスンを体験するのは、このふたり。ふたりとも、ゴルフはまったくの初心者!「ゴルフには興味があるけど、始めるきっかけが…」「何より、冬は運動の機会もなかなかないんです(涙)」と、お悩みの多いふたり。ってなわけで、鴨林プロに自宅でもできる簡単トレーニングを紹介してもらい、冬場の運動不足解消&春にコースデビューのための体験レッスンに挑戦!!

LESSON 2 肩甲骨周辺のストレッチ&トレーニング

肩の回転と腕の振りがスムーズになる

【トレーニングの目安】10回×2セット

1. 肩幅に足を開いて、まっすぐに立つ。
手は腰に当て、胸を開いた姿勢をとる。



2. 肘を内側に折りたたみ、肩甲骨のあたり一帯を伸ばす。



point!
大きく息を吸い、吐きながら肘を内側に折る。

次回のテーマは「飛距離アップのためのストレッチ&トレーニング」です。

鴨林 GOLF SCHOOL

※各校体験レッスン・ラウンド
レッスンもあります。

宮の森校限定
コースデビュー応援
特別クーポン
12回30,000円 → **25,000円**
無料ラウンドレッスン付(通常1名5,000円)

～大通校～

トータルゴルフサロン THE SUN GOLF

札幌市中央区大通西17丁目2-15 サンボリマービル
TEL 011-611-7272

(地下鉄東西線 西18丁目駅 4番出口すぐ)

4回コース: 15,000円 (ボール代込み)

1回コース: 4,000円 (ボール代込み)

1レッスン: 50分 (定員2名まで)

～宮の森校～

ゴルフクラブ宮の森

札幌市西区二十四軒三条7-1-24 TEL 011-644-3560

4回コース: 10,000円 (3ヶ月以内で受講)

1回コース: 3,000円

1レッスン: 90分 (定員7名まで)

ボール代: 1回につき 1,300円

ジュニア: 1回1,000円 (ボール代: 1回につき600円)

鴨林 猛徳

身長: 180cm 体重: 74kg 血液型: A型 ゴルフスクールをしながら、ゴルフトーナメントでも活躍中!
1999年…PGAインストラクターB級取得 2000年…PGAトーナメントプレーヤーテスト合格



ストレッチ&トレーニングよりもっと身体を動かしたい人には、
ファイテンIPサロンのスロートレーニングがおすすめ!
詳しくは次のページで、ふたりが引き続きレポートしちやいます!

check a place →

phiten
IP SALON

G SAPPORO CHECK THE PLACE

今話題のトータルゴルフサロンに来ちゃいました!



いく実

1990年4月28日生
身長:157cm
出身:アイドルカフェ

なお

1990年2月20日生
身長:157cm
出身:アイドルカフェ
(3MINT)

今回鴨林プロにレッスンを受けた場所は、実は、ゴルフレッスン場、サロン、カフェがひとつのビルにあるんです!

札幌でも珍しいトータルゴルフサロンで、ゴルフをやる方や女性に大人気なんです!!今回は、注目のポイントを私たちが紹介しちゃいます★



札幌市中央区大通西17丁目2-15
サンポリマー札幌ビル
地下鉄東西線西18丁目駅4番出口すぐ
定休日:月曜日(祝日の場合は翌日)
駐車場あり(4台)

5F ファイテン 札幌大通店

営業時間/11:00~20:00 定休日/月曜定休
TEL/011-611-7272 H.P/www.phiten-ipsalon.com

phiten
IP SALON

北海道唯一の「ファイテンIPサロン」
心も体もリラクゼーション。
世界で7台のアクアチタン浴
カプセル完備。



CHECK POINT

世界で7台の
アクアチタン浴カプセル
アクアチタンが施された
カプセルに入りながら、
アクアチタン浴が楽しめます♪
更なるリラクゼーションを
求める方におすすめです!

スロートレーニングコーナー
簡単なストレッチやトレーニングで
インナーマッスを刺激。
代謝を高め、引き締まった美しいボディを
目指しましょう!



酸素カプセル

気圧を高め体内に酸素をチャージさせることで、
健康をサポート。さらに、アクアチタンを含浸した
シートを使用しています。

IPサロンメニュー標準価格
酸素カプセル 30分 3,150円から
チタン浴カプセル 25分 3,150円から
セルフエステ 45分 3,150円から
スロトレ 25分 1,050円から



CHECK POINT

セルフエステコーナー
各種お肌の悩みに対応したファイテンアクアゴールド
化粧品が取り揃えてあって、体験できちゃいます★

2F ダイニングカフェ ザサン 2011

営業時間/11:00~24:00 定休日/月曜定休
TEL/011-632-1009 H.P/www.ground-0.jp

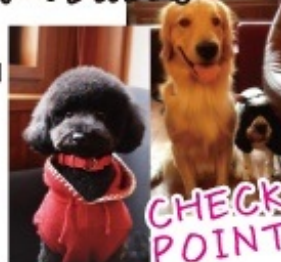


Dining Cafe
the SUN 2011

海外の南国リゾートをイメージしたゆとりある空間で美味しい
食事・お酒が楽しめる。ペットとも同伴可能な人気ダイニングカフェ。



愛犬家に
うれしい
「ドッグスペース」
完備。
愛犬のための
メニューもあり、
ゆったりと
楽しめます。



CHECK POINT

家具やソファは海外から買い付けられたもので、
お洒落な空間の演出に癒されます…♪



THE SUN GOLF



あなただけのオンリーワンショップでゴルフスタイルが変わる。

THE SUN GOLFは、今話題沸騰のハイクオリティなゴルフサロン。プロゴルファーから初心者まで、気軽に利用できる施設となっている。注目は、なんといっても、グラフィットシャフトのオンリーワンフィッティングショップや、ファイテンIPサロンを全国で初めて併設した施設であり、ゴルフファンに大人気なお店。



CHECK POINT

スイングナビ

スイングナビは、操作は簡単！
ゴルフボールを打つだけで自動で
正面・後ろからゴルフスイングを撮影してくれるためスイング
プロの映像と比較でき、自分のペースでセルフゴルフレッスンが可能。
上級者から初心者まで、様々な用途で使えるんですよ★



CHECK POINT

グラフィットシャフト

ほぼ全てのグラフィットシャフトを取り揃えています！
自分に一番合った1本を探してみよう♪
私はこれに決めた!



CHECK POINT

オリジナルプリント
ゴルフボールからiPhoneカバー、
ライター、ペンなど
様々なものをオリジナルで
作れちゃいます!



オリジナルウェア
オリジナルウェアもお洒落に
決めたいそのあなたに
ぴったり!!
自分だけのウェアで
ゴルフをもっともっと
楽しんじゃおう★



サロン料金表

	メンバー	ゲスト
年会費	21,000円	無料
打席料	1,260円/h	1,575円/h
工房	工賃無料	割引無し
物販	5%OFF	割引無し
試打クラブ貸出	無料	210円/1day
レッスン	年3回無料 (40分コース)	2,205円/40分
theSUN 2011関連	ドリンクチケット 5,250円分	無し

Petshop Information

今月の気になる!?
ペットショップ

創業24年・安心と信頼のペットショップ

PETSHOP BOBBY

ペットショップボビー

ペットは家族の一員です。ペットショップボビーはアフターケアも万全! 医療保障、生体保証など、各種保証でワンちゃんをご家族に迎え入れた後も安心です。出会いとアフターを大切にしています。

イベント情報やクーポンや子犬検索まで
出来ます。携帯でもアクセス! →→→→



トリミング、ペットホテル共に要予約! 年中無休だから年末年始も営業しております。各店舗にお気軽にお問い合わせ下さい。



札幌店
【所在地】札幌市東区北48条東8丁目2-1
【営業時間】10:00~19:00
【電話番号】011-731-2202



東急平岡店
【所在地】札幌市清田区平岡7条2丁目2-1
【営業時間】10:00~19:00
【電話番号】011-887-2202



旭川店
【所在地】旭川市8条通7丁目2431-10
【営業時間】10:00~19:00
【電話番号】0166-29-0055

トリミング 公認ライセンストリマーがワンちゃんをトータルケアしてくれます。料金: カットコース4,200円~、シャンプーコース2,625円~ ※犬種によって異なります



モデルなお

私達にお任せ下さい!

優しくしてねー



うちの子人見知り 激しいけど大丈夫かな?!

気持ちいいよー この人なら任せられるワン♪



気おすかしいワンちゃんて不安な飼い主さんも、ガラス張りだからトリミング風景が見えて安心!

ペットホテル 1日2食のお食事やおやつ・朝昼2回のお散歩つきです。当店の専門スタッフ(JKCTリマー・ハンドラー)が責任をもってお世話致します。料金: (小型犬)2,625円(中型犬)3,150円(大型犬)5,250円



おやつ持ってるの? やつー♪



ワンちゃんが快活に過ごせるように、親身になって相談のついで、貰えるので、安心してワンちゃんを預けられます!



ボビーさんにまかせればワンちゃんも満足だね★

24時間整備です! 急なご出張・旅行時に安心してお預け下さい!

詳しい料金に関してはホームページよりご確認ください。上記QRコードからもアクセスできます。 <http://www.bobby.jp/>

海外の南国リゾートをイメージしたゆとりある空間で美味しい食事・お酒が楽しめる。ペットとも同伴可能な人気ダイニングカフェ。



Dining Cafe
the SUN 2011



ペットOK!

札幌市中央区大通西17丁目2-15
サンポリマー札幌ビル2F
【営業時間】11:00~24:00
【定休日】月曜定休
【TEL】011-632-1009
【H.P】www.ground-0.jp



ソウルスンドゥップとは、本場韓国からやって来た、こだわり素材のふわふわ手づくりお豆腐とたっぷり野菜をうま辛スープでいただくカラダとお肌にうれしいお鍋です。

自家製手づくり豆腐

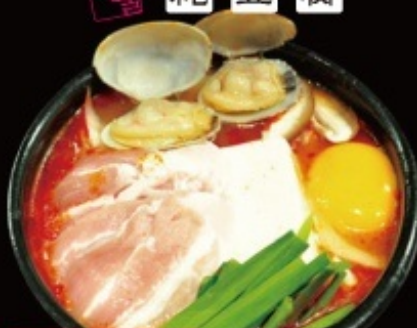
ソウルスンドゥップ

純豆腐

【自家製手作り豆腐】スンドゥップ本来の美味しさを味わっていただきたくて、その日使用のお豆腐を手づくりしております。

【丹精込めてつくったスープ】牛骨、牛テール等を一夜かけてグツグツと煮込んだ動物系スープに野菜スープ、タデギを合わせて作られています。キタテ子とは、唐辛子をベースに数十種類の材料をブレンドして作った旨みと旨みが合わさった究極の調味料です。

【厳選の五穀米】厳選した国産米に、もちぎ、大麦、もちあわ、いりゴマ、アマランサスをブレンドした五穀米を使用しております。(スンドゥップご注文の方はおかり自由)



人気メニュー

豚スンドゥップ 880円
旨みエキスがしみ出た
ビタミン豊富なスープは絶品!

チーズ スンドゥップ 880円	納豆 スンドゥップ 880円	鶏 スンドゥップ 880円
キムチ スンドゥップ 880円	韓流餅 スンドゥップ 880円	野菜 スンドゥップ 930円
きのこ スンドゥップ 930円	明太子 スンドゥップ 930円	牛すじ スンドゥップ 930円
牛ホル スンドゥップ 1,000円	海鮮 スンドゥップ 1,000円	ソウル スンドゥップ 780円

韓国のスイーツ!! 本場の味!!
元祖 ジョンノホットク 創業1985
www.hotok.jp

札幌狸小路店

ハチミツ 200円	あんこ 200円
チーズ 200円	ハム チーズ 300円
ゴダマ ... 300円	ハチミツ チーズ ... 300円
あんこ チーズ ... 300円	キムチ チーズ ... 300円

ジョンノホットク ソウルスンドゥップ

札幌市中央区南3条西4丁目(狸小路4丁目)
【TEL】011-221-3376
【営業時間】11:00~23:00 不定休



ソフトドリンク1杯無料券

■オクスス茶(とうもろこしひげ茶) ■コーラ
■ウーロン茶 ■メロンソーダ ■オレンジジュース
■ジンジャーエール ■アイスティー ■アイスコーヒー
※スンドゥップご注文のお客様に限ります
有効期間:2012年12月7日(金)~12月30日(日)

美容大国
韓国から

今、話題の韓国コスメ専門店

korean beauty cosmetic

VIJIN COSME

泡マスクで
お肌引き締め

肌に合わせて
使える美容液!

お好きな10枚
選んで500円

唇も癒せたお茶!!
ネットでも話題の飲む美容液

韓方化粧品の代名詞!!
高品質韓方成分使用

最強のヒアルロン酸成分

テレビでも
紹介された
話題沸騰の
お店!

取り扱いブランド

- the saem
- ETUDE House
- MISSHA
- TONY MORY
- it's skin
- innisfree
- NATURE REPUBLIC
- Holika Holika
- VALSAREA
- 雪花秀(Sulwhasoo)

Today's VIJIN

メルマガ会員募集中!!

- 01 マスクシート
10枚セット
or
ハンドクリーム
プレゼント
- 02 メルマガの
配信
- 03 お買い得情報、
イベント情報の
お知らせ



登録はこちら <http://www.todaysvijin.com/mlentry/>

Today's VIJIN

VIJIN COSME

【札幌南一条店】
営業時間 10:30~20:30 不定休
札幌市中央区南1条西5丁目5-5
北日本中央ビル 1F
TEL 011-280-2777



シートマスク 3枚引換券

※¥1,000以上お買い上げのお客様に限ります
有効期間:2012年12月7日(金)~12月29日(土)

Horoscopy.....星占い

2012 12.7 → 2013 1.6

牡羊座

3/21~4/19

プライベートが充実する月。友達に電話すると、楽しい時間が過ごせそうです。疲れを感じたら、自宅でリラックスして。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$



牡牛座

4/20~5/20

美容にお金と時間をかけると、効果が出やすい月。エステやマッサージで、気持ちよく心と体をリフレッシュできそうです。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$



双子座

5/21~6/21

アートに触れると、感性が刺激されて良いアイデアが浮かびそう。やってみたいと思ったことには、とりあえずチャレンジを。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$



蟹座

6/22~7/22

恋人とケンカの暗示。今月は、あなたが話の聞き役になって。そうすればマンネリの恋愛も、徐々に変わっていきます。

総合★★ 仕事★★
恋愛♥♥ お金\$\$



獅子座

7/23~8/22

恋人とのいつものデートに幸せを感じそう。今月は贅沢をしないで、手作り料理を作ってあげて。相手をもてなす気持ちが大事。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$



乙女座

8/23~9/22

目標を高く持つことが大切です。ちょっと苦手なことも、思い切って取り組んでみて。手を抜かなければきっと大丈夫。

総合★★ 仕事★★
恋愛♥♥ お金\$\$

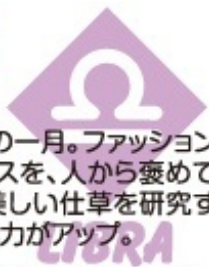


天秤座

9/23~10/23

人気運アップの一月。ファッションや趣味のセンスを、人から褒めてもらえそう。美しい仕草を研究すると、さらに魅力がアップ。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$



蠍座

10/24~11/21

あなたの理想に近い人が、目の前に現れるかも。勇気を出して話しかければ、期待以上に仲良くなれる可能性もあります。

総合★★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$



射手座

11/22~12/21

友達と大勢で騒ぐのが楽しい月。お気に入りのレストランで食事をすると、ストレス解消に効果が。ダイエットは今は忘れて。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$

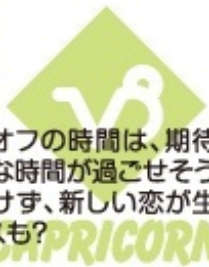


山羊座

12/22~1/19

運気は好調。オフの時間は、期待以上にステキな時間が過ごせそうです。思いがけず、新しい恋が生まれるチャンスも?

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$



水瓶座

1/20~2/18

運気は低迷。スキルアップのために行動すると、モチベーションは回復しそう。自分のやりたいことを見つめてみましょう。

総合★★ 仕事★★
恋愛♥♥ お金\$\$



魚座

2/19~3/20

恋人との他愛のないおしゃべりが楽しい月。オシャレなカフェで夜を過ごすと、ドラマティックな展開が待っているかも?

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$



have a good month!



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。

は～、すっかり寒くなってきて、あつたか～い食べ物を超おいしい季節になりましたよね!おでんに肉まん、お鍋にラーメン…身も心もあつたか～くなっちゃいます。いくらでもお腹に入ってしまうんですね～。…そう、いくらでも…いくらでもお腹に入った食べ物は、しっかり脂肪になっちゃうわけで…

体重計に乗るのがコワ～い季節でもあるんですね。ため息が止まりません…

ここはひとつ、ダイエットに挑戦!ってことで、わたしも一念発起したわけなのです。

でもひとくちにダイエットって言っても、世の中にはいろんなダイエット方法があるわけで…やっぱりなるべくラクに、我慢しないでダイエットがしたい!!って思っちゃうんです!!一念発起した割にはずぼらですよ。自分でも自覚してます、ハイ。とは言え、やるからにはちゃんと継続したいので、出来るだけ長続きする方法をとりたいたいわけです。つまり、ずぼらなわたしでもちゃんとして出来るってそんなムシのいいダイエットを調べてみたってわけです。

あっ、ダイエットサプリメントは自動的に封印しました。日々の生活の中で、ちょっとした工夫で体重すと～んって落とせたらカッコいいかな!って。

前置きがかなーり長くなっちゃいましたが、いろいろ調べて、これならわたしでもできちゃう!って思った方法をこれから書いていきたいなあって思います。おつきあいいただけたら、そして少しでもダイエットに悩むあなたのお役に立てたら、すっごく嬉しいです♪

さてさて、そもそもの「ダイエット」の基本。どうすれば、体重は落ちるんだろう?って話です。というか逆に、体重って何をやったら増えちゃうんだろう?

実は、大事なのは「体重」じゃなく「体脂肪率」なんですよね。体の重さには、「筋肉」も「水分」も含まれちゃいますし、筋肉はつけばつくほど重くなります。だからアスリートの人たちは見た目そんなに太く見えなくても、実際の重さは大きな数値になるんですね。

でもそういう人たちは筋肉の割合が多くて体脂肪率はとても低いんです。

つまり言い換えると、「どうやったら「脂肪」は増えるのか?」「どうやったら「脂肪」を消せるのか?」を理解すればいいんじゃないかな?と。

ええと、体重が1kg増える熱量は、およそ7200kcalなんですって。これは要するに、「7200kcal分の食べ物を食べたら1kg増える」ということで、逆に言えば「1kg分燃やしたければ、7200kcal分の運動をする」ってこと。7200kcalって、どのくらい??ちょっと運動の消費カロリーを調べてみました。

- ★ラジ体操1時間=205~250kcal
- ★ジョギング1時間=316~386kcal
- ★サイクリング1時間=200~240kcal

※体重45~55kgの女性が運動した場合の消費カロリーです。性別・体重により消費カロリーは異なりますのでご注意ください。

1時間たっぷり運動しても、7200の10分の1にも満たないんですね…例えばジョギングを毎日1時間やったとして、1kgの減量をするためには20日近くかかるわけですか……うひー!ずぼらなわたしではとても続きそうにありません…やっぱり食べる量減らさなきゃダメなのかな??

いやいや、諦めません!そりゃあ運動が一番なのはわかってるんです!それでも運動をなるべく避けて痩せたいんです!

もう少し、何か良い方法があるはず…もっと調べました。そしたら、あるじゃないですか!身近で、かつ、毎日続けられるお手軽なカロリー消費ワザ!

それは、「入浴」です。シャワーじゃなくて、湯船に入るのが大事!忙しかったりすると、ついシャワーで済ませちゃいますけど…それじゃあせっかくのカロリー消費チャンスをみすみす逃しちゃってことなんです。

いろいろな入浴方法がありますが、今回紹介するのは、その中でもダイエット効果がとっても高い入浴法です。

その名も「高温反復浴」。やり方は簡単!

- 1.入浴前に1分ばかり湯をして体を慣らす
- 2.湯温を42~43度にし、湯船に首まで3分つかる
- 3.湯船から出て5分休憩
- 4.また湯船に首まで3分つかる
- 5.また湯船から出て5分休憩
- 6.また湯船に首まで3分つかる

1回のお風呂にかかる時間は全部で1+3+5+3+5+3=20分。こりゃお手軽です♪5分休憩のうちに体や頭を洗ったりすれば時間ももったいないことないですね。お風呂から上がった後、十分にお水を飲んでください。これをやるだけで、およそ200kcalも消費してしまうんですって!サイクリング1時間に相当しちゃう消費カロリーが、たった20分の入浴でできるなんて…!お風呂には毎日入りますし、生活の中で無理して「やらなくちゃ」って感じにならない方法っていうのがまた良いです♪

ですがもちろん注意点もありますよ。この入浴法は心臓に負担をかけますので、上記の20分を1セットとした場合、連続して入浴するときは2セットを限度にしてください。また、体調が悪いときは無理して入浴せず、入浴中に気分が悪くなったら入浴を中断してくださいね。健康のためのダイエット入浴なのに、健康を害しちゃ元も子もありませんよ!

それと…これはわたしにも言えることなんですけど、あくまでカロリーを消費するだけなので、運動ではありません!筋肉もきちんとつけたいのなら、しっかりと運動も行いましょうね☆…はい、わたしも努力します…

それでは、今回はこの辺で!無理なくステキな体を目指して、がんばりましょう♪



Sapporo Street Snap

札幌の街やイベントで見つけたお洒落さんを中心に毎月「SapporoFashion」を紹介



12月14日(金)
15:00
OPEN

Amusement Club-J 西岡店
札幌市豊平区西岡3条9丁目2番10号
TEL: 011-853-2966 営業時間 9:00~23:00

4円 パチンコ
1円 パチンコ
20円 スロット
5円 スロット

こだわりの色配置や効果的なアイテムの使い方などをチェックしていくコーナーです

Sapporo Street Snap



Name: Sei
Age: 24
Spot: 米屋亭
Job: スーパーカリー-GARAKU



Name: HARUKA
Age: 22
Spot: ステラプレイス
Job: フリーター



Name: TAMAMI
Age: 19
Spot: 大通
Job: 学生



Name: TSUBASA
Age: 19
Spot: 狸小路
Job: 美容学生



Name: RENRI
Age: 18
Spot: 4プラ
Job: 美容学生



Name: NOCCHI
Age: 18
Spot: ハンシロー
Job: 美容学生



Name: KOYUTAMA
Age: 17
Spot: 4プラ
Job: 学生



Name: PURAGORI
Age: 20
Spot: 山岡家
Job: コリラ

道内最大級 屋内2面のフットサル施設

FUTSALSTADIUM SYU

<http://www.futsalsyu.com>

エヴァンゲリオン新劇場版...Q



EVANGELION 3.0
YOU CAN (NOT) REDO.

西暦2012年11月17日公開

evangelion.co.jp



FORESTAGE ● CAFE

フォレストエージ・カフェ

ゲオ札幌手稲店内に

(下手稲通り沿い)

12/8(土) 第1号店オープン!

緑と水に囲まれた
全60席の
安らぎ空間

ネット環境も完備!



【営業時間】

朝10:00

～深夜12時まで

手稲区前田6条13丁目1-15
ゲオ札幌手稲店内

Tel.011-688-0140

(ゲオ札幌手稲店と共通)

ご来店お待ちしております!