

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

2013.03

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



EVENT
TOYOTA BIG AIR

**SAPPORO
INFORMATION**

さっぽろ雪まつり～後編～ 第64回雪まつり

ARTIST PICK UP
アーティスト特集:近藤夏子

MUSIC GET'S CD RANKING
SPORTS 札幌F12のLET'S GOLF/THE SUN GOLF

FOOD & BEAUTY クーポン付! ソウルサンドクラブ/ジョンホットク/MJINGOSME
CAFE ゲオ札幌手稲店内 フォレストステージ・カフェ

SEASON GUIDE 雪道の上手な歩き方
TOWN INFO SAPPORO STREET SNAP
DIET 若葉のすぼろダイエット徒然草

TAKE FREE No.32

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) ゲッツ! コーポレーション ゲッツ! 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:近藤夏子
(ワーナーミュージック)

SAPPORO EVENT REPORT



2013年2月23日(土)

Ticket charge

前売り券

販売期間 2月22日(金)まで

【販売価格】 2月23日(土)…1,000円(税込)
 2月24日(日)…3,500円(税込)
 23日・24日セット販売…4,000円(税込)

【販売場所】 札幌ドーム・ローソンチケット[LC:14001]
 チケットぴあ[PC:682-975] 他

当日券

【販売価格】 2月23日(土)…1,500円(税込)
 2月24日(日)…4,000円(税込)

【販売場所】 札幌ドーム内

中学生以下および60歳以上の方は入場無料【年齢証明書類提示】



TBAガールズ
伊原奈緒子さん



TBAガールズ
川原沙織さん



TBAガールズ
川崎優香さん



TBAガールズ
土佐琴美さん

TOWER RECORDS





TOYOTA BIG AIR in SAPPORO DOME

・24日(日)開催決定!!



注目!!

さらなる高みへ歴史に名を刻め!
TBA日本人初優勝なるか!?

**頂点を目指す!
期待の新星現る!** **角野友基**

昨年12月8日に行われたAir&Style in Beijingで若干16歳にして日本人初の優勝を手にし、歴史に名を刻んだ角野友基が参戦! 今大会日本人大注目の期待の新星だ!
頂点を掴み取れるそのトリックを絶対に見逃すな!



PACHINKO & SLOT
Mammoth '21
×
High Class SLOT
SLOT BAR M's



**マンモス
月寒店** **ぴっか**

マンモス月寒店は
パチンコ4円・20円・
1円・5円、スロット20円。
5円まで楽しめる!!

TOYOTA BIG AIR

in SAPPORO DOME

LIVE 2DAYS ACT

2月23日【土】出演



Fear, and Loathing in Las Vegas

今、最もフロアを熱くさせ、最もチケットが取れないバンドとして話題沸騰の新世代ロックモンスター。2008年結成、神戸出身在住の6人組。歌えて踊れて叫べる唯一無二のラウドダンスミュージックはライブとロコミで人気急上昇中。最新アルバム「All That We Have Now」はオリコンウィークリーチャート4位を記録、ツアー37ヶ所もすべてソールドアウトと破竹の勢いで突き進んでいる。重低音のきいたアグレッシブなサウンドの洪水の中でステージもフロアも縦横無尽に踊り狂う様はまさにカオス!

MAN WITH A MISSION

2011年6月にメジャーデビュー。デビュー後わずか2ヶ月で「SUMMER SONIC 2011」へ出演し、約10,000人を動員し話題となる。

2012年7月、フランス「JAPAN EXPO 2012」に出演、国内の夏フェスは14本もの出演を果たし話題と支持を受ける。DVD作品「狼大全集①」はオリコン週間DVDランキング音楽部門1位を獲得(10/15付)。全国ツアー(12箇所、約13,000人動員)もチケット発売と同時に即完売。5月6日、日本武道館単独公演も決定、今もっとも勢いと注目を集めているバンドである。



NO MATTER LIVE 2013

1月20日に先行して行われた
NO MATTER LIVE 2013の
感動と衝撃!! 2月23日・24日は
更にヒートアップ間違いなし!!



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

TBAで毎年大注目のLIVE ACT!! 2日間に渡り4大アーティストが集結

2月24日【日】出演



flumpool

2008年10月au「LISMO!」CMソング「花になれ」でデビュー。瞬く間に全国的な人気を集め、デビューから僅か1年で日本武道館公演を成功させる。その後も「君に届け」や「証」など多くのヒット作を生み出し、紅白歌合戦に3年連続で出場。

2012年には過去最大規模の全国ツアーを開催し、延べ10万人を動員。12月12日にはニュー・アルバム「experience」をリリースし、今年1月には横浜アリーナ・大阪城ホールでのスペシャル4DAYSライブを開催した。

SKE48

AKB48の全国進出第一弾として、2008年7月に名古屋栄に誕生したアイドルグループ。本拠地の栄(SaKaE)の頭文字からSKE48と命名、AKB48同様「会いに行けるアイドル」がコンセプト。地元を愛し、地域に愛されるアイドルを目指していると同時に、コンサートや握手会などを全国規模で展開、活動の場を広げている。オリコンウィークリーランキングでシングルが6作連続1位を獲得!

2012年紅白歌合戦に初出演。

出演メンバー16名(予定)※メンバーの発表は大会直前となります。



AMUSEMENT DEVELOPER **ゲオ**
HYPER MEDIA SHOP

レンタルDVD&ブルーレイ 毎週 土・日は

2013年2月末まで

準新作

7泊8日

100円

Beautiful Songs

～ココロカラ ウツクシク～
Genuine Music / 100% Pure Melody



自分らしく、心から美しく。

Beautiful Songs

Now
On Sale

～ココロカラ ウツクシク～

今を大切に生きるすべての人へおくる、ポジティブな音楽のメッセージ。

全20曲収録 / 解説・歌詞・対訳付き WPCR-14790 / ¥2,500(tax in.)

01. ブルーノ・マーズ "ジャスト・ザ・ウェイ・ユー・アー"
02. ジェイムス・ブラント "ユア・ビューティフル (Q:indivi+ Remix with KERI)"
03. クリステリーナ・アギレラ "ビューティフル"
04. FUN, "伝説のヤングマン〜ウィー・アー・ヤング〜 (feat. ジャネール・モネイ)"
05. ノラ・ジョーンズ "シンキング・アバウト・ユー"
06. エド・シーラン "Aチーム〜飛べない天使たち〜"
07. ジェイソン・ムラース "アーム・ユアーズ"
08. マイア・ヒラサワ "ブーン!"
09. プリンス&ザ・ネヴオリューション "ラズベリー・ベレー"
10. アリシア・キーズ
"エンバイア・ステイト・オブ・マインド (パート2) ブロークン・ダウン"

11. B.o.B "ナッシン・オン・ユー (feat. ブルーノ・マーズ)"
12. シャリース "ファー・アズ・ザ・スカイ"
13. ダニエル・パウター "バッド・デイ〜ついてない日の応援歌"
14. ユーリズミックス
"ゼア・マスト・ビー・アン・エンジェル (ブレイング・ウィズ・マイ・ハート)"
15. アバランチ・シティ "ラヴ・ラグ・ラグ〜世界のあいことば"
16. ローラ・イジボア "シャイン"
17. グルーブラヴ "タン・タイド"
18. メイレイ "永遠のハーモニー"
19. ルーマー "スロー"
20. アート・オブ・ノイズ "ロビンソン・クルーソー"

Beautiful Songs

GENUINE MUSIC
100% PURE MELODY



MADE IN JAPAN



WARNER MUSIC JAPAN <http://wmg.jp/>
©C 2014 WARNER MUSIC JAPAN

GET'S

SAPPORO
FREE PAPER

No.32 2013.03 CONTENTS

EVENT

・TOYOTA BIG AIR.....01

ARTIST PICK UP

・春よ来い恋!近藤夏子.....06

MUSIC

・GET'S CD RANKING 2013.01 > 2013.02.....08

SAPPORO INFORMATION

・さっぽろ雪まつり〜後編〜 第64回さっぽろ雪まつり.....09

CAFE

・フォレストージ・カフェ(ゲオ札幌手稲店内).....13

SPORTS

・鴨林プロのLET'S GOLF.....14

・トータルゴルフサロン THE SUN GOLF.....15

TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP 2013.FEBRUARY.....19

DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草.....22

FOOD

・ソウルスンドゥブ/ジョンノホットク(クーポン付).....23

BEAUTY

・VIJIN COSME(クーポン付).....23

SEASON GUIDE

・観光でお越しの皆様必見!冬の札幌を上手に歩くコツ.....24



今月の表紙
近藤夏子

人気ファッション誌のモデルを経て、アーティスト活動・ファッショブランドのプロデュースと幅広く活躍中。等身大の女の子目線でのブログも人気。今月は、悩める乙女達から寄せられた恋に関する相談事に答えてくれているので、片思い中のあなたのお役に立つかも?



近藤夏子さんのサイン色紙を1名様にプレゼント!
 タイトルを「アーティスト・32号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「近藤夏子さん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2013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。)



1stシングル
「リアルでゴメン…」



2ndシングル
「何年片想い」



3rdシングル
「うつむきスマイル」



4thシングル
「ハナピラナミダ」

1stアルバム



「近藤夏子1」

- 01.リハーサル 02.ハナピラナミダ
- 03.「リアルでゴメン…」 04.うつむきスマイル
- 05.何年片想い 06.嘘味 07.がむしゃらな愛で
- 08.まきれば君がイイ 09.シンデレラ
- 10.観覧車III 11.かっこ悪いほどの愛
- 12.い〜のい〜の

5thシングル



前向いちゃって、走っちゃって、転んじゃって
 ~こんな自分です。スキです。か?~

<CD>

- M-1. 前向いちゃって、走っちゃって、転んじゃって
 ~こんな自分です。スキです。か?~
- M-2. 反対言葉。

TOWER RECORDS ③ ビヴォ4階 タワーレコード札幌ビヴォ店

タワーレコード札幌ビヴォ店

2013年2月2日(土)

4階にリニューアル・オープン!!

〈リニューアル記念第二弾キャンペーン開催〉

2013年2月7日(木)~28日(木)

5,000円以上お買い上げのお客様

ビヴォカード提示で
 タワーレコードのポイント

2倍!

イベントや
 キャンペーンを
 多数ご用意
 しております。
 皆様のご来店
 お待ちして
 おります。



G ARTIST INTERVIEW

自称恋愛マスター近藤夏子先生の

バレンタイン
特別企画

春よ来い恋!! 恋愛相談SP

question1「恋はすぐ冷めちゃう!？」

つき合ったばかりの時は可愛いわってたくさん言ってくれた彼氏が今はまったく言ってくれなくなりました。私の事はもう好きじゃないのでしょうか?他に好きな人がいるのかとても不安です。(フリーター女性20歳S+H)

Answer

気持ちめちゃくちゃわかるー!!夏子もそおいう経験あります。ってことは男の人ってそおいうもんなのかもよ?不安になって後向きになると、せっかく彼が自分を大切に思ってくれても気づけなくなっちゃう…そんなのもったいない!!不安になるのはすごくわかるけど、なんとかして彼に可愛いわって言わせる努力してみましょう!!メイクや髪型変えたり、バレンタインとかイベントのとき頑張ってみたり♪付き合いが長くなるとマンネリ化しちゃうことあるから、そんな彼の心をもう一回揺もっ!!もう一回惚れさせるぐらいの勢いでいべし!!!応援してるよ♪

question2「元カレの存在が……」

最近、新しい彼氏が出来たのに、元カレの事はばかり考えてしまいます。もちろん、今の彼氏も大好き。でも元カレと今の彼氏を比べてしまいイライラする事もしばしば。私は、今の彼氏とつき合っただけでいいのか考える毎日。夏子先生なら今の彼氏と別れますか?お付き合いを続けますか?(会社員女性23歳M・K)

Answer

うーん…難しい問題ですねえ…。でも、多かれ少なかれ、誰でも比べちゃうんじゃないかな?気にしすぎなのかもよ?元カレと今の彼、両方にイイとこがある、両方に悪いとこがある。それが当たり前!!パーフェクトな人なんていないんだから!!あとはあなたの気持ちだよ!いなくなったら困るのはどっちかな?あなたが幸せにしてくれるのはどっちかな?ズルいかもだけど、夏子は別れずにギリギリまで自分の気持ちを確かめたいと思う。それでもわからなくて、しんどののが続くなら別れるべし!!失って気づくこともたくさんあるからね…。なぜか嫌なことも受け入れられる*そんな相手が見つかることを願ってるよ。



question3「バレンタインの力を借りて告白したい!!」

学校に好きな人がいます。その彼とは、ただの同級生程度の付き合いですが、いつの間にか好きになっちゃいました。今年は卒業の年!後2ヶ月足らずで別々の学校になってしまいます。なので今年のバレンタインに思い切って告白をしようと思います!!><

バレンタインに便乗した、素敵な告白方法はありますか?絶対に成功させたいのでアドバイスお願いします!!(高校生女性18歳A・M)

Answer

素敵〜素敵すぎる〜心の底から応援しちゃいます!!!そおだねえ…。やっぱりチョコは手作り!!これは間違いない!!普通の日の告白なら、気持ちは直接会って伝える!!のがイイけど、バレンタインだからなあ…。靴箱とか机に入れておく方が相手のドキドキが嬉しいような気がする。お手紙に今の想いを書いて!!口で言おうとすると思ってること全部言えなくなっちゃうこともあるからね…。手紙だと伝えられると思うから♪で、手紙の最後に「直接会って伝えたいんだけど…」みたいな感じで呼び出す!!っていうのはどうかな?手紙読んだ時点で気持ちはバレちゃってるんだけど、会って恥ずかしがってるあなたの姿は男の子からしたらたまらんとちゃうから、最後は直接会って、目を見て伝えよー!!…なんか夏子がドキドキしてきた。2月14日!!女の子が頑張れる日!!夏子のPowerも送っておくから、頑張ってね!!あ、手作りチョコは、一回練習しとくんだよ!!(失敗経験者、夏子より、笑)

question4「自分に自信を持ちたい」

私は今まで自分に自信がなく恋愛がとても苦手です。自分に自信を持つために、夏子先生は何かがけてる事や、実践してる事がありますか?夏子先生みたいに可愛くなりたい!!(大学生女性20歳M・S)

Answer

夏子も自信ないですよ…。自分のこと嫌いになることもたくさんあるし。でも、まず自分が自分を好きにならなきゃ誰からも好きになてもらえない!!って思うから、理想の自分をいつも思い描いてます♪紙に「[やりたい自分像]」を書いてる!!内面も外見も全部慣れる人の写真を待受にしてみたりもする!!とにかく頻繁に「[やりたい自分像]」が自分の目に入るようにする!!そおすると意識するから、いろんな人と出会って、いろんな人と話して、どんどん「やりたい自分」の目標が増えて…。そおすると毎日自分磨きできるよって夏子は思ってるよ!!夏子もまだまだ勉強から、一緒に頑張りましょ〜♪

question5「気になるあの人が」

会社の取引先にさわやかな男性がいます。その彼に会えるのがいつの間にか楽しみに。そんなある日!彼からメールアドレスを聞かれとても嬉しかったです。恋に発展出来るかもって!が、しかし交換した日からまだ一度もメールが来てないんです(T.T)

私からメールしようか、悩んでいます。彼の気持ちも分からないこの状況で、私の気持ちをさり気なく伝えるメールテク!?などあれば教えてください!!(会社員女性27歳K・S)

Answer

メールテクなんて必要ない!!と思いますよ?素直にメール送るのが一番だと思います!!【メールアドレス聞いてくれて、ありがとうございます。メールくるかな?って思ってたのになかなかこないから、送ってみました!!みたいな感じかな? あとの文章は彼について知りたいこととか、自分の話とか、まだまだたくさん話したい内容はあると思うから、それをしちゃえばイイと思ってる♪メールしてみなさや何も始められない!!アドレスを聞いてくれた時点で、彼は一つ勇気を使ってくれたんだから、次はあなたが頑張ってみるべし!!素敵なお会いだといいな。応援してます!



*** 近藤夏子 ~Natsuko Kondo~ * オフィシャルブログ ~ <http://ameblo.jp/kondo-natsuko/>**
2歳からピアノを始め、中学生になってからは弾き語り始める。高校時代は大阪市内でライブハウスやストリートライブを行っていた。ストリートファッション誌「関西girl's style exp.」の読者モデルを経て、2010年4月21日、「リアルガコメン…」でメジャーデビュー。音楽業界関係者の投票のもと、iTunesから2010年最も活躍が期待できる新人アーティストを発表する「iTunes Japan Sound of 2010」にも選出され、メジャーデビューシングル「リアルガコメン…」は、全国40局のテレビ・FM・衛星チャンネルにマ/ワ/ブ/レ/イを獲得。また、米国ビルボードおよびビルボード・ジャパンが主催する、「Billboard JAPAN Music Awards 2010」の優秀ポップアーティスト賞に選出。大きな反響を集めている。また、その自己発信力溢れるファッションセンスから、「CUTIE」「古着MIXガールズ」「girl's style」「Used Mix」「Zipper」「mina」「カジカジ」など、数多くの人気ファッション誌の読者モデルを経て、2012年秋、自身100%プロデュースのファッションブランド「Lerip Rips」が立ち上がる。幅広いジャンルのメディアに出演し、常に新しいことに挑戦し続けている。

夏子先生から、北海道のファンへのメッセージ♪

北海道大好き人間、近藤夏子とこれからも仲良くしてください♪北海道にたくさん行けるように、めちゃくちゃ頑張ります! 行ったら必ず2キロは太りますが、それでもやっぱり北海道らぶ♡

一緒に地域を盛り上げましょう!

ゲッツ!! 広告主募集

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

GET'S
CD
RANKING

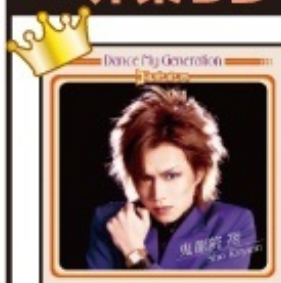
I LOVE
MUSIC

TOWER RECORDS MONTHLY HIT CHART

2013.01 >>> 2013.02

(Produced by TOWER RECORDS 札幌ピヴォ店)

邦楽ランキングTOP10



4人組ビジュアル系エアバンドゴールデンボンバーが、ニュー・シングル“Dance My Generation”を2013年1月1日に12thシングルとしてリリース。ゴールデンボンバーのシングルは“酔わせてモヒート”以来1年2か月ぶりとなる。ゴールデンボンバーの編曲に初めて浅倉大介が携わっている。2013年好調なスタートをきった「金爆」。今年は、どんな話題を振りまいる。

第1位
Dance My Generation
ゴールデンボンバー

第2位 1-2-3 THE BAWDIES

第3位 Deeper Deeper/Nothing ONE OK ROCK

第4位 まともがわからない 坂本慎太郎

第5位 日本列島ワッショイ計画 怒髪天

第6位 Route29 HY

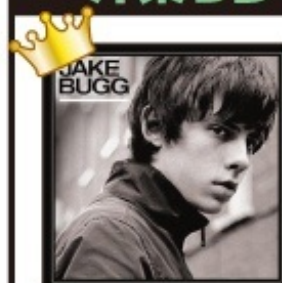
第7位 RUSTY HEARTS BREAKERZ

第8位 EMBRACE Boom Boom Satellites

第9位 PIL 浅井健一

第10位 Dawn Of The Future FREE KICK

洋楽ランキングTOP10



UK音楽シーンに突如現れた期待の新星、ジェイク・バグのセルフタイトル・デビュー・アルバム、「Jake Bugg」が大ヒット中。まだあとけなさが残る18歳のジェイク。年齢にしては落ち着いた印象だが、とにかく美男子といったルックスが、若い女性を魅了して止まない。8月には、幕張メッセで行われるサマーソニック2013にも出演が決定している。

第1位
Jake Bugg
Jake Bugg

第2位 Take Me Home One Direction

第3位 Girl On Fire Alicia Keys

第4位 Red Taylor Swift

第5位 Some Nights Fun.

第6位 Tre! Green Day

第7位 ストレイト・アウト・オブ・ヘル〜デラックス・エディション Helloween

第8位 Kiss Carly Rae Jepsen

第9位 Doo-Wops And Hooligans Bruno Mars

第10位 ノー・ビギニング・ノー・エンド Jose James

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:0.5円・1円・2円 S:5円・20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]9:00~23:00(年中無休)
P:1円・2.5円 S:5円・20円

SAPPORO INFORMATION

SAPPORO SNOW FESTIVAL ~Latter part~

64th SAPPORO SNOW FESTIVAL

2013.02.05 (TUE)
~ 2013.02.11 (MON)

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。

ペットOK!



Dining Cafe

the SUN 2011

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



大通会場 場所:大通公園
西1丁目～西12丁目

北海道を代表する、「さっぽろ雪まつり」。昨年、第63回は205万4000人が来場。北海道民のみならず、全国各地から雪の芸術をひと目見ようと多くの人が足を運んでいます。今年の第64回さっぽろ雪まつりは2013年(平成25年)2月5日(火)～2月11日(月・祝)の7日間で開催。昼間は真っ白い雪の芸術達に心を癒され、夜はライトアップされた幻想的な世界に浸れる事でしょう。



札幌の都心を東西に横切る大通公園において展開される、約1.5キロメートルの雪と氷のドラマ。真っ白い雪と透き通る氷だけによって創り出された芸術品は、制作者の思いをのせて観客にきつと何かを伝えてくれます。この大きさとこれだけ精巧に表現できるのが「さっぽろ雪まつり」最大の魅力。会場は大雪像から市民雪像、そして国際色豊かな雪像など、バラエティに富んだ雪像やイベントが会場を彩ります。



- 西1丁目** **J:COMひろば**
【スケートリンク】
- 西2丁目** **道新 氷の広場**
【大氷像:氷の国
～白き翼のプリンセス～】
- 西3丁目** **HTB PARK AIR広場**
【白い恋人PARK AIRジャンプ台】

駅前通り



- 西4丁目** **STV・よみうり広場**
【大雪像:伊勢 神話への旅】
- 西5丁目** **環境ひろば**
【大雪像:豊平館】
【大氷像:中正記念堂(台湾)】
- 西6丁目** **市民の広場**
【中雪像:札幌らしい特色ある学校教育キャラクター】
【北海道 食の広場(Hokkaido Winter Food Park)】
- 西7丁目** **HBCタイ王国広場**
【大雪像:ワット・ベンチャマボピット(大理石寺院)】
- 西8丁目** **雪のHTB広場**
【大雪像:歌舞伎座】
- 西9丁目** **市民の広場**
【中雪像:39 Thank you(湯～) / 北海道大学総合博物館】
- 西10丁目** **UHBファミリーランド**
【大雪像:ちびまる子ちゃんin Hawai'i】
【中雪像:「どん兵衛くん」すべり台】

石山通



- 西11丁目** **国際広場**
【第40回国際雪像コンクール】
【歩くスキー体験コーナー】
- 西12丁目** **市民の広場**
【市民雪像】



※写真は第63回さっぽろ雪まつりの様子です。

成吉思汗
ジンギスカン
たれ

ロングセラーにはワケがある
道民のだれもが知っている。ジンギスカンにはベルのたれ。



ずっと、ずっと続けること。

ベル食品株式会社 札幌 本社 〒063-0803 札幌市西区二十四軒3条7丁目3番35号 TEL(011)613-0001 FAX(011)643-4397
 東京支店 〒181-0004 東京都三鷹市新川5丁目10番2号 TEL(0422)68-3770 FAX(0422)79-8778
 東北営業所 〒984-0823 仙台市若林区遠見塚1丁目6番23号 TEL(022)282-1281 FAX(022)282-1282
 大阪営業所 〒572-0837 大阪府寝屋川市早子町1番8号 TEL(072)822-2212 FAX(072)822-2214

つどーむ会場 場所:札幌市スポーツ交流施設コミュニティドーム(愛称:つどーむ)
住所:札幌市東区栄町885番地1 ※写真は第63回さっぽろ雪まつりの様子です。



- 【時間】 9時00分から17時00分まで(一部アトラクションは16時00分まで)
【主な行事】 ・開会式/2月5日(火)13:00~
・スノーオブジェコンテスト制作/2月5日(火)9:30~16:00
・スノーオブジェコンテスト表彰式/2月11日(月・祝)10:30~11:00

第2会場としてすっかり定着したつどーむ会場。
すべり台やスノーラフトなど、子供から大人まで北海道の自然の中で雪とふれあうことができるのがこの会場のコンセプト。
つどーむ施設内の屋内スペースでは、大規模な休憩所や飲食ブースや、お子さんが遊べるファミリー広場など、遊びがいっぱい。
冬の北海道の魅力を存分に楽しめる会場です。
※一般車両用の駐車場は設置しません。
会場へは、公共交通機関やシャトルバスでご来場ください。



すすきの会場 場所:南4条通りから南6条通りまでの西4丁目線(駅前通り)市道 ※写真は第63回さっぽろ雪まつりの様子です。



- 【主な行事】 ・開会式/2月5日(火)18:00~
【Aブロックメイン氷像前(南4西4 ススキノラフィラ前)】
・氷の女王撮影会/2月5日(火)~2月11日(月・祝)
19:00~19:30、21:00~21:30 [会場内]
・氷彫刻コンクール/2月5日(火)14:30~翌日10:30 [Dブロック]
表彰式/2月6日(水)11:00~ 【Aブロックメイン氷像前】
・氷像人気コンテスト/会期中(会場内6か所に投票箱を設置)
・閉会式/2月11日(月・祝)21:45~ 【Aブロックメイン氷像前】

「氷を見る」から「氷を楽しむ」をテーマに、大・中の氷彫刻や氷彫刻コンクール作品などの幻想的な氷像を展示します。
また、氷像に触れる、乗れるなどのふれあい広場、撮影スポットとしてのイルミネーションストリートのほか、アイスバーを設置して、温かい飲物などを提供します。



ココが見所!!

さっぽろ雪まつりの楽しみと言えば、大雪像!!とゆう方も多いはず。
その制作を行っているのは、自衛隊の部隊のみなさんです。
陸上自衛隊が制作する今年大雪像のテーマは、「伊勢 神話への旅」(4丁目STV・よみうり広場)、「ワット・ベンチャマボビット」(7丁目HBCタイ王国広場)、「歌舞伎座」(8丁目雪のHTB広場)。
日頃の訓練から培われた団結・規律・士気、毎年の大雪像制作で培われた経験・知識があってこそその芸術作品です。
4丁目・7丁目・8丁目大雪像制作にたずさわる自衛隊隊員は総勢**500名以上!!**
約1ヶ月をかけて寒空の中制作した各会場の「匠の技」に刮目してください。

4丁目制作は、陸上自衛隊第11旅団第11特科隊及び第11後方支援隊、第11偵察隊、第11高射特科中隊、第11旅団司令部付隊。
7丁目制作は、陸上自衛隊北部方面通信群及び北部方面後方支援隊。
8丁目制作は、陸上自衛隊第11旅団第11普通科連隊及び第11戦車大隊、第11施設中隊、第11通信中隊。

M's MS GROUP PACHINKO & SLOT '21 **Mammoth** × High Class SLOT **SLOT BAR M's**

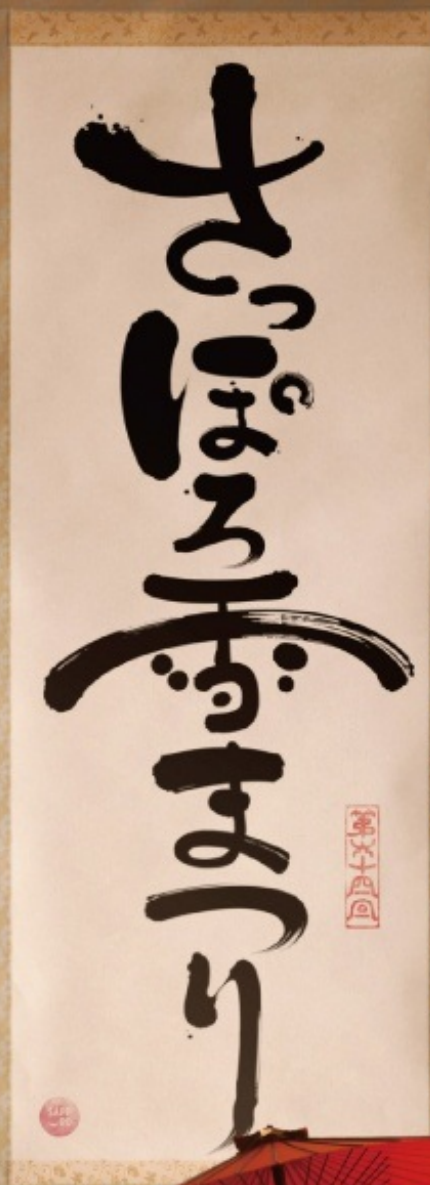
スロットバーエムズ元町店は、スロット20円・スロット専門店!!

エムズ元町店 まどか

64TH SAPPORO SNOW FESTIVAL

2013.2.5[TUE] ~ 2.11[MON]

第64回
さっぽろ雪まつり



<http://www.snowfes.com/>



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!

鴨林
プロの

LET'S GOLF

鴨林プロ流・スライス防止テク



スライス防止には、インパクトまでの頭の動きがキーポイント!

アドレス

トップ

ダウンスイング

インパクト



冬場にしっかりとカッコいいスイング作りをして、春のコースデビューを目指そう!!

無料体験
レッスン
募集中!!

※ボール代別

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。

大通校・宮の森校 共通新規特別クーポン

「ゲッツ見たよ!」の合言葉でレッスン料がおトク!

レッスン料 4回 10,000円 → 8,000円

レッスン料 12回 30,000円 → 25,000円

【有効期限: 2013年3月末日まで】 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 サンボリマールビル 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: 10,000円 1回コース: 3,000円
ボール代: 1回につき 1,260円 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ヶ月以内で受渡) 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800円)

THE SUN GOLF NEW system PuttLab



タイガーウッズも惚れ込んだ
高精度のパット分析システム。
ドイツ生まれのプロユース仕様。

アマチュアゴルファーは、スコアメイクの鍵であるパッティングの練習をしない人が多いようです。しかし、プロや上級者になるほどパッティング練習やバター選びに力を注いでいます。当スタジオは「理想的なバター、完璧な転がり」をテーマに、あなたにあった最適なバター選び、理想的なパッティングストロークを手に入れられるようサポートいたします。



専属プロがマンツーマンでパットラボを使用し、診断を開始。いつも通り、数回のパッティングを行って頂きます。



パッティングを終了すると、プレイヤーのデータが28項目に渡り、表示されます。
(アドレス時・インパクト時のクラブフェース角、クラブヘッドローテーション、スウィング軌道、インパクトスポット解析、ストロークのリズム・速度、など)



ストロークの改善やトレーニングの目安になり、コースでのパッティング精度を向上することができます。

NEW system ハットラボ PuttLab

超音波測定器を応用した、プロユースのパッティングストローク分析システムで、0.1度、0.1mm単位でバターの動きを精密に測定できるシステムです。パッティングストロークの軌道、アドレス時やインパクト時のフェース向き、打点の位置、テンポとリズムなど、パッティングストロークの28項目からなるパラメーターを解析し、弱点の発見と改善に結びつけます。

| サロ | 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 |

ベノック BENOCK

さらに、PuttLabと同時に取り扱いを始めたのがBENOCKバター。
超精密微細加工で個人にあったバターをオーダーメイドできる。
PuttLabの診断を元に、自分の理想なバターを作ることが出来ます。



THE SUN GOLF

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!

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

**SAPORO
CHECK THE PLACE**

**Phiten
IP SALON**

**リニューアルオープン
2013.01.25**

スロートレーニングルーム

拡大したスロートレーニングルーム!広々とした空間でのびのびと身体を動かすだけでなく、正面に大きな鏡があるのでフォームのチェックをすることもできる。自分の姿を見て姿勢を意識しながら身体を動かすと、さらに効果がアップ。バランスボールやボールを使用したトレーニングも取り入れて行く。激しい運動と違い、誰でも気軽にトレーニングが出来るので、毎日続ける事も可能。ファイテンIPサロン大通り店には、専属スタッフが常時いるので、少し時間があいた時にでも、是非来店して体験してもらいたい。



今話題の
スロートレーニング
とは?

スロートレーニングとは、筋肉トレーニング方法の一種。ゆっくりとした動作で筋肉に負荷をかける事で、成長ホルモンを分泌され、内面から綺麗になれる。



整体コーナー

5F「IPサロン」に新登場!!整体コーナー。それぞれの状態に合わせて身体をほぐし、筋肉と骨格のバランスを整えることができる! 服を着たまま施術を受けられるので、仕事帰りでも気軽に寄りやすいというのもオススメポイント! バランス整体も取り入れている。ファイテン加工された室内で、リラックスを身体の中から実感できるのも特徴。

バランス
整体

バランス整体は、施術の全てを手技で行う。骨ではなく筋肉に働きかけ筋肉の動きを良くする事で、その人の持つ自己治癒力を高め、身体のバランスをとっていく。

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。



ファイテンIPサロン 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



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て細部までこだわっている。

アクアチタン浴カプセル

世界で7台しかない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る。更なるリラクゼーションを求める方におすすめ!!

人間が持つ
根源的なパワーが
IP=Inner Power

店内は、IP高まるアクアチタンを組み込んだ素材を
天井から床、壁にいたるまで使用しており、
いるだけでもリラックスとIP向上が望める。
インナービューティーにも効果的なので、内側から綺麗に
なりたい女性は是非とも体感してみたいは?



セルフエステコーナー

セルフエステコーナーも拡張!!
好評につき全2ブースになった。
おすすめは、汚れの詰まった毛穴を開くスチーマー、
超音波美顔器といったエステへ行く時間がない時も
サロンのようなケアを望む女性に人気の最新機器を
完備している。また、ファイテンの「アクアゴールド
基礎化粧品&コスメ」がフリーで使用できて、お得!!

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

Horoscopy

星占い

2013 2.7 → 2013 3.6

牡羊座

3/21~4/19

上を見ればきりが無いことに気づきそう。現状に満足することで、心が穏やかになる月。今ある人間関係を大切に。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

牡牛座

4/20~5/20

楽しそうな企画を提案されてテンションアップ。あなたの友達をみんなに紹介すると、ステキなコミュニティができるはず。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

双子座

5/21~6/21

コミュニケーション運が好調です。携帯電話やインターネットが開運のカギ。友達からのメールの返信はスピーディに。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

蟹座

6/22~7/22

小さな目標からステップアップしていけば、自分でも驚くほどの成長を感じそう。少し肩の力を抜くと、ミスも減るでしょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

獅子座

7/23~8/22

抱えている悩みは、家族や親友などの身近な人に相談を。温かい言葉を聞けば、意外なほどあっさり解決する可能性も。

総合★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥ お金\$

乙女座

8/23~9/22

なかなか距離が縮まらずに悩んでいた恋は、ようやく進展する予感。二人きりになれるチャンスは、絶対に逃さないで。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

天秤座

9/23~10/23

ルーティンワークに新しい面白味を見つけられそう。恋人とマメに連絡を取ると、愛情が復活するという暗示もあります。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

蠍座

10/24~11/21

いつもより集中できて、作業の効率がアップしそう。空いた時間には友達に連絡をして、プライベートを充実させると吉。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

射手座

11/22~12/21

やる気を起こしたいなら、まずは外出を。美容院やエステなど、自分磨きにお金をかけて。料理教室なども楽しめそうです。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$

山羊座

12/22~1/19

いつもはお節介だと感じる人に助けられる月。トラブルや、面倒なことを片付けてもらえそう。感謝の気持ちはしっかり表して。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

水瓶座

1/20~2/18

対人関係に悩みそう。運気を変えるポイントは、あなたの笑顔です。苦手だった人が、あなたを理解してくれる可能性も。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

魚座

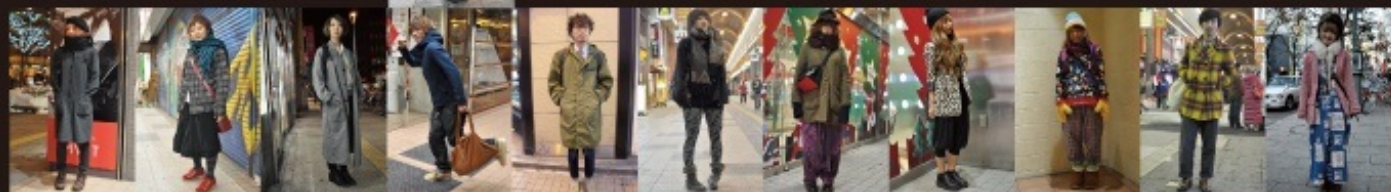
2/19~3/20

やるべきことが山積みでも、落ち着いて対処できるタフな月。時間が空いたら、部屋の片付けなどでさらに運気アップ。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

have a good month!

Sapporo Street Snap



2013
FEBRUARY

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



Name:ゆきりん
Age:20
Spot:大通
Job:コーヒーレディ



Name:あきら
Age:36
Spot:クラブ
Job:IT関係



Name:ゆか
Age:18
Spot:札幌駅
Job:専門学生



Name:ゆきとし
Age:19
Spot:狸小路
Job:専門学生



Name:ナナさん
Age:24
Spot:大通
Job:会社員



Name:ユニ
Age:23
Spot:カウンターアクション
Job:最終少女ひかざ



Name:みゆき
Age:17
Spot:SWIMMER
Job:いちごごまにあ



Name:コフさん
Age:24
Spot:大通
Job:会社員

PACHINKO & SLOT 'Mammoth' 21

High Class SLOT

SLOT BAR M's

マンモス平岸店
ひとみ

マンモス平岸店は
パチンコ4円・1円・0.5円、
スロット20円・100円、
楽々Vゾーンあり

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:まこちゃん
Age:17
Spot:WWL
Job:高校生



Name:ひらかず
Age:17
Spot:WEGO
Job:美容アシスタント



Name:どーなつ
Age:20
Spot:ParAvion
Job:美容学生



Name:SAっ!!!
Age:19
Spot:pichet
Job:美容学生



Name:ayuca
Age:19
Spot:スターバックス
Job:美容学生

お帰りなさいませ、ご主人様♥

札幌メイドカフェ

Ank Crest

札幌市中央区南2条西1丁目15-1 (狸小路1丁目)
[TEL]011-207-5630 [URL]http://www.ankcrest.com/

【営業時間】
(月~木) 16:00~23:00
(金土祝前) 16:00~翌3:00
(日祝) 15:00~23:00

【カフェタイム】
30分300円
(延長15分150円)

【パーティタイム】
30分400円
(延長15分200円)

※23:00よりパーティタイム

この広告を見て来て下さった方には、ソフトドリンク1杯無料!!

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！ 女性にとって鬼門ばかりが横たわる誘惑だらけのこの季節、心身ともに健康にお過ごしですか？

…え？ 何が鬼門かって??

そりゃーあれですよ！ バレンタイン！

わたしも会社の人に配る分を毎年用意するんですけど、季節限定のそりゃもう美味しそうなお菓子やチョコレートが売り場にたっぷりあるわけじゃないですか。ついつい自分のぶんも買っちゃったりしちゃうんです…そして目の前に食べ物があるとどうしても食べちゃうのが生き物の法則ってもんじゃありませんか!! …え、違う??

それはともかく、バレンタインが終わっても次はホワイトデーがあって、デザートもコンビニも美味しそうなお菓子がたっぷり目押しな、天国と地獄がいつべんに目の前に現れる季節だってことなんです。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!! やったーっ!! 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、丸呑みにしちゃう人って多分いませんよね。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。りんごを食べるとたくさん噛んで、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って。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」働きがあるんですって!

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。わたしみたいなずぼら食いが、意外な所でダイエットにつながっちゃうんですね～。

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

いでくださいね。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ね。

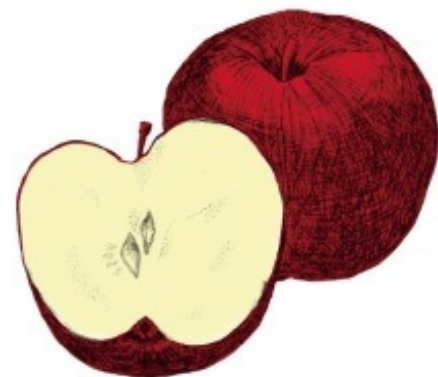
小腹が空いたときに、一口大にカットしたりんごを食べたりすることで空腹感をなくすこともできます。

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ね。約束ですよ!

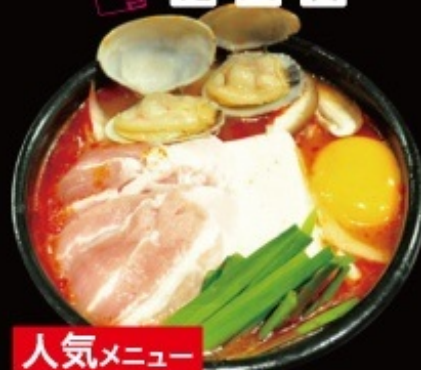


ソウルスンドゥブとは、本場韓国からやって来た、こだわり素材のふわふわ手づくりお豆腐とたっぷり野菜をうま辛スープでいただくカラダとお肌にうれしいお鍋です。

自家製手づくり豆腐

ソウルスンドゥブ

純豆腐



人気メニュー

豚スンドゥブ 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!

【自家製手づくり豆腐】スンドゥブ本来の美味しさを味わっていただきたくて、その日使用する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、牛テール等を一昼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、タゲギを合わせて作られています。※タゲギとは、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、もちぎび、大麦、もちあわ、いりごま、アマランガスをブレンドした五穀米を使用しております。(スンドゥブご注文の方はおかわり自由)

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

超お得!

こちらのクーポン
ご持参で
当店のスンドゥブが
**オール
500円!!**

なんと!
全品!!

有効期間:
2013年
2月7日(木)
~2月28日(木)

餅国のスイーツ!! 本場の味!!
元祖 専業主婦 Sincerest
ジョンのホットク
www.hotok.jp 札幌狸小路店



あんこ 200円



チーズ 200円



ハチミツ 200円



ハムチーズ 300円



ゴケマ ... 300円

あんこチーズ ... 300円
ハチミツチーズ ... 300円
キムチチーズ ... 300円

ジョンのホットク ソウルスンドゥブ

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



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

寒い季節に最適!!女性特有の冷えや
むくみを改善!使い方も簡単!!!
冷え性対策におすすめてです



肌に合わせて
使える美容液!

最
強
の
ヒ
ト
ク
リ
ム
イ
ン
グ
リ
成
分



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)



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

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 お買い特情報、
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



テレビでも
紹介された
話題沸騰の
お店!

こちらの
クーポン
ご持参で
**シート
マスク
10枚
プレゼント!!**

※¥1,000以上お買い上げのお客様に限ります
有効期間:2013年2月7日(木)~2月28日(木)

SAPPORO SEASON GUIDE 2013 WINTER

観光でお越しの皆様必見!冬の札幌を上手に歩くコツ

ホワイトイルミネーションに雪ミク電車、雪まつり…冬の札幌・観光シーズン本番!札幌市民の皆様のみならず、北海道内外から観光でお越しの皆様も、真っ白な道を歩く季節となりました。観光客の皆様、特に北海道外の方には、慣れない雪道はまさに「未知との遭遇」ではないでしょうか? (シャレじゃないですよ!)

そこで、雪道での怪我を防ぐために、雪道を歩くためのちょっとしたコツをご紹介します。

「どうして北海道の人はあんな雪道でも転ばずに歩けるんだろう?」「せっかくの札幌観光、怪我で哀しい気分になりたくない!」とお考えの観光客のあなた、または「雪道転倒をより確実に防いで、快適な冬を送りたい」とお考えの北海道民のあなた。この情報が、あなたの楽しいウインターライフのお役に立ちますように… (資料提供:ウインターライフ推進協議会)

その1・「あるきかた」で転倒防止

路面を良く見て歩く

路面が乾いているように見えても、薄氷がはっていたり、新しく降り積もった雪で、つるつる路面が隠れている場合がありますので、いつも注意して歩きましょう。

ひと口メモ 滑らないように見えても、注意して歩こう!
夜は特に注意しよう!



小さな歩幅でそろりそろりと歩く

見るからに滑りそうな道や、凍った路面の上にさっと雪が積もったような所では、歩幅を小さくして、そろりそろりと歩きましょう。

ひと口メモ 特に、滑りやすい交差点や横断歩道を歩く時におすすめ。



靴の裏全体を路面につけて歩く

つるつる路面では、重心をやや前に置き、できるだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。



急がず、焦らず、余裕を持って歩く

いくら歩き方を理解したつもりでも、急いでいる時は忘れがちになります。時間に余裕を持って、急がず、焦らず歩くことが基本です。

ひと口メモ 持ち物がある場合は、バッグよりも両手が自由になるリュックがおすすめ。





PACHINKO & SLOT 'Mammoth' 21

High Class SLOT

SLOT BAR M's



マンモス 菊水店 森の住人

楽しむ!!

マンモス菊水店は
パチンコ4円・1円・0.5円、
スロット20円・50円

その2・「滑りにくい靴」を選んで転倒防止

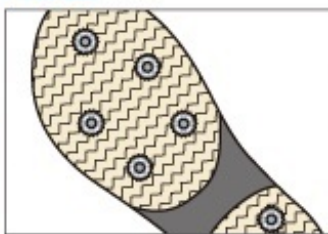
北海道外の方には馴染みがないかもしれませんが、「冬靴」が雪道には必須です。選ぶポイントを抑えましょう。

ピン・金具付きの靴底

金属性のピンや金具が、固い氷を強く引っかき突き刺します。

注意!

じゅうたん等の上を歩くと金具が引っかかりつまづいたり、地下街や建物内のタイル等の床では滑りやすいです。



柔らかいゴムの靴底

柔らかいゴムを使った靴底は、路面に対する接着力が強いので滑りにくくなります。



深い溝のある靴底

グリップ力が強いので滑りにくいです。

注意!

溝に雪が詰まると滑りやすくなります。



滑り止め材入りのゴムの靴底

ヤスリのように路面の表面をひっかくので滑りにくくなります。



ひと口メモ

つるつる路面には、ピン・金具付き、深い溝のある靴底がおすすめですが、さまざまな路面に有効な柔らかいゴム底や滑り止め材入りのゴム底も持っている、冬の暮らしがより快適になります。

冬靴を買う時は、お店の人に相談しましょう

あらゆる路面に対応できる万能な靴底は、残念ながらありません。

冬靴を買う時は、自分がよく歩く路面状況について、お店の人に詳しく話して、アドバイスをもらいましょう。

ひと口メモ

靴底は使用するたびに、劣化、消耗するので、こまめにチェックしましょう。また、靴を毎日履き替えることで、消耗を和らげることができます。路面に合わせて、靴底の違った靴を2~3足持つのも良いでしょう。

おまかせください。



家の前が、車で圧雪されたつるつる路面なんだよ。歩きやすい靴はあるかい？

※靴底について詳しく知りたい方は、最寄りの靴販売店へお問い合わせください。

さらに雪道を安全・快適に歩くコツや情報を公開しているホームページはコチラ! 冬を知ってもっと楽しもう!

転ばないコツおしえます。 <http://tsurutsuru.jp>

©ウインターライフ推進協議会

LET'S ACCESS!!
Get's Sapporo
https://twitter.com/gets_sapporo