

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

2013.10

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

PLACE

麻生の総合アミューズメントパーク・パッテス麻生

HEALTH

神戸神奈川アイクリミック

TOWN INFO

SAPPORO STREET SNAP

MUSIC

GET'S CD RANKING

DIET

若葉のすぼらダイエット徒然草

ARTIST REVIEW

氷室京介/Superfly

ARTIST PICK UP

アーティスト特集:JILL-Decoy association サイン色紙プレゼント!

クーポンがいっぱい!

AMUSEMENT

ワンダーシティ札幌・ナムコプラザ札幌西町店 ゲーム無料体験クーポン!

FOOD & BEAUTY

ラーメンと鉄板ホルモン鍋・三代目富公 プラスメニューのクーポン!

鉄板スガゲティ専門店ダッパナ ソフトドリンク無料クーポン!

VIJIN COSME ハンドクリームクーポン!



TAKE FREE No.39

FREE PAPER **GET'S!!**

発行人/中屋裕文 編集長/石山 優 <http://www.ps-gets.com/sapporo>
発行/(株)クルーコーポレーション 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
JILL-Decoy association
(ワナーミュージック)

9月もパttesで 思いっきり 遊びつくせ!!

家族で!
お友達同士で!
カップルで!
みんなパttesで
Let's Enjoy!!

札幌市北区北40条西4丁目1-1(東光ストアさん隣)

地下鉄麻生駅4・6番出口より徒歩1分

駐車場350台完備

年中
無休

TEL.(011)746-0223 <http://pattes-asabu.com/>

GAME
IZAKAYA
BOWLING
KARAOKE
HAIR SALON

パッテスフロアインフォメーション

FLOOR INFORMATION

FLOOR 1F

GAME

ゲーム・プリクラ・UFOキャッチャー

キャッツアイ麻生店

営業時間 / 10:00~24:00

定休日 / 年中無休

TEL / 011-708-3026

<http://www.hku.co.jp/>

FLOOR 1F

IZAKAYA

**なごみ白木屋
麻生駅前店**

営業時間 / 17:00~翌5:00

定休日 / 年中無休

TEL / 011-717-9088

<http://www.monteroza.co.jp/monte/gyotai/801/>

FLOOR 2F

BOWLING

ディノスボウル 札幌麻生

営業時間 / 月~金 9:00~24:00

金・土・祝前日 9:00~26:00

日・祝日 7:00~24:00

定休日 / 年中無休 TEL / 011-746-1120

<http://www.geodinos.jp/>

FLOOR 2F

IZAKAYA

いろはにほへと麻生店

営業時間 / 月~木 17:00~翌1:00

金・土・祝前日 16:00~翌3:00

(L.Oは閉店30分前) 日・祝日 16:00~翌1:00

定休日 / 年中無休 TEL / 011-717-1682

<http://www.umai-iroha.jp/>

FLOOR 2F

KARAOKE

ビッグエコーパボッツ麻生店

営業時間 / 月~木 10:00~翌3:00

金・土・祝前日 10:00~翌6:00

(L.Oは閉店30分前)

定休日 / 年中無休 TEL / 011-708-8930

<http://big-echo.jp/>

FLOOR 2F

HAIR SALON

フレンズ麻生店

営業時間 / 平日 10:00~19:00

土・日・祝 10:00~18:00

パーマ受付 / 平日18:30まで 土・日・祝17:00まで

定休日 / 年中無休 TEL / 011-738-8010

<http://www.hairpro.co.jp/>


パッテス
P@TTES
People @ the theme mall, enjoy & smile.
麻生

北海道銀行
麻生支店 ●

榊川通

丘珠空港線

北大通

東光ストア


パッテス
P@TTES
麻生

至札幌駅

地下鉄南北線「麻生」駅

うらやましい
ワン...

アイレーシック 国内症例数

NO.1

ナンバーワン

見えるって
素晴らしいワン!

2013年9月7日～
2013年10月6日の期間限定

先着5名様!

ゲッツ広告特別割引
プレミアムアイレーシック

なんと! **5万円引!**
通常価格より

本誌ゲッツを見た
とお伝え下さい

見えることが当たり前になっていることにすごく感動します。



RYOSHI MOTO KOCUYOGA, LTD

よしもとクリエイティブ・エージェンシー所属タレント

フットボールアワー

手術前/右: 0.04 左: 0.03

後藤 輝基さん 手術後/右: 1.5 左: 1.2

朝と夜が不規則な仕事でも、コンタクトの時のように目が疲れないのは画期的なこと。見えることが当たり前になっていることにすごく感動します。「そういえばレーシックを受けたんだ」と思い返す方がむしろ多いです。そのくらい生活になじむものなんです。普段は忘れていても、コンタクトをしたまま寝てしまったあとの不快感など、思い返せば煩わしいことがたくさんあったわけで。そういうストレスが日常からなくなったのは本当に大きいです。



無料説明会

興味があるけど不安なあなた!
まずはここからスタート!

【日時】2013年9月26日(木) 18:30～

【場所】神戸神奈川アイクリニック札幌院

※簡単な検査を行い、ご自身の今の目の状態を確認することができます。

お申し込み・お問い合わせはこちら



医療法人社団 稜歩会

神戸神奈川アイクリニック

札幌市中央区南1条西4丁目20-5

札幌エスワンビル3F

(担当:川田 / TEL:090-3979-6094)

<http://www.kobe-kanagawa.jp/>



GET'S

SAPPORO
FREE PAPER

No.39 2013.10 CONTENTS

PLACE

・麻生の総合アミューズメントパーク・パッテス麻生 …………… 01

HEALTH

・神戸神奈川アイクリニック…………… 02

GET'S GIRL COLLECTION

・人気急上昇中の「NI-NA」が登場…………… 04

ARTIST PICK UP

・タフな「大人のアーティスト」JiLL-Decoy association …………… 06

ARTIST REVIEW

・ベストアルバムリリースの2アーティスト～氷室京介・Superfly …… 08

AMUSEMENT

・ワンダーシティ札幌・ナムコプラボ札幌西店(クーポン付)…………… 10

FOOD

・ラーメンと鉄板ホルモン鍋・二代目富公(クーポン付)…………… 12

・鉄板スパゲティ専門店ダッパーナ(クーポン付)…………… 13

BEAUTY

・VIJIN COSME(クーポン付)…………… 13

DIET

・不定期連載:若葉のずぼらダイエット徒然草…………… 17

MUSIC

・GET'S CD RANKING 2013.08 > 2013.09…………… 18

TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP 2013.SEPTEMBER…………… 19



今月の表紙
ジルデコ

生演奏にこだわるミュージシャン3人組「ジルデコ」こと JiLL-Decoy association。9月4日に5thアルバム「ジルデコ5」をリリース。「大人のポップス」をキーワードに、30代のリアルを丁寧に歌いあげる。



Ni-na

GET'S GIRL Collection

元気と笑顔で、GET'S誌面やイベント・キャンペーンなど様々なシーンで活躍するGET'S GIRL。
今回は人気急上昇中の「NI-NA」が登場。



PACHINKO & SLOT 'Mammoth' 21

×

High Class SLOT

SLOT BAR M's

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・10円・5円
の3つの遊技機が揃っています。



マンモス
平岸店



生演奏にこだわり、グッド・サウンドにこだわり抜いて来たタフなミュージシャン3人組のジルデコ。自分等世代のリアル・ソングを、ジャジーで上質な大人のポップスに乗せて歌い抜き、演奏し尽くす。

JILL-DECOY association

2013.09.04release

5thオリジナル・フルアルバム

『ジルデコ5』 品番：WPCL-11445
価格：2,940円 (税込)



先行配信シングル『WOMAN A GO GO!!』に収録の3曲に加え、ジルデコがこれまでライブでも歌い、ファンの間でもCD化を熱望されていた感動曲「パパのベイビー」も含んだ、全10曲収録予定。

JILL-DECOY association

【配信中】ワーナーミュージック移籍第一弾配信シングル (iTunes配信限定先行シングル)

『WOMAN A GO GO!!』

価格：750円 (単曲250円)



30女子のリアルを赤裸々に綴る本音ソング集!

収録曲：
1. シングルマザー A GO GO!!
2. ハッピーハッピー! アンハッピー?!
3. TOKYO TOWER



PRAYERS * THA BLUE HERB

北には北の音生活 * TOWER RECORDS SAPPORO PIVOT

THR 譜

TOWER RECORDS



ARTIST INTERVIEW

JiLL-Decoy association

取材協力: Half Note
札幌市中央区南3条西5丁目
三条美松ビルB1F

Q.今年北海道に来られる機会も多いジルデコさんですが、北海道のイメージ・印象をお聞かせ下さい。

chihiro:北海道のオーディエンスと言うか、お客さんの雰囲気がとても好きなんです。街全体の雰囲気がお祭り慣れしてるなあって思います!遊び慣れしてると言うか私自身、音楽に対して音楽に付随する環境や気候、どんな状況で音楽を聴くかとかすごく大事だと思っているんですけど、北海道は音楽を聴くのに凄く適した良い場所だなんて個人的に思っています。「札幌のお客さん静かでしょ、ごめんね」とか良く言われるんですけど、全然そう言うイメージはなくて、自由に音楽を楽しんでいる人が多いと言う印象が強いです!

kubota:やっぱり、なんと言っても食べ物が半端なく旨いと思います(笑)

それは北海道の自然の豊かさがあるからこそで、ここでしかこの味にはならないんだろうなあって思います。あと、地元の方が地元で採れる物に対して凄く誇りを持っていらっしゃる感じがします。良く地方に行くときこの方も地産の物をおすすめしていただけるんですけど、北海道の方は他県の方よりもエネルギー感が凄くて「絶対食べなさい」とか「他に食べちゃダメ!!!」とか、その地元の食べものに誇りをお持ちだなって感じます。実際食べると本当美味しいって事がさらに凄いとこですよ!特に今まで印象的だった食べ物は、アスパラです(笑)

海産物はもちろんなんですけど野菜が凄く美味しく、その中でもアスパラはグンを抜いて自然の豊かさを感じる美味しさでした!

towada:自分も食べ物が凄く印象的です。ローマテリアルと言うか生の物が好きなんです。コテコテ手の込んだ物より、その物の味を楽しみたいので北海道はそれを何でも楽しめる場所だなと思いますね。食べ物に限らず、人や街並みもあまりコテコテしてない印象で。緑がとても綺麗だったり、季節によっては、北海道の雪景色はとっても綺麗だったり、空気がカラッとしてたり。本当に脂っ気のない土地だなんて思います!!

Q.2013年9月3日にリリースされた、ニューアルバム「ジルデコ5」ですが、聞き所や注目して買いたいところをお聞かせ下さい。

chihiro:今回、私は歌詞に凄く力を入れて書きました。ジルデコと言えば、サウンドがカッコ良いねとか、お洒落だねって印象を持ってくださる方が多いと思うんですけど、私自身、今この30代で感じている事や周りで起こっていること

をなるべくリアルに書こう、と思って書きました!歌もなるべく歌詞が聴き取れるように唄っているので、その辺を楽しんで頂けたらなと思います。

kubota:今回は「大人が楽しめるポップス」がキーワードにあがっていたんです。去年は、がつつ「ジャズ」をやらせてもらったり、ジャズのお店やジャズフェスで演奏させていただいたので、「ジルデコと言えばジャズ」と言うイメージが強いと思うんですけど、今回はあえてポップスを真正面からやっているので注目してもらいたいです。もちろん、ジャジーな曲もあるんですけど、「え?こんな曲をジルデコがやるの?」みたいな、ちょっと意外な一面が見れたりすると思います。結構攻めている感じも伝わったらいいなと思っています。

あと、曲のタイトルが変なタイトルが多いので、是非曲名だけを見て妄想を膨らませてから聞いてください。より楽しんで頂けると嬉しいです(笑)

towada:2人が言ったように、今回のアルバムはchihiroがリアルに感じている事を全面に出して、聞き手側からすると(どちらかと言うと)女性心に寄った歌詞になっていて、凄く分かり易くなっています。その女性心を唄っている音楽を、野郎を含んだバンドで表現しているところを「クスッ」としながら聞いて頂けたらなと思います。

Q.北海道ファンの方々にメッセージをお願いします!

kubota:今回のアルバムは、僕たちと同世代の30代の女性に向けたメッセージが多いです。昨今、女性を取り巻く環境が色々あって、きっと「ゆるくない」方が「なまら」たくさんいらっしゃ

ると思うので是非このアルバムを聴いて「おだつて」くれたらと思います(笑)

towada:今年の年越しライブで北海道に来たんですけど、今年は北海道から始まり、アルバム制作をしている時にも北海道に来てライブをしたりしていたので、その時のライブで受けた印象が作品にも出ていると思います!北海道色が強いのではないかなと思うので是非聴いて頂きたいです!

chihiro:今年は北海道「運」が付いて来て、これからたくさんお邪魔する事になるのではないかなと思っているので、私達の音楽を是非生で聴いてもらいたいと思います!!

私自身北海道が大好きで、そして北海道では凄く人に恵まれていて、凄く情熱的に応援してくれる方が多いので、その力をたくさん集めて北海道でもっともっとライブが出来るように頑張っていきます!これからも応援よろしくお願ひします!!!



Present!

ジルデコ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・39号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「ジルデコ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9月30日、当選発表は発送をもってかえさせていただきます。)





PACHINKO & SLOT '21

Mammoth

High Class SLOT

SLOT BAR M's



エムズ 元町店 たかしろ

スロットバーエムズ 元町店は、スロット20円・10円・5円で遊べる スロット専門店!!

Music Boyの Recommend

勝手に!



ペットのレコステ



ミュージックボーイ

おっす!またまた登場、噂のミュージックボーイです!
え?誰かって…ん~自分もよくわかからないっす!詮索しないで!
自分を紹介するより、もっと紹介したいモノがある!

アルバム「氷室京介 25th Anniversary BEST ALBUM GREATEST ANTHOLOGY」発売中

わちんにこ————ミュージックボーイだよ————っ
ヒムロック!ヒムロック!ヒムロック!ソロデビュー25周年!日本ロック最強アーティスト、
その名もヒムロック!みんなもファンだろ?大好きなんだろ?伝説の人なんだろ?
ヒムロック究極のベストアルバムが遂に出ちゃったんだぜー!
嫉妬ルカ!!!…はあ?なにになに!?興奮しすぎて変な変換になったよ!!!助けてヒムロック!
正しくは「知っとるか!」だぞ!まちがえるな!いや、むしろヒムロックに嫉妬!!
前にゲッツでも特集組んだ「龍が如く5」のテーマソングも入っとるよ!!
【GREATEST ANTHOLOGY】8月21日リリースや!!ふぁーい!この記事書いてる時まさに!
発売日なんやでえ!!!!いやっほーい!てか、雑誌出てる時もうあれやん!?9月やん…
みんな大丈夫?買った?初回限定盤買えた?買ったんか?ヒムロックがこれを餌に俺達を喰い殺そうとしてんじゃねえか!ッてくら
い豪華じゃー!!「魂を抱いてくれ」だと?ヒムロック!むしろ俺を抱け!詳細は下記だ!…って詳細ないやんけ!みんなチェックしてくりよー



初回限定版:
2CD+DVD ¥4,620
WPCL-30657-9
通常版:
2CD ¥3,150
WPCL-11536-7

Superfly初のベストアルバム9月25日(水)リリース決定!

またまた登場ですわいミュージックボーイですよ。
2013.09.25 待ちに待ったSuperflyのベストアルバムが遂に発売!デビュー曲「ハローハ
ロー」からのシングル全26曲+新曲3曲を加えた合計29曲を収録!さらに初回限定盤は、24
曲のミュージックビデオを収録だ!
まあね、こうやって淡々とご紹介しちよりますがね。もおうねええええ!あれです
よおおお!ベストを尽くしすぎだと思えますよねええええ!!!!ベストオブベスト全力全快
じゃー————ん!!!!
うちのね雑誌編集スタッフもねSuperflyのねえさんが大大大好きでね、仕事で一緒に車に
乗っちゃったもんならね、ものすんごい勢いでCD回し続けとりますわっ!もうねCD
デッキから飛び出んじやないかってぐらい回しつづけとりますわ。それぐらいね中毒性
のある素晴らしい楽曲と歌声ですよ!それをね惜しみなくまとめちゃったのがこのベストアルバム!これ買わなきゃ何買うの?ってぐら
いやってしまってますよ!もうねーベストを尽くしすぎだと思えよね全快じゃん!



初回限定版:
2CD+DVD ¥3,980
WPZL30712/4
通常版:
2CD ¥3,400
WPCL-11605/6

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 西館吉川店 帯広北店

GET'S Web OPEN



www.ps-gets.com/sapporo/

ARTIST PICK UP
STREET SNAP
COMIC
STAFF BLOG
WEBクーポン
BACK NUMBER

ナムコワンダーシティ

楽しい遊びがいっぱい! みんなでワイワイ楽しもう♪



メダルBET方式デジタルスマートボール
ホルカ×トルカ! ボタンを押すだけカンタン操作♪
もっと「掘るか」? お宝「取るか」? あなたなら...!?

スターホースシリーズ全機種有り!
プログレス・SH2・SH3



ナムコプラボ札幌西町店 有効期間:平成25年9月7日~10月6日
ホルカ×トルカ無料体験券

※ナムコ プラボ札幌西町店のみ使用可能
※お一人様1枚のみ使用可能
※他サービス・クーポン・チケットとの併用不可

ナムコプラボ札幌西町店 有効期間:平成25年9月7日~10月6日

取れるまでチケット

指定のゲーム機のお菓子が
取れるまで遊べます。
絶対にお菓子が手に入る大チャンス!

※ナムコ プラボ札幌西町店のみ使用可能
※お一人様1枚のみ使用可能
※他サービス・クーポン・チケットとの併用不可

ナムコプラボ札幌西町店 有効期間:平成25年9月7日~10月6日

プリクラ200円券

※ナムコ プラボ札幌西町店のみ使用可能
※お一人様1枚のみ使用可能
※他サービス・クーポン・チケットとの併用不可

コチラもよろしくね♪ ワンダーシティ 施設案内



ワンダーシティ札幌 ナムコプラボ札幌西町店

札幌市西区西町北13丁目1番 TEL 011-671-0230
【メダル・MJ・ビデオコーナー】10:00~24:00
【景品コーナー】10:00~25:00 年中無休



読者 モデル 募集!!

地域密着型情報誌「ゲッツ!!」の
読者になりませんか!?
お店や企業への取材や各種イベント、
様々なシーンで活躍してみよう!!

※応募資格:18歳~25歳の女性(高校生不可)

読者モデル(ゲッツガール)のプロモーションに関しましては、
ホール・一般企業様もお気軽にお問い合わせください!

お問い合わせ TEL:011-788-5169
ゲッツ!!編集局 E-mail: design2@ps-gets.com

二代目 富公

TOMIKOU



スープにこだわった 激旨!ラーメン!!

豚骨と野菜をじっくりコトコト煮込む事により、豚骨の旨みと野菜の甘味の良いとこだけを抽出。深みのあるこのスープを是非ご堪能ください!



※その他にもおすすめメニュー多数あります。

おすすめ!!

- ・醤油ラーメン.....730円
- ・味噌ホルモンラーメン...850円

旨い!!



特製チャーシューの煮汁で焼き上げた香ばしくてしっとりした自慢の一品!

・特製チャーハン

390円

ラーメンやホルモンのお供にぜひ!!

サッポロ クラシック樽生 中ジョッキ

290円

ランチサービス 11:00~14:00

ラーメンご注文のお客様に、

- ・特製チャーシューおむすび
- ・自家製しょうが醬おむすび

1個ずつサービスいたします。

※数量限定とさせていただきます。無くなり次第終了となりますのでご了承ください。

お得なセットメニュー あります

980円~

ご宴会承ります 4名様から(要予約)

1,500円 コース

★2,000円コース、2,500円コースもございます。

+1,000円で 飲み放題にも できます!(90分)

- ・鉄板ホルモン鍋 食べ放題 (90分)
- ※ホルモンミックス・豚骨のみになります
- ・やみつきキャベツ・おつまみ二品
- ・パスタor飯+デザート

得

サービスクーポン!!

ラーメンご注文のお客様に、こちらのクーポンで下記商品をサービスいたします。お気軽にスタッフまで、お申し付けください。

※1回1高額のサービスとさせていただきます。 ※他のサービスクーポンとの併用はできません。 ※押印したクーポンは使用できません。ご了承ください。

クーポン1回目

特製餃子3個

有効期限: 2013年 9月7日(土) ~10月6日(日)

印

クーポン2回目

チャーハン

有効期限: 2013年 9月7日(土) ~10月6日(日)

印

ラーメン 二代目 富公 鉄板ホルモン鍋

- 札幌市西区西町南6丁目3-17
- Tel. 011-671-2777
- 営業時間/11:00~23:00 (L.O.22:30)
- 定休日/不定休

※価格はすべて税込み価格です。 ※他店舗の駐車場および周辺道路等への駐車は近隣の皆様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。



こちらのクーポンご持参で

ソフトドリンク 1杯無料!!

※1枚で1名様分です。
※他のサービスとの併用はできません。

有効期間:2013年
9月7日(土)~
10月6日(日)



こちらも
どうぞ!

とっぴも
美味しい!!

北海道産 生乳使用の 生ソフトクリーム

※写真はロングサイズです。

鉄板スパゲティ専門店

Dappana

ダッパナ

小さな頃から慣れ親しんできた「スパゲティ」。
そのシンプルなおいしさを楽しんでいただくため、当店は
ナポリタンとミートソースの2種類だけが基本のメニューとなっております。
シンプルな味に、トッピングを選んでいただくことで、あなただけの
"おいしい" が作り出せます。



サイズは3種類!
(200g, 250g, 350g)
是非あなただけのオリジナルを
見つけてください!



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

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

取り扱いブランド

- ・ the saem
- ・ ETUDE House
- ・ MISSHA
- ・ TONY MORY
- ・ VALSAREA
- ・ It's skin
- ・ innisfree
- ・ NATURE REPUBLIC
- ・ Holika Holika
- ・ 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!



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

Today's VIJIN

today's vijn

検索

こちらの
クーポン
ご持参で

テレビでも
紹介された
話題沸騰の
お店!

切り取り線

オリジナル ハンドクリーム 1本プレゼント!!

※¥1,000以上お買い上げのお客様に限ります

有効期間:2013年9月7日(土)~10月6日(日)

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



Horoscopy

星占い

2013 9.7 → 2013 10.6

牡羊座

3/21~4/19

今月はポジティブなエネルギーに満ちています。何か困った時は、その状況で最善と思われることを思い切って実行すると吉。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

牡牛座

4/20~5/20

今月は何事も真面目に取り組むと吉。ささいなことでもきっちり確認しておくことが、後々のトラブルを防ぎます。

総合★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$

双子座

5/21~6/21

今月は金運が極めて良好です。大きな商談など決断するのに最適な月。ギャンブルも試す価値ありますが、無茶は厳禁。程々に。

総合★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

蟹座

6/22~7/22

他人のやることに対してつい皮肉な態度を取ってしまいそう。周囲の人からの反感を買う可能性があるので気をつけよう。

総合★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$

獅子座

7/23~8/22

以前から考えていた計画があれば実行すると良いでしょう。しっかりと計画すれば、素晴らしい成果を手に入れることができそう。

総合★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

乙女座

8/23~9/22

すべてにおいてバランスの取れた一月となりそうです。仕事でも遊びでも、思う存分楽しむことができそうです。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

天秤座

9/23~10/23

今月は深く考えずにした発言がトラブルのもとになりやすい暗示があります。発言に注意を払いトラブルを回避しましょう。

総合★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$

蠍座

10/24~11/21

今月は恋愛運が良好です。客観的に物事を考えられるので相手の心をつかむことができる暗示あり。関係を前進させられそう。

総合★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

射手座

11/22~12/21

あなたの外内面の美しさが際立つ一月です。自信を持って行動してください。積極的に外に繰り出していきましょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

山羊座

12/22~1/19

他人のミスなど小さなことにはこだわらず、寛大な気持ちで接してあげましょう。そうすることで気持ちのよい一月を送れます。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

水瓶座

1/20~2/18

恋愛運が絶好調です。美術館を訪れたり芸術に触れたりすると、さらにロマンチックな展開が期待出来そうです。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

魚座

2/19~3/20

ひらめき力がグンとアップする月。新しいアイデアは、今すぐ実現が難しいことでも手帳に書き留めておくといいてしよう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

have a good month!

期間
限定!

AMUSEMENT DEVELOPER **ゲオ**
HYPER MEDIA SHOP

北海道限定

毎週土曜日は

新刊書籍

Pontaポイント

通常の
10倍



© Ponta

※通常、税込定価0.5%のところ、期間中は5%になります。
※新刊書籍・雑誌・コミックのご購入のみが対象となります。

Forever YOUNG

THE RED SALE 2013

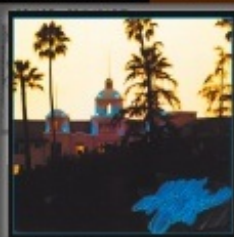
ワーナーミュージックが誇る、60年代後半～90年代ロック／ポップスの名盤シリーズForeverYOUNG。
600タイトルを超えるシリーズの中から、名盤・定番 **140タイトル** をリーズナブル・プライスで発売中。

初回生産限定プライス

イーグルス、エリック・クラプトン、イエス、ヴァン・ヘイレン、グリーン・デイ、マドンナ、レッド・ホット・チリ・ペッパーズ他全140タイトルが

今だけ 1枚組 **¥1,380** (税込) / 2枚組 **¥1,980** (税込)

NOW ON SALE



Eagles

ホテル・カリフォルニア

70年代を代表する不滅の最高傑作アルバム。本作よりバーニー・リードに代わりジョー・ウォルシュが参加。よりパワフルかつ切れ味のよいサウンドがここに完成。(1976年作品)
[Digitally Remastered]

WPCR-78010 1CD ¥1,380



Yes

こわれもの

全9曲のうち、バンドとしての演奏が4曲、メンバーのソロが5曲という変則的な構成になっている。シングル「ラウンドアバウト」も全米でヒットし、世界中にイエスの名を知らしめた記念碑的な作品。(1971年作品)

WPCR-78014 1CD ¥1,380



Donald Fagen

ナイトフライ

「ヴォイス・オブ・スティリー・ダン」が放ったソロ第1弾! 完璧主義を貫いてきたグループ、スティリー・ダンの活動停止後、ドナルド・フェイゲンが発表した1stソロアルバムにして、1980年代を飾る名盤中の名盤! AORを代表する名曲「I.G.Y」収録。(1982年作品)

WPCR-78084 1CD ¥1,380



Madonna

ライク・ア・ヴァージン

ミュージックシーンの頂点へと駆け上がった歴史的な名盤にして衝撃作。「ライク・ア・ヴァージン」「マテリアル・ガール」収録。(1984年作品)
[Digitally Remastered]

WPCR-78121 1CD ¥1,380

詳しくはコチラ ▶ wmg.jp/foreveryoung/

GOOD PRICE

豪華洋楽アーティストの伝説のライブや懐かしいクリップ集など
全47タイトル、大幅プライスダウン!!

[初回生産限定] プライスダウン・キャンペーン2013

NOW ON SALE

DVD44タイトル

1枚組 **¥1,980** (税込)

2枚組 **¥2,980** (税込)

BD3タイトル

1枚組 **¥2,980** (税込)

2枚組 **¥3,980** (税込)

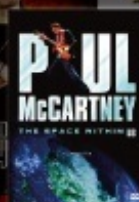


Chicago

ハート・オブ・シカゴ:ザ・ビデオ
～素直になれなくて

シカゴ結成30周年を記念してリリースされた初のビデオ・クリップ集をDVD化! ビーター・セテラ在籍時の名曲を含む、ヒット曲の数々を収録!!

WPBR-90756 1DVD ¥1,980



Paul McCartney

ライブ・イン・ザ・US 2005

～THE SPACE WITHIN US～
ポール・マッカートニーの全キャリアからのベストソングや、ライブ初披露となるナンバーまで! 未公開映像でたどるポール・マッカートニーの2005年全米ツアーのライブ!

WPBR-90771 1DVD ¥1,980



Eric Clapton

クロスロード・ギター・フェスティバル 2010

ロック、ブルース、カントリー、そしてジャズ。年齢も、プレイスタイルも、トーンも異なるギターの名手達が集結し、3年ぶりに行なわれた、クロスロード・センターの為のチャリティ・フェスティバルの模様を収録! 収録:2010年6月26日、シカゴ、トヨタパーク

WPBR-90776/7 2DVD ¥2,980

WPXR-90014/5 2 B D ¥3,980 *ジャケットはDVD盤

詳しくはコチラ ▶ wmg.jp/special/goodprice2013/



http://wmg.jp/
(PC・携帯対応)

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。

暑かったり涼しかったり、晴れてたと思ったら急に土砂降りになったり…と不安定な天気が続く夏でしたが、皆様からだを壊したりはされていませんか？

こんにちは、若葉です！

天気の急激な変化や朝昼晩の気温差にやられて風邪を引くこともありましたが、わたし自身はおおむね元気に過ごせました。

心なしか、体重が減ってから、体調を崩す回数が減ったような気がします。

…どこかで聞いたんですが、「体重が増える」ということそのものが、「身体からのSOSサイン」なのだとか。まあ、余分なものが増えるから体重も当然増えるってことだと思うので、それも一理なんでしょう。つまり、「最近何かだるいなあ」とか「眠れない夜が続くなあ」とか思ったら、知らず知らずのうちに体重も増えている可能性があるんですね。

体重が減れば体調も良くなる、体調が良くなれば体重も減る。逆もまた然り。わかっていても、なかなか難しいですね…

これまでは、「なるべくがんばらない」「日常生活に無理なく取り入れられる」ダイエットに関するあれこれをご紹介してきましたが、今回は「そもそものダイエットへのモチベーション」についてのお話をしようと思います。

というのも、人間誰しも「○○になりたいなあ」と思っているも、何とというか強い動機や「どうしてもそうせざるを得ない状況」がなければなかなか気持ちが続かないものだと思うんです。

ましてダイエットは、「やせたら終わり」じゃなく、「やせた(健康な)状態を維持し続ける」ことが一番重要なわけで…じゃないと折角やせてもリバウンドしてしまって、気がつけば元の体重どころか自己最高記録を更新しかねないという状態になってしまいます。

それでは、がんばった甲斐もないとか、努力が水の泡というか、とにかく哀しいことだと思うんですよ。

だから、同じ努力をするなら、水の泡にし

ない努力をしたいと思ったりするわけです。

やせるまでのプロセスが苦しければ苦しいほど、その苦しさをもう一度…いえ何度もしなければならぬなんて、気が遠くなってしまいます。そして結局あきらめてしまって…なんて結果になりかねなくて。じゃあ、あのがんばりは何だったの、我慢や努力は結局無駄でしかなかったの?って思うのは、わたしにとって一番辛いことです。同じように考えている方、きっと、少なくないんじゃないかと思うんですけど…どうでしょう？

かなり長々と前置きをしてしまいました。今回お伝えしたいのは、「身近で手軽で長続きするモチベーション維持のコツ」みたいなもの、です。

それはとってもカンタン。

「ライバルを作る!」

これなんです。

自分ひとりがダイエットをがんばるより、同じようにやせる努力をしている人が周りに…いえ、隣にいたなら、そしてその人が成果をあげていたとしたら…自分にも、火がつきませんか？

ライバルという何となく「仮想敵」みたいな感じで嫌だなあと思うなら、「憧れの人」を仮定すると良いと思います。

自分の大好きな人が、「やせている子が好みなんだ」と言ったとしたら…その人に少しでも気に入ってもらいたい!って感じにモチベーションアップになりませんか?よく言う「女の子は恋をする」と綺麗になる)って、突き詰めるどころいうことですよ。

そんな夢見るオトメみたいなモチベーションは嫌だと思えば、(多少現実的ではないにしても)「やせないで減給ね」と上司から言われてしまったと仮定するとか。この場合、この上司さんはスタイルが良い人であることが望ましいですね。男に限らず女に限らず。更に尊敬に値する方だと更に効果的じゃないかなーと。

そんなに仮想敵つくるほど妄想力なんてありません!と仰る方には、非常に具体的な、かつ強力なライバルをご紹介します!

それは、「1サイズ以上細いサイズの、お気に入りの服」です。

考え方は非常にシンプル。「この服、とってもお気に入りだけどやせないと着られない」という。

実はわたし、この方法でのモチベーションアップを実践しました。そして、やせる前は入らなかったお気に入りデザインのズボンに今はすんなり脚が入ることが嬉しくてたまらないです。リバウンドなんてしてしまったら、せっかく履けるようになったこのお気に入りのズボンがまたお蔵入りしちゃう!と思うと、日々の生活もなかなか気が引き締まるってもんですよ~!

ダイエットに限らず、貯金もそうですよね。「お金を貯めて、○○を買う!」って強く思っていないと、つついとお財布のヒモをゆるめてしまいがちになっちゃって。具体的に現実的な目標があるとよりやる気が出るっていうのは、ダイエットも貯金も同じなんです。

そうだ、わたし、体重が減ってから、何故か貯金が多くなりました。…いえ、多分、それまで小腹が空いたらちょこちょこ買っていたお菓子を控えるようになったからだと思うんですけど…食べる量が減ったっていうのもあると思います。人間がダイエットすると、お財布までダイエットしちゃう!?かもしれませんね。

それでは、今回はこの辺で!

理想の自分に近づくために、お互いがんばりましょうね~!

Fight!!



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

GET'S
CD
RANKING

I LOVE
MUSIC

TOWER RECORDS MONTHLY HIT CHART

2013.08 >>> 2013.09

(Produced by TOWER RECORDS 札幌ピヴォ店)

邦楽ランキングTOP10



激しいラウドロックにPOPなメロディを融合させたサウンドスタイルが特徴の「マキシマム ザ ホルモン」による、約6年ぶりのアルバム。表題作「予襲復讐」を含む15曲により構成。

第1位
予襲復讐

マキシマム ザ ホルモン

第2位 Sunshine Dream ～一度きりの夏～ Happiness

第3位 ネプチューン☆サガしてアフィリア・サーガ

第4位 吹き零れる程の、哀、愛 クリープハイブ

第5位 Horse Riding EP the HIATUS

第6位 TOWN AGE 相対性理論

第7位 潮騒のメモリー 小泉今日子

第8位 イモン・FAN'S BEST SELECTION THE YELLOW MONKEY

第9位 BANG BANG 鼓笛サンバ(小桃音まい)

第10位 ベイビーアンビシャス! ベイビーレイズ

洋楽ランキングTOP10



「オレたちは新たなルールを作らなければならぬ」リック・ルービン、フアレリ・ウィリアムス、スウィズ・ビーツ、ティンバランドと輝々たるメンバーが集結したニュー・アルバム。

第1位
Magna Carta Holy Grail
Jay-Z

第2位 International Takeover Vol.1 MR.305 feat. Pitbull & Friends

第3位 イン・ア・ワールド・ライク・ディス Backstreet Boys

第4位 Random Access Memories Daft Punk

第5位 Hand Picked Earl Klugh

第6位 F*** Me I'm Famous! David Guetta

第7位 Yeezus Kanye West

第8位 シグナル・アンド・ザ・ノイズ Asian Dub Foundation

第9位 ザ・ジューン・エクスペリエンス Joe Clausell/Black Coffee

第10位 コール・ユア・フレンズ Zebrahead

PACHINKO & SLOT
Mammoth 21

High Class SLOT

SLOT BAR M's

てスバマン
マロン
ロッコ
204円
101円
10円
50.5円
楽しめる!!

森の住人

マンモス
菊水店

Sapporo Street Snap



2013
SEPTEMBER

Sapporo Street Snap in ASOBEACH

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「SapporoFassion」を紹介



Name:あさな
Age:22
Spot:すすきの
Job:学生



Name:MINA
Age:NO DATA
Spot:ステラプレイス
Job:福祉関係



Name:TOMO
Age:23
Spot:a-Life
Job:医療系



Name:くみ
Age:22
Spot:すすきの
Job:サービス業



Name:まんちゃん
Age:22
Spot:すすきの
Job:サービス業



PACHINKO & SLOT 'Mammoth' 21

×

High Class SLOT

SLOT BAR M's



マンモス
月寒店
ひっか

マンモス月寒店は
パチンコ4円1円0.5円、
スロット20円・50円
楽しめる！！

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 in ASOBEACH



Name: Masha
Age: 22
Spot: 東西(ノルベサB1)
Job: 英語教師



Name: まあーちゃん&みいちゃん
Age: 26
Spot: すずきの
Job: 会社員



Name: おしゃべりな瞳ちゃん
Age: 28
Spot: あそびーち
Job: 自動車関係



Name: まゆたそ
Age: 23
Spot: 札幌駅
Job: アクセサリーデザイナー



Name: おっさん&ポニョ
Age: 34&40
Spot: 洞爺湖
Job: 会社員

AMUSEMENT CLUB
Early Bid 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 BID 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: 0.5円・1円・2.5円 S: 5円・20円