

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

2013.11

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

HEALTH

コンタクトのアイシティ
神戸神奈川アイクリニック

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

加賀谷はつみ/川上大輔

ARTIST PICK UP

アーティスト特集:指田郁也 サイン色紙プレゼント!

おトクなクーポンつき特集!

FOOD

ラーメンと鉄板ホルモン鍋・二代目富公 プラスメニューのクーポン!
鉄板スパゲティ専門店ダッパーナ ソフトドリンク無料クーポン!
ラーメン虎の介 トッピングサービスクーポン!



TAKE FREE No.40

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 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:指田郁也
(ワーナーミュージック)

eyecity
40th
anniversary

ひとりひとりの瞳のために。
コンタクトの **アイシティ**

40周年記念 大創業祭

No.1

利用者数 No.1
コンタクトショップ

本誌割引価格がおトク!
札幌市内全店実施中



※写真は大通店です

本誌の特別クーポン券をご持参・ご提示の方に限り、本誌割引価格でご提供いたします! 有効期限 2013年11月4日(月・祝)まで

<p>1day 片箱1パック30枚入</p> <p>覗きするたびに内側からうるおう</p>  <p>チバビジョンフォーカス デイリーズ アクア</p> <p>本誌割引価格 1,580円 (税込)</p>	<p>1day 片箱1パック30枚入</p> <p>レンズの乾きをおさえて、うるおいが1日持続</p>  <p>J&J ワンデー アクビュー モイスト</p> <p>本誌割引価格 1,780円 (税込)</p>	<p>1day 片箱1パック30枚入</p> <p>シリコーンハイドロゲル素材の次世代ワンデー</p>  <p>J&J ワンデー アクビュー トゥルーアイ</p> <p>本誌割引価格 2,180円 (税込)</p>	<p>2week 片箱1パック6枚入</p> <p>クリアな視界とうるおいが持続</p>  <p>ボシュロム メダリストII</p> <p>本誌割引価格 1,580円 (税込)</p>	<p>2week 片箱1パック6枚入</p> <p>酸素をたっぷり通す新世代アクビュー</p>  <p>J&J アクビュー アドバンス</p> <p>本誌割引価格 1,680円 (税込)</p>	<p>2week 片箱1パック6枚入</p> <p>乾きに強みずみずしいつけ心地</p>  <p>J&J アクビュー オアシス</p> <p>本誌割引価格 2,180円 (税込)</p>
---	---	---	--	--	---

サークルレンズ全品 店頭価格より 15%OFF

J&J ワンデー アクビュー ディファイン 3色入

はじめてバック新登場

新色登場

チバビジョン フレッシュルック デイリーズ イルミネート

定番商品

J&J ワンデー アクビュー ディファイン

シード アイコフレ ヒロインメイク

ハード・ソフトレンズもお買得!!

シード SPOEX **7,800円** (税込)

アイミー スーパーソフト **7,800円** (税込)

メニコン Z **9,800円** (税込)

メニコン ソフトS **8,800円** (税込)

店頭価格より15%OFF

遠近両用コンタクト 大好評販売中

1day 片箱1パック30枚入

独自のデザインで見たい距離が自然で快適に

2week 片箱1パック6枚入

次世代素材の2週間使い捨て遠近両用

新発売

クーバービジョン プロクリアワンデーマルチフォーカル

チバビジョン エアオブティクスアクア 遠近両用

下記クーポンご持参で
掲載以外のコンタクトレンズ全品
店頭価格より
10%OFF

ゲッツ 40号 特別クーポン

本券ご持参の方に限り掲載価格でお買い求めいただけます。

※他クーポンとの併用はできません。※ケア用品には使用できません。

有効期限/2013年11月4日(月・祝)まで

札幌大通店

大通駅 北洋ビル B2 **アイズ&トルベ**

☎011-200-4660

〒060-0042
札幌市中央区大通西3-11 北洋ビルB2
好評につき時間拡大営業延長中

●営業時間/9:00~20:30
●コンタクト受付時間/10:00~13:00, 14:30~19:00 (日曜・祝日は18:00まで)

※毎週水曜日は、注文レンズの受け取りとケア用品のみの販売となります。

●年中無休
☎カモンチケット取扱店(駐車場有)

ソフトレンズケア
コンセプトワンステップ
300ml×3本 **2,880円** (税込)

アリオ札幌店
アリオ札幌 1F
☎011-733-1260

〒065-8518 札幌市東区北七条東9丁目2-20

●営業時間/10:00~21:00
●コンタクト受付時間/10:15~12:45, 14:30~18:30

※毎週水曜日は、注文レンズの受け取りとケア用品のみの販売となります。

●年中無休(休館日は除く)
☎無料駐車場あり 2,670台

1ヶ月(300ml)あたり
960円!!

札幌ステラプレイス店
JRタワー 札幌ステラプレイス イースト 4F
☎011-209-5240

琴似店
JR琴似駅前 イトーヨーカドー琴似店 2F
☎011-644-7071

福住店
イトーヨーカドー福住店 3F
☎011-858-7800

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.40 2013.11 CONTENTS

HEALTH

・コンタクトのアイシテイ 00

ARTIST PICK UP

・溢れる北海道愛・実力派シンガー2度目の登場:指田郁也 02

HEALTH

・神戸神奈川アイクリニック 04

ARTIST REVIEW

・10月リリース!加賀谷はつみアルバム&川上大輔シングル 06

FOOD

・ラーメンと鉄板ホルモン鍋・二代目富公(クーポン付) 08

・鉄板スパゲティ専門店ダッパーナ(クーポン付) 09

・ラーメン虎の介(クーポン付) 09

DIET

・不定期連載:若葉のすぼらダイエット徒然草 13

MUSIC

・GET'S CD RANKING 2013.09 > 2013.10 14

TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP 2013.OCTOBER 15



今月の表紙 指田郁也

TBS系ドラマ「なるようになるさ。」の主題歌「バラッド」を歌い上げる実力派シンガー。待望の1stアルバム「しろくろ」リリースを10月30日に控え、ますます精力的に活動する彼は北海道大好き!のエピソードがとてとても爽やか。インタビューページで貴重なエピソードをチェック!



指田郁也

2013年7月～9月までTBS系で放映されたドラマ「なるようになるさ。」の主題歌『バラッド』を歌い上げる実力派シンガーがGET'Sに2度目の登場。10月30日には待ちに待った1stアルバムリリースも控えている彼の「北海道愛」に迫る。

2013年8月7日リリース・指田郁也4thシングル『バラッド』



通常盤【CD】
WPCL-11535
¥1,050(税込)
【収録曲】
 1.バラッド
 2.〇月×日なぜか海へ向かう。
 3.バラッド(Instrumental)
 4.〇月×日なぜか海へ向かう。(Instrumental)



初回限定盤【CD+DVD】
WPZL-30655/6
¥1,575(税込)
 指田郁也 ワンマンライブ～本音+～
 @shibuya duo MUSIC EXCHANGE
 (2012/12/21)
 「ラブソング」 「明日になれば」
 Live shooting@shibuya 7th Floor
 (2013/6/20)
 「花になれ」

指田郁也、待望の1stアルバム
 2013年10月30日リリース
『しろくろ』

【初回限定盤】CD+DVD
WPZL-30739/¥3,675(税込)
 ※これまでの全ミュージックビデオ
 +スペシャル秘蔵映像を収録。
【通常盤】CD
WPCL-11650/¥3,150(税込)

1.bird	8.バラレル=
2.哀シテホシイ	9.ラブソング
3.花になれ	10.ロックスター☆
4.上り電車	11.明日になれば
5.music	12.輪月
6.バラッド	13.花になれ(弾き語りヴァージョン)
7.真夜中のシンデレラ	※初回盤のみのボーナストラック

北には北の音生活。* **TOWER RECORDS SAPPORO PIVOT**
 CD屋さんのライブはじめました

NC^{rth} MUSIC, NC^{rth} LIFE. Vol.3

FOUR GET ME A NOTS **Wienners**
fade

2013.11.30(sat) BESSIE HALL
 OPEN 16:30 START 17:00 ¥2,500
 (スタンディング・1ドリンク別・整理番号付・税込)

INFO: タワーレコード札幌ビヴォ店 011-241-3851 SMASH EAST 011-261-5569

GARTIST INTERVIEW

指田郁也

取材協力: LA PASADA
札幌市中央区南2条西4丁目
桂和MTビル1F

「花になれ」から1年2ヶ月ぶりとなるニューシングル「バラッド」が8月7日にリリースされましたが、一番「ココは変わったな」と言うところはどこですか?

ずばりライブでのパフォーマンスですねこの1年2ヶ月の間も様々な所で唄わせてもらっていた中で、「バンドとの出会い」がとても大きな事でした。今、「ずっとこのサポートバンドとやっていこう」と思っていて、それは、このサポートバンドと出会ってから、ライブの時に「自分ってこういう表現が出来るんだ」とか気づいた事がたくさんあったんです。普段弾き語りで演奏している楽曲も、バンドになると自分の立ち振る舞いや歌い方も変わってきたり、会場の作り方、ライブの構成1つ1つがバンドと合わさったことでライブパフォーマンスがパワーアップしました!弾き語りをしている時はピアノに張り付いていないといけないので、会場を盛り上げようと思った時にどうしようかと思ったことがあったんです。自分の枠を超えられないと言うか。でもバンドに出会った事で、演奏自体をバンドのメンバーが支えてくれてるので、今まで出来なかったパフォーマンスが出来るようになった。それは僕にとって、かなりの成長だったと思います。バンド演奏をした事により、弾き語りに戻った時の自分のパフォーマンスも変わって来て、今色々な事を楽しみながらライブを行っています!



ドラマ「なるようになるさ。」の主題歌「バラッド」の歌い出しの歌詞が「僕は、僕が大嫌い」とネガティブワードから始まりますが、なぜその様な歌詞をしましたか?

今回のテーマは「愛」なのですが、ラブソングと言うより「愛」を探す歌にしたかったんです。人間誰もが日常楽しく生活しているように思えても、悩みとか不安を抱えていると思います。今回の楽曲の世界観を、その「心の底辺」から始めたかったんです。ネガティブワードから始まり、最終的にポジティブな歌に出来たんですが、それでは「バラッド」が持っているメッセージ性が変わってしまうと思って、聴いている人に今回の歌詞を預けようと思って、歌詞の中に「?」を多く

使って疑問符を投げかける構成にしました。あとは、今回のバラッドを是非ライブで聴いて欲しいです。バラッドの弾き語りは、CDで聴くのととはまた違った曲に思ってもらえると思います。CDで聴いて、それから、ライブで聴いて、それぞれの違いを楽しんで貰いたいです!

北海道が大好きで毎年年末年始は北海道で過ごされるという指田さんですが、なぜこんなに北海道に愛着を持っていただけているんですか?

なんでなんでしょう(笑)自分でも何故かわからないんですけど、中学の卒業時期に北海道に初めて来た時、懐かしい感覚があって「僕はここで育ったんじゃないかな?」って感じたんです。北海道の空気感や人の温かさだったり、僕には「東京よりもあってるな」って思えたんです。いつも電車で富良野とか美瑛の方に行くんですけど、その時に知り合った一人のおばあちゃんとの出会いが大きいです。そのおばあちゃんは、民宿をやっているんですけど、毎年そこに里帰りみたいな感覚で来てるんです。美瑛とかのゆったりとした時間の流れにすごく心が洗われて、自分自身、気持ちをリセットできるんです。なので、それが無いと、今年一年やってけねーよって感じで毎年来てます!!そのおばあちゃんに冬にも一ヶ月くらいお世話になって、雪下ろしとかも一緒にやったり、冬の厳しさを体験出来たり、ここまで自然と触れ合えるのは北海道ならではのことで、東京生まれの東京育ちの僕にとって凄く新鮮で、将来的には北海道に住みたいと思ってるんです。

なにか北海道にまつわる面白エピソードは、ありますか?

高校生の時に本当に北海道民に憧れを持っていて、北海道の高校生になりたい!!って本気で思ってたんです(笑)でも、もちろん東京に学校に通って北海道の高校には行けなくて、そん

な時に、思いついたんです!!北海道に来るときに学校の制服を持ってきて、それを着て登校をすると言う事を!そして本当にやりました!7時30分に制服を着て、すすきのの市電に乗って、札幌市内の某高校まで!その某高校の生徒に混じって路面電車に乗って高校前で降りて校門の前まで行ったんです。一人だけ違う制服なのに。あたかも「俺は北海道の高校生なんだぞ」って言う空気を醸し出して、夕方下校時刻にまた現れて、一緒に市電に乗って帰りました!夢が叶った瞬間でした(笑)あとは、某北海道のコンビニでポイントカードを作って、東京でさり気なく友達の前で出して「俺は北海道民なんだぞ!」アピールをやったりしてました(笑)

最後に北海道のファンに一言お願いします!

僕には夢があって、いつも行く美瑛の民宿の近くに凄く綺麗な広場があるんですけど、そこで野外ライブをいつかやりたいんです!お昼から始まって、夜八時くらいまでとか、ライブをやったり、その広場で遊んだり、自然を楽しんだり、形式的なライブではなくてフリーな感じで!セットリストとかもなく、そこに集まった人たちに聴きたい曲を聴いて、みんなで唄うみたいな、キャンプファイアー的なノリで出来たらなと思っています!いや!やります!!(笑)なので、このライブ開催を目標に、これから、北海道に来て、弾き語りのライブ、バンド演奏のライブ等々、たくさんやっていって、もっと僕自身を知ってもらえたらなと思っています!是非ライブに生の声を聴きにきて下さい!これからも応援よろしくをお願いします!!



Present!

指田郁也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・40号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「指田郁也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10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。)



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

マンモス月寒店
パチンコ4円・1円
スロット20円・5円
楽しみます!!

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10月7日～
2013年11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。



よしとクリエイティブ・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もすごく感動します。「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10月10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/>



ゲッツガール NI-NA

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

Music Boyの Recommend

勝手に!



おっすおっす! すっかり時の人、時のミュージックボーイです!
相変わらず正体不明? もうええやん、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!

ペットのレコスケ

ミュージックボーイ

加賀谷はつみアルバム&川上大輔シングル 共に2013年10月リリース!!

いやっほーい! ミュージックボーイまたまた登場だよおっ!

今回は、ワーナーミュージックの関係者さんからイチオシアーティストの情報が届いたからこぞとばかりに紹介しちゃおうぞ!!!
ゲッツ表紙にも登場したことがある「加賀谷はつみ姫」と「川上大輔王子」がアルバムやらシングルやらなんやかんや発売するらしいから、みんなチェックするのじゃあー! 詳細は下記じゃぞ!

さらにさらにそれらの新譜をひっさげて姫と王子が札幌と小樽に来ちゃうんやでええええ! うはっ! 観に行きたい! 観に行きたい!
観に行き…タイガー「観に行きタイガー!!」観に行きタイガーだよ! 関係ないけどねミュージックボーイね、この「○○シタイガー!」ってね、流行ると思うよ! 流行らせたいよ! 流行語大賞狙ってるよ! むしろね! 流行語じゃない大賞狙ってるよ! 流行る気しないからね、だから逆に「流行語じゃない大賞」狙ってるよ! そんなあるのか知らんけど! 意味が分からないでしょ! ミュージックボーイたまに意味わかんないこと連発するから関係者の方々を困らせるし、よく怒られるよ!

ただね、はつみ姫と大輔王子は必ずチェックしてくりよ! もうね、ググればいいから! とりあえず、ググってチェックね!



2013年10月16日
リリース

「シンガーソング
ライター
ハイカー」

WPCL-11475 ¥3,100(税込)

01.DAYS 02.雲の向こう
03.8合目Love 04.あの星と空
05.つなぐ想い 06.初恋
07.赤いソックス
08.Never sa never
09.LOVE&PEACE
10.二人の季節 11.つきあかり
12.本日のスープ 13.君がいる
14.会いたいよ
-Bonus Track- 15.花の歌

■加賀谷はつみ イベント情報■
2013年10月20日(日)

- ①13:00~ ウイングベイ小樽 ネイチャーチャンパー
②16:00~ タワーレコード札幌ビヴォ店 店内



2013年10月9日
リリース

「アモーレ・
アモーレ」

[CD]

[期間限定スペシャル盤]
WPCL-11603 ¥1,260(税込)
「アモーレ・アモーレ」
「恋人よ」

[通常盤]

WPCL-11604 ¥1,260(税込)
「アモーレ・アモーレ」
「赤坂の夜は更けて」

[カセット] [通常盤のみ]

WPSL-10002 ¥1,260(税込)
「アモーレ・アモーレ」
「赤坂の夜は更けて」

■川上大輔 イベント情報■
2013年11月9日(土)

- ①13:00~ ラフィラ(札幌)
②17:00~ ウイングベイ小樽

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 VEGAS

GET'S Web Check it out!!



www.ps-gets.com/sapporo/

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

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!



おすすめ!!

※その他にもおすすめメニュー多数あります。

- ・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)

+1,000円で
飲み放題にも
できます!(90分)

1,500円コース
・鉄板ホルモン鍋 食べ放題(90分)
※ホルモンミックス・野菜のみになります
・やみつぎキャベツ・おつまみ二品
・ビールor水+セット
★2,000円コース、2,500円コースもございます。

切り取り線

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日1商品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
10月7日(月)
~11月6日(水)

印

クーポン2回目

チャーハン

有効期限:
2013年
10月7日(月)
~11月6日(水)

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
10月7日(月)~
11月6日(水)

切り取り線

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。



こちらもどうぞ!

とってモ美味しい!!

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。



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~



ラーメンメニュー

赤虎味噌.....	800円	カレーラーメン...	780円
にんにく赤虎味噌	830円	にんにくカレーラーメン	810円
白虎味噌.....	780円	特製つけめん.....	820円
にんにく白虎味噌	810円	他にもおすすめメニュー多数!	

サイドメニュー

チャーハン.....	500円	カツンギ <small>ザンギをカツの食感で!</small>	380円
トッピング	ねぎ・煮玉子(1個)/のり(4枚)/たまねぎ/もやし/メンマ	100円	
	ワンタン(5個)	150円	チャーシュー(4枚) 200円

虎の介

TORA NO SUKE



ラーメン 虎の介

札幌市清田区平岡8条1丁目1-10
[TEL] 011-887-2777
[営業時間] 11:00~23:00
(ラストオーダー22:30)



切り取り線

こちらのクーポンご持参で

ライス小 or トッピング1品 サービス

ねぎ・煮玉子1個・のり4枚・たまねぎ・もやし・メンマよりいずれか1品

※ラーメンご注文のお客様に限ります
有効期間:2013年10月7日(月)~11月6日(水)

Horoscopy.....星占い

2013 10.7 → 2013 11.6

牡羊座
3/21~4/19

あなたの独創性が光ります。話し合いで行き詰まったときなどは、思い切って発言してみましょう。買い物にも最適の月です。

総合★★★★☆ 仕事★★★★☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

牡牛座
4/20~5/20

腹立たしいことがあった時にひたすら「忍耐」で耐えましょう。その我慢が後々の成功など運氣上昇の鍵となる暗示。

総合★★★★☆ 仕事★★★★☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

双子座
5/21~6/21

あなたのアイデアが注目されたり、今までの努力が認められそう。目上の人から褒められる機会もありそうです。

総合★★★★☆ 仕事★★★★☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

蟹座
6/22~7/22

節約や収入アップのための副業などを頑張りすぎて、疲れてしまいそう。適度な休息と自分へのご褒美が吉との暗示。

総合★★★☆☆ 仕事★★★★☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

獅子座
7/23~8/22

恋愛運がますます。緊張しすぎてしまうと、好きな人の前で恥をかいたり失敗してしまうかも。リラックスして自分らしく接しましょう。

総合★★★☆☆ 仕事★★★★☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

乙女座
8/23~9/22

今月のあなたの金運は、欲がツキの邪魔をしています。途中まではいい結果が得られることもありませんが、ほどほどにしておく方が吉。

総合★★★☆☆ 仕事★★★★☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

天秤座
9/23~10/23

責任のある仕事を任せられそうです。面倒に思えるかもしれませんが、怖じ気づかずに積極的に取り組んでいくと吉です。

総合★★★★☆ 仕事★★★★☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

蠍座
10/24~11/21

自分を向上させたいという欲求が高まり、新しいことを学ぶには最適の月。やってみたかった習い事などはスタートのチャンス。

総合★★★★☆ 仕事★★★★☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

射手座
11/22~12/21

大きな目標への第一歩が踏み出せそう。周囲の理解を得られ、やる気もアップしそう。自分の可能性を信じましょう。

総合★★★★☆ 仕事★★★★☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

山羊座
12/22~1/19

美的感覚が強まる一月です。音楽や映画を鑑賞したり、美術館に行くなどして芸術に触れると運氣がアップしそうです。

総合★★★★☆ 仕事★★★★☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

水瓶座
1/20~2/18

何かと頼られたり、相談を受けることが多くなりそうな暗示。積極的に応えていくことにより、人望を集めることができるでしょう。

総合★★★★☆ 仕事★★★★☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

魚座
2/19~3/20

迷信やジンクス、人のウワサに惑わされてしまいそう。しかし冷静に論理的に考えて行動することで本来の運氣を取り戻せそうです。

総合★★★☆☆ 仕事★★★★☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$



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

てスパンマン
ロチンモ
ットコス
204菊
円水
101店
円は
50.5
円、



マンモス 菊水店
森の住人

ゲオPontaカード
ご入会・ご紹介キャンペーン

60歳以上の方を
ご紹介ください!

〔30日間〕
レンタルDVD
&ブルーレイ

全品

半額

パスポートをプレゼント♪

60歳以上のご入会者全員と
そのご紹介の方にプレゼント!

※詳しくは、店頭スタッフまでお気軽にお申し付け下さいませ。

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

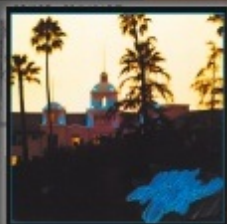
イーグルス、エリック・クラプトン、イエス、ヴァン・ヘイレン、グリーン・デイ、マドンナ、レッド・ホット・チリ・ペッパーズ他全140タイトルが

今だけ

1枚組 **¥1,380** (税込)

2枚組 **¥1,980** (税込)

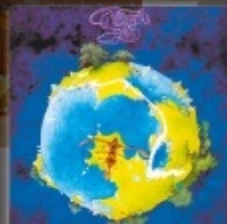
**NOW
ON SALE**



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・リードンに代わりジョー・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・リードン」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・リードンの活動停止後、ドナルド・フェイゲンが発案した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瞬間にして衝撃作、「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!ピーター・セラ在籍時の名曲を含む、ヒット曲の数々を収録!!

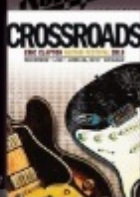
WPBR-90756 1DVD ¥1,980



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・センターの海のチャリティ・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 2BD ¥3,980 ※ジャケットはDVD版

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



WARNER MUSIC JAPAN <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。

こんにちは、若葉です！
秋本番、収穫祭を迎え、まさに旬の食べ物
がと〜っても美味しい季節になりましたね♪

ハロウィンも控えていますし、秋限定のお菓子もたっぷり発売される、ステキで非深い季節でもあります…

そんなときこそ試される、ダイエットへの取り組み…なあってガチガチに思い詰めるのはナシナシ！こんなときこそ、「初心に戻る」のがいちばんです。

というわけで、今回は、以前ご紹介したダイエット方法のおさらいをします。

こうして振り返ることで、自分のことも省みてみようという感じです。でもあくまでゆる〜く。「ずぼらなわたしでもラクにできるダイエット」がモットーですからねー！

……………

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よ。

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？」「どうやったらついた「脂肪」を消せるのか？」を理解すれば良いんじゃないかな？と。

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。

- ★ラジオ体操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時間やっとならして、1kgの減量をするためには20日近くかかるわけですか。

これは運動が苦手な方（つまり「ずぼら」を絵に描いたようなわたしのことですね）では続けるのは難しいでしょう…やっぱり食べる量減らさなきゃダメなのかな？とがっかりしてしまいがちです。

やせるためには、…そりゃあ運動が一番です。

動いて動いて、筋肉をつけて代謝をアップする。そのうえで、必要な栄養素をバランスよく摂取する。それがダイエット…というか、健康な「生き方」ですよ。

それでも運動をなるべく避けて痩せたい！…と思うことは、罪深いとは思いたくないです。

その理屈で言うと、事情があって運動が出来ない人はやせちゃいけないみたいですが…って、これは詭弁かな？

まあわたしの屁理屈はともかく、運動以外でもカロリーを消費する方法を模索していきますと…

あるんですよ〜。
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見逃すしちゃうってことなんです。

いろいろな入浴方法がありますけど、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たないこともないですね。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、やっぱり、しっかりと運動をする必要があります。

身体に負担のかからない程度の軽い運動を、なるべく生活の一部に取り入れられれば理想ですね。ラジオ体操とかわりとオススメですよ。そこそ短時間で出来ますし、専門的な知識もほぼ必要ない、お手軽な運動だと思います。

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♪

AMUSEMENT DEVELOPER **ゲオ**
HYPER MEDIA SHOP

期間限定! 毎週土曜日は **新刊書籍**
Pontaポイント

通常の **10倍**

※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。

**GET'S
CD
RANKING**



TOWER RECORDS MONTHLY HIT CHART

2013.09>>>2013.10

(Produced by TOWER RECORDS 札幌ピヴォ店)

邦楽ランキングTOP10



2011年5月、北海道を拠点に活動するアイドルユニットとして誕生した、浦谷はるな・太田桜子・青木千春の3人組「WHY@DOLL」。「ふわふわ♪Party」は2013年8月20日に発売された3枚目のシングル。北海道のアイドルでは前人未踏の「オリコンウィークリーチャート24位(デイリー3位)」を達成。名実共に北海道で圧倒的No.1の実績を誇る、他を寄せ付けない勢いの注目のアイドルユニット!

第1位
ふわふわ♪Party
WHY@DOLL

第2位 予襲復讐 マキシマム ザ ホルモン

第3位 団地でDAN!RAN! 怒髪天

第4位 恋するフォーチュンクッキー AKB48

第5位 あまちゃん 歌のアルバム Various Artists

第6位 むにむにの樹 アルカラ

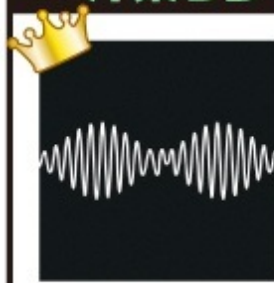
第7位 sparklers 荒井岳史

第8位 おやすみ tricot

第9位 Resplendent ストレイテナー

第10位 FADELESS the Gazette

洋楽ランキングTOP10



アークティック・モンキーズの約2年振りとなる5thアルバム。本作は、長年のプロデューサーであるジエームス・フォードとのタッグで制作。共同プロデューサーとしてロス・オートンが参加。更にジョシュ・ホーミ、ピート・トーマス、ビル・ライダー・ジョーンズがゲスト参加している。リリースの度に進化を遂げる彼らのサウンドに世界はふたたび震撼する!

第1位
AM
Arctic Monkeys

第2位 Paradise Valley John Mayer

第3位 Right Thoughts, Right Words, Right Action Franz Ferdinand

第4位 Yours Truly Ariana Grande

第5位 Hail to the King: Deluxe Edition Avenged Sevenfold

第6位 Now, Then & Forever Earth, Wind & Fire

第7位 Made Up Mind Tedeschi Trucks Band

第8位 2Cellos 2Cellos

第9位 Liquid Spirit Gregory Porter

第10位 Random Access Memories Daft Punk

PACHINKO & SLOT 'Mammoth 21' × High Class SLOT SLO 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・100円
深掘り抽当り

マンモス平岸店
まみ

Sapporo Street Snap



2013
OCTOBER

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:MACO
Age:20
Spot:大通
Job:美容アシスタント



Name:るん
Age:21
Spot:大通
Job:ショップ店員



Name:MAI♡
Age:19
Spot:4プラ
Job:専門学生



Name:K
Age:NO DATA
Spot:ブックオフ
Job:COCKROACH



Name:みずき
Age:19
Spot:大通公園
Job:学生





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円入遊入る
スロット専用店!!

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: はるか
Age: 18
Spot: ノリコ
Job: 専門学生



Name: のくび
Age: 20
Spot: 円山
Job: 美容師



Name: エリ
Age: 18
Spot: 札幌駅
Job: 専門学生



Name: あおい
Age: 19
Spot: スターバックス
Job: 美容アシスタント



Name: たくび
Age: 21
Spot: 創成川
Job: 大学生

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: 0.5円・1円・2.5円 S: 5円・20円