

札幌の地域密着型エンターテインメント無料情報誌

G GET'S

SAPPORO
FREE PAPER

2014.03

PLACE

さっぽろばんけいスキー場

TOWN INFO

SAPPORO STREET SNAP in ban.K

SAPPORO INFO

第65回さっぽろ雪まつり

EVENT

TOYOTA BIG AIR

ARTIST PICK UP

アーティスト特集:LinQ サイン入り色紙プレゼント!

SEASON GUIDE

冬の札幌を上手に歩くコツ



ARTIST REVIEW

chay

CHECK THE PLACE

焼肉スタジアム柳~RYU~



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 ドッピングサービスクーポン!

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



TAKE FREE No.44

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) グ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:LinQ
(ワーナーミュージック)

ban.K

夜10時まで
たっぷり楽しもう!!

楽々アクセス! 札幌都心から20分

ビックリするほどの近さ!
ひと山越えたらすぐban.K

仕事帰りでも
気楽に行けちゃう
距離だね!

着いたよ〜♪

北海道初!!
ブランドレンタル

カッコイイ!
カワイイ!
ウェアが勢揃い!
どれにしようか
迷っちゃう!

これに決めた!

予約なしで手ぶらで
スキニー・スノーボードができちゃう!
サプライズで彼女を連れてっちゃおう!

※ウェア付きの
(フルバック)も
あります。

手ぶらパック

リフト券 + お食事 + スキー・
ボード
用具一式

手ぶら4時間パック
(リフト4時間券)おひとり様¥6,800

ナイター18パック
(リフトナイター券)おひとり様¥4,800

スキーやボード、ブーツ、ウェアなど、一流ブランドの各種アイテムをご用意! 受付はセンターロッチ内レンタルコーナーへ。

さっぽろばんけいスキー場
札幌市中央区盤渓410番地

TEL.011-641-0071
www.bankei.co.jp



北海道に密着した旅は

wak wak わくわくホリデー

ばんけいスキー場行きタクシーパック

— 札幌市内中心部よりタクシーで約20分! —

ホテルからお好きな時間にばんけいへ!
タクシー送迎、リフト券、お食事などが
セットのお得プラン実施中!!

完全予約制
お申し込みは
前日の正午まで

札幌市内のホテル対象

手ぶら

わくわくパック



タクシー送迎+リフト4時間券+「ばんけい」席・ジンギスカンセット大盛り+デザートor
カフェレストランベルクヒューズ限定メニュー+レンタルスキー or ボード+ウェア+帽子+ゴーグル+グローブ
2名様乗車¥11,500 3名様乗車¥10,500 4名様乗車¥10,000 ※お一人様あたり料金

※その他のタクシーパックプランもございますのでお気軽にお問い合わせください。

詳しくはわくわくホリデーまで

http://www.wak-wak.com/

本店 TEL. 011-280-8989

〒060-0061 札幌市中央区南1条西4丁目5-6
店舗営業 9:00~19:00 ◎日曜10:00~16:00
閉業年末年始

サンピアザ店 TEL. 011-807-0200

〒004-0052 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目7-2
店舗営業 10:00~20:00 / 無休
※サンピアザが休みの場合は臨時休業となります。

オーロラタウン店 TEL. 011-200-3001

〒060-0042 札幌市中央区大通西1丁目
店舗営業 10:00~20:00 / 無休
※オーロラタウンが休みの場合は臨時休業となります。

さっぽろ地下街オーロラ
タウン 小島の広場前

CAFE RESTAURANT BERG HÜTTE

We love fine views
We love fresh air
We love WILDERNESS

スキー場センターロッジ内 TEL.090-1381-4004

営業時間 / 11:00~20:00(ラストオーダー 19:30)

※シーズン中に営業時間を変更する場合がございます。予めご了承ください。



カラマツ造りのカフェレストラン
ベルクヒュッテ。
暖炉の暖かさと木のぬくもりが
迎えてくれる癒しの空間…

味わい深く
煎れたときの香りが良い
サイフォンコーヒーで
ほっと一息♪



こだわりの
サイフォンで
コーヒーを
煎れてるんだよ



見て見てえ♪
窓から見える
イルミネーションが
綺麗だよ!

恋人との最高の思い出をban.Kで…



山の上から眺める夜景は、幻想的で
女の子だったら誰だってキメいちゃう♪



おかげさまで45周年

今シーズンのban.Kはプレゼントがいっぱい!



45周年のおもてなし

対象リフト券の末尾が
「4」か「5」で

対象リフト券

2時間券・4時間券・7時間券・
家族割バック券・グループ券・
グルメバック(4時間・7時間のみ)

対象リフト券の末尾が
「4」か「5」で

対象リフト券

12回券・2時間券・4時間券・7時間券・1日券・
ナイター券・ナイター18・親子ペア1日券・
家族割バック券・グループ券・
ナイターペア・ナイタートリプル・グルメバック

対象施設ご利用合計
または 3,000円以上で

対象施設

スキー場・ベルクヒュッテ・
バンケレンタル・
プロショップ・ばんけい苑・スキー学校

たっぷり
楽しんで
ください

購入リフト時間

プラス 1時間延長

平日限定

選べる「45」Wチャンスプレゼントに応募できる!

◆各種宿泊ご招待券 ◆札幌市近郊スキー場リフトゴンドラ券
◆スキーウェア等スポーツアイテム ◆グルメ商品
◆キャラクターぬいぐるみ&グッズ この他にも素敵なプレゼントを多数ご用意!!

GET'S

SAPPORO
FREE PAPER

No.44 2014.03 CONTENTS

PLACE

・札幌都心から20分・さっぽろばんけいスキー場 01

SAPPORO INFORMATION

・第65回さっぽろ雪まつり 03

SAPPORO EVENT REPORT

・TOYOTA BIG AIR 06

FOOD

・二代目富公/ダッパーナ/ラーメン虎の介(クーポン付) 08

SAPPORO CHECK THE PLACE

・焼肉スタジアム柳~RYU~ 11

ARTIST PICK UP

・九州からやってきた、他とはちょっと違うアイドル「LinQ」..... 12

MUSIC

・GET'S CD RANKING 2014.01 > 2014.02 14

ARTIST REVIEW

・chay 2ndシングル「I am」 15

SAPPORO SEASON GUIDE

・冬の札幌を上手に歩くコツ 16

TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP in ban.K 2014.FEBRUARY 19

DIET

・不定期連載:若葉のすぼらダイエット徒然草 22



今月の表紙

LinQ

他のアイドルとはちょっと違う!? 九州発アイドルグループがGET'Sに登場。メジャー3rdシングル「カラフルデイズ」を1月22日にリリースし、益々ノリにノッている真っ最中の大注目ユニット。



M's GROUP.LTD

**マンモス'21月寒店**

札幌市豊平区月寒中央通9丁目3-38
TEL:011-853-2234
P:4円・1円・0.5円/S:20円・5円

マンモス'21平岸店

札幌市豊平区平岸6条9丁目3-30
TEL:011-814-0888
P:4円・1円・0.5円/S:20円・8円

マンモス'21菊水店

札幌市白石区菊水6条4丁目2-25
TEL:011-815-3338
P:4円・1円・0.5円/S:20円・10円・5円

SLOT BAR M's

札幌市東区北25条東15丁目15-1
TEL:011-702-8821
S:20円・10円・5円

大通会場 場所:大通公園 西1丁目～西12丁目



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:ハートの宮殿】

西3丁目

HTB PARK AIR広場
【白い恋人PARK AIRジャンプ台】

駅前通

西4丁目

毎日氷の広場
【大氷像:台湾-伝統とモダン】

西5丁目

STV広場
【大雪像:ウインタースポーツ天国、北海道!】

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 (ゆっぼろ、ちっきゅん、おっほん)】
【北海道 食の広場(Hokkaido Winter Food Park)】

西7丁目

HBCマレーシア広場
【大雪像:スルタン・アブドゥル・サマド・ビル】
環境ひろば
【大雪像:♡すべてにLOVEを♡】

西8丁目

雪のHTB広場
【大雪像:イティマド・ウッダウラ(インド)】

西9丁目

市民の広場
【中雪像:桃太郎/北海道大学工学部旧校舎】

西10丁目

UHBファミリーランド
【大雪像:be ポンキッキーズ in さっぽろ雪まつり】

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。



石山通

西11丁目

国際広場
【国際雪像コンクール】
【食の国際交流コーナー】
【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64回さっぽろ雪まつりの様子です。

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!!

TEL:011-788-5169



ゲッツガール
NI-NA

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60回さっぽろ雪まつりの様子です。
一般車両用の駐車場はありません。公共交通機関・シャトルバスでこ来場ください。
(地下鉄東豊線栄町駅から徒歩約800m)



【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(水) 13:30~14:00
- ・スノーオブジェコンテスト制作/2月5日(水)9:30~16:00
- ・スノーオブジェコンテスト表彰式/2月11日(火・祝) 10:30~11:00



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
ライトアップは23:00(予定)まで ※最終日は22:00まで



- 【主な行事】
- ・開会式/2月5日(水) 18:00~
[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/時間未定[会場内]
 - ・氷彫刻コンクール/2月5日(水) 14:30~翌日9:30
表彰式/2月6日(木) 11:00~ [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(火・祝) 21:45~ [メイン氷像前]

※写真は第63回さっぽろ雪まつりの様子です。

さっぽろ雪まつりスペシャルステージ

YOSAKOI ソーラン

さっぽろ雪まつり
大通11丁目会場から
徒歩5分!

“さっぽろ雪まつり”で、札幌の初夏を代表するお祭り
“YOSAKOIソーラン”の迫力ある演舞をお楽しみください!!
歴代の大賞受賞チームが多数出演!!

※写真はすべてイメージです。

同時開催

さっぽろ雪まつりで好評だった
「豊平館」プロジェクションマッピングを
大型模型で再現! これは必見です!!

■開場/17:30(予定)

※YOSAKOIソーランのステージが繰り返しの演奏の
開催となります。

ホテルさっぽろ芸文館【3F会議室】(旧北海道厚生年金会館)
札幌市中央区北1条西12丁目

入場券提示でお一人様1回ご鑑賞頂けます。

■開催日時

2014年2月9日(日)
16:00開演(15:00開場)

■開催場所

ニトリ文化ホール

[さっぽろ芸術文化の館] 札幌市中央区北1条西12丁目

入場チケット料金

前売券 1,500円(全席指定席)
当日券 1,700円

チケット販売箇所

北海道さっぽろ観光案内所
(JRさっぽろ駅北口)
チケットぴあ 他

抽選会実施!
抽選で
豪華景品が
当たる!

記念品
プレゼント!
入場者全員に
プレゼント!

室内だから
暑くない!

幅4.5m・高さ3mの
「豊平館」大型模型で
光の演出!

■お問合せ先:さっぽろ雪まつりスペシャルステージ実行委員会(札幌観光協会内)

【受付電話】011-211-3314(9:00~17:00※土・日祝日除く)

◆主催:さっぽろ雪まつりスペシャルステージ実行委員会(構成団体:札幌市、札幌商工会連所、(一社)札幌観光協会、札幌市内ホテル連絡協議会、一般社団法人日本旅行業協会北海道支部、札幌エアラインズアソシエーション、(株)ニトリホールディングス) (事務局:(一社)札幌観光協会) ◆協力:さっぽろ雪まつり実行委員会、YOSAKOIソーラン祭り組織委員会

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

SAPPORO EVENT REPORT

2014年は冬季オリンピックも開催され、スノーボード競技として新たにスロープスタイルも実施される。世界で更にスノーボードに注目が集まる中、各国のオリンピック代表選手を招聘予定。ソチ五輪での熱戦を札幌で再現する。まさしく世界頂上決戦、悲願である日本人選手の優勝が見られるかもしれない。

2月22日(土) 11:00開場 12:00開演 駐車場開門 10:00
2月23日(日) 11:30開場 12:00開演 駐車場開門 10:00

Website | <http://www.toyota-bigair.jp/>
Facebook | <http://www.facebook.com/TOYOTABIGAIR>
Twitter | @toyotabigair @tba_peco

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】

一般販売チケット

販売期間: ~2月21日(金)

【販売価格】 2月22日(土)…2,000円(税込) / 2月23日(日)…3,500円(税込)
土日セット販売…4,000円(税込)

当日券

【販売価格】 2月22日(土)…2,500円(税込) / 2月23日(日)…4,000円(税込)

TBA毎年恒例大注目のLIVE ACT!!

2月22日【土】出演

[Champagne]

SIA





世界の強豪達がここに集結!

2014.2.22[SAT] 2.23[SUN]

TOYOTA BIG AIR in SAPPORO DOME



ゲレンデコラボチケット

販売期間: ~2月21日(金)

【特典】土日セット+道内ゲレンデリフト券付

【販売価格】6,500円(税込) 【販売場所】ローソンチケット

【対象ゲレンデ】《星野リゾート・トマム》リフト1日券+TOYOTA BIG AIR土日共通券

《ルスツ》リフト1日券+TOYOTA BIG AIR土日共通券

《札幌国際》リフト1日券+800円食事券+TOYOTA BIG AIR土日共通券

2日間に渡りTBAを熱く盛り上げる!!

2月23日【日】出演

 E-girls

 ナオト・インテライ



ぜーんぶ
おいしいよ♡

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よいとこだけを抽出。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。

しょうが醬ラーメン

830円~

旨!!

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

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。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。



虎ノ川
TORA
NO
SUKE
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)

ラーメンやホルモンのお供にぜひ!!

**サッポロ
クラシック博生
中ジョツキ**
290円

**お得な
セットメニュー
あります**
930円~

ランチサービス 11:00~14:00

特製ご飯 ラーメンご注文のお客様に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。

ご宴会承ります **+1,000円**で飲み放題にもできます!(90分)
4名様から(要予約)

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
・やみつきキャベツ・おつまみ二品
・パテorパテ+パセト
★2,000円コース、2,500円コースもご用意。

ラーメン・鉄板ホルモン鍋

二代目 富公

□札幌市西区西町南6丁目3-17
□Tel. 011-671-2777
□営業時間
11:00~15:00 (L.O.14:30)
17:00~23:00 (L.O.22:30)
□定休日/月曜日

※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。



**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 **印**
有効期限: 2014年
2月7日(金)~3月6日(木)

クーポン2回目

チャーハン **印**
有効期限: 2014年
2月7日(金)~3月6日(木)

こちらもどうぞ!

元祖 ジョノホットク Since 1998
www.hotok.jp ※写真はハチミツです。

630円~

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よう!

とってモ美味しい!!

ダッパーナ & **ジョノホットク**
www.hotok.jp

●三越
●丸井
●ドンキホーテ

札幌駅前通り
南3西4
狸小路4丁目
狸小路3丁目

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~

【新着!バゲティ専門店!】
ダッパーナ
DAPPARNA

こちらのクーポンご持参で
**ソフト
ドリンク
1杯無料!!**

※スバゲティご注文のお客様に限りです。
※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:
2014年2月7日(金)~3月6日(木)



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	カツネギ	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

唐

ランチタイム
だけじゃない!
オールタイムOK!
超おトク!!

こちらの
クーポンご持参で
**ライス小
or
トッピング1品**

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

サービス

※ラーメンご注文のお客様に限りです
有効期間:
2014年2月7日(金)~2月6日(木)

第六十五回

さっぽろ雪まつり

20:14

65th

SAPPORO SNOW FESTIVAL

2014.2.5 WED ~ 11 TUE

開催期間

二〇一四年二月五日(水) ~ 十一日(火祝)

SAPPORO CHECK THE PLACE

東京池袋人気店の味が札幌市西区琴似にオープン

焼肉
RYU



| リーズナブルなのに美味しいお店。

昨年12月にオープンしたリーズナブルで本格的な焼肉店「焼肉スタジアム柳 RYU」。

店長とチーフの二人が東京池袋の人気焼肉店「黒5」の味に惚れ込み、札幌にこの味を持ち帰りたいと「黒5」で修行を開始。苦勞の末、秘伝の技と味を習得。

そして遂に札幌市西区琴似に1号店をオープンした。

| 独自のカット方法で最高の焼き肉を提供してくれる。

焼肉で「味の決め手」となるのは、カット方法。

カット方法により味の良し悪しが左右されることは、ご存じであろうか。タレのからまりや焼き具合が大きく変わり、味に差が出る。

柳のこだわりのカット法と国産黒毛和牛とのバランスがとても素晴らしい。お店のこだわりが伝わる。

| シンタマがイチオシ。一度食べるとやみつきになる。

シンタマとは、牛の太ももの部位のお肉。あまり聞く部位ではないが、赤身と脂肪のバランスが絶妙で食べ飽きない味だ。霜がふっており、レアに焼き上げて食べると非常に柔らかく、口の中でトロける食感を堪能出来る。シンタマは、カット方法を熟知したお店でなければ、中々出会えない部位。一度は、食べて頂きたい。



| 黒毛和牛を食べながら、全36種類の焼酎をはじめ、低料金でお酒をゆっくりと味わえる。

豊富な焼酎が380円から楽しむ事が出来るのも嬉しいサービスである。プレミアムモルツ一杯380円、ハイボール220円などリーズナブル。焼肉を食べに行くだけではなく、お酒を楽しみながら一品料理などでゆったりとした時間を過ごせるのも「柳」の魅力の一つであろう。



焼肉スタジアム柳
店長・二上さん

当店は、美味しいお肉をリーズナブルな価格で提供し、地元の方に気軽に立ち寄って頂けるようなお店を目指してオープンしました。

その時のお客様のご気分に合わせて商品のご説明や紹介をさせていただきますので、お気軽にお聞き下さい。スタッフ一同、お客様のご来店を、心よりお待ちしております。

焼肉 スタジアム RYU ~柳~

札幌市西区琴似1条4丁目4-27 NYビル1F 【TEL】011-612-5588



地下鉄琴似駅 3番出口から徒歩2分

【営業時間】

《日～木曜日》17:00～24:00

《金・土・祝前日》17:00～翌1:00

お電話での「ご予約」承っております。



LinQ

九州発アイドルグループ・LinQ(リンク)。
LinQとは「Love in 九州」の頭文字から発想した造語。
アイドル活動を通じて色々な人やもの、地域や国などを
繋ぐ事の出来るグループに、そして「笑顔の架け橋」に
なれるようにとの思いを込めて命名された。



私達は他のアイドルとここが違う!! by天野なつ

まず、一番ははっきりと違うところが11歳から27歳までという「メンバーの年齢層の幅広さ」です。18歳以上のメンバーからなる「LinQ Lady」と、主に高校生以下のメンバー「LinQ Qty」の2つにグループに分かれているんですよ。例えば、「チャイムが終われば」という学校をテーマにした曲では「LadyとQtyが先生役と生徒役に分かれる」といったように、幅広い年齢層を生かした演出とかをしています。是非注目して観てもらいたいですね。
あと、雑草感というか手作りな感じが多くて、公演とかも自分達でセットリストを組んだり、衣装を手作りしたりすることが結構あります。メンバーそれぞれ個性が強いという得意分野があって、「服飾関係が得意な人」がいたり「カメラが得意な子」がいたり、ネットショップをしていたり…みんなの力を合わせて「LinQ」が出来上がってる感じですよ。

メジャー3rdシングル「カラフルデイズ」の聴きどころはココ! by高木悠未

1stと2ndはノリのいい曲だったんですが、今回は3枚目ということで「近未来」がテーマ!
いつもと違うところでは、間奏でLinQがラップを初披露しています!8人のメンバーがラップ挑戦してるんですが、歌詞がその8人のメンバーに対しての励みの言葉だったり、その子の性格を表してる言葉だったり…全体を通して前向きな曲になっているんですよ!もう、是非!LinQ初のラップに注目して聴いてください!

2014年1月22日リリース 『カラフルデイズ』 LinQメジャー3rdシングル



■初回限定盤A (CD+DVD)
¥1,500(税込) WPZL-30753/4
《CD》
カラフルデイズ
Chocolate Kiss
カラフルデイズ -Instrumental-
Chocolate Kiss -Instrumental-
《DVD》
カラフルデイズMusic Video
カラフルデイズMusic Video Making Movie



■初回限定盤B (CD+DVD)
¥1,500(税込) WPZL-30755/6
《CD》
カラフルデイズ
No Lady, No Life
カラフルデイズ -Instrumental-
No Lady, No Life -Instrumental-
《DVD》
LinQ Lady Super Live Tour 2013 at Shibuya VUENOS



■初回限定盤C (CD)
¥500(税込)
WPCL-11661
カラフルデイズ
カラフルデイズ
-Instrumental-



■通常盤 (CD)
¥1,000(税込)
WPCL-11660
カラフルデイズ
Chocolate Kiss
No Lady, No Life
レモンティー
※「レモンティー」
performed by SRAM from LinQ



■天神盤 (CD)
¥1,000(税込)
WPCL-11663
カラフルデイズ
Chocolate Kiss
No Lady, No Life
カラフルデイズ
-SHINTA PLANET Version-
※天神盤はベストホールでのみの販売となります。

M's GROUP.LTD



マンモス'21月寒店

札幌市豊平区月寒中央通9丁目3-38
TEL:011-853-2234
P:4円・1円・0.5円/S:20円・5円

マンモス'21平岸店

札幌市豊平区平岸6条9丁目3-30
TEL:011-814-0888
P:4円・1円・0.5円/S:20円・8円

マンモス'21菊水店

札幌市白石区菊水6条4丁目2-25
TEL:011-815-3338
P:4円・1円・0.5円/S:20円・10円・5円

SLOT BAR M's

札幌市東区北25条東15丁目15-1
TEL:011-702-8821
S:20円・10円・5円

GARTIST INTERVIEW

LinQ

天野なつさん&高木悠未さんに、予め用意した質問カードを伏せた状態で引いてもらい、その質問に答えていただきました!



高木
悠未
福岡県出身
1997年5月7日生まれ
B72 W54 H74

天野
なつ
福岡県出身
1993年8月12日生まれ
B77 W59 H84

Q.目標としている芸能人は?

悠未:目標でもあり、アイドルになるうと思っただけか、もちろクロバーZさんです!好きっていうのもあるし…憧れ?尊敬って感じです。あたちがデビューする前は可愛いアイドルさんが多かったの、面白いジャンルのアイドルが出てきたら人気が出るんじゃないかなあ?と思ってたんですよ。そうしたらちょうどその頃、ももクロさんがあたしの思い描いていたジャンルで人気が出てきて…先を越されてしまったというか…すごく悔しかったんです。尊敬する反面、いつか私もクロさんを超越するアイドルになりたいです。



Q.あなたの好きな「○○系男子」って、どんなタイプ?



なつ:かわいい系男子!かっこいいより、かわいい感じが好きです。私の周りの人って「身長の高い人」とか「男らしい人」とか「ちょっとSっぽい人がいい」とか多いんですけど、私は「笑顔な感じ」で…楽しい人!うーん…

一言で表すのは難しいですね。「かわいい楽しい系男子」??男らしいというよりも友達感覚で一緒にいると楽しい人がいいです。…と、こんな感じでどうでしょう?

Q.初恋のエピソードを教えてください!

悠未:幼稚園の頃!新しく転入した幼稚園で出会った坊主の男子の子です。昼休みにクッションで寝たらその子が一緒に寝てきて…

寝返りを打ったらほっぺにチュウされたんですよ。その時にすごくドキッとなって…その男子の子は元々結構モテる子で、あたしも気になってたんです。だから、もうほんとにドキドキで…!幼稚園の会報でその男子の子の写真が載った時は、その写真にめちゃくちゃチュウしてた記憶があります。っていう思い出なんですけど、…大丈夫ですかね、こんな話…話しちゃって…



Q.アイドルになる前となった後とで、いちばん「変わったなあ」と思うのはどんなこと?

なつ:自分自身が変わりました!前はあんまり目立つのは好きではなかったんです。どちらかという前に出るタイプとかではなく、普



通の生活を過ごしていきたくらい感じ。あんまり争いごとにも関わりたくないというか…普通の女子高生?周りにも「アイドルになったの?意外やん!」とか言われました。デビューしたての頃もそんな感じで活動してたと思う

んですが…今だと煽りとかもめっちゃしてて12年前の自分が踊ってるシーンとかMCの部分は、今観るとすごく恥ずかしいというか、見たくないです…

アイドルになって性格が変わって積極的になりました!

Q.北海道のファンへのメッセージをどうぞ!

なつ:私は北海道に来たのは2回目なのですが、1回目に来た時は初めて北海道に来た事もあるって「LinQを観に来てくれる人、いるかなあ?」とか、めっちゃ不安に思ってたんです。が、LIVEに行ってみたら「まってたよお!」って言葉を投げかけてくれて、ものすごくうれしかったんですよ!!「待ってたよ」って言うてる人をこれからもドンドン増やしてって、皆さんの期待に応えるように、そして、もっとたくさん北海道の皆さんに会いに来れるように頑張っていきますので、よかったら私達の事を応援してくれたらうれしいです!

悠未:あたし達は毎週末に九州の福岡で定期公演をしているのですが、なんと!ちよいちよい北海道のファン方も福岡まで遊びに来てくださるんです!ありがとうございます!場所は(日本の)端っこから端っこで、ちょっと遠いですが、観光で福岡に来る機会がありましたら、是非、あたし達を観に来てください!あたし達もいっぱい北海道に来て、たくさんみなさんに会えるように頑張ります!

Present! LinQ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・44号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「LinQへの応援メッセージ」を書いて、prege-s@ps-gets.comまでメールをお送りください。(応募締切は2014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。)



北には北の音生活。★
TOWER RECORDS SAPPORO PIVOT



タワーレコード 札幌ピヴォ店 札幌市中央区南2条西4丁目 ピヴォ4F 【TEL】011-241-3851
【facebook】<http://www.facebook.com/tower.sapporopivot> 【twitter】https://twitter.com/TOWER_SapporoPv

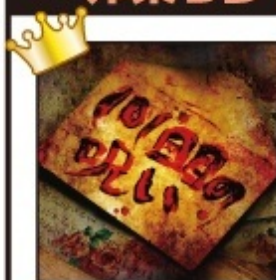
**GET'S
CD
RANKING**
I LOVE
MUSIC

TOWER RECORDS MONTHLY HIT CHART

2014.01>>>2014.02

(Produced by TOWER RECORDS 札幌ピヴォ店)

邦楽ランキングTOP10



ゴールデンボンバーの2014年第一弾シングル。表題曲「101回目の呪い」は、ニンテンドー3DS用ソフト「大合奏!バンドブラザーズP」にゲーム用アレンジ曲が入っている。フジテレビ系「めざましどようび」のテーマ・ソングに起用されている「あの素晴らしい朝をもう一度」も収録されている。

第1位
101回目の呪い
ゴールデンボンバー

-
- 第2位** 光のなかに立っていてね 銀杏BOYZ
- 第3位** Rave-up Tonight Fear, and Loathing in Las Vegas
- 第4位** グッドバイ/ユリイカ サカナクション
- 第5位** BEACH 銀杏BOYZ
- 第6位** Run Away/Oblivion [Champagne]
- 第7位** イチ、ニッ、サンでジャンプ グッドモーニングアメリカ
- 第8位** SAKEROCKの季節 BEST 2000-2013 SAKEROCK
- 第9位** ひびき 関ジャニ∞
- 第10位** THE BEST/BLUE IMPACT 三代目 J Soul Brothers from EXILE TRIBE

洋楽ランキングTOP10



大人気ワン・ダイレクションの通算3作目となるオリジナルアルバムが連続トップを獲得。世界中で大ヒットとなっているシングル「ベスト・ソング・エヴァー」を収録。仕様の異なる3形態でリリースされている。

第1位
Midnight Memories
One Direction

-
- 第2位** Beyonce Beyonce
- 第3位** True Avicii
- 第4位** The Eric Byrd Trio Eric Byrd
- 第5位** Black Radio 2 Robert Glasper Experiment
- 第6位** Artpop Lady Gagae
- 第7位** Foreverly Billie Joe Armstrong/Norah Jones
- 第8位** Avril Lavigne Avril Lavigne
- 第9位** Random Access Memories Daft Punk
- 第10位** Red Taylor Swift



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

Music Boyの勝手に! Recommend



ペットの
レコステ

毎度おさわがせ、ミュージックボーイだよ!毎日寒いけどみんな風邪ひいてない!? え、ミュージックボーイはいつも寒いから風邪なんてへっちゃらだよ!…誰だバカだから風邪ひかないんだろとか、言ってるヤツツ!! ラーん大正解ツ!! んじゃ紹介いっくよー!



◇まいまい、こと◇chay◇ 注目の2ndシングル「I am」 2014年1月29日リリース!!

ミュージックボーイね!青春真っ盛りよ!!真っ盛りなのよ!
『テラスハウス(TERRACE HOUSE BOYS×GIRLS NEXT DOOR)』TVで観てるかい?
共同生活のあれね!めっちゃもうねあれがあれだよ!すごいよ!なんだかんだで青春なんだと思うよ!…テラスハウス…観たことないんだけどね…ごめん…
観てた人に聴いたわ!はははは!!
あれやこれやで、出てるらしいぜ!出てるらしいぜ!永谷真絵の本名で出演してるらしいぜ!「まいまい」の通り名で出てるらしいぜ!Chay!!
2ndシングル一足先に聴いたわ!るんるん♪1月29日(水)発売!「I am」!!
透き通る歌声を聴きなchay(チャイ)なんつって!
もうね、まいまい出てるならテラスハウスにミュージックボーイも住むわ…そう決めたから!えっ!ダメ?



初回限定盤 (CD+DVD)
1,500円(税込)
WPZL-30789/790

- CD
- M 1. I am
- M 2. You tell me
- M 3. Just on my way
- DVD
- ・I am (PV) 他収録



通常盤 (CD)
1,200円(税込)
WPCL-11711

- M 1. I am
- M 2. You tell me
- M 3. Just on my way

www.ps-gets.com/sapporo/

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

GET'S Web
Check it out!!



SAPPORO SEASON GUIDE 2014 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、あなたの楽しいウィ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、薄く氷がはっていたり、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。



M's GROUP.LTD



マンモス'21月寒店

札幌市豊平区月寒中央通9丁目3-38
TEL:011-853-2234
P:4円・1円・0.5円 / S:20円・5円

マンモス'21平岸店

札幌市豊平区平岸6条9丁目3-30
TEL:011-814-0888
P:4円・1円・0.5円 / S:20円・8円

マンモス'21菊水店

札幌市白石区菊水6条4丁目2-25
TEL:011-815-3338
P:4円・1円・0.5円 / S:20円・10円・5円

SLOT BAR M's

札幌市東区北25条東15丁目15-1
TEL:011-702-8821
S:20円・10円・5円

その2・「滑りにくい靴底」を選んで転倒防止

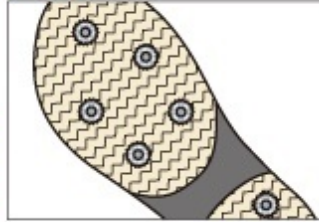
北海道外の方には馴染みがないかもしれませんが、「冬靴」が雪道には必須です。選ぶポイントをおさえましょう。

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。



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!

溝に雪がたまると滑りやすくなる。



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。



※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

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

「なんでだろう!?!」

「なんでだろう～」使用頻度No.1芸人が男性デュオNo.1歌手を本気で目指します!

“桜ソング”の
新スタンダード
歌謡曲で
本格歌手活動
開始!!

テツ and トモ

ワーナーミュージック移籍第一弾シングル!

「桜前線」

作詞 渡辺なつみ (安室奈美恵、KARA、2PM、BoA etc.) × 作曲 浜 圭介 (八代亜紀【「雨の情景」・「舟歌」】、美村里江【「読者歌」】 etc.) による稀代の名曲!

2014年2月26日発売!

[収録曲] 1. 桜前線 / 2. 故郷ばんざい / 3. 桜前線 (オリジナル・カラオケ) / 4. 故郷ばんざい (オリジナル・カラオケ)

WPCL-11745 / ¥1,000 (税込)



(オフィシャルHP) <http://www.tetsu-tomo.com/>

CDのご予約はこちら↓か、お近くのCDショップにて!

ワーナーミュージック・ダイレクト <http://shop.wmg.jp/items/WPCL-11745>

もしくは、 ワーナー ダイレクト で



携帯電話の方はこちら↓

Sapporo Street Snap in

Gan.K

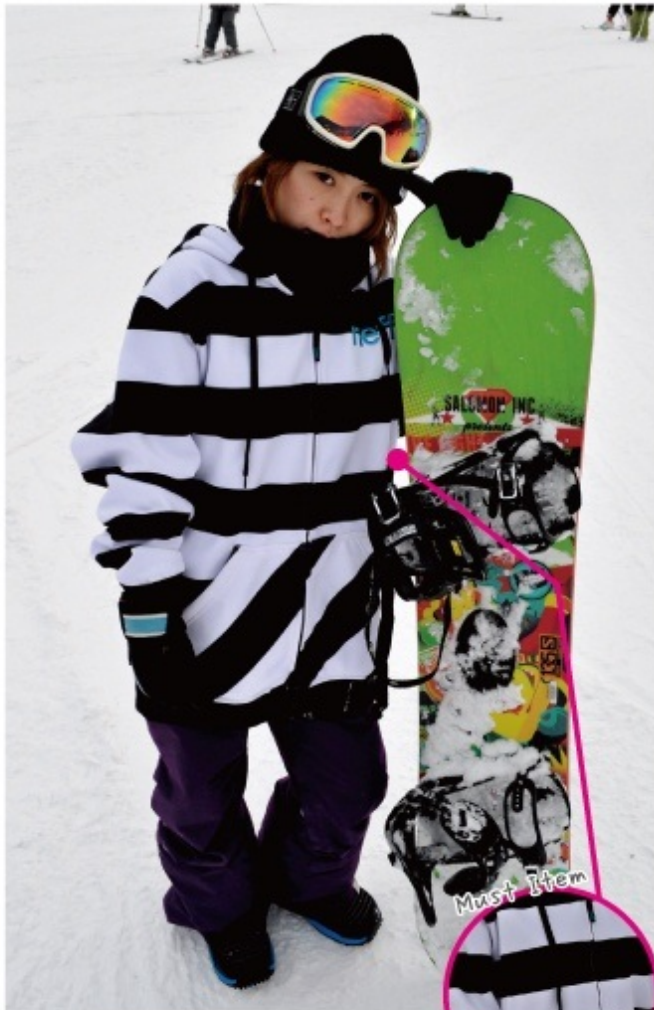


2014 FEBRUARY

Sapporo Street Snap in

ban.KG

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:AOI
Age:26
Spot:すすきの
Job:オレンジテラス



Name:タナミン
Age:20
Spot:札幌駅
Job:スキーヤー



Name:アユミン
Age:20
Spot:大通
Job:スキーヤー



Name:スー
Age:28
Spot:平岡
Job:新聞配達



Name:ゆうちゃん
Age:25
Spot:My Room
Job:公務員

総合エンターテイメント情報サイト



GORAGGIO



GORAGGIO Wi-Fi 導入店増加中!!

GORAGGIOに関するお問い合わせはGORAGGIO運営事務局まで 事務局お問い合わせ先:info.goluck@goluck.co.jp

※データは撮影時のものです。

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



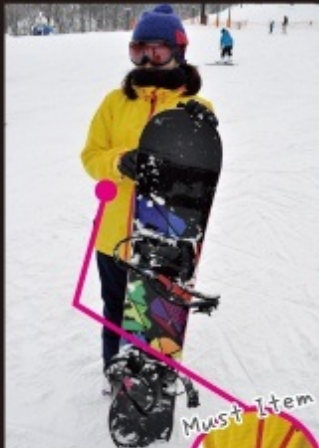
Sapporo Street Snap in **G**an.K



Name:三上さん
Age:28
Spot:札幌駅
Job:サッカー選手



Name:nao
Age:27
Spot:札幌駅
Job:会社員



Name:ちゃん
Age:32
Spot:札幌駅
Job:会社員



Name:DiChan
Age:26
Spot:札幌駅
Job:ショップ店員



Name:Saya
Age:27
Spot:札幌駅
Job:会社員

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。

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。

冬真っ盛り!風物詩のさっぽろ雪まつりは見に行かれましたか?

北海道の冬は堪え忍ぶ季節で、どうしても厚着で暖かくしないとそもそも生命活動がヤバイ状態ですからね。雪まつりにしる他のイベントにしる、外での催し物を満喫しようとするエネルギーをなるべく内側に溜め込みたくなるものなのです。

…などという言い訳をしながら、ついふらふらと「ラーメン」「鍋」「あったか〜い」というお店屋さんののぼりや看板につられてしまうわたしです。ダイエットはどこ行ったんだと言われちゃいそうですが…そこはそれ、「ずぼら」ですから!…威張れることじゃありませんね……

でもね、厳しい冬を乗り越えるために、たくさん栄養を摂取したいと思うのは身体の防衛機能で、しかたのないことなんじゃないかと主張したいのです!

なので、「食べる量を減らす」という選択肢を取らずに、かつ健康的に少しずつでも体重を減らせる方法を模索していくことこそ、ずぼらなわたしが成さねばならない使命でもあると思うわけで…そしてその模索の結果こそが、「**食べるものを減らせないなら、順番を変えればイイじゃない!**」という結論です。お金もかけたくない、運動もなるべく避けたい、でも我慢はしたくない…というわたしにドぴったりな究極の方法!…なんていうと大袈裟?

最近テレビでもよく取り上げられて、本来は糖尿病の治療として役立てられるように考えられた方法らしいですね。ダイエットというよりは、「食後血糖値の急上昇を防ぐ」ための食事法ということなのです。

そもそも何故「血糖値の急上昇を防ぐ=ダイエット」に繋がるかのお話をしましょうか。

人間のからだの血糖値は、いろいろなホルモンにより、正常な値に常に保たれています。つまり血糖値が上がると、それを下げるはたらきのあるホルモンががんばるってことですね。その血糖値を下げるホルモンが、インスリンと呼ばれるものです。

上がった血糖値を下げてくれるありがたいホルモンのインスリンには、血糖値を下げるはたらきだけではなく、たくさん分泌されすぎてしまうと、なんと「脂肪細胞内に中性脂肪を蓄積してしまう」のだとか!

極論を言ってしまうと、「血糖値の急上昇→脂肪の蓄積率急上昇」ってことになっちゃいます。なので、血糖値の急上昇を抑えることは、たくわえられる脂肪の量を抑えることにも繋がるってことなんです。

血糖値の急上昇についての予習を終えたところで、いよいよ本題「食事の順番を変えて、血糖値急上昇を防ぐ」方法に移りますよ〜。

基本的には、

フルーツ(非加熱・非加工)→野菜→肉・魚→ご飯

という順番が有効です。

まず最初にフルーツを摂るのは、「よく噛む」ことと、「十分な水分摂取」、そして「ある程度食物繊維の摂取」が目的です。

フルーツとひとくくりにしてしまうとどれを食べれば良いのか迷ってしまうと思いますので、おすすめの若葉セレクトをお教えしますね。

【食前フルーツに有効なもの】

・りんご・トマト・いちご
・キウイフルーツ

トマトは厳密にはフルーツではありませんが…まああまり固いことはいっことなしてことで。

食物繊維があり、噛む系フルーツで、からだに嬉しい栄養がぎっしりなものというセレクトです。

ただし、適量でお願いしますね!

りんごなら1/4個、トマトなら半分(ミニトマトなら2個程度)、いちごなら1個、キウイフルーツなら半分くらいが適量です。

次に野菜を摂ります。野菜というか、本格的な食物繊維の摂取ですね。

食物繊維は、脂肪分を多く含むものより先に食べておくと、脂肪の体内吸収を抑制してくれます。なので、お肉やご飯(炭水化物)の前に食べると効果的ってことなのです。

この「野菜」カテゴリーには、きのこや海藻も含まれます。お漬物は塩分が多いので、できれば食べる順番を後ろに持ってきて欲しいです。

また、とうもろこしやじゃがいも、かぼちゃは「野菜」には含まず、むしろ「ご飯」と同じカテゴリーとして考えてください。

フルーツと野菜で「食物繊維バリア」をはって、いよいよメインディッシュを楽しみます♪お肉・魚はタンパク質、ご飯は炭水化物(脳の唯一の栄養源!)なので、もちろん人間のからだに欠かせない栄養素。摂りすぎはもちろんNOですが、まったく摂らないのもよろしくないのです!

こんな感じの順番で食べれば、血糖値の急上昇を抑えつつ、満腹感もしっかり得られます。コンビニで売ってるお弁当や、定食屋さんのメニューの定食でもこの食べ方の応用が出来ると思いますよ〜。

例えばトンカツ定食(ご飯・味噌汁・サラダ・トンカツ+千切りキャベツ)なんかだと、この場合はフルーツは無いので、先にサラダを食べて、千切りキャベツを食べて、お味噌汁を頂き、トンカツとご飯を頂く…という順番で食べればOKですね!もちろん、よ〜く噛んで、きちんと味わっていただきますよ♪

それでは、今回はこの辺で!

美味しく食べて、健康的スリムを目指しましょうね☆





Happy Life ゲオ公式アプリ



※画像はイメージです。



観たい映画、聞きたい音楽、読みたいコミックや遊びたいゲームなど、
お客様の「したい」にお応えする、便利でお得なアプリです。

クーポン・チラシ便利な機能がい〜っぱい

ご登録特典はなんと

全品 半額

レンタル商品 
新作も準新作もOK!

初回マイショップ登録から10日間
ご利用いただけます。

※予告なく変更・終了の場合がございます。

今すぐ
登録
しよう!

スマートフォンはこちらから

フィーチャーフォンは
こちらから

Available on the iPhone
App Store

ANDROID APP ON
Google play

ゲオ で検索



QRコード
からも
アクセス
できます!!

