

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

2014.05

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

TRAVEL

わくわくホリデー

EVENT INFO

エゾコンMAX 10th

DIET

若葉のすぼらダイエット徒然草

TOWN INFO

SAPPORO STREET SNAP

MUSIC

GET'S CD RANKING

ARTIST PICK UP

アーティスト特集: KAMIJO サイン色紙プレゼント!



ARTIST REVIEW

ゲスの極み乙女。 & indigo la End

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.46

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: KAMIJO
(ワーナーミュージック)

E20
MAX

札幌の元祖&日本最大級街コンフェス | 参加動員数22,000名突破

10th EZOKON MAX anniversary

4時間飲み食べ放題 店舗間移動自由

2014.04.27 [Sun]

17:00-21:00

MAX 3000名

2014年も出逢いの季節が到来!

今年のゴールデンウィークはEZOKON MAXからスタート!

♂男性

1名	5,500円
2名	11,000円(@5,500円)
3名	13,500円(@4,500円)
4名	18,000円(@4,500円)
5名	20,000円(@4,000円)
6名	24,000円(@4,000円)
7名	24,500円(@3,500円)

♀女性

1名	4,500円
2名	9,000円(@4,500円)
3名	12,000円(@4,000円)
4名	16,000円(@4,000円)
5名	17,500円(@3,500円)
6名	21,000円(@3,500円)
7名	21,000円(@3,000円)

このような方はすぐにエントリー!

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 素敵な出会いをしてみたい! | とにかくワイワイ盛り上がりたい! |
| 女子会で盛り上がりたい! | 彼氏・彼女がほしい! |
| 新しい友だちがほしい! | 新しいお店を発掘したい! |
| 食べ歩き飲み歩きをしてみたい! | 最近なんかドキメキが足りない... |
| 飲み仲間を増やしたい! | 会社と家の往復でキッカケがない... |
| 異業種の人と話をしてみたい! | 仕事上、出会う機会がない... |

参加資格 20歳以上の男女 募集人数 男女各1,500名 総勢3,000名 参加費用 男性:3,500円~ 女性:3,000円~ ※複数割引有

メディア掲載実績 北海道新聞・朝日新聞・日本経済新聞・読売新聞・世界さくら・札幌経済新聞・創路新聞・日刊火がーづ・月刊飲食店経営・Yahoo!Eメール・LivedoorEメール・FM NORTH WAVE・FM WING・FM いるか・STVラジオ・情報ライブエネクス・UHB(スーパーエーエス)・HBC(イチャイチャ)・ワイドスクランブル・HBC(今日ドキッ)・NEWS11・NHK(目指せ会社の星)

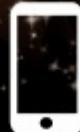
【参加お申込み・お支払方法】

EZOKON MAX 検索 <http://max.ezokon.com>

【お問い合わせ】 EZOKON MAX 実行委員会

☎ 011-222-2002 ✉ max@ezokon.com

スマホサイト



引換チケットはローソンでもご購入頂けます!

引換コード: 10101

【協賛】 サントリー | コカ・コーラ | ノルベサ | ジェスマックプラザホテル | メルキュールホテル | JTB北海道 | タカハシグループ | カラオケ歌屋 | スリラーカラオケ 他

北海道に密着した旅行会社です
わくわくホリデー
 で行く

2014年4月~5月

春を彩る道内ツアーが満載!

春の旅

わくわくホリデーの
旅の情報が満載!

わくわくホリデー 検索
<http://www.wak-wak.com/>

わくわくホリデー
公式facebookはじめました!

出発日の□印は出発保証班です。

*** 毎年人気の桜コースから担当者がこだわった新コースをご紹介します! ***

日帰り
 コース番号 10-0166
ぞっくりスイーツと特製お花見弁当!!
静内二十間道路 平取義経神社
2つの桜めぐり

【お花見弁当】
 フリン・あつ・ラーめん?
 ぞっくりスイーツ
 お花見弁当!!

出発日 **5月6日(金)・9日(日)・10日(月)・12日(木)・15日(日)**

JR手稲駅(7:30発)⇒JR札幌駅北口(8:20頃)⇒地下鉄新さっぽろ駅(9:00頃)⇒(高速)⇒平取町義経神社(歴史を感じる桜の名所・隠れたパワースポットでもある)⇒一日観光センター富川店⇒サラブレッド銀座展覧台(競走馬を鑑賞)⇒静内二十間道路桜並木(道内屈指の桜並木!日本の桜並木100選にも選定!)⇒(高速)⇒地下鉄新さっぽろ駅(17:00頃)⇒JR札幌駅北口(17:40頃)⇒手稲駅(18:30頃着)⇒弁

旅行代金 大人(中学生以上)おひとり様 **3,500円**

※小人(3才~小学生)は上記より500円引き。
 ※幼児(0~2才)の代金は一律500円(バス座席のみ)

送迎 同行 44名 25名 昼1 夜なし

日帰り
 コース番号 10-0271
【東いぶり】早来・白老・登別
お花めぐりと白老牛ランチ
& ちょこっとスイーツ

【お花めぐり】
 白老牛ランチ(白老牛)
 エッグタルタル
 まいこのマドレーヌ

出発日 **5月10日(土)・14日(水)・17日(土)**

JR札幌駅北口(8:00発)⇒地下鉄新さっぽろ駅(8:40頃)⇒北の牧 菓子工房(工場直売所にてスイーツのお買物)⇒直売所 サックルスファーム(花苗見学とお買物)⇒白老牛の店いりさき(白老牛焼肉ランチの昼食)⇒たまごの里 マザーズ(お買物)⇒史跡白老台 台湾舞踊館(歌舞)⇒中登別桜並木(車窓)⇒わかざいも本舗 登別東店(買物)⇒(高速)⇒地下鉄新さっぽろ駅(18:00頃)⇒JR札幌駅北口(18:40頃着)

旅行代金 大人(中学生以上)おひとり様 **5,500円**

※小人(3才~小学生)は上記より500円引き。
 ※幼児(0~2才)の代金は一律500円(バス座席のみ)

送迎 同行 44名 25名 昼1 夜なし

大人気!! 工場見学

日帰り
 コース番号 10-0351
わくわく工場見学
キッコーマン千歳工場 岩塚製菓 北海道コカ・コーラボトリング
新千歳空港 エンジョイバスツアー

【おながわーゼンセット】
 ★毎週大人気の工場見学ツアーをこの春も限定価格で実施。ちょっぴりおみやげ付です。
 ★アミューズメント施設も充実の新千歳空港!自由見学と昼食(自由)

旅行代金 大人(中学生以上)おひとり様 **2,980円**

出発日 **4月24日(木)**
5月8日(木)・12日(月)・16日(金)

※小人(3才~小学生)は上記より500円引き
 ※幼児(0~2才)の代金は一律500円(バス座席のみ)

JR札幌駅北口(7:45発)⇒地下鉄新さっぽろ駅(8:20頃)⇒(高速)⇒キッコーマン千歳工場⇒岩塚製菓(おせんべいの焼・味付け工程等見学)⇒新千歳空港(自由散策・自由食)⇒(高速)⇒北海道コカ・コーラボトリング札幌工場 ⇒地下鉄新さっぽろ駅(17:45頃)⇒JR札幌駅北口(18:20頃着) ※各施設の稼働事情により、見学できない可能性がございます。予めご了承下さい。

送迎 同行 44名 25名 昼1 夜なし

日帰り
 コース番号 10-0374
LNG基地と工場見学
雪印メグミルク 福山醸造 パールライス
〜札幌・石狩編〜

【おながわーゼンセット】
 ★LNG基地と工場では、ちょっぴりプレゼント!
 ★ガートーキングダムで人気のランチバイキング

旅行代金 大人(中学生以上)おひとり様 **3,980円**

出発日 **4月25日(金)**
5月1日(木)・8日(木)・14日(水)・22日(水)・30日(金)

※小人(3才~小学生)は上記より700円引き
 ※幼児(0~2才)の代金は一律500円(バス座席のみ)

地下鉄新さっぽろ駅(8:00発)⇒JR札幌駅北口(8:40頃)⇒雪印メグミルク札幌工場⇒福山醸造(ガートーキングダム サッポロ園(バイキングのご昼食)⇒北ガス・石狩LNG基地⇒パールライス石狩工場⇒JR札幌駅北口(17:10頃)⇒地下鉄新さっぽろ駅(17:50頃着) ※各施設の稼働事情により、見学できない可能性がございます。予めご了承下さい。

送迎 同行 44名 25名 昼1 夜なし

北海道に密着した旅行会社
わくわくホリデー 本社

〒060-0061 札幌市中央区南1条西4丁目5-6
 観光庁長官登録旅行業第1880号 (社)全国旅行業協会正会員 FAXは24時間受付

旅行企画・実施

本店 TEL.011-280-8989 FAX.011-211-1250
 店舗営業 月~金 9:00~19:00 土日祝 10:00~16:00 周年未年始

サンピアザ店 TEL.011-807-0200 FAX.011-895-1199
 店舗営業 10:00~20:00 / 日無休
 ※サンピアザが休業となる場合は臨時休業となります。
 〒004-0052 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目7-2 新8-さっぽろアーケステイ サンピアザ1階 総合旅行業務取扱管理者 南祐子

オーロラタウン店 TEL.011-200-3001 FAX.011-200-3002
 店舗営業 10:00~20:00 / 日無休
 ※オーロラタウンが休業となる場合は臨時休業となります。
 〒060-0042 札幌市中央区大通西1丁目5-さっぽろ地下街オーロラタウン 小島の広場前 総合旅行業務取扱管理者 船井博史

国内、海外ツアー、フリープラン、宿泊プランなどもございます。また、町内会旅行や団体旅行のご手配も承っておりますので、詳しくはお近くの店舗へお問い合わせ下さい。

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.46 2014.05 CONTENTS

EVENT INFO

・エゾコンMAX 10th00

TRAVEL

・4月～5月の春の旅をチェック!わくわくホリデー01

VOLUNTEER

・治験ボランティア募集情報03

ARTIST PICK UP

・Versailles(ヴェルサイユ)首謀者がソロデビュー・KAMIJO04

MUSIC

・GET'S CD RANKING 2014.03 > 2014.0406

FOOD

・二代目富公/ダッパーナ/ラーメン虎の介(クーポン付)08

DIET

・不定期連載:若葉のずぼらダイエット徒然草10

TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP 2014.APRIL13

ARTIST REVIEW

・ゲスの極み乙女。& indigo la End 同時メジャーデビュー16



今月の表紙 KAMIJO

世界中にその名を轟かせたバンドVersailles(ヴェルサイユ)の首謀者でありヴォーカル・KAMIJO。全7楽章・1,103小節、28分を越える長編交響曲の超大作を、ソロ・メジャーデビュー第1弾作品として2014年3月5日にリリース!

治験にご協力下さい!



みなさんのご協力をもとに様々な人の健康が成り立っています。

健康な成人男性の方

大量募集! ご友人同士でのご応募も受け付けています!

募集期間

2014年6月頃まで

場所

札幌市

参加条件

20歳～35歳の健康な成人男性
宿泊する治験に参加可能な方

治験Q&A

Q1. 治験とはなんですか?

A1. 厚生労働省から医薬品として承認を得るために、開発中のお薬を健康な方に使用していただき、効果や副作用を確認する試験のことです。参加者様が治験上、なんら不利益をうけることはありません。

※治験に参加された方には参加協力が支払われます。

Q3. 会員登録にお金はかかりますか?

A3. 登録料は、一切かかりません。HP、またはお電話にてご登録ください。会員様には、メールやお電話で随時、治験の案内を行っております。

Q2. 参加協力費とはなんですか?

A2. 治験に参加される方の、経済的負担を軽減するために支払われるものです。

Q4. 副作用が心配です。

A4. 治験に参加されたことによって何らかの症状、または身体の不調が認められた場合は、すぐに治験を実施している医療機関へ連絡してください。

治験を担当する医師または看護師などが適切な処置や指示を行うと同時に、治験や検査などが必要になった場合には、製薬会社が責任を持って補償します。これは法律によって製薬会社に課せられている義務です。

お問い合わせ
お申し込みは

一般社団法人 治験育成協会

〒060-0002 札幌市中央区北2条西13丁目1-38 SKビル1F / FAX.011-522-6573
【月曜～金曜受付 9:30～18:00】 ※他の治験もありますので、お問い合わせ下さい。



0120-34-6009 www.chiken-ikusei.net/





KAMIJO

カミジョウ

世界中にその名を轟かせたバンドVersailles(ヴェルサイユ)。その首謀者でありヴォーカルのKAMIJOが、Versailles時代の古巣ワーナーミュージック・ジャパンに帰還し、ソロ・メジャーデビュー!! 第一作目は全7楽章、1,103小節で構成され、28分を越える衝撃の超大作!!

シンフォニー・オブ・ザ・ヴァンパイア

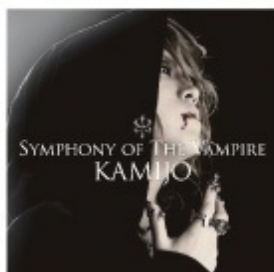
SYMPHONY OF THE VAMPIRE



初回限定盤A [CD+BD]
31P豪華フォト・ブックレット付き
スペシャルBOX仕様
CD:『Symphony of The Vampire』
BD(ブルーレイ):
『Symphony of The Vampire』
フル・ビデオ・クリップ
【ハイビジョン画質】
WPZL-30803/04
定価3,800円(本体)+税



初回限定盤B [CD+DVD]
CD:『Symphony of The Vampire』
DVD:『Symphony of The Vampire』
フル・ビデオ・クリップ
WPZL-30805/06
定価2,800円(本体)+税



初回限定盤C [2CD]
DISC1:『Symphony of The Vampire』
DISC2:映画『ヴァンパイア・ストーリーズ』
サウンドトラック盤
(2011年公開 音楽監督:KAMIJO)
WPCL-11720/21
定価2,500円(本体)+税



通常盤[CD]
CD:『Symphony of The Vampire』
WPCL-11719
定価2,000円(本体)+税

各初回特典:タロットカード(全5種からランダムで1種封入)

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

KAMIJO



ソロデビューにあたり、決意や思いをお聞かせ下さい。

バンドではなくソロという形を選んだ以上、歌の部分だけではなくて楽曲が始まった瞬間、伴奏、間奏を含めた全てを僕らしい音になるよう心がけています。

音楽は聴くだけのものではないと思うんですよ。目に映るもの・肌で感じるもの…いろいろな音楽の楽しみ方を僕は提供していきたいですね。

僕の誕生日、7月19日には東京でソロ初のワンマン公演があります。北海道は遠く、普段ではなかなか来てくださるとは言いにくいんですけど、ソロ初のワンマン、初めてというのは2度とないので、是非遊びにいらして下さい。

噂のKAMIJO王国とはなんですか？

笑「音楽に国境はない」という言葉がありますよね。世界各地をツアーで回り、実際に音楽に国境がない事はわかったので、であれば逆に音楽で国を作ってやろうと…それがKAMIJO王国です。ムツゴロウ王国みたいな感じですね(笑)。

その王国の中で北海道の皆さんは羊だと思えますよ。僕の曲の中でも羊が出てきますし。北海道の皆さんはかわいらしい仔羊でいて頂きたい。

傍に置いときたい仔羊っていらっしゃいますか？

理想の女性のタイプという意味でしたら上品な方が好きですね。

そしてピュアで純粋な方がいいですね。そこも含めて僕が北海道の女性に抱いているイメージは純粋無垢な仔羊…ぴったりだと思います(笑)。KAMIJO王国は北海道の全ての仔羊を温かく迎えます。

あと、北海道って馬が結構有名ですね。仔羊達と一緒に馬で壮大な草原など走ってみたいですね。

もちろん僕は黒い馬で…

2014年3月5日にリリースされました「SYMPHONY OF THE VAMPIRE」の聴きどころは？

まず音楽的な所ですが、2012年に活動を休止しましたVersaillesの音を引き継いだシンフォニック・メタルになっています。Versaillesを聴いてくださった方なら楽しんでいただける作品になっていると思いますね。

今回のこの楽曲の内容はフランスのルイ

17世という方をモチーフにさせていただいています。フランス革命のエピソードの中でも、なかなか語られる事のない悲しい歴史を良い意味で塗り替える作品になっております。

北海道のファンの皆さんにメッセージをどうぞ！

最後に北海道に来てからずいぶんと時間が経ってしまいましたが、ようやく再び北海道の地を踏むことができました。次に来る時にはLIVEという形で皆さんと楽しみたいと思っています。

それまでの間、僕の楽曲を聴いてしっかりと予習して頂き、LIVEで一緒に暴れましょう！



Present! KAMIJO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・46号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「KAMIJO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4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。)



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**



TOWER RECORDS MONTHLY HIT CHART

2014.03>>>2014.04

(Produced by TOWER RECORDS 札幌ピヴォ店)

邦楽ランキングTOP10



BUMP OF CHICKENの3年ぶり通算7枚目となるオリジナル・アルバム。多数のタイアップシングル曲を収録した、聞き応えバツグンの1枚。

第1位
RAY

BUMP OF CHICKEN

第2位 **サクラあっぱれーしょん** てんば組.inc

第3位 **Tales of Purefly** MAN WITH A MISSION

第4位 **結晶星** KANA-BOON

第5位 **BABYMETAL** BABYMETAL

第6位 **WITNESS** FACT

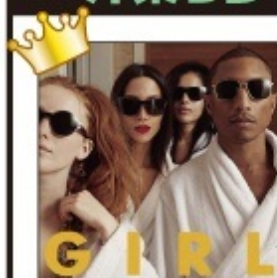
第7位 **Sweet Dreams** BIGMAMA

第8位 **パラレル** KEYTALK

第9位 **フィードバックファイル2** ASIAN KUNG-FU GENERATION

第10位 **ROCK AND SYMPATHY**・tribute to the pillows・Various Artists

洋楽ランキングTOP10



シンガー、ソングライター、プロデューサー、果てはファッション/カルチャー・アイコンとしても世界にその名を知らしめるスーパー・マルチ・アーティスト、ファレル・ウィリアムスのニューアルバムが堂々1位獲得!

第1位
GIRL

Pharrell Williams

第2位 **Recess** Skrillex

第3位 **Morning Phase** Beck

第4位 『バックコーラスの歌姫たち』オリジナル・サウンドトラック

第5位 **Kin (←→)** Pat Metheny Unity Group

第6位 **Midnight Memories** One Direction

第7位 **PTX Vol.II** Pentatonix

第8位 **ライヴ・フロム・ザ・ショーボート** Phil Woods Six

第9位 **Feel Good** The Internet

第10位 **Random Access Memories** Daft Punk

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

「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 (八代蓮紀【「雨の事情」・「舟歌」】、美村チヨ【「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、 で



携帯電話の方はこちら↓



スープにこだわった激旨! ラーメン!!

おすすめ!!

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さを抽出。深みのあるこのスープを是非ご堪能ください!

しょうが醬
ラーメン

790円~ (税込)



どれにしようか迷っちゃう♡

旨い!!

特製チャーハン

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!



420円 (税込)

45名様入れます!
是非ご宴会にご利用ください。

※その他にもおすすめメニュー多数あります。

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。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 (税込)

お得な
セットメニュー
あります
+200円 (税込)~

ランチサービス 11:00~14:00

小ライス ラーメンご注文のお客様にサービスいたします。

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 (税込) 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・おつまみ一品
・パチパチOR鉄板パセト
★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。



富公
**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
4月7日(月)~5月6日(火)

クーポン2回目

特製チャーハン
420円 (税込)

印

有効期限: 2014年
4月7日(月)~5月6日(火)

こちらも
どうぞ!

とって
美味しい!!

元祖 香島亭 Since 1995
ジョノホットク
www.hotok.jp ※写真はハチミツです。

600円~
(税込648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
見つけてください!

●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~

【鉄板パグティ専門店!】
ダッパ
Dabba

こちらのクーポンご持参で
**ソフト
ドリンク
1杯無料!!**

※スパグティご注文のお客様に限ります。
※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4月7日(月)~5月6日(火)



ラーメンメニュー

赤虎味噌..... 760円(税込820円) カレーラーメン 741円(税込800円)
にんにく赤虎味噌 788円(税込850円) にんにくカレーラーメン 769円(税込830円)
白虎味噌..... 741円(税込800円) 特製つけめん 788円(税込840円)
にんにく白虎味噌 769円(税込830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... 463円(税込500円) 特製ギョーザ(5個) 325円(税込350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 各93円(税込100円)
ワンタン(5個) 139円(税込150円) チャーシュー(4枚) 186円(税込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ます
有効期間:
2014年4月7日(月)~5月6日(火)

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。もうすぐわたしの名前と同じ「若葉」の季節なんだなあとしみじみ…

そう、だんだん着ている服を減らしていく季節でもあります。うまく隠せていたかも知れない身体のラインがどんどん白日の下にさらされる…うう、春は待ち遠しいけど、ちょっと怖いですね。

でも春になったら、雪とか氷とかでなかなか怖くて出来なかった「ランニング」ができるようになります!

あれっ、お前運動嫌いでずぼらが売りなんじゃなかったっけ?とお思いですよね。はい、運動は苦手ですよ。できればやらずに済ませたいです。

でも「嫌い」というわけでもなかったりして…やっぱりこー、颯爽と走り抜ける一陣の風!みたいなシチュエーションは憧れちゃったりするんですよね。体重が減って、少しは意識が変わったのかな?

さて今回は、そんなわたしの「ずぼらダイエット」の原点に立ち返ってみようかなと。「日常に取り入れることが出来て、かつ長く続けられるダイエット方法」ですね。ととても簡単なことでも実践すると大きい!と自分で実感したものをもう一度ご紹介しようと思います。

……………
食べる量を「減らす」のではなく、「増やさない」方法を模索していました。ストレスたまったりするとつい食べ過ぎちゃうってことがよくあって、せめてそういう「衝動食い」をどうにか抑制できるような魔法のような方法、ないかな?って。

ずぼらなわたしですが、ずぼらなまま望む生活をしたい欲は人一倍なので、調べる手間は惜しまないのです!

簡単にできて、特別な道具や食品を買わなくてもいい、日常にひとつふすパイスを加える程度の手間でいけそうな方法…

それは、「よく噛んで食べる」という方法なのです!「ひとくち当たり30回は噛む」っていう、…えっ、それでいいの?ってくらい拍

子抜けな結果だったのですが…

この結果を受けて、当時のわたしは試しに自分の「ひとくち当たりの噛む回数」を数えてみました。…すると自分でびっくり!何と10回も噛んでなかったんです。申し訳程度にちよろちよろ噛んでからごっくんと飲み込んでいたんですね。

自分の噛む回数を理解し、じゃあ次のひとくちは30回噛むぞ~って意識して噛み続けて…、でもつい何かに意識を向けちゃうと、いつも通りに10回未満の咀嚼になっちゃう、というサイクルを何度も何度も繰り返して、今ではすっかり30回以上の咀嚼が習慣になりました。

噛む回数を増やしたら、食べ物のほんとうの味わいがわかる気がします。ご飯も、何とか甘みを感じるようになったというか…今までもったいない食べ方してたのかなあって反省したものです。

それでもやっぱり長年染みついた習慣をすぐには直せたりはしませんよね。そこで、30回ひっきり噛むワザも合わせてご紹介します。

食べ物を口に入れて、噛むリズムに合わせて、頭の中で「うさぎとかめ」を歌うんです。もしもし亀よ、亀さんよ~ってやつですね。この歌を頭に浮かべながら噛んでたら、歌の1番の終わり(どうしてそんなにのろいのか~)でひっきり30回噛めてるんです!

この方法を見つけた途端、意識して30回噛むよりもすーっと気持ちがあんなになったんです。オススメ★

…だけどテレビ見ながら食事だったり、音楽聞きながら食事をしてたら、ついついそっちに気を取られちゃいますね…要はたくさん噛むこと、たくさん噛むことを意識することが大事なので、できなくても自己嫌悪に陥らずにコツコツ自分の習慣として身につけていくことが一番ですね。

さて、噛む回数を増やすと食べ過ぎを防ぐその理由もお知らせしなきゃですよ。理由もわからずやみくもにあれをやれこれ

をやれって言われても、やる気なんて上がりませんもん。

よく噛んで食べると、以下のホルモンの分泌が促進されます。

- ・ヒスタミン(消化を促すホルモン)
- ・セロトニン(満足感を与えるホルモン)
- ・レプチン(食欲を抑えるホルモン)

これらの「やせるホルモン」が分泌され、満腹中枢を刺激するってことなんです。

腹八分目でも十分に満腹感を得られるみたいです。…確かに、よく噛んで食べた食事のとき、普段よりちょっとだけ少なくてもお腹いっぱい感がした気がするなあ。それって決して気のせいなんかじゃなくて、ちゃんと理由があったってことなんです。

また、咀嚼を増やすと、脳ストレスが減少するんだとか。脳ストレスが増えると、脳は炭水化物を過剰に要求するらしいのです…炭水化物が脳の唯一の栄養源だから、だそう。そうかあ、食べ過ぎは脳がストレス感じてたからなんだ…

さあ理由もわかったところで、30回噛み自分の癖になるまで、騙されたと思って実践してみてください。身につけただけで(徐々にですが)常に痩せる方法なので、是非。

そしていっぱい噛むためには、「歯の健康」がとっつても重要です!もし、痩せたいって思ってる、虫歯がある人は、是非優先的に治療してくださいね!ダイエットのことがなくても、噛めない=好きな食べ物が食べられないっていう哀しいことになっちゃいますから…食べたいものを食べられないことほど、辛いことはないですもんね。だからもちろん歯磨きは欠かさず!さすがのわたしも、食べることが大好きだから「歯磨きすぼら」だけは避けてますよ~!

それでは、今回はこの辺で!

皆さんが、健康でステキな身体になれますように…



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!!





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!!



G Horoscopy星占い

2014 4.7 → 2014 5.6

牡羊座
3/21~4/19

愛情が高まる一月となりそうです。周囲の人の大切さを再確認でき、あなた自身も周りから大切にしてもらえそうです。

総合☆☆☆ 仕事☆☆☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

牡牛座
4/20~5/20

努力が実を結ぶ月になりそう。今までやってきたことの成果が形になって表れる暗示。新しいことを始める理想的なタイミングです。

総合☆☆☆ 仕事☆☆☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

双子座
5/21~6/21

勢いがあり、少々の困難も乗り切れそう。過去に失敗したことへのリベンジや難しそうで実行をためらっていたことに挑戦しましょう。

総合☆☆☆☆☆ 仕事☆☆☆☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

蟹座
6/22~7/22

今月のあなたは、神経質になりがち。完璧主義は避けて、ダウンしてしまわないように気をつけましょう。何事もほどほどに。

総合☆☆☆ 仕事☆☆☆
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$

獅子座
7/23~8/22

人と違ったことをしたくなくても、「絶対に譲れない」ということ以外は、周囲のワガママにも付き合っておけると吉です。

総合☆☆☆ 仕事☆☆☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

乙女座
8/23~9/22

あなたの明るさで、ムードメーカーになれそう。いつも笑顔でいることを心がけて下さい。人当たりの良さが運氣上昇の鍵です。

総合☆☆☆☆☆ 仕事☆☆☆☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

天秤座
9/23~10/23

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。たまには自分にごほうびをあげてもいいでしょう。

総合☆☆☆☆☆ 仕事☆☆☆☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

蠍座
10/24~11/21

新しい発見や素晴らしいアイデアが浮かぶ暗示あります。注意力を十分に高めて行動することが今月の運氣上昇の鍵です。

総合☆☆☆☆☆ 仕事☆☆☆☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

射手座
11/22~12/21

今月は周りから褒められたり、あなた自身が満足出来る結果が訪れる暗示があります。明るい気持ちでスタートを切りましょう。

総合☆☆☆☆☆ 仕事☆☆☆☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

山羊座
12/22~1/19

周りから忠告や意見をされるかも。そのときに頑固になったり、虚勢を張ってしまうと事態は悪化します。素直に受け入れましょう。

総合☆☆☆ 仕事☆☆☆
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$

水瓶座
1/20~2/18

直感的に良いと思ったことは迷わずに実行しましょう。素晴らしい結果へと結びつく期待大です。人間関係もかなり良好に。

総合☆☆☆☆☆ 仕事☆☆☆☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

魚座
2/19~3/20

頭が冴え渡る一つ気になります。仕事も勉強もかなりはかどるはずなので、しっかりと準備をして行動すると吉です。

総合☆☆☆☆☆ 仕事☆☆☆☆
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

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

Sapporo Street Snap



2014
APRIL

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「SapporoFassion」を紹介



Name:あやめん
Age:20
Spot:焼肉屋
Job:学生



Name:あすぼー
Age:19
Spot:パルク
Job:学生



Name:瀬川友
Age:19
Spot:大通
Job:学生



Name:もみほん
Age:18
Spot:大通
Job:専門学生



Name:ナツミ
Age:20
Spot:カラオケクラブ
Job: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:1円・2.5円 S:5円・20円

※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



Name: はなほ
Age: 19
Spot: パセオ
Job: 学生



Name: なつ
Age: 20
Spot: 札幌駅
Job: アパレル



Name: ゆめち
Age: 永遠の17歳(笑)
Spot: イケウチ
Job: 初号機パイロット



Name: りな
Age: 18
Spot: ヴィレコ
Job: 学生



Name: 井口 翔太
Age: 19
Spot: 大通
Job: 学生

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

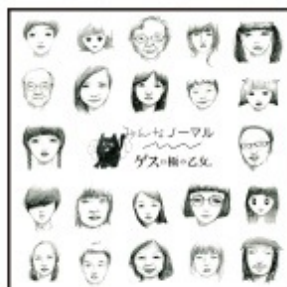
Music Boyの勝手に! Recommend



皆様ごきげんうるわしゅう。ミュージックボーイでございます。
 新年度にあたり、わたくし、生まれ変わる所存でございます。
 わたくし、セレブになるのでございます。セレブに…優雅に…
 …うがーッ、セレブめんどくせえーッ!!やっぱいつものノリで行くよッ!!

ゲスの極み乙女。& indigo la End 2014年4月2日に同時メジャーデビュー!

ミュージックボーイね…今、この記事書きながら滅茶苦茶ゲスい顔してまっせ…
 うへへへ…「ゲスの極み乙女。」…奴らがついにメジャーデビューか…ゲスい奴らがやってきたぜ!
 ミュージックボーイはヨウツペで観とったから知っとるわ…最近なんやろね?インパクトある名前が多いよね?それなんだ??バンド名かっ!って…ただね、侮っちゃいけねえぜい!!「ゲスの極み乙女。」名前のインパクトに負けず、楽曲も独特の世界観で君を虜にしちまうんだ!
 彼らは、その楽曲スタイルをヒップ・ホップ・プログレバンドと言ってるらしいのだ!ゲーグル検索でしっかり調べたからあってるはずだぞ!なんのこっちゃわからんが兎に角凄いいンパクトだぜい!「ゲスの極み乙女。」!是非聴いて頂きたい!
 あとVO.川谷絵音が率いるロック・バンドindigo la Endも同日メジャーデビューなんだ!そっちはなんか書くのめんどくせえからググってくれ!ググれば大体わかるから!



ゲスの極み乙女。メジャーデビュー作
 「みんなノーマル」
 WPCL-11747
 ¥1,500(税抜)
 1. パラレルズベック
 2. サカナの心
 3. 市民野郎
 4. ノーマルアタマ
 5. song3
 6. エレルカレル



indigo la End メジャーデビュー作
 「あの街レコード」
 WPCL-11748
 ¥1,500(税抜)
 1 夜明けの街でサヨナラを
 2 名もなきハッピーエンド
 3 billion billion
 4 あの街の帰り道
 5 染まるまで
 6 ダビングシーン
 7 mudai
 8 アリスは突然に

Mount Alive 5th Anniversary THE FUTURE OF LIVE

日時:2014年5月31日(土) 開場 17:00 / 開演 18:00

出演アーティスト:indigo la End / ゲスの極み乙女。 / go!go!vanillas / 忘れらんねえよ

会場:cube garden (札幌市中央区北2条東3丁目2-5)

チケット:1階スタンディング ¥2,800(税込) (ドリンク代別途 ¥500 / 入場整理番号付)



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。

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