

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

2014.06

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

PLACE

夏の“ばんけい”

TOWN INFO

SAPPORO STREET SNAP

DIET

若葉のすぼらダイエット徒然草

ARTIST PICK UP

アーティスト特集: テツandトモ サイン色紙プレゼント!

MUSIC

GET'S CD RANKING



ARTIST REVIEW

きゃりーぱみゅぱみゅ & chay

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.47

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4-4 TEL(011)788-5189 FAX(011)788-5189

表紙: テツandトモ
(ワーナーミュージック)



炭火焼肉
 パークゴルフ
 ノルディックウォーキング
 サイフォンコーヒー
 美味しい空気
 テニス
 都心から車で20分
 緑眩い大自然
 カフェエディング
 ライブイベント
 観光バス
 路線バス
 ミュージックフェスティバル
 花火大会
 羊さんたち
 これすべて夏の“いおんけい”です



夏まで、
 ぼんけいの
 20分。



GREEN SEASON
ban.



ban.K 札幌ばんけい株式会社
 〒064-0945 札幌市中央区盤渓410番地 TEL 011-641-0071
www.bankei.co.jp/



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.47 2014.06 CONTENTS

PLACE

・ぼくらの夏まで20分。ばんけいで遊ぼう!.....00

ARTIST PICK UP

・「桜前線」北上中! テツandトモが本気で歌うのなんでだろう?...02

FOOD

・二代目富公/ダッパーナ/ラーメン虎の介(クーポン付).....04

ARTIST REVIEW

・きゃりーぱみゅぱみゅ & chay.....07

MUSIC

・GET'S CD RANKING 2014.03 > 2014.04.....08

DIET

・不定期連載:若葉のずぼらダイエット徒然草.....10

VOLUNTEER

・治験ボランティア募集情報.....12

TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP 2014.MAY.....13



今月の表紙 テツandトモ

言わずと知れた「なんでだろう～」使用頻度No.1芸人。しかし密かに実力派の歌を披露するふたりでもある。「桜前線」をリリースし、男性デュオNo.1歌手を本気で目指す彼らだが、歌一本にしぼって芸人をやめてしまうのか!? 気になる真相は「ARTIST PICK UP」を見よ!



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・作曲:浜 圭介による稀代の名曲!

WPCL-11745 ¥1,000 (税抜)

- 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)

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

テツandトモ



今回、本気で男性デュオNo.1を目指すの大々的に謳われておりますが、まさか…芸人をやめるんですか？

テツ:ちょっと待ってください!きっぱり言わせてもらいます!それはいいですよ!

トモ:ただ歌はやっていきたいんですよ。最終的な目標はもう一度紅白に出たいですね。

テツ:それも、しっかりとした真面目な歌で出たい…元々、僕が上京したのも五木ひろしさんみたいな流行歌を歌える歌手になりたいと思いで東京に出てきたんですよ。まあ、色々あって現在に至りますよね。ただ、基本的に観て頂いている方々に楽しんで頂いたり、周りの皆さんを喜ばせたり、ステージで何かを表現する部分では歌もお笑いも同じだと思うので、芸人も歌手もハーフハーフで頑張っていきます!芸人はやめません!

トモ:今回はテツandトモの第2章とらえています。僕は役者志望で上京した後(役者じゃなくて)お笑いがきっかけでこの世界に入ったんですけど、おかげさまで芸人として少しは皆さんに存在を知って頂けたので、次はテツちゃんがやりたかった歌を…10年後ぐらいには芝居もやれたらと思っています。最終的には歌あり芝居ありお笑いありのショーをやれたらいいですね。「芸人・テツandトモ」と「歌手(アーティスト)・テツandトモ」の違いってありますか？

テツ:自分としては、アーティストとして歌っているつもりはないんですよ。今までも、お笑いライブの最後に二人で真面目に「あずき2号」とかコブクロさんの「蕾」とか歌わせてもらっていたので、スタイル自体は変わってないんですよ。基本的には芸も歌も見て頂いてる方に喜んで頂いたり楽しんで頂くのが要素の一つですね。ただ、歌を歌っている時は変な顔とかしないので、歌はどちらかというと真面目にです…真面目に!

トモ:もともとテツちゃんは演歌歌手志望で上京しているんで歌っている時がもしかすると…

テツ:それが本物の僕なのかもしれないです!最近、変な顔しすぎて自分がどの顔が本当の顔かわからない時があるんです(笑)だから、歌に入ると自然な状態で自然な顔でいられるので自然体の本当の自分はそこにあるのかなと思いますよ。

トモ:僕はお笑いのネタでも普段から歌っているんで、桜前線ではギターを持たないぐらいであり芸人と歌手としての違いはないですね(笑)ファイターズの大谷選手じゃないですけど、二刀流で芸人と歌手うまくやれたらいいなと思います。

今回の桜Ver.特注ジャージが1着20万円というの本当ですか?どこのブランド製ですか?

トモ:デザイン料込で実際それくらいらしいですね。どこのブランドのジャージとかはないんですよ。ですので完全オリジナルです。

テツ:赤青ジャージは5着、桜は2着ずつですね。オーダーで作ってるのでやっぱりそれくらいかかりますよ。ただ、他の出演の度に毎回衣装を変えてるタレントさんに比べたら…もう凄いいコスプレパフォーマンスですよ。

「桜前線」の聴きどころを教えてください。

トモ:個人的に好きなフレーズが「二人見たこの空に〜」の部分で僕のソロなのですが、レコーディング時に僕は少し力強い感じでそのフレーズを歌っていたんです。すると浜先生が「そうじゃないんだよ。」って実際歌って下さって、もっと女性の気持ちになってとご指導頂いたので。言葉の大切さを学びました。このフレ

ーズに限らず、気持ちを込めて歌っているのでも聞こえて下さると嬉しいですね。是非カラオケで歌ってほしい曲です。

テツ:サビの部分の「西から東へ桜前線〜」、もうここにつきますね。Wボカールで二人の想いを乗せたパワーのある歌声なので是非そこを聴いて頂きたいですよ。

北海道に関するエピソードなどがありましたら教えてください。

テツ:ほんとに昔、初期の頃なんですけど、イベントで札幌に呼ばれて仕事が終わりその夜ですかね…ファンの方に手紙を渡されたんですよ。

トモ:電話番号が書いてあって、〇〇で待ってますので連絡下さいって…。どう対応していいかわからず、もしかしたら電話しなければこの人はずっと待っているのではないかと二人ですごい悩んだんですよ。

テツ:それから二人で公衆電話でその方に電話して「すみません、今日には行けません。ごめんなさい」と必死に謝った思い出がありますね。

北海道のファンの方々にメッセージをどうぞ!

トモ:桜前線という曲ですけれども…春に限らず…あれ…ちがうな…おもしろくないな…あれ?ああ〜でも北海道はちょうど桜の季節ですよ、さっきも言いましたがカラオケで歌ってもらいたいです。…オチも何もないのはなんでだろう?こんな感じをお願いします(笑)

テツ:KAMIJOさんと川上大輔さんを宜しくお願い致します(笑)



Present! テツandトモ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・47号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「テツandトモ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5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。)



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



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)



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)

※その他にもおすすめメニュー多数あります。

45名様入れます!
是非ご宴会に
ご利用ください。

どれに
しょうか
迷っちゃう♡



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。



虎ノ介
TORA
NO
SUKE

麵房
拉創

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
クラシック樽生
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** (税込)
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
・パネORパネ+パセット
★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。



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

印

有効期限: 2014年
5月7日(水)~6月6日(金)

クーポン2回目

特製チャーハン

印

420円 (税込)
有効期限: 2014年
5月7日(水)~6月6日(金)

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
●パルコ
●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~

【お餅・揚げたて専門店!】
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!!**

※ソフトドリンク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5月7日(水)~6月6日(金)



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)

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5月7日(水)~6月6日(金)

街とリゾート、70~80年代と今が交差するシティ・ポップス・コンピレーション [ワーナー編]

Light Mellow

ライト メロウ ブリーズ

B r e e z e



初CD化
1曲
収録!

2014年5月14日(水)発売!

定価 ¥2,000 (本体)+税 【全18曲収録】 WPCL-11787

企画・監修・解説：
金澤寿和 (Light Mellow)



ニューカマーとベテランが密接に絡み合うワーナー編では、爽やかな涼風感覚が舞い上がる。

- | | | |
|---|---------------------------------|--|
| 01. パラレル= / 指田都也 | 07. 風に乗って ~breeze~ / frasco | 13. FIRST LIGHT / 松下誠 |
| 02. ダイアリー / 佐橋佳幸 | 08. Do Do Right / ブレッド&バター | 14. Bad Girl / Nona Reeves |
| 03. プティ・デジョネ 一日曜日の朝食 / サーカス | 09. 風になれるなら [シングルヴァージョン] / 伊藤銀次 | 15. カシミヤのほほえみ / 八神純子 |
| 04. Sun Sunny Friend / センチメンタル・シティ・ロマンス | 10. 電話しても / 村田和人 | 16. Lovin' Mighty Fire / 松岡直也 with 吉田美奈子 |
| 05. 夏の女 / 芳野藤丸 | 11. エイリアンズ / キリンジ | 17. いつかもしも / 森 大輔 |
| 06. Sweet Joke / 岡崎友紀 | 12. Smoke Rings / 吉田政美 | 18. Za Za Za / 宮手健雄 初CD化音源 |

Light Mellowとは、メロウなテイストとグルーヴ、ハイブリッドな感覚をキーワードにしたサウンド・スタイル。シティ・ポップスを中心に、J-AORや和製レア・グルーヴなど、心地良い音楽だけを抽出しました。

各メーカーから続々「Light Mellow 和モノ」コンピレーション発売!



[日本コロムビア編]
Light Mellow Rainbow
第1弾コロムビア編は、ポップ・ソングからファンキーチューンまでバランスよくコンパイル【初CD化2曲収録】
DXF-3881 / 定価 ¥2,200 (税別)+税 絶賛発売中!



[ポニーキャニオン編]
Light Mellow Dream
第2弾ポニーキャニオン編は、40年の時空を越く飛び越す不朽の都会派ポップスを抽出【初CD化3曲収録】
PCCA-6406 / 定価 ¥2,200 (税別)+税 絶賛発売中!



[ユニバーサル ミュージック編]
Light Mellow Paradise
Light Mellow Voyage
第3弾ユニバーサル編は2枚同時発売! 爽やかなリゾート気分を満喫! パラダイス【初CD化4曲収録】+ 夜更けを誘う感覚が味わえるアーペイソク in ヴェネチア【初CD化1曲収録】
UCY-6162 (UCY-6163) / 定価 ¥2,400 (税別)+税 絶賛発売中!



[キングレコード編]
Light Mellow Summer
キングレコードは、涼感を演出するクール・ポップスやアーバン・ミディウムを数多く収録【初CD化2曲収録】
KCC-3045 / 定価 ¥2,400 (税別)+税 5月14日(水)発売!

Music Boyの勝手に! Recommend



桜が咲く頃にコンニチワー! 毎度おなじみみんなのアイドル、ミュージックボーイ参上! 進学や就職ではじめて北海道にきたみんな、もう北海道の気候には慣れたかなッ!?
ミスター北海道 (=サムイ) ミュージックボーイ、今日も行くぜーッ!!



きゃりーぱみゅぱみゅ & chay の ニューシングルが桜前線を運んできた!

ファミリーパーティー♪パーティー♪きゃりーぱみゅぱみゅ! 俺の脳味噌ファミリーパーティーやで!

家族愛や! ミュージックボーイも3歳位のちっこいお子さんいるから共感なんや!

きゃりーぱみゅぱみゅの9枚目のシングル「ファミリーパーティー」2014年4月16日に発売しとるがな!

曲は、中田ヤスタカ兄貴が映画「クレヨンしんちゃん ガチンコ! 逆襲のロボとーちゃん」のテーマ曲として書き下ろしたもののなね! 映画も見ればその世界観がよりわかるんじゃないか? まあよくわからんけどそう思うよ。

おっと! ちょっとまって! 今回は、もうひとアーティスト紹介だ! chayだ! 最近TVCMとかでよく見るわなー。

ワナーだけにね! 見るわなー! …なんちゃって! …ごめんなchay! てへっ。

chayの「Twinkle Days」はサードシングルとして2014年4月23日に発売!

こっちももう発売しとるがな———! オッケーイ!!



きゃりーぱみゅぱみゅ第9弾シングル
「ファミリーパーティー」
通常盤 (CD)
WPCL-11792
¥1,200(税抜)
M1: ファミリーパーティー
(映画「クレヨンしんちゃん ガチンコ! 逆襲のロボとーちゃん」主題歌)
M2: Scampy Skimp
M3: インペーダーインペーダー -extended mix-
M4: ファミリーパーティー -instrumental-
M5: Scampy Skimp -instrumental-



chay 第3弾シングル
「Twinkle Days」
通常盤 (CD)
WPCL-11802
¥1,157(税抜)
M.1 Twinkle Days
M.2 Don't be afraid
M.3 once again
M.4 Go Go!

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 狸小路店 旭川店 函館吉川店 帯広北店

VEGAS VEGAS

**GET'S
CD
RANKING**



TOWER RECORDS MONTHLY HIT CHART

2014.04 >>> 2014.05

(Produced by TOWER RECORDS 札幌ピヴォ店)

邦楽ランキングTOP10

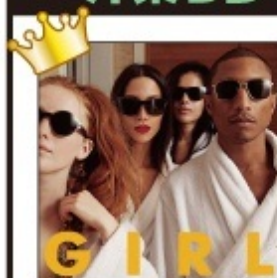


稲美武士がヴォーカルをつとめる7人組バンド「the HIATUS」による通算4枚目のアルバム。「Horse Riding EP」収録楽曲含む、全11トラック。

第1位
Keeper Of The Flame
the HIATUS

- 第2位 **みんなノーマル** ギスの極み乙女。
- 第3位 **初期衝動** 瞑想し、帰する。
- 第4位 **GALLOWS** lynch.
- 第5位 **あの街レコード** indigo la End
- 第6位 **はじめてのチュウ** Ryo
- 第7位 **SIDE BY SIDE** ペトロールズ
- 第8位 **イーガジャケジヨロ** ユニコーン
- 第9位 **煙** The coridras
- 第10位 **MATATABISTEP/あの青と青と青** バスピエ

洋楽ランキングTOP10



ファレル・ウィリアムスのニューアルバムが2ヶ月連続1位を獲得。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。

第1位
GIRL
Pharrell Williams

- 第2位 **Recess** Skrillex
- 第3位 **アナと雪の女王 オリジナル・サウンドトラック**
- 第4位 **YOSOGAI** Jeff Beck
- 第5位 **Enclosure** John Frusciante
- 第6位 **ハード・トゥ・セイ・ノー EP** The Strypes
- 第7位 **Nathan East** Nathan East
- 第8位 **テンペスト** Bob Dylan
- 第9位 **Duets** Linda Ronstadt
- 第10位 **ブロー・ハイ・ブロー** Jeff Beck

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



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!!



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！ すっかり春めいてきましたね〜♪桜も綺麗に咲く頃ですし、本格的なお花見シーズン到来です！

お花見シーズンになったら、どうしてでしょうお腹がすいてしょうがない！…あー、言わないで！わかってるんです、「どうぞお花見なんてなくてもお腹がすくんだろ」って！

はいはい年中無休で食欲全開なわたしですってば！…くっ……

ああ…この食欲、きれいさっぱり水に流してしまいたい！食欲だけじゃなくて、わたしのお腹の余分な脂肪も水に流れてくれないかな？

…なあんで都合良いこと期待しつつ、今回も調べてみました。単純にお水をたくさん飲んだら、身体の脂肪、流れてくれちゃったりして…とか。

調べていくうちに、まず、「1日の水分排出量」に行き着きました。

わたし達のからだは、1日に約2.5Lの水分を排出するそうです。汗をかいたり、お手洗いにいったりです。ということはつまり、1日に、失ったぶんを補給する必要があります。だいたい1日に約2Lくらいの補給がめやすになります（のこり500mlは食事でまかなえるのだとか）。

2Lってことは、500mlのペットボトル4本分ってことですよ。

…あれっ、わたし、1日にペットボトル4本も飲み物飲んでるかな？飲んでない！必要な水分、とってない…！

つまり、わたしはそもそも必要な水分自体をからだの中に与えてないってことがわかったんです。

そっか…わたし、水分が足りてなかったんだ。そっかあ水に流れてくれるわけもありませぬよね。

じゃあ早速水分取ろう！何を飲めば効果的かな？更に調べていきました。すると、

「オススメの水分は「水」という調査結果が。…え、ただのお水で良いのかな？よくあるトクホのお茶とか、そういうのをたくさん摂った方が効果があるんじゃないのかな？

素直にそう思ったので、「オススメは「水」の部分をもう少し突き詰めると、

★「緑茶」「コーヒー」などは、体内を冷やしてしまう

★利尿作用により体内に必要なミネラル分まで排出してしまう

…なんだそうです！

からだ冷えるとやせづらくなりますし、本来必要なミネラルまでからだの外に追い出してしまっちはもちろん良くありませんものね。なるほど…だから「お水」が良いのかあ。じゃあ、どんなお水なら良いのかな？

結論から言うと、特別なお水である必要はなさそうです。ただ、できればミネラルウォーターがベスト。

それと、温度が大事みたいです。お水の温度は5〜15℃くらいが腸で吸収しやすいのと、冷たすぎるお水ばかり飲むと腸を刺激して下痢の原因にもなってしまいます。

また、からだが一時間に吸収できる水分の量は、250ml程度が限界なのとか。一気に2Lをぐびぐび飲んじゃってもからだは吸収してくれないってわけですね。…もちろん一気に2Lも飲むなんて現実的じゃないですけど…一気にどかんと多いお水を飲むよりも、コップ1杯ずつをちょこちょこ飲む方がからだにとっては効果があるみたいです。

コップ1杯がおおよそ250mlとして、

- ・朝の起き抜け
- ・朝/昼/夜の3回の食事の前
- ・お風呂あがり

の計5回にコップ1杯のお水を飲むだけで、250×5=1L+250mlの水分補給になっちゃいますね！なので、残り750ml（ペットボトル1本+コップ1杯分）のお水は日中の活動時間帯に飲めば、1日2Lの水分補給クリアってことになります♪

さて、ここでようやく「お水をたくさん飲んだら身体の脂肪は流れるか？」のお話に戻しますね。

結論から言うと、「からだ健康になれば、健全な体重になる」という意味では、「お水をたくさん飲むと結果的にダイエット

になる」ということが言えるみたいです。

水分をじゅうぶんにとると、

★血液がどろどろになるのを防ぎ、血流が良くなる

★体内の老廃物の排出が活発になる

★便秘を防ぐ

★肌のうるおいを保ち、老化をおさえるといふことづめ♪

これはもう、ダイエットに限らず、「お水を飲まない手はない！」ってことですよ〜！

わたしも、つとめている会社がウォーターサーバーを契約してくれているので、可能な範囲でお水補給に努めようと思いま〜す！

…あ、ちなみに。

「水分の補給」と称して、ジュースや甘い飲み物だけをがぶがぶ飲まないようにしましよ〜ね！

糖分をとりすぎてしまったり、入っているものの成分でからだを必要以上に冷やしてしまうこともありますので…

おいしいものは、ときどき、ちょこっと、ご褒美程度に飲むのが良いのかな〜？とか思っちゃうわたしなのです。

それでは、今回はこの辺で！

ダイエットもそうですが、やっぱり「健康一番」でがんばっていきたいですよ〜♪



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

G Horoscopy星占い

2014.5.7 → 2014.6.6

牡羊座

3/21~4/19

物事がうまく進まず、何もかも投げ出したい気分になるかもしれません。それでも決してあきらめないことで運気も上昇します。

総合★★★

仕事★★★

恋愛♥♥♥

お金\$\$\$\$



牡牛座

4/20~5/20

争い事に巻き込まれる恐れがあります。事態をうまく運ぶためにはあなたが折れることも必要になるでしょう。

総合★★★

仕事★★★

恋愛♥

お金\$\$\$\$



双子座

5/21~6/21

みんなから認められ、あなたの人気があがり昇りになりそう。何事にも積極的にチャレンジして目立つ機会を増やすと吉。

総合★★★★★

仕事★★★★★

恋愛♥♥♥♥♥

お金\$\$\$\$\$



蟹座

6/22~7/22

何となく不安を感じることもありそうな一月です。家族や友人と接する機会を設けて嫌な気分を吹き飛ばすと吉。

総合★

仕事★

恋愛♥♥

お金\$\$\$\$



獅子座

7/23~8/22

周りの人からチャホヤされる機会があるかも。自信を持って行動してください。新しい出会いのきっかけもある暗示あり。

総合★★★★★

仕事★★★★★

恋愛♥♥♥♥♥

お金\$\$\$\$\$



乙女座

8/23~9/22

人間関係がスムーズに運ぶ月になりそう。堂々とした発言や行動を心がけると、周囲の人を惹きつけることができるでしょう。

総合★★★★★

仕事★★★★★

恋愛♥♥♥♥♥

お金\$\$\$\$\$



天秤座

9/23~10/23

新たな場への適応力がバツグンの月。サークルなど新たな集まりに参加してみると自然に打ち解けることができそう。

総合★★★★

仕事★★★★

恋愛♥♥♥♥

お金\$\$\$\$



蠍座

10/24~11/21

賢さを発揮できる一月です。周囲から意見や助けを求められたりした時は、説教的に協力してあげると運気がアップします。

総合★★★★

仕事★★★★

恋愛♥♥♥

お金\$\$\$\$



射手座

11/22~12/21

今月はあなたの冷静さでどんなトラブルにも対処できそう。周囲がみんな慌てていても、問題の本質をきちんと見抜けるでしょう。

総合★★★★

仕事★★★★

恋愛♥♥♥♥

お金\$\$\$\$



山羊座

12/22~1/19

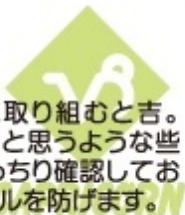
何事も真面目に取り組むと吉。「これくらい…」と思うような些細なことでもきっちり確認しておくことで後々のトラブルを防げます。

総合★★★★

仕事★★★★

恋愛♥♥

お金\$\$\$\$



水瓶座

1/20~2/18

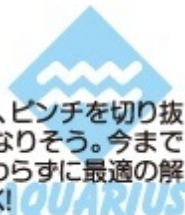
あなたの知恵が、ピンチを切り抜けるポイントになりそう。今までのやり方にこだわらずに最適の解決法を探せばOK!

総合★★★★

仕事★★★★

恋愛♥♥♥♥

お金\$\$\$\$



魚座

2/19~3/20

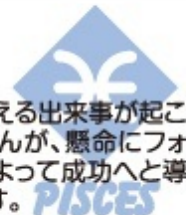
失敗のように思える出来事が起こるかも知れませんが、懸命にフォローすることによって成功へと導くことができます。

総合★★★★

仕事★★★★

恋愛♥♥♥

お金\$\$\$\$



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、税抜価格の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。

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/



Sapporo Street Snap



2014
MAY

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: のん
Age: 26
Spot: IKEUCHI
Job: 主婦



Name: みらい
Age: 19
Spot: バセオ
Job: アパレル



Name: YUKINA
Age: 18
Spot: 北見駅
Job: 学生



Name: E-たん
Age: 18
Spot: 北見イオン
Job: 学生



Name: S
Age: 18
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

※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: あいな
 Age: 23
 Spot: ステラプレイス
 Job: フリーター

Name: しほ
 Age: 18
 Spot: 札幌駅
 Job: 学生

Name: あみみん
 Age: 18
 Spot: adioの家
 Job: 学生

Name: な
 Age: NO DATA
 Spot: 大通
 Job: デザイナー

Name: M
 Age: 18
 Spot: 札幌駅
 Job: NO DATA

Name: やまも
 Age: 23
 Spot: パセオ
 Job: 販売

Name: なつき
 Age: 19
 Spot: 札幌駅
 Job: 介護職

Name: のりり
 Age: 18
 Spot: 学校
 Job: 学生

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