

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 2014.08

SAPPORO  
FREE PAPER

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



**PLACE** **EVENT INFO**

おもいっきり!ぼんけい夏祭 エゾシMAX 11th

**MUSIC** **TOWN INFO** **DIET**

GET'S CD RANKING SAPPORO STREET SNAP 若葉のすぼらダイエット徒然草

**ARTIST PICK UP** **ARTIST REVIEW**

アーティスト特集: 姫carat サイン色紙プレゼント! きやりーばみゆばみゆ

おトクなクーポンつき特集!

**FOOD**

鉄板スバ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.49

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: 姫carat  
(ワナーミュージック)



札幌の元祖&日本最大級街コンフェス | 参加動員数24,000名突破

# エゾコンMAX EZO MAX

## 11th @ かつエキ

今回は開催エリアを、ススキノ以前3500名を動員した  
かつエキ(札幌駅エリア)に移しての開催が決定! アツタは、圧倒的  
No1の街コンフェスをもう体験しましたか!?  
スペシャル盛り上げ隊として、グルメ系番組やイベントなどで  
活躍中のグルメタレント「アジエラ佐藤」が参戦決定!



### 4時間飲み食べ放題 店舗間移動自由

2014 [Sun] 08.24 17:00-21:00

# MAX 2000名



♂男性	♀女性
1名 5,500円	1名 4,500円
2名 11,000円(@5,500円)	2名 9,000円(@4,500円)
3名 13,500円(@4,500円)	3名 12,000円(@4,000円)
4名 18,000円(@4,500円)	4名 16,000円(@4,000円)
5名 20,000円(@4,000円)	5名 17,500円(@3,500円)
6名 24,000円(@4,000円)	6名 21,000円(@3,500円)
7名 24,500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!
- 女子会で盛り上がりたい!
- 新しい友だちがほしい!
- 食べ歩き飲み歩きをしてみたい!
- 飲み仲間を増やしたい!
- 異業種の人と話をしてみたい!
- とにかくワイワイ盛り上がりたい!
- 彼氏・彼女がほしい!
- 新しいお店を発掘したい!
- 最近なんかキメキメが足りない...
- 会社と家の往復でキツカケがない...
- 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1,000名 総勢2,000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・財界さっぽろ・札幌経済新聞・創路新聞・日刊スポーツ・月刊飲食店経営・Yahoo!ニュース・livedoorニュース・FM NORTH WAVE・FM WING・FM いるか・STVラジオ・情報ライブ「マイナレッジ」・UHB「スーパーニュース」・HTB「イチオシ」・ワイドスクランブル・HBC「今日ドッキリ」・NEWS11・NHK「目指せ会社の星」

【参加お申込み・お支払方法】

エゾコンMAX 検索 <http://max.ezokon.com>

【お問い合わせ】エゾコン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!

コード: 10000

【協賛】 サッポロビール | コカコーラ | JTB北海道 | ジェスマックプラザホテル | メルキュールホテル | タカハシグループ | カラオケ歌屋 | スリラーカラオケ 他



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.49 2014.08 CONTENTS

### EVENT INFO

・エゾコンMAX 11th ..... 00

### ARTIST PICK UP

・3rdシングルリリース!可愛いガールズバンド「姫carat」 ..... 02

### FOOD

・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 ..... 07

### MUSIC

・GET'S CD RANKING 2014.06 > 2014.07 ..... 08

### DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草 ..... 10

### PLACE

・おもいっきり!ばんけい夏祭 ..... 12

### TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP 2014.JULY ..... 13



今月の表紙  
**姫carat**

3rdシングル「切なくてほのかに甘い運命(デスティニー)」を6月18日にリリースした、人気急上昇中のガールズバンド。リーダーの木下ひなこは日本テレビ系列「PON!」のお天気お姉さんとして活躍中。



佐藤美咲

木下ひなこ

蒼井ちあき

渚奈子

# setsunakutehonokaniamaidestiny 姫carat

2014年6月18日リリース・姫carat 3rdシングル

## 『切なくてほのかに甘い運命(デスティニー)』



通常盤[CD]  
WPCL-11860 ¥1,000+税

1. 切なくてほのかに甘い運命
2. 夜明けの青よりも深く
3. 切なくてほのかに甘い運命~Dance Mix~
4. 切なくてほのかに甘い運命 <Instrumental>
5. 夜明けの青よりも深く <Instrumental>
6. 切なくてほのかに甘い運命~Dance Mix~<Instrumental>



初回限定盤A[CD+DVD]  
WPZL-30862/3 ¥1,500+税

1. 切なくてほのかに甘い運命
  2. 夜明けの青よりも深く
  3. 切なくてほのかに甘い運命 <Instrumental>
  4. 夜明けの青よりも深く <Instrumental>
- [DVD]  
1. 切なくてほのかに甘い運命 Music Video  
2. 切なくてほのかに甘い運命 Music Videoメイキング映像



初回限定盤B[CD]24Pフォトブックレット付き  
WPCL-11859 ¥1,500+税

1. 切なくてほのかに甘い運命
2. 夜明けの青よりも深く<ムラサキメガネ's Version>
3. 切なくてほのかに甘い運命 <Instrumental>
4. 夜明けの青よりも深く <Instrumental>

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・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:新スロ・10円・5円



# GARTIST INTERVIEW

## 姫carat

Q.3rdシングル「切なくてほのかに甘い運命」の聴きどころを教えてください!

ちあき: 姫caratの楽曲は歌謡ロックで今回の曲もそうなんですけど、今までのシングル曲とは少し雰囲気の違いがあるので、女の子の切ない気持ちが込められた歌詞だけでなく曲調にも注目して聴いて欲しいです!

美 咲: イントロのコーラスの所は耳に入りやすいメロディになってるので是非注目して聞いて欲しいです!!!

Q.夏の思い出(エピソード)を教えてください!

渚奈子: 高校生の時、夏休みに先輩たちとオリジナル曲を作ってライブをしたのが楽しかった!夏休みは誰かと一緒にスタジオにすることが多いです(笑)

ちあき: アイドルを始めてずっと憧れていたステージ、東京アイドルフェスティバルに出演できたことが私にとって1番の思い出です!!! 一昨年末ではお客さん側だったのでまさか自分がステージに立てるなんて思っていなくて、すごく嬉しかった><♪

Q.今年の夏に絶対やりたいこと!!は何ですか?

ひなこ: 同級生とBBQをしてお酒も少したしなんでみたいな♪(笑)  
あとは線香花火!だいすきなんです(▽▽)

美 咲: 定番のBBQ!!!

Q.今ハマっている「マイブーム」を教えてください!

渚奈子: パニラヨーグルト!

ひなこ: 天気予報をひたすら見ること。(笑)  
今年の4月からお天気お姉さんになったので、日々勉強してます☆☆☆

Q.北海道の姫caratファンの皆さんへのメッセージをお願いします!

美 咲: 北海道のみなさん!!!! 絶対北海道でライブするので待ってて下さ~い♥

ひなこ: 北海道でライブしたいです♥いつか遠征できるようにビッグになるので、北海道にいるファンのみなさま!!!  
まってください(>\_<)!!!

ちあき: 姫caratのこと知ってる方も知らない方もこのページを見てくれてありがとうございます!!!  
3rdシングル「切なくてほのかに甘い運命」は個人的にもとってもお気に入りです!今までの曲のように、幅広い世代の方に楽しみながら聴いてもらえるような曲です☆YouTubeでPVがフルバージョンで公開されているのでちょっと「気になるな♪」って思った方はぜひチェックしてみてください!!!  
これからも二刀流ガールズアイドルバンドとして上を目指していくので応援よろしくをお願いします☆  
姫carat、北海道でもライブがしたい!その時は絶対会いに来てね♪

渚奈子: 北海道はまだライブで行ったことがないので、とっても行きたいです!なので、北海道にライブしに行けるようにもっと頑張ります!待っててください!!!

### Present!

姫carat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・49号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「姫caratへの応援メッセージ」を書いて、[prege-s@ps-gets.com](mailto:prege-s@ps-gets.com)までお送りください。

(応募締切は2014年7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](https://twitter.com/TOWER_SapporoPv)



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。

600円~  
(税込648円)

麵房  
拉創

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)



こちらもどうぞ!

とって美味しい!!

元祖 香港豆漿 Since 1995  
**ジョンノホットク**  
 www.hotok.jp ※写真はハチミツです。

1鉄板スパゲティ専門店!  
**ダッパート**  
 &  
 元祖 香港豆漿 Since 1995  
**ジョンノホットク**  
 www.hotok.jp

三越  
 4丁目  
 フラサ  
 ●パルコ  
 ●ドンキ  
 ホーテ  
 コスモ  
 札幌駅前通り  
 狸小路4丁目  
 狸小路3丁目  
 南3西4

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~

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

1鉄板スパゲティ専門店!  
 Dapparo  
**ダッパート**

こちらの  
 クーポンご持参で  
**ソフト  
 ドリンク  
 1杯無料!!**

※スパゲティご注文の  
 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7月7日(月)  
 ~8月6日(水)

至道央道  
 ●パチンコ  
 ソーン平岡  
 ←ココ!!  
 ●セブンイレブン  
 ●タイヤ館  
 ●ドン・キホーテ  
 至36号線

赤虎味噌 ラーメン  
 白虎味噌 ラーメン  
 カレーラーメン  
 チャーハン

**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7月7日(月)  
 ~8月6日(水)



# 中森明菜 限定商品などが登場!

## AKINA NAKAMORI

6月18日 同時発売

### - Passionate Summer Selection -

# Burning Love

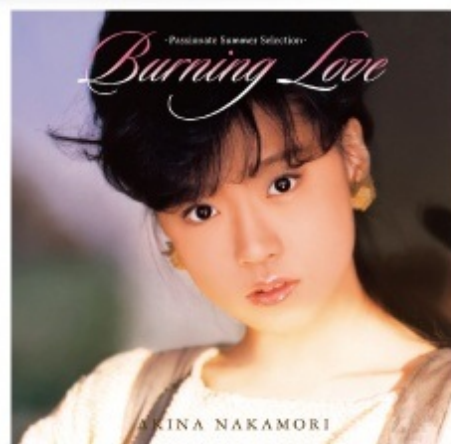
～情熱の夏ベスト～

2014年  
デジタル  
リマスター

永遠のアイドル、永遠のアーティスト中森明菜の名曲たちの中から「夏」をキーワードに厳選したコンセプト・ベスト・アルバム! エキゾチックなリズム、灼熱の夏に燃える恋。中森明菜の世界に浸り、アバンチュールをもう一度。

#### 収録曲

- |               |   |  |
|---------------|---|--|
| 1. スローモーション   | 7. メランコリー・フェスタ                                | 13. CRYSTAL HEAVEN                         |
| 2. Tシャツ・サンセット | 8. 十戒 (1984)                                  | 14. FIRE SRARTER                           |
| 3. Bon Voyage | 9. サザン・ウインド                                   | 15. DESIRE -情熱-                            |
| 4. ダウンタウンと〜り〜 | 10. 月夜のヴィーナス                                  | 16. Dear Friend                            |
| 5. アバンチュール    | 11. ロマンティックな夜だわ                               | 17. CARIBBEAN                              |
| 6. アサイラム      | 12. ミ・アモーレ [Meu amor é...]<br>SPECIAL VERSION | 18. 赤い鳥逃げた<br>[「ミ・アモーレ」別歌詞&サナン・ロング・ヴァージョン] |



価格: ¥2,000+(税) 品番: WPCL-11863



## Singles Box 1982-1991

2014年  
デジタル  
リマスター

中森明菜のデビューシングルからの全28枚のシングルを、アナログEPサイズの紙製ジャケットに封入したCDを豪華BOXに収納した、ファン垂涎の完全生産限定商品!

★完全生産限定商品★

価格: ¥24,000+(税) 品番: WPCL-11871/898



## Mini Album Collection

2014年  
デジタル  
リマスター

中森明菜の今や入手困難なものもある1982年から88年にリリースした5枚のミニアルバムを、アナログEPサイズの紙製ジャケットに封入したCDを豪華BOXに収納した、マニア必見の完全生産限定商品!

★完全生産限定商品★



価格: ¥7,000+(税) 品番: WPCL-11866/870

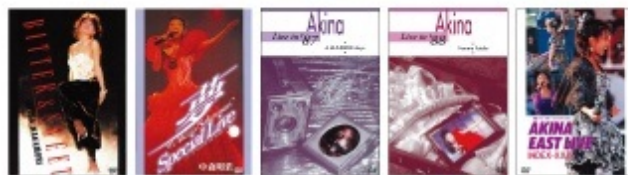


## 明菜のDVD作品を初ブルーレイ化!

ビター&スウィート (1985サマー・ツアー)  
中森明菜イースト・ライヴ インデックス23  
～夢～ '91 Akina Nakamori Special Live  
Live in '87・A HUNDRED days  
Live in '88・Femme Fatale

5.1ch  
Version

各¥4,500+(税)



WPXL-90074 WPXL-90075 WPXL-90076 WPXL-90077 WPXL-90078



# Music Boyの勝手に!

## Recommend



ペットの  
レコスタ

ミュージックボーイ、前回のコーナーの文のせいですっかり

「ハゲキャラ」として定着しちゃったよ! 何という不本意!!

自業自得ってこういうことなんだねツ! 勉強になったツ!! (号泣)

というわけで今月も絶好調にピカピカのキラキラでぶっちぎるぜーツ!!

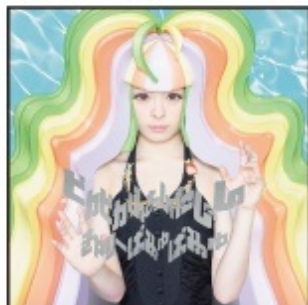


ミュージック  
ボーイ

## きゃりーぱみゅぱみゅ 3rd ALBUM 「ピカピカふぁんたじん」2014.7.9 Release!

どうもこんにちは。最近頭がピカピカになってきたミュージックボーイです。って誰の頭がピカピカふぁんたじんやねん! きらきらキラなきゃりーが言うから許すけど!!!

毎朝枕につく髪の毛を眺めながらシリアスひとみで「もったいないとらんど」とつぶやくミュージックボーイはきっとすごいオーラを放ってると思うんだよね! do do pi do!!!!



◆通常盤 (CD)  
WPCL-11926  
税抜3,000 (税込3,240)



◆初回盤A (CD+DVD)  
WPZL-30870/1  
税抜3,800 (税込4,104)  
☆初回盤A付属DVD:  
NANDA COLLECTION WORLD TOUR 2014  
OFFICIAL DOCUMENTARY EPISODE1



◆初回盤B (CD+DVD)  
WPZL-30915/6  
税抜3,800 (税込4,104)  
☆初回盤B付属DVD:  
NANDA COLLECTION WORLD TOUR 2014  
OFFICIAL DOCUMENTARY EPISODE2

<収録曲>CD

- M1 ピカピカふぁんたじん
- M2 きらきらキラ
- M3 ゆめのはじまりりん
- M4 もったいないとらんど
- M5 シリアスひとみ
- M6 do do pi do
- M7 ファミリーパーティー
- M8 Ring a Bell
- M9 トーキョーハイウェイ
- M10 こいこいこい
- M11 すんごいオーラ
- M12 エクスプローラー

ピカピカふぁんたじんツアー きゃりーぱみゅぱみゅの雲の上のHEAVEN'S DOOR

- ・8月23日(土) ニトリ文化ホール OPEN / 17:00 START / 18:00
- ・8月24日(日) ニトリ文化ホール OPEN / 15:00 START / 16:00
- ・8月26日(火) 帯広市民文化ホール OPEN / 17:30 START / 18:30

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 EGGAS



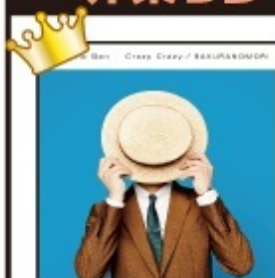
**GET'S  
CD  
RANKING**  
I LOVE MUSIC

# TOWER RECORDS MONTHLY HIT CHART

## 2014.06 >>> 2014.07

(Produced by TOWER RECORDS 札幌ピヴォ店)

### 邦楽ランキングTOP10



音楽だけでなく俳優・文筆などマルチな活躍を見せる星野源の通算8枚目のシングル。表題曲を飾る「Crazy Crazy」、J-WAVE(81.3FM)春のキャンペーンソングとしてオンエアされた「桜の森」の2曲のほか、「Night Troop」「海を拂う(House ver.)」を加えた新曲全4曲を収録。

**第1位**  
**Crazy Crazy/桜の森**  
星野源

- .....
- 第2位 誰も知らない 嵐
- .....
- 第3位 ナマで踊ろう 坂本慎太郎
- .....
- 第4位 ME SO SHE LOOSE 味噌汁's
- .....
- 第5位 レシキ レキシ
- .....
- 第6位 UNTIL The END coldrain
- .....
- 第7位 COME TOGETHER The Birthday
- .....
- 第8位 泡のような愛だった aiko
- .....
- 第9位 6-feat 2 + Re: 6-feat + LIVE DVD 10-FEET
- .....
- 第10位 逆輸入 ~港湾局~ 椎名林檎

### 洋楽ランキングTOP10



全世界で累計アルバム・セールス5,500万枚以上。2000年代にデビューしたバンドの中で名実ともに世界各国で圧倒的な人気を誇る6人組ヘヴィ・ロック・バンド、リンキン・パークの6枚目となるオリジナル・アルバム。

**第1位**  
**ザ・ハンティング・パーティー**  
Linkin Park

- .....
- 第2位 XSCAPE Michael Jackson
- .....
- 第3位 Ghost Stories Coldplay
- .....
- 第4位 GIRL Pharrell Williams
- .....
- 第5位 レッド・ツェッペリン Led Zeppelin
- .....
- 第6位 レッド・ツェッペリンII Led Zeppelin
- .....
- 第7位 TERRACE HOUSE TUNES Various Artists
- .....
- 第8位 Lazaretto Jack White
- .....
- 第9位 48:13 Kasabian
- .....
- 第10位 Last Dance Keith Jarrett/Charlie Haden

**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・新スロ

**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。

びっくりするほど急に暑くなったり、何日も何日も雨が続きたり…毎年「異常気象」って言葉を聞くような気がしますが、今年は特にひどい年だなあと思っちゃったりする今日この頃です。

こんにちは、若葉です!

いろいろこころ変わりまくる気候ですが、皆様お体はいかがですか?

雨が降ると平気で寒くなる六月を越え、いよいよ本格的な夏に突入しますね。そして夏といえば必然的に洋服が薄くなってきて、……こう、カラダのラインがごまかせなくなってきた季節、ですね……

ずぼらダイエッターなわたしとしては、「自業自得」という言葉がぐっさぐっさと心に刺さる季節でもあります。

とはいえ!

ずぼらながらもダイエット、ひいては健康的なカラダへのチャレンジ精神は無くしてないつもりなのです!うん!!

……でもね?

言い訳するつもりはないんですが、夏って、あまりダイエットに向かない季節だと思いませんか?

何もしなくても汗はだらだらかいちゃうし、暑さでバテちゃって正しい食生活は送れないし……

わたしがこれまで紹介してきたずぼらちくちくダイエット方法の「高温反復浴」や「腹巻き」も何となく使いたくなくなっちゃうくらい暑くなっちゃうし……

ダイエットにつながるずぼらライフで唯一夏でもいけるのが「お水をたくさん飲む」くらいだと思うんですよ〜!

もしくは「りんごを食べる」くらい?

とか言いながら、本当はわかってるんですよ…夏こそ、きちんとダイエットに取り組みば取り組んだだけ結果が出る季節なんだって。

汗だらだらな季節と申しましたが、逆に言えば、ちょっとしたウォーキングでもたっぷり汗をかけるってことです。

無くなった水分はもちろんしっかりと摂取して、からだの循環を正常なものに戻すことができます。

暑さでバテちゃって…と言っても、夏が旬の食べ物はバテてるときでも案外

すいすいお腹に入りますもんね。

スイカとか、キュウリとか。

これらの食べ物、特にスイカは、むくみを解消するのにピッタリなんです。

むくみが起こる原因は、体内に不要な水分がたまっていること。スイカが持っている強い利尿作用がその水分をからだの外に押し出してくれるってわけなんです。

……あれ、ここまで書いて、完全に「夏はダイエットに向かない季節だ!」という主張が単なる言い訳だと証明されてしまいました……おお、我ながら何というずぼら加減!

ウォーキングは「やるぞ!」っていう覚悟が必要なダメなわたしですが、スイカなら大好物なのでいくらでも食べられそうです!

…が!

当たり前ですが食べる量はほどほどに、です。スイカはむくみ解消の救世主ですが、同時に「身体を冷やす食べ物」でもあります。

水分たっぷりの食べ物でもありますから、スイカの食べ過ぎで肝心のごはんがお腹に入らないという本末転倒は避けたいところですよね。栄養の偏りも太る原因です!

あ、言い忘れていましたが、内臓疾患などにより食べられる果物に制限がある方は、お医者様にご相談をお願いします。前述のりんごも同様です。

さあ、思い切り持論が自分自身によって論破されたところで、「やっぱりずぼらに夏ダイエットしたい」というブレない信念に立ち返りまして。

運動したくない、食べることにあまり気を遣いたくない、そんなわたしの欲求を満たす究極の方法はないものか…!

実は、見つかったんです。

はっきりと効果は微々たるものではありますが、習慣づけて生活を続けると何と寿命までのびるかもしれないという、まさに究極中の究極の方法!

それは……

**背筋を伸ばして、びんとした姿勢で生活する!**

背中を丸めるよりも、上空から頭のとっぺんに糸がぴーんと張っているようなイメージで歩く、座る…という、ただそれだけのことです。究極でしょ?

この、姿勢を正すということ意識するだけで、背骨付近の筋肉が使われます。

いつも使わない筋肉を、ちょっぴりずつでも使い続けたら、結果的に鍛えられることになります。

それに…健康的にスリムな人って、みんな姿勢が良いと思いませんか?

そう、姿勢が悪いと、姿勢が良い人よりも太りやすいってことなんです。

小さな筋肉への負担の繰り返し、大きな体型への恩恵になっているのです。

背筋を伸ばすくらいなら、夏バテですっかりダメダメになったわたしの精神力でもなんとかかなりそうです。

ダイエットのためだぞ!って思ったら、自然にぴーんと背骨が伸びる気がします。

……いかがでしたでしょうか?

今回はいつもより特に言い訳がひどい回ではありましたが、自業自得を自覚しつつ、それでもここから本番を迎える北海道の夏を乗り切りたいと思います。

それでは、今回はこの辺で!

夏のダイエットライフを無理なく過ごして行きましょう!





# G Horoscopy .....星占い

## 2014 7.7 → 2014 8.6

### 牡羊座

3/21~4/19

「それはやりすぎだ」と批判されるような過剰な行動をとってしまう暗示あり。冷静になって考えるように気をつけてみてください。

総合★★★★  
恋愛♥♥♥

仕事★★★  
お金\$\$\$\$

### 牡牛座

4/20~5/20

健康面が良好。そこから精神的な充足感を得られ、更に仕事やプライベートも充実します。周りへの思いやりも忘れずに。

総合★★★★★  
恋愛♥♥♥♥♥

仕事★★★★  
お金\$\$\$\$\$

### 双子座

5/21~6/21

何をしてもやる気が充実して、一生懸命になれる一月です。いつもより格段に速く仕事や勉強を進めることができそう。

総合★★★★★  
恋愛♥♥♥♥♥

仕事★★★★  
お金\$\$\$\$\$

### 蟹座

6/22~7/22

今月はあなたの恋愛運が絶好調です。自分から積極的に愛のチャンスをつかめそう。大胆に愛情を表現する攻めの姿勢が吉。

総合★★★★★  
恋愛♥♥♥♥♥

仕事★★★★  
お金\$\$\$\$\$

### 獅子座

7/23~8/22

今月は勉強や仕事の能力を高められる一月です。特に興味のある分野については、本を読むことがオススメです。

総合★★★★  
恋愛♥♥♥♥

仕事★★★★  
お金\$\$\$\$

### 乙女座

8/23~9/22

目上の人に対して意見を言ったり、独断で行動するような機会がありそう。恐れずに積極的に行動することで道は開けます。

総合★★★★  
恋愛♥♥♥♥

仕事★★★★  
お金\$\$\$\$

### 天秤座

9/23~10/23

今月は何事もやる気が起こらないかもしれません。だらだらと時間を浪費せず、じっくりと物事を考える機会と意識すると吉。

総合★★★  
恋愛♥♥♥

仕事★★★  
お金\$\$\$\$

### 蠍座

10/24~11/21

リーダーシップを発揮する一月となりそう。周りの人から頼りにされることが多そうなので、温かい態度で迎え入れてあげると吉。

総合★★★★★  
恋愛♥♥♥♥♥

仕事★★★★★  
お金\$\$\$\$\$

### 射手座

11/22~12/21

人を喜ばせることができそうな月。あなたの親切が相手を感動させ、ずっと後まで覚えていてくれる暗示があります。

総合★★★★  
恋愛♥♥♥♥

仕事★★★★  
お金\$\$\$\$\$

### 山羊座

12/22~1/19

仕事や金銭面でのピンチを周囲の助けで回避できそうです。困った時に手伝わってもらえたり、アイデアを分けてもらえるかも。

総合★★★★★  
恋愛♥♥♥♥♥

仕事★★★★★  
お金\$\$\$\$\$

### 水瓶座

1/20~2/18

恋愛運のみ好調なようです。お互いの信頼感が強まって、これまで以上に親近感が増したり、絆が深まったりするはず。

総合★★★  
恋愛♥♥♥♥

仕事★★★  
お金\$\$\$\$

### 魚座

2/19~3/20

今月のあなたは、いつになく守りに入ってしまったようです。新しいことに挑戦したり、勝負事をするには不向きなようです。

総合★★  
恋愛♥♥

仕事★★★  
お金\$\$\$\$



期間限定! 毎週土曜日は **新刊書籍**

Pontaポイント **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。



# おもいっきり! ばんけい 夏祭

「ばんけいの森」は 楽しさ 森たくさん!

8/9 10日 11月

10:00~20:30 10:00~19:00 10:00~17:00

会場: ばんけいの森 さっぽろばんけいスキー場 札幌市中央区盤渓410

ファミリーで楽しめる アトラクションがいっぱい!!

※お祭りの内容は変更となる場合がございます。

ビースドッグ  
風船ダーツ  
ぶよぶよすくい  
bank 森の やさい園 さん  
焼き鳥、焼きそば 枝豆にビールなど お食事も充実!  
スイカ割り  
リュージュローラー スタート台  
動物 サイクル  
似顔絵  
人気の ゆるキャラ 着ぐるみ  
エアサッカーゴール・ ストラックアウト  
ジップライン  
羊さん  
丸太切り体験  
ミニSL 森のばんけい号

8/9日 19:30~  
夏祭りの場合は 11日(月)に繰延 祭ります。

毎年恒例 大迫力!

第5回 ばんけいの森 花火大会  
今年も1000発の花火が頭上で大輪を咲かせます

8/10日 12:00~  
ばんけいの 熱烈夏!

8/9日 前夜祭 19:00~

BMF ばんけいミュージック フェスティバル  
ばんけい夏の音楽祭! 爽やかな自然の中で、 ゆったりと芝生の上で音楽をお楽しみください。  
チケット 入場: ¥2,000 芝生 自由席  
詳しくはお問い合わせください。  
※芝席になりますので、各自敷物を御持参下さい。  
※高校生以下70才以上無料

ジミー・東原 オールスターズ  
鈴木聖美

駐車場 無料

ばんけいバスで 毎日運行

さっぽろ ばんけい スキー場

山田まゆみ どんぐり組 ぞのぞの

8/11日 ①11:00~ ②14:00~

観覧無料

それいけ! アンパンマン ショー

場所 センターロッヂ 特設ステージ

©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

詳しくは下記ホームページで▼  
[www.bankei.co.jp](http://www.bankei.co.jp)

お問い合わせは▼  
ばんけい夏祭実行委員会 (札幌ばんけい株式会社内)  
TEL 011-641-0071  
〒064-0945 札幌市中央区盤渓410

特別協賛: TAIYO GROUP



# Sapporo Street Snap



2014  
JULY



# 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: N.Y  
Age: 19  
Spot: 自動車学校  
Job: 専門学生



Name: あちゃも  
Age: 20  
Spot: 大通  
Job: 飲食店



Name: シーナ  
Age: 20  
Spot: すすきの  
Job: 学生



Name: あい  
Age: 18  
Spot: ミドルレンジ  
Job: 専門学生



Name: カエディー  
Age: 19  
Spot: KAPITAL  
将来の夢は、絵を描く/イラスト

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・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:新スロ・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:しわだ  
Age:23  
Spot:札幌駅  
Job:会社員



Name:M  
Age:NO DATA  
Spot:大通公園  
Job:Food Shop



Name:TEE  
Age:NO DATA  
Spot:大通公園  
Job:Candle Artist



Name:マーク  
Age:5  
Spot:大通公園  
犬種:パピヨン



Name:華衣  
Age:20  
Spot:ホーマック西商店  
Job:雑用

総合エンターテイメント情報サイト




## 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