

札幌の地域密着型エンターテインメント無料情報誌

G SAPPORO FREE PAPER GET'S 2014.10

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



ARTIST PICK UP
アーティスト特集: LinQ サイン色紙プレゼント!

MUSIC
GET'S CD RANKING

ARTIST REVIEW
竹内まりや

TOWN INFO
SAPPORO STREET SNAP

おトクなクーポンつき特集!

FOOD

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.51

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)



2014年9月24日リリース LinQ 5thシングル ウェッサイ!!ガッサイ!!

7月30日にシングル「ナツコイ」をリリースしたばかりのLinQが、9月24日にメジャー5枚目となるシングル作品をリリースする!しかもプロデューサーはあの「でんぱ組.inc」の生みの親・もふくちゃん!!
豪華コラボレーションを実現した一大プロジェクト始動にあたり、LinQメンバーへの突撃取材を敢行!!

<初回限定盤>WPCL-11974

¥1,204+税

- 1.ウェッサイ!!ガッサイ!!
- 2.Ding Dong
- 3.My Letter
- 4.ウェッサイ!!ガッサイ!! -instrumental-
- 5.Ding Dong -instrumental-
- 6.My Letter -instrumental-

<通常盤>WPCL-11975

¥1,204+税

- 1.ウェッサイ!!ガッサイ!!
- 2.冒険
- 3.ハビ☆デリ
- 4.ウェッサイ!!ガッサイ!! -instrumental-
- 5.冒険 -instrumental-
- 6.ハビ☆デリ -instrumental-

<天神盤>WPCL-11976

¥1,204+税 ※天神盤は天神ベストホールのみでの販売。

- 1.ウェッサイ!!ガッサイ!!
- 2.マクナイガールズ
- 3.ウェッサイ!!ガッサイ!! -SHINTA PLANET REMIX-
4. My Ding Dong Letter -SHINTA PLANET REMIX-
- 5.ウェッサイ!!ガッサイ!! -instrumental-
- 6.マクナイガールズ -instrumental-



CD屋さんのライブはじめました

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

ドラマチックアラスカ

HAPPY

ボールズ (ex.ミラーマン)

2014.9.28(SUN) 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)

出演者のCDとチケットを同時に購入すると、チケット代を500円 OFF!! (先着100名)

INFO: タワーレコード札幌ビュティ店 011-241-3851 SMASH EAST 011-261-5569

GARTIST INTERVIEW

LinQ



高木 悠未

Q.「ウェッサイ!!ガッサイ!!」の注目してもらいたいところは、どこですか??

悠未: まず今回のプロデューサー!!なんとプロデュースしてくださったのは、でんぱ組.incのプロデューサーであります「もふくちゃん」!!楽曲からジャケットから、何から何まで!!そして衣装のデザインはでんぱ組.incの相沢梨沙さん!衣装の背中の部分に入っているメンバー1人1人のイラストは、愛☆まどんなさんによるオリジナルなんです!!プロモーションビデオは、映像監督の「スミス」さん、でんぱ組.inc「夢眠ねむ」のお2人の映像ユニット「スミネム」です。今回のシングルは、いつものLinQと違ってコンセプトを前面に押し出した作品です。楽曲は、LinQメンバーの個性を出しまくっていて、歌詞も全て博多弁!LinQは大所帯なので、いつもだと、あまりボーカルソロパートが無いんですが、今回はなんとソロパートが16人分あります!!歌詞には福岡の名物が次々登場…!とにかく福岡の事しか歌ってない!と言っても過言ではないです!!そんな地元愛溢れる曲になってます!!是非、聴いて、観て、欲しいです。



山木 彩乃

Q.秋の季節になってきましたが、あなたにとって「何の秋!!」ですか??

悠未: 読書の秋、食欲の秋。。。世間的には、そうってますが自分的には、当てはまらないですね。冬が嫌いな私なので、冬がくる…!毛布出さな!炬燵出さな!マフラー!インフルエンザ予防接種!わわわー!!!!ってなる秋。私としては「準備の秋」でしょうか。

Q.あなたのイメージする北海道とは??

彩乃: とても寒くて食べ物が美味しい!というイメージです。食べ物では、やっぱりカニ!のイメージが強いです。



姫崎 愛未

Q.北海道ファンに送る、あなたorLinQのマル秘エピソードを聞かせて下さい!

彩乃: 以前、北海道にイベントで呼んでいただいたのですが、会場が野外で、いたるところに毛虫が大量にいて、メンバーが悲鳴をあげながら、LIVEをした事があります。次に、北海道にお邪魔させていただく時には、しっかり毛虫対策を考えて行こうと思います♪

Q.最後に北海道のファンにメッセージをお願いします!

愛未: LinQは九州発のアイドルグループということで、北海道での知名度は本当にまだまだだと思います。もっとたくさん北海道でもLIVEができるように、そしてLinQを知ってもらって、いいなって思ってもらえるように頑張っていきますので応援よろしくお願ひいたします!最後まで読んでいただいてありがとうございました!

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・51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までお送りください。

(応募締切は2014年9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。)

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

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

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

SLOT BAR M's

札幌市東区北25条東15丁目15-1
TEL:011-702-8821

Music Boyの Recommend

勝手に!

ミュージック
ボーイペットの
レコスタ

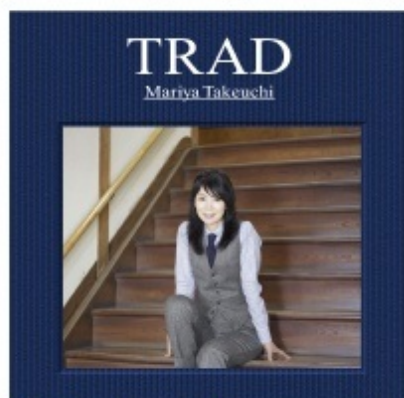
すっかり秋めいて涼しくなったねえ!ミュージックボーイだよ☆
ところでみんな気づいた!?ミュージックボーイ、初登場から
1周年経ってたよヒッパァー!!でも誰も祝ってくれなかったツ!!
悲しくても涙など見せないぜツ、今回紹介するのはこれだーツ!!



デビュー35周年、竹内まりや7年ぶりの オリジナルニューアルバム「TRAD」 遂に完成!! 2014.9.10 Release!!

あの有名な竹内まりやのニューアルバム!7年ぶりとかもうお待たせ過ぎて感じ!?…とか言ったら横からウチの女性社員が「お前が竹内まりやを語るな!!」とかムカ着火ファイヤー状態(もう古いねッ)でケチつけてきたからバトンタッチするわ!…じゃっ、あとよろしく!

『このアルバムには2008年からの竹内まりやの珠玉の名曲がたっぷり詰まっています!「夏のモンタージュ」「リユニオン」「特別な恋人」は他アーティストに提供した曲のセルフカバーで、CDにならなかったものなんです。他にもCD未発売の曲がいっぱいあるので、是非!必聴!!の1枚です!!個人的には「縁の糸」が大好きです♪朝ドラは見てなかったんですけど…あとは、これも個人的な感じですが、初回限定盤特典DVD収録の「カムフラージュ」に注目したいです。しっとりしても元気をもらえるアルバム!要ちえきら☆』



初回限定盤 WPZL-30906/7
価格: ¥3,500(税抜)

初回限定盤特典DVD
「35minutes of Mariya's Filmography」
未発表のライブ映像や過去のMusic Videoのダイジェストなど
35年間の竹内まりやが35分に集約された、貴重なDVD!!
◇ Souvenir 2000 LIVEより
・「カムフラージュ」(未発表映像)
・「駅」
・「不思議なピーチパイ」
・「September」
◇ Music Video
・「静かな伝説」
・「Digest of Mariya Takeuchi」
(過去MV16曲ダイジェスト映像/約13分)
※トータル:約35分

通常盤 WPCL-11959
価格: ¥3,000(税抜)

<収録曲>

- 1:縁の糸
- 2:それぞれの夜
- 3:アロハ式恋愛指南
- 4:ウイスキーがお好きでしょ!
- 5:Dear Angie ~あなたは負けない
- 6:最後のタンゴ
- 7:輝く女性よ!
- 8:夏のモンタージュ
- 9:リユニオン
- 10:特別な恋人
- 11:たそがれダイアリー
- 12:深秋
- 13:静かな伝説
- 14:Your Eyes
- 15:いのちの歌

竹内まりや ツアー情報 souvenir 2014 12月4日(木) 北海道・真駒内セキスイハイムアイスアリーナ



Geo公式アプリの
便利な機能

Available on the iPhone
App Store

ANDROID APP ON
Google play

から

ダウンロード!!

リリース
情報

レンタルDVDやゲームの
新作情報をゲット!

在庫検索



お店の在庫が
確認できる!

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.51 2014.10 CONTENTS

ARTIST PICK UP

・ラブ・イン・九州! メジャー5thシングル発売目前!! 「LinQ」……………00

ARTIST REVIEW

・竹内まりや ……………02

FOOD

・ダッパナ/ラーメン虎の介(クーポン付)……………04

MUSIC

・GET'S CD RANKING 2014.08 > 2014.09……………08

INFORMATION

・クーポン・チラシ、便利な機能がいろいろ! ゲオ公式アプリ ……10

DIET

・不定期連載: 若葉のすばらダイエット徒然草……………11

TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP 2014.SEPTEMBER ……………13



今月の表紙

LinQ

九州発アイドルグループLinQが、メジャー5thシングルをひっさげて2度目の登場。しかもそのシングル「ウェッサイ!! ガッサイ!!」は「もふくちゃん」プロデュースの地元愛に満ちた、曲も衣装も豪華仕様!!是非チェック!!

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9月7日(日)
 ~10月6日(月)

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9月7日(日)
 ~10月6日(月)



Plus web tv

You Tube 放映中!!



Plus web tvは、ファッション・イベント・グルメなど…
様々なエンタメ情報を発信するYOU TUBE WEB番組

- 【ファッション】 ストリートスナップを中心に街の最新トレンドを紹介したり、お洒落でカワイイ女の子のインタビューを発信するコーナー
- 【イベント】 今、話題の婚活・合コンイベントを中心に様々なイベント情報をご紹介！ライブイベント・商業施設イベント・パーティーイベントなど
- 【グルメ】 デートや女子会などに使えるお勤めの飲食店やテイクアウトできる人気のグルメをご紹介！

その他、アーティスト紹介や商品レビューなど多種多様な番組内容を予定

読者モデル・アーティスト大募集



Plus web tvや関連雑誌に登場していただける読者モデルやアーティストの方々を募集いたします。

詳しい内容を知りたい方は下記連絡先までお問い合わせください。

株式会社クルーコーポレーション(担当:金田・石山)

TEL : 011-788-5169

mail : design2@ps-gets.com

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

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

TOWER RECORDS MONTHLY HIT CHART

2014.08>>>2014.09

(Produced by TOWER RECORDS 札幌ピヴォ店)

邦楽ランキングTOP10



北海道を拠点に活動する、2011年3月に結成された北海道出身・札幌在住の4人組ロックバンドであるTHE BOYS&GIRLSが、8月6日にリリースした北海道限定・完全生産限定シングル。

第1位
すべてはここから
THE BOYS&GIRLS

- 第2位 **M・P・N** Merci Coco
- 第3位 **鎌奇的なキスを私にして/アリビ** ゲスの極み乙女。
- 第4位 **PHASE 2** Fear, and Loathing in Las Vegas
- 第5位 **ナツコイ** LinQ
- 第6位 **関係者でてこい/人生** 最終少女ひかさ
- 第7位 **SKA ME FOREVER** 東京スカパラダイスオーケストラ
- 第8位 **Shine On My Life/Rock Star** Ryo (J-R&B)/EIMAY
- 第9位 **Mighty Long Fall/Decision** ONE OK ROCK
- 第10位 **愛の詩/美色** Vianka

洋楽ランキングTOP10



5人組アカペラ・グループ、<ペンタトニックス>。新人ながらアカペラグループとしては異例の売上を誇る彼らの完全保存日本デビュー盤。

第1位
PTX VOLS.1&2
Pentatonix

- 第2位 **Yes!** Jason Mraz
- 第3位 **The Breeze: An Appreciation of JJ Cale** Eric Clapton & Friends
- 第4位 **No Fools, No Fun** Puss n Boots
- 第5位 **Ghost Stories** Coldplay
- 第6位 **G I R L** Pharrell Williams
- 第7位 **The Hunting Party** Linkin Park
- 第8位 **48:13** Kasabian
- 第9位 **ゼイ・ウォント・マイ・ソウル** Spoon
- 第10位 **マキシマム・オーヴァーロード** Dragonforce

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

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

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

SLOT BAR M's

札幌市東区北25条東15丁目15-1
TEL:011-702-8821

30周年
ベスト!

中村あゆみの30年の”あゆみ”
初のオール・タイム・シングル・ベスト!

中村あゆみ

【初回限定盤DVD】

<ベスト・ビデオ・クリップ&ライブ集> (約73分収録)

「HEART of DIAMONDS~best video clips and unpublished live~」
(1987年作品) 初DVD化+特典映像3曲!

1. Midnight Kids (VIDEO CLIP~「Midnight Kids」Live at RUIDO 1985.3.27)
2. 翼の折れたエンジェル (MDEO CLIP)
3. A BOY (Live at Nihon Seinen-kan 1985.6.17)
4. 真夜中にラナウェイ (MDEO CLIP)
5. HAPPY 20th BIRTHDAY to Ayumi! (Tokyo Kosei Nenkin Kaikan 1986.6.28)
6. ちよつとやそつとじゃCan't Get Love (MDEO CLIP)
7. 街は毎日バースデー~Crazy-clubの夜は更けて~Jail House Boy
~ベイエリアの少年~ぼくのスノビズム~金曜日のパレリーナ
(Live from Wild Child Bound Special at Jingu Stadium 1986.8.31)
8. Drive All Night
(Live from Wild Child Bound Special at Jingu Stadium 1986.8.31)
9. ONE HEART (MDEO CLIP)
10. Rolling Age (MDEO CLIP)
11. Come Back (Live from RUIDO to EAST)
12. Still (MDEO CLIP)

<特典映像>

- ★ It's All right (MDEO CLIP)
- ★ BROTHER (MDEO CLIP)
- ★ HERO (MDEO CLIP)

【CD】全16曲収録

1. Midnight Kids (1stシングル/1984年)
2. 翼の折れたエンジェル (3rdシングル/1985年/4位)
3. A BOY (4thシングル/1985年/7位)
4. 真夜中にラナウェイ (5thシングル/1986年/17位)
5. ちよつとやそつとじゃCan't Get Love (6thシングル/1986年/2位)
6. ONE HEART (7thシングル/1986年発売/13位)
7. Rolling Age (8thシングル/1987年/24位)
8. Still (9thシングル/1987年/17位)
9. ともだち (12thシングル/1989年/6位)
10. メインストリート (13thシングル/1989年/19位)
11. It's All right (15thシングル/1990年/8位)
12. BROTHER (16thシングル/1990年/23位)
13. HERO (17thシングル/1991年/13位)
14. 風になれ~I have to be a lonely warrior, tonight~
(33rdシングル/2013年)
[プロレスラー・鈴木みのる選手入場テーマ曲 (3代目バージョン/現在の会場使用音源)]
15. SAMURAI見聞録 (新曲/2014年)
[2014ツアー・ド・フランスさいたまクリテリウム応援ソング]
16. 風になれ (24thシングル/1995年)
[プロレスラー・鈴木みのる選手入場テーマ曲 (初代/1995Version)] *ボーナス・トラック

2014

9/3 発売



Ayumi of AYUMI

30th Anniversary
All Time Best



通常盤【CD】

品番: WPCL-11977
定価: ¥2,500 (本体)+税
★中村あゆみ本人による全曲解説
セルフ・ライナー・ノーツ掲載

大ヒット曲「翼の折れたエンジェル」、「風になれ」(鈴木みのる選手テーマ曲) 2バージョン
新曲「SAMURAI見聞録」含む全16曲収録!

初回限定盤【CD+DVD】

品番: WPZL-30811/2
定価: ¥4,000 (本体)+税
★32P豪華フォト・ブックレット付き三方背BOX仕様
★中村あゆみ×宮澤一誠スペシャル・インタビュー掲載
★中村あゆみ本人による全曲解説
セルフ・ライナー・ノーツ掲載

中村あゆみ30周年記念ライブ決定! 2014年9月19日(金) 新宿 ReNY

Happy Life

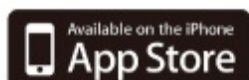
ゲオ公式アプリ



*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



からダウンロード!!

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。

暑かったり涼しかったり、晴れてたと思ったら急に土砂降りになったり…と不安定な天気が続く夏でしたが、皆様からだを壊したりはされていませんか？

こんにちは、若葉です！

天気の急激な変化や朝昼晩の気温差にやられて風邪を引くこともありましたが、わたし自身はおおむね元気に過ごせました。

心なしか、体重が減ってから、体調を崩す回数が減ったような気がします。

…どこかで聞いたんですが、「体重が増える」ということそのものが、「身体からのSOSサイン」なのだとか。まあ、余分なものが増えるから体重も当然増えるってことだと思っるので、それも一理なんでしょう。つまり、「最近何かだるいなあ」とか「眠れない夜が続くなあ」とか思ったら、知らず知らずのうちに体重も増えている可能性があるんですね。

体重が減れば体調も良くなる、体調が良くなれば体重も減る。逆もまた然り。わかっていても、なかなか難しいですね…

これまでは、「なるべくがんばらない」「日常生活に無理なく取り入れられる」ダイエットに関するあれこれをご紹介してきましたが、今回は「そもそものダイエットへのモチベーション」についてのお話をしようと思います。

というのも、人間誰も「○○になりたいなあ」と思っている、何とて強い動機や「どうしてもそうせざるを得ない状況」がなければなかなか気持ちが続かないものだと思うんです。

ましてダイエットは、「やせたら終わり」じゃなく、「やせた(健康な)状態を維持し続ける」ことが一番重要なわけで…じゃないと折角やせてもリバウンドしてしまって、気がつけば元の体重どころか自己最高記録を更新しかねないという状態になってしまいます。

それでは、がんばった甲斐もないというか、努力が水の泡というか、とにかく哀しいことだと思うんですよ。

だから、同じ努力をするなら、水の泡にし

ない努力をしたいと思ったりするわけです。

やせるまでのプロセスが苦しければ苦しいほど、その苦しさをもう一度…いえ何度もしなければならぬなんて、気が速くなってしまいます。そして結局あきらめてしまっ…なんて結果になりかねなくて。じゃあ、あのがんばりは何だったの、我慢や努力は結局無駄でしかなかったの？って思うのは、わたしにとって一番辛いことです。同じように考えている方、きっと、少なくないんじゃないかと思うんですけど…どうでしょう？

かなり長々と前置きをしてしまいました。今回お伝えしたいのは、「身近で手軽で長続きするモチベーション維持のコツ」みたいなもの、です。

それはとってもカンタン。

「ライバルを作る！」

これなんです。

自分ひとりがダイエットをがんばるより、同じようにやせる努力をしている人が周りに…いえ、隣にいたなら、そしてその人が成果をあげていたとしたら…自分にも、火が付きませんか？

ライバルという何となく「仮想敵」みたいな感じで嫌だなあと思うなら、「憧れの人」を仮定すると良いと思います。

自分の大好きな人が、「やせている子が好きなんだ」と言ったとしたら…その人に少しでも気に入ってもらいたいって感じにモチベーションアップになりませんか？よく言う「女の子は恋をする」と綺麗になる」って、突き詰めるところこういうことですよ。

そんな夢見るオトメみみたいなモチベーションは嫌だと思ったら、(多少現実的ではないにしても)「やせないと減給ね」と上司から言われてしまったと仮定するとか。この場合、この上司さんはスタイルが良い人であることが望ましいですね。男に限らず女に限らず。更に尊敬に値する方だと更に効果的じゃないかなーと。

そんなに仮想敵つくるほど妄想力なんてありません！と仰る方には、非常に具体的な、かつ強力なライバルをご紹介します！

それは、「1サイズ以上細いサイズの、お気に入りの服」です。

考え方は非常にシンプル。「この服、とってもお気に入りだけどやせないと着られない」という。

実はわたし、この方法でのモチベーションアップを実践しました。そして、やせる前は入らなかったお気に入りのデザインのズボンに今はすんなり脚が入ることが嬉しくてたまらないです。リバウンドなんてしてしまったら、せつかく履けるようになったこのお気に入りのズボンがまたお蔵入りしちゃう！と思うと、日々の生活もなかなか気が引き締まるってもんですよ～！

ダイエットに限らず、貯金もそうですよね。「お金を貯めて、○○を買う！」って強く思っていないと、ついついお財布のヒモをゆるめてしまいがちになっちゃって。具体的に現実的な目標があるとよりやる気が出るっていうのは、ダイエットも貯金も同じなんです。

そうだ、わたし、体重が減ってから、何故か貯金が多くなりました。…いえ、多分、それまで小腹が空いたらちよこちよこ買ってたお菓子を控えるようになったからだと思うんですけど…食べる量が減ったっていうのもあると思います。人間がダイエットすると、お財布までダイエットしちゃう！?かもしれませんね。

それでは、今回はこの辺で！

理想の自分に近づくために、お互いがんばりましょうね～！



Fight!!

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

G Horoscopy星占い

2014.9.7 → 2014.10.6

牡羊座
3/21~4/19
持ち前の正義感が生かされる月です。困った人がいたら積極的に助けてあげましょう。人気運も上昇するはず。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$\$

ARIES

牡牛座
4/20~5/20
今月はあなたの多彩ぶりが発揮されそう。やってみたいと思っていたことがあるなら、思い切って実行してみてください。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★★ お金\$\$\$\$\$

TAURUS

双子座
5/21~6/21
今までの努力が報われ、周りの人からの高い評価を得られる一月となります。積極的に発言してみましょう。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$\$

GEMINI

蟹座
6/22~7/22
思ったとおりに物事が進む一月です。悩んだり考えたりするのはもったいないので、どんどん前向きに活動しましょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★★ お金\$\$\$\$\$

CANCER

獅子座
7/23~8/22
今月のあなたの金運は、何もしないのが吉。集中力・判断力が低下しているの、ギャンブルなどは来月にしましょう。

総合★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★ お金\$

LEO

乙女座
8/23~9/22
美的感覚が強まる一月です。恋愛運は好調。絶妙のタイミングで気配りができ、好感度がアップする上、愛情にも恵まれるでしょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★★ お金\$\$\$\$\$

VIRGO

天秤座
9/23~10/23
あなたにとって大きなチャンスが舞い込む予感が。何事にも積極的に取り組みましょう。勇気を持ってチャレンジすることが大切。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★★ お金\$\$\$\$\$

LIBRA

蠍座
10/24~11/21
トラブルや大きな仕事などで、焦ってしまいがち。一人で抱え込まず他の人に相談を。客観的な意見で、簡単に解決できそうです。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$\$\$

SCORPIO

射手座
11/22~12/21
向上心が高まり、新しいことを学ぶには最適な月。やってみたかった習い事は、今こそスタートのチャンス。読書も吉。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★★ お金\$\$\$\$\$

SAGITTARIUS

山羊座
12/22~1/19
集中力が途切れ、中途半端になりそうな月。欲張ると人に迷惑をかけそう。あれこれ手を出さず、ひとつのことに集中すると吉。

総合★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$\$

CAPRICORN

水瓶座
1/20~2/18
目先の快楽を選んだり、あまり現実的ではない希望にしがみついたりしてしまいそう。現実をよく見ることが必要です。

総合★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★ お金\$

AQUARIUS

魚座
2/19~3/20
今月のあなたは、少しパワーダウン気味。最低限やるべきことだけキチンとやるように気をつけましょう。

総合★★★ 仕事★★★★
恋愛★★★ お金\$\$\$\$

PISCES

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

Sapporo Street Snap



2014
SEPTEMBER

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:カトリエ
Age:18
Spot:大通公園西3丁目
Job:美容学生



Name:S
Age:20
Spot:札幌駅
Job:学生



Name:カマダ
Age:33
Spot:吉祥寺
Job:介護職



Name:らちゃん
Age:20
Spot:大通
Job:学生



Name:さき
Age:21
Spot:ピックエクスプレス甲府店
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)



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)

※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



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

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

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

SLOT BAR M's

札幌市東区北25条東15丁目15-1
TEL:011-702-8821