



# GET'S

SAPPORO  
FREE PAPER

# 2016.07

## PLACE

ばんけいの森

## FOOD

BEEF IMPACT/iRo8  
焼肉スタジアム RYU~柳~

## IDOL INFO

フルーティ  
Cradle  
Aria Forte

## LIVE REPORT

2016.5.14~5.15開催「アイフエス vol.2」Idol Snap



## MUSIC REVIEW

ムブクロ「TIMELESS WORLD」

## ARTIST PICK UP

ラリソン彩華 サイン色紙プレゼント!

# TAKE FREE No.72

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:ラリソン彩華  
(ワーナーミュージック)



東京ガールズオーデিশン  
NON-5アーティスト部門準グランプリ

# ラ リ ン ン ン 彩 華

**プロフィール**

出身地…東京都 血液型…A型  
生年月日…1987年1月29日 身長…160cm

**実績**

**【舞台】**

- 1995年- サウンドオブミュージック(マルタ役)
- 1996年- スカーレット
- 1998年- グッバイガール(メラニー役)
- ライオンキング(ヤングナラ役)
- 2000年- big〜夢はかなう〜(アンサンブル出演)
- 2015年- New York New York
- 2016年- DPI-NGO 国連クラシックライブ協会
- ウエストサイドストーリー
- ミュージカル座「ブルックリン」(コーラスシンガー)
- ミュージカル座「ひめゆり」星組はる(ひめゆり学徒)役

**【TV】**

- 2015年 TBS「サンデージャポン」出演
- 2016年 フジテレビ系「月9」ドラマ「いつかこの恋を思い出してきっと泣いてしまう」第8話 未来役

**【歌手】**

- 2009年-2011年 「マリア」名義



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)

# GARTIST INTERVIEW

## ラリソン彩華

Q.まずは「ラリソン彩華」の自己紹介をお願い致します!

幼少の頃からミュージカルに出演、代表作にサウンドオブミュージック、ライオンキングヤングナラ役等。その後歌手活動などを経て今年5月ミュージカル座ブルックリンに出演、7月にはひめゆりのひめゆり学徒はる役で出演決定。

Q.ミュージカルの世界に飛び込むきっかけとなった作品がありましたら、教えてください。

小さい頃から劇団に所属していて、物心ついた頃からオーディションをよく受けていたのですが、当時最初に受かったサウンドオブミュージックでミュージカルの面白さの魅力に惹きつけられ、毎年オーディションを受けては出演するようになりました。

Q.テレビドラマにも出演されましたが、「舞台」と「テレビ」では何が一番違うと思いますか?

テレビで大変な芝居はまだ経験がないのですか、ミュージカルはやはり大袈裟にという意味では普段の私と似ている部分があるので、演じていて素直に楽しいという気持ちがありますね。ただ、まだまだ抑揚だったり足りないところが沢山あるので、本当に思った以上に壁は高いなと日々感じています。

Q.ミュージカルをやっていて「良かった!」と思う瞬間と、逆に「つらい…」と思う瞬間はどんなときでしょうか?

本当にステージに立って歌い演じる事がいい緊張感と共に最高に幸せで楽しいと感じるのです。自分の居場所はここだと心から思えます。辛い!とあからさまに思うことはないのですが、やっぱり努力。経験してもしても毎日新しいことにチャレンジしないと成長しない。同じセリフでも毎日毎日変化をつけて、自分のイメージと演出家さんのイメージを照らし合わせるように試行錯誤していく点はとても難しいなと思います。でもやりがいがありますね!

Q.歌に料理に乗馬と多芸なラリソン彩華さんの、更に「これをやってみたい!」というニューブームはありますか?

そうですね、新たにダイビングの免許は取得したいですね!あと2年前からはじめたスノーボーディングももっと極めたいです!

Q.「北海道」「札幌」と聞いてイメージするものをお聞かせください!

札幌でいったきばらしという居酒屋さんが、今までの人生の中で一番美味しい海鮮料理でした。今でもあの特んご盛りのウニは忘れられません!あとはやはり雪の国北海道!一度北海道のパウダースノーでスノーボード滑ってみたいです!今年密かに行く計画を立てています。笑

Q.北海道のファンの皆様にメッセージをお願いします!

北海道、旅行でも仕事でも何度か行かせていただいている、本当に大好きです。北海道の皆様と直接お会いできる機会を作るためにももっともっと頑張ります。今年の冬のスノーボードはとにかく待ちきれません!美味しい楽しい魅力いっぱいの北海道、最高!

### Present!

ラリソン彩華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・72号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「ラリソン彩華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2016年6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。)

今、時代は  
ぽちゃかわ♡





60分飲み放題  
2,500円

女性限定!  
90分飲み放題  
2,000円

twitter公開中♡  
[@biton\\_btm](https://twitter.com/biton_btm)



TEL 011-511-2929

美豚 GO! HA! E<E<

札幌市中央区南5条西2丁目 サイバーシティビル10F  
OPEN: 平日19:00~翌5:00 日曜17:00~翌1:00 年中無休

可愛い  
ぽちゃ娘が  
待っている!!

ぽちゅり  
ガールズ  
美豚  
~it's paradise~

株式会社Cradle  
所属アイドル



北海道&東京のローカルアイドル

team  
**くれかっ娘!**

公式サイト

<http://cradle.link/teamcrekko>

私たちに会いに  
来てください!

白い北の天使

志賀いずみ

公式サイト

<http://cradle.link/shigaizumi>

6/28

志賀いずみ 1st SINGLE

「雨上がり/夢グライダー」

ON SALE

リリースイベント

開催中!!



デビューしたてのソロシンガー

星川 さえ

公式twitter

@sae\_hoshikawa

Cradleアイドルの本拠地!

Link's HALL



日々、練習とライブを行っています!是非おこしく下さい!

所在地/〒004-0834 北海道札幌市清田区真栄4条3丁目1-5 株式会社Cradle 札幌本社 TEL/011-802-5093 FAX/011-802-5094

# GET'S

SAPPORO  
FREE PAPER

## No.72 2016.07 CONTENTS

### ARTIST PICK UP

・ミュージカルをメインに活躍中! 「ラリソン彩華」……………00

### IDOL INFO

・Cradle ……………02

### FOOD

・BEEF IMPACT ……………04

・iRo8~いろは~ ……………05

・焼肉スタジアムRYU~柳~ ……………06

### EVENT INFO

・北海道から全国へ!フルーティー♥6月イベント情報……………09

### PLACE

・ばんけいの森でライブができる! ……………10

### DIET

・不定期連載:若葉のすぼらダイエット徒然草……………12

### MUSIC REVIEW

・ユブクワ「TIMELESS WORLD」……………13

### IDOL INFO

・AriaForte (アリアフォルテ)……………15

### LIVE REPORT

・2016.5.14~5.15開催「アイフェスvol.2」Idol Snap……………16



## 今月の表紙 ラリソン彩華

ミュージカルを中心に、歌にテレビドラマに活躍の場を広げつつある実力派・ラリソン彩華がGET'S初登場。美しい彼女のバワフルなムーブメントに注目!!



Very delicious  
beef steak

※価格は税別表示です。別途消費税がかかります。  
※店舗により価格・メニューは異なる場合がございます。

# 炭焼ステーキ BEEF IMPACT

**大人気!** お肉の焼き方・量(g)はお客様のお好みで!

1g 7円 **ビーフインパクトステーキ**  
**リブローズ** (オーストラリア産) 250g~ 1,750円(税別)~

1g 5円 **5円ステーキ**  
**肩ローズ** (アメリカ産) 250g~ 1,250円(税別)~

1g 10円 **ヒレステーキ**  
オーストラリア産ヒレ(まろやが牛) 200g~ 2,000円(税別)~

1g 15円 **黒毛和牛ステーキ**  
狸小路店…北海道産黒毛和牛リブローズ  
平岡店…国内産黒毛和牛リブローズ  
ルトロワ店…北海道産黒毛和牛サーロイン  
200g~ 3,000円(税別)~

## 炭焼ステーキ BEEF IMPACT



**ビーフインパクト 狸小路店** 【TEL】011・211・8554  
札幌市中央区南3条西4丁目17-1 狸小路アーケード(4丁目) 営業時間 OPEN 11:30 / CLOSE 22:30



**ビーフインパクト 平岡店** 【TEL】011・887・8545  
札幌市清田区平岡8条1丁目1-10 営業時間 OPEN 11:30 / CLOSE 22:30



**ビーフインパクト ルトロワ店** 【TEL】011・252・9939  
札幌市中央区大通西1丁目11番地 ルトロワ7階 営業時間 OPEN 11:00 / CLOSE 23:00

# Curry

焼きカレー ¥950  
 ビーフオムカレー ¥880  
 ビーフカレー ¥750

# Dining

iRo8特製ローストビーフ ¥1,580  
 炭火焼ヒレステーキ120g (山わさび・ピンクペッパー・特製ソース添え) ¥1,680  
 炭火焼リブロースステーキ120g (山わさび・ピンクペッパー・特製ソース添え) ¥1,320



# iRo8

## Curry & Dining Bar

狸小路8丁目 iRo8(いろは)は  
 気楽に気どらず過ごせる  
 アットホームなお店です。  
 天気の良い日には、2階のiRo8テラスで  
 楽しくピクニック気分をお楽しみ下さい。  
 街中で、のんびりゆる〜り  
 あなた好みのiRo8 Styleを  
 見つけて下さい。

北あかりのiRo8ポテトサラダ ¥480  
 漬け物盛り合わせ ¥480  
 野菜スティック ¥680  
 iRo8自家製チャーシュー ¥680

# Bar

**iRo8**  
 いろは

Curry Time 11:30~15:00  
 Dining Time 17:30~22:30  
 Bar Time 22:30~LAST

札幌市中央区南2条西8丁目 狸小路8丁目  
 TEL:011-522-7787  
 定休日:月曜日 ※価格は税別表示です。別途消費税がかかります。



本当に旨い焼肉を  
適正価格で!

黒毛和牛

焼肉  
スタジアム  
RYU  
柳



私たちのこだわり



肉

皆様に美味しい焼肉を、一番美味しい状態でご提供したいという思いでお肉のカットは何度も試作を重ね、より美味しく食べていただける大きさ、厚さでご提供いたします。



人数に応じた掘りごたつ席

空間

皆様が当店で大切な人・お仲間・ご家族と素敵な楽しい時間を過ごしていただけるよう、居心地がよく、笑顔で楽しんでいただけるような空間作りを目指しております。



焼肉 RYU ~柳~  
スタジアム

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

営業時間  
日~木 17:00~24:00 金土祝前日 17:00~翌1:00  
ラストオーダー  
フード / 日~木 23:00 金土祝前日 24:00  
ドリンク / 日~木 23:30 金土祝前日 24:30

提携駐車場  
に限りはお客車にお使いください。

地下鉄 琴似駅から徒歩2分





# お肉

名物!  
RYUシタマ

880(税別)円 (税込950円)



焼きしゃぶ  
880(税別)円 (税込950円)



焼きすき  
1,780(税別)円 (税込1,922円)

厚切りハラミ  
(塩味+泡ししょうゆ) ※数量限定  
1,780(税別)円 (税込1,922円)



# ホルモン

鮮度に  
自信あり!!



豚塩上ホルモン  
540(税別)円 (税込583円)



牛ハツねぎ巻き  
640(税別)円 (税込691円)

RYU牛レバー  
網あぶら巻き  
※数量限定

780(税別)円 (税込842円)



※当店でしか食べられない希少部位もございます



RYUオリジナルサラダ  
580(税別)円 (税込626円)



キムチ盛り合わせ  
880(税別)円 (税込950円)

和牛握り  
380(税別)円 (税込410円)



全70種類以上

# 飲み放題!!

90分 (Lo15分前)

1,280(税別)円 (税込1,382円)



# 20%

焼肉  
スタジアム

RYU ~柳~

# % OFF!

有効期限:2016/7/6迄

※他クーポン、29日の「肉の日」特典との併用は出来ません。※会員特典は併用可。

待望のCD初音源化にして  
初1stアルバム。  
爺ちゃんからの冥土ノ土産!

SymaG **島爺**

**冥土ノ土産**

MEIDO  
NO  
MIYAGE

**初回限定盤特典**

初回生産分限定! Disc2同梱  
J-POPカバーCD  
(原曲ノ弾き語り録りライブver.)

- Week 1 爺 (中島みゆき)  
Music&Lyrics:中島みゆき
- 島唄 (THE BOOM)  
Music&Lyrics:BOON和定
- サヨナラCOLOR (SUPER BUTTER DOG)  
Music&Lyrics:タカシ
- 歌うたいのバラッド (浜田雅功)  
Music&Lyrics:浜田雅功



- 悲しくてやりきれない (ザ・フォーク・クルセダーズ)  
Music:高橋和郎 Lyrics:サトウ ハチロー
- すばらしい日々 (ユニコーン)  
Music&Lyrics:奥田民生
- ヒトリノ夜 (ボノノグラフィティ)  
Music:ak.homma Lyrics:ルイイチ



初回生産分限定!  
豪華スリーブケース仕様

**通常盤特典**



初回生産分限定!  
オリジナルステッカー  
(爺ちゃんが歌っています。)封入  
(※必ずりんごを刺さります)



初回限定盤 CD2枚組 WPCJ-12393/4  
¥2,700+tax



通常盤 WPCJ-12395  
¥2,300+tax

- Week 2 爺  
フリキンドダンス Music&Lyrics:日野明子
- するおもしよん Music&Lyrics:ビートルズ
- MISTAKE Music:原 節 朗 Lyrics:ナカシタ信也
- HATED JOHN Music&Lyrics:VACON
- ひよこと天祥 Music&Lyrics:あつ
- チルドレンレコード Music&Lyrics:G.V. Arranged:鈴木Daichi助
- オレンジ Music&Lyrics:トニー

- Calc. Music&Lyrics:ワカマツ
- 月輪-ツキアカリ Music&Lyrics:らぶと
- 初音ミクの消失 Music&Lyrics:cosMo&DJ
- ぶっ壊したい Music&Lyrics:アキ
- 鉄の檻の感情 Music&Lyrics:Haruka
- 真夜中と混睡少年 Music&Lyrics:CapJack

- undoredo Music&Lyrics:DJ
- 高層の中 Music&Lyrics:DJ
- メアの教育 Music&Lyrics:DJ
- OVERRIDE Music&Lyrics:DJ (Lyrics:ナカシタ信也)
- パラノイド Music&Lyrics:DJ (Lyrics:DJ)

ロック ジンギ  
**2016.06.22** WED  
Release Jacket Illustration: 巖く <http://sp.wmg.jp/symag/> WARNER MUSIC JAPAN © 2016 Warner Music Japan Inc.

**爺ちゃんのCD発売記念!!**



**冥土ノ日帰りバスツアー**

**島爺と一緒に行く! 弾き語り初ミニライブ開催!**

2016年6月22日発売「冥土ノ土産 / 島爺」の「初回限定盤 CD2枚組」(原簿:WPCJ-12393/4)、「通常盤」(原簿:WPCJ-12395)2形態をお買い上げの上、同封のシリアルコードを集めてキャンペーンサイトから応募頂いたお客様の中から抽選で**40名**様に島爺と一緒に行く!「冥土ノ日帰りバスツアー」へご招待!!  
 □日時: 2016年7月30日(土) □会場: 関東某所 □応募方法: 後日キャンペーンサイトにてご案内

**抽選で選れた方にも Wチャンス!**

島爺直筆 ミニサイン色紙(原簿)を**100名**様にプレゼント!



# 北海道から全国へ!!



2016  
6月の  
主な  
イベント

FRUITY OFFICIAL HP <http://fruity-girls.com/>



※詳しい情報はHPにて公開中! 下記の記載以外にモイイベント・ライブ出演予定!

- 9** ニコリフレ主催 アイドルライブVol.40  
【会場】ニコリフレ 宴会場 (札幌市中央区南3条西2丁目ニコビル4F)  
【時間】START 18:30 【料金】前売 1,000円(スパ・サウナ付き)/当日 2,100円(スパ・サウナ付き) 【出演】フルーティー♥、2代目HAPPY少女人、フレッシュ!
- 17** 北海道アイドルバスケットミニ  
【会場】Sound Lab mole(札幌市中央区南3条西2丁目ニコビル8F)  
【時間】OPEN 18:30 / START 19:00 【料金】前売 2,000円/当日 2,500円 ※別途1ドリンク代500円 【出演】フルーティー♥、2代目HAPPY少女人、BUNNY♥KISS(from 京都)
- 18** BUNNY♥KISS主催ライブ  
【会場】アタル座(ウイングベイ小樽 5番街3F)  
【時間】OPEN 10:00 / START 10:15 【料金】前売 2,000円/当日 2,500円 ※ドリンク無し 【出演】BUNNY♥KISS(from 京都)、フルーティー♥、2代目HAPPY少女人、フレッシュ!!、MissCarat、まいちゃん、撫子団
- フルーティー定期公演フルーツバスケットvol.88 ~くるみ生誕~**  
【会場】アタル座(ウイングベイ小樽 5番街3F)  
【時間】OPEN 14:30 / START 14:50 【料金】前売 2,000円/当日 2,500円 ※ドリンク無し 【出演】フルーティー♥、フレッシュ!!、MissCarat、まいちゃん、撫子団、BUNNY♥KISS(from 京都)
- 19** フレッシュ!! 定期公演フレッシュファーム特別公演~さえ生誕~  
【会場】DUCE(札幌市中央区南8条西4丁目422 オリエンタルホテルB1)  
【時間】OPEN 10:00 / START 10:15 【料金】前売 1,500円/当日 2,000円 ※別途1ドリンク代500円 【出演】BUNNY♥KISS(from 京都)、2代目HAPPY少女人、フレッシュ!!
- DREAMING MONSTER全国LIVEハウスツアー2016 -Road to ReNY-**  
【会場】DUCE(札幌市中央区南8条西4丁目422 オリエンタルホテルB1)  
【時間】OPEN 13:30 / START 14:00 【料金】前売 2,000円/当日2,500円 ※別途1ドリンク代500円 【出演】DREAMING MONSTER(from 東京)、2代目HAPPY少女人、フルーティー♥
- 北海道アイドルバスケット vol.37**  
【会場】DUCE(札幌市中央区南8条西4丁目422 オリエンタルホテルB1)  
【時間】OPEN 18:00 / START 18:15 【料金】前売 2,000円/当日2,500円 ※別途1ドリンク代500円  
【出演】フルーティー♥、2代目HAPPY少女人、フレッシュ!!、撫子団、DREAMING MONSTER、BUNNY♥KISS(from 京都)
- 22** 自遊空間 ライブプロモンスリーライブ  
【会場】スペースクリエート自遊空間 アーバン札幌店(札幌市中央区南3条西4丁目アーバン札幌ビル2F)  
※詳細後日発表
- 24** 事務所 DE S☆UTHERNCROSS LIVE  
【会場】ライブプロホール(札幌市中央区南1条西11丁目327-13 プレイス11ビル2F)  
【時間】OPEN 18:30 / START 18:45 【料金】前売 1,500円/当日2,000円 ※別途1ドリンク代500円 【出演】フルーティー♥、サザン★クロス(from 鹿児島)、Rebirth(from 大阪)、2代目HAPPY少女人
- 25** S☆UTHERNCROSS主催ライブ ロコドルモーション in 北海道  
【会場】Sound Lab mole(札幌市中央区南3条西2丁目ニコビル8F)  
【時間】OPEN 10:00 / START 10:30 【料金】前売 2,000円 / 当日 2,500円 ※別途1ドリンク代500円  
【出演】サザン★クロス(from 鹿児島)、フルーティー♥、2代目HAPPY少女人、フレッシュ!!、おぼち(ノロ)、MissCarat、りり、まいちゃん、Rebirth(from 大阪)
- S☆UTHERNCROSSワンマンライブ**  
【会場】Sound Lab mole(札幌市中央区南3条西2丁目ニコビル8F)  
【時間】OPEN 17:00 / START 17:30 【料金】前売 2,000円 / 当日 2,500円 ※別途1ドリンク代500円 【出演】サザン★クロス(from 鹿児島) ゲスト:フルーティー♥、Rebirth(from 大阪)
- 26** ニコリフレ主催アイドルライブVol.41  
【会場】Sound Lab mole(札幌市中央区南3条西2丁目ニコビル8F)  
【時間】START 18:30 【料金】前売 1,000円(スパ・サウナ付き)/当日 2,100円(スパ・サウナ付き)  
【出演】フルーティー♥、2代目HAPPY少女人、サザン★クロス(from 鹿児島)、Rebirth(from 大阪)、フレッシュ!!、MissCarat、白井みさ、他

イベント出演オファー受付中!!

応募方法

TEL011-252-9922までご連絡か、fruity@livepro.jpにメールしてください、メールの際は下記項目を明記して送信してください、  
・タイトル「イベント出演オファー」  
・本文「会社名」「ご住所」「ご連絡」「ご担当者名」

■イベントオファー、ファンレター、質問など様々なお問合せ先

株式会社ライブプロ SMP 札幌モデルプロ

T090-0061 札幌市中央区南11丁目327-18 プレイス11ビル 2F 事務所 / 3F レコーディングスタジオ/レッスンスタジオ/4F モデルプロ撮影スタジオ

TEL 011-252-9922 FAX 011-252-9923 HP <http://livepro.jp> mail ticket@livepro.jp

札幌都心から  
20分

ban.K

www.bankei.co.jp

ばんけいの木でライブができる!



ベルクヒュッテ

屋外で  
ソーラーカーをステージに  
ライブができる!



ベルクヒュッテは  
常設機材があり、ゆったり食事も楽しめる  
イベントスペースとして活用できます!

常設の音響機材を使ったライブイベントも、随時受付中。  
まずはお気軽にご相談ください。

ライブに関するお問い合わせは

ban.K cafe

BERG HÜTTE

ベルクヒュッテ

TEL 090-1381-4004

ライブ・コンサート以外にも、  
読書会・朗読会・サークル活動・  
セミナーにもご利用ください!



ウッドテラスも  
会場として開放!



ベルクヒュッテでご利用いただける機材リスト

- ミキサー/BEHRINGER EUROPACK MX 2004A (mono 8/stereo 4)
- エフェクター/YAMAHA SPX900 1台
- イコライザー/YAMAHA Q2031 2台
- パワーアンプ/YAMAHA 2002M 2台
- メインスピーカー/Turbosound TMS-4 1対向
- モニタースピーカー/PEAVEY Impulse-1012P 2台
- マイク/SHURE SM58 4本
- マイク/SHURE SM57 2本
- マイク/SENNHEISER MD421 2本
- マイクスタンド/ブームタイプ 5本
- マイクスタンド/ショートブームタイプ 4本
- ギターアンプ/ROLAND JC1160 1台
- ベースアンプ/TRACE ELLIOT GP7SM 1台
- キーボードスタンド/YAMAHA LG100 1台
- ピアノ/YAMAHA P80 1台
- ドラム/Pearl Z-TYPE MAPLE 1set
- DI/BSS AR116 2個

アウトドアの季節到来!  
都心から近いのに、大自然がいっぱい!!  
本格的なアクティビティを思いっきり楽しめる!!

# ツリーアドベンチャー

【お問い合わせ】TEL 011-615-2827



## ban.K ツリートレッキング

バランスをとって木から木へ。  
吊り橋やロープを歩いて空中散歩!  
全10ステージ。

## ban.Kジップライン

ワイヤーを木と木につなぎ、  
滑車で降り降りるアクティビティです。  
全6ライン(全長560m)最長ライン120m!

### ツリーアドベンチャー料金

体験ツアー (大人・子供同料金)  
どちらかのアトラクションを一周します。  
**1,500円**

※価格は税込みです。  
ジップライン・ツリートレッキング  
両方遊べて!! (大人・子供同料金)  
それぞれのアトラクションを一周します。  
**2,500円**

どちらも「ハーネス」と呼ばれる安全器具を装着していただき、安全・安心を確保しています。担当スタッフがしっかりサポートします。空中体験を楽しんでください。

**新登場!!** ご利用回数制限なし!!

## 2016夏 ban.K アクティブパスポート

ban.K新登場の遊び放題パスポート!

お一人様 **21,600円**  
(大人・子供同料金)

ご利用対象施設 ツリーアドベンチャー・テニス・パークゴルフ・つり堀

【パスポートの販売は】  
パークゴルフ受付(センターエリア)・ツリーアドベンチャー  
テニス受付(イーストハウス内)・つり堀受付(ウエストエリア)



札幌ばんけい株式会社

〒064-0945 札幌市中央区盤渓410  
TEL 011-641-0071

# 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!

瑞々しい夏到来!わたしの名前と同じ「若葉」の季節がやってきました!

そう、みるみるうちに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、春から夏にかけての季節は過ごし易くてとても好きなんですけど、ちょっと怖いですね。

夏は暑すぎて屋外での運動も億劫になりがちですが、初夏の今なら軽いランニングをやるのに最適な時期じゃないかなーと思います。

あれっ、お前運動嫌いですぼらが売りなんじゃなかったっけ?とお思いですよ。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…やっぱりこう、親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〜。

ずぼらなりに出来ることからコツコツやり続けて、少しは意識が変わったのかな?と思っちゃったりしております。

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。とっ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、日常にひとつぶス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、何とというか甘みを感じるようになったというか…今までも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回ぴった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〜♪)でぴったり30回分噛めてるんです!

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楽になったんです。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

すよね。理由もわからずに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回噛みが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(徐々にではありますが)常に痩せる方法なので、是非、です。

そしていっぱい噛むためには、「歯の健康」がとーっても重要です!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寂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「歯磨きずぼら」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…



# Music Boyの勝手に!

## Recommend



ペットのレコスゲ

えー、結婚して夫婦になるにあたり、3つの大事な「フクロ」がございます。1つめの「フクロ」は「給料袋」、2つめの「フクロ」は「胃袋」、そして3つめの「フクロ」は……もうおわかりですね？「コブクロ」ですよ！コブクロ聞いて夫婦円満！やったねたえちゃん！



ミュージックボーイ

## 『NAMELESS WORLD』から10年、 時間を超えて、コブクロニューアルバム 『TIMELESS WORLD』完成!!

コブクロ兄さんたちの新しいアルバムが出来たぜ!!!!!! 9枚目のアルバム『TIMELESS WORLD』ってタイトルからしてカッコよすぎるぜ!!!!!!…ってこれで終わりなの!?文字数制限こんなに少ないの!!!!!!今回はいつにも増してレビュースペースが少ないよーッ言いたいことも言えないこんな世の中じゃポイズ(文字はここで途切れていた。)



### 2016.6.15 Release!!!

## TIMELESS WORLD

【初回限定盤】WPZL-31195/6 価格:¥4,500(本体)+税

【通常盤】WPCL-12389 価格:¥3,000(本体)+税

【CD】

・SUNRISE ・未来 ・何故、旅をするのだろう ・tOKI meki ・SNIFF OUT! ・サイ(レ)ン ・hana ・星が綺麗な夜でした

・Twilight ・Tearless ・陽だまりの道 ・42.195km ・奇跡 ・NO PAIN, NO GAIN feat.布袋寅泰 ・STAGE

【DVD】

※初回限定盤のみ、5年ぶりの学祭ライブ「慶應義塾大学 第57回三田祭前夜祭ライブ」の様相を全編収録したDVD付き!

慶應義塾大学第57回三田祭前夜祭ライブ映像

### KOBUKURO LIVE TOUR 2016 supported by Ghana

8月27日(土)北海道・真駒内セキスイハイムアイスアリーナ 開場16:30 / 開演17:30

8月28日(日)北海道・真駒内セキスイハイムアイスアリーナ 開場15:00 / 開演16:00

【お問い合わせ】WESS:011-614-9999

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


メガエムズ1121西岡店

札幌市豊平区西岡1条2丁目2-47  
TEL:011-859-1121

# G Horoscopy .....星占い

2016 6.7 → 2016 7.6


**牡羊座**  
3/21~4/19



人から頼りにされるひと月となりそう。優しく親切に接してあげることで大切な人との関係もこれまで以上に深まっていきます。

総合★★★★★ 仕事★★★★★  
恋愛♥♥♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

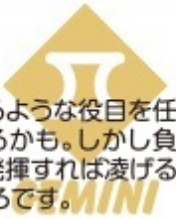
**牡牛座**  
4/20~5/20



強い意志の力で自分の望む通りに物事を進めることができそう。周りにいる反対派も、あなたの熱意に感心して従ってくれそう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★  
恋愛♥♥♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

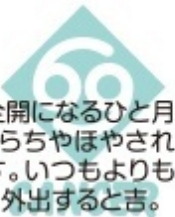
**双子座**  
5/21~6/21



一見大変に思えるような役目を任されることになるかも。しかし負けん気を存分に発揮すれば凌げるはず。頑張りどころです。

総合★★★ 仕事★★★★★  
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$


**蟹座**  
6/22~7/22



あなたの魅力が全開になるひと月です。周りの人からちやほやされる傾向にあります。いつもよりも少しおめかしして外出すると吉。

総合★★★★★ 仕事★★★★★  
恋愛♥♥♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$


**獅子座**  
7/23~8/22



何かと自分勝手に考えてしまいがちなひと月になりそう。周りの反感を買うこともあるので、十分に気をつけて行動しましょう。

総合★★★ 仕事★★★★★  
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$\$


**乙女座**  
8/23~9/22



とても心地よく過ごせるひと月となりそう。心の奥から深い愛情がわいてきます。ゆっくりのんびりと過ごすことがオススメです。

総合★★★★★ 仕事★★★★★  
恋愛♥♥♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$


**天秤座**  
9/23~10/23



大きな決定を行うべきひと月となる暗示あり。成功を手にするためには、思い切った決断と勇気が必要になりそうです。

総合★★★ 仕事★★★★★  
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

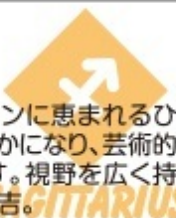
**蠍座**  
10/24~11/21



周りの人に対して共感を示すひと月となりそう。困っている人がいたらその人のそばに寄り添い気持ち理解してあげましょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★  
恋愛♥♥♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

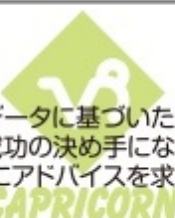
**射手座**  
11/22~12/21



インスピレーションに恵まれるひと月です。情緒豊かになり、芸術的センスも冴えます。視野を広く持つように努めると吉。

総合★★★ 仕事★★★★★  
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$


**山羊座**  
12/22~1/19



今までの経験やデータに基づいた客観的な判断が成功の決め手になりそう。目上の人にアドバイスを求めるのも吉です。

総合★★★★★ 仕事★★★★★  
恋愛♥♥♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$


**水瓶座**  
1/20~2/18



あなたの優しさが周囲の人を助けそう。老若男女、誰にでも分け隔てなく親切を。常に笑顔を保つように努めましょう。

総合★★★★★ 仕事★★★★★  
恋愛♥♥♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

**魚座**  
2/19~3/20



感受性が強まり、新たな趣味などに挑戦するには最適のひと月。勘も冴えるので身近な人の相談に乗ってあげると吉。

総合★★★ 仕事★★★★★  
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$



## ベガスベガス®

これが私達の企業理念です  
日本一のワクワク、ドキドキ  
アミューズメント企業をつくる。

札幌店	栄町店	大谷地店	美しが丘店	狸小路店	狸小路2丁目店
発寒店	旭川店	函館吉川店	函館昭和店	帯広北店	苫小牧店



アリアフォルテ

m pocket project

Aria Forte



Aria Forte デビューシングル

走りだせ

～僕らが叶える夢～

<http://ariaforte.mpocket-project.com>

ネット  
購入可能



明ヶ丘公園通

Akarigaoka Koen Dori

あかりがおか  
こうえんどおり



<http://akd.mpocket-project.com>

～mポケット公式LINE@～



mポケット公式LINE@は最新情報や  
お得で楽しい情報をお届けしてい  
ます。  
ぜひ「友だち追加」してみてください。

～メンバー募集～

mポケットでは新メンバーを募集しております。  
年齢や経験は問わず 芸能・音楽に興味のある方は  
お電話かメールでお問い合わせください。

イベント出演のお問い合わせはこちらまでお願いします!

m pocket-project  
エムポケットプロジェクト

札幌市中央区南8条西10丁目1277-1  
サンライズ5ビル 2F


☎ 011-252-7288

✉ m-pocket@d-pocket-project.com

🌐 <http://mpocket-project.com>



# Idol Snap

撮影協力:  m pocket-project



ブルーティ



AriaForte



(FIBROLITE)



Lumina-Ria



世界征服キラーチューン



2代目HAPPY少女♪





## メイドバー モエル

[twitter]@moemoemoel  
[HP]http://www.moemoemoel.jp

札幌市中央区南5条西2丁目 サイバーシティビル7F  
TEL:(011)596-7247 定休日:年中無休  
営業時間:19:00~5:00(日曜のみ18:00~23:00)

2日間の熱気が甦る!! 2016年5月14日~15日に開催された「アイフェスvol.2」に出演したアーティストの皆さんのスナップショットをお届けします!!



札幌の芸能事務所 エムポケットプロジェクト

m pocket project

札幌市中央区南8条西10丁目1277-1 サンライズ5ビル2F 【TEL】011-252-7288 【URL】<http://mpocket-project.com>