



GET'S 2017.07

SAPPORO
FREE PAPER



MUSIC REVIEW

chay「chayTEA」

EVENT REPORT

北の男子ライブvol.2

FOOD

BEEF IMPACT/iRo8

PLACE

ばんけいの森

IDOL INFO

フルーティー/Cradle/mpocketproject/CALLING

ARTIST PICK UP

島爺 サイン色紙プレゼント!



©本場あきよし・アブモンプロジェクト・テレビ東京

TAKE FREE No.84

FREE PAPER **GET'S!!**

発行人/中屋裕文 編集長/坂井美奈 <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:ガッチェン!
アーティスト/島爺
(ワーナーミュージック)



Very delicious
beef steak

炭焼ステーキ

BEEF IMPACT

www.daito-enterprise.com



ランチもディナーも大満足。
あなた好みのステーキを是非。
今日の気分はステーキ？それともハンバーグ？
本気のカレー「ブラックカレー」に舌鼓。

気取らずガッツリと厚切りステーキが食べたい…そんなときは誰にでもあは
ず。それを叶えてくれるのが「ビーフインパクト」。牛肉格付けプログラムMSA
認証の牛肉が楽しめる、北海道では貴重な専門店。
ジューツという音で焼き上がる香ばしい牛肉は、これをステーキという厚さ。ス
テーキは高いと思われがちだが、ここではリーズナブルな価格で提供しているの
で、気軽に食べることができる。赤肉のビーフだからボリュームがあるのにヘルシー
で胃にもたれない。さらにこの店の特徴は、お腹の空き具合にあわせて量が選べる
システム。肩ロース1,650円、リブロース1,670円、ヒレ1,610円など、明
朗会計なのが大変評判。
ブラックカレーも大好評。ステーキカレーにハンバーグカレー、チーズのトッピン
グもあるので、お肉もカレーも楽しみたい欲張りな気分るときにぴったりだ。
狸小路店、平岡店、ル・トロワ店、川沿店の4店舗。

お肉好きな男性はもちろん、女性にも楽しめそう。是非一度足を運んでみては。

炭焼ステーキ **BEEF IMPACT**



狸小路店

営業時間 OPEN11:30/CLOSE 22:30

札幌市中央区南3条西4丁目17-1 【TEL】011-211-8554
狸小路アーケード(4丁目)



ル・トロワ店

営業時間 平日 11:00~15:30、17:30~22:30
土日祝 11:30~22:30

札幌市中央区大通西1丁目11番地 【TEL】011-252-9939
ル・トロワ7階



平岡店

営業時間 OPEN11:30/CLOSE 22:30

札幌市清田区平岡8条1丁目1-10 【TEL】011-887-8545



川沿店

営業時間 OPEN11:30/CLOSE 22:30

札幌市南区川沿5条2丁目3-10 【TEL】011-596-9262
コープさっぽろSocia店

※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。



iRo8
Dining Bar

**洒落た空気を感じながら、
ゆったり流れる時間を味わう。
豊富なメニューと気楽に過ごせる癒し空間
宴会のご予約も随時受付中。**

街中であって、隠れ家的でありながら、おしゃれな佇まいを醸し出す。
そんなお店が、狸小路8丁目にある。それがiRo8(いろは)。

iRo8では、巷で話題のメニューが大変充実しているのが特徴。

美肌効果や免疫力向上・抗酸化作用など、アンチエイジングが期待出来る
と評判のスプラウト(発芽直後の植物の新芽)を使ったサラダなどはその一部であ
ると言える。

肉料理を中心とした多彩なメニューと、ビール・ワイン・ハイボール・チューハ
イ・サワー・ウイスキー・モスコミュール...その他にも種類豊富な美味しいお酒が
お出迎えしてくれる。

落ち着いた雰囲気の内は、女子会にもぴったり。

もちろん、男性でも女性でも、ゆっくりグラスを傾けたい気分の日にも、
iRo8はおすすめの場所だ。

肉料理がたっぷり食べるもよし、ゆっくりお酒を飲むのもよし、ヘルシー志向
で楽しむもよし...

是非一度足を運んでみて、あなた好みのiRo8style(いろはスタイル)
を見つけよう。



iRo8 いろは

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

Dining Time 17:30~22:30
Bar Time 22:30~LAST



北海道&東京のローカルアイドル

team
くれっ娘!

公式サイト

<http://cradle.link/teamcrekko>



team
くれっ娘!
新メンバー
随時募集!!
【必要な能力】
やる気!
以上!

本気で芸能界での成功を目指す方、
環境は全て整っています!
まずは一度見学に来てください!
そして、運営スタッフと
あなたの夢について
思いきり語りましょう!
お待ちしております!

応募は
こちら



<http://cradle.link/audition/>



派生ユニット



派生ユニット



派生ユニット

Teamくれっ娘!の劇場
Sapporo-Link's HALL

移転しました!!

〒065-0033 札幌市東区北33条
東17丁目4-19 StudioSolid内



GET'S

SAPPORO
FREE PAPER

No.84 2017.07 CONTENTS

FOOD

- ・BEEF IMPACT 00
- ・iRo8~いろは~ 01

IDOL INFO

- ・Cradle 02

ARTIST PICK UP

- ・アニメOP「ガッチェン!」をひっさげ、島爺2度目の登場!! 04

DIET

- ・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草 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 07

PLACE

- ・ばんけいの森 08

SAPPORO EVENT REPORT

- ・北の男子ライブvol.2にミュージックボーイが突撃!! 10

MUSIC REVIEW

- ・chay 2nd ALBUM「chayTEA」 12

IDOL MOVIE

- ・CALLINGの 今日はどこ行きますか? 15

IDOL INFO

- ・m pocket project 16



今月の表紙 **ガッチェン!** (アーティスト:島爺)

6月14日リリース、テレビアニメ「デジモンユニバース アプリモンスターズ」の主題歌を歌うのは、永遠の82歳・島爺!疾走感あふれる王道アニメロックは必聴!

©本郷あきよし・アプリモンプロジェクト・テレビ東京

©本郷あきよし・アブモンプロジェクト・テレビ東京

島爺

2017.06.14 Release

ガッチェン!



【初回限定盤グッズ付】
島爺オリジナルシリコンバンド付
¥1,700(本体)+税
WPCL-12647



【通常盤】
¥1,200(本体)+税
WPCL-12648

御年「永遠の82歳」、パワフルかつテクニカルな歌い手
島爺(SymaG / しまじい)が、
テレビアニメ「デジモンユニバース アプリモンスターズ」の
主題歌をひっさげてGET'Sに2度目の登場。
血湧き肉躍り疾走感あふれる「ガッチェン!」発売直前、
「歌」そして自身の想いに迫る。



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)

G ARTIST INTERVIEW

島爺

ご無沙汰しております。前回のインタビューで「たちの悪いドッキリでは」と疑われてしまったのですが、北海道の雑誌に掲載されたというある意味レアな経験に、どなたかから反響みたいなものはありましたか？

あいにく北海道に知り合いがいないので直接的なリアクションは無かったんですが、ツイッターで北海道在住のフォロワーさんたちは喜んでくれてました。

6月14日リリースの「ガッチェン!」はアニメ「デジモンユニバース アプリモンスターズ」の主題歌ですが、初めてのアニメタイアップシングルを歌うにあたって意識したことなどがあれば教えてください。

子供の頃に見ていたアニメを思い出そうとすると必ずOPやEDもセットで頭の中に流れますし、BGMすら覚えてることもあります。でもそれを誰が作っていて誰が歌っているのかは、申し訳ないんですが、全く覚えていません。笑つまり僕のパーソナルな部分等を一切抜いて、ただ流れてくる音楽をそのまま丸ごと記憶として残してくれるんじゃないかな、と思っています。

だからこそ一音一音をどういうイメージで、どういう表情で歌うのか、本当に楽しんで歌っていることが伝わるのかどうか、等々。歌うことの原点を思い出し、かつ、色々勉強させていただきながら歌うことができました。

今回の「ガッチェン!」はまさにロックバリバリの王道ヒーロー系アニメ主題歌なのですが、今後挑戦してみたい歌のジャンルを教えてください。

ちょっと古めのフォークソングが今気になってます。また逆にダンスミュージックも面白そうだな、と。イケメン&美女ダンサー達を引き連れてジジイが歌ってる絵面がとても愉快なので…笑

島爺さんが尊敬する「歌い人」は誰ですか？

美空ひばりさんです。「歌が上手いとはどういう状態なんだろう」と考えてひも解いていくと、僕の場合は幼き日に聴いた美空ひばりさんにたどり着きます。

もし、歌い手として世に出ていなければ、自分は今何をしていたと思いますか？

ボーカルレッスンのトレーナーとかやれてたらいいですけどね。

実は今もその道はまだ捨ててなくて、いつかやれたらいいなとは思っています。

2017年も半分過ぎてしましますが、残り半分の目標を教えてください。

忙しい日々が続きますが、無事生き切りしたいと思います。

今、島爺さんの目の前に、北海道の代名詞的食べ物である「味噌ラーメン」「毛ガニ」「ジンギスカン」の三つが並べてあると仮定します。どれかひとつしか食べられないとしたら、どれを選びますか？

「毛ガニとジンギスカンをトッピングした味噌ラーメン」はダメでしょうか？

ダメですか。じゃ、白い恋人をお願いします。

北海道の島爺さんファン&デジモンファンの皆様に、メッセージをお願いします！

毎度お世話になっております。ありがとうございます。デジモンシリーズを汚さぬよう全力で歌わせていただきました。

1mmでもあなたの心に刺さっていれば幸いです。土曜朝9:30はテレビ北海道で!よろしくお願い致します。

ありがとうございました。

Present!

島爺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・84号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「島爺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2017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。)



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。

いよいよ夏本番!太陽さんさんまぶしい季節がやってきました!

こんにちは、若葉です!

4月から新しい生活をスタートされた皆様もそろそろ慣れて来て、生活のリズムがしっかり整ってきている頃でしょうか?

生きていく上での基盤が頑丈でさえあれば、からだも健康、…そして食欲も増幅!?はわわ、それはちょっとまずいです!…いえいえいえ夏本番を迎え、暑くて食欲はすっかり減ってくれるものと期待しちゃいます!そう、夏は、減量の季節!……でしょうか…

減量の季節にすべく、今回もしっかり、「がんばらない」ダイエットのあれこれをお伝えします。

…というわけで今回お届けするのは、ずぼらもずぼら「寝てやせよう」という究極のずぼら情報です♪

まず…「睡眠時間が短いと、肥満になりやすい」ということから。

なぜ?それは、睡眠時間が短いと、「レプチン」と「グレリン」というホルモンのバランスが崩れてしまうからなのです。

…ん?レプチン??聞いたことあるぞ?と思ったそこのあなた!そう、このコーナーでは実は何度も登場しているホルモンなのです。

レプチンは、食欲を抑えてくれるホルモンです。つまり、無駄に食べたくなくなっちゃう欲求を抑えてくれるストッパーなのです。

で、グレリンというのはレプチンの逆で、食欲増進のホルモンだったりします。

眠る時間が短いと、レプチン=満腹ホルモン<グレリン=空腹ホルモンとなってしまう、無駄に食欲が上がってしまうという仕組みです。……これは怖い!!

もっと怖いのが、グレリンが多くなると、脂肪たっぷり高カロリーの食事をほしがるようになってしまうということ。

ただでさえ多い食欲に加えて、一発一発のパンチが強いハイカロリーフードが体に入ったら…もう説明不要ですよ。余分な脂肪ためこみコースに直行です。

ちなみに海外での研究では、睡眠時間が7~8時間程度の方が最も肥満度が低く、5時間睡眠だと肥満率は50%にアップしてしまうんだとか。4時間以下では?と見ると、なんと73%もアップというホラーな結果が…

日本での研究でも、同様の結果が出ているそうです。眠り過ぎも考えものですが、やはり適切な時間の睡眠は必須ということですね。

「そんなこと言っても眠れないんだよ~」という方も、きっといらっしやると思います。

さすがに皆様に効く万能の方法はありませんが、ちょっとしたコツをお知らせしますね。

★夕食は就寝予定時間の3時間前に済ませてしまう

「お腹がすいたらかえって眠れない!」とおっしゃるお気持ちもわかりますが、実はこれって睡眠以外にもちょっと重要なことだったりします。

まずひとつには、ぐっすりたっぷり眠るために、胃腸の動きを落ち着かせるということ。胃腸が活発に動きまくっているときには、体が睡眠モードに移行できないこともあるんですね。

そしてもうひとつ。これ重要!

睡眠の状態に入ると、胃腸の動きはとて鈍くなってしまいます。すると、胃の中にたまった食べ物を消化しきれないまま腸に送ってしまうので、さらにその腸がうまく栄養を吸収できなくなってしまうのです。

それだけではなく、胃に長く食べたものが残りますから、そのぶんダメージを与えてしまいます。

さらにさらに、胃腸にたくさんものが入った状態で寝る=仰向けやうつぶせになると、胃と食道とが水平になり、胃から出てきた酸が食道に流れ、食道を焼いてしまうのです。いわゆる「逆流性食道炎」の原因になってしまうんですね…

ところで、睡眠中は、「成長ホルモン」というものが分泌されます。

「成長ホルモン」とは、体中の細胞を

修復して元気にする働きのあるホルモんで、「若返りホルモン」とも呼ばれるものです。

このホルモンを多く分泌させる方法はふたつ。

ひとつは「筋トレ」。

もうひとつはこれまでさんさんお伝えしてきた「良質な睡眠」なのです!

成長ホルモンをきちんと分泌させるためにも、寝る3時間前までに夕食を済ませておくというのは非常に重要。食べた直後に寝てしまうと、まだ胃腸が動いているので、「なんだ、まだ睡眠してないじゃん」と成長ホルモン分泌モードにならないのです。

つまり、「寝る3時間前までに済ませる食事」は、病気を防ぎ、ダイエットにも効果があり、なおかつ美肌にもなっちゃうというずぼらなのに究極の方法なのです!

生活リズムが整って来た方もそうでない方も、ちょっと試すつもりで「寝る3時間前までに食事を済ませちゃう」という新しいスタイルを取り入れてみませんか?

劇的には変わらないかもしれませんが、体は徐々に良い方向に向かうと思いますよ!

それでは今回はここまで。

皆様、良い「ずぼらライフ」をお過ごしくださいませ!



北海道から全国へ!!



2017
6月の
主な
イベント

FRUITY

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



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

6 4 日

フルーティー×There There There 2マンLIVE

★会場 … Space Art Studio(札幌市中央区南7条西4丁目422-35 第2北海ビルアバンティーフ)
★開演 … OPEN 11:30 STRAT 12:00
★料金 … (前売)¥2,000 (当日)¥2,500 ※別途1ドリンク代¥500
★出演 … フルーティー/There There There ◆オープニングアクト/2代目HAPPY少女♪

北海道アイドルバスケット vol.63 ~のんちゃんフルーティー正式加入~

★会場 … Space Art Studio(札幌市中央区南7条西4丁目422-35 第2北海ビルアバンティーフ)
★開演 … OPEN 16:00 STRAT 16:30
★料金 … (前売)¥2,000 (当日)¥2,500 ※別途1ドリンク代¥500 ※ライブプロFCは¥500OFF
★出演 … フルーティー/2代目HAPPY少女♪/ゆきこん!/Pastel Doll 他

6 9 日

HMVプレゼンツ LivePRO マンスリーライブ

★会場 … HMV札幌ステラボレイス店(札幌市中央区北5条西2丁目5 JRタワー札幌ステラボレイス4F)
★時間 … ▶18:15~ ゆきこん
▶18:30~ 2代目HAPPY少女♪
▶19:00~ フルーティー

6 10 日

北海道アイドルバスケット vol.64

★会場 … ライブプロホールZ(札幌市中央区南1条西11丁目327-19 下妻ビル3F奥)
★開演 … OPEN 16:30 START 17:00
★料金 … (前売)¥2,000 (当日)¥2,500 ※別途1ドリンク代¥500
★出演 … フルーティー/2代目HAPPY少女♪/ゆきこん!/ライブプロ研修生 他
◆ゲスト/アイドルカレッジ(from東京)

6 11 日

滝川イベント出演

★時間 … 日中~夕方
★出演 … フルーティー

ニッポン放送 アイドルライブ(予定)

★出演予定 … フルーティー/2代目HAPPY少女♪/ゆきこん!/アイドルカレッジ(from東京)

6 14 水

自遊空間×フルーティー マンスリーライブ

★会場 … スペースクリエイティブ自遊空間 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)
★時間 … OPEN 19:00 START 19:15
★料金 … 入場料 ¥1,000
★出演 … フルーティー/2代目HAPPY少女♪/G.E.E.K

6 21 水

TOWER RECORDS プレゼンツ LivePRO マンスリーライブ

★会場 … Arlo札幌1階ハーベストコート(札幌市東区北7条東9丁目2番20)
★時間 … ▶17:30~ ゆきこん!
▶17:45~ 2代目HAPPY少女♪
▶18:00~ G.E.E.K
▶18:30~ フルーティー

6 24 土

北海道アイドルバスケット vol.65

★会場 … ライブプロホールZ(札幌市中央区南1条西11丁目327-19 下妻ビル3F奥)
★開演 … OPEN 13:30 START 14:00
★料金 … (前売)¥2,000 (当日)¥2,500 ※別途1ドリンク代¥500 ※ライブプロFCは500円OFF
★出演 … フルーティー/2代目HAPPY少女♪/ゆきこん!/ライブプロ研修生/他
◆ゲスト Feam(from東京)

フルーティー×Feam 2マンLIVE

★会場 … ライブプロホールZ(札幌市中央区南1条西11丁目327-19 下妻ビル3F奥)
★開演 … OPEN 18:00 START 18:20
★料金 … (前売)¥2,000 (当日)¥2,500 ※別途1ドリンク代¥500 ※ライブプロFCは500円OFF
★出演 … フルーティー/Feam(from東京) ◆オープニングアクト/2代目HAPPY少女♪

6 29 木

LivePRO FCライブ vol.4

★会場 … ライブプロホールZ(札幌市中央区南1条西11丁目327-19 下妻ビル3F奥)
★開演 … OPEN 17:45 START 18:15
★料金 … (前売)¥1,000 (当日)¥1,500 ※別途1ドリンク代¥500
★出演 … フルーティー/2代目HAPPY少女♪/ゆきこん!/ライブプロ研修生

イベント出演オファー受付中!!

応募
方法

It011-252-9922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

〒060-0061 札幌市中央区南1条西11丁目327-13 プレイス11ビル 2F 事務局/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

ばんけいの夏が楽しい!!おいしい!! なもしろい!!

アクティビティいっぱい♪

SALOMON × ban.K トレイルステーション

トレイル&トレッキング ノルディックウォーキング

もっと気軽に「歩き」「ランニング」「ノルディックウォーキング」を!
この夏、「ばんけいの森」にサロモンプロデュースの
トレイル&トレッキングコースがオープン。
スキー場のゲレンデならではの土と草の上のオフロードデビュー!



マウンテンバイク

ファミリーで気軽に体験できるコースや、
乗るだけでなく、操ることを体感できるコース設計。
*FUN TO RIDE。自転車だから体験出来る世界をお楽しみいただけます。
専任スタッフが常駐し、安全・安心のもと遊ぶことができます。



【利用料(税別)】

ウォーキング、ランニング 無料 / ボールレンタル 500円
マウンテンバイク 20歳以上 2,000円 / 19歳以下 500円 / 中学生以下 無料

<シューズ、ヘルメット、ザックのレンタル(有料)ございます>

MTBの利用の年齢制限はございませんが、補助輪を付けず、一人で自転車を操作できる方に限りです。保護者同伴でご来場ください。

【営業時間】10:00~16:00(木曜定休、コンディションの悪い日のクローズがあります)【お問合せ】011-641-0071

テニスコート Tennis court

シーズン中無休!
ナイター営業!



手ぶらでテニス 無料レンタル中
(ラケット・シューズ・練習ボール)

【営業時間】9:00~18:00 ナイター18:00~22:00
ナイターは前日17:00までに要予約
【定休日】シーズン中無休
【オープン期間】11月3日(祝・金)まで予定
【お問合せ】011-615-2827

パークゴルフ Park Golf

楽しい36ホール!



プレイ料金 半日(8時~13時/12時~17時)

一般 600円(税込) 1日 一般 1,000円(税込)
会員 300円(税込) 1日 会員 600円(税込)

【営業時間】8:00~17:00(受付16:00まで)
【オープン期間】5月13日(土)~11月3日(祝・金)
【お問合せ】011-641-0071

釣り堀 Fish pond

たくさん釣れるかな?!



料金(60分)

お一人様.....600円(税込)

※延長30分ごとに300円(税込)

※ニジマスは10g30円でお買い上げとなります。

【営業時間】9:30~17:00
【営業日】GW・土・日・祝・夏休み
【お問合せ】011-641-0071

ばんけいの森に住んでると言う
ばんけい3兄弟

ばんけいの森
楽しんでね!



山田くまみ

目のッチャ

どんぐり隊長

札幌都心から20分。

ばんけいの森

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

アウトドアの季節真っ盛り!! 都心から近いのに自然がいっぱいの
ばんけいの森で、今年の夏もたっぷりはしゃいじゃおう!!

たっぷり
遊びたい人に
オススメ!!

2017夏ban.Kアクティブパスポート

ご利用回数制限なしの遊び放題パスポート!
お一人様(大人・子供同料金).....

21,600円 (税込)

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

ban.Kジップライン

ワイヤーを木と木につなぎ、
滑車で滑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!
森の中を鳥になった気分でご覧ください。

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!



ツリーアドベンチャー Tree Adventure

ジップライン・ツリートレッキング両方遊べて!!

お一人様 **2,500円** (税込) (大人・子ども同料金)

※それぞれのアトラクションを一周します。

体験ツアー **1,500円** (税込) ※どちらかを一周します。

料
金



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。
身長120センチ以上、体重が90キロ以下の
方を対象にしています。
【お問合せ】011-615-2827

【営業日】GW~11/3(祝・金)の土・日・祝と夏休み【スタート時間(1時間ごと)】9:00/10:00/...16:00 最終スタート

ばんけい苑 Bankeien

おいしさいっぱい
自慢の味!



食べ飲み放題120分コース

要ご予約 お一人様.....3,650円(税込)
どれも自慢の6種類の肉から3点選んで食べ放題
●自慢の若鶏 ●味付ラムジンギスカン ●豚肩ロース
●道産牛レバー ●道産豚タン ●ホルモン
●季節の焼き野菜3点・おにぎり2個付
【お問合せ】011-641-0119

森のやさい屋さん Vegetable

新鮮な
野菜バイキング



朝採り新鮮野菜(センターロッチ内)

毎朝長沼町の農家さんから集荷しています。
土の質が良く野菜に甘みがあります。
農薬が少なく身体にも良いと人気です。
【営業時間】11:00~17:00 【定休日】不定休
【オープン期間】5月20日(土)~11月3日(祝・金)
【お問合せ】011-641-0071

ベルクヒュッテ Berg Hutte



長沼産朝採り新鮮野菜をベルクヒュッテで創作して
ご提供しています。
【バイキングタイム】11:00~15:00(14:00受付終了)
中学生以上1,300円(税込) / 小学生800円(税込)
4歳以上500円(税込) ※時間制限なし
【営業時間】11:00~17:00(L.O.16:30)
【定休日】不定休
【お問合せ(カフェ専用直通)】090-1381-4004

自然に、自然と。

ban.
www.bankei.co.jp

路線バス毎日運行中
ばんけいバス
お山見
詳しくはホームページをご覧ください。



SAPORO LIVE REPORT

北の男子ライブ vol.2

Sound Lab mole
札幌市中央区南3条西2丁目ニコービルB1F
(森小路2丁目1B Bridge) TEL:011-207-5101

北の男子ライブ vol.2 ミュージックボーイ潜入取材!

ハゲかけている方もそうでない方もこんにちは! ハゲかけている側の人間の私です!
そうです! **ミュージックボーイ**です! そりゃあ、あれですよ。卑屈にもなりますよ!

周りはイケメンだらけ! ハゲてるお方など一人もおりません…

実はですね…今回はなんと…**Sound Lab mole**さんでおこなわれた
「**北の男子ライブ vol.2**」にお邪魔しちゃいました! 北の男子ライブという
ことだけあって周りは**イケメンだらけ**なんですわ…

ハゲかけているお方など一人もおりません!(4行ぶり2回目)

この会場内でハゲ決定戦をしたら私ダントツの1位であります!

次回MB主催! 北のハゲライブ! **ちがう! そうじゃない!** ハゲはどうでもいい!

むしろ、私はハゲてない! と、言うわけでありまして…「**北の男子ライブ vol.2**」であります。

北の男子ライブ vol.2出演アーティスト(タイムテーブル順)

■White Explosion ■G.E.E.K ■NORD ■Material ■HAL



北の男子ライブ(キタダン)とは!?



このLIVEイベントは、主に北海道で活躍されてる**男性ダンス・ボーカルユニット**がメインで出演されているイケメン好きにはたまらないLIVEイベントであります!
むしろ、札幌に住んでるイケメン好きがこのLIVE行かずにはどこ行くのって感じですよ!

そうです!もちろん私もイケメン好き!抱かれる思いでこの会場にやってきました!イケメンイケメン言っておりますが、このイベントの魅力はそこだけじゃないんですよ!このイベントは今回で2回目!

毎月第4火曜日に行なわれる「男性アーティストさんで構成される札幌で唯一無二の定期イベント」ということです!なので、いろいろなクオリティーが高い!今回見逃してしまった…という、そこのあなたにも**チャンスは毎月訪れますよ!**

みなさん、このイベントに対する出演アーティストさんの意気込みが凄いですよ!

楽屋からリハ、本番まで一通り見させていただいたのですが…アーティストさんの本気度がちょっと違いますね…

楽屋でのワイワイと楽しい雰囲気から一転、リハースルに入ると真剣モード!なんやかんやとアーティストさんの本気度合いが伝わってまいります!

LIVEももちろん流石のクオリティーでございます!と、いいですか…世の女性は、まず!このLIVEに足を運びなさい!なんやかんやとはぐらかした、ざっくりとした内容でお届けしておりますが!理由がありますよ!ページが足りない!いやいや、違います!**とにかく足を運んでほしい!**その目で確かめて欲しい!それに限るんですよ!ハゲていないイケメン達の素晴らしいパフォーマンスをとにかくその目で耳で感じてほしいのであります!女性にとって、きっと夢のような時間になることは間違いないでしょう!

最後に今回、北の男子ライブvol.2に出演した**Material**さんと**G.E.E.K**さんに、このイベントの魅力などを聞くことが出来ましたので、ご紹介いたします!

「北の男子ライブ」の魅力や、このイベントに対する思いを、Materialの皆さんとG.E.E.Kの皆さんに聞いてみました!



Material

Twitter: @_matemate



G.E.E.K

<https://www.geek-sapporo.com>



「キタダン」の魅力といえば北海道の男子たちが集うスペシャルイベントってところですね。こんなにも豪華なアーティストさん達が毎度毎度出ているライブはそんなじゃないんじゃないですかね?ジャンル違うアーティストさんが出て、ほんと被らないんですよ。いろいろな音楽を掻き摘めて楽しいんじゃないかなと思います。



マテリアルのLIVEは、ほんとに楽しんでもらえれば十分なんで…なんて言えばイイんですかね。変なことを一緒にやろうよ!とそんなグループです…
変なこと…そこは、恥ずかしいかもしれないけれど…その恥ずかしさは一旦置いて、僕らと一っしょに北の男子LIVEをワイワイ楽しんでもらえればなあと思います。



これを読んでいる方は次回6月27日のVol.3が一番近々ですね。場所が狸小路にあるmoleさんでやってるので、足も運びやすいですし、料金がとってもお財布に優しいからお友達を誘っても安心!さらにいろいろな音楽が聴けてしまうという!お得なイベント!一ミリでも興味があったら是非!遊びに来てくださいね!待ってますよ!



自分達の気合の入り方もこのLIVEは少し違って、普段が100%であったら…120%…普段以上の力を出させてくれるイベントかな?と…
色々なアーティストさんと共演させていたでてるので、各グループのステージだけでなく、イベント全体を一緒に盛り上げられてるのを凄く「キタダン」は強く感じますね。



前回初回の「キタダン」が140名と来ていただいた方が多く、やりがいを感じ、今までLIVEを一緒にしたことがなかったアーティストさんと共演していることもあり、自分達の意識が高まるというか…成長できるというか…今後もファンのみなさんの応援とともに自分達…そして、イベント自体も成長していければなあと思います。凄くいいLIVEイベントだと思います。



なんといっても、若い男性グループが歌とダンスでステージを盛り上げてくれるのが、一番の魅力かなと…
そんな中でも、それぞれ各グループごとに色も違うし曲調も違うので、そこをやっばり一番楽しんでもらえたら、と僕は思ってます。

ありがとうございました!取材にお答え頂いたお二組…これを読んで…「おい!色々話したのに!ほぼカットじゃねえかっ!」と声が聞こえそうです(笑)。いやいや…あれですよ…好きな女性のタイプから…抱かれてもいい男性まで…イベントとは全く関係ない面白おかしいお話まで聞かせて頂いたのですが…それは!会場に足を運び、皆さんが直接聞いて下さい!というわけでありまして…次回開催「北の男子ライブ vol.3」お楽しみに!

次回開催 北の男子ライブ vol.3 毎月第4火曜日

【開催日】6月27日(火曜日) 【会場】Sound Lab mole

札幌市中央区南3条西2丁目ニコービルB1F(狸小路2丁目内・旧Bridge) [TEL]011-207-5101

Music Boyの Recommend

勝手に!

ミュージック
ボーイペットの
レコスゲ

5月病エリアも抜けて、初夏のイイ季節になったよねッ!!
ミュージックボーイね、この季節大好き!暑くも寒くもなくて
カラダに優しい季節だと思わないッ!? …だから、ねえ、
ミュージックボーイにも優しさを!誰か!ぷりいっいず!!!!



Sweet and Spicy!! 耳で味わう 美味しいchayTEA召し上がれ♪

chayちゃんの新しいアルバムが出るぞーっ!!!!ミュージックボーイのテンションもブチアゲだよ!!!!
……え、今もうブチアゲとか言わないの!!!!もう死語なの!!!!嘘だあ嘘だって言ってよオオマン!!!!ミュージック
ボーイまだ若いつもりでいるんだから!!!!

chayちゃんがテラスハウスに出てたあの頃からもう何年も経ってるってことにもミュージックボーイ驚きすぎて
カツラ飛んじゃう!!!!…って違う違うよ、ミュージックボーイ、カツラちゃうわ!!!!

そんなミュージックボーイの嘆きはともかく、chayちゃんのスパイシーで濃厚なポップスがぎゅーっと詰まったア
ルバムなんだよ!!CMとかテレビドラマとかのタイアップでおなじみのあの曲この曲盛りだくさんだし!!初回限定
盤には弾き語りライブからのイイとこどり場面をがっつり収録したDVDがついてるのにお値段が500円しか違わ
ないよ!!だからぜひ初回限定盤をゲットすべし!!!すべし!!!!



2017.6.14 Release chay 2nd Album

chayTEA

【初回生産限定盤】WPZL-31310
(CD+DVD) ¥3,500(税別)

弾き語りライブ「chay's room」vol.3,4,5からカバー曲を含む
厳選したパフォーマンスを収録

【通常盤】WPCL-12645
(CDのみ) ¥3,000(税別)

VEGAS VEGAS®

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

25年ぶりに復活した山寺宏一、日高のり子、関俊彦で結成した
声優ユニット“バナナフリッターズ”



2017. 6. 7 WED
ON SALE

22年ぶり念願の

完全限定生産コンプリートBOX!



4CD
+
Tシャツ

BANANA FRITTERS/BF55 BANANA BOX!!! 極撰 (完全生産限定ボックス)

DISC 1

BANANA FRITTERS I
さよなら夏の光たち

- 01. BANANA FRITTERS
—Opening Theme—
シン:日高のり子
ヒロ:山寺宏一
ケン:関俊彦
- 02. ドラマ(SCENE 1)
- 03. フラマ(SCENE 2)
- 04. 凄絶なトライアングル
- 05. フラマ(SCENE 3)
- 06. ある晴れた午後突然に
- 07. ドラマ(SCENE 4)
- 08. ポニーとクライドのように
- 09. ドラマ(SCENE 5)
- 10. ロンリー・バントマイム
- 11. ドラマ(SCENE 6)
- 12. グッバイ・マイ・ボーイ
- 13. ドラマ(SCENE 7)
- 14. さよなら夏の光たち

DISC 2

BANANA FRITTERS II
きらめく海を越えて

- 01. BANANA FRITTERS IN L.A.
(オープニング・テーマ)
- 02. ドラマ—SCENE 1
- 03. もっとつらい夜を
—Give Me More Lonely-Night—
- 04. ドラマ—SCENE 2
- 05. たまにはいいさ
- 06. ドラマ—SCENE 3
- 07. AMERICA-AMERICA
- 08. ドラマ—SCENE 4
- 09. バナナフリッター
- 10. ドラマ—SCENE 5
- 11. 夕暮れの瞳
- 12. ドラマ—SCENE 6
- 13. ふたつの愛
- 14. ドラマ—SCENE 7
- 15. きらめく海を越えて

DISC 3

BANANA
SENSATION

- 01. タイムマシンにおねがい
- 02. プラトニックじゃ我慢できない
- 03. 太陽の中の恋'92
- 04. HAVANA CANDY
- 05. 永遠の微笑み
- 06. 君の夢の糧であるために
- 07. Pure Friend
- 08. 君はパラダイス
- 09. パナフリタ
- 10. パーティーはずいじまらさ

シングル
「あのね」

- 01. あのね
- 02. 幸吸RADIO
- 03. バナナバナ
- 04. あのね(カラオケ)
- 05. 幸吸RADIO(カラオケ)
- 06. バナナバナ(カラオケ)

- BONUS TRACK
- 01. 今夜はバックグー!
 - 02. ビカビカマーチ
 - 03. INTERACTIVE COMMUNICATION



¥8,772 (本体)+税 WPCL-12681/4

※デザインはイメージです。

BANANA FRITTERS 「あのね」 通常盤

バナナフリッターズ初のバナナ着ぐるみ着用! パパイヤ鈴木監督による新曲「あのね」振付ビデオ収録!
DISC 2には3人がリレー形式で書き下ろしたバナナフリッタおとぎ話「3本のバナナ」収録!

振り付けMV
完全版収録
DVD付

DISC 1

シングル
「あのね」

- 01. あのね
- 02. 幸吸RADIO
- 03. バナナバナ
- 04. あのね(カラオケ)
- 05. 幸吸RADIO(カラオケ)
- 06. バナナバナ(カラオケ)

DISC 2

「あのね」振り付けMV完全収録DVD

DISC 3

オリジナル劇団CD*3本のバナナ*
+ 絵本型ブックレット



¥2,500 (本体)+税 WPCL-31320/2

※デザインはイメージです。

しょうげき
笑激動画に
ご注意ください。



<http://www.ps-gets.com>

Pachinko & Slot
Get's TV 大好評配信中!

コーリング
CALLINGの

今日はどこ行きますか？

食レポ第1ラウンド 「松前漬け」

北海道内のレアで美味し〜グルメを食べて、律(リツ)、蘭(ラン)、柊(シュウ)が食レポ対決をすることに。ずっと食レポをやってみたかったという3人は、大興奮！食品メーカーのテイティングさながらに、白衣をまもって食べる気満々です。

それでは早速、食レポ、スタート！



律:松前漬け、めっちゃ好きです。すごい、すごいよ粘りが。う〜ん、美味しい、おいしい！いいこれ、ご飯とめっちゃ合う。野菜ひとつひとつ、素材ひとつひとつ

の存在感が感じられて、食感がひとつひとつしっかりしてますね。味付けも濃すぎず、薄すぎず、ご飯によく合います。誰にもあげたくないの、食べます。野菜がシャッキシャッキ。ニンジンだ、ニンジンが一番細いのに、こんなに存在があるなんて。なんたるこれ、ショウガがきいててすごい。松前漬けを引き立たせてる。ご飯とすごい合う。何口でも食べちゃいそう〜。毎朝食べた〜い！

蘭:松前漬けていうと、実家のお母さんを思い出します。テーブルに、こういうおかずがいっぱい並んでね。この光沢、色が



らして美味しそう。ご飯もホカホカで美味しそうなので、一緒に食べていただきます。お父さんのおつまみとかにも良さそう。塩気がちょうど良くて、美味しいです。粘り気がすごい。口の中で食材に一体感が増して、纏わりつく？広がるのが感じられます。どんどんご飯が進んで、しゃべれない。すべてが食べやすい大きさに切り崩えられているところも魅力かな。色が、茶色いものって「美味しい」ってイメージです。牛井とか、きんぴらごぼうとか。

柊:美味しい。味付けがちょうど良くて、ご飯3杯くらいいけます、いや、5杯くらいいけるかもしれない。めっちゃおいしい〜。手が止まらなくなります、粘りが…。ついつい無言になっちゃうくらい美味しいです。口にいっぱい広がる塩の香りが、美味しい。味付けがちょうどいいから絶対ご飯と一緒に食べたいし、ビールあったら最高ですね、飲みたい〜！添加物使ってない味がする〜、幸せ。がごめ昆布とスルメの歯ごたえもすごいしっかりしているから、満腹度もすごくあります。「あ〜、食べてる」って感じがする。松前漬けをご飯にのっけて…最高！めっちゃ美味しい。



どんぶりご飯を口いっぱいに頬張り、レポートに悪戦苦闘の3人でしたが、「おいし〜い」を連発し、松前漬けを完食。この対決を制したのは律？蘭？柊？

CALLINGの食レポ対決、この続きはGET'S TVで！

<https://youtu.be/wuqDUZKD4RM>



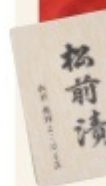
CALLING

北海道3人組(柊・律・蘭)のアイドルユニット。歌、踊り、モデル、MCと今年には活動予定！自身達が興味津々なコスプレにも進出予定！



【CALLINGに関するお問合せ】
ジャパンビックアップレコード
札幌市北区北32条西5丁目2-30番ビル
TEL/011-299-5445

今回
試食したのは
コレ！



松前町 旅館よこはま荘の松前漬け

昔から旅行者を魅了してきた郷土料理の逸品「松前漬け」。地元産のスルメイカと昆布、道南の海の名産がごめ昆布をふんだんに使用。スルメイカのコリコリとした歯ごたえ、噛めば噛むほど濃厚になる旨味を、がごめ昆布特有の粘りで包み込み、まろやかな風味を醸し出す。豊かな味わいと食感がご飯やお酒を一層美味しくします。保存料等の添加物は不使用。材料に自信があるからこそ、シンプルな合せ調味料に漬け込みました。

購入はこちらから▼

さっぽろ屋 松前漬 検索

<http://sapporoya.jp>



札幌から「良いモノ」だけを厳選してお届けする通販サイト

さっぽろ屋
SAPPOROYA



さっぽろ屋

検索

<http://sapporoya.jp>



Corpus 「Mode Phorise」



3曲入り
インストゥルメンタル

ネットショップにて
好評発売中

～ エムポケット公式Twitter ～



エムポケット公式Twitter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、チェックしてみてください。

～ メンバー募集 ～

エム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HP応募フォーム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

G Horoscopy星占い

2017 6.7 → 2017 7.6

牡羊座

3/21~4/19



今月は論理正しい発言や行動がツキを呼び込んでくれるはず。感情や感性を優先させるよりも、物事を理性的に考えると吉。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

牡牛座

4/20~5/20



今月は悲観的な考えに捕われがち。「失敗したらどうしよう」などと、後ろ向きになってしまうことが多そう。十分な休息を。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$

双子座

5/21~6/21

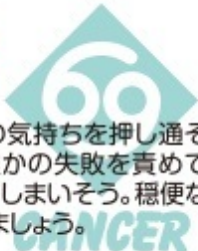


今月は愛嬌が強調されそう。普段通りに話しているつもりが、どこことなく憎めない雰囲気を出し、人気が高まりそう。

総合★★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

蟹座

6/22~7/22



今月は、自分の気持ちを押し通そうとしたり、誰かの失敗を責めてしまったりしてしまいそう。穏便な態度を心がけましょう。

総合★ 仕事★
恋愛♥ お金\$\$\$\$

獅子座

7/23~8/22

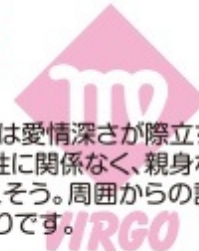


今月は物事を計画的に進めることができそう。入念な計画を練ることで、無駄な時間をかけずに望んだ結果を導きだせるはず。

総合★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥ お金\$\$\$\$

乙女座

8/23~9/22

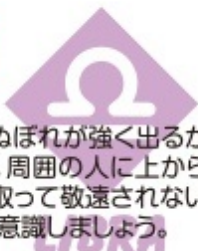


今月のあなたは愛情深さが際立ちます。同性異性に関係なく、親身な態度で関わられそう。周囲からの評判はうなぎ上りです。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$

天秤座

9/23~10/23



今月は少しくぬぼれが強くなるかもしれませんが。周囲の人に上から目線の態度を取って敬遠されないよう、謙虚さを意識しましょう。

総合★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

蠍座

10/24~11/21

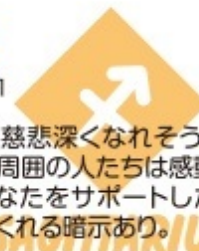


素直な気持ちが幸運の鍵。考えを率直に伝え、また相手の気持ちも素直に受け取れそう。無二の親友ができるきっかけがあるかも。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

射手座

11/22~12/21

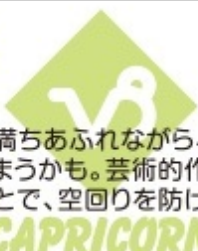


今月はとても慈悲深くなれそう。そんな態度に周囲の人たちは感動し、今度はあなたをサポートしたいと申し出てくれる暗示あり。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

山羊座

12/22~1/19

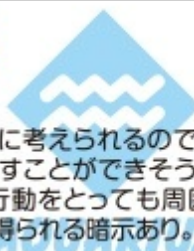


エネルギーに満ちあふれながら、空回りしてしまうかも。芸術的作品に触れることで、空回りを防げそうです。

総合★★★ 仕事★★★
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$\$

水瓶座

1/20~2/18

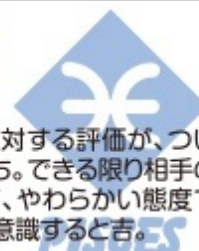


物事を建設的に考えられるので、良い結果を出すことができそう。また、どんな行動をとっても周囲の人の支持を得られる暗示あり。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

魚座

2/19~3/20



今月は他人に対する評価が、つい厳しくなりがち。できる限り相手の良い面を見て、やわらかい態度で接することを意識すると吉。

総合★★★★★ 仕事★★★★
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

have a good month!