



# G

SAPPORO  
FREE PAPER

# GET'S 2017.09

## FOOD

BEEF IMPACT/iRo8

## PLACE

ばんけいの森

## IDOL INFO

フルーティー

Cradle~北琉夢うピリンス

m pocket project

CALLING

## MUSIC REVIEW

2000

12

神様、僕は気づいてしまった

## ARTIST PICK UP

Butterfly サイン色紙プレゼント!

# TAKE FREE No.86

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:Butterfly  
(ワーナーミュージック)





ホームページ



Facebook



【ホームページ】

[www.daito-enterprise.com](http://www.daito-enterprise.com)

【Facebook】

[www.facebook.com/BEEFIMPACT](http://www.facebook.com/BEEFIMPACT)



手稲前田店が加わり、  
「気軽にステーキがら店舗へ。  
ランチもディナーも、あなた好みで大満足。  
ステーキ？カレー？ハンバーグ？

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るはず。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-L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、これぞ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。お腹の空き具合にあわせて量が選べ、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だ。お肉もカレーも楽しみたい欲張りな気分にな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、手稲前田店の5店舗展開。  
気軽にけるステーキショップは、札幌市内にどんどん拡大中。お肉好きな男性はもちろん、女性にも嬉しい。  
是非一度足を運び、お肉のとりこになってみてはいかがだろうか。

炭焼ステーキ  
**BEEF IMPACT**



**狸小路店**

営業時間 OPEN 11:30 / 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 OPEN 11:30 / 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 OPEN 11:30 / 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Social



**手稲前田店**

営業時間 OPEN 11:30 / CLOSE 22:30

札幌市手稲区手稲前田6条12丁目1-1 【TEL】011-215-4842

※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

produce by BEEF IMPACT

**肉とお酒のお店、リニューアル。  
気楽に、そして贅沢に。  
肉料理を中心とした多彩なメニューと  
心まで温まる美味しいお酒でお出迎え。**

狸小路8丁目iRo8(いろは)は、気楽に気取らず過ごせる、遊び心の光るアットホームなお店。

ここでは、ビーフインパクトでは味わえない、ちょっと贅沢なお肉が楽しめる。「iRo8ステーキ(フライドポテト・オニオンリング付300g 5500円)」はiRo8自慢のエイジングビーフステーキで、熟成人舞牛リブロースを使用した絶品。同じく人舞牛を使ったヒレステーキや、ロングサカリにローストビーフ…どれも舌鼓を打つか迷ってしまう。

話題のパクチーを使用したサラダや、マッシュルームのスープなど、スープサラダもメニュー豊富。テサートにはカタラーナや自家製生チョコプレートが待っている。

ダイニングタイムの後はバーとして、美味しいお酒を堪能する。

23時からのパーティタイムでは90分間の飲み放題(2500円)もあるので、好きなお酒をたっぷり飲める。

天気の良い日には、2階のiRo8テラスで飲むのがおすすめ。こんなときは、いつものお酒もちょびり贅沢に…友だち、恋人、仕事仲間と一緒に、今宵のひとときに素敵な思い出を味わうのはいかがだろうか？



## 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  
※価格は税別表示です。別途消費税がかかります。

Dining Time 17:30~23:00  
Bar Time 23:00~LAST





# 北海道から全国へ!!!



2017  
8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!



8 5 土

### たかす熱夏フェスタ2017 観覧無料

★会場 … たかすメロディホール周辺特設会場(上川郡豊橋町南2条4丁目)  
★時間 … 18:30~18:50/2代目HAPPY少女♪  
18:50~19:20/G.E.E.K 19:20~20:00/フルーティー

8 6 日

### サッポロファクトリー 観覧無料

★会場 … サッポロファクトリーアートリウム(札幌市中央区北2条東3丁目)  
★出演 … フルーティー

### フルーツバスケット vol.105 ~ほのさ卒業~

★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アー7F)  
★時間 … OPEN 17:30 START 18:00  
★出演 … フルーティー/2代目HAPPY少女♪/ゆきやこんこんここんここんここんここん!

8 9 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  
★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

8 10 木

### ルスツイイベント 観覧無料

★会場 … ルスツリゾート(虻田郡留寿都村泉川113)  
★出演 … フルーティー

8 11 金 ▶ 山の日

### 滝川盆踊り 観覧無料

★出演 … フルーティー

### 若野プロデュースLIVE

★会場 … Sound Lab mole(札幌市中央区南3条西2丁目ニコビルB1)  
★出演 … フルーティー/G.E.E.K/2代目HAPPY少女♪/ゆきやこんこんここんここんここんここん!

8 12 土

### 北海道アイドルバスケット vol.69 ~夏休み無料だよ! SP~

★会場 … Sound Lab mole(札幌市中央区南3条西2丁目ニコビルB1)  
★時間 … OPEN 9:30 START 10:00

### フルーツバスケット vol.106 ~ちよっと早いけど、のんちゃん生誕~

★会場 … Sound Lab mole(札幌市中央区南3条西2丁目ニコビルB1)  
★時間 … OPEN 13:00 START 13:30

8 13 日

### ライブプロ 海イベント2017

★会場 … y-beach(おたるからドリームビーチから900メートルほどの陸地にある)  
★時間 … 10:15頃より受付開始

8 19 土

### ライブプロ 遊園地イベント in ルスツ

★会場 … ルスツリゾート  
★時間 … 10:00~10:20 ライブプロ研修生 10:20~10:40 ゆきこん!  
10:40~11:00 2代目HAPPY少女♪ 11:00~11:30 フルーティー  
12:00~12:30 G.E.E.K

8 20 日

### 札幌北3条広場(アカブラ) 南幌市場内 アイドル野外LIVE 観覧無料

★会場 … 札幌北3条広場(アカブラ) 南幌市場内 アイドル野外LIVE  
★時間 … 11:00~17:00  
★出演 … フルーティー/ライブプロ研修生/ゆきやこんこんここんここんここんここん!/2代目HAPPY少女♪/  
南幌町SpecialityGirls/小娘/Ta-colors/ミルキーベリー/まいちゃん/MissCarat/  
THEご主人様/G.E.E.K

### ハジバ vol.21 ~みく生誕祭~

★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アー7F)  
★時間 … OPEN 17:30 START 18:00 ★出演 … フルーティー/2代目HAPPY少女♪/ゆきこん!

8 23 水

### TOWER RECORDS プレゼンツ LivePRO マンスリーライブ 観覧無料

★会場 … Ario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

## 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](mailto: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1丁目327-13 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](mailto:ticket@livepro.jp)

# GET'S

SAPPORO  
FREE PAPER

## No.86 2017.09 CONTENTS

### FOOD

- ・BEEF IMPACT ..... 00
- ・iRo8~いろは~ ..... 01

### EVENT INFO

- ・北海道から全国へ!フルーティー♥8月イベント情報 ..... 02

### ARTIST PICK UP

- ・10代女子の高い支持率、「病みソン女王」8utterfly初登場!... 04

### IDOL INFO

- ・Cradle~北琉夢うびりんす2ndシングル「Realize」..... 06

### PLACE

- ・ばんけいの森 ..... 08

### IDOL MOVIE

- ・CALLINGの 今日はどこ行きますか? ..... 10

### PLACE

- ・JIP33STUDIOオープン ..... 11

### DIET

- ・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草 ..... 12

### IDOL INFO

- ・m pocket project ..... 14

### MUSIC REVIEW

- ・神様、僕は気づいてしまった ..... 15



## 今月の表紙 8utterfly

読み方は「バタフライ」。頭の文字が「B」ではなく「8」なのは、「8=無限大で、蝶々のようにも見えるから」と本人談。人気急上昇中の「病みソン女王」にGET'Sが迫る!



# Butterfly

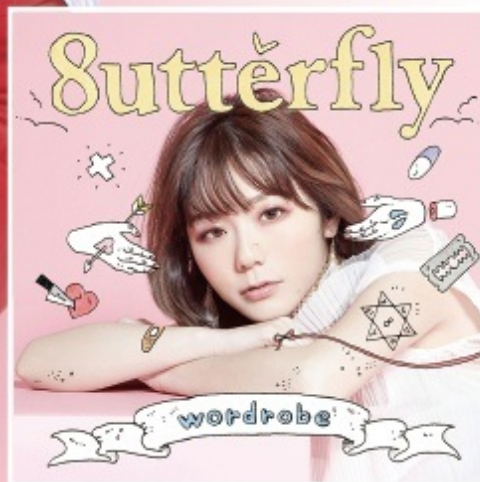
博多出身。ミュージシャンであった父の影響で、幼い頃から音楽全般に親しむ。上京後、Koyumi(コユミ)というアーティスト名でクラブシーンにて活動。avex主催「STARZ AUDITION」の激戦を制し、優秀賞を獲得。2009年に発表した配信シングルがiTunes R&B チャート6位ランクイン。2011年3月に1st Album「Diary」でサナギから蝶になる姿を自分に重ね、KoyumiからButterfly(バタフライ)というステージネームに変えデビュー。

2000年代後半から2010年代前半にかけて配信サイト「レコチョク」を中心に一世を風靡した「泣き歌」カルチャー。当時数多くの「泣き歌アーティスト」が姿を削っていた中、ギリギリすぎる歌詞が10代女子を中心に口コミ(Twitter)で広まり、全くの無名&ノンタイアップながら代表曲「願って、ねがっても...」がレコチョク総合チャートで3位まで上の語めたアーティスト、Butterfly。その後ブームの終焉とともに「泣き歌アーティスト」達は方向転換していく中、一途にその道を突き進み、やがて彼女は「泣き歌」を超えた「病みソングの女王」と呼ばれるまでに。

YouTube関連作品総再生回数は1,000万回を超え、いまだ根強い泣き歌需要に対し、一人供給を続けてきたButterfly。「病み」の集大成とも言える最新アルバムが「wordrobe」がついに完成。

2017.07.19 Release  
**wordrobe**

¥2,700(+税) / WPCL-12679



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

## Butterfly

7月19日の「wordrobe」メジャーリリースおめでとうございます。これからButterflyさんを知るという読者の方向けに、「わたしはこんなひとです」という軽い自己PRをどうぞ!

はじめまして!

恋愛の話が好きで、目に見えない不思議な話が好きで、猫が好きで、チョコレートが好きで、石マニアなButterflyです!

**メジャーリリースにあたって、何かご自身の中で考え方や感じ方の変化などはありましたか?**

フィールドが変わるんだって考えた時に、新しい自分や新しいリスナーの存在の可能性を感じました。

今までのイメージに縛られていて作品に詰まっていた部分もあったので、脱ぎ捨てるチャンスがやっときたんだって。

とにかく私が表現したいことを素直に素直に素直に作品に出していく作業をしました。

そしたら髪の色も変わって笑、等身大の自分になっていったなって思います。普通メジャーってなったら逆なんですけどね。売れる曲をみなさん意識するじゃないですか。でもレーベルの方も「好きなように書いていいよ!」と言ってくださったので、今までのスタイルも踏襲しながら好きなように書かせていただきました。すごく楽しかったです。音楽って

やっぱり楽しいんだなあってまた思えるようになりました。

**「泣き歌」を超えた「病みソソ女王」と評判ですが、ご自身ではこの異名に関してどのように感じていますか?**

うーん

実は最初は本当は不本意でした。笑 だって私のやってることって80年代あたりから、いやそれこそっと昔から変わらずに歌われてきているように、恋のつらさや幸せを書いて歌ってるだけなんです。

けど、今の時代こういう演歌のような歌詞のJ-POPってあまり見かけないので、きっとそれが今の皆さんには「聴いたら病む!」ってなったのかなあって思っています。だから「病みソソ女王」と言われることはそれだけ私の歌がその人の心に響いていることだあって思って、今はとても光栄に思っています。

**この雑誌が発刊されるのは8月7日で、北海道の七夕になる時期です。7月7日の願い事とは違う願い事をひとつ挙げるとしたら、どんなことを願いますか?**

「大ヒットが間違いない歴史的な新曲を私にください!」ですかね笑

**福岡出身のButterflyさんから見た「北海道」のイメージはどんなものですか?**

未開拓の土地がまだあるんじゃないかって思っています。笑 すっごい不思議な名前とかあるじゃな

いですか、地名で。不思議な話好きとしてはその場所の伝説とか気になりますね。

あと牛がいっぱいいるのかなっていうイメージあります。北海道産の牛乳よく買うので。笑

涼しくて自然のある場所が好きなのでそういう綺麗な場所もあるじゃないですか。だからなんか異国というか妖精とかいるんじゃないかなって思っています。笑

**北海道の食べ物で、好きor食べてみたい!ものがあれば教えてください。**

お魚、ジンギスカン、ソフトクリーム!

**北海道のButterflyさんのファンの皆様に、メッセージをお願い致します!**

北海道のみなさん!

今回のアルバムは私にとってまた新しい一歩になる一枚です。歌詞の内容も、「お、ちょっと攻めてきてるな」って感じると思っています。より私らしくなっています。是非聴いてみてください。

北海道っていう広い場所で好きな人と出会って恋をして頑張ってきたあなたに聴いてほしい。そしてライブで北海道に訪れた際には是非会いに来てください。

恋愛は全国共通、世界共通。きっと会ったことのないあなたとも一緒に共有できる何かがあると思っています。これからも私らしく作品を発信していくので、宜しく願います。

### Present!

8butterfly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・86号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「8butterfly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2017年8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





北玲夢  
ラビリンス  
Labyrinth

2nd SINGLE  
Realize  
NOW ON SALE

通常盤 CR3028



SET LIST

1. Realize
2. wolf
3. Realize (off vocal version)
4. wolf (off vocal version)

初回限定生産小林愛莉盤 CR3029



SET LIST

1. Realize
2. さよならの標的
3. なぞなぞLOVE
4. Realize (off vocal version)
5. さよならの標的 (off vocal version)
6. なぞなぞLOVE (off vocal version)

初回限定生産信野樹奈盤 CR3030



SET LIST

1. Realize
2. Game of LOVE
3. ホルム魂
4. Realize (off vocal version)
5. Game of LOVE (off vocal version)
6. ホルム魂 (off vocal version)

初回限定生産藤元志帆盤 CR3031



SET LIST

1. Realize
2. mine
3. ざゅつと
4. Realize (off vocal version)
5. mine (off vocal version)
6. ざゅつと (off vocal version)

MEMBER

Left : 藤元 志帆 Shiho Fujimoto  
Center : 信野 樹奈 Juna Shinno  
Right : 小林 愛莉 Airi Kobayashi

team  
くれっ娘!

北玲夢ラビリンスは、北海道・東京を拠点に活動する  
劇場型アイドル「Teamくれっ娘!」の派生ユニットです。

Teamくれっ娘!公式サイト  
<http://cradle.link/teamcrekko>

©2017 Cradle Records All Rights Reserved. 2017.7.28 STEREO 発売・販売/Cradle Records 監 製(CR3028) (発売)

©2017 Copyright (C) 2017 Cradle Records All Rights Reserved.  
●CD/DVDに収録されている音源は権利者の承認なく複製・転載して使用することは、個人や個人・団体の行為を除き法律で禁じられており、ネット上で複製して送信する行為も同様です。著作権者及び権利者に侵害を及ぼす行為は厳しく取り扱われます。



# ばんけいの夏はハイテンション!!

楽しさもおいしさもいっぱい!!

アクティビティますます充実♪

## 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!



【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

<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



### 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、  
乗るだけではなく、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。



### 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】11/3(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) 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】~11/3(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】土・日・祝・夏休み(~8/20)

【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

目のッティ

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



2017夏 **ご利用回数制限なしの遊び放題パスポート!**

# ban.Kアクティブパスポート

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



セグウェイ  
Segway  
風を切って  
芝生を走る  
爽快感!

料金(25分)

お一人様.....2,000円(税込)

※体重制限があります  
※お子さま向けのゴーカートJr.やペダルカーもあります

## 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挑んでください。

## 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】~11/3(祝・金)の土・日・祝と夏休み(~8/31)【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】~11/3(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】11:00~15:00(L.O.14:00)  
【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





コーリング  
CALLINGの

# 今日はどこ行きますか？

ススキノ「鈴の屋」さんで牛たんを食す



いつものスタジオを飛び出して、ススキノへと繰り出した3人。業界人に人気のお店「牛たん・旬菜 鈴の屋」で牛たん三昧！

—店長の深谷尚子さんにメニューの特徴を伺いました。

北海道産の牛たんにこだわり、熟成して肉の旨みを引き出しています。今日、召し上がっていただくメニューは、「たん先」という歯ごたえがあって旨みもしっかりしている部分を使っています。超粗挽きにすることで、牛たんらしい歯ごたえも大切にしています。

早速食べてみよう！初めに「牛たんメンチカツ」



—まずは、普通にソースをかけて召し上がれ。

「サクサクッ」といい音が響きます。とってもジューシー、そして「肉っー！」って感じですよ。牛たんの歯ごたえもしっかり。香ばしくて、

肉汁もスゴイ！口いっぱい広がります。一口食べると止まらなくなります。ご飯が欲しい〜。—こらこら、これじゃただ食事してるだけだぞ！ちゃんとレポートしてよ！

では、お助めの塩レモンでいただきます。肉の油がレモンでさっぱりするんでしょうね〜。想像しただけで美味しそう。レモンの酸味が肉の

ジューシーな感じを引き立てます。塩は「岩塩」で、リッチな気分♪

挽肉になっているから牛たんも柔らかくなって食べやすい、のですが、メンチってよりお肉そのものを食べてる感じです。

—3人もベロっと2個ずつ食べたね。

## 2品目「牛たんコロック」

中にしっかり味がついているので、そのまま食べるのがお勧めだそうです。いただきます〜！まるっと大きくて、中身もぎっしり。牛たんも見えます！ゴロゴロ入ってます。ジャガイモのまるやかな味わいと牛たんの歯ごたえが究極の組み合わせ。おイモがなめらかで口の中ですとろけます〜(モグモグモグ☆□□\$%&)

—あの〜、ちゃんと言葉でお願いしますよ。

牛たんじゃガイモの相性っていいんですね。どちらも味がしっかりしてるし。もちろんジャガイモも北海道産だから、これって地産地消！

—地産地消の意味わかるかな〜？  
(蘭)...

## 最後は「牛たんソーセージ」



—見た目でテンション上がってますね。

いい香り！皮は「カリッ、パリッ」なんだけど、中の牛たんは弾力があって歯ごたえもあるし、噛めば噛むほど「溢れ出る肉汁！」。ビールに合うね、日本酒でもいいかも。ソーセージ自体にしっかり味が付いているんですが、粒マスタードの香りともよく合います。

—今日もいっぱい食べましたね〜。食べまくりのCALLINGの様子はGET'S TVでも！

<https://www.youtube.com/channel/UCmzeqsSaO8qJbabJWVbktrw>



## CALLING

北海道3人組(律・蘭)のアイドルユニット。歌、踊り、モデル、MCと今年は活動予定！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！



## すすきの 鈴の屋の 牛たんメンチカツ

北海道産牛たんの味に惚れ込んだ料理人が創り出した逸品。皮付きのままウェットエイジングという方法で低温熟成した牛たんは、旨みと肉汁が凝縮され、柔らかくジューシーな牛たんへと生まれ変わります。そのまま焼いて食べるだけでも絶品の牛たんを、贅沢にも「メンチカツ」にアレンジ。10mm程度の超粗挽きにして肉の食感を生かし、「肉だし」の風味が口いっぱいに広がります。

他にも、同じ牛たんを使用したコロックとソーセージをご用意。ビールと一緒に、牛たんの新たな世界をご堪能ください。

購入はこちらから▼

さっぽろ屋 牛たん 検索

<http://sapporoya.jp>



さっぽろ屋

SAPPOROYA

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

検索

<http://sapporoya.jp>



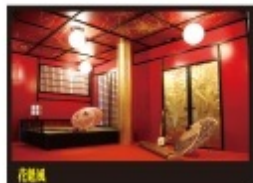


トータル撮影スタジオ

# JIP33STUDIO

## OPEN OPEN OPEN

### オープンキャンペーン



花壇風



彩壇風



フリティー風



林檎スペース



受付



結婚場



貸し衣装

**①MV(ミュージックビデオ)撮影+MEGAビジョン** **なんと!! お試し価格**  
**¥30,000-**

今回、JIP33Studio撮影所を利用した事で破格の費用でのミュージックビデオ撮影が可能になりました!!  
 もちろんカメラマンもいます!!このキャンペーンは、是非お早めの方をお待ちしております!!  
 札幌市内日比谷ビルにてプロモーション!!

**②新規会員様 入会金無料** **今なら入会金無料**  
**¥0-**

プロフェッショナルCDなどのジャケット撮影、音楽スタジオに便利!!  
 アニメスタジオやコスプレスタジオの方の専用写真スタジオにも更に、MVが撮れる大型スタジオやプロフェッショナルが出来るスタジオも完備!!  
 レンタル衣装や小物(破格の100円!!)も充実!!

#### 《通常会員様撮影ルーム料金》

時間	編集直し	撮影内容	値段
1時間	1人	延長(60分) ¥500	¥500
館内貸し切り	-	館内全館 6時間パック	¥20000
1部屋貸し切り	1人		+300

\*PV撮影やレコーディング、下着撮影などは、ルームを貸し切って頂く場合がございます

#### 《通常会員様 PV 撮影料金》

撮影時間	編集直し	撮影内容	値段
4時間パック	1度	33スタジオ撮影	¥20,000
6時間パック	2度	33スタジオ撮影	¥30,000
オーダー	要相談	ロケ等	¥要相談

#### 実際のスタジオ撮影サンプル



モデル：CALLING (嬢)

#### 【33 Studio 内 PV サンプル作品】

<https://youtu.be/cRwKU6kETTI>

#### MAGA ビジョンと提携

ミュージックビデオを作った後、せっかくなら販売はももちろん、人目がつくビジョンやTVでPRしたい!!  
 J.I.P.ではそこまで責任を持ちます!! 別小冊子ビジョンにてJ.I.P.で作品を制作したお客様をPR!!



#### 募集情報

**メンバー募集 (ダンサー)**

メジャーレコードメーカーにプレゼンする、新グループを作るためのメンバーを募集します。  
 \*面接時まで、社名は伏せます。

ダンスの踊れる20以上の男子です。グループは、日本だけではなく活劇を視野に入れています。

面接は、札幌J.I.P.事務所で行います。連絡をした上で、面接日を決めて面接いたします。面接時は、実際に踊っていたら嬉しいです。踊りやすい格好、音源を持参の上でお越しください。

初心者の方でも、やる気があれば面接は可能です。下記にご連絡ください。

**女優、モデル募集**

俳優、女優、ファッションモデル等を多く抱えているメジャー事務所からの依頼で新人を探しています。  
 \*面接時まで、社名は伏せます。

1 持ち物面接一合格後写真撮影→プロフィール作成&PR動画  
 2 持参在→東京上京、メジャー事務所所属

札幌準備、道内にて練習、経験を積み東京上京メジャー事務所所属

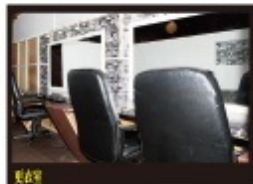
面接は、札幌J.I.P.事務所で行います。連絡をした上で、面接日を決めて面接いたします。自信がないけど、話だけでも聞いてみたい方もOKです。下記にご連絡ください。



ラブチェア



フラット



黒椅子



レコーディングルーム (1号)



レコーディングルーム (2号)

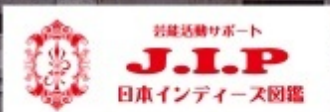


大広間 (DV撮影用)



クロス

JIPではその他の色々なサポートがあります!音源流通、全国ツアー斡旋、全国商業施設イベント、作詞、作曲、自社写真レンタルスタジオ、メジャー事務所、メーカーへの推薦のご相談



総合受付番号 ☎ 011-299-4669 携帯 ☎ 090-1640-0643

Mail : info@jipb.or.jp 営業時間 : 14:00~22:00 月曜日定休

全国支部 【北海道支部】 【札幌支部】 【東京支部】 【群馬支部】 【横浜支部】 【大阪支部】 【名古屋支部】 【九州支部】 【苫小牧支部】 【石狩営業所】



# 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!

今年のはつけからめちゃくちゃ暑い夏ですね〜!わたしが住んでいる家にはエアコンがないので、どうしても涼むためには窓を開けて扇風機のお世話にならなきゃいけないのですが…それでも夜中に暑くて目を覚ましちゃったりして。ここから夏本番なのに…と気持ちがズーンと沈んでしまいました。

こんな季節は、冷やしラーメン(道産子ですからね!)や冷や麦などの、冷たいつつとしたものがとっても進んでたまらない!!何となく食欲はないのに、それでもお腹がすいてたまらない!!!

あー、言わないで!わかってるんですけど、「どうせ夏じゃ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、わたしのお腹の余分な脂肪も水に流れてくれないかな?!

…なあって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ね。ということはつまり、1日に、失ったぶんの水分を補給する必要があるってことです。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いう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。そりゃあ水に流れてくれるわけありませんよね。

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の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ね。

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っそう。

また、からだに1回に吸収できる水分の量は、250ml程度が限界なのだから、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、 $250 \times 5 = 1L + 250ml$ 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し♪

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

とイコトづくめ♪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ょうね!

特に今の時期は、スカッとさわやか炭酸飲料がとても美味しい季節ではありますが…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〜♪











Asahi  
kubo



～ 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。

Ayaka  
Hoshino



～ 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。

Aika  
Kiyomizu



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 TEL 011-252-7288

【mail】m-pocket@dpocket-project.com 【URL】http://mpocket-project.com



# Music Boyの勝手に! Recommend



ミュージックボーイは、考える。神様って、いるのかなって。でも神様がいてもいなくても、ミュージックボーイにははっきりと確信できることが、たったひとつだけ、あるんだ。……俺の頭には、カミさまが少なすぎるってことをね!!!!!!



## 正体不明!?!の謎のロックバンド!! 「神様、僕は気づいてしまった」 ファーストミニアルバムリリース!

まだ俺は、何も気づいてない!!!! 神様どこかミュージックボーイは何も気づいてないんだよ!!!!  
でも彼らは違う、彼らは気づいたようだ!!!! 何に気づいたのかは教えてくれないみたいだけど!!!! そんなわけで今回のレビューは、覆面で正体を隠している4人組ロックバンドの「神様、僕は気づいてしまった」だよ~~~~~!!!!  
これがバンド名だってところがまずビックリだよね!!!! 略して「かみぼく」!!!!  
何がすでいてね、2016年デビューなのにゲームとかアニメとかドラマとかの主題歌にめっちゃ抜擢されてるわけだよ!!!! 天才的すぎんだろこの4人!!!! 実はミュージックボーイも「神様、僕は気づいてしまった」のひとりなんだよって言ったら誰かひとりくらいは信じてくれるんじゃないかなーとかちょっとだけ甘い夢見ちゃったよ!! ちょっとだけね!!!! てゆーかミュージックボーイも覆面で活動しちゃおうかな!!!!?? そしたら俺の頭のカミさまの少なさも誰も気づかずに……………って、ハハハハハハゲちゃうわ!!!!!! まだ残ってるわ!!!!!!



【初回限定盤】(CD+DVD)  
¥2,500+税/WPZL-31270



【通常盤】(CD)  
¥2,000+税/WPCL-12532

### 2017.7.26 Release 1st Mini Album 神様、僕は気づいてしまった

《収録曲》  
M-1 わたしの命を抉ってみせて  
M-2 宣戦布告  
M-3 CQCQ  
M-4 僕の手に触れるな  
M-5 天罰有れかしと願う  
M-6 大人になってゆくんだね  
M-7 だから僕は不幸に縋っていました

# 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



# G Horoscopy .....星占い

2017 8.7 → 2017 9.6

**牡羊座**  
3/21~4/19



今月は金運に恵まれています。生産性が高く、面倒な仕事もどんどん片付きそう。買い物や投資などの決断も吉と出る暗示あり。

総合★★★ 仕事★★★  
恋愛♥ お金\$\$\$\$\$

**牡牛座**  
4/20~5/20



気力が充実して何をするにも大成功を収められそう。あなたの気迫に周りの雰囲気も盛り上がるはず。積極的に行動しましょう。

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


**双子座**  
5/21~6/21



今月は言葉に注意すべきひと月になります。深く考えずにした発言がトラブルの元になるかも。会話する時には気をつけましょう。

総合★ 仕事★★★  
恋愛♥ お金\$\$


**蟹座**  
6/22~7/22



決断することが多い月になりそう。迷う事があつたら、あなたにとって一番大切なことを思い浮かべ、勇気を持って行動すれば吉。

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


**獅子座**  
7/23~8/22



じっくりと物事を考えるひと月になりそう。様々な問題について深く考えると、思いがけず新しい良いアイデアを生み出せそう。

総合★★★ 仕事★★★★★  
恋愛♥♥ お金\$\$\$\$


**乙女座**  
8/23~9/22



周りの人から注目を浴びるひと月となりそう。誰かにアドバイスを求められることも少なくないので、積極的に協力しましょう。

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

**天秤座**  
9/23~10/23



今月はあなたが心地良いと思うことをやってOK。おいしいものやキレイなものから、払った代価以上の大きな満足を得られそう。

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


**蠍座**  
10/24~11/21



物事が成功しやすい月です。以前から考えていた計画があれば、更に練り込んで実行すると、想像以上の成果が得られそうです。

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


**射手座**  
11/22~12/21



ポジティブなエネルギーに満ちたひと月。困ったことがあつても、その状況で最善と思われることを思い切って実行すれば問題無し。

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

**山羊座**  
12/22~1/19



今までの努力が実を結ぶひと月。あなたが人知れず長い時間かけて頑張ってきたことほど報われて、成功の喜びに浸れそう。

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

**水瓶座**  
1/20~2/18



直感が冴え、決断力が増します。何かを決めるときは余計な事を考えたりせず、最初に心に浮かんだものを選びましょう。

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

**魚座**  
2/19~3/20



何かと迷う事が多いひと月になりそう。人から優柔不断と思われてしまう可能性も。判断に困ったときは自分の勘を信じて行動を。

総合★★★ 仕事★★★  
恋愛♥♥ お金\$\$

have a good month!



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!