

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

2013.02

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

SAPPORO INFORMATION

さっぽろ雪まつり・前編～これまでの歩み～

ARTIST PICK UP EVENT

アーティスト特集:指田郁也

エヴァンゲリオン展×札幌

SPORTS

鶴林プロのLET'S GOLF

FOOD & BEAUTY

ソウルストリップ/ジョンソットク/VJINGOSME

CAFE

ゲオ札幌手稲店内 フォレストージョーカフェ

SEASON GUIDE

雪道の上手な歩き方

TOWN INFO

SAPPORO STREET SNAP

DIET

若葉のすぼらダイエット徒然草

TAKE FREE No.31

FREE PAPER **GET'S**

発行人/中屋裕文 編集長/石山 優 https://twitter.com/gets_sapporo
発行/株式会社グループポリューション **GET'S**編集部
〒001-0033 札幌市北区北33条西3丁目4-4 TEL(011)788-5169 FAX(011)788-5189

表紙:指田郁也
(ワーナーミュージック)

SAPPORO INFORMATION

SAPPORO

SNOW FESTIVAL ~First part~



雪とともに歩んだ大地、さっぽろの風物詩。



TOWER RECORDS



雪と戦い、雪を愛し、刻んできた歴史の数々。



さっぽろ雪まつり。今年も、この季節が訪れる。

M's
MS GROUP

PACHINKO & SLOT
Mammoth 21
×
High Class SLOT
SLOT BAR M's

マンモス菊水店
森の住人

今月言は私達の
特集ページが
ありますので、
是非見て下さい。

A photograph of a young woman with short brown hair, smiling. She is wearing a red jacket over a white top and holding a striped hat. The background is a solid pink color.

JANUARY PICK UP ↓ SAPPORO INFORMATION

さっぽろ雪まつり・前編 - SAPPORO SNOW FESTIVAL ~First part~

History 雪まつりの足跡を辿る

雪まつりは、1950年に、地元の中・高校生が6つの雪像を大通公園に設置したことをきっかけに始まりました。

雪合戦、雪像展、カーニバル等を合わせて開催、5万人あまりの人数で予想以上の大人気でした。以後、札幌の冬の行事として市民に定着していくことになります。

1953年には、高さ15メートルの大雪像「昇天」がはじめて作られました。1955年には、自衛隊が参加し、大規模な雪像づくりに挑戦。第10回開催の1959年には雪像制作に2,500人が動員、はじめてテレビ、新聞でも紹介され、翌年からは本州からの観光客も増えて大盛況となりました。こうして、札幌の雪まつりから日本の雪まつりへと発展していきました。

1965年、第二会場として真駒内会場を正式に設置。1972年には、冬季オリンピックが札幌で開催、「ようこそ札幌へ」のテーマで雪まつりは世界に知られるようになります。



第58回さっぽろ雪まつり-大通会場



第61回さっぽろ雪まつり-大通会場



タイ THAILAND 第60回さっぽろ雪まつり-大通会場

1974年はオイルショックで試練の雪まつりとなりました。雪はこびトラックのガソリンが手に入らず、雪像の中にドラム缶を入れるなどして乗り切りました。この年から国際雪像コンクールもスタートしました。

1974年以後、瀋陽、アルバータ州、ミュンヘン、シドニー、ポートランドなど札幌とつながりの深い外国地域の雪像が制作され、国際色あふれるイベントとして発展しました。

その後、第34回開催の1983年から3番目の会場として「すすきの会場」が登場し、ネオンに輝く氷像が評判を呼び、雪まつりの新たな一面を開拓するとともに、1984年から会期を2日間延長し7日間するなど、世界中の多くの人々に愛されるまつりへと成長を続けてまいりました。

2005年で40年続いた真駒内会場が閉鎖し、2006年から2008年はさくらんど会場を開設、2009年からは第2会場をつどーむ会場とするなど、新たな雪まつりの創出に向け進化しつづけています。

Preliminary announcement of 64th Sapporo Snow Festival

第64回さっぽろ雪まつり 日程・会場のごあんない

2013年2月5日(火)～11日(月・祝)

【大通会場】会場:大通公園1～12丁目(ライトアップは22:00まで)

迫力ある大雪氷像の数々。陸上自衛隊と札幌市民が総力をあげて作った雪の芸術をお楽しみ下さい!

【つどーむ会場】会場:札幌市スポーツ交流施設 コミュニティドーム 開催時間:9:00～17:00
すべり台やスノーラフトなど、子供から大人まで自然や雪とふれあうことができる会場。

【すすきの会場】会場:南4条通～南6条通までの西4丁目線市道(ライトアップは24:00まで※最終日は22:00まで)
毛がにや鮭を埋め込んだ氷彫刻や、氷彫刻会の選手によるコンクール作品など幻想的な氷像を展示。

次号「さっぽろ雪まつり後編」にて第64回さっぽろ雪まつりの情報をお届け予定です。お楽しみに。



第63回さっぽろ雪まつり-すすきの会場



PACHINKO & SLOT '21

Mammoth

×

High Class SLOT

SLOT BAR M's



Emu Sugurufun's
誌面でサッカー&
野球の日本代表予想
をしているよ!

マンモス平岸店
ひとみ

GET'S

SAPPORO
FREE PAPER

No.31 2013.02 CONTENTS

SAPPORO INFORMATION

・さっぽろ雪まつり～前編～ 01

EVENT

・エヴァンゲリオン展×札幌レポート 05

SPORTS

・鴨林プ12の LET'S GOLF 09

ARTIST PICK UP

・北海道をこよなく愛するシンガーソングライター・指田郁也 ... 10

TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP 2013.JANUARY 12

DIET

・不定期連載:若葉のすぼらダイエット徒然草 14

FOOD

・ソウルスンドゥブ/ジョンノホットク(クーポン付) 15

BEAUTY

・VIJIN COSME(クーポン付) 15

CAFE

・フォレストージ・カフェ(ゲオ札幌手稲店内) 16

SEASON GUIDE

・観光でお越しの皆様必見!冬の札幌を上手に歩くコツ 18



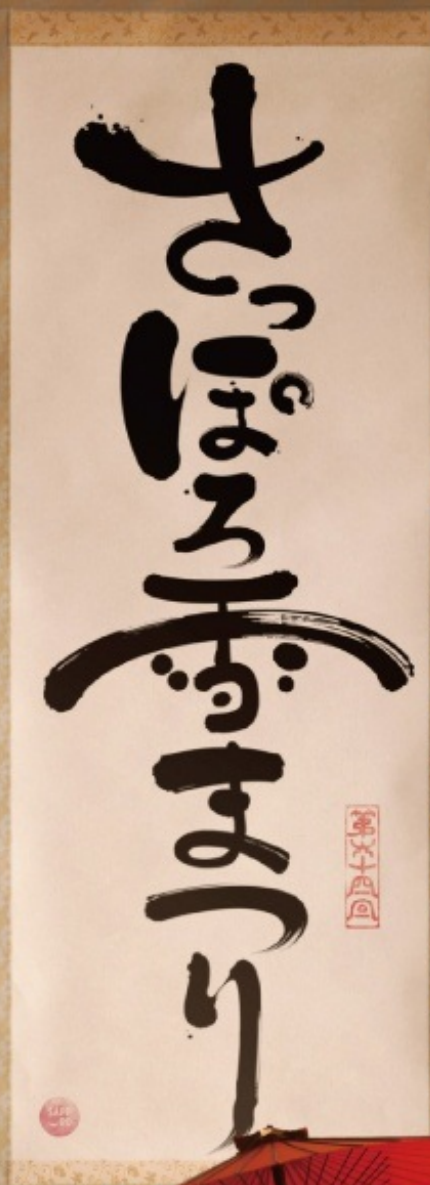
今月の表紙
指田郁也

札幌市内の音楽ショップも熱い視線を送る、今大注目の実力派シンガーソングライター。東京生まれながら、北海道が大好きと語る彼の魅力にゲッツが迫る。サイン入りポスタープレゼントもあるアーティストページを要チェック!

64TH SAPPORO SNOW FESTIVAL

2013.2.5[TUE] ~ 2.11[MON]

第64回
さっぽろ雪まつり



<http://www.snowfes.com/>

SAPPORO EVENT REPORT

EXHIBITION of EVANGELION in SAPPORO

エヴァンゲリオン展

×

札幌



まだ間に合う!
早くも入場者数1万人突破の
エヴァンゲリオン展に大潜入!
きっとあなたも明日行きたくなる!!

2月11日 [月・祝] まで開催中

2m初号機登場



「ど迫力なエヴァに会える」

サッポロファクトリーレンガ館3Fで開催中のエヴァンゲリオン展札幌。まず、展示会場で必ず目に飛び込むであろう巨大エヴァンゲリオン初号機とロンギヌスの槍。細部まで作り込まれ、特にエヴァ初号機はファンならずとも思わず見とれてしまうであろう。会場に出向いたら、まずはココで記念撮影してみよう。

ここで、耳より情報!! 入場ゲート前にこの模型は展示されており、会場を訪れれば、誰でも無料で記念撮影が可能なのだ!!

「エヴァはまだ見たことないけど、少し興味が…」って方も、この機会にエヴァの世界に触れてみては!!

AR写真ラリー

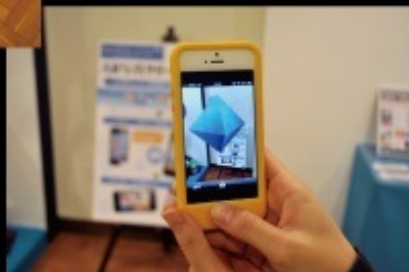


「あなたの携帯画面に使徒が出現!?!」

専用アプリを、ARマーカー上(左写真、床のマーカー)で起動すると、3Dモデリングの第6の使徒が出現し、記念撮影が可能に! このアプリをダウンロードすると、エヴァンゲリオン展の入場料100円割引の特典や、様々な特典がゲットできちゃう!! 詳しくは下記QRコードからアクセス!



エヴァンゲリオン展札幌 公式ホームページ



エヴァの誕生

「エヴァの始まりがここにある」

TV版のセル画や原画、絵コンテ、劇場版の原画まで、エヴァンゲリオンの歴史や誕生を味わえるギャラリーを設置。一枚一枚が名場面。思わずセリフを叫びたいくなる程の興奮が湧きおこる。開催期間中には3度セル画などの入替があり、何度も足を運んですべてのエヴァ誕生を味わってみてはいかがだろうか。



ベル食品
EXHIBITION of EVANGELION in SAPPORO
エヴァンゲリオン展
×
札幌観
開催記念

札幌が生み出したソウルフード「スープカレー」とエヴァのコラボ! ほたて・野菜・チキン・ピーンズ・きのこ 各630円(税込) 全5種

北海道産素材スープカレー 好評発売中!



ベル食品株式会社

札幌本社 〒063-0803 札幌市西区二十四軒3条7丁目3番35号
東京支店 〒181-0004 東京都三鷹市新川5丁目10番2号
東北営業所 〒984-0823 仙台市若林区遠見塚1丁目6番23号
大阪営業所 〒572-0837 大阪府寝屋川市早子町1番8号

TEL (011) 613-0001 FAX (011) 643-4397
TEL (0422) 68-3770 FAX (0422) 79-8778
TEL (022) 282-1281 FAX (022) 282-1282
TEL (072) 822-2212 FAX (072) 822-2214

再現度抜群のアトラクション展示

「あのヤシマ作戦を体験出来る」

エヴァンゲリオン展でも初登場となるのが、実際に体験できるアトラクション展示物。それが「ヤシマ作戦」である。アニメ、劇場版でも登場したポジットロンライフルを実際に構え、第6の使徒を撃破するシューティングゲーム。自分自身がエヴァ初号機パイロットになったかのような臨場感が味わえるのはここだけ。ここで、プチ情報! 音声ガイドは、人気キャラ「葛城ミサト」が担当。本展示会用に撮り下ろされたボイスは、北海道ならではのモノが多数! 「ぶっ」と笑いたくなるボイスもあるとか…



「あのシーンを再現…」

「ああ間違いない。使徒だ。」と聞こえて来そうなくらい、リアルな等身大スケールの碇ゲンドウと冬月コウゾウのフィギュア。一緒にデスクに腰を掛け、記念撮影をしてみよう。エヴァの世界観にどっぷり浸れるはず。その他にも撮影ポイントが多数!



等身大 フィギュア



コラボ商品ギャラリー

これまでに発表された、エヴァのコラボレーション商品を展示。



いろいろなエヴァ商品を堪能しよう。

G EXHIBITION of EVANGELION in SAPPORO

一緒に地域を盛り上げましょう!

ゲッツ!! 広告主募集中

あなたのお店の情報を、ゲッツ!!に掲載してみませんか? まずはお気軽にお電話下さい。

Tel:011-788-5169

エヴァストア

「あなたのお気に入りが待っている…」

エヴァンゲリオンがプリントされたTシャツなどの定番グッズはもちろん、mmtsのコラボグッズや、エヴァンゲリオンのキャラクターデザイナー・貞本義行さんプロデュースのスタイリッシュな自転車も販売されている。それ以外にも、エヴァのパイロットそれぞれをイメージしたスープカレーなどの、北海道企業とのコラボレーション商品も多数。見て楽しい・使って嬉しい・食べて美味しい商品が目白押しなので、是非その目で確かめよう。今後も、エヴァグッズは新作が続々登場する予定なので、これからの展開からもますます目が離せない!



チケット&アクセス

入場料 ※金額は全て税込み価格となります。

一般・大学生 1,200円
 中・高校生 1,000円
 小学生 500円

※小学校入学前の子供様、障害者手帳をお持ちの方は入場無料

会場 サッポロファクトリーレンガ館3F
 札幌市中央区北2条東4丁目1-2

[交通・アクセス]
 電車…札幌市営地下鉄「バスセンター前」駅8番出口より徒歩5分
 JR「札幌駅」より徒歩12分
 バス…地下鉄南北線「札幌駅」(西武前)より市営バスファクトリー線「環88」をご利用いただき「サッポロファクトリー(レンガ館前)」で下車(約14分)
 車…道央自動車道「札幌北インター」より約10分



問合せ TEL 011-211-1600 (エヴァ展札幌 会場直通)

[主催]株式会社メディア・マジック [企画協力]グラウンドワークス/GAINAX

AMUSEMENT CLUB
Early Bid 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・20円

AMUSEMENT CLUB
EARLY BID 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:1円・2.5円 S:5円・20円

鴨林
プロの

LET'S GOLF

鴨林プロ流・効率飛ばしテク



講師
鴨林猛徳プロ

飛距離アップには、軸をぶらさずにスイングして、ミート率UP

トップで右股関節にしっかり乗って
スイング軸のブレを防止!!



右足付け根部分に
クラブを挟めるように
することが大事。

コツは、右サイドの
高さを保つこと。



右サイドが伸びたり、
右へ流れると、
スイング軸がブレて
正しくヘッドが
戻らなくなる。



アドレス時に股関節を入れて
おくことが大事。
ジャンプして下りた時の重心
バランスでアドレスする事!



冬場にしっかりとカッコいいスイング作りをして、
春のコースデビューを目指そう!!

鴨林 猛徳 身長:180cm 体重:74kg 血液型:A型 ゴルフスクールをしながら、ゴルフトーナメントでも活躍中!
1999年...PGAインストラクターB級取得 2000年...PGAトーナメントプレーヤーテスト合格

体験レッスン
募集中!!

鴨林 GOLF SCHOOL ※各校体験レッスン・ラウンドレッスンもあります。

～大通校～

トータルゴルフサロン **THE SUN GOLF**

札幌市中央区大通西17丁目2-15 サンボリマールビル

TEL 011-611-7272

(地下鉄東西線 西18丁目駅 4番出口すぐ)

4回コース:15,000円 (ボール代込み)

1回コース:4,000円 (ボール代込み)

1レッスン:50分 (定員2名まで)

～宮の森校～

ゴルフクラブ宮の森

札幌市西区二十四軒三栄7-1-24 TEL 011-644-3560

4回コース:10,000円 (3ヶ月以内で受講) 1回コース:3,000円

1レッスン:90分 (定員7名まで) ボール代:1回につき1,300円

ジュニア:1回1,000円 (ボール代:1回につき600円)

宮の森校限定
コースデビュー応援
特別クーポン 12回30,000円 → **25,000円**
無料ラウンドレッスン付 (通常1名5,000円)

指田 郁也

1986年東京生まれ。3歳からクラシックピアノを習い、15歳から作曲活動を開始。
2010年にワーナーミュージック・ジャパンが主催する「VOICE POWER AUDITION」で約1万人の応募者の中からグランプリを受賞する。
同年10月にシングル「bird/夕焼け高速道路」でデビュー。
同時期に東京・日本武道館で開催された「WARNER MUSIC JAPAN 100年MUSIC FESTIVAL」ではオープニングアクトとして出演し、新人とは思えない堂々としたパフォーマンスを披露した。
2012年6月、NHK BS時代劇「陽だまりの樹」の主題歌「花になれ」を3rdシングルとしてリリースする。



bird/夕焼け高速道路 (通常盤)

発売日:2011年10月12日
価格:¥1,000(税込)
規格番号:WPCL-10999

パラレル＝

発売日:2012年3月21日
価格:¥1,000(税込)
規格番号:WPCL-11050

花になれ (通常盤)

発売日:2012年6月13日
価格:¥1,000(税込)
規格番号:WPCL-11102

SALE

2012 WINTER SALE

2012.11.23(Fri) - 2013.1.14(Mon)



¥300 off
クーポン **毎日配布!**

¥3,000(税込)以上のお買い上げで、翌月ご利用いただけるマンスリー・クーポンを1枚プレゼント!

*クーポンは配布月の翌月1ヶ月間、¥3,000(税込)以上のお買い上げで1枚ご利用いただけます。

(c) 2012 PNTS

TOWER RECORDS



GARTIST INTERVIEW

北海道をこよなく愛する指田郁也

～年末年始は北海道へ行くのが恒例行事とのことですが…?～

北海道は初めて行った時に、「もしかして自分はここで生まれたんじゃないかな?」と思うくらい懐かしい気持ちになりました。それ以来一年の終わりと始まりは自分をリセットする為に必ず北海道で過ごしています。美味しいものを食べたりする訳でもなく雪の中を音楽聴きながらひたすら歩くのが大好きです。笑

～北海道にいるファンの皆様メッセージをお願いします!～

ゲッツ!をご覧の皆さん、あけましておめでとうございます。いつか道民になる事が夢!シンガーソングライターの指田郁也です。今回ツアーで北海道へ行く事は出来ませんでした。必ず大好きな北海道で北海道愛全開のライブをしたいと思っていますので、その時は、是非遊びに来てください。寒い日が続きますが風邪などに気をつけて過ごしてください。したっけねえ～。



札幌のCD販売店も大注目の指田郁也。その魅力とは?



宝光堂
パレオ店
店長 藤平さん

繊細さの中にある、芯の強い真っ直ぐな想い。その歌詞世界そのものが【指田郁也】です。彼の持つ音楽の力が、誰かの心の扉を開けるのでしょう。指田くん自身はしっかりした印象なのに、何故か放っておけない危うさも魅力の一つだと思います(笑)



HMV
ステラボレイス店
店長 内山さん

サッシーの三大〇力。
「歌」力。心に響く繊細で純度の高い歌声。
「曲」力。AORなどの洋楽や良質な邦楽を背景とした次世代J-POP。
「ヲタ」力。スターダスト電車クラブ会員No.0002でタモリ倶楽部に出演。お茶目な一面(笑)



指田郁也さんのサイン入りポスターを1名様様にプレゼント!
ハガキに「住所」「氏名」「年齢」「指田郁也さんへの応援メッセージ」を書いて、下記宛先までお送りください。
(当選発表は発送をもってかえさせていただきます。)

〒001-0033
札幌市北区北33条西3丁目1-4
ゲッツ!!編集部
「指田郁也ポスター」係

SALE

2012 WINTER SALE

2012.11.23 [Fri] - 2013.1.14 [Mon]

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7F [TEL]011-241-3851
[facebook] <http://www.facebook.com/tower.sapporopv>
[twitter] https://twitter.com/TOWER_SapporoPv



セールの詳細内容はQRコードを読み込んでアクセス!



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: SIBUMI
Age: 20
Spot: タワーレコード札幌ビヴォ店
Job: サービス業



Name: KOTA
Age: 19
Spot: 山岡家
Job: 種職人



Name: AYAKA
Age: 19
Spot: 狸小路
Job: 服飾学生



Name: 阿部実梨
Age: 20
Spot: / 日レコ島村楽器
Job: 美容学生



Name: EUJI
Age: 19
Spot: 山岡家
Job: 種職人



AMUSEMENT DEVELOPER **ゲオ**
HYPER MEDIA SHOP

レンタルDVD&ブルーレイ 毎週 土・日は

準新作
7泊8日

100円

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:ゆひゃん
Age:19
Spot:JRタワー
Job:学生



Name:JON
Age:19
Spot:ステラ6カフェ&バー
Job:フリーター



Name:じゅんP
Age:22
Spot:すすきの
Job:美容師



Name:チビ(左) Age:12
Name:マル(右) Age:12
Spot:北区
犬種:マルチーズ



Name:ジョン
Age:21
Spot:札幌駅
Job:会社員

PACHINKO & SLOT '21

Mammoth

×

High Class SLOT

SLOT BAR

マンモス月寒店
ひつか

エムスグループの
M's MS GROUPの
コーナーで、私の
私服大公開中!



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。

皆様、明けましておめでとうございます!若葉です!今年もよろしくお願ひしまーす!

前回は、「お風呂でカロリー消費!」をお知らせしました。わたしも現在絶賛実践中★

大体1ヶ月くらいの実践なので、とてつもない数字の変動はないんですけど…でも、1kg減りました!…えっ?1kgくらいなら食べ過ぎたらすぐまた増えるだろう?は、はい、ごもつとも。なので、これからも続けていくんです。継続はチカラ!ってね!ずぼらなわたしもお風呂は毎日入りますから、がんばらずにがんばれます。

ところで、前回の「カロリー消費とお風呂のお話」を同じ会社の人に見せたところ、「こんなに運動したり入浴したりしないとカロリー減らないなら、自分にはダイエットなんて一生無理だ…」って言うんですよ。その人、確かにたくさん食べる人なんですよね…食べる量減らさなくても運動や入浴でカロリー消費すればイジヤナイ!っていう量じゃないんだそうで…「やっぱり食べる量を減らさないと痩せる気がしないよ」なんて、すっかり諦めモードになってしまいました。

わたしも実はそんな考えだったんですよ…やっぱり食べたい!がまんしたくない!でも運動は苦手だし〜!それでも痩せたい!!っていう…ムシのいい話だとはわかっているのです…

じゃあじゃあ、せめて食べる量を「減らす」のではなく、「増やさない」ことは出来ないのかな?って、思ったんです。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。

調べてみました〜!ずぼらなわたしですが、ずぼらなまま望む生活をしたくない欲は人一倍なので、調べる手間は惜しまないのですよ〜!簡単にできて、特別な道具や食品を買わなくてもいい、日常にひとつづつ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…

あなどるなかれ、この結果を受けて、試しに自分の「ひとくち当たりの噛む回数」を数えてみたら…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んと飲み込んでいたんですね。

うん、自分の噛む回数はわかった。じゃあ次のひとくちは30回噛むぞ〜!って意識して噛んでるうちはもぐもぐもぐもぐできるんですが、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…結構難しい!噛んでるうちに何回目なのかもわからなくなっちゃうって…うぐう、ナメてた自分を反省です…

でも、噛む回数を増やしたら、食べ物ほんどうの味わいがわかる気がするんですよ…ご飯も、何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ちゃいました。

そうして何度か意識して噛む回数を増やして食べてるうちに、…ふっふっふ、わたし、30回びったり噛むワザを編み出しましたよ!

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〜!)でびったり30回分噛めてるんですよ〜!

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が楽になったんです。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こうと思います。

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、だそうなんです。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、これからも30回噛み、自分の癖になるまで実践します!身につけただけで常に痩せる方法なんですから、がんばりますよ!

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いて、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に!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…



ソウルスンドゥップとは、本場韓国からやって来た、こだわり素材のふわふわ手づくりお豆腐とたっぷり野菜をうま辛スープでいただくカラダとお肌にうれしいお鍋です。

自家製手づくり豆腐

ソウルスンドゥップ

純豆腐

【自家製手作り豆腐】スンドゥップ本来の美味しさを味わっていただきたくて、その日使用するお豆腐を手づくりしております。

【丹精込めてつくったスープ】牛骨、牛テール等を一昼夜かけてグツグツと煮込んだ動物系スープに野菜スープ、タデギを合わせて作られています。キタテ子とは、唐辛子をベースに数十種類の材料をブレンドして作った旨みと旨みが合わさった究極の調味料です。
【厳選の五穀米】厳選した国産米に、もちぎ、大麦、もちあわ、いりゴマ、アマランサスをブレンドした五穀米を使用しております。(スンドゥップご注文の方はおかり自由)



人気メニュー
豚スンドゥップ 880円
旨みエキスがしみ出た
ビタミン豊富なスープは絶品!

チーズ スンドゥップ 880円	納豆 スンドゥップ 880円	鶏 スンドゥップ 880円
キムチ スンドゥップ 880円	韓流餅 スンドゥップ 880円	野菜 スンドゥップ 930円
きのこ スンドゥップ 930円	明太子 スンドゥップ 930円	牛すじ スンドゥップ 930円
牛ホル スンドゥップ 1,000円	海鮮 スンドゥップ 1,000円	ソウル スンドゥップ 780円

韓国のスイーツ!! 本場の味!!
元祖 韓国名産 21001995
No.1 スイーツ
www.hotok.jp

札幌狸小路店

ハチミツ 200円	あんこ 200円
チーズ 200円	ハム チーズ 300円
ゴダマ ...300円	ハチミツ チーズ ...300円
あんこ チーズ ...300円	キムチ チーズ ...300円

ジョンノホットク ソウルスンドゥップ

札幌市中央区南3条西4丁目(狸小路4丁目)
【TEL】011-221-3376
【営業時間】11:00~23:00 不定休



超お得! こちらのクーポンご持参で
当店のスンドゥップが
なんと! **オール500円!!**
有効期間:2013年1月7日(月)~1月31日(木)

美容大国
韓国から

今、話題の韓国コスメ専門店

korean beauty cosmetic

VIJIN COSME

泡マスクで
お肌引き締め

肌に合わせて
使える美容液!

お好きな10枚
選んで500円

唇も癒せたお茶!!
ネットでも話題の飲む美容液

寒〜い季節に最適〜!!
女性特有の冷えや
むくみを改善!使い方も簡単!!!
冷え性対策におすすめですよ

最強のエイジング成分
スクワリウム

テレビでも
紹介された
話題沸騰の
お店!

Today's VIJIN
メルマガ会員募集中!!

- 01 マスクシート
10枚セット
or
ハンドクリーム
プレゼント
- 02 メルマガの
配信
- 03 お買い得情報、
イベント情報の
お知らせ



登録はこちら <http://www.todaysvijin.com/mlentry/>

Today's VIJIN

VIJIN COSME

【札幌南一条店】
営業時間 10:30~20:30 不定休
札幌市中央区南1条西5丁目5-5
北日本中央ビル 1F
TEL 011-280-2777



こちらのクーポンご持参で
**シートマスク
10枚プレゼント!!**
※¥1,000以上お買い上げのお客様に限り
有効期間:2013年1月7日(月)~1月31日(木)



FORESTAGE ● CAFE

フォレストエージ・カフェ

ゲオ札幌手稲店内に

(下手稲通り沿い)

12/8(土) 第1号店オープン!

緑と水に囲まれた
全60席の
安らぎ空間

ネット環境も完備!



【営業時間】

朝10:00

～深夜12時まで

手稲区前田6条13丁目1-15
ゲオ札幌手稲店内

Tel.011-688-0140

(ゲオ札幌手稲店と共通)

ご来店お待ちしております!

Horoscopy.....星占い

2013 1.7 → 2013 2.6

牡羊座

3/21~4/19

頭を悩ませていることは、一度すっぱり忘れてみると良いでしょう。ケンカ中のカップルは、相手から仲直りの話があるかも。

総合★★★ 仕事♠♠♠
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$

牡牛座

4/20~5/20

外出先で恋が進展するハッピーング。とびきりロマンティックな場所でデートをすると、恋人とのマンネリ解消になります。

総合★★★★★ 仕事♠♠♠♠♠
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

双子座

5/21~6/21

人見知りはNG。人付き合いの中で、パワーがもらえる月。人脈を広げることで、夢を叶えるチャンスを手に出来そう。

総合★★★ 仕事♠♠♠♠
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$

蟹座

6/22~7/22

停滞気味の恋愛に、少し進展がありそう。いつでも相手の近くにいることで、あなたを意識してもらえるようになる暗示。

総合★★★★★ 仕事♠♠♠♠♠
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

獅子座

7/23~8/22

隠し事は、今月が告白のチャンス。正直でいることが幸運の鍵です。思い切ったあなたの態度に、周りも許してくれるはず。

総合★★★★★ 仕事♠♠♠♠♠
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

乙女座

8/23~9/22

お金が無くても、周りに助けてもらえそうです。ショッピングは今度にして、慎重にしていれば、思わぬ幸運があるかも。

総合★★★ 仕事♠♠♠♠♠
恋愛♥♥♥ お金\$\$\$

天秤座

9/23~10/23

好きな人との二人きりになるチャンスの日。恋のライバルに差をつけられそうです。好きなレジャーを話題にしてみましょう。

総合★★★★★ 仕事♠♠♠♠♠
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

蠍座

10/24~11/21

ずっと会っていなかった友達から連絡があるかも。おしゃべりを楽しめば、明るい気持ちになれそう。疲れはマッサージで解消。

総合★★★★★ 仕事♠♠♠♠♠♠
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

射手座

11/22~12/21

今月はなるべく、協調性を大切にするようにして。個人プレーに走らず、アドバイスをもらいながら行動すれば運気アップ。

総合★ 仕事♠
恋愛♥♥♥ お金\$\$

山羊座

12/22~1/19

何事も予定通りに終わって、プライベートな時間を確保できそう。忙しくてできなかったことに、片っ端から挑戦してみてください。

総合★★★★★ 仕事♠♠♠♠♠
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

水瓶座

1/20~2/18

昇進や転職の話が、意外なところから舞い込んでくるかも。あなたの熱意を周りにアピールすると、給料アップのチャンスも。

総合★★★★★ 仕事♠♠♠♠♠♠
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

魚座

2/19~3/20

美容院に行ったり、新しい服を見に行ったりして、美しさを磨くと吉。努力した分の成果は、すぐに実感できそうです。

総合★★★★★ 仕事♠♠♠
恋愛♥♥♥♥♥ お金\$\$\$\$\$

have a good month!

G SAPPORO SEASON GUIDE 2013 WINTER

観光でお越しの皆様必見!冬の札幌を上手に歩くコツ

ホワイトイルミネーションに雪ミク電車、雪まつり…冬の札幌・観光シーズン到来!札幌市民の皆様のみならず、北海道内外から観光でお越しの皆様も、真っ白な道を歩く季節となりました。観光客の皆様、特に北海道外の方には、慣れない雪道はまさに「未知との遭遇」ではないでしょうか? (シャレじゃないですよ!)

そこで、雪道での怪我を防ぐために、雪道を歩くためのちょっとしたコツをご紹介します。

「どうして北海道の人はあんな雪道でも転ばずに歩けるんだろう?」「せっかくの札幌観光、怪我で哀しい気分になりたくない!」とお考えの観光客のあなた、または「雪道転倒をより確実に防いで、快適な冬を送りたい」とお考えの北海道民のあなた。この情報が、あなたの楽しいウインターライフのお役に立ちますように… (資料提供:ウインターライフ推進協議会)

その1・「あるきかた」で転倒防止

路面を良く見て歩く

路面が乾いているように見えても、薄氷がはっていたり、新しく降り積もった雪で、つるつる路面が隠れている場合がありますので、いつも注意して歩きましょう。

ひと口メモ 滑らないように見えても、注意して歩こう!
夜は特に注意しよう!



小さな歩幅でそろりそろりと歩く

見るからに滑りそうな道や、凍った路面の上にさっと雪が積もったような所では、歩幅を小さくして、そろりそろりと歩きましょう。

ひと口メモ 特に、滑りやすい交差点や横断歩道を歩く時におすすめ。



靴の裏全体を路面につけて歩く

つるつる路面では、重心をやや前に置き、できるだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。



急がず、焦らず、余裕を持って歩く

いくら歩き方を理解したつもりでも、急いでいる時は忘れがちになります。時間に余裕を持って、急がず、焦らず歩くことが基本です。

ひと口メモ 持ち物がある場合は、バッグよりも両手が自由になるリュックがおすすめ。





PACHINKO & SLOT 'Mammoth' 21

×

High Class SLOT 'SLOT BAR' M's



かわいいうスマッソンの
特集コーナーが
ありますよー
是非、探ってみてね。

エムス元町店
まどか

その2・「滑りにくい靴」を選んで転倒防止

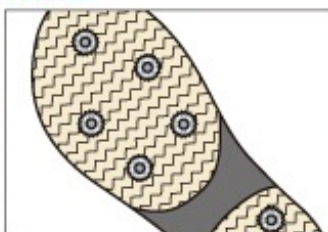
北海道外の方には馴染みがないかもしれませんが、「冬靴」が雪道には必須です。選ぶポイントを抑えましょう。

ピン・金具付きの靴底

金属性のピンや金具が、固い氷を強く引っかき突き刺します。

注意!

じゅうたん等の上を歩くと金具が引っかかりつまづいたり、地下街や建物内のタイル等の床では滑りやすいです。



柔らかいゴムの靴底

柔らかいゴムを使った靴底は、路面に対する接着力が強いので滑りにくくなります。



深い溝のある靴底

グリップ力が強いので滑りにくいです。

注意!

溝に雪が詰まると滑りやすくなります。



滑り止め材入りのゴムの靴底

ヤスリのように路面の表面をひっかくので滑りにくくなります。



ひと
メモ

つるつる路面には、ピン・金具付き、深い溝のある靴底がおすすめですが、さまざまな路面に有効な柔らかいゴム底や滑り止め材入りのゴム底も持っている、冬の暮らしがより快適になります。

冬靴を買う時は、お店の人に相談しましょう

あらゆる路面に対応できる万能な靴底は、残念ながらありません。

冬靴を買う時は、自分がよく歩く路面状況について、お店の人に詳しく話して、アドバイスをもらいましょう。

ひと
メモ

靴底は使用するたびに、劣化、消耗するので、こまめにチェックしましょう。また、靴を毎日履き替えることで、消耗を和らげることができます。路面に合わせて、靴底の違った靴を2~3足持つのも良いでしょう。

おまかせ
ください。



家の前が、車で
圧雪されたつ
るつる路面な
んだよ。歩きや
すい靴はある
かい？

※靴底について詳しく知りたい方は、最寄りの靴販売店へお問い合わせください。

さらに雪道を安全・快適に歩くコツや情報を公開している
ホームページはコチラ! 冬を知ってもっと楽しもう!

転ばないコツおしえます。 <http://tsurutsuru.jp>

©ウインターライフ推進協議会

ベガスベガス

よっしゃー! ベガスベガス!!

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

旭川店

函館吉川店

帯広北店

VEGAS
EGAS