

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

2013.05

DIET

若葉のすばらダイエット徒然草

CAFE

クーポン付!

NOYMOND ORGANIC CAFE

MUSIC

GET'S CD RANKING

ARTIST PICK UP

アーティスト特集: パロック サイン色紙プレゼント!

TOWN INFO

SAPPORO STREET SNAP in EZOKON MAX 6th

FOOD & BEAUTY

クーポン付!

ソウルスンドゥブ/ジョンノホットク/VIJIN COSME

GOLDEN WEEK SPECIAL EDITION

ゴールデンウィークを遊び尽くせ!
プレゼントが25名様に当たる!

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

TAKE FREE No.34

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)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:パロック
(ワーナーミュージック)

GOLDEN WEEK SPECIAL EDITION



GOLDEN WEEK

2013
04.27

>>>

2013
05.06ゴールデンウィークを遊び尽くせ!!
プレゼント大特集!!!

総勢25名様に当たる!!

応募方法 応募締切: 2013年4月25日(木曜日) 必着

※プレゼントのご指定はできません。ご了承下さい。※当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

①ハガキ 裏面に「ご住所」「お名前」を明記の上、下記宛先にお送り下さい。

〒001-0033 札幌市北区北33条西3丁目1-4

株式会社クルーコーポレーション ゲッツ編集部 「ゴールデンウィークプレゼント」係

②メール タイトルに「ゴールデンウィーク」、本文に「ご住所」「お名前」を入力の上、下記アドレスまでメールを送信して下さい。

prege-s@ps-gets.com

携帯電話でご応募の場合は、右のQRコードを読み込んでください。→



PACHINKO & SLOT 'Mammoth' 21

High Class SLOT

SLOT BAR M's

エムズ元町店 まどか

スロットバーエムズ元町店は入スロット20円・10円・5円と楽しめるスロット専門店!!

買取アップキャンペーン!!

4/26(金)まで実施!

ゲームソフトをまとめてお持ち頂くと、買取金額が

10本で	プラス	3,000円
6本で	プラス	1,500円
3本で	プラス	600円

対象機種 WiiU・3DS・PSVita・PSP・DS・Wii

*店舗買取価格が50円以下のソフトは対象外となります。※一部店舗では実施しておりません。



ファミリー:★★★★★
カップル:★★★★★
おひとり様:★



円山動物園

〒064-0959 札幌市中央区宮ヶ丘3番地1
電話:011-621-1426
ファクス:011-621-1428

CHECK 世界の熊館



ホッキョクグマのララが、2012年12月に双子の赤ちゃんを出産。3月22日から一般公開が始まっている。GWは、愛くるしい双子の赤ちゃんを見に行ってみよう☆



ゴールデンウィーク中のイベントスケジュール

★円山動物園春まつり★
4/27(土)～5/6(月)

ステージショーなどが開催されるほか、わくわくアジアゾーンのグランドオープン記念としてアジアの食べ物を楽しめる出店なども登場。

★夜桜ZOO★ 5/5(日)
開園時間を夜9時まで延長
(最終入園は夜8時30分)

プレゼント 円山動物園 年間パスポート

2名様

～開園時間～

2月1日から10月31日まで
9:00～17:00

11月1日から1月31日まで
9:00～16:00

～休園日～

12月29日、30日、31日

※1月1日から12月28日までの期間中は無休

～入園料のごあんない～

年間パスポート(高校生以上) 1000円

大人(高校生以上) 600円

小人(中学生以下) 無料

団体(30名以上) 540円

※札幌市在住の65歳以上の方や身体障害者手帳等の手帳をお持ちの方が入園する場合などは入園料が減免になります。

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 西館吉川店 帯広北店

VEGAS

THE SUN GOLF



札幌市中央区大通西17丁目2-15 サンポリマー札幌ビル 4F
【TEL】011-611-7272 【営業時間】11:00～20:00

海外トッププロも使用しているパッティングストローク分析システムで自分のストロークに最適なバターを選ぶ。既製品では満足出来ないこだわり派には、より自分の分析通りのバターを制作できるベノック社バターを北海道で唯一取扱っている。バットラボ診断...¥3,500
バットラボ診断+レッスン...¥5,000

プレゼント ゴルフオリジナル カジチップスマーカーもバットラボ診断(レッスン付)50%OFFクーポン

5名様

ダイニングカフェ ザサン 2011



札幌市中央区大通西17丁目2-15 サンポリマー札幌ビル 2F
【TEL】011-632-1009 【営業時間】11:00～24:00

異国感漂う落ち着いた店内で、ワンちゃんとの楽しい時間を過ごしませんか? ワインやビール等も豊富に揃っているのて、ひとりてゆっくり呑むのもよし、女子会やデートにもぴったりのお店。

プレゼント ワンドリンク サービスクーポン

5名様

Phiten 札幌大通店



札幌市中央区大通西17丁目2-15 サンポリマー札幌ビル 5F
【TEL】011-611-7272 【営業時間】11:00～20:00

入るだけで身体本来のリラック状態になるアクアチタンカプセルを道内で唯一設置。女性に大人気のセルフエステコーナーや整体・ストレッチポールによる身体の歪み改善施術も受けられる。詳細はHPをチェック。
www.phiten-ipsalon.com

プレゼント 純金ピンクのかわいい水 & 金診断50%OFFクーポン

5名様

レビューを書いて PS VITAを当てよう!!

今回紹介したお店のレビューを書いて、ハガキもしくはメールでお送り下さい。抽選で2名様に「PS VITA」をプレゼント!

※色のご指定はできません。
※お店は1店舗でも複数店舗でも構いません。
※当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

①ハガキ 裏面に「ご住所」「お名前」「お店のレビュー」を明記の上、下記宛先にお送り下さい。

〒001-0033 札幌市北区北33条西3丁目1-4
株式会社クルーコーポレーション
ゲッツ編集部「GWLレビュー」係

②メール タイトルに「GWLレビュー」、本文に「ご住所」「お名前」「お店のレビュー」を入力の上、下記アドレスまでメールを送信して下さい。

prege-s@ps-gets.com

応募締切:2013年5月31日(金曜日)当日消印有効



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)
P:0.5円・1円・2円 S:5円・20円



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)
P:1円・2.5円 S:5円・20円

ゲームの森 JOGO

札幌市中央区南3条西3丁目13-1(狸小路3丁目)
【TEL】011-200-8815【営業時間】10:00~23:30



オンラインゲームや音楽ゲームの豊富な
ラインナップに注目。
毎日目替わりで各種イベント開催中!



UFOキャッチャーコーナーには
女性に大人気の「スイーツキャッチャー」が!

札幌市内のスイーツがココで楽しめる♪
女の子同士やカップルにオススメ★



ファミリー:★★★
カップル:★★★★★
おひとり様:★★★★★

北海道唯一の毎日全台設定6
でスロットゲームを楽しめる
のが、ゲームの森JOGO。
最新機種からレトロ機種まで
楽しめる。様々なイベントや大会
も開催されており、心置きなく
楽しめるのもポイント!GW
に是非遊びに行ってみよう!

プレゼント
メダル
1,000枚券
3名様

NOYMOND ORGANIC CAFE

札幌市中央区南3条西2丁目7番地1
【TEL】011-211-0039【営業時間】10:00~20:00



ファミリー:★★★
カップル:★★★★★
おひとり様:★★★★★

1Fでは有機コーヒー豆のオー
ダー焙煎(御電話での注文も
可能)厳選された世界9カ国&
ノイモンドオリジナルコーヒ
ーを、落ち着いた店内でゆっ
たりと味わうことが出来るオー
ガニックカフェ。

プレゼント
ノイモンド
スペシャルフレンド
200g引換券
5名様

M's PACHINKO & SLOT 'Mammoth' 21
MS GROUP High Class SLOT
SLOT BAR M's

マンモス平岸店は
パチンコ4台・1円・0.5円、
スロット20台・1円・0.5円、
楽々遊べる♪
まみ
マンモス
平岸店

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.34 2013.05 CONTENTS

GOLDEN WEEK SPECIAL EDITION

・ゴールデンウィークを遊び尽くせ!!プレゼント大特集!!01

OTHERS

・キャリア志向の「非公開求人」〜パック・エックス.....06

ARTIST PICK UP

・オサレ系バンドのルーツbaroque(バロック).....08

MUSIC

・GET'S CD RANKING 2013.03 > 2013.0410

CAFE

・NOYMOND ORGANIC CAFE(クーポン付)12

BEAUTY

・VIJIN COSME(クーポン付)13

FOOD

・ソウルスンドウブ/ジョンノホットク(クーポン付)13

DIET

・不定期連載:若葉のすばらダイエット徒然草14

SHOP INFO

・毎週土曜日は新刊書籍Pontaポイント10倍!〜GEO16

TOWN INFO

・SAPPORO STREET SNAP 2013.APRIL in EZOKON MAX 6th...18



今月の表紙
バロック

2001年の結成から2年3ヶ月で日本武道館公演を成功させた、
「オサレ系」バンドのルーツ「baroque(バロック)」。
4月3日にはニューアルバムをリリースし、4月14日には札幌ベ
ニーレーン24でのライブを控えている彼ら3人の素顔に、ゲッツ
編集局が迫る!

扉を開けると、 そこはキャリア志向の 「非公開求人」だった。

パチンコ業界での転職を考えたとき、
まず求人雑誌を手にしていませんか。
しかし、そこに掲載されているのはアルバイト職がほとんど。
もしあなたが店長や幹部職をめざしているなら
「非公開求人」がおすすめです。
これは、人材会社が求職者の資質や経験と
ホールの要望を照らし合わせ、
最良の転職先を案内するというもの。
なかでも、注目していただきたい求人サイトが、
転職実績ナンバーワンを誇る「パチンコキャリア」。
もちろん、会員登録から就職活動のバックアップまで、
すべて無料です。



北海道内の業界転職実績 NO.1!

パチンコキャリア

<http://www.e-pachinko.org/>

成功への第一歩は、会員登録から！

バック・エックス

検索

お電話でも、受け付けています。(無料)



0120-279-106



株式会社バック・エックス



オサレ系バンドのルーツbaroque(バロック)が、ニューアルバム「ノンフィクション」とベストアルバム「Complete Collection 2001-2004」を同時発売!!そして4月14日には、札幌ペニーレーン24にもやってくる!!

2001年の結成から2年3ヵ月で日本武道館公演を成功させ、クラブミュージックやヒップホップの要素も取り入れたスタイリッシュなミクスチャーサウンドで後継のバンドに大きな影響を与えたバロック。今年は、さらなる飛躍をするであろう、彼ら3人の素顔に迫る!!

2013.04.03 release

ニューアルバム 「ノンフィクション」



初回限定盤A [CD+DVD]
豪華フォトブックレットパッケージ仕様
WPZL-30559/60 ¥4,500 (tax in)
[DVD disc]
アルバム収録楽曲ミュージックビデオ
<前編収録>
初回限定盤B [CD+DVD]
WPZL-30561/2 ¥3,800 (tax in)
[DVD disc]
アルバム収録楽曲ミュージックビデオ
<後編収録>
通常盤 [CD]
WPCL-11367 ¥3,150 (tax in)
※通常盤のみ
「キズナ(アコースティックver.)」収録
※写真は通常盤ジャケットです。

ベストアルバム [2CD+DVD] 「Complete Collection 2001-2004」



[CD1]
1.あなぐろフィルム
2.Mと積み木遊び
3.イロコイ
4.独奏
5.艶玉
6.tight
7.投身台
(2002.03.01 LIVE会場限定)
8.果
9.しゃがれプギー
10.趣味ドラスチックナンバー
11.キャラメルドロップス
(2002.11.29 LIVE会場限定)
12.Cherry King
13.butterfly
14.babybaby
[CD2]
1.夜伐道
2.ロード・オブ・ザ・ミランマー
3.麗々々
4.space cadet
5.lla
6.ガリロン
7.redbird
8.宝
9.Nutty a hermit.
10.style
11.ヒトのイロ
12.exit
13.sound of respire
14.キャラメルドロップス
15.グラフィックノイズ
[DVD]
1.あなぐろフィルム
2.果
3.Cherry King
4.butterfly
5.夜伐道
6.lla
7.ガリロン
8.Nutty a hermit.

ARTIST INTERVIEW

baroque
バロック

今回待望のニューアルバム「ノンフィクション」ですが、アルバムのタイトルの由来はありますか?

去年バロックが復活してから早い段階でアルバムの話があったんだけど、一枚目のアルバムはシングルベストのようなものを作りたいってメンバーであって。後にコンプリートアルバムが同時発売になると決まって、ベスト&ベストじゃ困るだろ!笑 ってなったんです。一言で復活してからの1年間のバロックを1枚で表すなら「ノンフィクション」だろう。と思ってつけた。ほんと波乱万丈だからね。

聞き所は..まずはアルバムを再生してもらえれば良いかと。笑

見所は...これはCDジャケットって言うしかないな。笑

CDジャケット俺の顔アップだけど、店頭で裏返すなよ?です。

落書きも禁止な!です。

そして同時発売のベストアルバムですが、3人がベストアルバムの中でもベスト1に選ぶとしたらどの曲ですか?

投身台ですかね!この曲は是非再生しないでください。笑

今回、録り直しはしていないんだけど、ふと詞を整理したら、歌ってる事と違う表記とか、載せてないの多いなって思っ。笑

せっかくだから昔の歌詞と向き合ってみよう。でも詞を書き直すと言うわけではなく、詞を歌詞にかえたって言えばいいのかな?

まあ、昔を知ってるファンにもこれからのファンにも言える事は、これでカラオケで歌えるぞ!です。履歴をバロックで埋めろ!です。

お洒落(オサレ系)バンドのルーツというイメージが強いバロックですが、今後どんなバロックを思い描いていますか?

今年も何かやらかすんじゃない?かな。

目標というか現状の思いはね、生き方をそのまま、反映したいですね。シンプルな方がいいよ。何が起るか、いつまで続くのか、そんなのわかんないよ。でもそれがバロックだろ?って感じです。

4月14日には北海道でライブもあります、北海道のファンに一言お願いします。

北海道には何度かライブに行けてるんだけど、個人的な印象はファンのみんなギラギラしてる。だからついつい暴れたくなっちゃうんだよね。ワンマン以外では初かな。純粋に楽しみだよ。

北海道のファンへのメッセージ!

黄色い声援&ブアツイ声援をよろしく。空港で待ってます。来るまで会場いかないぜ?笑

ライブ情報

バロック vs vistlip 「reversion fruits」

4月14日(日)札幌ペニーレーン24
OPEN:17:30 START:18:00
(問い合わせ先)
スマッシュイースト 011-261-5569

Present!

バロック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・34号」とし、
本文に「住所」「氏名」「年齢」「バロックへの応援
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2013年4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。)



タワーレコード 札幌ビジュアル店
札幌市中央区南2条西4丁目 ビジュアル7F [TEL]011-241-3851
[facebook] <http://www.facebook.com/tower.sapporopv>
[twitter] https://twitter.com/TOWER_SapporoPv



PACHINKO & SLOT 'Mammoth' 21

High Class SLOT

SLOT BAR M's

マンモス月寒店 やすか

マンモス月寒店は
パチンコ4円20円・
51円・5円・スロット20円・
5円で楽しめます!!

GET'S
CD
RANKING

TOWER RECORDS MONTHLY HIT CHART

2013.03>>>2013.04

(Produced by TOWER RECORDS 札幌ピヴォ店)

邦楽ランキングTOP10



第1位
「人生×僕=」
ONE OK ROCK

- 第2位 BiSimulation BiS (新生アイドル研究会)
第3位 sakanaction サカナクション
第4位 僕らのメロリーズ/夢見る子さん 本栖のモヨコ
第5位 社会の窓 クリープハイブ
第6位 人間と動物 電気グルーヴ
第7位 Breathless/Calling 嵐
第8位 Calling/Breathless 嵐
第9位 未来のミュージアム Perfume
第10位 新世界 ACIDMAN

洋楽ランキングTOP10



第1位
Amok
Atoms For Peace

- 第2位 Unorthodox Jukebox Bruno Mars
第3位 MBV My Bloody Valentine
第4位 ザ・ネクスト・デイ David Bowie
第5位 The Studio Albums 1978-1984 Van Halen
第6位 Take Me Home One Direction
第7位 People, Hell & Angels Jimi Hendrix
第8位 Old Sock Eric Clapton
第9位 スワッグ〜ブッコミ帝王の逆襲 Timati
第10位 Doo-Wops And Hooligans Bruno Mars

今作はミックスエンジニアにThe UsedやPanic! at the Disco等アーティストのプロデュースも行っているJohn Feldmann、またデンマークのTue Madsenを迎えての驚異的なアルバム。そしてAvril Lavigne、Hoobastank、Green Dayをはじめとするさまざまなアーティストの楽曲のミキシングし、またグラミー賞も受賞しているChris Lord-Algeが1曲手がけている。

レディオヘッドのトム・ヨークを中心に、レッド・ホット・チリ・ペッパーズのフレイヤ、ナイジェル・ゴドリッチらによって結成された、スーパー・バンド、アトムス・フォー・ピースがデビュー・アルバムをリリース。21世紀UKで最もリスペクトを集めるバンドのフロントマンが、USで最も硬派なロック・バンドのベーシストと合体した、完全に「事件」とも呼べる最強バンドが遂に始動。

Horoscopy.....星占い

2013 4.7 → 2013 5.6

牡羊座

3/21~4/19



周囲からの影響で、何かやってみ
たいことが生まれそう。まず本や
ネットで情報収集を。友人に打ち
明けるとアドバイスが貰えそう。

総合★★★
恋愛♥♥♥

仕事★★★
お金\$\$\$\$\$

牡牛座

4/20~5/20



イマジネーションに恵まれる月。
美術館やギャラリーに足を運ぶと
吉。感性が刺激され、あなたの創
作意欲に火がつきそう。

総合★
恋愛♥

仕事★★
お金\$\$\$

双子座

5/21~6/21



革新的なアイデアをひらめきそ
う。オープンマインドな態度を続
ければいずれ理解者、協力者を増
やしていけるでしょう。

総合★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥

仕事★★★★★
お金\$\$\$\$\$

蟹座

6/22~7/22



周囲の期待に応えることで、頑張
れば頑張ただけの成果が得られ
そうな月。今月の仕事はいつも以
上に気合いを。

総合★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥

仕事★★★★★
お金\$\$\$\$\$

獅子座

7/23~8/22



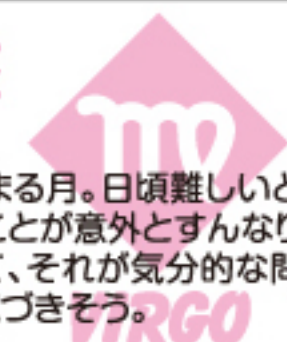
専門性の高い学問に興味をひか
れそう。教養を深めるという考え
方で、気長に楽しみながらひも解
くのもよさそう。

総合★★★
恋愛♥♥♥

仕事★★★
お金\$\$\$

乙女座

8/23~9/22



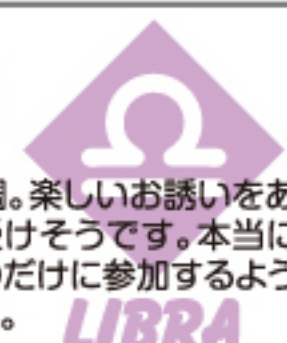
集中力が高まる月。日頃難しいと
感じていたことが意外とすんなり
できたりして、それが気分的な問
題だったと気づきそう。

総合★★★
恋愛♥♥♥

仕事★★★
お金\$\$\$

天秤座

9/23~10/23



出会い運好調。楽しいお誘いをあ
ちこちから受けそうです。本当
に行きたいものだけに参加するよ
うにするのが吉。

総合★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥

仕事★★★★★
お金\$\$\$\$\$

蠍座

10/24~11/21



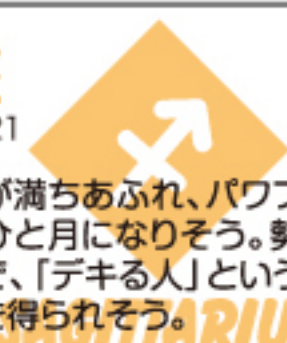
向上心が旺盛になる月。自分の未
知なる可能性を追求してみましょ
う。やったことのない習い事や新
しく趣味を模索すると運気UP。

総合★★★
恋愛♥♥♥

仕事★★★
お金\$\$\$

射手座

11/22~12/21



エネルギーが満ちあふれ、パワフ
ルに動けるひと月になりそう。勢
いがあるので、「できる人」という
嬉しい評価を得られそう。

総合★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥

仕事★★★★★
お金\$\$\$\$\$

山羊座

12/22~1/19



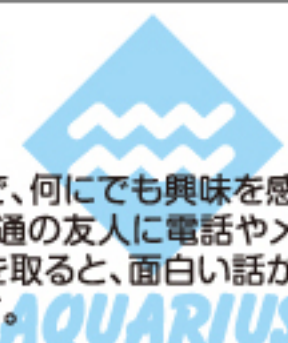
あなたが憧れていた職業に就け
る暗示があります。身近な親戚が
かなりいい条件の話を持っている
かも。積極的にアクションを。

総合★★★
恋愛♥♥♥

仕事★★★
お金\$\$\$

水瓶座

1/20~2/18



好奇心旺盛で、何にでも興味を感
じる月。情報通の友人に電話やメ
ールで連絡を取ると、面白い話が
聞けそうです。

総合★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥

仕事★★★★★
お金\$\$\$\$\$

魚座

2/19~3/20



運気は高めで安定しています。ス
テップアップを目標に習い事や勉
強などを始めると吉。気に入った
ものに打ち込みましょう。

総合★★★★★
恋愛♥♥♥♥♥

仕事★★★★★
お金\$\$\$\$\$

M's PACHINKO & SLOT 'Mammoth' 21
MS GROUP High Class SLOT
SLOT BAR M's

マンモス 菊水店
森の住人

スロット 20円・1円・0.5円、
パチンコ 40円・1円・0.5円、
楽しめる!!

have a good month!

NOYMOND ORGANIC CAFE

有機黒千石茶誕生

【住所】札幌市中央区南3条西2丁目7番地1
 【TEL】011-211-0039【WEB】http://noymond.com
 【営業時間】10:00～20:00

駅前通り
 国道36号線
 小島3丁目
 小島2丁目



カフェ2Fでは食事・オーガニックドリンクを提供しており、世界9カ国&ノイモンドオリジナル有機豆を使用した自慢のコーヒーをより味わい深いものにしてくれる料理をじっくり堪能できる。
 店内は白とウッドの落ち着いた雰囲気統一されており、ゆったりとした時間を演出している。



具だくさん 食べるスープ 1,120円

北海道産有機北あかりを使用した、トマトベースの具だくさんスープです。パンは共和町産ライ麦と小麦を使用。ドリンクはコーヒー・紅茶・黒千石茶から1品お選びください。



フード・スイーツ
 有効期限:
 2013年4月7日
 ~5月6日
200円 OFF
 1回ご来店でお1人様1枚限り使用可能

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

マスクシート 10枚 プレゼント!!
 ※¥1,000以上お買い上げのお客様に限りです
 有効期間:
 2013年
 4月7日(日)~
 4月30日(火)

取り扱いブランド
 ・the saem
 ・ETUDE House
 ・MISSHA
 ・TONY MORY
 ・It's skin
 ・innisfree
 ・NATURE REPUBLIC
 ・Holika Holika
 ・VALSAREA
 ・雪花秀(Sulwhasoo)

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/mientry/>
 Today's VIJIN

ソウルスンドゥブとは、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
ソウルスンドゥブ
 純豆腐

本店自慢の看板メニュー
 豚スンドゥブ 880円
 チーズスンドゥブ 880円
 その他にもメニューを豊富に揃えております!

【自家製手作豆腐】スンドゥブ本来の美味しさを味わっていただきたくて、その日使用の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、タゲギを合わせて作られています。
 ※タゲギとは、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。

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

元祖 韓国のスイーツ!! 本場の味!!
 韓国スイーツ Since 1995
ジョンスンホットク
 www.hotok.jp 札幌狸小路店

あんこ 250円
 ハチミツ 250円
 チーズ 250円
 ハムチーズ 300円
 ・ゴグマ
 ・あんこチーズ
 ・ハチミツチーズ
 ・キムチチーズ
 各300円

超お得!
 こちらのクーポン
 ご持参で
 当店のスンドゥブが
オール 500円!!
 ※ランチは含まれません。
 有効期間:2013年4月7日(日)~4月30日(火)

The soliloquy about a diet

若葉の ずば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！ すっかり春めいてきましたね〜♪…と言いたいのですがまだ雪が残っていますね…桜の季節はもう少しお預けってところでしょうか。

お花見シーズンになったら、どうしてもお腹がすいてしょうがない！

あー、言わないで！わかってるんです、「どうせお花見なんて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！食欲だけじゃなくて、わたしのお腹の余分な脂肪も水に流れてくれないかな？

…なん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は食事でもかなえるのだとか）。

2Lってことは、500mlのペットボトル4本分ってことですね。

…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」」の部分をもっと突き詰めると、

★「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！

からだか冷えるとやせづらくなりまじ、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ち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いうそう。

また、からだか1日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、250×5=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す！

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、「からだか健康にな

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ーす！

…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ようね！

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」でがんばっていききたいですよ〜！



ATLANTIC R&B BEST COLLECTION

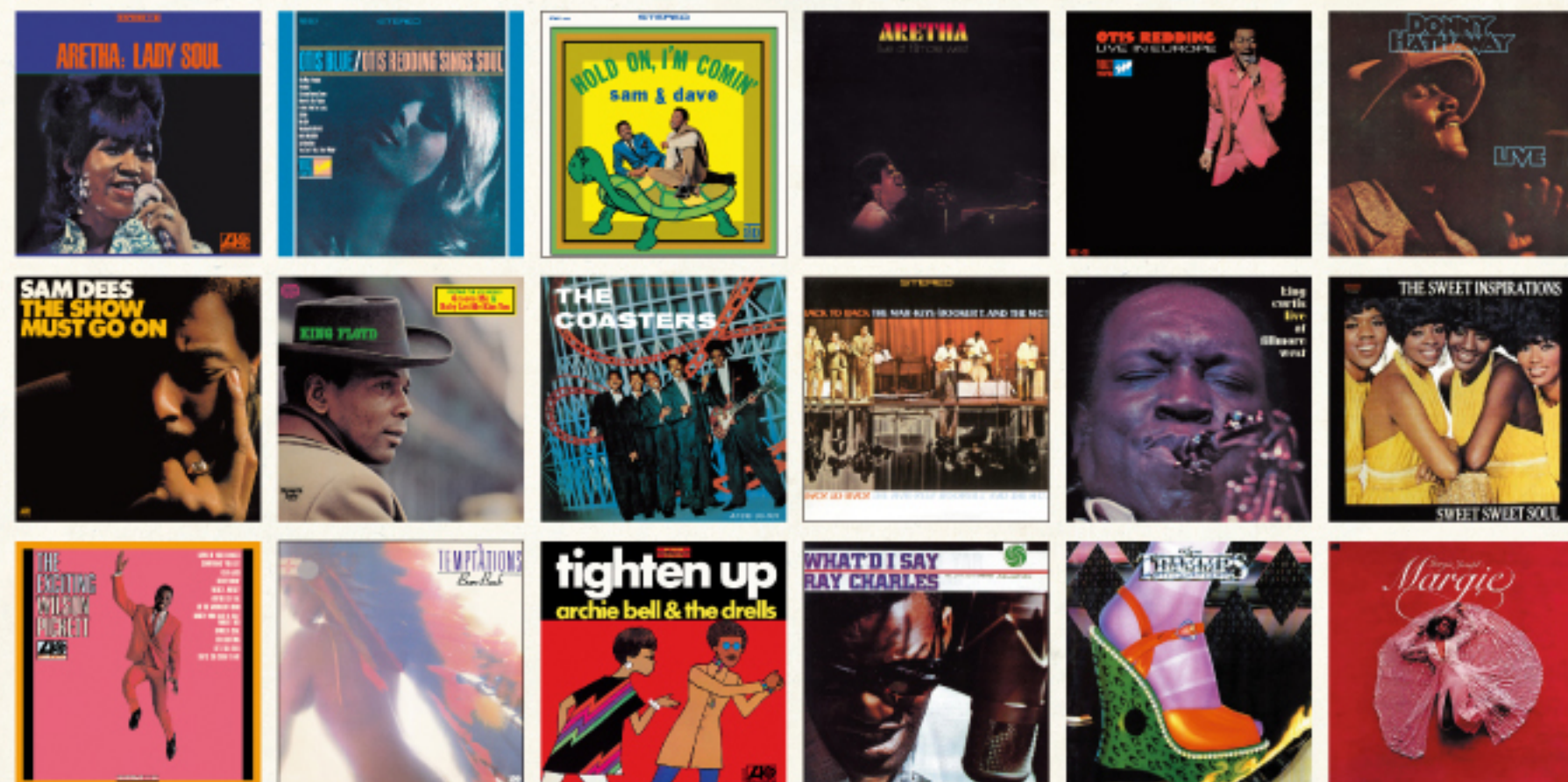
2013年デジタル・リマスタリング／歌詞・解説付

一完全限定生産一
定価1,000円(税込)

大好評第1、2弾100枚に続き
怒涛のリリース！

第3弾(50タイトル) 2013年3月20日発売

第4弾(50タイトル) 2013年4月24日発売



ワーナーミュージック・ダイレクトで買おう！

今、ワーナーミュージック・ダイレクトでR&B1000シリーズ(第3弾、第4弾100タイトル)を買おうと

西尾商店×ATLANTIC特製コラボ亀の子束子

を先着2,000名様にプレゼント！

50枚一挙にセットでお買い求めいただくと、

西尾商店×ATLANTIC特製コラボ前掛け

亀の子束子3個セットをプレゼント！

こいつあ
スゲーや！



特設サイトOPEN! ▶ <http://wmg.jp/randb1000/>



ソウル・ディーブ

1972年発売になったサザン・ソウル・コンピレーションが40年の時を経て帰ってきた！アトランティックに残された様々なシンガーの名曲50曲。
監修：鈴木啓志

WQCD-40/41 (CD2枚組)
解説付 2013年リマスタリング
税込価格¥4,200 2013年4月17日発売予定

当店限定！



アレサ・フランクリン・アンド・キング・カーティス／ライヴ・アット・フィルモア・ウェスト〜完全盤
アレサ・フランクリンの絶頂期を捉えた名盤がなんと4枚組に拡張、3日間の演奏すべてを収録しライヴ・ハンドメイドとして奇跡のリリース。

WQCD-901/04 (CD4枚組) SHM-CD
解説付 2011年リマスタリング
税込価格¥7,800

当店限定！

●お買い求めは…

WARNER MUSIC DIRECT

ワーナー ダイレクト

検索 Web Site shop.wmg.jp

WARNER MUSIC JAPAN

4月
まで!

毎週土曜日は

新刊書籍

Pontaポイント



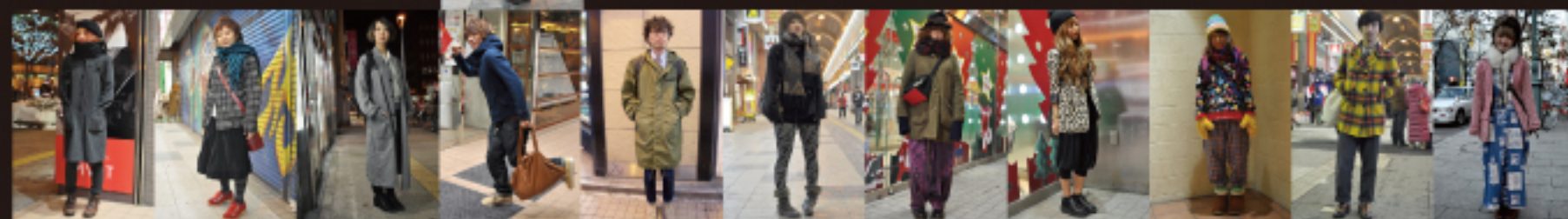
© Ponta

通常の

10倍

※通常、税込定価0.5%のところ、期間中は5%になります。
※新刊書籍・雑誌・コミックのご購入のみが対象となります。

Sapporo
Street
Snap



2013
APRIL

Sapporo Street Snap in EZOKON MAX 6th 2013.03.02

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「SapporoFassion」を紹介



GroupName:チームU



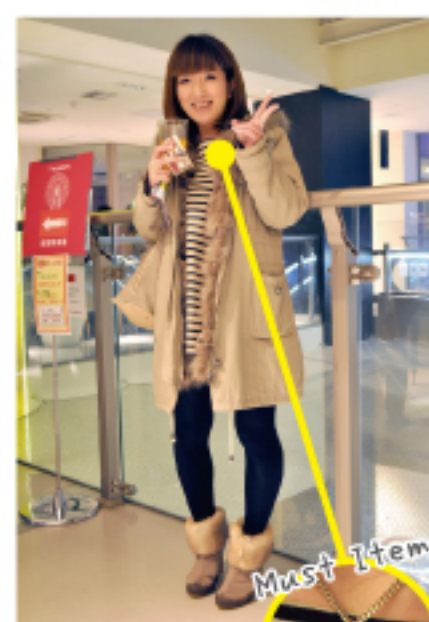
GroupName:
どさんこ



Name:びよん吉



Name:さき



Name:まいまい

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 in EZOKON MAX 6th 2013.03.02



GroupName:
チームA



Name:みかこ



GroupName:
ジュピス



GroupName:
こびっと



Name:オノ

Name:オオスガ

Name:マルヤマ

日本最大街コンフェス | 参加動員数16000名突破

エゾコンMAX7th

2013.05.26.sun

♂1000 ♀1000 16:00start

4時間飲食放題店舗間移動自由

男性	女性
1名 5,500-	1名 4,500-
2名 11,000- @5,500-	2名 9,000- @4,500-
3名 13,500- @4,500-	3名 12,000- @4,000-
4名 18,000- @4,500-	4名 16,000- @4,000-
5名 20,000- @4,000-	5名 17,500- @3,500-
6名 21,000- @3,500-	6名 18,000- @3,000-

【参加お申込み・お支払方法】 エゾコンMAX 検索 <http://max.ezokon.com>

【お問い合わせ】 エゾコン MAX 実行委員会 ☎ 011-222-2002 ✉ max@ezokon.com

あたらしい友達がほしい!!
飲み仲間を増やしたい!!
異業種の人と話をしてみたい!!
とにかくワイワイ盛り上がりた!!
最近出会いの数が少なくなってきた...
新しいお店を発掘したい!
仕事上、出会う機会がほとんどない...
会社と家の往復でしかない...

まずはアクセス!

スマホサイト

ケータイサイト