

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 2016.10

SAPPORO  
FREE PAPER

## IDOL INFO

フルーティー  
Cradle  
AriaForte

## ARTIST PICK UP

Bentham サイン色紙プレゼント!

## LIVE REPORT

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



## PLACE

ばんけいの森

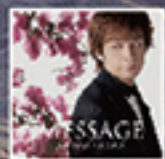
## FOOD

BEEF IMPACT/iRo8  
焼肉スタジアム RYU~柳~



## MUSIC REVIEW

藤澤ノリマサ「MESSAGE」



# TAKE FREE No.75

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 ゲッツ!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:Bentham  
(KOGA RECORDS)



GET'Sに2回目の登場・Bentham。  
7月6日に4枚目のEP「ExP」を、  
9月7日に「FIRST ONEMAN LIVE DVD」をリリース。  
北海道でのライブも控え、ますます波に乗る彼らにGET'Sが迫る。

須田原生  
Motoki Suda  
(Gt. & Cho.)

辻伶次  
Reiji Tsuji  
(Ba.)

鈴木敬  
Takashi Suzuki  
(Dr.)

小関竜矢  
Tatsuya Ozeki  
(Vo. & Gt.)

Bentham



Now On Sale  
2016.7.6 Release  
Bentham 4th EP  
ExP

KOGA RECORDS  
KOCA-91 / ¥1,800 (税抜)

1: サテライト 2: 恋は白黒  
3: 僕から君へ 4: KIDS  
5: AROUND 6: カーニバル  
7: fine.



2016.9.7 Release  
Bentham Live DVD  
FIRST  
ONEMAN LIVE  
DVD

KOGA RECORDS / KOBA-92 / ¥2,500 (税抜)

1: After party 2: HEY!! 3: TONIGHT  
4: APOLLO 5: YUMEMONOGATARI  
6: スローモーション 7: ハイルーフ  
8: 雨と街 9: アイマイミマイン  
10: 手の鳴る方へ 11: パブリック  
12: サテライト 13: アナログマン

Bentham北海道ライブ情報

TOWER RECORDS SAPPORO PIVOT 20th Anniversary  
North MUSIC, North LIFE. Vol.13

開催日: 9月24日(土) 会場: 札幌BESSIE HALL 詳細はHPで→<http://www.bentham-web.com/>

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    |

# ARTIST INTERVIEW Bentham

1年ぶりにGET'Sに登場のBenthamの皆さんですが、今回北海道に来られた理由は何ですか?

小関:7月6日にリリースされた4枚目のEP「ExP」のインストアライブと、プロモーションで来ました!その「ExP」ですが、どのような作品に仕上がりましたか?

小関:今作はメンバー全員が作曲しています。コンセプトが「リード曲」だったんですが、コンセプト通りの曲達が集まったと思っています。

須田:今までBenthamにピンと来なかった人達にも感性にひっかかるような曲が1曲はあるんじゃないかな?と思うほどBenthamらしさを残しつつ、音楽の幅が広がった...そんな1枚に仕上がったと思います。

鈴木:「ExP」は経験値=EXPと言う意味のタイトルなのですが、今まで3枚のCDをリリースした経験やライブの経験などをこの一枚にまとめた作品になったと思います!Benthamどうだ!!って感じです(笑)

辻:今回7曲全てが、おのおのの経験に基づいて制作されているので、Benthamメンバーの経験を是非聞いた方には吸収してもらいたいです!

「ExP」収録曲の中で「Benthamメンバーが選ぶこの1曲」をお1人ずつ教えて下さい!

小関:3曲目の「僕から君へ」です!

須田:ラストに入っている「fine」です!ラストらしい曲で合唱みたいなのも取り入れストーリー性のある作品なので是非聞いてほしいですね!

鈴木:僕は4曲目の「KIDS」です!今までのBenthamよりもバカな感じというか激しい感じと言うか、とにかくライブで激しく盛り上がる1曲じゃないかなと思います!

辻:僕は1曲目のリード曲「サテライト」です!全ての楽器達の音がとにかく躍動感があってそれぞれの個性がぎゅっとつまった1曲になっていると思います!

9月7日リリースの「FIRST ONEMAN LIVE DVD」の見所を教えてください!

小関:ワンマンライブ自体が初めてだったので、

最初緊張してる表情であったり、エンジンが掛かっていく過程を楽しんでもらいたいです!エンジンが掛かってない素のBenthamもおもしろがって見ていただけたらと思います(笑)

須田:映像作品と言う事で音楽にマッチしている照明の感じを覗いて頂きたいのと、ライブだとCDとは違ったアレンジをしていたりするのでそこも楽しんで頂きたいです!ライブに来たくなるとおもいますよ!

鈴木:今まで引きのライブ映像はあったんですけど、今回はかなりの台数のカメラで撮影したので、メンバーの表情1つ1つが観られます!例えば、こんな楽しい曲なのにコイツ顔引きつってるなとかコイツ汗掻きすぎだろとか中々観られないBenthamが観られるので色々な発見があると思います(笑)

辻:ライブならではの失敗を覗いて貰いたいです!レコーディングだと完成されたものがパッケージされているんですけど、ライブってやはり人間なので失敗したり...それが逆に良かったり?など良い意味で人間くささが出ているのでそこを楽しんで欲しいです!

今年も残り4ヶ月あまり、年内のBenthamの活動の見所を教えてください。

小関:9月からワンマンツアーが始まりますので、ファンの方々の心をがっちり掴んで、Benthamのライブの中でも最大キャパのファイナル「恵比寿LIQUIDROOM」を成功させて来年に繋げて行きたいです!

須田:メンバー全員共通している思いがワンマンツアーファイナルの「恵比寿LIQUIDROOM」の成功なので、今はそこを目指して日々成長出来たらと思っています!

1年ぶりの北海道ですが、北海道でやりたい事や楽しさを教えてください。

小関:今回は絶対実現は出来ないんですけど、自然系の観光名所を回りたいです!純粋に観光をしたいです!前回も言っていた熊牧場には行ってみたいです(笑)どうせならメンバーより、大切な人と北海道観光に来たいですね(笑)

須田:僕もやっぱり自然を味わいたいですね。湖であったりどうせならメンバーと言うより、大切な人と行きたいです(笑)

鈴木:僕はシティーボーイなので「すすきの」を楽しみたいです(笑)あとは、映画「探偵はBARにいる」のロケ場所とかも行きたいです!

辻:最近マイブームが「新撰組」なんです!大河ドラマもかなり観て、土方歳三最後の地の五稜郭に行きたいです!小さい頃に1回行った事があるんですがまったく記憶になくて(笑)

最後に北海道のファンの方にメッセージをお願いします!

小関:SNSなどでも期待してくれているファンの方々の声をたくさん頂けるので、もっとライブで北海道に来て北海道のファンの方々と距離を縮めて行けたらと思っています!まずは「ExP」をGETして待っていてくれたら嬉しいです!

須田:ライブをしていると地域ごとに空気感が違うので北海道の空気感をもっと感じたいです!そして北海道のファンの方々とより良い空気感を一緒に作って一緒に成長していけたらと思っていますので応援をお願いします!

鈴木:頻りに北海道に来れるアーティストになるべく頑張りたいと思っているので暖かく見守って頂けたら嬉しいです!今後ともよろしくお願いします!

辻:北海道は音楽の文化が凄く色濃いのとか凄くムーブメントな地域だと思うので、そんな北海道でいつかワンマンが出来るように頑張りますので応援よろしくお願いします!



Present!

Bentham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・75号」とし、本文に「住所」「氏名」「年齢」「Bentham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9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♡

可愛い  
ぽちゃ娘が  
待っている!!

女性限定!  
90分飲み放題  
2,000円

60分飲み放題  
2,500円

twitter公開中♡  
@biton\_btm

TEL 011-511-2929

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

# 北海道から全国へ!!



おまる 目黒フルーティー ガンズ  
もっち 目黒フルーティー すもも  
みさと 目黒フルーティー アロロラ  
プリな 目黒フルーティー プルーン  
ほのき 目黒フルーティー ココナツツ  
まひ 目黒フルーティー レモン  
おばち 目黒フルーティー ライム  
さい 目黒フルーティー クラッシュ  
せいあ 目黒フルーティー ブルーベリー  
こりな 目黒フルーティー ストロベリー  
くるみ 目黒フルーティー ワイルド

2016 9,10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ベント・ライブ出演予定!

16 金

## フルーティー定期公演 フルーツバスケットVol.92 ~おまる生誕~

★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 18:00 START 18:30  
18:30~ プレッシュ!!  
18:45~ 2代目HAPPY少女♪  
19:00~ フルーティー  
終了次第、物販、交流会 ※詳細は後日発表になります。

17 土

## 白石イベント出演予定

★出演 ... フルーティー  
※詳細は後日発表になります。

18 日

## 北広島大曲神社まつり

★会場 ... 大曲神社 (北広島市大曲第1丁目2番地2)  
★出演 ... フルーティー、2代目HAPPY少女♪、G.E.E.K  
※詳細は後日発表

19 月

## 円山動物園ライブ

★会場 ... 円山動物園 イベントステージ (札幌市中央区宮ヶ丘3番地1)  
★出演 ... フルーティー、フレッシュ!!、2代目HAPPY少女♪、小娘、ミルキーベリー、MissCarla、他  
※詳細は後日発表

25 日

## 2代目HAPPY少女♪定期公演 ハビバ vol.10 ~100人全員目標ライブ!~

★会場 ... Bessie Hall (札幌市中央区南4条西6丁目曙ればビルB1)  
★時間 ... OPEN 13:00 START 13:30  
★料金 ... 前売¥1,500 当日¥2,000 ※別途1ドリンク代¥500  
※詳細は後日発表になります。

## 北海道アイドルバスケットVol.44

★会場 ... Bessie Hall (札幌市中央区南4条西6丁目曙ればビルB1)  
★時間 ... OPEN 16:00 START 16:30  
★出演 ... G.E.E.K、他  
※詳細は後日発表になります。

10月 1 土

## Zepp Sapporo 前夜祭

★会場 ... SOLID (札幌市東区北33条東17丁目4-19)  
※詳細は後日発表いたします。

2 日

## フルーティー定期公演フルーツバスケットvol.93 ~入場無料~

★会場 ... Zepp Sapporo (札幌市中央区南9条西4丁目4番)  
★時間 ... OPEN 12:30 START 13:00  
★出演 ... フルーティー

入場無料 ※別途1ドリンク代¥500が必要になります。

## 北海道アイドルバスケット Vol.45 ~Zepp~

★会場 ... Zepp Sapporo  
★時間 ... OPEN 16:00 START 16:30  
★料金 ... 前売¥1,500 当日¥2,000 ※別途1ドリンク代¥500  
※詳細は後日発表いたします。

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

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

## No.75 2016.10 CONTENTS

### ARTIST PICK UP

・9月7日に「FIRST ONEMAN LIVE DVD」リリース! Bentham... 00

### EVENT INFO

・北海道から全国へ! フルーティー♥9~10月イベント情報... 02

### FOOD

・BEEF IMPACT... 04

・iRo8~いろは~... 05

### FOOD

・焼肉スタジアムRYU~柳~... 06

### MUSIC REVIEW

・藤澤ノリマサ「MESSAGE」... 09

### PLACE

・ばんけいの森... 10

### IDOL INFO

・AriaForte (アリアフォルテ)... 13

### LIVE REPORT

・2016.5.14~5.15開催「アイフェスvol.2」Idol Snap... 14

### DIET

・不定期連載:若葉のずぼらダイエット徒然草... 16

### IDOL INFO

・Cradle... 17



## 今月の表紙 Bentham

1年ぶり2回目の登場「Bentham」! 7月6日にリリースした4枚目のEP「ExP」のライブで北海道に訪れた彼らにGET'Sが突撃取材!



Very delicious  
beef steak

# 炭焼ステーキ BEEF IMPACT

※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。

**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(まろやか牛) 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  
ルトリワ店...国内産黒毛和牛リブローズ  
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 ルトリワ店** 【TEL】011-252-9939

札幌市中央区大通西1丁目11番地 ルトリワ7階 営業時間 OPEN 11:00 / CLOSE 23:00

## Salad

今話題のスプラウト(発芽直後の植物の新芽)を使ったサラダをご提供。  
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ます。



## Dining

**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。

iRo8特製ローストビーフ ¥1,380  
炭火焼 ヒレステーキ120g ¥1,680  
炭火焼 リブローズステーキ120g ¥1,320  
(山わさび・ピリッソルト・特製ソース添え)

## Curry

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

**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。



## BBQ

2階iRo8テラスでは、  
七輪をお貸し致します。  
ちょっと大人のBBQを楽しみませんか?

iRo8 BBQ串(1本)  
十割ハーフホム120g、ビーマン、  
玉ねぎ、とうもろこし ¥1,380  
四元豚ロース ¥650  
桜姫鶏 ¥650  
焼き野菜盛り ¥850  
エリンギバターホイル焼き ¥480  
にんにくホイル焼き ¥480  
焼きパイ ¥350

## Bar

サッポロクラシック樽生 ¥550  
角瓶ハイボール ¥500  
グラスワイン赤・白 ¥500  
レモンサワー ¥450  
ウーロンハイ ¥450  
モスコミュール ¥530  
サントリー角瓶 ¥450  
竹鶴 ¥800  
ウーロン茶 ¥350

※他にも数多くのドリンクメニューをご用意しております。



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



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想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

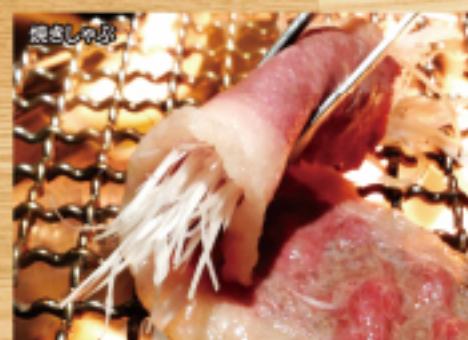
皆様が当店で大切な人・お仲間・ご家族と素敵な楽しい時間を過ごしていただけるよう、居心地がよく、笑顔で楽しんでいただけるような空間作りを目指しております。



お肉

名物!  
RYUシタマ

880円(税込950円)



焼きしゃぶ

880円(税込950円)



焼きすき

1,780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円(税込583円)



牛ハツねぎ巻き

640円(税込691円)

RYU牛レバー

網あぶら巻き  
※数量限定

780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円(税込626円)



キムチ盛り合わせ

880円(税込950円)

和牛握り

380円(税込410円)



全70種類以上  
飲み放題!!

90分(Lo15分前)

1,280円(税込1,382円)

焼肉スタジアム RYU ~ 柳 ~

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  
に限りはお気軽にお問い合わせください。

地下鉄  
琴似駅から徒歩2分



藤澤ノリマサのワーナーミュージック移籍第一弾アルバム!

# 藤澤ノリマサ MESSAGE

ニューアルバム NOW ON SALE!

収録曲

1. 何でもいいのさ〜to tell you the truth〜  
※パッヘルベルの「カノン」をモチーフ
2. You may cry 〜それがあふれる涙なら  
※オリジナル曲 (作詞:松井五郎 作曲:藤澤ノリマサ)
3. Farfalla  
※ヴィヴァルディの「春」をモチーフ
4. 愛の挨拶〜夜空に星を散りばめて〜  
※エルガーの「愛の挨拶」をモチーフ
5. あなたのいない明日へ  
※オリジナル曲 (作詞・作曲:藤澤ノリマサ)
6. 黒い貴婦人 -Homage to Shakespeare-  
※メンデルスゾーン「バイオリン協奏曲第1楽章」そして歌詞にはシェイクスピアの詩集「ソネット集」から「黒い貴婦人」の詩をモチーフ
7. 一輪の花束  
※シューベルトの「セレナーデ」をモチーフ。作曲:藤澤ノリマサ
8. RAISE VEIL  
※オリジナル曲。オリジナルウェディングソング
9. Brand New Day  
※パールギントの「朝」をモチーフ
10. 伝えなくちゃ  
※ラフマニノフの「交響曲第二番第三章」をモチーフ



初回生産限定盤A CD+DVD

「愛の挨拶〜夜空に星を散りばめて〜」  
「Brand New Day」収録  
Music Video DVD付

価格: 4,800円(本体)+税  
品番: WPZL-31228/9



初回生産限定盤B CD+DVD

オフショットムービー&  
スペシャルインタビュー収録 DVD付

価格: 4,800円(本体)+税  
品番: WPZL-31230/1



通常盤 CD

価格: 3,000円(本体)+税  
品番: WPCL-12440

「藤澤ノリマサCONCERT2016〜Xmas with you〜Vol.2」開催決定!

2016年12月24日(土) 開場16:30 / 開演17:00  
北海道・道新ホール

詳しくは藤澤ノリマサ公式ホームページまで  
<http://www.fujisawanorimasa.net/>



# Music Boyの Recommend

勝手に!

ミュージック  
ボーイ



オッス!オラミュージックボーイ!今回もレビューを書くよ!

「ちょーつと待ったあああ!!!!」えっ誰!? あっ、ゲッツツイッターの中の人!?

ペットの  
レコスケ

どうしたの何か(腹パン一発)「今回のレビューはノリ様でしょ!」  
どきなさい私がやるツ!!」……ぐ、ぐはあ……の、乗っ取られ……た……



## 北海道が生んだポップオペラの貴公子 藤澤ノリマサのニューアルバム発売中!!

ツイッターの中の人…案外パンチが重いぜ…こ…ここはおとなしくレビューを…ゆずり…ます……ガクッ  
『というわけでこんにちば!隠れ藤澤ノリマサ様ファンことゲッツツイッターの中の人です!待望のノリ様のニューアルバム発売中です!どの曲もノリ様の魅力がたっぷり詰まって大好きなんです!個人的には昨年12月にリリースされたシングルにも入っていた「Brand New Day」が特にお気に入り♪ノリ様の曲を初めて聴くという方にもオススメの、さわやかでポップな1曲なんです!パールギントの「朝」がモチーフな通り、まさに朝起きて聴くと、「今日はきっとイイ1日になる!」って予感がすること請け合いです!美しく、どこまでも突き抜けるノリ様の歌声は、きっとあなたの心を満たしてくれますよ〜!』

2016.8.24 Release MESSAGE



【初回生産限定盤A】  
4,800円(税別)  
WPZL-31228/9  
※DVD付



【初回生産限定盤B】  
4,800円(税別)  
WPZL-31230/1  
※DVD付



【通常盤】  
3,000円(税別)  
WPCL-12440

【収録曲】

1. 何でもいいのさ〜to tell you the truth〜  
※パッヘルベルの「カノン」をモチーフ
2. You may cry 〜それがあふれる涙なら  
※オリジナル曲 (作詞:松井五郎 作曲:藤澤ノリマサ)
3. Farfalla  
※ヴィヴァルディの「春」をモチーフ
4. 愛の挨拶〜夜空に星を散りばめて〜  
※エルガーの「愛の挨拶」をモチーフ
5. あなたのいない明日へ  
※オリジナル曲 (作詞・作曲:藤澤ノリマサ)
6. 黒い貴婦人 -Homage to Shakespeare-  
※メンデルスゾーン「バイオリン協奏曲第1楽章」そして歌詞にはシェイクスピアの詩集「ソネット集」から「黒い貴婦人」の詩をモチーフ
7. 一輪の花束  
※シューベルトの「セレナーデ」をモチーフ (作曲:藤澤ノリマサ)
8. RAISE VEIL  
※オリジナル曲
9. Brand New Day  
※パールギントの「朝」をモチーフ
10. 伝えなくちゃ  
※ラフマニノフの「交響曲第二番第三章」をモチーフ

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)

札幌都心から  
20分

ban.K

# ばんけいの木の秋は遊も

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遊んじゃおう!!

## 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!

**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**

**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**

他にもばんけいには楽しいアクティビティがいっぱい!!



【お問い合わせ】TEL 011-641-0071



【お問い合わせ】TEL 011-641-0071



【お問い合わせ】TEL 011-641-0071



【お問い合わせ】TEL 011-615-2827

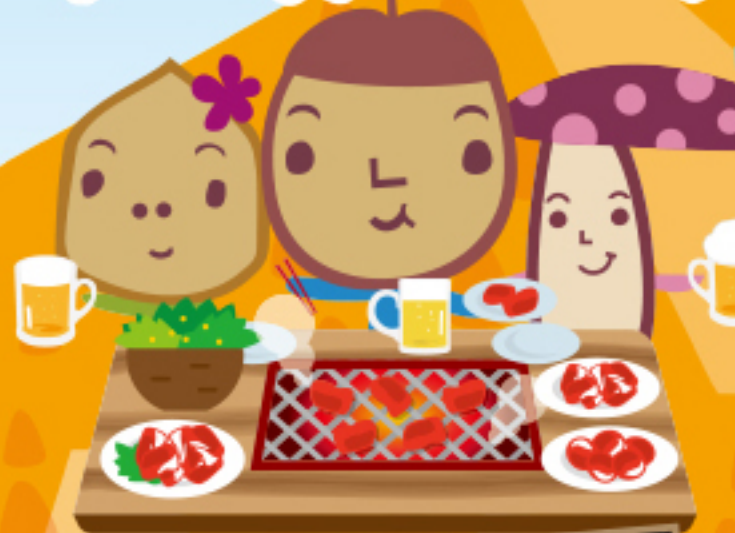
# ばんけい苑 食も楽しさ満載!!

炭焼  
SUNIBI  
YAKI  
BANKEIEN

## ばんけい苑

ばんけい苑のセットメニューで  
美味しく楽しく盛り上がりましょう!!  
※価格は税込みです。

【お問い合わせ】TEL 011-641-0119  
【営業時間】11:00~21:00(ラストオーダー20:30)  
【定休日】無休



### どんぐり隊長セット

自慢の若鶏・生ラム・厚切り牛タン  
ban.Kカルビ・牛カツステーキ  
豚ロース・豚カルビ・ツボ焼きイカ  
焼き野菜(しいたけ他2品)  
キムチ・薬野菜

**5,400円**

### くるみちゃんセット

自慢の若鶏・味付きジンギスカン  
苑カルビ・スペイン産イベリコ豚ハラミ  
骨付きチキン・本お好みホルモン  
旬野菜のくるみ風

**3,500円**

### きのこッティセット

豚肩ロース焼豚・鶏腿軟骨唐揚げ  
かマン・チーズフライ・枝豆  
ライス・コロッケ・炙りイカ  
メンマ・キムチ

**1,600円**

**秋の団体旅行に  
貸切バスのご案内**  
少人数でのご利用や、団体旅行など  
快適なバスの旅をお約束します。  
【ご予約・お問い合わせは】  
バス事業部 TEL 011-644-3731



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

# G Horoscopy

.....星占い

## 2016.9.7 → 2016.10.6

### 牡羊座

3/21~4/19

気分がリフレッシュするときです。暮らしの中で、ちょっと人生観が変わるような出来事がありそう。自分らしさを大切にしましょう。

総合★ 仕事★★  
恋愛♥ 仕事★★  
お金\$\$\$

### 牡牛座

4/20~5/20

良い心境の変化がある月です。ずっと気になっていたことが解消したり、気分がスッキリしてきます。素直な姿勢が好印象になります。

総合★★★ 仕事★★  
恋愛♥♥♥ 仕事★★  
お金\$\$\$\$

### 双子座

5/21~6/21

期待したことが、実は、それほどでもなかったと判明しそう。トラブルになりそうな物事や人間関係は、仲間のサポートを頼りにして。

総合★★★ 仕事★★  
恋愛♥♥♥ 仕事★★  
お金\$\$\$\$

### 蟹座

6/22~7/22

あなたらしさが尊重されます。人の目や意見に振り回されず、自分が正しいと信じることを堂々と宣言すると更に運氣アップ。

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

### 獅子座

7/23~8/22

感受性がいつも以上に鋭くなりそうな月。人の影響を受けすぎないようにしましょう。時には割り切って対応する事も大事です。

総合★ 仕事★★  
恋愛♥ 仕事★★  
お金\$\$\$

### 乙女座

8/23~9/22

あなたの洗練された魅力に、異性の注目が集まる暗示。ワンランク上の恋が近づくかも。言葉づかいに気を配ると吉。

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

### 天秤座

9/23~10/23

これまでの努力が認められて、高い評価を受ける暗示。新しいことに積極的にチャレンジするとさらに良い結果をもたらします。

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

### 蠍座

10/24~11/21

シンプルな決断、行動がツキを招きます。あまり難しく考えず、直感で「いいな」と思うことにはどんどん進んで行きましょう。

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

### 射手座

11/22~12/21

見聞を広めて自分の栄養にしたい月。今より広い世界に目を向け、新しい世界を満喫するよう心がけると運氣アップにつながります。

総合★★★ 仕事★★  
恋愛♥♥♥ 仕事★★  
お金\$\$\$\$

### 山羊座

12/22~1/19

決断力が高まり、物事をスムーズに処理できる月。多少の不安があっても、「なんとかなる」と前向きな気持ちになります。

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

### 水瓶座

1/20~2/18

今、直近で必要ないものまで魅力的に見えてきそう。買って後悔することにならないように、いつもの月以上に見極めよう。

総合★ 仕事★★  
恋愛♥ 仕事★★  
お金\$

### 魚座

2/19~3/20

ゆとりのある、穏やかな対応があなたの評価を高めます。相手の言葉をじっくり聞くことで、周囲からの好感度はますますアップ。

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

## M's GROUP.LTD



マンモス'21月寒店

札幌市豊平区月寒中央道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

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@dpocket-project.com  
🌐 <http://mpocket-project.com>

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!!



**モエール Moël**  
 メイドバー  
 [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)

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

# 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!

今年はどういうわけか台風が多い夏ですね…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…雨風がひどいときに窓なんて開けられない!

室内はどんどん湿度が上がって、体感温度が暑くなります…

そうすると冷やしラーメン(道産子ですかね!)や冷や麦などの、冷たいつるつるしたものごとで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、「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……

あぁ…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。ということはつまり、1日に、失ったふんの水分を補給する必要があります。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もありませんよね。

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!

からだが冷えるとやせづらくなりますし、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ても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。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うそう。

また、からだは1日に吸収できる水分の量は、250ml程度が限界なのだとか。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…一気にたくさんのお水を飲むよりも、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  
・お風呂上がり

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、「からだは健康になれば、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」といえると思います。

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!

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〜!



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  
くれなゐ

公式サイト

<http://cradle.link/teamcrerekkko>

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>

志賀いずみ

1st SINGLE

「雨上がり/夢グライダー」

NOW  
ON SALE



歌唱力で勝負! ソロシンガー

星川 さえ

公式twitter

@sae\_hoshikawa



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

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