



# asterisk ten

3月  
Mar. 2016

色と光が楽しめる  
オーダーメイドのサンキャッチャー。  
カラーセラピストでもある  
吉田亜矢子さんが、  
スワロフスキーのガラスを組み合わせ  
手作りしている。  
窓辺や植物に飾ったり、  
カーアクセサリーにしてもいい。  
光に音はないはずなのに、  
七色のプリズムが揺れるたび  
キラリとどこからか  
聞こえて来るような気がする。

今月の\*  
キラリ

\*  
撮影協力/Nisse(ニッセ)  
TEL.054-270-7309



asten people  
すみれ



アステン5つ星  
ハンバーグ

特集

## 効く、音楽

注目! 藤枝新スポット

私流、発見 a&b  
春の風を手に入れて

淑女検定  
美しいウォーキング

しずおかキッチン  
タイのトマトパッツァ

小さな旅  
静岡空港周辺エリア

すくすくボード

こだわりSELECTION

HOTEL OLE  
Blossomole



### 3.1 tue グランドオープン

藤枝駅直結  
ホテルオーレ  
5F



**ホテル完成記念 夏までのシーズン特別PLAN**

- お料理(お一人様).....2,000円特別割引
- 引出物(お一人様).....1,000円分特別割引
- 招待状(一部につき).....500円特別割引
- ローバーでのお迎えサービス...無料
- 新郎新婦衣装...20%OFF
- 乾杯ドリンク...全席分プレゼント
- 会場使用料.....プレゼント
- 日程特別割引...最大40万円OFF

**お婚式サービス**

挙式当日、自宅からホテルまで、「リングローバーウォーク」で優雅なプリンセス気分を。  
海外の著名人セレブからも人気の、英国「ランドローバー」社の高級車「レンジローバーワーク」。

**ブライダルフェア 随時開催中!**  
詳しくはHPで!  
ブロッサモール 検索

HOTEL OLE  
ドレスサロン  
DRESS SALON



約 1000種類以上のドレスが全て新品。  
最新のトレンドカラーのウェディング  
ドレスブランドも新作続々入荷中。  
無料ドレス試着会、毎日開催中!

HOTEL OLE 3F  
SALON  
RELY



写真志願から、ヘアメイク小橋 ケイイチ(おぐね1-1)、(エステ)高橋 とも、(ネイル)三浦 加納子  
人気ヘアメイクアップアーティスト  
おぐね1-1をはじめ  
真のカリスマ3人がプロデュースする  
サロンがホテル3Fにオープン!  
オプションでトータルコーディネートも承ります!

054・634・2228 [営業時間] 10:00~20:00(火・水曜定休)  
静岡県藤枝市前島1-3-1 ホテルオーレ 3F [MAIL]info@blossomole.com  
[URL]www.blossomole.com/ ブロッサモール 検索

ホテルオーレ 054・634・0001 藤枝市前島1-3-1  
[MAIL]info@hotel-ole.com [URL]www.hotel-ole.com/  
ドレスサロン 054・636・8816 藤枝市前島1-7-5 BEBIZ 2F  
[営業時間]10:00~20:00(火・水曜定休)





# 効く、音楽

音楽ってなんだろう、  
空気？ 親友？  
たまにしか会わない  
親戚の伯父さん？  
見えないからこそ、心に響く音がある。  
サブリのような効能書きはないけれど、  
音楽は私たちの心と暮らして  
きつと効く。



## No.2 音がつなぐ縁、 人と人が紡ぐ音

カフェやレストランが、その日だけ音楽に満たされたライブ会場になることがある。ホールとは違い、アーティストの吐息まで聞こえてきそうな臨場感と、自分の家のリビングで生演奏を聴いているようなぜいたくなくつろぎ。古代インドのアショカ王の逸話、「未来につなぐ5本の樹の林」を店名の由来にした静岡市葵区鷹匠のPanchavati(パンチャパティ)でも、時折、そんな幸せなライブが開かれる。  
いつもは自然農のお米や野菜を

使ったヴィーガンスタイル(動物性の食材を避ける)のレストランだが、食を通して生まれた人と人とのつながりの中で、いつしか生の音楽も聴ける場所になった。  
「店を始めたころはライブをやろうなんて全然考えていなかったんですよ」と店主の田中健さん。なぜか音楽関係のお客さんも多く、「ここで演奏させてくれない?」「こんなライブを聴きたいんだけど」という声で、自然と店に音楽というオプションが加わった。  
「音楽も食も、地球とPanchavatiからのギフトという意味では同じかもしれませんね」と健さんは笑う。去年はジンパエの民族楽器ムビラの演奏家と

## No.1 自分の心に 響く音を探して

音が加わることで想像力が刺激され、言葉を超えた心の深い部分で絵本の世界とつながることができるのだという。それは音楽が、ジワジワと心に効く瞬間でもある。  
「どんな音楽が心に効くのかは人によって違います。音楽が心に響いた時は、人がその音に強く共感した時。どんな部分に共感したのか探ることで、自分自身の心の中を知るきっかけになってくれればうれしいですね」  
小学校の体育館や公民館の一室、コンサートホール。そこがどんな舞台でも、摩湖さんの奏でるピアノの音は、私たちが本当の自分と素直に向かい合うことのできる場所へと導いてくれる。  
朗読する人の言葉と一緒に、摩湖さんはピアノで音の世界を加える。「ぞうのババル」のようにオリジナル曲があればそれを演奏し、なければ絵のイメージから即興的に音を付ける。時には作曲家として活躍する実弟の松谷卓さんと一緒に曲を作ることも。  
「五感に訴える音楽には、作家の思いや作品が作られた背景を生き生きとリアルに届ける力があると思います」



して世界的に活躍するガリカイ・ティリコティさんのライブを開催。アンティーク家具と作家ものの器が似合う静かな店が、その夜は熱いアフリカになった。  
「演奏する人と聴く人の間にラインの無い、狭い空間だからこそ生まれるエネルギーが、店の中で循環しているような特別な夜でした」と奥様のひなこさん。5月には岡山在住のシンガーソングライター、ヤマモトケイジさんがギター1本を抱えてこの店に来る。  
「彼はうちのFacebookを見て、ある日突然メッセージをくれたんですよ。この店で演奏したいって。僕も彼のサイトで演奏を聴いて、すぐに返信して。これも縁ですよね」(健さん)  
一方でミュージシャン間も、ライブ会場では人と人とのつながりを大切にしている。  
独身時代は地元大阪を中心に活躍、結婚を機に静岡市在住となったアコーディオン奏者・講師の西田世津子さんはこう語る。  
「私にとってライブの魅力とは、いろいろなミュージシャンと共演することです。相手の音を聴いて、それに応える表現をしたり、相手も自分の音に反応してアレンジしてくれたり。どんなライブにも必ず新しい発見があります。間違えずにきっちり奏でた時より、即興で

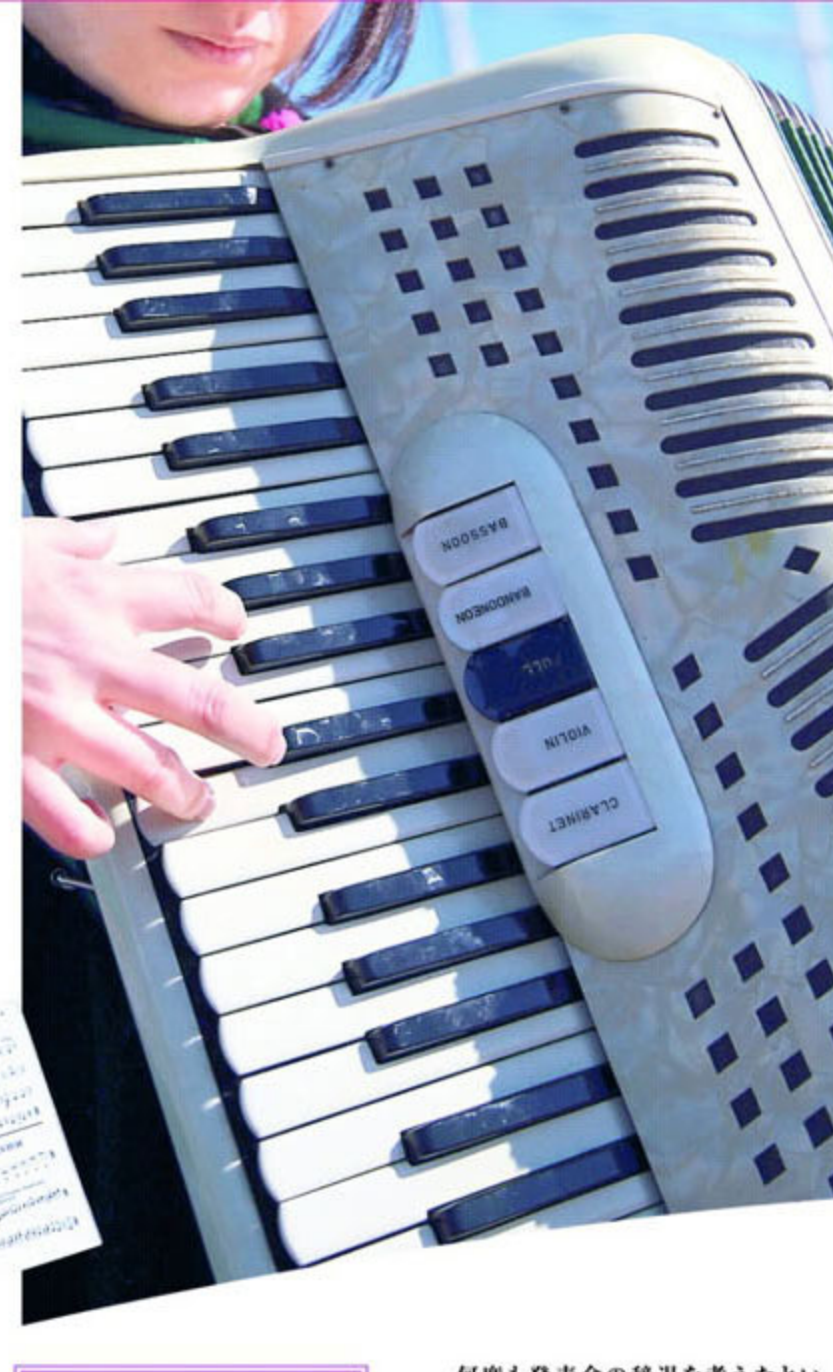
音を表して弾いた時の臨場感は、何より刺激的で気持ち良いもの。多くの演奏者との出会いから、音の楽しさを学んでいます」  
聴きたい人がいて、演奏したい人がいる。そんなシンプルな人と人とのつながりが、静岡の街に音楽のある場所を育てている。  
静岡市の酒井麻衣さんは、昨年6月からアコースティックギターの教室に通い始めた。  
「彼氏と別れて、何か新しいことを始めようと思ったんですよ」  
音楽を選んだのはごく自然に。楽器は、「いつも身近に置いておけるから」という理由でアコースティックギターを選んだ。  
実は麻衣さん、高校卒業後、横浜の専門学校でプロを目指し本格的にボーカルの勉強をしていたことがある。  
「若いから甘く見てたんですよ(笑)」と、かつての自分を懐かしむ。  
ギター経験はゼロだったとはいえ、音楽は決して苦手ではない。先生とのマンツーマンのレッスンは順調に進んだ。そんな麻衣さんが壁にぶつかったのは、秋に迎えた発表会。麻衣さんの通うすみやグッディ大人の音楽教室では、エレクトーンやドラム、ボーカル等の生徒が集まりバンドを組み、ライブ形式で発表をする。  
「課題曲はいきものがかりの「123-恋がはじまる〜」だったんですけど、テンポが早いし、コードチェンジが難しく全然、弾けなかったんです…」  
仲間迷惑をかけてしまうからと



## No.3 ギターが教えてくれた 私らしい歩き方

何度か発表会の辞退を考えたという。しかし毎日練習を重ねて、見事マスター。発表会は大成功だった。  
「メンバーもみんな、優しく。専門学校時代にも発表ライブの経験があったんですが、当時の仲間はプロ志向なので、やっぱり雰囲気が厳し

いというか、ここは全然違っていたんですよ」  
誰かとのぎ合うのではなく、のんびりと自分らしく音楽と付き合える環境が、今の麻衣さんには心地良い。「いつか弾き語りをしたい」という新しい夢も見つかった。





斜め掛けもできる丈夫なキャンパス生地だから、外出の“相棒”に。  
DWAYバッグ/¥4,500 (サマンサ モスモス)

ひざ下丈のゆったりシルエットが作るリラックススタイル。洗濯にも強いので、汚れを気にしなくていい。天然素材のレギンスで軽快に。  
シャツワンピース/¥5,900  
ニットプルオーバー/¥5,500 (サマンサ モスモス)

Point  
胸に届く作り手の心  
coordinates 堀佳千世さん

私流、発見

春の風を手に入れて

陽気に誘われ植物が芽吹く春。花を愛でに出掛けたい。満開のサクラの下で集ったり、レング畑に下るしたり。お気に入りのアイテムを見つけたら春がもっと楽しくなる!

Point  
ナチュラルに、快適に  
coordinates 渡邊美樹さん

SM2 keltiō  
静岡市駿河区石田1-5-1 アピタ静岡1F  
tel.054-289-7022  
営業/9:00~22:00  
休/アピタ営業日に準ずる  
http://www.sm2.co.jp

1足あると便利なネイビーカラー。ワンピースを合わせてガーリーに外しても。  
スニーカー/¥3,800 (サマンサ モスモス)

日本の色合いが美しい播州織りのコットンワールストール。  
ふわりとまといえ優しい表情。  
ストール/¥5,000 (0401のハコ)

三保原屋LOFT  
静岡市駿河区静町2-4-1  
tel.054-251-1771  
営業/平日11:00~19:30  
休/不定休  
http://www.loft-mihoharaya.com

Point  
胸に届く作り手の心  
coordinates 堀佳千世さん

静岡市在住の芸術家望月通陽さんデザインのLOFTオリジナル缶バッジや、春らしいデザインのTシャツで気持ちも温かく。  
缶バッジ/¥1,450 (三保原屋LOFT)  
長袖Tシャツ/¥6,800 (倉庫直営店)

Point  
ナチュラルに、快適に  
coordinates 渡邊美樹さん

軽い革素材で使い勝手のいいリュックは、服を選ばない春らしいグリーンをチョイス。  
リュック/¥22,000 (Marmale)

※価格はすべて税別

アトリエのある暮らし 理想を叶えた住まい実例紹介 CASE 03

古い建物を、陶芸のアトリエ空間を持った住宅に建て替え

趣味や手仕事を生かして、ちょっとした空間で活動したいと思う女性は多いもの。でも毎月家賃を払っていくのは大変。そんな中、参考になりそうなのがこんなアトリエのある家。この家は古くてリフォームを考えていた建物を、帰省した娘夫婦のために建て替えたもの。こんな白い何もない空間が一つあるだけで、ここを陶芸アトリエにも、オフィスにも使える。自宅の一角で、マイペースに創作活動に打ち込める。そんな夢広がる住まいだ。

この実例をもっと詳しく見たい方はこちら  
http://www.orange-house-jp.com/  
【旅行事例】⇒【新築】⇒【アトリエ付きの住まい】

information ●3/19(土)、3/20(日) 中古を買ってリノベーション見学会(藤枝)  
●3/27(日) イースターマルシェ オレンジハウス流通店にて開催

オレンジハウス [その他の施工事例]  
静岡市駿河区幸町4-18 TEL.0120-777-912

MARK IS News vol. 11

SHOP INFORMATION  
1F イケヤ  
TEL.054-208-6050 http://www.ikeya.co.jp/

音楽からはじめる、春ライブ  
春は楽しい計画がいっぱい。そんな気分を後押ししてくれるのは音楽!まず、押さえておきたい1枚は「ナイン・トラック・マインド」(チャーリー・ブース)。全米12週連続1位を記録した「シー・ユー・アゲイン」を含む17曲はバラエティー豊富で気分をアゲてくれること間違いなし。発掘派には、静岡市を中心に活動する太田克樹や、SBSテレビ「イブアイしずおか」に出演中の方言歌姫・朝倉さや、そして、本日3/5(土)にインスタライブを開く浜松発ピアノ・インストゥルメンタルロックのADAM at. 地元からメジャー、K-POPまで、春の音楽ライブはイケヤでスタート。

MARK IS 静岡 今月のイベント&インフォ

開催中 春のおめでとうフェア  
入学、進級、新生活などのハレの日を応援するファッションコーディネートやグッズのご紹介、イベントを開催しています。春のファッションもチェック! 詳細はHPをご覧ください。

3/12・13 マークイズマルシェ  
【土】 【日】 ●13 袖木ロエントランス 10:00~17:00  
毎月第2土・日曜日恒例のマルシェ。お買物の商品をランナップ。お気に入りのアイテムを探してみよう!

3/26~4/4 駄菓子思い出横丁  
懐かしい味、玩具など昭和浪漫あふれるお店が期間限定で登場。  
●27 メインコート 10:00~17:00 ※最終日は18:00まで

あなたが見つけた「いいね!!」  
MARK IS 静岡の「大人も子どもも1日いて楽しめる! 子供服が充実!!」(静岡市 30代 女性)  
●他にもみんなの「いいね!!」facebookで公開中!

MARK IS 静岡  
静岡市駿河区袖木191  
TEL.054-297-3000  
http://mec-markis.jp/shizuoka/

SANGI OPEN CAMPUS 2016  
Shizuoka Professional Training College of Industrial Technology

ミライにホンキにホンキのサングラス

SANGIのすべてがわかる春のオープンキャンパス  
3.27(日) 4.24(日)

時間 10:00~15:00 / 会場 本校 / 参加無料 (ランチ付)

みらい情報科 コンピュータ科プログラムコース コンピュータ科ビジネスコース 医療事務科  
CG・アニメーション科 広告・WEBデザイン科 ゲームクリエイター科 CADデザイン科 建築科

静岡産業技術専門学校 〒420-8537 静岡市駿河区宮前町110-11  
☎0120-618-255 http://www.sangilac.jp/

R&K リサイクルキング お客さまの前で計量、明確な査定をいたします。  
金・銀・プラチナ・ダイヤモンド・ブランド品・ブランド時計・切手・金券  
宝石買取 無料鑑定いたします。  
1991年創業、安心と信頼の全国展開の私たちに任せ下さい。

宝石・ブランドジュエリー あなたの宝石・ブランドジュエリーなど無料で鑑定いたします。

Ptダイヤリング ¥262,102 Ptエメラルドダイヤリング ¥149,510 Ptサファイアダイヤリング ¥87,270 Ptルビーダイヤリング ¥123,995  
※買取額、お見積り価格と異なる場合がございます。※上記金額は2016年2月時点の相場に基づいた金額になります。

ジュエリー買取査定額UPキャンペーン実施中!

金・銀・プラチナ 今が売り時! 全相場が10年前の約3割  
ブランド品・ブランド時計 ロレックス 高価買取中  
ブランドバック・小物類 会員様限定 送料無料で発送! ※送料はお客様負担です。 ※お見積り価格と異なる場合がございます。 ※お見積り価格と異なる場合がございます。

Aria アリア 静岡紺屋町商店街店 ☎054-250-0877  
R&K リサイクルキング イトーヨーカドー 静岡店 ☎054-654-5100  
R&K リサイクルキング ベイドリーム 清水店 ☎054-337-2211

astenn column アステンコラム

今月のイケメン vol. 82  
花を楽しむ新たなスタイル提案 休日は鉄人スポーツに夢中

代表取締役として計3店舗のフラワーショップのマネジメントをこなしている大村さん。一瞬、俳優さんかと思ってしまうような目力。スーツをピシッと着こなしたイケメンだ。祖父が造園業を、母が生花店を営んでいたこともあって子どものころから身の回りにはいつも花があり親しんでいたのだそう。家業を引き継ぐ形で仕事を始めたが「20代のは、はっきり言ってサーフィンのように夢中でした」と照れ笑う。そんな大村さんを変えたのが一つの出会い。「ヨーロッパから来たフラワーデザイナーの講習を受けたんですが、彼は自分とはほぼ同い年なのに、プロとして本当にすごくてカッコよくて。自分もそうなりたかったです。そこからは気持ち一新、海外のショップに出向く研修を受けたり、ブライダル業界への進出を果たしたり、最近では花に囲まれたボタニカルカフェをオープンするなど精神的に幅を広げるようになり現在に至る。プライベートでは今まではまっているのが「トライアスロン」。休日は約50km自転車に乗って身体を鍛え、この夏は大井川港トライアスロン大会にも出場予定なのだとか。最後にアステン読者にメッセージ。「たとえば食卓にお花があるだけで食事も楽しくなりますよ。1輪でもいいので生活に取り入れてみると、いつもの日常がちょっと変わりますよ」

株式会社スイートブロッサム 代表取締役 大村 賢庸さん

イケメン情報集 大募集!  
あなたの周りにはイケメンの情報がたくさんあります。あなたの周りにはイケメンの情報を教えてください。応募は下記「イケメン」まで  
【メール】astenn@shizushin.com 【郵便】〒422-8670 静岡新聞社 アステン編集部  
※応募の際は応募者の連絡先とイケメンの写真を添付してください。採用の場合、編集部からご連絡させていただきます。

今月のテーマ ふたりらしいスタイルを見つけよう④

ブライダルバンクのウェディング相談室 Vol. 6

Q 和婚のプランニングもお願いできる?

A 最近、人気急上昇中の和婚もブライダルバンクにお任せ! 白無垢(色打ち掛け、引き振袖OK)をまとって神社で式を挙げたら、その後はお気に入りのドレスを着てゲストハウスウェディング…。そんなオリジナリティあふれる結婚式も、式場の手配から衣裳の貸し出しまで、すべて手配してくれる。フィーン静岡の運営だから、和装、ドレスともに最新かつ高品質な衣裳を選ぶのも魅力。本格カフェドリンクを飲みながらカフェ気分でもゆっくり相談できるのもうれしい(予約制、相談無料)。結婚が決まったら、まずはブライダルバンクに相談を!

↑今月のPOINT!  
Bridal Beauty Fair開催 第1弾3/5(土)~13(日) 最初ウェディングフェア…新作&人気ドレスの展示 第2弾3/26(土)、27(日)、31(木) アロママサージ・ローズワックス体験…ドレスの試着をした方限定(新郎やご両親もOK)

ウェディング相談 ブライダルバンク  
静岡市駿河区中村町55 フィーン静岡内  
TEL.054-280-2525  
11:00~18:00 火・水曜日休  
http://www.suteki-bridal.net/ ブライダルバンク



# 01. 富士山静岡空港

東側の石雲院展望デッキは、天気良ければ富士山を背景に絶好の撮影スポット。ターミナルビル3階Runway Shop "FSZ" は県内唯一の航空グッズ専門店。お土産には大人気の空港限定マスクングテープ(6種、各450円)がお薦め。3月末まで直線道路のり面にはヤギの草むしり隊"出動中"。土日には触れ合いも!

牧之原市坂口3336-4  
Runway Shop "FSZ" 10:00~19:00  
石雲院展望デッキ 6:00~21:30  
ヤギの草むしり詳細は「ソラノワ〜富士山静岡空港から」facebookページ参照



小さな旅  
静岡空港周辺エリア  
Mar. 2016  
ASTEN

# 空と茶園の間を爽快ドライブ 五感で春を感じよう!

開港7周年を迎える富士山静岡空港は、空の玄関としてだけでなく、ジャズスポットとしても進化中。お茶どころ静岡を実感できる大パノラマを楽しみながら空港へ、そして春を探しに周辺をドライブ!



# 02. 榛原ふるさとの森

人間の営みと生態系が共存する里山再生と環境教育の場として県が整備。谷間の湿地を利用した「谷津田」は、形や大きさがいろいろで機械化されにくかったため、生物多様性の重要な要素だったそう。ふるさとの森に再現された谷津田でもカエルやサワガニなどが観察できる。春の林や草地にはツクシやフキノトウ、タンポポが、歩きやすい靴でぜひ!

牧之原市切山字柳ノ沢  
県道233号・切中バス停付近に誘導標識  
ポンプ場施設に沿って左へ進むとPあり  
詳しくは県の榛原ふるさとの森HP参照

# 03. サンフランシスコパイハウス

ベイクドなのにレアなチーズケーキが創業以来の看板商品。受注生産のみ、作りたてを販売もしくは届けるスタイルで40年近く愛されている。安全な材料を選び、すべてスタッフによる手作業。「どれもシンプルですが手作りの良さを伝えていきたい」と代表の本杉円さん。3月限定「ハンナのパイ」は月替わりケーキの一番人気だそう。購入は必ず予約を。1週間前だと安心。

牧之原市藤田858-2  
0548-28-0509 8:00~16:00  
土、日定休(7、8月休業)  
http://sfph.jp/

# 04. 里山カフェ ゆうふう

眼下には緑の茶園と風に揺れる花々。陶芸家長谷川研二さんご夫妻が営むカフェは、陽光の恵みにジャズクラシックの音色…思わず時を忘れそうな空間。ランチや奥さま恵子さんお手製のスイーツ、ドリンクが、繊細な粉引など悠風窯の趣ある器で提供される。時間が許すならランチ&工房での陶芸に挑戦したい。まずは一日体験教室から(要予約)。

高島市神谷城791-2  
0547-45-5905 11:00~16:30 月、火、水曜定休  
http://www.geocities.jp/yuufuugama/

# 卒業入学のお祝いやホワイトデーに♡ 桜づくしの絶品春色スイーツ♪

ひと足早く桜色に染まる店内には、春限定の「桜のロールケーキ」や「桜のパウムクーヘン」がお目見え(4月上旬まで)。桜の花が飾られたロールケーキは、桜味の生クリームを桜のスポンジで包み、白あん入りの桜クリームでデコレーション。桜の香りが漂うパウムクーヘンとラスクは、淡い桜色でやさしい仕上がりに。抹茶や抹茶にも合う和菓子のような味わいが幅広い年齢層に人気!



治一郎 中田店  
静岡市駿河区中田4-2-6 アピア静岡店向かい  
054-669-4450 10:00~20:00 第3火曜定休  
Pあり http://www.jichiro.com/



# オープン30分以内の来店で、 お得な「早割プラン」3月末まで!

今年3月で創業13周年を迎える記念として「早割プラン」を実施中。オープン30分以内に来店して、アステンを見たと言えれば、薪窯で焼いたナポリピッツァや手作りスイーツなどが食べ放題のランチ1,800円→1,500円(シニア1,500円→1,300円)、ディナー2,000円→1,600円(シニア1,600円→1,400円)の特別価格に(税別)。また、3/23(水)に「お子さまピッツァ教室」を開催(要予約)。親子で楽しめる人気だ。

Pisolino(ピソリーノ) 静岡宮竹店  
静岡市駿河区宮竹1-1-1 054-236-7878  
月~金)11:30~15:30(L014:30)  
18:00~22:00(L021:00)  
土(日)休)11:00~15:30(L014:30)  
17:30~22:00(L021:00) P30台

# asten INFORMATION

## ブライトガーデン牧之原 全18区画分譲開始!

「そろそろうちもマイホーム?」そんな時に相談したいのが、不動産と住まいのプロがいる明和住宅。建売住宅の品質の高さと、個人のライフスタイルに合わせて家事動線を考えた間取りや収納は、「住んでからさらに良さが分かる」と評判。今、牧之原市細江の「ブライトガーデン牧之原」を分譲中。しずてつジャストライン停留所「細江」徒歩7分、KOマートファンモール店徒歩8分。まずは気軽に問い合わせを。

明和住宅  
静岡本社/静岡市駿河区谷音5-11-5 054-263-1144  
藤枝支店/藤枝市下飯田376-1 054-638-1120

## プリザードフラワーの仏花はいかが?



静岡市駿河区の「アミティエノリ」では、プリザードフラワーの仏花を展示販売している。プリザードフラワーは、水やりなどしなくても長期美しさを保つことができるため、生花の管理が難しい人にお薦め。また、仏壇のサイズに合わせて注文することもできる。春のお彼岸に合わせて仏花商品が多数そろそろこの時期に、ぜひ来店してみてください。

Amitie nori(アミティエノリ)  
静岡市駿河区曲金3-6-18-3 054-288-1187  
休/日曜 P/8台

## 文具館コバヤシ各店セール開催!

創業55周年の文具館コバヤシ各店が春のセールを開催。期間は馬淵本店・長田店・豊田店3/3(木)~7(月)、焼津店10(木)~14(月)、城北店・若松店24(木)~28(月)。一部除外品を除き店内商品がお買い得価格。日替わりで名入れなどのイベントも行う。新社会人、新入学、進級の準備にぜひ。

文具館コバヤシ  
馬淵本店/静岡市駿河区馬淵4-11-21 054-285-2361  
営業時間/9:00~20:00(本店以外各店は9:30~)  
無休



# 編集部 オススメ おでかけ GOURMET

## 14周年記念特典「割引券1,000円分」をプレゼント(4月末まで)

「忙しく毎日過ごしている女性に、心からくつろげる場所と時間を提供したい」という思いで2002年3月にオープン。今なら14周年記念特典として、次回から利用できる割引券1,000円分がもらえる。このお得な期間を利用して、一流シェフの味を堪能してみたい? 無料送迎バス(駿河区・葵区・10~25人)も利用可。写真はシェフが腕を振るう「月替わりのフルコース」3,150円(税別)。



和洋食席 さくら  
静岡市駿河区向敷地35-2 054-259-3901  
11:30~14:30 17:30~21:30 ※予約制  
火曜定休 ※祝日の場合は営業 P30台 ※送迎バスあり

## 足を伸ばしても立ち寄りしたい! ゆるやかな時間が流れるカフェ&バー

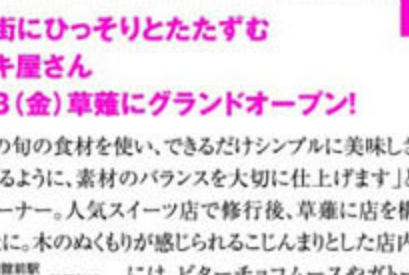
こんな場所にこんなステキなお店があったなんて! 大人女子も一目ぼれしてしまう、誰にも教えない隠れ家的カフェ&バー。ソースもパンもケーキもすべて手作り。店も手作りというから驚き。床や壁、インテリア一つひとつに愛着が感じられる、癒やしのおしゃれ空間。あたたかな陽差しが注ぐ昼間もいいけれど、お手頃ワインとオーナーおまかせのオードブルでゆったりする夜もお薦め!



Café AGATHA(アガサ)  
静岡市清水区八坂北2-13-21 054-367-2306  
11:30~15:00(ハッピーアワー15:00~18:00)  
18:00~22:00 月曜、日曜定休

## 住宅街にひっそりとたたずむ ケーキ屋さん 3/18(金)草薙にグランドオープン!

「地元の旬の食材を使い、できるだけシンプルに美味しさが伝わるように、素材のバランスを大切に仕上げます」と望月オーナー。人気スイーツ店で修行後、草薙に店を構えることに。木のぬくもりが感じられるこじんまりとした店内には、ビターチョコムースやガトーショコラなどチョコ系のケーキを中心に、シュークリームや焼き菓子なども。春の陽気に誘われて、お散歩がてら立ち寄りませんか?



patisserie Salut.(サリュ)  
静岡市駿河区谷田41-30 054-297-3434  
10:00~19:00 水曜定休 P3台

## 人気ベーカリーの絶品スイーツ! 今月はイチゴが主役!

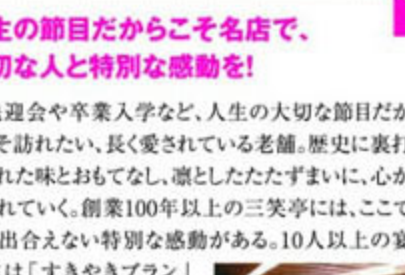
旬を味わうマウンテンベーカリーは今、イチゴが主役。地元の名産品園さんの朝摘みイチゴを使用した「いちごのタルト」(1カット370円)は、クロワッサン生地でごんごんと焼き上げ、外はサク、中はしっとり。フランボワーズソースとアーモンドクリームが織りなす、甘さを控えた大人のおいしさだ。「いちごのショートレン」(450円)は、いちごチョコの濃厚な甘さと全粒粉の素朴な味わいが絶妙ハーモニー。見た目もかわいくホワイトデーのお返しにぴったり。3月末まで!



MOUNTAIN BAKERY  
静岡市駿河区高松1-24-7(D&DEPARTMENT裏)  
054-266-7170 10:00~18:00  
火曜、第1-3水曜定休 Pあり  
http://taita-corp.co.jp/

## 人生の節目だからこそ名店で、 大切な人と特別な感動を!

歓迎会や卒業入学など、人生の大切な節目だからこそ訪れたい、長く愛されている老舗。歴史に裏打ちされた味とおもてなし、濃としたたずまいに、心がほぐれていく。創業100年以上の三笑亭には、ここでしか出会えない特別な感動がある。10人以上の宴席には「すきやきプラン」8,400円(2時間飲み放題付き)。また、全個室対応だから、家族水入らずの祝いの席にもぴったり!



三笑亭本店  
静岡市駿河区西替町2-2 054-252-2136  
昼11:00~14:00(土祝11:00~14:30)  
夜17:00~21:00 日曜定休

## 「飲茶始めました!」 おいしすぎると評判の「クワパオ」に注目!

ビュッフェレストランひびき食堂で「飲茶セット」が始まった! これがただの飲茶じゃない。注目の地元内工場の煮豚がいただく「クワパオ」がおいしすぎると評判なのだ。県産緑茶や国産ウーロン茶、国産べにふうき紅茶「直己紅茶」を厳選し、お茶にもこだわっている。点心4種とサラダ、杏仁豆腐付きで料金は799円。平日ランチ1日5食限定。一方、ビュッフェは、「地元元産アスパラと鶏肉のアヒージョ」など話題のメニューが続々。平日ランチ(月~土)のシニア料金は(1,400円)は60歳からOKに!気軽に利用して。※税別



みんなの笑顔 おひさま食堂  
焼津郡吉田町神戸2143-18  
(東名吉田ICから3分) 0548-23-9755  
11:00~15:30、17:30~22:00  
火曜定休(土は営業) P56台  
おひさま食堂 0548-23-9755



アステル5つ星

不動の人気 ハンバーグ

丸い形は癒やしの象徴。ふっくら柔らかもいいけど、粗びきジュシーもいっ! 子どもから大人までついつい笑顔になってしまう、人気のお店のハンバーグが大集合!

【ミルポワ】の特製煮込みハンバーグ ミルポワ風

牛肉100%のハンバーグが、多くの女性の憧れでもあるストウブの鍋で提供される。ふたを開けると漂うのは食欲をそそる芳醇な自家製デミグラスソースの香り。牛100%ならではの、「ロゼ」と呼ばれる火の通り具合は秀逸だ。あらゆるまみを循環させるストウブ鍋の「魔法」をじっくり味わうことができる。温泉卵やチーズのトッピングで、とろとろ感をアップさせるのもいい(別料金)。



静岡市駿河区高校2663-1  
tel: 054-236-0232  
営業 11:30~15:00(土日~15:30)  
17:30~22:00  
休: 無休  
P: 26台  
★特製煮込みハンバーグ ミルポワ風  
¥1,382(数量限定、ランチセット¥1,274)

【Cafe&Restaurant FunFun】の煮込みデミグラスハンバーグ

計算し尽くされた肉の配合、香辛料、練り、焼き方と、すべてが絶妙の煮込みハンバーグ。熟成したデミグラスソースはコク深く、ワイルドな肉の食感とマッチ。自家製サルサソースとも好相性で、どんどんご飯がすすむ。ルーから手作りという焼きチーズカレーハンバーグは、オトナの辛さのキーマカレーが食欲をそそる。これからの季節、ベトナム同僚OKのテラス席もどうぞ。

焼津市小川2639-1  
tel: 054-623-7055  
営業 11:30~15:00、17:30~22:00  
休: 月曜  
P: 10台  
★煮込みデミグラスハンバーグ  
¥1,100(ランチセット¥1,500)

Pick up voice!

コチラも!! 読者オススメハンバーグ

- 静岡 ●「スパーゴ」ふっくらして好き(藤枝市・パート) ●「TAVES GUITA」とにかくおいしい(葵区・会社員) ●「DON幸庵」浅間神社へ行くときは必ずここ(駿河区・技術職) ●「クック・ドール」少し苦みのあるソースにまろやかクリームチーズ(駿河区・会社員) ●「えのき」子どものころから通っている(駿河区・パート) ●「ブルー」煮込みハンバーグを初めて食べた時は感動(葵区・公務員) ●「キッチンポット」煮込みもいけど和風もいっ(清水区・会社員) ●「TALK」の和風ハンバーグ(清水区・主婦) ●「エポック」ランチがお手頃(清水区・主婦) ●「焼津」 ●「洋食屋じゃがいも」おいしくて種類が豊富(焼津市・パート) ●「糧の木」(焼津市・パート) ●「藤枝」 ●「Bakery Kitchenこむぎ」パンと一緒に食べるハンバーグがお薦め(藤枝市・会社員) ●「クレン」煮込みハンバーグ。自家製ソースが美味。(藤枝市・会社員) ●「リストラテ」ジェノバ」シェフが挨拶してくれ、おいしい倍増(焼津市・パート) ●「島田」 ●「ぐるまんず」煮込みハンバーグがおいしかった(島田市・会社員) ●「グリーンズ」ジュシーです(島田市・パート) ●「煮香味亭」(島田市・無職) ●「吉田」 ●「カフェライム」トマトソースのハンバーグ(吉田町・主婦) ※口コミ情報ですので、情報に変更がある場合があります。

編集部オススメ こだわり SELECTION

カゴメPRESENTS キングオブ静岡トマトパッツァ 参加店募集!



カゴメと静岡新聞社のインターネットサイト@S[アットエス]とのコラボ企画、「キングオブ静岡トマトパッツァ」WEB総選挙実施が決定! トマトパッツァとは、南イタリア料理のアクアパッツァをトマトソースで仕上げた創作料理のことで、現在、このトマトパッツァを新メニューとして開発し、「総選挙」に参加する飲食店を募集している。参加店には玉ネギやオリーブオイルで味付けしたイタリア産トマトソース「スーゴディモドロー」2,550gを6缶プレゼント。魚介をメイン食材に、トマトソースで煮込んでありさすれば、イタリア風に限らず、和風やアジア風など独自のアレンジOK。参加締め切りは3/20(日)。上位店は6月、@Sやリーフレットで発表される。

●投票期間は4/15(金)~5/31(火)。いろいろなお店のトマトパッツァを食べ比べ、これぞと思うお店に投票を! 投票参加者にも抽選で10人にカゴメから2,000円相当の製品詰め合わせをプレゼント ※投票期間は前後する場合があります

カゴメ 静岡営業所  
[キングオブ静岡参加受付] 静岡新聞社総合メディア局@Sグルメ担当  
054-284-0080 Fax:054-284-9203 gourmet@ai-s.com

4/9(土)、10(日) ギャッベの展示販売会開催

最近、特に注目を浴びているのがモダンでスタイリッシュな薪ストーブ。ドイツ製の「スキャンサム」は、多くのデザイン賞を受賞したヨーロッパを代表する薪ストーブブランドの一つ。オーロラのように美しく燃える炎はリビングで過ごす時間を特別なものしてくれるはず。これからの高気密・高断熱住宅の基準に沿った設計で性能に優れているのも大きな魅力。保険の加入、薪(間伐材)集めサポート、購入後のメンテナンスなど専門店ならではのサービスも充実しているので気軽に相談してみよう。前回大好評につき、ギャッベの展示販売会を再び開催。独自のルートで仕入れた高品質かつリーズナブルなギャッベが約300枚登場。4/9(土)、10(日)はぜひお店へ。



ファイヤーライフ静岡  
静岡市清水区永楽町14-18 054-365-4355 10:30~18:30  
水、木曜定休 ②あり  
http://www.firelife.jp/shizuoka/ ファイヤーライフ静岡 ②あり

公正・公平な鑑定と価格で 金・プラチナ・銀のジュエリー買取!



切れてしまったネックレスや、何年も使っていないジュエリーが身の回りがあったら、安心堂へ相談してみよう。静岡本店、沼津店、浜松店は、田中貴金属工業の貴金属ジュエリー買取「RETANAKA(リタナカ)」の登録店。「RE:TANAKA」は、専門の教育を受けたスタッフが蛍光X線検査装置による公正な鑑定を行い、毎日HPで公開する地金価格に基づいた全登録店統一のリサイクル価格でジュエリー全般、記念メダル、外国記念コイン、食器や置物などの買取を実施している。まずは最寄りの安心堂へ気軽に相談してみよう。

●「RETANAKA」の買取対象品目はHPで確認を  
田中貴金属工業 RE:TANAKA  
[県中部登録店]安心堂 静岡本店  
静岡市葵区南町2-1-9 054-254-0111  
静岡市葵区興隆町2-1-9 054-254-0111  
[RE:TANAKA]受付時間 平日10:30~15:00 水曜定休(祝日除く)  
http://gold.tanaka.co.jp/retanaka/

0歳からの幼児教室 今なら入室金が無料!



JR静岡駅南口から徒歩3分。「0歳から始めて良かった」でおなじみの七田チャイルドアカデミー。オリジナル教材を使った少人数制の教室で、経験豊富なスタッフによる活気あふれる雰囲気。発達段階に合わせた遊び感覚のレッスンを通して、楽しみながら個性や才能を伸ばしていくことができる。レッスンに夢中になるわが子の姿を見て「ウチの子、こんなに集中するんだ」とびっくりするお母さんもいるそう。生後3か月で始める赤ちゃんも。コースは「幼児」「英語」「小学生」がある。ただ今キャンペーン中のため、3/20(日)までに申し込みと入室金が0円に。無料体験も実施中。

●「トリアルレッスン」(全4回) 期間/5月末まで  
コース/「幼児」月~土曜、「英語」火~土曜  
七田チャイルドアカデミー 静岡駅前教室  
静岡市駿河区南町18-2  
サウスポットガーデン203(サウスポット東隣)  
0120-70-1827 9:00~20:00  
日曜、祝日定休 http://7da-shizuoka.com/  
静岡駅前七田 ②あり

編集部オススメ まなび SELECTION

カーライフの始まりをしっかりサポート



レジャーはもちろん、仕事にも欠かせない運転免許証は、ポケットに入る一生のパートナー。充実したカーライフの始まりをサポートしてくれる「古庄自動車学校」では、MT全車に新型アクセラを導入。快適な環境で教育を受けられるのは魅力的。卒業後も、ペーパードライバー講習を無料で受けられるなどのアフターフォローが完全! 短期取得コースなど、たくさんのコースが用意されているから自分に合ったコースを見つけてみて。新しい年度のスタート間近。運転免許の取得にチャレンジしてみよう!

●入校時にアステル持参で、クロンボ古庄店の食事券 5,000円分(500円×10枚)プレゼント! (3/31(木)まで)  
※普通車プランのみ (限定解除は対象外)  
※食事券は換金・つり銭対応不可  
クロンボ 古庄店  
CAFE & RESTAURANT 月曜 21:00 ~ 24:00  
古庄自動車学校  
静岡市葵区古庄3-11-15 0120-155-168  
054-202-9555 8:30~18:00  
平日9:20~19:50、(土日は~17:50) http://www.flushyuu.co.jp  
月曜定休 ②あり 古庄自動車学校 ②あり

バイカルチャーな教育が評判 NBの入園説明会を開催中!



NBインターナショナルキンダーガーデンで学べるのは英語だけではない。同園が目指すのは、日本と英語圏の二つの文化で活躍できる「バイカルチャー」な人材の育成。そのため園内の公用語を英語に設定し、ネイティブ外国人講師と日本人有資格者から生きた英語を学べる環境を用意する一方で、日本語の授業も行う。さらに、体験学習や季節の行事などを通じて日本の文化およびマナーを自然と身に付けられるようになっている。「子どもには日本人としてのアイデンティティと英語力の両方を持った人になってほしい」と願うなら、ぜひ同園の入園説明会に参加してみよう。現在、トドラークラス、キンダークラスともに定員に達している曜日もあるので問い合わせはお早めに。

●2016年度、2017年度の入園説明会を随時開催中。日程や内容など、詳細は電話にて問い合わせを。  
NBインターナショナルキンダーガーデン  
静岡市駿河区中田本町6-3  
054-202-9555 8:30~18:00  
http://www.nbk-edu.com/  
②あり NBインター ②あり



### 美ってゴメン... 子育て コント劇場

無敵に帰った  
2歳半の娘が私の手を見ながら  
「お母さんカサカサ! カサカサ!」  
「そうだね、でも他のお母さんに  
そんな事言っちゃダメよ」  
「カサカサ!」娘が指さしたのは  
私の手についている「逆さま」の  
キャラクターシールなのでした。  
静岡市・もうすぐ40代

おやすみソング  
パパパっこの年少息子、寝る前に  
「歌を歌ってと言ったので何がいい?」と聞くと  
「ななみみゆきの」「りはいはい」。  
ママは歌えませぬ。  
富士市・毎日自転車通勤

投稿には  
薄謝進呈!

ご住所をお知らせ  
お送りください。

写真送って「ウ〇チ以外で」  
と注意文が入っています。  
静岡市・あいちゃんけいちゃんさん

## すくすくボード

桂子さんの  
絵本 ノート

「はなをくんくん」  
ルース・クラウス/文 マーク・サイメント/絵 きまじはじめ/訳 福音館書店

この香りはいったい何だ?

どのページも白黒で表現された深い雪の中、のねずみ、クマ、かたつむり、りすなどの動物たちが静かに眠っています。おや、どこからかいいい香りが漂ってきました。いっせいに目覚めた動物たちは「はなをくんくん」さながら香りのする方向に走り始めます。「はなをくんくん」のリズミカルな繰り返しの言葉によって、さまざまな種類の動物たちが同じ方向に走っていく場面が狂巻です。動物たちを誘ってくれた香りはどこから漂ってくるのでしょうか。白黒だけで描かれた躍動感のあるページがずっと続いた後、動物たちの足はいっせいに止まります。みんなで輪になって開んだ中に何を見つけたのでしょうか? わらったり踊ったりする動物たちから、「春のさざし」を見つけた喜びが伝わってきます。表紙の色の黄色が、最後の場面で大きな意味を持ってつながっていきます。原題は「The Happy Day」です。待ち焦がれた春が来た喜びの日を描いた、シンプルだけれど子どもたちに人気のロングセラー絵本です。

児童文学作家・草谷 桂子

くさかやけいさん/後之原市出身、静岡市在住。前著に「3・11を心に刻むブックガイド」を編み上げた書籍「さびしい静寂のとなり」など。

「子育てコント劇場」に載せた面白エピソードや「wakuwaku news」でお知らせしたい地域の手作りイベントなど、楽しい情報を連絡先を添え編集部にお寄せください。(掲載希望月の前月10日締切)

FAX 054-284-9129 E-mail asten@shizushin.com

### アステンセレクト! あの子に贈り物 84

「FLOATOTE(フロートト)」  
5,400円(縦31×横35×マチ8cm)

多くの方が犠牲になった東日本大震災から5年、静岡県の沿岸部では津波防災施設の整備や防災グッズの開発が進んでいる。その一つ、あの子にぜひ贈りたいのが、浮力体を備えた通学バッグ(特許取得済)。焼津市の大石さん夫妻が子どもの命を守るために何かできないだろうかと研究を重ね、このたび製品化にごこぎつけた。普段は通学バッグとして持ち歩き、万一のときにはライフジャケットになる。対応体重45kgまで。焼津市内のある幼稚園では記念品として卒園生全員に贈ることを決めた。

ビッグストーン  
焼津市西小川2-11-16  
tel.054-374-8635  
floatote.com / cocoro55.com

静岡市清水区 3.11キャンドルナイトinしみず  
3/11(金) 18:00~20:30 ●入場無料 ●3/13「防災フェスタ」10:00~15:30  
2,000個のキャンドルをともして東北にエールを送ろう。ミニライブや天井画絵師のパフォーマンス同時開催。  
所: JR清水駅東口広場 開: 054-238-2188(防災フェスタ実行委員会)

静岡市葵区 第34回 スプリングコンサート  
3/19(土) 開場13:30 開演14:00 ●チケット1,000円  
家族で楽しめるプログラム多彩なコンサート。清水市高芸術科音楽コース同窓生がお届けします!  
所: 静岡音楽館AOI(黒金町1-9) 開: 054-366-4077 [沼野宏彰]

焼津市 柏屋ひなまつり 4/10(日)まで開催中 9:00~17:00 ●中学生以下無料・大人300円  
等身大の大人形や江戸時代の御殿舞り一堂に。3/12-27は「ミニのストラップづくり」(100円)を楽しめます。  
所: 焼津市大原館柏屋(岡部町岡部617) 開: 054-667-0018

焼津市 市民のピクニック2016  
3/13(日)まで開催中 ●入場無料  
3/6子どもと楽しむトロンボーン・サクソフォーン・映画上映・焼津の演習や平和のお話・カフェをおろす練習など盛りだくさん!  
所: 焼津魚市場会館2階(中港2-6-13) 詳しいプログラム:[焼津クンクン]検索

島田市 フェスタしまだ2016! 楽しい歴史、未来へつなごう  
3/6(日)9:00~15:30 ●入場無料  
展示やステージ・木工講座・パズルなどにぎやかに。11:30から「貝くさむ島田汁」配布(なくなり次第終了)  
所: プラザおおひり(中央町5-1) 開: 0547-46-5625 [島田市教育委員会]

## ホテルオーレグランドオープン!

### 活気あふれる「オーレ藤枝」に行ってきました!

最近、次々と新たなものが生まれ、何かと旬な話題が集まる藤枝エリア。アステンライターがホテルオーレOPENで華やか駅南「オーレ藤枝」に行ってきました!

01 季節の花が彩る非日常空間で思い出に残るひとときを!

春は出会いと別れの季節。花を五感で楽しめる新しいスタイルのカフェは、特別な日のサプライズ演出にもピッタリ! ディナータイムは照明が落とされて幻想的な雰囲気。メッセージ付きデザートプレートやミニブーケのプレゼントも。カクテルやフードメニューも充実しているから、記念日のディナーや夜の女子会にもお薦め。「スイートブロッサムサラダ」「ソーセージグリル盛り合わせ」各864円。カクテル648円〜。女子会プラン3,500円〜。

02 オープン記念 3/7(月)まで名物「豚玉」が500円!

おいしさの秘密は大坂から取り寄せるソース。入手まで数カ月待ちという幻のソースをブレンドした秘伝のソースはカリッ、フワのお好み焼きにぴったり。たっぷりかけた京都産九条ネギの豚玉は食感と甘みもとりこになるおいしさ。オープン記念として名物の「豚玉」が通常830円のところ500円。「明太もちチーズもんじゃ」は1,150円が500円に(3/7(月)まで)。ボックス席やソファ席で、ゆったり食事を楽しめるのも素敵。

03 オープン記念 デイナー&ランチが今ならお得に

静岡市の紺屋町から移転。プロジェクター設置でレストランライダルにも対応できるカジュアルフレンチとして生まれ変わったシェ・サツカワ。オープンを記念してアミューズ、サラダ、スープ、運べるメイン、本日のパスタ、デザート、パン、ドリンクが付いた「春のコースディナー」が3/20(日)まで通常3,800円が3,000円(税別)に! また、3/10(木)まで通常1,850円のランチが1,000円(税別)に(以上2つのメニューは予約対応不可)。ディナー、ランチともに人気メニュー。白身魚のサラダ仕立て「ボワソソ」が楽しめるのがうれしい。

鉄板焼 春団治 藤枝店  
TEL:054-634-3666 11:00~22:00 不定休  
http://www.harudani.jp

808 FACTORY CAFE  
TEL:070-5032-3288 7:30~19:00 不定休

04 明るくウッディなカフェで体が喜ぶスムージー

洗わず食べられる一ですっきりおなじみ、808 FACTORYのレタスがスムージーで楽しめるカフェ。808ブレンド(380円)はバナナまたはパイナップルに、4種のレタスから一つをチョイス。鮮やかな緑と飲みやすさは、葉の柔らかさのため! 組み合わせが楽しめるので、健康志向の女性を中心にすでにリピーターも多いそう。サンドイッチなどにレタス1袋が付く軽食やコールドプレスジュースも。体が野菜を欲したらぜひ!

05 「沼津魚がし鮓」で4名以上の女子会予約でシャンパン1本プレゼント!

毎日、沼津港より新鮮なネタが届く「沼津魚がし鮓」。沼津魚市場の築り権を持つだけあって、毎週土曜(17:00~)はマグロの解体ショーも開催! おすしの詰め合わせや、丼物のお持ち帰りコーナーも充実している。また40名収容の宴会場も。「アステンを見た!」と言って女性4名以上のグループでの宴会(女子会)を予約すると、なんと1組に1本シャンパンをサービス(3月末まで)。この機会に、おいしく、お得に女子会してみませんか?

オーレ藤枝  
藤枝市前島1-2-1  
TEL:054-637-2500

沼津魚がし鮓 藤枝駅前店  
TEL:0120-588-898 11:00~22:00 年中無休

## 中部電力 エレキッズ 会員募集!

新小学3~6年生のみなさまへ

入会無料

見て、ふれて、体験して! 科学やエネルギーが楽しく学べるよ!

会報誌が年4回届くよ。

見て、ふれて、体験するイベントに参加できるよ!

親子バス見学会

工作・実験教室

参加資格

- 1 愛知県、岐阜県、三重県、長野県、静岡県(富士川以西)にお住まいの小学3~6年生の方が対象です。
- 2 会員資格の有効期限は、小学校卒業までです。
- 3 住所変更など、ご登録内容に変更が生じた場合は、エレキッズ事務局までご連絡ください。ただし、配1の地域外への転出については退会とさせていただきます。

お問い合わせ先  
ちゅうでん小学生サイエンスクラブ「エレキッズ」事務局  
☎052-201-7455  
(土・日・祝日を除く 9:30~17:30)

中部電力の展示館でも申し込みができるよ!

スーパーおうち

## 「また来たい」の一言のために

浅野美貴さん

3月1日にオープンしたホテルで、ご宴会の相談や予約を受けたい仕事をしたい。以前もホテルで働いていたので、この仕事には思いがありました。お客さまとの出会いや大切な日を迎えるまでの過程には、自分自身が慣れていくように感じるほどやりがいがあります。結婚を機に藤枝に来て、その仕事を...と思っていた時に求人を探していた時に「あの人に会いたかった」と思っていた方が、あんなにいい仕事はないかと、自分自身を尽くした一員として力を尽くしたいと思っています。

藤枝市 中心市街地活性化推進室  
みらいに向け、3つの顔づくり。—ふじえだ「新」都心プロジェクト—

## OHOTEL OLE グランドオープン

3月10日にオープンした「ホテルオーレ」。一歩足を踏み入れれば、ここには心癒される心地よい空間が広がります。また、こだわりの食卓が広がるレストラン、プロジェクター設置でレストランライダルにも対応できるカジュアルフレンチとして生まれ変わったシェ・サツカワ、さらには、お洒落な空間が広がる宴会場も。ご来店をお待ちしています。

STAY(宿泊)

BRIDAL(ブライダル)

BANQUET(宴会・会席)

Opening Plan 花見中・お花見中

FLOOR GUIDE

客室(全144室) 7~14F

宴会専用ラウンジ 大ホール

Blossomole

オフィス 4F

カクテル・レストラン 3F

レストラン 2F

ホテルロビー ショップ 1F

TEL:054-634-0001 静岡市藤枝市前島1-3-1 [MAIL]info@hotel-ole.com [URL]www.hotel-ole.com



トークセッションでエネルギー問題について語る竹内純子さん。分かりやすい解説に大きくうなずく参加者も多かった



**竹内 純子さん**  
profile

NPO法人国際環境経済研究所理事・主席研究員。エネルギー問題を分かりやすく解説した書籍『読解だらけの電力問題』（ウェブ出版）が第35回（2015年）エネルギーフォーラム賞普及賞を受賞。アステンでコラム「エネルギーの玉手箱」を執筆中。

### エネルギー問題をみんなで考える

会場に詰めかけたのは抽選で選ばれた52人の女性。第1部のトークセッションでは、アステンで「エネルギーの玉手箱」連載中の竹内純子さんが、そして第2部のティータイムセミナーでは、美的収納プランナーの草間雅子さんが登場するとして、会場は開演前から期待感であふれていた。

第1部トークセッションのテーマは「考えよう、私とエネルギーの未来」。冒頭で鬼頭さんが竹内さんに「コラムの連載執筆中に思うことはありますか」と問いかけると2人の掛け合いが始まった。

竹内 エネルギーのことを考えるきっかけになれば、という思いでコラムを書いています。エネルギーはあまり身近すぎて、改めて考える機会がないのでは。

鬼頭 確かにないですね。あるとすれば電気料金でしょうか。

竹内 そういう人は多いでしょうね。電気料金は3.11以降、どれだけ上がっているか知っていますか？

鬼頭 高くなっている印象はありますが、具体的にはどうなんだろう。

竹内 家庭の電気料金は約25%、企業は約40%も値上がりしています。これだけ上がってしまうと企業は死活問題。雇用にも



**鬼頭 里枝さん**  
profile

元静岡放送アナウンサー。現在はフリーキャスターとして「Sole しゃべり」や「静岡放送24時間」などに出演。58話ラジオ「チキーンナイト」ではメインパーソナリティを務める。他にも「人権を語ろう」を執筆中。

トークセッションで語り合う竹内さんと鬼頭さん。鬼頭さんはドイツのCO<sub>2</sub>排出量が増えていることにビックリ

## エネルギーと収納術を学んで女子力アップ!

# 暮らしの玉手箱セミナー

美しい生き方がしたい。そんな前向きな女性の好奇心をくすぐるアステントークイベント「暮らしの玉手箱セミナー」が行われた。テーマはエネルギーと収納術を学んで女子力アップ!フリーキャスターの鬼頭里枝さんとともに、これからの暮らしについて語り合った。



美的収納プランナー協会の代表理事・草間雅子さん。「美しい暮らしを生きて楽しく過ごすこと」と語る

**草間 雅子さん**  
profile

一般社団法人「美的収納プランナー協会」の代表理事。ライフスタイルに合った収納で美しい空間を実現。心豊かな暮らしを生み出す「美的収納」で定評ある収納の専門家。



竹内 そうですね。原子力発電所の停止により、追加的に必要になった化石燃料の輸入コストは3.11以降、累積で14.7兆円にもなっています。2013年度は約3.6兆円のコストが発生しました。1日100億円、1秒100万円です。しかも化石燃料の大部分を中東から輸入しているため、その地域で紛争が起これば、例えば天然ガスは2週間でも在庫が尽きます。

鬼頭 中東は政情が不安定ですからね。CO<sub>2</sub>の排出量も増えていますか？

竹内 増えています。日本の排出量は8%程度増えてしまいました。節電や省エネの努力が吹っ飛んでいる状態です。

鬼頭 ドイツでは風力や太陽光などの再生可能エネルギーが進んでいるようですが、可能性もありますか？

竹内 ドイツは全電力の約30%を再生可能エネルギーでまかなっている再エネ大国です。ところがCO<sub>2</sub>の排出量は思うように減っていません。しかも再エネに関する国民の賦課金は一般家庭で年間約3万円に膨らんでいます。

鬼頭 いろいろ問題はあるんですね。

竹内 だからみんなで考える必要があるんです。特に地球温暖化は人類共通の問題。世界中の人が知恵を出し合って、新しい仕組みや技術を生み出す必要があります。もちろん主婦目線、女子目線で考えることも大切です。

### 電気料金が安くなるだけではダメ!

鬼頭 今年4月から一般家庭も電力会社を選べるようになりますが、注意点はありますか？

竹内 電力の自由化ですね。消費者にとって選択肢が増えることへの期待はあるのですが、そもそも期待されるように電気料金が下がるかどうかはわかりません。先行すると長期的に言える事例はほとんど無いのです。それに今後の国のエネルギーのあり方をきちんと推進できるのかも心配です。

鬼頭 電気料金が下がれば良い、というだけではダメなんですね。

竹内 そうです。エネルギーはバランスが大切。政府は2030年までにエネルギー自給率を25%に押し上げ、電気料金は今より引き下げること、温室効果ガスを2013年比で

26%削減するという目標を掲げています。この実現に向けた努力が必要です。鬼頭 エネルギーって奥が深いですね。竹内 深いけれど身近で大切なテーマです。これからは知らないこと損することもありませんよ。

### 美しい暮らしは心から

第2部ティータイムセミナーのテーマは「美しく暮らす」。収納や片付けが苦手という鬼頭さんが「美的収納」について草間雅子さんと語り合った。

鬼頭 美しく暮らすことと「収納」にはどんな関係があるんですか？

草間 美的収納は「楽」の追求です。楽に物を片付けられる仕組みができれば、時間に余裕が生まれ、やりたいことができるようになり、心が満たされます。

鬼頭 具体的にどのようなことですか？

草間 キーワードは持ち物の「分類」と「厳選」です。この2つで生活に必要な物の適量と自分の好みや買い物の癖などが明確になり、結果として無駄買いもなくなります。

鬼頭 分類と厳選で自分が見えるんですね。

草間 自分が見えれば自分らしく生き生きと過ごすことができます。突き詰めれば、収納とは人の心の表れです。でも、大きさに構えると長続きしません。まずはアクセサリや靴など、身近なジャンルから分類と厳選を始めてください。視界が広がって人生も変わりますよ。

2時間半に渡って行われた今回のトークイベント。参加した女性たちは「知らないことがたくさんあって勉強になった」「エネルギーのことを考えるきっかけになった」「美しく暮らすためにはエネルギーも収納も大切」などと口々に語りながら会場を後にした。



スライドで美的収納の5ステップを解説する草間さん。「中でも大切なのは分類と厳選です」と力説

協賛 中部電力

## アステン流 大人ドリル

# 淑女検定

美しいウォーキング

立てばシャクヤク、座ればボタン、歩く姿はユリの花。アステン世代に求められるのは「トータル美」。バッグの持ち方や立ち方、座り方、歩き方。立ち居振る舞いをちょっと意識するだけで、見違えるほど魅力的な淑女に変身するのだ。

SBS学苑  
パルシェ校

今月の先生



永井レイの「きれいに歩いて、もっと素敵に」講師  
**永井レイ** さん  
(ウォーキングスタジオ主宰)

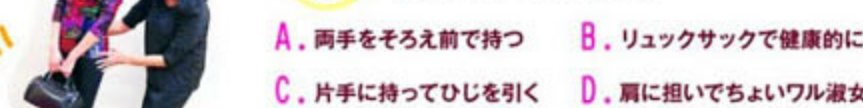
美しい姿勢と歩き方、仕事は、美しく健康な体を作るための運動です。

SBS学苑パルシェ校  
INFORMATION  
3/17(土) 11:00~14:30  
おしゃべりしながら歩きまわろう!  
受講料 3,240円  
講師/永井レイ  
(ウォーキングスタジオ主宰)  
歩き方と姿勢を見直し、気持ちある立ち居振る舞いを身に付けよう。  
【お問い合わせ・お申し込み】  
Tel.054-253-1221

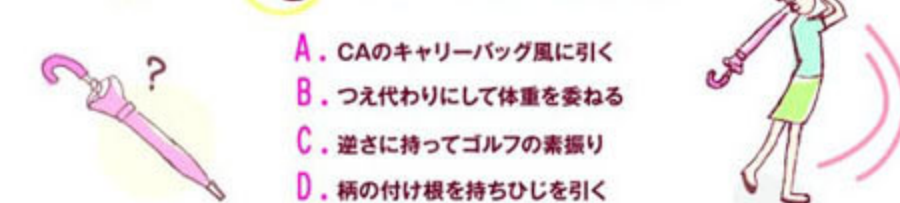
問題1 美脚をつくる座り方は次のうちどれ。



問題2 バッグの持ち方一つで印象が変わる。女子力UPの持ち方とは。



問題3 傘を閉じて持ち歩くとき、エレガントに見える持ち方とは。



### 正解 & 解説

問題1 → 正解 A  
淑女は一日してならず。すなわち日々の積み重ねが美を築く。慣れないうちは膝をそろえて座ると体がエクササイズに! 足元はそろえてから少し前後にずらすとより美しい。手元はももの付け根のあたりに両手を添え、ひじを少し後ろに引く。早速実践。見た以上に筋力を必要とし、しばらくすると内ももや二の腕がプルプルしてくる。「楽ばかりしていると筋肉は衰えます。キレイを意識すると体を支える芯の筋肉が引覚めますよ」と永井先生。

問題2 → 正解 C  
ハンドバッグは体の前に持ちがらだが、猫背になってくれた印象に。片手に持ち(腕に掛けてもOK)、少しひじを後ろに引くと気品が際立つ。「体がゆがみから」とリウマチを愛用する人もいますが、大人度はハンドバッグの方が断然上! 利き手ばかりで持つのではなく、左右バランス良く持ち替えることで、それ自体がエクササイズに。脚を組む場合も同じ。逆の脚も組むことでストレッチに。「体のゆがみと上手に付き合っ美しさを引き出します」と永井先生。

問題3 → 正解 D  
キレイへの近道は「ほかの人からどう見られたか」を思い描くこと。傘の柄は丸い部分ではなく直線部分の下部を指先で持つ。体の前ではなく体の横でひじを引いて持つとエレガントな印象に。小物の持ち方だけでなく、ドレスや着物、パンツスタイルなどファッションによっても使う筋肉が違ってくる。なんと永井先生は69歳にしてこの美脚! 「年齢に関係なく、いつから挑戦しても体は変わってきます。キレイは自分で手に入れるものですよ!」

10周年を記念したastenは、ウェブサイトリニューアルしました。より見やすく、より使いやすいウェブサイトを目指し、デザインを一新するとともに、スマートフォン、タブレット端末にも対応しています。グルメなどお店情報は静岡新聞社・静岡放送の総合ポータルサイト「アットエス」と連動。お出かけ先で「astenで見たあのお店、どこだったかな?」「今日のランチ何にしよう」なんてシーンにぜひお役立てください!

asten GO! >>> <http://www.asten.jp>

asten ウェブサイトをリニューアル!

asten Renewal

asten 検索

asten twitter・facebook もチェック!

桜が咲き誇る名園を眺めながら、目と舌でお花見気分満喫!

浮月楼の一角にある「浮殿」。徳川慶喜公が愛した庭園を眺めながら、浮月楼の板前が腕を振るう懐石料理が楽しめる。季節限定ランチ「桜花かご弁当」3,600円(税別)。「河津桜葉ワイン」にはじまり「わらび烏賊」「穂の芽豆腐」「鱈燻煮焼き」など、春らんまんの品々。食後は直を散策するもよし、オープンテラスでおしゃべりに花を咲かすもよし! 予約なしで気軽に立ち寄れるのも魅力だ。

浮殿 ukidono 静岡市東区静屋町11-1 浮月楼ギャラリー1階内 TEL.054-252-0131  
登/11:30~15:00(L014:00) 夜/17:00~22:00(L021:00)日曜/17:00~21:00(L020:00) 〆月曜定休

## 炭酸ガス(CO<sub>2</sub>)レーザーでほくろの除去

### ほくろの理由

ほくろは、紫外線によるメラニサイトの異常が主な原因です。一部は年齢とともに盛り上がり、大きくなり成長していきます。また、気になってよく触ってしまったり、たまたまかゆみがあるような盛り上がったほくろは、大きくなっていく兆候です。

### いぼの理由

いぼは、医学的に「疣贅(ゆうぜい)」と呼ばれます。いぼには、主にウイルス感染が原因のいぼと、加齢による老人性のいぼがあります。年齢が若くても、老人性のいぼといぼは、ウイルス性のいぼは、どんどん増えることがありますので、早めの治療が望ましいでしょう。一般的によく目にするのは老人性のいぼです。感染の心配はありませんが、大きくなっていくいぼもあります。

### ほくろ・いぼの治療方法

ほくろ・いぼの除去治療にはCO<sub>2</sub>レーザーを使用します。レーザーは、その色素細胞や増殖細胞にのみ作用し蒸散させる事ができます。治療後ケアも自分で行えます。治療は1回で終了するものもありますが、大きなほくろ・いぼ、深いほくろ・いぼなどは、なるべく傷を残さずに取り除くため、2~3回にわたる治療をお勧めする場合があります。また体質によってはケロイドになりやすい方もいらっしゃいますので、カウンセリングの中で医師と十分に相談してください。

### CO<sub>2</sub>レーザーとは?

ほくろ・いぼには水分が多く含まれており、CO<sub>2</sub>レーザーを患部にあてることで色素細胞や増殖細胞に作用し蒸散(気化して飛ばす)させる特徴があります。

CO<sub>2</sub>レーザー料金 (保険外診療になります)

- 直径1mm…10,000円+税
- 直径3mm程度…30,000円+税
- 直径5mm程度…50,000円+税

※診察料の他、医師がスクリーンを使用して正確な直径を測定いたします。 ※再照射は3ヶ月期間をあげなくてはできません。 ※1年間の再照射は料金無料です。(但し、再照射1,000円+税がかかります。)

医療法人 美静会  
**スキンケアクリニック**  
美容皮膚科・形成外科・産科(3歳未満児)  
[www.sc-clinic.jp](http://www.sc-clinic.jp)

ご予約・ご相談はこちらまで  
tel.054-254-5444 (予約制)  
静岡市東区御幸町3-21 ペガサートB1F

院長 平野 温子  
1969年2月生まれ。富士市出身。静岡産業高校卒業(第39回卒業生)。平成6年東京女子医科大学医学部卒業。東京医科大学大学院。東京女子医科大学大学院。大倉生命医療センター(産科)産科医。認定医(産科)。形成外科(美容皮膚科)勤務を経て平成12年静岡市医師会にて「医療法人 美静会スキンケアクリニック」を開設。平成16年12月静岡市医師会ペガサートB1にクリニック移転。

メディカルスキンケアなど様々なスキンケア中心の美容上の悩みをご相談ください。

月	火	水	木	金	土	日
○	○	休	○	○	○	休

●診療時間 10:00~18:00  
●初診受付 診察・検査のみ 17:00まで/自由診療希望 16:00まで

ケイタイサイトへアクセス! 医院情報を見ることができます

JR静岡駅北口より徒歩5分  
静岡新静岡駅より徒歩1分



**フォーマルから洋装地まで  
多くの布がそろう**

JR清水駅から歩いて2分。日々の裁縫はもちろん、バラエティ豊かな布を求めて遠方からプロも訪れる大和屋。現在、SBSテレビで放送中のアニメ「ハルチカ」の舞台が清水ということもあり、店内には巡礼ノートを設置。全国から多くのファンが訪れているのだそう。実はアニメのモデルとなっている清水南高校の管弦楽部のスカートは、30年以上以上大和屋が納めているのだとか。そんな上質でフォーマルな布も豊富にそろっている。ぜひお店をのぞいてみて。そのほか、エコバッグやカーパーに使える撥水加工されたナイロンの布や、入学シーズにお薦めのトーマスやエヴァンゲリオンなどのキャラクター柄も続々入荷。お気に入りの布を見つけて。



**大和屋**  
静岡市清水区辻1-2-1 えりあIF  
(JR清水駅西口徒歩2分)  
TEL:054-366-1216  
10:00~20:00  
第3水曜定休 休あり  
http://www3.tokai.or.jp/yamatoya/  
大和屋 清水

**歓迎迎会の幹事さん要チェック!  
贈り物はブリザのアレンジを**

そろそろ歓迎迎会のシーズン。お世話になった上司や先輩への贈り物は大丈夫? まだの人はアミティエノリのブリザープドフラワーはいかが? 花のチョイスや彩りなど、とにかくアレンジのセンスがいい。そのうえ、とっても便利! 贈る人の雰囲気など、簡単なオーダーで素敵なオンライン・ワンを作ってくれるから、昼休みや仕事の合間にちょよと出かけて手配するだけでOK。また、水が要らないブリザなら早めに準備ができ、当日会場での気遣いも要らない。静岡市内であれば会場へ届けてくれるので、取りに行く手間も省ける。お薦めは5,000~6,000円のアレンジ。店内ディスプレイを見ながら検討してみよう?



●写真は人気のアレンジ(高さ20cm)5,800円(税別)  
**Amitie nori (アミティエ ノリ)**  
静岡市駿河区曲金3-6-18-3  
(付近の電柱に案内あり)場所が分からない時は電話を  
TEL:054-288-1187 9:59~18:30 日曜定休  
〒8台 http://amitie-nori.com/



**3/13(日)~  
クリアランスセール開催  
古き良き時代を味わって**

英国アンティーク家具を中心に、陶磁器、ガラス器、ランプ、ステンドグラス、そして和骨董に至るまで約1万点の品がずらりと並ぶアンティーク専門店「デジャヴ」。現代よりも時間がゆっくりと流れていた時代の、職人たちに手仕事で生み出された品々は見るだけでホッとさせるはず。家具類はコンディションの良いものを厳選して仕入れており、なおかつ自社メンテナンスも施してあるため安心して購入できるのもうれしい。このたびイギリスで仕入れた新商品満載のコンテナが清水港に到着したばかり。今後続々と店頭と並んでいくのでお楽しみに。3/13(日)からは店内全商品がセール価格に!

**アンティーク デジャヴ**  
静岡市駿河区池田554-1  
TEL:054-263-9689  
11:00~19:00  
月曜定休  
アンティーク デジャヴ

**海外ファッションが好きな人は必見!  
3/31(木)まで1周年記念グッズをプレゼント!**

おしゃれな鷹匠エリアの新スポット「パサージュ鷹匠」。その一角の2階にあるロマーズは、ヨーロッパやアメリカの上質ファッションを集めた人気のセレクトショップ。オーナー自らが選んだアイテムはすべて1点もので、おしゃれ心をくすぐるものばかり。海外メーカーと交渉の上で仕入れているため価格がリーズナブルな上、週1回以上入荷しているため、海外ファッション好きのリピーターが増えているそう。今なら、お買い上げの人に1周年記念品をプレゼント! 初めての人もこの機会にお出掛けしてみてください(3/31(木)まで)。



●お店は「パサージュ鷹匠」の2階  
●新商品の入荷情報はフェイスブック、ツイッターをチェック!  
**romane (ロマーズ)**  
静岡市駿河区鷹匠2-10-8  
パサージュ鷹匠2F  
TEL:054-269-5351  
11:00~18:00 火曜定休(祝日営業)  
http://romane2f.com/

**asten PEOPLE**  
vol.125  
**すみれ**  
女優

マークイズ静岡のイベントで来静したすみれさん。すらりとした肢体からクールな素顔をイメージしていたのが、会った瞬間に一度、破顔一笑で周囲を明るくしてしまふ、素敵なオーラの持ち主だ。まさにアロハ・スピリット! 終始笑みが絶えない、インタビューの様子をどうぞ。

**Q.子どもの頃からこの世界に憧れがあったのですか?**  
小さい頃は歌手になりたかったです。すぐにみんなの前で「これからすみれショーするよ」と言って、歌ったり踊ったりしていたみたい(笑)。

**Q.その夢が今までずっと続いていた?**  
実は小学4年くらいの子、宇宙飛行士になりたいと思った時期があったんです。NASAのスペースキャンプに参加して、この仕事に就いたらなんて素敵なんだろうなって。でも科学が苦手、結局すぐ諦めちゃいましたけど(笑)。そして中2の時、初めてミュージカルにチャレンジしたら、その魅力にどっぷりはまっちゃいました。もともとダンスをずっと習っていたので、それもプラスになったと思います。そしてお芝居にも興味が出て、やっぱり私のやりたいことはこれだ、と思い、カーネギーメロン大学の演劇専攻に進みました。

**Q.大学ではどのようなことを学んだのでしょうか?**  
お芝居の練習に加えて、なまじりスピーチ、言葉の勉強や舞台での発声、シナリオ・ストーリー、照明・音声というスタッフの仕事まで、毎日みっちりレッスンをしていました。そのおかげで、スタッフの方たちに対して、自然と感謝の気持ちになりますね。もちろん、発声やお芝居の仕方なども役立っています。

**Q.仕事の舞台を日本に移しました。感じたギャップは?**  
物心ついたころからハワイにいたので、最初



はいろいろと戸惑いました。言葉の壁も大きくて、うまくコミュニケーションがとれずライラしたり。しかも来日して1カ月で時代劇の舞台に出ることになって、精神的に大変でした。でもそれを乗り越えられたからこそ、今があると思います。  
**Q.落ち込んだときはどうしていたのですか?**  
ダンスや運動で体を動かしたり、カラオケで熱唱したりしてストレス発散していました。でも一番は、友達や家族、スタッフさんが相談に乗ってくれたこと。普段は割とお母さんキャラなんですけど、甘えるときは超甘えちゃう(笑)。それが良かったのかな。

”映画も舞台も音楽も。人生を精いっぱい生きていきたい。”  
ぐに「ママ、受かったっ」と電話しました。私も時代劇のマークをしていたので泣かないように、と思っていたのですが、電話口でママが泣いちゃうものだから、私も泣きそうで、上を向いて泣きました。その後、事務所や友達に報告していくうちに、だんだん実感がわいてきました。  
**Q.アカデミー俳優たちとの共演、いかがでしたか?**  
サム(ワシントン)さんもオクタヴィア(スペンサー)さんも、素晴らしい俳優さんたちなんですけど、全然近寄りたがりな雰囲気はなく、本当にいい方たち! だから最初は緊張したんですけど、すぐに消えました。監督さんもプロデューサーさん、クルーもみんな家族みたいな現場でした。私が演じた精霊役がなかなか見つからなかったらしくて、撮影現場に行ったらすぐにハグして「待ってたよー」って言ってくれて。  
**Q.今後の目標は?**  
今回映画に出演して、映画に対する情熱が湧いてきました。海外でも日本でも映画に出たいと思っています。でも舞台からお芝居への愛が生まれたので、ブロードウェイでミュージカルや舞台も演じてみたいです。今25歳でまだ分からないこともいっぱいありますし、不安になることもありますが、お仕事を頑張って、人生を精いっぱい生きていきたいと思っています。また静岡に来た時に、ぜひお会いしましょう!



**★PROFILE** 1990年東京生まれ。本名は松原すみれ。7歳で母とハワイへ移住し、2006年モデルデビュー。その後11年日本の芸能界へ。以来、モデル、タレント、歌手、女優と活躍の場を広げ、昨年には映画「THE SHACK」(原題、16年全米公開予定)でハリウッドデビューを果たす。公式サイト http://ameblo.jp/sumire808/

**編集部 オススメ こだわり SELECTION**



**ここにしかないものがそろそろセレクトインテリア  
3/5(土)リニューアルオープン!**

ギャッペやキリム、絨毯の専門店として全国に展開している「アートライン」が、家具とカーテンのコーナーを新設してリニューアルオープン! 従来の絨毯の品ぞろえはそのままに、ヨーロッパで人気の「PERSON」のデザイン性に優れたトルコカーテンや、北欧テイストを思わせる旭川家具の椅子やソファなど、以前にも増して、セレクト感の強いラインナップに。ファブリックも、家具も単なるナチュラルとは一線を画すデザイン性の高さ。まさに「響く人には響く」ここにしかないインテリア。家具とカーテン、ラグ、ランプなどの雑貨類もあるので、すべてその場で現物を見て、トータルコーディネートできるようにしたのもうれしい。今までインテリアショップを回っても、なかなかピンとくるものがなかった、という人こそお薦めしたい。  
**3/5(土)~21(月)振休の期間に限り、カシュガイヤッペ最大30%OFFのセールも開催!**  
**アートライン**  
静岡市駿河区東新田2-16-25 TEL:054-201-9945  
10:30~19:00 火曜定休 休10台  
http://www.artlinekijim.com/

**偶然の出会いを待っているより、  
婚活トライアル2カ月9,800円**

この先ずっと一人で生きていく決心がないのなら、真剣に結婚を考えてみて。結婚したい人同士が効率よく出会える場、それが結婚相談所。全国最大規模のネットワークに加盟し、県内トップクラスの成婚数を誇る「エンマレッジ」へ。静岡県を中心とした出会いから、医者・弁護士・経営者など全国のハイクラスな出会いまで、ニーズに合わせてコースを選ぶのがうれしい。会費内でお見合いは何度でも無料なので、いろいろな人と積極的に会いたいと思う人におすすめのシステム。結婚相談所は初めてで不安に思う人には、入会前にお試しできる「婚活トライアルコース」も、2カ月で9,800円で期間中なら何度でもお見合いが可能。婚活トライアルの条件は、独身で初婚の40代までの男女。JR静岡駅西口から徒歩3分。勧誘が一切ないので安心! ※価格は税別

**指導経験がなくても大丈夫  
くもんの先生になりませんか?**

世界48の国と地域に広がる公文式学習法は、創業者がわが子のために作った学習教材が始まり、くもんでは、子どもの「自ら学ぶ力」をサポートする先生を募集している。自宅や会場を借りての開設、引き継ぎ開設など、教室の形もさまざま。特別な資格や指導経験がなくても週に2日、1日5時間程度から始められるので、家事や子育てと両立しながら長く続けられる。「基本から学べる充実した研修と、担当スタッフや先輩の先生のサポートで楽しく教室を続けることができます」との声も。まずは各地で開催されている説明会に足を運んでみて。予約はHPまたはフリーダイヤルへ。  
**●説明会の内容(2時間) ※面接やテストはなし**  
①KUMONの説明、②先生の仕事、③個別質問受付  
**●会場** ★会場=子供連れOK(事前予約要)  
【駿河区】  
公文教育研究会静岡事務局★  
3/17(木)15:00~、28(月)10:30~  
公文式中田3丁目教室 3/11(金)10:00~  
3/24(木)10:00~  
【葵区】静岡市産業交流センター(ペガサート)  
3/24(木)10:00~  
【清水区】清水産業・情報プラザ  
3/7(月)、22(火)10:00~  
**公文教育研究会 静岡事務局**  
静岡市駿河区森下町1-35 静岡MYタワー6F  
TEL:0120-834-414 9:00~17:30  
土・日曜、祝日定休 http://www.kumon.ne.jp/inst/  
くもんの先生



「晴れ」のゴルフライフをプロデュースします!!

SERENO GOLF

こだわりのゴルフウェア、個性派揃いのゴルフグッズをお楽しみいただけます。

ゴルフライフのセレクトショップ「セレーノ」  
〒422-8005 静岡市駿河区池田74 ソフィエール101  
Tel./Fax.054-260-4113  
Open 11:00-19:00 / Closed On Every Thursday  
www.sereno-golf.com

ホテルアソシア静岡  
「フリードリンク付き」  
レストラン 歓迎宴会プラン  
3/1(火)~4/28(木)  
少人数での宴会に最適 >>> 4名様より承ります  
出合い、旅立ち、新たな門出。ホテル自慢の料理とおもてなしで、笑顔が集うひとときを華やかに演出いたします。

日本料理 華雲  
コース料理&フリードリンク  
¥6,000  
¥8,000  
個室 ※全席禁煙  
1室(4~10名様)  
※コースのみご提供いたします  
Tel.(054)271-2293

高級焼肉 那古亭  
コース料理&フリードリンク  
¥10,000  
個室 ※全席禁煙  
1室(4~8名様)  
Tel.(054)271-2293

イタリア料理 アルボロ静岡  
コース料理&フリードリンク  
¥10,000  
個室 ※全席禁煙  
3室(4~16名様)  
ホール貸切可(25~40名様)  
Tel.(054)205-8633

コーヒースタッフ パーゴラ  
<ヨーロッパフェア>  
デザート&フリードリンク  
¥4,800  
個室 ※全席禁煙  
1室(25~35名様)  
Tel.(054)254-4460

ホテルアソシア静岡  
JR静岡駅北口徒歩1分のおもてなし 静岡市葵区星間56  
ディナータイム 17:30~21:00(L.O.20:30)  
アソシア静岡  
※写真はイメージです。※料金は、税別・サービス料が含まれております。  
※1グループご会計金額が5%OFF。  
※ご来店時にご提示ください。※他の割引との併用はできません。  
5%OFF 有効期間 2016/4/28(木)まで



asterisk(アスタリスク:\*)はギリシャ語で「小さな星」、asterisk10(アステン)は10人10色それぞれの暮らしに、キラリと光るニュースな話題をお届けしたいと願って名付けました。

2016.3月号 Vol.125 (2016.3.5発行)  
 配布エリア/静岡市、藤枝市、焼津市、島田市、牧之原市、吉田町、川根本町

●静岡新聞朝刊に折込  
 木次回(4月2日発行)は「菌活」特集

発行/静岡新聞社  
 〒422-8033 静岡市駿河区登呂3-1-1

紙面・広告掲載に関するお問い合わせ  
 ☎054-284-9236 (平日9:00~17:00)  
 ✉asten@shizushin.com  
 http://www.asten.jp

静岡新聞購読のお申し込みは  
 ☎0120-89-4311

表紙:今月のキラリ  
 サンキャッチャー ¥7,020~  
 問い合わせ:  
 Nisse(ニッセ)  
 TEL.054-270-7309  
 http://nisse-ps.com/



## 3月はトマト缶と魚介の熱い出会い しずおか キッチン

今月のしずおか食材  
**タイ**



桜の咲く時期はタイの旬。産卵を控えた浅瀬に集まってくるという、駿河湾でも多く釣れる。和食はもちろん、カルパッチョやアクアパッツァなど洋食のメニューにもぴったり。ウロコが硬いので下準備は入念に。



point タイは火を入れすぎない  
 今月の先生 | 石川さくら Sakura Ishikawa ● This Is Cafe シェフ tel:054-266-5500

タイをフランベするときは皮目から入れましょう。強火で焼くことで臭みが取れます。オープンでじっくり火が入るので、焼くのは表面だけでOK。付け合わせに入れるブロッコリーやロマネスコはゆでておいて。乾燥バジルの代わりにフレッシュバジルを使う場合は耐熱皿に移す前に取り出してください。



## タイの トマトパッツァ

材料 1人前  
 タイ切り身:1切  
 アサリ:3個  
 おろしニンニク:1片分  
 オリーブオイル:適量  
 白ワイン:30cc  
 ブイヤベース(昆布茶でも):75cc  
 カゴメ基本のトマトソース(缶):100g  
 乾燥バジル:ひとつまみ  
 レモンの皮(すりおろし):適量  
 塩こしょう:適量

付け合わせ  
 ミニトマト:2個  
 オリーブ、パプリカ、ブロッコリー、ロマネスコなど適量

- フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ弱火にかける。香りが出たら白ワインとブイヤベースを入れる。
- トマトソースと乾燥バジルを加えひと煮立ちしたら耐熱皿に移す。
- フライパンにオリーブオイルを温め、アサリと、塩こしょうしたタイを強火で焼く。両面に焼き目を付けたら耐熱皿に入れ、付け合わせの野菜も添える。200℃に予熱しておいたオーブンで15~20分焼く。レモンの皮を振りかける。

## asten enquête

アンケートにお答えくださった方の中から抽選でご覧の賞品をプレゼントします。  
 応募方法  
 アンケートの答え・お名前・年齢・職業・住所・電話番号・既婚か未婚を明記して、はがき・FAX・Eメールのいずれかでお送りください。  
 応募先  
 〒422-8670 静岡新聞社「アステン編集部」  
 FAX/054-284-9129  
 Eメール/asten@shizushin.com

- Q1 ご希望の賞品番号・賞品名は?  
 Q2 アステン3月号を見てから「実際に行ったお店」と「行った感想」を教えてください。  
 Q3 カレーでおすすめのお店を教えてください。  
 Q4 アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。
- 2016年3月18日(金)締切 当日消印有効  
 ※当選者の発表は発送をもって代させていただきます。  
 賞品は3月下旬にお届けします。

01 5名様 野菜をMotto!! レモンレリッシュ 【モンマルシェ】	02 3名様 This Is Cafe静岡店500円券 【This Is Cafe】	03 5種10名様 藤枝シネ・プレゴの映画鑑賞券ペアチケット 【藤枝シネ・プレゴ】
04 8名様 カゴメ基本のトマトソース(295g)3缶 【カゴメ】	05 12名様 麺ニッポン4種セット (八王子ラーメン・尾道ラーメン・青森濃厚煮干ラーメン・国産塩ラーメン) 【日清食品】	

プレゼント賞品はクロネコヤマトが3月下旬にお届けします ヤマト運輸

# 決算商談会開催中!

エコドライブ、美しい環境とモビリティの楽しさを次世代へ。

フィットハイブリッドご成約で  
**ナビプレゼント!**  
 Premium Club Gatherers 3年保証

対象ナビ エントリー インターナビ VXM-164CS  
 メーカー希望小売価格 99,900円(消費税込み)  
 ●このキャンペーンは、予告なく終了する場合がございます。あらかじめご了承ください。

Photo: FIT HYBRID  
 特別仕様車  
 Fパッケージ コンフォートエディション  
 型式:DA4-GS 1.8i VTEC+DCC  
 標準小売価格(税込) 1,826,000円  
 ●上記価格には写真的な有効性の価格が含まれておりません。

N-BOXご成約で  
**5万円分プレゼント!**  
 Honda純正用品購入クーポン  
 (消費税込み)

対象ナビ ベーシック インターナビ VXM-164VFI  
 メーカー希望小売価格 137,160円(消費税込み)  
 ●このキャンペーンは、予告なく終了する場合がございます。あらかじめご了承ください。

Photo: N-BOX G  
 特別仕様車  
 SSコンフォートLパッケージ  
 型式:DA4-VFI GMS  
 CVT 1.5i 16V 4WD  
 ●上記価格には写真的な有効性の価格が含まれておりません。

N-WGNご成約で  
**ナビプレゼント!**  
 Premium Club Gatherers 3年保証

対象ナビ ベーシック インターナビ VXM-164VFI  
 メーカー希望小売価格 137,160円(消費税込み)  
 ●このキャンペーンは、予告なく終了する場合がございます。あらかじめご了承ください。

Photo: N-WGN G  
 特別仕様車  
 SSコンフォートLパッケージ  
 型式:DA4-VFI GMS  
 CVT 1.5i 16V 4WD  
 ●上記価格には写真的な有効性の価格が含まれておりません。

毎月第2金曜日は  
**レディースデー開催!!**  
 ご来店的女性のお客様に  
**プチブーケプレゼント!!**

期間中、試乗・査定・商談で  
**ビッグ・フリース  
 ブランケット  
 プレゼント**

プレゼントの数には限りがございますので、品切れの際はご容赦ください。  
 ●プレゼントは一部一店舗一店舗でさせていただきます。写真はイメージです。実際とは異なる場合があります。●本キャンペーンは、静岡市内のHonda Car2にて実施しております。●詳しくは店舗スタッフまでお問い合わせください。

2016年3月31日(木)まで

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。