

asteriskten
10th
anniversary
since 2005

asten

6月
June, 2016



特集 風、汗、わたし、 夏が来る

絆HOTに asten×県中部温浴施設
SHIZUOKA FUROJECT始動



asten people
田中雅子



アステン5つ星
野菜料理

私流、発見 THE STYLE OF astenIST
初夏を制するさらり美人

淑女検定
クリスタルボウル

小さな旅
清水区 狐ヶ崎・桜橋エリア | しずおかキッチン
ラッキョウのエチューブ

すくすくボード | こだわりSELECTION

雨にも負けず、洗濯機にも負けない、
そういう元気なトートバッグ
「袴(こしらえ)」シリーズ。
吉田町にある本機テーブの
女子社員のアイデアから生まれた。
PPテープ48色を自由に色合わせし、
手編みして出来上がる。
全国から注文を受け、
海外からの旅行者がお土産に選んだり、
色と模様をオーダーして
友人に贈る人もいたりするという。
重い荷物にへこたれることはない。
*
撮影協力/本機テーブ TEL.0548-32-2567

今月の*
キラリ



炭酸ガス(CO2) レーザーで ほくろ いぼの除去



あちこちでできるほくろやいぼ。
「大きく目立つものが顔にできて気になる」
「盛り上がっていて擦れて痛い」
「細かいほくろが顔中にあるのが気になる」などで
お悩みの方が多くいらっしゃいます。
ほくろやいぼ1つでもお顔の印象はとて変わってきます。

1 ほくろの原因
腫瘍で、紫外線によるメラノ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・大きくなった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、大きくなっていく前兆です。

2 いぼの原因
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。

3 ほくろ・いぼの治療方法
ほくろ・いぼの除去治療にはCO2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薦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。

CO2レーザーとは?
ほくろ・いぼには水分が多く含まれております。CO2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。

CO2レーザー料金
●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~
※診察の際、医師がスケールを使用して正確な直径を測定いたします。 ※再照射は3ヶ月期間をあけてはできません。
※1年間のみ再照射は料金無料です。(但し、再診察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・麻酔科 (院長 平野 温子)
www.sc-clinic.jp

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

院長 平野 温子
1969年2月生まれ、富士宮市出身、
静岡雙葉高校卒業(第39回卒業生)、
平成6年東京女子医科大学医学部卒業、
東京医科歯科大学病院、東京女子医科大学病院、大森日赤病院で麻酔科(麻酔科専修医・認定医取得)、形成外科(美容皮膚科)勤務を経て平成12年静岡市浜部町にて「医療法人美静会スキンケアクリニック」を開業。
平成26年12月静岡市御幸町ベガサート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
○	○	休診	○	○	○	休診

●診察時間 10:00~18:00
●初診受付 診察・検査のみ 17:00まで/当日治療希望 16:00まで

ケイタイサイトへアクセス!
医院情報を閲覧できます

JR静岡駅
北口より
徒歩5分

静岡新静岡駅
より
徒歩1分



誰もがリラックスしたい休日。
あえて自分を甘やかさずにごす女性たちがいる。
気負わず、しなやかに、心と体のスイッチをONにして。
彼女たちの夏が始まる。

風、汗、わたし、夏が来る



続けて、強くなって、優しくなる。

シンプルな目標が日常を変えた。

静岡市の林夏代さんが、週に1度、F-バードボクシングジム(葵区新通)に通い始めたのは去年の11月。それまでは、武蔵野音大出身のボクサーという異色の経歴を持つジムのオーナー、ススム浅沼さんの奥さまで、フィットネスコースのトレーナー、浅沼江里さんが指導するカルチャーセンターのボクシングエクササイズ教室に通っていた。

「最初からジムに行くのは、少し敷居が高かったです」と夏代さん。しかし母として女性として、ボクシングを通じて輝く江里さんに憧れ、思い切って門をたたいた。不安はすぐに解消。今では、大きなサンドバッグのある風景にも違和感なく溶け込み、ボクシングは夏代さんにとって日常となった。

「大きなガラス窓の前に立つと、隙あらばって感じで、シャドーボクシングをしようなんです(笑)」

自宅では毎日、入浴前に筋トレやストレッチ、シャドーボクシングなどを2~30分。パートで事務をする会社の机

の引出しには、昼休みのトレーニング用に縄跳びのロープが入っている。夏代さんにとってボクシングの一番の魅力は、ストレス発散できること。東京生まれの夏代さんは、結婚を機になじみのない静岡市に移り住んだ。「実は私、性格的にちょっとネガティブな所もあって、こちらに来たばかりの頃は気軽に話せる友だちもなく、くよくよしたり落ち込んだりしたことも多かったんです」

そのころ、孤独を紛らすために、たまたま始めたのがテレビゲーム機のコントローラーを持って動作するボクシングソフト。それがボクシングを始めの原点となった。

「今の目標はフォームを美しくすること。小さな努力でも毎日続けることで、精神的に強くなれるし、自信になるような気がします」

指導する江里さんも、「たった3分の試合のために、食事制限をして、日々のトレーニングを積み重ねるのがボクシングの世界。プロでなくても、こんな風に一つの目標に熱くなれるっ

てすごいですよね。フィットネスコースは闘いではないけれど、体を鍛えるためにヨガでもエアロビでもなくボクシングを選んでジムに来てくれた女性たちを、心から応援したいんです」と、強く優しく支えてくれる。友人のいなかった静岡で、江里子さんや、同じボクシングを愛する仲間たちにも出会えた。夏代さんはこの夏から、ジムに通う日を週2回に増やすつもりだ。

7月、初めてのトライアスロンに挑戦。

まずは自分の「限界」を知ることから。

静岡市清水区で、企業のシステム室に勤務する鈴木文子さんは、この7月、水泳(スイム)1.5km、自転車ロードレース(バイク)40km、長距離走(ラン)10kmの、2016大井川港トライアスロン大会に挑戦する。オリンピックディスタンスと呼ばれるこの競技は、文子さんにとって初のトライアスロン。現在は、会社の休日を使い黙々と一人でトレーニングに励む日々だ。

文子さんは、2008年、東京マラソンの

中継をテレビで見ても、自分でも走ってみたいとカルチャーセンターのランニング講座に入会した。パソコンに向かって仕事柄か、首痛と原因不明の嘔吐(おうと)に悩まされつつも走る楽しさに目覚め、2012年には名古屋ウィメンズマラソンで初のフルマラソンを完走。翌年、県内のトライアスロンクラブが主催する三保スイムラン(水泳と長距離走の練習会)に参加した文子さんは、そこでトライアスロンの女性と出会い、

トライアスロンに誘われる。

「元水泳部で泳ぎには不安が無かったので、以前から何となくやってみようとは思っていましたが、だからつい、フルマラソンで4時間を切ったら挑戦する」と宣言してしまっただけです」

その後、2015年3月の名古屋ウィメンズで初の4時間切りを達成。しかし首痛と5km走っただけで嘔吐してしまう体調不良が続き、なかなかトライアスロンの準備ができずにいた。



「馬と人」で喜びは2倍。

馬に助けられて、今の私がいる。

静岡市内の総合病院で看護師として働く佐藤千佳さんの休日は、乗馬スクールの厩舎(きゅうしゃ)で「今日もよろしく」と、馬とあいさつすることから始まる。乗馬歴3年目を迎える現在のパートナーは、元競走馬の雄のモチ。

「かわいいですよ。乗馬を始める前は、休みの日という疲れて寝てばかりだったけど、今はモチに会いに行こうと思うと自然と頑張れるんです」

千佳さんが乗馬に興味を持ったキッカは競馬から。競走馬を育てる牧場で人と馬との深い絆に強くひかれたのだという。

「馬を勝たせたいという人の思いと、それに応えようという馬の気持ち。その関係性に魅力を感じました」

千佳さんが通う平沢ライディングガーデン(静岡市駿河区古宿)代表の望月政明さんによると、最近は競馬から乗馬に興味を持つ若い人たちが少なくないという。

とはいえ千佳さんも、最初から馬と心を通わすことができたわけではない。

「始めて1年くらいたって、ある程度、

「去年の9月頃から週1回接骨院に通ったり、筋膜リリースを毎日行ったりすることで体調が回復して、12月のボーナスで自転車を買ったんです」

スイムとランの経験はあるものの、バイクはまったくの未経験。最初は、競技用自転車の高いサドルに乗り降りすることすらおぼつかなかったという。

現在は、水曜夜に会社のランニングサークルで走り、土日に自転車と水泳の自主トレというスケジュール。目標は、少しでも速い記録での完走だ。自分の体の限界に挑みつつ、3競技の的確な時間&パワー配分が求められるトライアスロンは、熱い闘志と冷静な判断力の両方が必要なスポーツ。

「本番ではきっと最後のランを、暑い中、汗をダラダラ流して、なんで私、トライアスロンなんてやろうと思っちゃったんだろうって考えながら走っているとしますよ」と文子さんは笑った。



余裕が出てきたころからですね。馬と私のリズムが気持ちよく合うようになって、どんどん面白くなってきました」

そんな千佳さんだが、昨年春に一度、落馬という苦い経験も。乗馬中は常にエアバッグ式防護ベストを着用しているのだからはななかったが、しばらくは恐怖心が抜けなかったという。しかし、そこから救ってくれたのも馬の力だった。

「当時、乗っていたカクタスという馬に助けられました。恐怖心でリラックスできなくなっていた私に、カクタスの方から優しく私のリズムに合わせてくれて。乗馬というのは、人と馬が信頼し合って初めて一つのスポーツなんだというのを実感しました。馬と一緒にだすと、課題を達成できた時の喜びも2倍になるんですよ」

千佳さんの夢は、おばあちゃんになっても馬に乗っていること。そしてもう一つの大切な願いは、乗馬を親しむ人が増え、1頭でも多くの競走馬が乗馬クラブで幸せな余生を全うできるようにすることだ。



香りを味方に! Enjoyスポーツ



心と体のオン、オフの切り替えに大きな力を発揮してくれるのが、植物から抽出される芳香物質、精油(エッセンシャルオイル)だ。

「トップアスリートたちの多くが、積極的に香りの力を活用していますよ」とアクトインターナショナルスクール校長、太田奈月さん。試合や競技の前に集中力や闘争本能を高めたり、逆にクールダウンのために使ったり、今やスポーツアロマは、アスリートの競技生活に欠かせない存在者になっているそう。

太田さんの今一番のお薦めは、スパイシーなジンジャーの香りだ。「ジンジャーは、『今日はやる気が出ない』なんていう憂鬱な日も、やる気エンジンをかけてくれる香りです。ティッシュに1~2滴、ジンジャーにレモングラスやレモンとブレンドして嗅ぐと、よし1がん

ばろうという気持ちになれますよ」

ジンジャーは、心と体に温かみをあたえてくれる。刺激的な香りは、感覚を鋭敏にするので、集中力が高まり、いつも以上の力を発揮できるかもしれない。

「ジンジャーは、スポーツの後のマッサージにもお薦めです。植物由来のキャリアオイル10mlに、精油4滴の割合でブレンドオイルをつくり、疲労した筋肉をマッサージしましょう。血行が促進され、体を軽く感じさせてくれるでしょう。リフレッシュが得意なジュニパーとブレンドしてもいいですね」

心と体の両方に働きかけるアロマの力を味方に、アクティブな休日を楽しもう。

梅雨の季節到来。
湿度が上がると、気温はそれほど高くないのに
想定外の汗をかいてしまうことも。
そんな時はリネンや綿素材の定番。
汗をかいてもジヤブジヤブ洗え、着心地もさらり。
涼しげなレースやメッシュを取り入れれば
トレンド感がアップする。
ストロー素材の小物や日傘もマストハブ。
広いつばのハットやカゴバッグなど
夏の定番になりつつあるアイテムは、
エッジな配色やひねりの効いたデザインで差をつけて。
さあ、開放的な夏はすぐそこ！
遊びゴコロ満点のアイテムで気分はカラッと明るく。
初夏を爽快に過ごす準備はOK？

SHOP INFORMATION

店舗
藤枝市志太5-3-34 tel:0120-14-2454
営業/10:00~19:00 休/無休



布部分のインナーは取り外し可。ビーチリゾートや雨の日など水濡れが心配な時はビニール素材でがっちりガード。

クラッチバッグ/¥5,900 (ACCOMMODE)



麻を95%使用し、通気性は抜群。首元の開き具合が絶妙で、ヘビロテ必至。半袖カーディガン(¥5,300)や長袖カーディガン(¥5,900)も。

七分袖Tシャツ/¥4,900 (Lokapera)



フォークロア柄は注目株。襟ぐりから膝あたりまで施された裏地はさらさらとした感触で、蒸れと透けを防いでくれる。さりげないアクセサリをチョイス。

ワンピース/¥3,900 (ワーズン)
帽子/¥4,900 (grace)
ネックレス/¥3,500 (radial)



晴雨兼用の傘は、青空にも映える北欧風パターンやパステルカラーをチョイスして愛され度アップを図ろう。

傘/¥2,900 (because)



晴れ間は貴重だから、スタイリッシュなサーモボトルを持ってランチへ。倒れても転がらず、製氷機の水も入る親切設計。

サーモボトル/¥4,500 (CORKICLE)
バスケット/¥1,600 (HIDAKAGU)
帽子/¥5,900 (grace)



衣替えが完了したら、部屋の模様替えも忘れずに。アイスブルー系で統一すれば「視覚でマイナス3℃」?

クッションカバー/¥2,800 (BasShu)
吹き出しクッションカバー/¥1,900 (小島ライフテックス)



サイズ変更可能な機能性ハットが大人気。UVケア加工なら、髪をバサツキから守る効果も期待できる。

帽子/¥4,900 (grace)

●この特集で使用した商品の価格はすべて本体(税別)価格

アトリエのある暮らし

理想を叶えた住まい実例紹介

CASE 06



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/sekou/07_shop/2015_07.html

施行事例 ⇒ 店舗リフォーム ⇒ タイ古式マッサージ



または実店舗へ
タイ古式マッサージ Cay(チャイ)
静岡市葵区東区1-2-15-3F
TEL:054-251-8525 (予約制)

賃貸マンションの一角で、タイ古式マッサージサロンを実現

タイ古式マッサージに魅せられて、自分のサロンを持ちたいと考えていた福田さん。でも1人で店舗を借りて利益を出すのは難しい...と考えていた時、リノベーションできるオレンジハウス預かりの賃貸マンションと出合ったそう。場所は新静岡セノバのすぐそばという好立地。一部サロンとして使ってもよい、と大家さんから快諾がありリノベに踏み切った。癒やしのサロンで生活感が丸見えは興ざめと、一室をムードリーな間接照明も備えたアジアテイストに。生活も店舗も一掃の場所なので家賃が抑えられることや、通勤時間がないのもメリット。これなら資金繰りに苦勞せずサロンが始められそうだ。



オレンジハウス
コーディネーター
岡田夏実

information

その他、さまざまなアトリエのある暮らしを紹介するFacebookがスタート!
「アトリエのある暮らし」Facebookで検索を。

オレンジハウス
静岡市葵区幸町4-18 TEL:0120-777-912

【その他の施工事例】

オレンジハウス 静岡 焼津

vol.3 いろいろリライフ



PLAZA
TEL:054-221-7710
金子陽子さん



レインコート4,212円
(トートバッグ付き)
傘(長傘・折りたたみ)3,132円
(折りたたみは袋付き)

雨の日だって、オシャレに!

道いっばいに広がる傘の花は梅雨時の風物詩。そんな、主役の傘に負けず、人気を集めているのがレインコートだ。「年々デザインがオシャレになって、買われる人が増えていますね」とPLAZAの金子陽子さん。一押しのレインコート(写真)は、ランダムなボーダー柄と配色がポイント。着脱可能なフードや大きめポケット、トレンチコート風で大人女子から注目を集めているそう。アンティーク風の長傘、折りたたみ傘は、はっ水・防水・UV加工を施した雨晴兼用。すべてPLAZAの新作オリジナル。雨の日が待ち遠しくなる、とっておきのレインアイテムを手に入れよう。

今月のNEWS!!

- サマーフェア開催中 ~6/30(木)
- 夏ファッションのお墨のコーデを提案! 本誌
- 各店から夏の厳選ランチが登場!
~8/31(水) 6Fバルシェダイニング
- お中元ギフトが充実
6/8(水)~7/21(木) 食彩館



静岡駅ビル バルシェ
静岡市葵区黒金町49
TEL:054-255-1081(代)
本館 / 10:00~20:00
6Fバルシェダイニング /
11:00~22:00 (LO21:30)
食彩館 / 9:30~21:00
静岡駅ビル バルシェ

asten column アステンコラム

最旬インテリア・レポート

ライフスタイルショップ藤越で
家具・雑貨の買い付けをする
30代女性バイヤーNのトレンド・メモ vol.03

ずっと座っていたくなる心地良さ
飛騨産業の「NEW MCKINLEY ロッキングチェア」

今回紹介するのは、家具バイヤーたちが一目置く飛騨家具が1969年に生み出された「マッキンレイ」を、モダンにリデザインした「ニューマッキンレイ」。小ぶりだがかわいらしいこともろろん、背が低くて部屋を圧迫しないこと、座った時の想像を上回るほどのフィット感に展示会で即決。ゆりかごのような心地良さは子どもをあやすにも良いそう。実は仕事に私にも癒やされています...。仕事や家事、育児に大忙しのママさんにぜひ座っていただきたいですね。※「アステンを見た」のひと言で購入時にニューマッキンレイ専用のクッションをプレゼント!



土城・美濃焼が
通常価格より150~70%OFF!

ふたりらしいスタイルを見つけよう①
ブライダルバンクのウェディング相談室 Vol.9



Q ブライダルバンクってどんなところ?

A 6月といえばジュンブライド。「そろそろ結婚式の準備を...」と思ったら、まずはブライダルバンクへ。同店なら、ホテルやゲストハウスでの王道ウェディングから、少人数ウェディング、撮影だけのフォトウェディングまで、あらゆるスタイルに対応してくれる。「駿府城公園や、国登録有形文化財の静岡市役所本館など、静岡ならではのスポットでの撮影手配もお任せください」とスタッフの望月さん。フィナンシャルの運営だから、「ドレスの種類も品質も文句なし!」と先輩花嫁さんに好評。あの大きなカッパルも選んだ桂由美のドレスもそろそろ。本格カッパルを飲みながら気軽に相談しよう(予約制、相談無料)。

今月のPOINT

静岡の花嫁さんに愛されて10年!
フィナンシャルは今年で10周年。それを記念して、フィナンシャル、ブライダルバンクの両店で毎月イベントを開催中。ぜひ訪れて。
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 フィナンシャル静岡内
TEL:054-280-2525
11:00~19:00 火・水曜定休
<http://www.suteki-bridal.net/>
ブライダルバンク

夏の2大女子会ディナー

暑い夏の夜を、
ヴォーシャルで至福のひととき

7/4 MON 9/29 THU

ゆかたdeディナー
今年ゆかたで涼しげに
月~木曜【平日限定】

セレブ女子会ディナー
女子会ディナーがグレードアップ
月~木曜【平日限定】

1名様 ¥5,500 → ¥5,000 (女性のみ)

1名様 ¥8,000 (女性のみ)

ゆかたdeディナーが期間限定でお得!
公式アプリダウンロード Or 浴衣でご来店... 200円引き
上記両方で... 500円引き

お得なクーポンや
来店ポイントが
たまる公式アプリは
こちらから

25F Sky Restaurant
GRANDAIR
Boquet TOKAI
Beau Ciel

TEL:054-273-5250

私をためそう
もういちど、

次の仕事は、
一生続けられる
仕事にしたい。

くもんの先生説明会 お気軽にご参加ください!

地域	会場	日程
葵区	静岡市産業交流センター(ベガサート)7階	6月6日(月)
	公式式 千代田6丁目教室	6月20日(月)
	公式式 中村町教室	6月9日(水)
静岡市	公式式 中田3丁目教室	6月14日(火)
	公式教育研究会 静岡事務局	6月10日(金)★
	★お子様連れ可	6月21日(火)★
清水区	清水産業・情報プラザ 3階	6月13日(月)
焼津市	焼津文化センター 練習室2	6月10日(金)

説明会への参加、プレルーム(★)のある日程のご利用をご希望の方は、フリーダイヤル0120-834-414へお問い合わせの上、ご予約ください。日程のご都合がつかない場合は、ご都合に合わせて個別に説明の場を設定させていただきます。まずはお問い合わせください。

あなたのその想いに、KUMONは応えたい。
くもんの先生になりませんか
お問い合わせはフリーダイヤル0120-834-414

最新ホームページをチェック!
くもんの先生 検索

検索サイトはこちらから!
フリーダイヤル0120-834-414
スマネット (おうちで検索)

メンバーズカード会員募集中!

Life Style Design Shop
FUGGICOSI
<http://fuggicosi.co.jp/>

藤枝市志太5-3-34
フリーダイヤル0120-14-2454
10:00~19:00 年中無休
<http://www.fuggicosi.co.jp/>

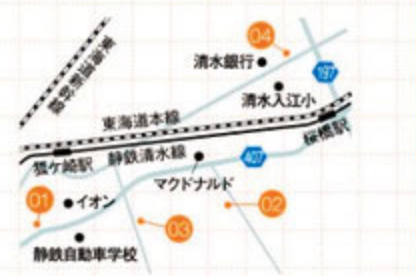
公式教育研究会 静岡事務局/静岡市駿河区森下町1-35 静岡MYタワー6F



小さな旅
清水区
風ヶ崎・桜橋エリア
2017.05.25
astenn

**思わず独り占めしたくなる
緩やかな時間が流れるお店を発見**

遊園地の跡地にショッピングセンターができて久しい風ヶ崎・桜橋エリア。飲食店も増え、にぎわう坂の街。ゆったりと過ごせる場所を求めて、散歩に出掛けよう。



**02. 宝石専門店
茜工房**

イメージを形にしてくれると人気のオーダーメイドジュエリーは、お客さんとの距離が近いからこそ。プライダリングもオリジナルなら特別感アップ! サイズ直しなどの修理や、母から譲り受けたジュエリーを今風に変わるといったリフォームの要望も叶えてくれる。

静岡市清水区西高町2-3
0120-70-4413 10:00~18:00
休/月曜、第3日曜、年末年始、夏期休暇
http://www.akanekoubou.co.jp/



**01. パティスリー
anchor**

今年4月にオープンした洋菓子店。笑顔が素敵な夫婦が出迎えてくれる。自慢は焼き菓子で、タルト生地はアーモンドクリームとたっぷりのラムレーズンが入った「アマンディーヌ」がお薦め。緑色が鮮やかな「ピスタチオとレモンのタルト」は、程よい酸味がおいしい口当たり。

静岡市清水区上原2-5-5
054-348-2393
9:30~19:00 ※売り切れ次第終了 休/月曜
https://www.facebook.com/cuisssonanchor/?ref=fbf



**03. たい焼き茶屋 葵堂
有東坂店**

大きな羽付きの葵堂のたい焼きは、あんに北海道産のテンサイ糖を使用し、上品な甘さが特徴。ふわりと黒ゴマが香り、冷めてもおいしく食べられる。店内にはイトインスペースも。夏には「黒みつきなご」や「抹茶白玉 葵堂全時」などのかき氷が登場。

静岡市清水区有東坂2-294-13
054-347-2626 12:00~17:00
休/月曜 https://www.facebook.com/SunpuAoido

04. kupu-kupu

チャイハネ、goa、AICなどのブランドを中心にそろえ、シンプル+アジアをお薦めするショップ。オーナーの機本さんは地元産の良さを一番に求めて買い付けをし、店にはストレスなく着られるアイテムが並ぶ。子ども連れでも時間を忘れ、くつろぎながらショッピングを楽しもう!

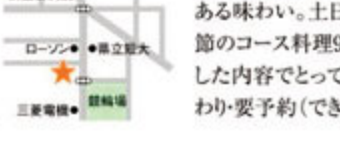
静岡市清水区区分1-3-12
054-367-7722 10:30~20:00
休/年中無休(年末年始を除く)
http://amebio.jp/zaikaya-kukupu/



**料亭の味を気軽に味わえる、
路地裏の隠れた名店**

温かみのある雰囲気高級料亭の味を楽しめる、アステン読者にも人気の「花to実」。腕を振るうのは旬を大切に作る板長。その心を気軽に味わえるのが、平日ランチ限定の旬のこだわり重箱ランチ(2,160円)だ。天然の地魚や地場野菜、こだわりの水を使用して一品一品丁寧に作られる料理は、素材を生かした繊細かつ奥行きのある味わい。土日祝の人気ランチ「季節のコース料理9品」(3,240円)を軸にした内容でとてもお得。どちらも月替わり・要予約(できるだけ前日まで)。

季節料理 花to実(はなとみ)
静岡市駿河区小島3-17-19
054-287-1220(要予約) P8台
11:30~14:00 D17:30~22:00
月曜、第2-3火曜定休 花to実 特選



**アステン女性読者限定!
ベルギー流フレンチの特別コース**

昨年4月にオープン。ベルギーで修行を積んだシェフが腕を振る料理は、本格フレンチのフルコースをはじめ、素材でやさしい味わいのベルギー料理も楽しめる。写真はアステン女性読者のために用意された特別コース。全7品に乾杯のスパークリングワイン1杯、さらに小菓子のプレゼントも! 4,500円(税別)ディナーのみ2人より受け付け。要予約。7/2(土)まで。

●サラダリエジョワーズ(インゲンとジャガイモとベーコンの温かいサラダ)、牛乳のカルボナーダ(牛乳肉のベルギービール煮)、リゼージュ風ベルギーワッフルなど。



BISTRO FERME(フェルム)
静岡市駿河区長瀬町2-8-9 アクロス道ビルB1F
054-260-5253
11:00~15:00(L014:00)
18:00~23:00(L022:00)
11:30~15:00(L014:00)
月曜定休 ※日曜はランチのみ営業



**畑から15分
大地が香るスロービュッフェが始まった!**

「ズッキーニってこんなにおいしかった?」と驚いたのは、おひさま食堂の新メニュー「ズッキーニとベーコンのオープン焼き」。先月から始めた「おひさま農園」の朝採れズッキーニを使用したもので、みずみずしく体の中が生き返るよう。「とれたて野菜のおいしさや、珍しくて高価な野菜も食べてほしい」と地元で農園を始めて、今後はトマトやトウモロコシ、コールラビといった朝採れ野菜の料理が徐々に登場する予定。少量生産だけど、丁寧に育てた野菜のおいしさを味わって。

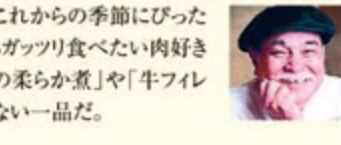
みんなの笑顔 おひさま食堂
静岡市駿河区長瀬町2143-18
(東名吉田ICから3分) 0548-23-9755
11:00~15:30、17:30~22:00
火曜定休(土は営業) P56台
おひさま食堂 特選



**6月のランチ
海の幸のポワレ バジルソース 2,100円(税込)**

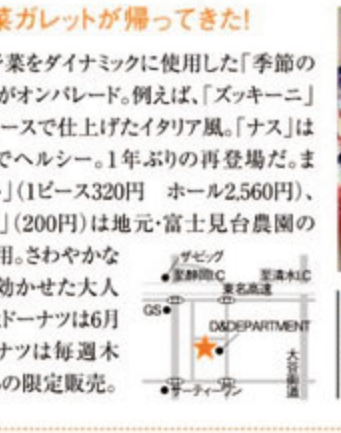
梅雨空を忘れさせてくれる
目にも鮮やかな一皿
今月のお薦めは、一皿でいろいろな魚介を楽しめる「海の幸のポワレ」。カリッと香ばしく焼き上げた鮮魚を、香り高いバジルのソースでいただく。ワインビネガーの程よい酸味が食欲を刺激する、これからの季節にぴったりな味わい。昼からガッツリ食べたい肉好きには「和牛ホホ肉の柔らか煮」や「牛フィレステーキ」もたまらない一品だ。

**和・仏 食彩工房
monsieur MOIZUMI(モイズミ)**
静岡市駿河区池ヶ谷7-5 054-247-1338
11:00~14:00 17:00~22:00(土日ランチあり)
水曜定休 P6台+接客あり
MOIZUMI 特選



人気の夏野菜ガレットが帰ってきた!

夏に向けて、夏野菜をダイナミックに使用した「季節のガレット」(280円)がオンパレード。例えば、「ズッキーニ」はピリ辛のトマトソースで仕上げたイタリア風。「ナス」はショウガたっぷりヘルシー。1年ぶりの再登場だ。また、「季節のタルト」(1ピース320円 ホール2,560円)、「季節のドーナツ」(200円)は地元・富士見台農園の無農薬甘夏を使用。さわやかな甘さほろ苦さを効かせた大人の味わい。タルトドーナツは6月末ごろまで。ドーナツは毎週木曜14時ごろからの限定販売。



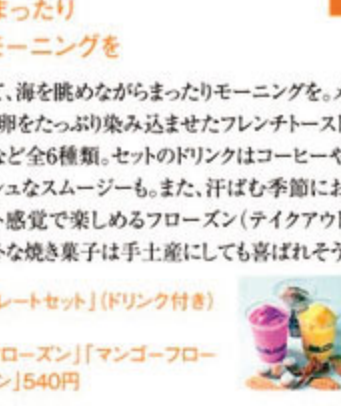
MOUNTAIN BAKERY
静岡市駿河区高松1-24-7(D&DEPARTMENT裏)
054-266-7170 10:00~18:00
火曜、第1・3水曜定休 Pあり
http://talia-corp.co.jp/



**海を眺めながらゆったり
リゾート気分モーニングを**

晴れた日は早起きして、海を眺めながらゆったりモーニングを。メニューは静岡産美濃産をたっぷり染み込ませたフレンチトーストやエッグベネディクトなど全6種類。セットのドリンクはコーヒーや紅茶のほかフレッシュなスムージーも。また、汗ばむ季節にお薦めのデザート感覚で楽しめるフロズン(テイクアウトOK)。見た目もキュートな焼き菓子は手土産にしても喜ばれそう!

This is Cafe 静岡店
静岡市駿河区高松3093-27
(国道150号沿い) 054-266-5500
9:00~21:00(L020:30)
モーニング9:00~11:00 11:00~15:00
17:00~21:00 無休 P40台
http://www.this-is-cafe.com/



**算命学
に学ぶ
人生のヒント**

算命学の暦で今年は「太陽」。物事の明暗が分かれる年。算命学の暦で言うと、今年は「太陽」が照らす年。太陽は植物を成長させる源。人の世界では、今までコツコツ地道な努力をしてきたことにいい結果が訪れたり、実りが得られたりする年です。反面、今年には人によって良しあしの明暗がクッキリ分かれる年でもあります。日差しが強くなれば、その分、影も濃くなるもの。もし最近、何か悪いことが続けて起こっている人は、それまでの良くない行いの報いが与えられている可能性があります。昔から「お天道様が起きている」と言いますが、太陽は真面目に努力した者の味方であり、罪を罰すると言われています。

大運天中殺1日講座開催!
自分で算命学を学び、自分や家族の運命を学びたい人は、まず1日講座を受講してみませんか? 算命学1日講座を7/10(日) 9:30~12:00静岡商大教育会館 5Fから5階にて開催。3,800円。事前予約を。

静岡占いの館 <ミュージ>
静岡市駿河区東正2-23-17 甲賀ビル
054-255-3320 (全店共通)
11:00~19:00(最終受付)
静岡・藤枝・富士・浜松・沼津あり
占いミュージ 特選

asten INFORMATION

藤の花が美しい上質筆記具

藤枝セレクション・ベストイレブンに選出されたオリジナルデザインの「藤の花 蔀松風万年毛筆」(3,600円・税別)と「藤・富士山・茶畑 蔀松風多機能ボールペン」(3,500円・税別)。桐箱入りで上質な贈答品にぴったり。それぞれ限定100本。父の日ギフトなどにもどうぞ。素麗な藤の包装紙で包んでくれるのもうれしい。

藤枝事務器商会
岡出山店 藤枝市岡出山1-9-14 054-641-2080
営業時間/9:00~17:45 土日祝定休
緑町店 藤枝市緑町2-2-8 054-645-1997
営業時間/10:00~19:00(日・祝のみ~18:00) http://f-jimuki.co.jp/

竹内純子の 聞き得!

エネルギーの玉手箱

原子力の安全性は高まったのか

4月半ば、熊本県を中心に九州地方で震度7の地震が発生、その後も活発な地震が続き、大きな被害を出しました。被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。

現在、日本で稼働している唯一の原子力発電所がお隣の鹿児島県川内市にあるため、「念のため原子力発電所を停止すべきだ」という声も聞かれました。それは誰がどういった基準で判断すべきなのでしょうか。

***規制体制と安全策強化**

福島第一原発での事故を防げなかった反省から、わが国ではまず、規制の体制が変更されました。それまではエネルギー政策全般に責任を負い、そのため、原子力事業を推進する立場にある経済産業省の下に、規制組織が置かれていました。規制と推進の同居を改めるため、事故後、独立性の高い「原子力規制委員会」が設立されました。原子力施設が満たすべき安全基準を定め、その基準に合致しているか否かの判断は、規制委員会が下します。政府はそこに口出しはできません。

中部電力 静岡支店総務部 広報グループ/054-273-9004
http://www.chuden.co.jp/

竹内 純子 (たけうち すみこ) Sumiko Takeuchi

NPO法人国際環境経済研究所理事・主任研究員
地球温暖化問題や環境・エネルギー政策に詳しく、国連の気候変動枠組条約交渉にも参加し、政府審議会の委員も務める。著書「削減だけの電力問題」(ウェッジ出版)は一般の方にもわかりやすくエネルギー問題を伝えるものとして高い評価を受け、第35回(2015年)エネルギーフォーラム賞賞状を受賞した。消費生活アドバイザー、公益事業学会会員。その他の著書に「みんなの自然をみんなで守る20のヒント」(山と溪谷社)など。

求められる安全対策の基準も大幅に引き上げられました。福島第一原発は地震には耐えたと考えられていますが、津波によって大きな事故を引き起こしてしまいました。地震や津波の他、竜巻や火山の噴火など安全対策の対象が根底から見直されました。

***求められる不断の努力**

基本的には、どのような施設であってもその施設が建設される際の国の基準を満たしていたら、後からさらに厳しい対策を求められるということはありません。原則的には法律や規制の「後だしじゃんけん」は禁止されているのですが、原子力施設については消防法等と同様、事後に設定された基準に合格しなければならないというルールが従前以上に強化されました。浜岡原子力発電所に建設された巨大な防波壁も事故後求められた津波対策の一つです。

安全対策に終わりはありません。基準を満たすのは当然であり、基準に合格した後も事業者が自主的に安全性向上に取り組み続けなければなりません。安全は日々の現場の努力の積み重ねで向上すれば、衰退もありません。皆さんが原子力発電所の安全対策に心を持ってくださることも、安全性向上のサポートになるでしょう。

**アソシアの特別ランチとエステのお得なセット
7月末までの予約で「アメニティ」プレゼント!**

タラソテラピーをベースにしたオールハンドのエステと、ホテルランチを楽しめるお得なプラン(別記参照)が人気。ランチエステだけの特別なコース料理で、女子会はもちろん、ギフト券としても好評。また、空くじなしのお楽しみプレゼントなど、特典いっぱい!の1周年フェアは8月末まで開催中。※ご予約の際は「アステンを見た」のひと言を添えて。

●Aコース[ランチ+フェイシャル40分]10,800円
●Bコース[ランチ+ボディ40分]10,800円
●Cコース[ランチ+パックケア+ウィッグフェイシャル60分]13,600円
※ランチはホテル内のレストランで選択 ※ランチエステの利用は同日のみ

タルゴスバ静岡
静岡市駿河区黒金町56
ホテルアソシア静岡B1F
054-254-5055 年中無休
11:00~20:00(最終受付19:00)
http://www.associa.com/sfu/spa/thaigo/

**洋食シェフが加わり、
洋食&手作りスイーツが充実!**

バスタが食べたいけれど、ほっこり煮物も食べたい! みんなの欲張りなニーズに応えてくれるのがビュッフェレストラン「葡萄の丘」。新たに洋食のシェフが加わり、バスタや手作りスイーツなどのメニューが豊富に。地元野菜を盛り込んだ、ご飯に合う洋食をテーマに、今後ますます増えていく予定。いつまでもどこか新しい「葡萄の丘」へGO!

●ランチ/大人1,600円、シニア1,200円、小学生950円、ディナー/大人1,900円、シニア1,500円、小学生1,050円
※どちらも税込500円、シニアは80歳以上

やさしい食彩 葡萄の丘 草履店
静岡市駿河区草履1-28-1 054-204-9311
11:00~16:00(L015:00)
18:00~22:00(L021:00)
年中無休 ※ディナーオープン 土日祝17:30~

**かき氷? シャーベット?
パウダースノーのような“ふわさら食感”を試してみよう!**

製茶問屋「小柳津清一商店」が手掛ける、お茶とお菓子とカフェの店。お茶屋さんだからこその、飲食業界の常識を超えた自由な発想で、見たことも食べたこともない、衝撃の美味しさが続々誕生! 左上写真の「ふじショコラ」750円もそのひとつ。まるでパウダースノーのような“ふわさら食感”が新鮮! 程よい苦味も心地いい。オリジナル抹茶と牛乳を混ぜ合わせた特製かき氷により、この食感と味わいが実現したとか。中身のチョコアイスと抹茶ソフトとのなじみもよく、感動しながらパロとソフトしてしまおう!

●右写真は抹茶&ピタラチョコの2層のガトーショコラと抹茶ソフトで仕上げた大人のパフェ「ドゥーブルショコラ/カフェ」880円

**17時過ぎの来店で食事を注文すれば、
自家製デザート1品サービス(7/31まで)**

かき氷にうま味があふれ、厚みがあっても柔らかい、仙台仕込みの牛たんが楽しめる店「牛たん焼き定食」をはじめ「牛たんシュー定食」や「マカロのハラモ焼き定食」など、定食が夜も昼と同じ料金で食べられるのがうれしい。しかも「アステンを見た」で自家製デザート1品サービス! 定食を食べに行くもよし、お酒を飲みながら楽しむもよし。楽しみ方が広がる「夜」が狙い目!

こもれび食堂
静岡市駿河区八幡2-8-1 054-269-6706
11:30~21:00(L020:30) P3台
エス/バスルーム試合日休み ※詳細は要問い合わせ

●「牛たん焼き定食」1,400円(前菜+サラダ+汁物付き)

抹茶そばを引き立たせる名脇役。透き通った「葵つゆ」に注目!

一見、お茶? と見間違えてしまう、透き通ったそばつゆ。抹茶そばの風味を引き立たせるために生み出された、特製そばつゆ「葵つゆ」だ。煮干しと昆布の出汁にワサビの風味をプラス、そのままスープとして飲んでも美味しく、そばをつゆと一緒にすすり込む食べ方がおすすめ。爽やかにいてコク深い「抹茶×ワサビ」が夏の蒸し暑さを吹き飛ばしてくれる!

●「ざるそばと親子丼セット」980円

アステンを見た!ひと言で書い!特典! (6/30まで)
「ふじショコラ」「ざるそばと親子丼セット」
「ドゥーブルショコラ/カフェ」の注文につき、それぞれ100円引き
※すべて食事料からの割引
※抹茶そばメニューは宮竹店のみ提供

雅正庵 焼津店・宮竹店
焼津西小川 焼津市西小川6-5-1 054-620-7800
●宮竹店 静岡市駿河区宮竹1-19-18 054-238-8885
両店とも、平日11:00~17:00(L016:00)
土日祝11:00~18:00(L017:00) 年中無休(元日除く)
雅正庵 特選

**この夏の「おしゃべりプラン」は
おいしさと驚きにあふれたヘルシー美食**

女子会の日程が決まったら、コトの「おしゃべりプラン」を。今月から始まった夏メニューは、これまで以上に素材の持ち味と美容・健康にこだわったメニュー構成。甘いものには目がない女子にはもってこいのティーストンドデザートは、自家製スイーツとフルーツが6種類以上。食事の後からでも、もうひと盛りが叫ぶところ間違いなし!

●「おしゃべりプラン」2,980円(税別)。前菜、野菜ビュッフェ、メイン、バスタ、デザート、ドリンク、パルパ、2人から要予約・時間制限なし。予約時に「アステンを見た」のひと言を。

Vege-table Dining comodo(コモド)
藤枝駅前2-12-16 藤枝パークインホテル1階
054-643-4311(代) http://f-comodo.com
11:30~22:30(L021:30) 日曜定休

アステン5つ星

野菜が主役!

太陽と土の恵みたっぷり。彩り鮮やかな野菜たちが主役のお料理が大集合。自然のパワーをいただきます!



【和の食楽 佐平】の旬の焼やさい

野菜の自然な甘みを引き出した焼やさいは、家庭料理ではできない技ありの一品。季節の野菜7~8種類に、パーニャカウダを和風にアレンジした「ばぁにゃあん」をつけて召し上げ。昼の「おやさい膳」1,200円(税別)、夜の「おまかせ膳」3,000円(税別)、コースメニューに含まれるほか、単品のオーダーもOK。店は県立美術館前駅から徒歩30秒以内。和食に合う地酒や各地の日本酒もそろう。

静岡市駿河区南町43-16 足立ビル1F
tel/054-262-1156
営業/11:00~14:00, 17:00~22:00(21:00LO)
休/水曜
P/6名
●旬の焼やさい ¥750(税別)

【泡丁処直】の折戸ナスのトマトチーズ焼き

清水区で5月末から出荷される折戸ナスは、濃厚な味わいが特徴。素揚げしてからオーブンで焼く。口に入れると、ナスとソース、チーズがとろけ重なり合う。ナスには食べやすいよう切り込みが。味わいはもちろん、便しさと丁寧な包丁仕事も感じることができる。毎日自ら仕入れに出掛け、提供するメニューは食材次第。自宅を改装した和モダンな店内で、旬の素材との出会いに酔いたい。



吉田町住吉3668-1
tel/0548-32-3375
営業/11:30~13:30LO, 17:30~22:00LO
休/水、木曜
P/20名
●折戸ナスのトマトチーズ焼き ¥600

【炭焼 おでん 十千花前】の冷製トマトおでん



だしに特注の焼津産かつお節と北海道産真昆布を惜しげもなく使った京風おでん。繊細な県産完熟トマトを、夏の間は冷製で楽しめる。丁寧に煮込んだトマトが煮崩れないよう半日以上かけて温めたり冷やしたりして味を馴染ませていく。酸味と火を入れることで生まれる甘みが、ゼリー状のだしと絡み合う。通常メニューの温かい完熟トマトやロールキャベツ(各¥350)、大根(¥150)も野菜のおいしさを堪能できる。

静岡市駿河区南町3-2
tel/054-280-0888
営業/17:00~23:00LO(日・祝日22:00LO)
休/無休(年末年始除く)
P/なし
●冷製トマトおでん ¥500

pick up voice / コチラも! 読者オススメ 野菜料理

- 静岡 ●「Panchavati」愛情込めて作られた料理は食べ終わるのが惜しい(駿河区・主婦) ●「佐和井」見た目にも美しい旬が楽しめる(葵区・主婦) ●「Le Comptoir de Bio-s」野菜を使ったデザートもおいしかった(駿河区・技術職) ●「噂鳴鳴 やまさき」ほとんど野菜だけののにボリューム満点(静岡市) ●おいしい野菜が食べたいと思ったら「葡萄の丘」(清水区・主婦) ●「CAFE中川」長野や浜松で仕入れた野菜を日替わりランチでいただけます(清水区・無職) 愛媛 ●「山正亭」ジャガイモのグラタンがシンプルだがとてもおいしい(焼津市・公務員) 鹿枝 ●「miyoshi」地元の野菜を中心にプロの味を堪能できます(葵区・非常勤職員) ●「comoda」珍しい野菜がビュッフェ式でたくさん食べられる(藤枝市・パート) ●「Lufus」体に良さそうなメニューがたくさん(藤枝市・無職) 島田 ●「美・葉・葉かりん」ヘルシーでおいしい(島田・パート) ●「卯月」素材が生きている(藤枝市・会社員) ●「雪月花」季節のものを天ぷらにしてくれるのが楽しみ(藤枝市・主婦) ●口コミ情報です。情報に変更がある場合があります。

【Locomani(ロコマニ)】の今週のランチプレート

ランチプレートは、動物性食物を使わない素食でも満足感を得られるよう考えられた「ご飯とおみそ汁に合うおかず」が5品ほど盛り込まれている。野菜とモチキビの春巻は7種類の野菜とソイミート、モチキビがぎっしり詰まってお肉が入っていないにもかかわらず十分満足できる味とボリュームだ。三年番茶や穀物コーヒーなど、ノンカフェインのドリンクも是非オーダーを。

静岡市葵区東1-10-6
tel/054-262-6822
営業/平日11:30~18:00
土・日曜11:30~20:00
休/水曜
P/なし
●今週のランチプレート ¥1,180



【旬香まつい】の丸ごとトマトカレー

夏限定で好評のカレーランチに今年はトマトが登場。チーズを乗せて丸ごとグリルし、甘みがギュッと凝縮されたトマトをメインに、じゃがいも、なす、オクラ、ズッキーニなど、その日に仕入れた地産の夏野菜がたっぷり。自家製のカレーペーストにもトマトを使い、トマトの旨みを存分に味わえる一品に仕上がっている。夜はお酒と一緒に楽しめる旬の野菜料理も豊富。葵区三番町に姉妹店がある。

静岡市葵区番谷5-52-6
tel/054-262-1051
営業/11:30~14:00, 17:30~23:00(22:30LO)
休/日・月曜、夜/月曜、第3日曜
P/4名
●丸ごとトマトカレー ¥1,730(月替りの野菜、コーヒー付き)デザートプラス¥310

【長八珈琲店】のまるはちごはん(ハンバーグ)

オーナーの吉田さん夫婦の実家で取れる米と野菜を使った、人気のカフェごはん。ハンバーグは脂分を取り除いてさっぱりと焼き上げ、付け合わせの野菜も塩分と油は控えめ。家庭的でヘルシーなメニューが健康志向の人に喜ばれている。これから夏にかけてはキュウリ、トマト、ピーマン、ズッキーニなど太陽の光を浴びて育った露地野菜のおかずが登場予定。たっぷりビタミンチャージできそうだ。



静岡市葵区駿府町1-32
tel/054-859-1076
営業/11:30~20:30(19:30LO)
休/水曜
P/なし
●まるはちごはん(ハンバーグ) ¥1,080(スープ、サイフォン珈琲付き、切り切れお菓子)
※デザート1種付プラス¥200

【たるべえじゅ】のシェアリングランチ



藤枝市藤戸ノ谷12317-1
tel/054-839-0875
営業/12:15~15:00
休/月~水(イベント開催時は営業)
P/あり
●シェアリングランチ ¥1,500

じっくり何度もかみしめられる玄米菜食のメニューが並び、バイキング形式で味わうスタイル。土鍋の湯気は、温かいものは温かく...という気配りの庭。スナップエンドウとレモン、タケノコとクレソンなど、和洋の枠を超えた意外とも思える組み合わせは、シンプルな味付けで、野菜が持つ魅力の奥深さを教えてくれる。みそ作りやコンサートなどイベントも不定期で開催。Facebookで検索を。

【Salepepe(サレペペ)】のピクルスのサラダorベジパレット ランチセット

ピネガーを利かせたすっきりした味わいで、野菜をもりもり食べられる一品。「野菜をたくさん取っていただきたく」と、シェフの阪下裕介さん。定番のピクルスのサラダは酸味が控えめで子どもから大人まで好評。彩り豊かなベジパレットは野菜に合わせて調理方法を変え、いろいろな味を楽しめるのがうれしい。野菜多めであっさりしたイタリアンを昼・夜ともコースで堪能できる。

静岡市清水区草薙1-9-3
tel/054-345-0354
営業/11:30~14:00, 17:30~21:00
休/月曜(夜)、火曜
P/有り(要問合せ)
●ピクルスのサラダorベジパレットランチセット ¥1,500
(ディナー・ピクルスのサラダコースの中の一品、ベジパレット...単品¥900)

編集部 オススメ こだわり SELECTION

年内に結婚したい!と思ったら 婚活トライアル2カ月9,800円



今年に入ってからすでに14組が成婚退会。この成婚数は確かな実績を持つ仲人が縁組をしてくれる「エンマレッジ」だからこそ。結婚を前提とした相手と駆け引きなく意思の確証ができるため、成婚までの平均交際期間が3.6カ月と早いのが特徴。全国最大規模のネットワークに加盟していて、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もうれしい。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人におすすめ。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。静岡駅から徒歩3分。勧誘が一切ないのも安心! ※価格は税別

静岡の結婚相談所 エンマレッジ
静岡市駿河区南町19-10 サウザンゲート南町201 ☎054-374-3229
不定休 11:00~20:00(予約制)
http://enmarriage.com/ エンマレッジ

「介護福祉士 実務者研修」 「介護職員初任者研修」受講生募集中!

平成28年度より実務経験ルートで介護福祉士を受験するには「実務経験3年」に加え「実務者研修の修了」が必要となった。シグマカレッジ静岡校の実務者研修なら、通信と通学を組み合わせたカリキュラムで働きながらでも無理なく学習を進められる。所有資格によって受講科目や受講料は異なり、ホームヘルパー2級修了者なら99,360円(税別)。また、資格や経験はないけれど介護業界に興味があるという人には介護職員初任者研修の受講がおすすめ。信頼と実績のある人材派遣会社「東海シグマ」のスクールだから、就職の相談ができるのもうれしいメリットだ。現在募集しているのは実務者研修6月生:月曜コース(6/27開始)と木曜コース(6/30開始)、介護職員初任者研修6月生。定員に限り次第締め切りとなるので、早めに申し込みを。

シグマカレッジ静岡校
【運営事務局】
東海シグマ 介護事業部
静岡市葵区御幸町8-1 JADEビル5F
☎054-255-4259
http://kaiikatsu.shizuoka.jp/

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、ペーパードライパー講習を無料で受けられるなどのアフターフォローが万全! 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、6月末からは夏期プランの受け付けスタート。詳しくはHPをチェック!

古庄自動車学校
静岡市葵区古庄3-11-15 ☎0120-155-168
平日9:20~19:50(土日祝は~17:50)
http://www.flushyou.co.jp 月曜定休 あり 古庄自動車学校

ホテルセンチュリー静岡 18F ウェディングフロア
SKY SUITE
昨年秋にグランドオープンした「スカイスイート」を利用した、期間限定のお得なウェディングプランが登場。30名・130万円〜で、憧れのホテル挙式と披露宴が叶えられます!
7・8・9月挙式限定
スペシャルプラン
全席個室130名・130万円〜
要予約・無料
2016 7/10 sun
SKY SUITE 会場挙式特別 センチュリー グランドフェア
ご予約・お問い合わせ ☎054-287-1234
アットホーム見学会、ハーフコース試食、平日試着会、ランチ付き相談会など、毎週イベント開催中!
ホテルセンチュリー静岡

ISSEIKI × denzo JAPAN DESIGN
シズオカ [KAGU] メッセ 2016 出展
6/4(土)5(日) AM10:00~PM5:00 ツインメッセ静岡 北館
今週末はメッセに行こう!!
ブースNo.37
シズオカ [KAGU] メッセに、今年の新作が勢ぞろい! 一生の品が買えるチャンスです! この機会に是非、足をお運びください!
もっともっと見たい! という方はDENZO実店舗へ、是非お越しください!
[KAGU] メッセ出展ブースには展示されなかった商品もたくさんあります。
TEL.054-637-9170 FAX.054-637-9220
WEB SHOP www.rakuten.ne.jp/gold/denzo
営業時間/AM10:00~PM7:00 [年中無休]
国道1号線 十和田方面 静岡方面

SHIZUOKA FURUJECT 始動!

「大きな風呂は体だけでなく、心と絆を温めます!」そんなメッセージを広く発信したいと、県中部の温浴施設が、ビジネスの世界では珍しい同業コラボレーションをスタートさせた。astenはこの思いを全面的にバックアップ、ともにプロジェクトを立ち上げ11月26日の「いい風呂の日」に向けHOTな活動を紹介します。

FUROJECT お風呂愛が止まらない

参加したのは「クア・アンド・ホテル 駿河健康ランド」「駿府天然温泉 天神の湯」「おふろcafe bijinyu」「やいば黒潮温泉 焼津駅前健康センター」「笑門来福 笑福の湯」「島田 蓬莱の湯」の6施設。いずれも根強いファンを持つ人気の施設だが、近ごろ1人で来館する常連さんが多いのが少気になっているのだそう。家族で過ごす場としてお風呂施設を見直ししてほしいと声をそろえる。



「フロントの前で「じゃあ1時間後に休憩スペースでね」なんて声を掛け合っているのを見るとほっこりする」「洗い場おじいちゃんが左右にお孫さんを座らせて交互に洗ってあげているのを見てほえましかった」。ミーティングはお風呂屋さん愛が止まらない。家族がいっぺんにお風呂に入るなんて旅行かお風呂施設でしかないこと。非日常を味わえる場所が身近にあるんだ、と再認識した。

お風呂施設と絆テーマ 標語大募集!!

SHIZUOKA FUROJECTは11月26日の「いい風呂の日」に向けて「お風呂が深める人との絆」をテーマに標語・キャッチコピーを募集します。優秀作品は11月7日発表し、参加施設の「温めくり券」をプレゼントします!

応募方法
作品・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)
連絡先(携帯電話、メールアドレスなど登載連絡がとれるもの)、性別・年齢・職業を記入し、右記宛先に送ってください。
●締め切り/8月31日(水)同日付消印有効 ●発表/asten11月号 ●Eメール asten@shizushin.com

FUROJECT 「シズオカプロジェクト」誕生!

たまたま一緒になった人と言葉をお互いになんていうのもちょっと妙な感じ。お風呂に浸かると気持ちが和らぐのか。見ず知らずの人とでもそうなら家族ならなおさら。そんな「お風呂マジック」をもっと広め、広めていかなくては、とプロジェクトの方向性が一致した。続いてプロジェクト名を検討。数ある候補の中から「中部の温浴施設が手を取り合ったプロジェクト」であることが一目で分かるという理由で「SHIZUOKA FUROJECT (シズオカプロジェクト)」に決定。

11月26日の「いい風呂の日」に向け、お風呂が深める絆やお風呂が心に作用する不思議な力「お風呂マジック」をテーマに、標語やキャッチコピーを募集することも決まった。「SHIZUOKA FUROJECT」は今後、参加施設を増やし、県中部のお風呂文化を熱く盛り上げる企画を検討する。まずは6/19(日)と26(日)、来館特典を用意して始動をPRするという。今後の展開にどうご期待!

astenを ご覧のお父さまへ

初めまして!
SHIZUOKA FUROJECTです。

お風呂の温度の好みが家族で違ったりしませんか? 大きな湯船が何より魅力のお風呂施設ですが、「熱め」「ぬるめ」「変わり湯」...と何種類もの中からお湯が選べるのも「ならでは」。

暑さで疲労がたまる季節には、水圧による負担のないサウナや岩盤浴もオススメです。家族を誘っていらしてみませんか? 子育てを頑張っているママは、抱っこで腕や背中に力が入りっぱなし。浮力に身を任せれば思いやり緩められるはず。中には託児ルームがある施設も。

水素、コラーゲンなど気になる美容トレンドも全身で検証できますし、家ではさびが気になるバスソルトも、お風呂施設なら「これでもか」というぜいたくな濃さ! 汗を流して爽快になったら、みんなでドリンクや冷たいスイーツ、旬のお料理を。同じ部屋にいるのに家族それぞれがスマホに夢中...

という日常から離れ、持ち物は全部ロッカーに預けてお風呂で絆を深めていただきたい! astenをご覧のお父さま。もうすぐ父の日です。「プレゼントのリクエストある?」と尋ねられたら「みんなでお風呂に行こうよ」と言ってみませんか? SHIZUOKA FUROJECTより

※設備やサービスは施設により異なります。詳細は各施設HPへ



アステン流 大人ドリル

淑女検定

1. チャレンジテーマ クリスタルボウル

ふぁーんと遠くへ響く澄んだ音。水晶で作られた楽器「クリスタルボウル」の音を体感したことはあるだろうか。大小の楽器が奏でる音は、波のように重なり、連なっていく。心と体に響く不思議な音色だ。

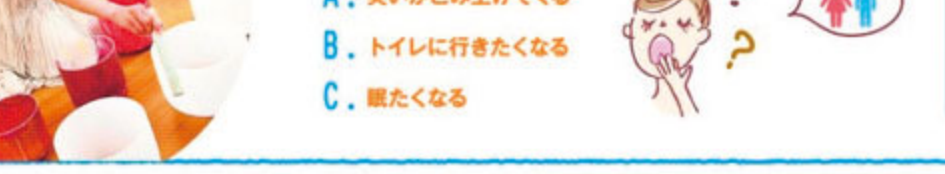
問題1 ハーモニーが特徴のクリスタルボウル。マレットと呼ばれるスティック状の道具で奏でるが、どうやって音を出す? 二つ選んで。
A. 棒をくるくる回す B. ぼーんとそっとたたく
C. カンカンカンと連打 D. 棒をくるくる高速回転



問題2 クリスタルボウルの演奏を聴く時におすすめの姿勢は?
A. 背筋を伸ばして立つ B. 息を止める
C. 両手を上げる D. あおむけに寝る



問題3 クリスタルボウルの演奏を聴いていると、ほとんどの人が開始早々ある状態になるというが、どうなる?
A. 笑いがこみ上げてくる B. トイレに行きたくなる C. 眠たくなる



SBS学苑 静岡校
【クリスタルボウルサウンド 講師】
Senju センジュ (クリスタルボウル演奏家)
クリスタルボウルの振動性音響は、体内にまで届くような感覚。生演奏ならではの響きを感じてみて。
585学苑パルシェ校 INFORMATION
6/24(金) 19:00~20:30
クリスタルボウルサウンド 講師「音」と「音の世界」
受講料 2,700円
講師 Senju(クリスタルボウル演奏家)
クリスタルボウルの演奏とヒーポイ スメント「音」をお届けします。
【お問い合わせ・お申し込み】
Tel.054-253-1221

正解 & 解説

問題1 → 正解 A・B
スティックの表面はスエード。ざらざらしたクリスタルボウルの縁に沿ってマレットで摩擦を起こして音を出す。一定の速度でそっと、円を描くようにゆくりなでる。3周ほどすると「ふぁーん」とも「ぶぁーん」とも聴こえる柔らかい音が広がりはじめ。この音は倍音と呼ばれ、波打つように伝わる。ぼーんと優しくたたく奏法もある。クリスタルボウルの音の振動は600m先まで届くという報告もあるようだ。

問題2 → 正解 D
どんなスタイルで聴いても自由だが、リラックスにはあおむけが一番。全身の力を抜くことを意識する。いわば「音のマッサージ」で、西洋では痛みの緩和、うつ軽減など音響療法として用いられることもあるのだとか。Senju先生の演奏はお寺の鐘の音にも似た神秘的な音色。お寺や神社で演奏会を聞くこともあるそうだ。生の演奏はCDでは伝えきれない音の波や振動を感じることができる。

問題3 → 正解 C
「状態にもよりますが、ほとんどの人が眠ってしまいますね」とSenju先生。早い人では演奏開始から5分で眠ってしまうという。そんな時、脳波はリラックス時に多く出るアルファ波からまどろみの状態で見られるシータ波に変化している。実際に体験させてもらったが、いつの間にか浅い夢を見ているような感覚になった。聴く前に体をほぐすストレッチをして緊張を緩和しておくことでより変化を感じられるという。

asten INFORMATION

6/6(月)~27(月) 静岡・焼津で「くもんの先生」説明会開催

くもんの先生は特別な資格や指導経験は不要。手厚い研修でチャレンジする気持ちを応援してくれるので、「子どもと一緒に成長したい」「仕事を逃して地域貢献がしたい」という思いがあるなら、6/6(月)~27(月)、静岡・焼津の両市で開催される説明会に参加してみよう。具体的な仕事内容や教室開設までのステップを知ることが出来る。まずは気軽に問い合わせを!

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
TEL0120-834-414

クリムトがリニューアルOPEN



靴メーカー直営ショップのKLIMTがリニューアル! 以前の2~3倍広くなった店内には、高品質で驚きの価格の靴がずらり。オリジナルデザインが豊富で、ここでしか手に入らない希少価値も魅力。今年流行りのカバードサンダル、エスパ、定番のモカシンなど... 夏に向けて、お気に入りの一足を探してみよう!

shoes and leather KLIMT
静岡市駿河区馬場2-13-4
TEL054-282-2405(株式会社 矢沢)
営業時間:10:00~18:00 休/火・日曜、祝日

6/19(日)・26(日) SHIZUOKA FUROJECT参加施設で入館者にプレゼント!

静岡のお風呂文化を盛り上げるべく活動している、SHIZUOKA FUROJECT。今日は父の日と風呂の日に合わせて、各施設で特典を用意! 19日は先着30名にお風呂グッズ、26日は先着120名にノンアルコール飲料をプレゼント。入館時に忘れずに「アステンを見た」の一言を。ジメジメした6月はお風呂ですっきり、リフレッシュ!

SHIZUOKA FUROJECT
参加施設はアステン6月号12ページを確認



私たち SHIZUOKA FUROJECT に参加しています

SHIZUOKA FUROJECT サポーター

滋和堂
yoneyku
米久ペンディング業

アサヒビール
エイテック
エーワン東京(徳し處・雅)
環境科学
キリンビールマーケティング静岡支社
サッポロビール
静岡ガスエネルギー
静岡酸素
駿河共栄会
駿河三河会
ガイドドリンコ中部第二営業部
高木商会
中央静岡ヤマト販売
濱村屋
ピリブライフ
藤枝MYFC
フラットフィールド・オペレーションズ
ポッカサッポロフード&ビバレッジ
松本酒店
丸徳商事 (50音順)

ぼかぼかのんびりキレイをみがく
おふろcafe bijinyu
美肌湯
054-252-1126
http://ofurocafe-bijinyu.com

朝風呂! 朝6時から入浴できます。
朝風呂! 朝6時から入浴できます。
TEL.054-620-4126

6/23(日) AM10時 リニューアルオープン
K&H クア・アンド・ホテル 駿河健康ランド
TEL.054-369-6111

時之栢 駿府天然温泉 天神の湯
TEL.054-287-1126

朝風呂! 朝6時から入浴できます。
大人気! 大型高温度カノ麓温泉
TEL.0547-34-4126

ゆったり、のんびり、癒しの湯。
黒潮温泉
TEL.054-627-7200

お待たせしました! タビックスは昨年No.1の実績! 今年もやります!! 計1,389名様にご参加頂きました!
8/6(土) 出発決定 花火はツアーに参加するのが一番!
9,990円 10,990円 9,590円 10,590円 8,990円 9,990円
TAB'S タビックス ジャパン
静岡支店 TEL.054-254-2825 島田支店 TEL.0547-36-8600 浜松支店 TEL.053-450-4500
富士支店 TEL.0545-61-3900 富士宮支店 TEL.0544-28-5522 三島支店 TEL.055-983-0777

今月のイケメン vol.84
甘い香りに包まれ働く美青年 女子中高生たちの口コミ拡大中
馬場 健人さん
イケメン情報大募集!

田中雅子

雑誌クリエイター、料理研究家



食に関する幅広い活動を展開する料理研究家、田中雅子さんは、雑誌でクリエイター国内第一号、中野子苑1日講座、日本エッセイ集の監修である雑誌を毎日の食卓に気軽にオシャレに取り入れることを伝授した。小さな粒たちへの熱い思いをどうぞ！

Q.食育を学ぶきっかけをお聞かせください。
中学・高校の教師をしていた時期があって、その頃、生徒の教師のお弁当を見て「自分が作られてきたところと食文化がだいぶ変わってきたな」と感じていました。さらに子どもが授かり自分も幼稚園のお弁当を作るようになって「食っておなかがいっぱいにならないって食事っておなかがいっぱいにならないって」というものでないかという思いが強くありました。そこで勉強を始め、食育アドバイザーの資格を取りました。

Q.雑誌に著目したのはなぜでしょう。
縄文・弥生時代からお米によって代わるまでずっと、日本の食生活を支えてきたのは雑穀だと私の講習で学びました。でもそのころの私にはヒエやアワは倒れていた小鳥のピーちゃんのごはん(笑)。そんな認識でしたが、実際にキビを使ったサラダや黒米を蒸したものを食べてみたら本当においしい。穀物というより「優秀な食材」



★ PROFILE
1961年、東京都生まれ。都内自宅で20年間にわたり料理教室「m-kitchen」を主宰。「ベターホーム協会 渋谷教室」食文化セミナーでは季節ごとに雑穀講座を担当している。日本雑穀協会主催「雑穀料理コンテスト2009」「雑穀レシピコンテスト2011・2014」最優秀賞受賞。デリ・レストランのメニュー開発などにも携わり、多彩に活動中。

” **小さな粒たちは優秀な食材。**
作り手も楽しめる料理を提案したい。”

雑穀が取り、栄養が少しずつ多種類まっているのが強みです。
Q.女性にうれしいことはありますか。
そうですね。雑穀は、亜鉛や銅、マグネシウムといった現代人に不足しがちなミネラルを持っています。色はポリフェノールで、働く女性にこそ食べてほしいので、2、3工程でできるレシピや作り置きできるものも提案していきたいと思っています。

Q.以前、ご飯に混ぜて飲んでいたのが、雑穀に混ぜて飲いた。
健康のため、栄養のため…と思うとやはり楽しくはないので、「おいしいから」食べるということが大事なんです。生産者さんを訪ねて、雑穀を育てる大変さを実感しました。おおいしく食べなかったら作りがいがいなくて、どうしたらおいしくいただけるか、どうしたらみなさんの毎日の食卓に取り入れてもらえるかを考えるのが私の仕事だと思っています。それぞれ準備の仕方が分かれれば気軽に使えるものなので、特にそこを伝えていきたいなと思っています。熱を加えた時の食感や味の特性を知ると、自然と活用のアイデアが広がっていくんじゃないかな。

Q.気軽に取り入れるポイント？
市販のスープにゆでたものを入れるだけでも栄養価が増しますし、お料理した感が得られますよね。ゆでて1回分ずつラップして冷凍して雑穀とお友達になってほしいですね。感じて雑穀が友達になってほしいです。一緒に食べるうちに「あれ、私の体ちょっと変わったかな」と思える日が来るんじゃないかなと思います！

Q.食感に変わりが生まれるという点です。
私はよくハンバーグにタカキビを入れますが、歯ごたえが生まれます。するとよくかむようになり、腸が活性化します。唾液の分泌も盛んになって、腸が活性化されます。満腹感も得られて、食べ過ぎも抑えてくれます。プラス栄養価ですよ。ちっちゃな粒ですが、食物繊維



1日限り
**ヒノキクラフトの
大アウトレットセール**

アウトレットショップが集まる年にだけ開催される「お客さま大感謝セール」。今年は、6/11(土)に開催がちなミネラルを持っています。色はポリフェノールで、働く女性にこそ食べてほしいので、2、3工程でできるレシピや作り置きできるものも提案していきたいと思っています。



HINOKI CRAFT
静岡市東区辰町8-12 ☎054-274-1800
10:00~17:00 ヒノキクラフト

●「大アウトレットセール」6/11(土)10:00~17:00
アウトレット商品一覧:学習机、ランドセルラック、オープンラック、ワゴン、幼児家具、テーブル、円卓、こたつ、ダイニングチェア、座椅子、ベッド、チェスト、食器棚、テレビボード ※当日カードの利用不可

**産技の医療事務科で
実務に役立つ技術と知識を身に付けよう!**

女性の間で人気が高まっている医療事務の仕事。産技の医療事務科では、実務に必要な基本知識のほか、医療や薬の基礎知識、栄養学、実践介護まで学べる幅広いカリキュラムが組まれている。患者さん一人一人に向き合う思いやりの心も育み、病院の受付を再現した実習室で授業も実施。また、コンピュータ教育45年の歴史を誇る学校とあって、医事コンピュータの知識や技術、電子カルテへの対応はもちろん、WordやExcelなどのオフィスソフトを使いこなすコンピュータスキルも習得できるのがうれしい。診療報酬請求事務をはじめ、2年間で多くの資格を取得できるから、活躍できる職種もぐんと広がるはず。まずはオープンキャンパスに足を運んでみよう。



■設置学科 miraい情報科(大学併修)、コンピュータ科(プログラム/医療事務科)、C・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

●オープンキャンパス開催中! 6/19(日)、7/18(月・祝)、7/28(木)10:00~15:00 参加無料、昼食付き。申し込みは電話またはHPで

静岡産業技術専門学校
静岡市東区宮前町110-1 ☎0120-618-255
http://www.sangij.ac.jp

anan6/15号掲載! スペシャル香水レッスン
【ISSAの香り】ミニサンパルセソント



誰もが知っているジンジャー。実は、そのスパイシーな香りもプロの調香師の手に掛かると異性がひきつけられるセクシーな魔法の香りに変身。魅惑的で美しいこの香りは、この夏あなたを注目の的に! ジンジャーを数種のアロマとブレンドして美しく官能的な香りの100%天然アロマ香水(15ml)を創る「スペシャル香水レッスン」が決定! 静岡で開催。講師は、カリスマ調香師・太田奈月さんが担当。「自分の魅力を引き出す香り」「香りで彼をひきつけたい」など、直接太田さんからブレンドのアドバイスがもらえるこの機会をお見逃しなく。申し込みは0120-168-066まで。

●ジンジャーの魔法〜スペシャル香水レッスン【10:00~13:00】
①8/3(水)、②8/20(土)受講料12,000円(税込・教材付)
※東京四ツ谷校も開催(7/24、27、8/12)

アロマと調香の資格認定校
アクトインターナショナルスクール
●静岡校
静岡市東区関町2-4-15 静岡ONビル2F
(1Fキルフェオン)
●東京四ツ谷校
新宿区西谷本町2-10 ストリウム市ヶ谷8F
☎0120-168-066 www.aiss-shizuoka.com
アクト 静岡

●【スペシャルプレゼント!】
参加者全員に、太田さんが6/15発売の雑誌ananでISSAさん(DA PUMP)に創ったジンジャーのアロマ香水ミニサンパルをプレゼント!

**緑あふれる空間を貸し切り
ゲストとくつろぐかけがえのない一日**

藤枝駅直結。ゲストへの配慮も十分なホテルオーレのウエディング「ブロッサモール」。夢の舞台となるのはワテフロアを貸し切りにしたプライベート空間。白と緑を基調としたチャペルは自然光にあふれ、感動の瞬間をより輝かせてくれる。チャペルに併設されたガーデンは花と緑、青い空に包まれてフラワーシャワーやバルーンリリースなど、まるで海外ウエディングのよう。シェフのごだわりが詰まった料理や華やかなデザートビュッフェも好評だ。ホテルらしい洗練さと快適さに加え、ガーデンウエディングもかなう、今大注目の「ブロッサモール」。見学しなると後悔するかも。



●ホテル オーレ Blossomole(ブロッサモール)
藤枝市前島1-3-1 ホテルオーレ3F
☎054-634-2228(ブライダル専用)
平日11:00~20:00、土日祝10:00~20:00 火・水曜日休
http://www.blossomole.com

●デザートビュッフェやウェルカムスイーツなど
ブライダルを使った演出が人気!

編集部オススメ **こだわり SELECTION**

体の悩みに対応する、フルオーダーのインソール専門店



足の悩みに対応するインソールの専門店「フィットラボ」の静岡店が本通り沿いにオープン。静岡店店長は病院での勤務経験があり、理学療法士の資格を持つ、平澤辰法さん。身近に腰痛で体がまひしてしまったり、お母さんの膝原さんは元アスリートで、片足を粉砕骨折し、坐骨神経痛、腰痛など一時は歩行困難な時期があった経験を持つ2人が志を共にしたのは、ともに自らの実体験から導き出した「足」の重要性だ。

「足裏」は全身を支えている土台 おかしい、と思ったら相談を

足の悩みはさまざま。外反母趾、X脚、O脚、足の痛み、むくみ、肩こり、腰痛など、これらの原因は身体のバランスの崩れによる場合もある。「足元は体の土台。どれだけの負担に気が付かず、歩いたり、運動したりと体にいいことをしても、まずは足元のゆがみから正さないと、その努力は台無しです。足のバランスを崩せば、おのずとそれに乗っている体のバランスも崩れます。顔のゆがみや姿勢が気になる人などは一度チェックしてもらいたいかな。まずは無料カウンセリングを経て全身のバランスや軸のブレを1時間かけて丁寧に測定。重心のかけ方方や歩行バランスなどを見た上で、靴内に数値しかねる高性能の足型成形マシンで足型を取る。それをもとに踵、土踏まずなど細かな部分ごとに張り合わせて完成。まずは気軽に相談してみれば?



●FIT.LAB(フィットラボ)
【静岡店】静岡市東区本通3-23-1 チサンマンション本通101
☎054-252-2800
【本店】静岡市清水区天神1-2-1
☎054-363-0008
【水曜・第1土曜・第3日曜】休あり
http://www.fit-lab.com

●インソールは2万円前後で相談は無料

これが見頃! 「大鐘家あじさい祭」7/3(日)まで開催!



大鐘家は、戦国時代の武將・栄田勝家の家臣で、約300年前に建てられたもので、見る者を悠久の時間旅行へ誘う。そんな歴史ロマンを彩るのは庭園や表山に咲き乱れるあじさい。約35種、約1万株のあじさいは日常を忘れさせるほど美しく、今大注目の「ブロッサモール」。見学しなると後悔するかも。

●大鐘家
牧之原市浜浜1032 ☎0548-52-4277
9:00~18:00 無休 ①130名 大人700円、小人400円
http://www.3.tokai.or.jp/oganeke/



**濃厚でおいしい! さらに環境と体にも良い
一石三鳥のびっくり豆腐**

食べてびっくり! それもそのほか、おからを出さない特殊製法で大豆をまるごと使用した豆腐だから。一般的な豆腐は製造過程で出るおからのほとんどが産業廃棄物として捨てられてしまっている。おからには食物繊維やイソフラボンなど美容と健康に良い栄養素がたっぷり。捨てるのはもったいない!と店主が約2年かけて独自に開発した。豆腐1丁(300g)にはレタス約3個分の食物繊維(※)。国産フコキサンチン100%使用し、その旨味を引き出すミネラル豊富な海洋深層水で作った風味やコク、うま味がぎゅっと詰まっている。ひと口で味の違いは歴然だ。テレビやラジオでも大反響のこの豆腐。まずは何も付けずに、このおいしさを味わってみて。



●「するが美人」の購入は田子重、しずてつストア、マックスバリュ(キヨマド、コンボ含む)、エスポート、スーパーカネハチ、Uマート、石津マートで!

※レタス1個200gに含まれる食物繊維は約2.2g(出典:日本食品標準成分表)

●大鐘屋
焼津市城之腰255 ☎054-698-1247
工場直売10:00~18:00(配達時不在)
日曜定休
http://www.suruga2525.com

スルガ自動車学校からの新しいサービス

お客様のための教習環境をご用意しております! enjoy drive

◆スルガがここが便利!
○土日・祝日も教習可能(年末年始を除く)
○アドバイザー制で卒業までお客様一人ひとりに寄り添ったサポート
○JR御津駅より徒歩約6分
○各種ローンもご利用しております

◆夏・短期集中コース受付開始!
夏休み期間中など、短期間で免許取得をご希望の方に、特にオススメです!
AT最短14日、MT最短16日で取得可能。

◆安心・便利な通学のためのご自宅まで送迎。
無料個別送迎
夜間での通学・バス停での長い待ち時間、雨の日等の荒天時やお子様連れでの教習生の方へ多く見られる荷物・多量等の嵩高・不安は、ご自宅まで送迎いたします。ドット・ドットで家まで送迎・静岡市・富士市・富士宮市の方にももちろんご利用可能です。※片道50分または30分程度まで送迎可能です。

◆免許所「スルガひよこCLUB」で安心教習
●無料個別送迎にはチャイルドシートをご用意します!
●スルガ自校に通わない一般の方へ免許所のみのご利用もお受けしております。
(対象:生後4ヶ月から小学校低学年までの幼児・児童)

Friendship School 静岡県公安委員会指定
スルガ自動車学校 ☎0120-017-120
〒424-0204 静岡市清水区津津中町522-1

R&K リサイクルキング
金・銀・プラチナ・ダイヤモンド・ブランド時計・ブランド切手・金券
宝石買取
無料鑑定いたします。

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	Ptエメラルドダイヤリング	Ptサファイアダイヤリング	Ptルビーダイヤリング
¥335,496	¥152,120	¥90,144	¥126,305

ジュエリー買取査定額UPキャンペーン実施中!

金	4,756	円/g
プラチナ	3,950	円/g
銀	63	円/g

Aria アリア 静岡紺屋町商店街店
R&K リサイクルキング ベッドルーム 清水店
R&K リサイクルキング イオンタウン 富士南店

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。

2016.6月号 Vol.128 [2016.6.4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
 ●静岡新聞朝刊に所収

木次回(7月2日発行)は「住まい」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

「梅(こしらえ)」トート
 A4サイズ ¥12,960~
 A3サイズ ¥16,200~
 お問い合わせ: 本機テープ
 TEL.0548-32-2567
 [ネットショップ] http://motohashi.base.ec/
 http://www.motohashi-tape.co.jp



6月はじっくり炒めてほくほくに しずおかキッチン



今月のしずおか食材 ラッキョウ



初夏から旬を迎えるラッキョウは甘酢漬けが定番。でもカレーライスのお供にしておくのはもったいない。熱を加えると甘みがぐんと増す。土付きで売られているものを選んで、自然の風味を味わおう。



ラッキョウのエチューベ

材料 4~5人前
 ラッキョウ: 約400g
 オリーブ油: 60cc
 砂糖: 適量
 塩: 適量
 梅肉(市販のチューブでも): 適量
 白バルサミコ酢(穀物酢、米酢でも): 適量
 黒こしょう: 適量

- 1 ラッキョウの皮をむく。水でよく洗い、薄皮を取り除く。水気を拭く。
- 2 テフロン加工など厚めの鍋にオリーブ油とラッキョウを入れて火を付ける。強火で油が全体になじんだら弱火に。約10分、焦がさないように炒める。
- 3 あめ色になったら砂糖、塩を加え、3等分にする。梅肉、白バルサミコ酢、黒こしょうでそれぞれ味を付ける。

POINT 薄皮は丁寧に取り除いて



今月の先生 茂泉 三男 Mitsuo Moizumi ● 和・仏食彩工房ムッシュ・モイズミ シェフ tel:054-247-1338
 炒め始めにラッキョウからはがれる薄皮は硬いので、最初だけは丁寧に取り除いてください。砂糖と塩はお好みで。黒こしょうの味付けは、刻んで軽く炒めたベーコンと和えて洋風にしても。時間が経つと味が染み込み、うま味が増しますよ。冷蔵庫で約2週間保存が利くので、常備菜にも最適です。

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「アステン編集室」
 FAX/054-284-9129
 Eメール/asten@shizushin.com

2016年6月17日(金)締切 当日消印有効
 ※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。賞品は6月下旬にお届けします。

- Q1 ご希望の賞品番号・賞品名は?
- Q2 アステン6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 焼き菓子でおすすめる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。

<p>01 1名2名様</p> <p>ディナーペア招待券(1人8,000円分) [ホテルセンチュリー静岡]</p>	<p>02 5名様</p> <p>野菜をMotto! 4種の冷たいスープセット [モンマルシェ]</p>	<p>03 5名10名様</p> <p>藤枝シネ・プレーゴの映画鑑賞券ペアチケット [藤枝シネ・プレーゴ]</p>
<p>04 12名様</p> <p>日清王様焼 5食パック3種セット(醤油・味噌・豚骨醤油) [日清食品]</p>	<p>CINE PREG JIBO</p>	

この企画は在庫部数限りで終了となります。

リフォーム会社選びの「虎の巻」を無料進呈!

わが家をリフォームするなら、誰もが下記の「7つの条件」を満たすリフォーム会社に依頼したいはず。今回、無料で一般配布される「リフォームの青本と赤本」には、これら7条件を満たすリフォーム会社を探し出す方法や、ご近所のリフォーム会社選びに役立つ最新情報など、見逃せない情報が満載。全国の公立図書館の要望により既に300冊以上が寄贈され、新聞やテレビのニュース番組でも数多く紹介されている。優良工事店ネットワークは、実際にリフォーム工事をした全国の消費者に12年以上に渡ってアンケート調査を実施。その集計・分析の結果、多くの消費者が「優良」と認めた評価の高い工事店だけを次の消費者に紹介してくれる。全国720社を超える参加工事店の登録料で運営されているため、消費者は近隣の優良工事店の紹介サービスや、第三者的立場を活かしたリフォーム工事保証や万が一のトラブルの際の仲裁制度などのサービスを無料で利用できる(リフォーム完了後にアンケート調査に協力することが条件)。電話や訪問による勧誘は一切ないので、まずは「青本と赤本」だけでも気軽に請求してみても、申し込みは、電話、ファックス、ホームページ、ハガキで。(郵便番号・住所・氏名・電話番号・申込番号2184)を明記)

- ### 工事店選びの7大鉄則
- 1 まず何よりも誠実である。
 - 2 プロとして経験力がある。
 - 3 確かな技術力がある。
 - 4 工事終了後の手直しへの対応が速い。
 - 5 利益につながらないような小さな工事でも喜んで対応する。
 - 6 マナーが良く気配りが行き届いて対応が丁寧である。
 - 7 工事金額が本当の意味で適正である。

あなたのお近くにいる
リフォームの匠を無料でご紹介!
 全国40都道府県で720社の工事店が参加

「優良12年の実績」

「優良工事店の中からお客様に最適な工事店をご紹介」

「家選び」

「これまでの工事店選びは?」

ひとまず**青本と赤本**を無料でお取り寄せください!

ご近所のリフォーム会社や塗装会社選びに役立つ最新情報を一挙公開!

信頼できるリフォーム会社塗装会社選びの参考書
 最新保存版

無料 即日発送 送料無料で差し上げます
 2冊セット

累計発行部数 **37万部**

リフォーム費用大幅節約の方法

本企画は、在庫部数限りで終了となります。