



asten

1月
Jan. 2017



asten people
瀬名 秀明



アステン5つ星
ピザ

特集

今日、わたしを 整える。

New
アステン ウーマン 5PIECES
New
asten life 1

私流、発見 THE STYLE OF astenist
乾燥に負けない艶やか髪へ

淑女検定 しずおかキッチン
ピラティス 自然薯入りつくね鍋

こだわりSELECTION

第2特集

今年こそ HAWAII



今月の*
キラリ

色とりどりのチョウチョが舞い降りた「和紙と漆で蝶ネクタイ」。
美濃和紙に絵を描き漆で仕上げている。
静岡でオモシロイモノを発信し続けるカクタスデザインのプロダクト。
国内より先にフランスやイギリスのセレクトショップが反応した。
髪留めや帯留めにもどうぞ、などと言いたくなるけど我慢しよう。
チョウチョの行方はワタシが決める。
2017年もアステンはそういうあなたを応援宣言!

撮影協力 静岡伊勢丹 5階=紳士服/ネクタイ
TEL.054-273-4682



エコドライブ、美しい環境をモビリティの楽しさを次世代へ



乗る人すべてが、
ゆったりくつろげる空間。

VEZEL
HYBRID

ヴェゼル HYBRID Z-Honda SENSING
車両本体価格 **2,670,000円***



期間中、試乗・査定・商談いただいたお客様に
**N300x
マルチロール
クッション
プレゼント!**

残クレ **1.9%**
Honda Financial Services

私がヴェゼルを
選ぶ理由
vol.1



「強カワイイところが好き」
第一印象が白みたい。彫刻のようなラインのボディに
キラキラと光があたって、わ、キレイっと思いを飲みました。
生に、度は真っ赤な車に乗りたいたいと
にれていました。特にこのヴェゼルの
プレミアムタリスタルレッド・メタリックは
今まで見たことのない赤です。すね。
シートに座るとコクビット感覚が何ともいえず心地よくて。
オーソメイトのようなフィット感が不思議です。
あ、思い切りドライブしたい。(静岡美人時評モデル・若さん)

走行性能も安全性能も素晴らしいです。特にカーブでは
路面に吸い付くような快達さを感じます。(30代・女性)

こんなに好きな車に出会えるとは
思わなかったです。全長がコンパクトに
抑えられていてバランスのいいボディ。
大事に乗り回します。(20代・女性)

外観に一目惚れして購入しました。内装も高級感があるし
装備も充実。私にとって完璧。後悔なしのクルマです。(40代・女性)

乗り冬でも快適。これからはヴェゼルと一緒に旅して
いきたい。(30代・女性)

Honda Cars 静岡 本社:静岡市葵区長沼596-3 ☎054-263-5522

東静岡店	清瀬町店	聖一色店	電南店
清水吉川店	清水洗川店	ホンダオートテラス静岡	

※価格はすべて消費税(8%)込みの価格です。掲載価格には、保険料、税金(消費税除く)、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は含まれておりません。

毎日の暮らしの中で、私たちは簡単に揺り動かされる。
誰かが言ったヒトコト、どこかで読んだフレーズに
小さなトゲが刺さったままのような心持ちになることが
誰でもあるんじゃないだろうか。
モヤモヤをリセットして前を向くための、私のスイッチ。
それを見つけるにはたぶん、
今が一番いいタイミングだ。

今日、わたしを 整える。



クリアになるための私の「聖域」。

「体を休めるというよりは、頭を休める。その時間を意識して取るようにしています」。そう話すのは、静岡市の心理カウンセラー、笹川充さん。好きな香りの入浴剤でゆっくりお風呂に入る。ヘッドマッサージをする。掃除をする。ぐっすり眠る。森の中を散歩する。これらは、「もうダメ」とバンクする前に、笹川さんが取るアクション。共通するのは「頭の中を空っぽにすること」だ。

「大好きな箱根の森へ、多いときで月に2、3回足を運びます。時間がなければ静岡県立美術館近くの遊歩道へ。キラキラする木漏れ日や心地よい風に、気持ちいいな、きれいだな、と感じたり、時には川に足を浸したり。何かを解決しようと考え事をしながら



はなく、ただ自然の中で無心になるんです」

思っている以上に、私たちは他からの影響を受けているし、時には拾わなくていいものを拾ってしまう。今でこそ、ふんわりした笑顔で穏やかに

語る笹川さんだが、以前、会社に勤めている頃は、緊張を幾重にもまとって、ビリビリした雰囲気が周囲にも伝わるほどだったという。

「今思えば、他の人の目や意見を気にしすぎていたんですね。昔の知人に会うと「変わったね！」って言われますよ」

私は今、何をしたい？ 何にワクワクできる？

そんなシンプルな課題に立ち返るには、頭をクリアな状態にすること、と笹川さんは気付いた。

さしずめ、両手に抱え込んだ荷物をいったん全部下ろして、目の前に延びる道を確認するように。

ここに行ったらリセットできる、そんな自分だけの時間や場所を見つけておだけで、気持ちはずいぶん楽になる。なるべくなら、「誰かから聞いたパワースポット」という選び方より、「何だか居心地がいい」という自分の直感に従ってみて、と笹川さん。

「自分を大きく飾ろうとせず、そのままいられる場所。カフェでも海でも、人や物、本でも映画でも音楽でも何でもいい。素の自分に戻れるところで、自分を見つめ直す時間が、誰にでも必要です。頭がクリアになったら、きっと新たな風が吹いてきます」



毎朝のルーティンで 一日のスタートを。

そこに立つと、自然と背筋が伸びる。そんな場、そして時は、ずっと以前から私たちの暮らしの中に根付いてきた。

吉田町で神棚を製造・販売する「静岡木工」の杉本かつ行さんは、家の中の小さなお社について「丁寧な暮らしのきっかけになるもの」と説明してくれた。

ひと昔前までは、どの家にも神棚があり、手を合わせる家族の背中を見ていた記憶がある人は多いかもしれない。ライフスタイルや住宅事情が大きく様変わりした今、神棚を備えた家庭は減っているけれど、静岡木工が現代の暮らしに合った新しい神棚を提案し始めた頃から「神棚が気



になっていた」という問い合わせが少しずつ増えてきたという。

「30代ぐらいの女性が「私が神棚を欲しいと思うようになるとは思わなかった。こういうデザインのものなら、部屋に置けるかも」と一人でお見えになったこともありました。それまで縁がなかった神棚に興味を持つ理由やきっかけは人それぞれ

異なりますが、女性は特に、厄年におはらいを受け、いただいたお札をどうやって部屋に置けばいいかわからなくて…という方が多い気がします」

神棚の方角やお札の位置など、昔から伝えられてきたさまざまな決まりや約束事があるにはある。でも「それらを正確に守ることが目的ではなく、神棚をしつらえることによって暮らしの中に新しいリズムができることの方に意味があるのでは」と杉本さん。

「毎朝、水とお米を替えて、サカキを供えてかしわ手を打つ、という一連の流れが生活に組み込



自分を整える節目として。

高い木々が生い茂る参道や、しんとした空気は他にはないすがすがしさをもって私たちを迎え入れる。祈るのにふさわしい場所というのが、確かにあるのかもしれない。小國神社の権禰宜（ごんねぎ）、打田雅臣さんは、神社を「感謝と祈りの場所」と表現する。ただそれは、単なる「神頼み」とは少しニュアンスが違う。

例えば厄年は、私たちの先祖の経験と知恵が積み重なった、統計学のようなもの、と打田さんは言う。

「日本人にとっての「年」は単なる時間の積み重ねではありません。人生には多くの節目があり、それらを無事に乗り越える難しさを私たちは日々の生活の中から学びます。だからこそ、私たちの先祖は「年」を重ねることの喜びをかみしめ、神々に生かされていることへの感謝の念を忘れませんでした」

まれること、あるいは自分で毎月1日と15日に盛り塩を取り換えること、日常に節目を作ること、変化や気付きを得やすくなる。そういうことだと思います」

どんなに前日モヤモヤしていても、朝は必ずやってくる。その時、同じことを繰り返す、ある種のルーティンで「うん、今日もいい調子」「今日は何だか気分が重い」と揺れを自覚することは、私たちがリセットへと導くための一つの近道。切り替えるための場と時間が、習慣として暮らしの中にある大切さを、昔の人たちは知っていたのだ。



女性なら結婚や出産、それに伴って心身や生活に変化が起こること。時代が移り変わったとはいえ、ちょうど厄年に当たる頃は仕事や家族のこと、人との関係が密になってくる年代でもあり、忙しくしたり悩みを抱えたりするのは、今も昔もおそらく変わらない。山あり谷ありの一生を知ることはすなわち、平穏な日常のありがたさを知ることもある。

「年の初めに、年回りを意識することで、私たちはおのずと普段の生活を顧みることになります。初詣や厄年のおはらいに訪れる人は多いですが、その時、まずは自分が今ここに生かされているこ

とに感謝すること。その上で、自分自身ではどうにもならない出来事に対して、無事に過ごせるよう祈る。それが、「感謝」と「祈り」です。神々に日々の感謝の心を伝え、自分を律し、整えるための「節目の場」として、私たち日本人が古来より大切にしてきた神社や神棚の存在が改めて注目されているのかもしれません」

新しい年が始まって、カレンダーもスケジュールもまっさらになった今、私は今年の私を想像し、希望する。明るく軽やかな一年になるように、切り替えて、いいスタートを。

THE STYLE OF astenIST 乾燥に負けない艶やか髪へ

頬や髪が冷たい風にさらされる冬。乾燥に負けない艶やかさが欲しい。肌や髪のために選ばれた植物由来のエッセンスと古代インドの英知にインスパイアされたアイテムをご紹介します。特に、髪をしっとり柔らかに潤している人には美意識の高さを感じるもの。バサつきが気になってきたら乾燥ケア用のシャンプー、コンディショナーを。洗い流さないトリートメントをプラスして、熱や摩擦のストレスから守るのも大事。マフラーやストールに合わせるヘアアレンジも、潤いある髪ならグラマラスにキマる!

SHOP INFORMATION
TEAR Aveda
静岡市葵区員服町1-7 静岡伊勢丹ビル5F 2階
営業/10:00~19:00 休/静岡伊勢丹に準じる tel.054-251-8833



クリーミーなシャンプーと潤いを与えるコンディショナーは冬の強い味方。使う前に頭皮をしっかりとぬらして、こすり洗いを。
ドライヤーシリーズ・モイストチャーシュー・257g ¥3,348、1030g ¥10,044
モイストチャーシュー・コンディショナー・197g ¥3,564、985g ¥13,365

andA Beautiful life support company andA inc.
私たちの仕事はお客様の毎日に彩りを添えること...
そっと寄り添い思い豊かに 確かな技術 安全な製品を持って お客様に輝いた日々を過ごして頂くお手伝い出来ること
それが私たちの誇りであり やりがいです。
そんなやさしさと強い思いから生まれた美容室 velln Aveda 始めます。

自然の力+人の力+技術の力+それがヴェルンの力

静岡PARCO 3FにAVEDAコンセプトサロン[velln Aveda]オープン
2017.1.11 NEW OPEN

美と健康、地球環境を三位一体でとらえた世界中で愛される化粧品ブランド「アヴェダ」環境に配慮した100%風力発電による製品製造などオーガニックにこだわっています
自然界由来成分93% 植物の力にこだわった商品づくりが、真の美しさを呼び覚ます

1978年、米国ミネアポリスで創設されて以来、「ビュな花と植物エッセンスから生まれた美と科学」を追求するライフスタイルブランドです。アヴェダとはサンスクリット語で「全ての智慧」を意味します。人間が持つ自然治癒力を引き出す自然界由来成分へのこだわり、植物の知恵を持つ世界の先住民との持続的なパートナーシップ、環境のことを考えて100%風力発電エネルギーで製品を製造するなど、全ての企業活動において、美と健康、地球環境を三位一体ととらえ、1978年にひとりのヘアスタイリストが創業して以来、地球環境に配慮し、「生命の網(web of life)」と調和しながら、製品を生み出しています。

志と技術の高い美容のスペシャリストがお待ちしています
当社では、全てのスタイリストが新卒で入社し、独自の厳しいカリキュラムを習得したスタイリストのみが活躍しています。
中途採用のスタイリストは1人も在籍していません。また離職率も低く「担当がない...」など、お客様にご迷惑をおかけすることはありません。「美容師」という仕事に誇りをもち、高い技術と志をもって、お客様と真摯に向き合う。これこそがvelln Avedaのスタイリストたちです。

TACT (田中) 美容師歴12年
DAIKI (大木) 美容師歴7年
SEREN (佐藤) 美容師歴6年
SHOKO (石川) 美容師歴6年

予約優先 054-204-2588
静岡市葵区紺屋町6-7 静岡PARCO 3F
営業時間 10:00~20:00 (受付19:00まで)

予約優先 054-251-8833
静岡伊勢丹 別館コリド5F 2階 静岡市葵区員服町1-7



ラベンダーオイル配合のクリームを塗れば、深い安らぎに包まれる。バスルトやボディソープなど、ライン使いがおすすめ。
ストレスフィックスシリーズ・ラベンダーボディクリーム/190g ¥6,480



ドライヤーやカーラーを巻く前に使って髪をコート。バサつきが気になる外出前にもさっとケアできる。
ブリアント・エモリエントセラム/75ml ¥3,456
ライトエレメント・スムージングフルイド/100ml ¥3,240



肌をブラッシングするという新しいケア。華やかな香りのオイルをなじませて、「目指せ1トーンアップ」。
トゥウサラ オリエンテーションオイル/50ml ¥8,640



男性への贈り物には爽やかな使い心地のメンズラインを。ラッピングはネパールの伝統的な高級紙で差をつけて。
アヴェダメン ビューティファーマンス・デイリーシャンプー/300ml ¥3,996
シェーブクリーム/144g ¥3,150



保湿しながら肌のバランスを整えるミスト状化粧水は、使うたびに肌の力を導き出してくれる。
ボタニカルキネティクス・トーンアップミスト/150ml ¥3,996



まと髪やカールの仕上げにひと吹きすれば、湿気から守り、ゆるやかにスタイルをキープ。頼れる1本。
ブリアント・ホールドスプレー/250ml ¥2,916

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.10

座り心地にこだわるあなたに富士ファニチャー「Agio」

テレビを見るとき、読書、お昼寝...座った時の心地良い角度は人それぞれ違いますが、そんな、自分のための大切な時間を癒やしのひと時にしてくれるのが、このリクライニングチェアです。座った瞬間、体が吸い込まれていく感じ。背もたれや脚部を成型合板で仕上げてあるため、「しなり」が絶妙。サイドレバーで好みの角度に調整できるから、どんなシーンも「ベストポジション」で楽しめます。シートカバーと素材の組み合わせは多岐多彩。写真は本革仕様のクラシカルな雰囲気ですが、ブルーの布地と白木を選べば北欧スタイルに。まずは、実際に座ってみて、その心地良さを体感してみてくださいね。



Life Style Design Shop FUGGICOSI
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://fuggicosi.co.jp/

パールシェが贈る vol.10
いろいろライフ

1F 食彩館
長寿の里
TEL.054-266-5232
店長 尾崎真弓さん

おいしくきれいに!
いつものご飯に混ぜるだけ。
【国産の雑穀】全10種
20g×3袋582円

左から「ぼんたんクレンジング」[よかせっけん]各1,944円、
「発酵化粧水」2,468円、「シルク美容液」3,703円

「本物」からはじめよう。
お肌って、手をかけた分ちゃんと応えてくれるのだそう。新年を迎えて気持ちが上がっている今、本当に良いスキンケアできれいな肌を手に入れよう。「然」(しかり)は自然素材を使い、独自製法で作られたこだわりの無添加スキンケア。九州の大自然を生き抜く自生植物、ミネラル豊富な霧島火山岩深層水など、原料素材の選定から製造まで一貫して行っている安心。「よかせっけん」をラインアップしたシリーズとしても注目を集めている。「ぼんたんクレンジング」は驚くほどさらさらとした感触。「印象が明るくなったというお客さまもいるんですよ」と尾崎店長。「通販は不安」という人もお店ならお試しOK! この良さをぜひ体感して。

今月のNEWS!!
●「パールシェ クオリティバーゲン」開催中!
冬物が通常価格より20%~最大70%OFF
~1/15(日)まで 本館
●「冬のあったかメニュー」
~2/28(火)まで 6Fパールシェダイニング
●公式Facebookはじめました。
※詳細はHPをチェック!

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

アンテナショップで編集部が見つけたコレ、知ってる? vol.5

忙しい朝こそ、手軽においしく健康に

毎朝の朝食はトースト1枚にコーヒーだけ、なんて栄養バランスが偏りがち。そんな時は、お湯を注ぐだけで簡単に作れる健康アイテムを取り入れてみて。松崎町で作られた「桑葉茶」は農業を使わずに育てられた桑の葉を粉末にした100%天然素材。カルシウム、鉄分、ミネラル、ビタミンがたっぷり含まれ、疲れた心身にうれしい成分「γ-アミノ酪酸(GABA)」も。さまざまな生活習慣サポートが期待できそう。蒲原の「いその、わかめスープ」は化学調味料やエキスを使わず、いわし削りとかつお節、昆布でダシをきかせたわかめたっぷりのスープ。ミネラル、食物繊維もとれる上、温活にもひと役買って欲しい。コーヒー党の人にはココペリの自家製グラノーラがおすすめ。味はプレーン、チョコレート、スパイス、抹茶の4種類。それぞれにナッツや雑穀がたっぷり。そのままや牛乳をかけても、パンナアイスやヨーグルトなどのトッピングにしてもおいしい。地元の応援にもなり、健康にもなれて一石二鳥だ。

Café and Dining kokopelli | kokopelli グラノーラ (100g) 324円~
カネジョウ「いその、わかめスープ」(60g) 648円
松崎桑葉茶 (25g) 540円~

県内38商工会の会員企業などの商品を販売しているアンテナショップ
しずおかアレモキッチン コレモストア
静岡市葵区紺屋町1-10 (興隆町通りスクランブル交差点より駅に向かって徒歩1分)
TEL.054-651-1401
10:00~19:00 水曜定休
http://aremore.com.jp/

astenn column アステンコラム
NOUVELLES DE L'ATELIER
ばん工房からのお便り

天然酵母のパンで人気の「ナチュラル」が、実は定期的にパン教室を行っている。「せっかくなら店を買えないようなパン作りを」と、特別な牛乳にこだわってパンを作ったり、季節のイチゴや洋梨を使って自家製酵母を作ってみたり、そのあたりじゃないパン教室が遊び心に満ちたオーナーらしい。毎回異なるテーマで1回だけの参加もOKとあって、すぐに定員が埋まってしまつたため、逆にあまり知られていないのかも。おいしいパンを買いに行くのもいいけど、たまにはプロに教わって、のんびり自宅でパンを焼いてみるのもいい。

1~2カ月に1度くらいのペースで「パン教室」開催。
参加費は3,500~4,000円。
場所はナチュラル2階フリースペース。詳しくはサイトにて。

天然酵母・国産小麦 やさしいぱんとおやつナチュラル
静岡市葵区北安東3-22-1 TEL.054-246-7600
10:30~17:00 日曜・月曜定休 要予約 http://nature-bread.com

アステンウーマン

5 PIECES Vol.1

ドリームプラザ 32歳 三浦 淳美さん ふたご産 A型 Atsumi Miura

「アステンウーマン5PIECES」は静岡ライフを楽しむ女性に仕事への熱い思いやリフレッシュ法について聞く新コーナー。第1回はエスバルドリームプラザのイベント企画・運営や広報を担当しているドリームプラザ営業開発部販売促進課の三浦淳美さんにインタビュー!

マーケティングの勉強をしたいと思っています。感覚に頼った販売促進では自信が持てないので、分析や発想など基礎知識を身に付けたいです。実は家庭の事情で休職させていただくことになったので、この機会に資格試験を受けたいと思っています。

5. 知

K-POPに詳しい同僚のおかげで私もファンになりました。今はEXO(エクソ)という男性グループのCDをよく聞いています。東京ドームのライブにも行って来ました。ダンスがすごいんですよ。元気をもらっています。

4. 楽



1. 願

ドリームプラザは「暇だからドリブラに行ってみよう」といった感じでご家族連れが多くいらっしゃると思います。お買い物だけを目的に行くショッピングセンターとは違う役目があると思っています。家族が一日楽しく過ごせて、特別な思い出を作れる場所でありたいです。



2. 働

学生時代、目指す職業というものがなく就職活動も困っていました。ドリームプラザの説明会や面接を受ける過程で働くイメージが具体化していき「面白い。やってみたい」と思ったんです。今の仕事は広告やイベントなど形になるものが多くやりがいを感じています。

3. 郷

生まれも育ちも静岡で、静岡以外で生活したことはないのですが、気候の良さ、特に冬の暖かさが静岡の良いところですね。静岡鉄道で通勤しています。毎日のんびり電車で揺られて。通勤環境は恵まれていますね。

幸運をもたらす南仏の伝統菓子。今年も販売スタート!

クリスマスの祝日「エビファニー」を祝う南仏の伝統菓子「ガトー・デ・ロワ」。リング状に焼き上げたプリオッシュを家族で分け合い、「フェーブ(小さな人形)」が入っていたら1年間ハッピーになれると伝えられている。そんな素敵な風習を楽しんでみては? マウンテンベーカリーの「ガトー・デ・ロワ」は肉厚のドライフルーツをぜいたくに使用。ふんわりとした生地はアーモンドクリームがたっぷり。「フェーブ」のお出ましに期待して! 販売は1/30(月)まで。

●ホール(要予約)1,800円、1カット300円

MOUNTAIN BAKERY
静岡市駿河区高松1-24-7(D&DEPARTMENT裏)
TEL.054-266-7170 11:00~18:00 Pあり
火、第1・3木定休、他イベント出店日(要確認)

asten INFORMATION

明和住宅がプロデュース ケーキとカフェkonohana
1月末、静岡市葵区足久保口組にパティスリー「konohana」がオープンする。パティエ特製のケーキや焼き菓子を販売。8席ほどのカフェスペースがあり、スイーツを楽しみながらゆっくり過ごすこともできる。憩いの場にぜひ。

konohana
静岡市葵区足久保口組151-77
10:30~18:30

美食とセロのショー センチュリーで魔法の時を
ホテルセンチュリー静岡が開業20周年を記念し、マジシャン・セロのディナーショー「NO MAGIC, NO LIFE.」を1/29(日)に開催。17:00からの回と19:30からの回がある。一人26,000円。家族や大切な人と魔法の時間を過ごして!

ホテルセンチュリー静岡
静岡市駿河区南町18-1
TEL.054-289-6400(セールス課:9:00~19:00)

竹内純子の 聞き得!

エネルギーの玉手箱

Q&A 21

COP22を終えて一これからの地球温暖化対策

北アフリカのモロッコで開催されていたCOP22は会期最終日である11月18日の深夜、閉幕しました。昨年採択された「パリ協定」のルールを2018年までに策定するというスケジュールなどが決まったばかりでした。そのために2週間もかかったのかと驚く方も多くでしょう。

※ 自国経済減速の懸念から対立

国連の気候変動交渉がこのように遅々として進まないのはさまざまな理由があります。一つには全会一致制を採用していることです。200カ国近い国が条約に加盟していますが、1カ国でも強硬に反対すればなかなか採択できないのです。また、この交渉には自分の国籍とは関係なく雇われている「職業交渉官」が多数います。国を渡り歩き、雇い主に最大の成果をもたらすことを目的としている交渉官は、強硬な主張を崩しません。

しかしこの交渉が常にもめる本質的な理由は、温室効果ガスは主に発電や産業、運輸や家庭などでのエネルギーの利用に伴って排出されるため、経済活動が活発になれば排出量が増えてしまうことにあります。温室効果

※ 日本は技術と知見で存在感を

なお、日本はパリ協定の批准が遅れたため、パリ協定のルール作りの議論で蚊帳の外になってしまうと懸念する報道が多くありました。しかし実質的なデメットは全くありませんでした。現在条約に参加するすべての国で議論し、ルールの素案作成の作業をしているところであり、今回は今後のスケジュールを決める程度であることは当初から分かっていたことです。批准するならば早い方が良かったかもしれませんが、日本の存在感や貢献のあり方が批准の遅いことで決まるかのような考え方はあまりに短絡的です。日本の技術を活用して世界での削減に貢献する、温暖化の被害に日本の防災の知見を生かすなどのより実質的な貢献を考えるべきでしょう。

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

筑波大学客員教授
NPO法人国際環境経済研究所理事・主席研究員
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「誤解だらけの電力問題」(ウェッジ出版)は一般の方に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普及啓発賞を受賞した。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。

あの子に1つ贈り物

カラコロと音が聞こえてきそうな、手の平サイズの飾り下駄「お守り下駄」。元気に育つように願いを込めて出産祝いに贈りたい逸品。明治以来、日本の塗下駄作りを担ってきた静岡市。木地作りから漆塗り・蒔絵の飾りなど、多くの職人さんたちが活躍していた。その一つ、駿河塗下駄工房の三代目、佐藤仁美さんが2年ほど前から作り始めた。下駄は足つばを刺激してくれるので冷え性の女性におすすめと仁美さん。自分用の履く駿河塗下駄も欲しくなる。

お守り下駄
5,400円(約縦11×横6.5×ヒール2.5cm)
塗下駄工房ひといろ
MAIL suruganurigeta-hito@outlook.jp
TEL&FAX 054-253-4917
HP「塗下駄工房ひといろ」検索
※写真は人気の猫犬キャラクター「猫ちゃんおにぎりになっちゃった!」

asten life
1ステップ for ワンダフルライフ!

サブリナ pose

おなかを引き締めたい時に
大地と力比べする
仙人のポーズ

手を開いたらグライでもOK!

① 膝を下ろし、右足を外、左足を手前にして足首をクロス。脚で大きな輪をつくるように。
② 脚の間の床に手を突き両足を上げます。鼻で呼吸するのを忘れずに。
③ ゆっくりと足を下ろします。左足を外にしてもやってみましょう。

新着入金キャンペーン
入会金 通常5,000円(税別)→0円
登録手数料 通常3,000円(税別)→0円
初週2か月間月会費 5,201円(税込) (通常月会費9,500円)
※上記キャンペーン適用のご入会金、登録金あり

グランツ フィットネス・スイミング
静岡市駿河区敷地1丁目18-28
054-260-7235(フィットネス・カルチャー)
054-237-1076(キッズスイミング)
http://glanz-sc.com/

とっさの1フレーズ

Theme ● 具合が悪い

お母さん: Are you OK? 「大丈夫?」
子供: No, I'm not. I have a cold. 「うーん、良くないよ。風邪ひいたよ。」

coldの部分は他の病名と入れ替えて使えます

headache 「頭がいたい」
sore throat 「のどが痛い」
stomachache 「お腹が痛い」

running nose 「鼻水が出る」
stuffy nose 「鼻が詰まっている」
temperature 「熱がある」

それでは、Get well soon. 「早くよくなってね」
次回はバレンタイン! 気持ちを伝える言い方を覚えよう!

全日程英語教育のプリスクール NB International Kindergarten
静岡市駿河区中田本町6-3 tel: 054-202-9555

月に2回、味覚の「ご褒美」
Irorino My Giftは静岡食材が月に2回届く会員制サービス。「自分へのご褒美」がテーマの頒布会とあって、厳選食材が手軽に味わえるかたちで届くのがポイントだ。料金は月10,800円。詳しくはHPでチェック。

Irorino My Gift
Irorino事務局
静岡市駿河区池田117-1 ☎0120-852-831
http://irorino.com/mygift

冬の朝、カフェでモーニングはいかが?
朝の時間を充実させたい人におすすめなのが葉山珈琲のモーニング(7:00~11:00)。通常700円の「葉山セット」が1/10~22は500円。スープ、トースト、サラダ、目玉焼き、ベーコン、ヨーグルトドリンク付き!

葉山珈琲 curumo 焼津店
焼津市西小川1-11-9 ☎054-626-8886
7:00~21:30

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

1月のランチ
和牛ほほ肉のやわらか煮 2,300円(税別)
オードブル6品盛、スープ、パッセ、デザート、コーヒーorティー付き

盛り付けがリニューアルされて華やかに!
和牛ほほ肉のやわらか煮
今月のおすすめは、不動の人気を誇る「和牛ほほ肉のやわらか煮」。下ごしらえに4時間、煮込みに5時間と、約半日かけて作られたほほ肉は、肉本来のうま味を残しつつも、お箸で身がほろほろと崩れるほどの軟らかさ。味の決め手となるデミグラスソースは、コク深なのにあっさり。ボリュームがあるけれど、最後まで美味しく食べられる!

和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI (モイズミ)
静岡市葵区池ヶ谷7-5 水曜定休
☎054-247-1338 ☎6台+提携あり
11:00~14:00
17:00~22:00(土日ランチあり)
MOIZUMI 特選

アステン特典!
人気メニュー「熟成牛のカルパッチョ」が半額に!
まだまだ終わらない熟成肉ブーム。2017年の「肉初め」は、炭の力で味の深みを引き出す炭焼で熟成させた「プレミアム熟成牛」で! 日曜営業&個室もあるの、家族だんらの新年会にもおすすめ。2時間飲み放題付き「新年会プラン」全5品5,000円(税込)も。

Niku Bar IL TAVOLO (イルターボロ)
静岡市葵区貞原町2-4-6 ☎054-266-6529
17:00~翌3:00(L02:00)
日祝 12:00~22:00(L02:1:00)
年中無休 http://www.il-tavolo.com/

新年会で1年の好スタートを!
平日夜、8人以上の予約でBIGな特典!
慌ただしい年末年始が終わり、落ち着き始める時季。ママ友、女子の新年会はいかが? イチオシはシェーキーズの「パーティープラン」。手頃な料金でビザやバスなどが食べ放題な上、大人8人以上の予約で幹事1人分の料金無料&パーティー用メガパフェ(1,800円相当)をサービス! 冬季限定のミートグラタンビザも要チェック!

シェーキーズ MARK IS 静岡店
静岡市葵区榎木191 MARK IS 静岡3F
☎054-294-8374 http://shakeys.jp/
(平日) 11:00~15:00
ティールーム 15:00~17:00(受付16:30まで)
(土日祝) 11:00~22:00 年中無休

13年間、本当にありがとう!
1/16~31「フィナーレイベント」開催
本格パノピッツァのピノリーノが、今月末の閉店につき、「食べ放題プラン」をグレードアップ! 「選べる4種のバスタ」は毎週メニューが変わる上、対象外だったちょっと高価な単品バスタもラインアップ。さらにディナーでは、食べ放題ピッツァは生ハムやミラノサラミ、カニなど豪華食材に(仕入れ状況により異なる)。石窯ならではの風味の良い本格ピッツァをじっくりかみしめよう。料金は、食べ放題ランチ大人1,800円、ディナー2,000円。※税別

Pisolino (ピノリーノ) 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)
(土日祝) 11:00~15:30(L014:30)
17:30~22:00(L021:00)
☎30台 1/10, 17, 24は休み

／ オアフとれたて情報 ／

カカアコ地区の
変貌ぶりがすごい

MAP-11
ハワイの玄関口・ホノルル国際空港と繁華街・ワイキキとの間に位置する「カカアコ地区」では現在、生活、労働、教育、娯楽など多彩な機能を持った新たな都市づくりともいうべき大規模な再開発計画が進行中。
ハワイ情報掲載の現地紙ホノルル・スター・アドバイザー記事によると、2016年11月、高層のコンドミニアム2棟が相次いでオープン、いずれもアラモアナ大通りに面している。この地区の活気を強く印象付けている。このうちの一つ「ワイエア」は水をイメージしたという外観が目玉を引く。欄が視界に入ら



ないあこがれのインフィニティールやパーベキューエリアを備えて、平均価格が360万ドルというラグジュアリーなコンドミニアムだけだと大半がすでに売却済みなのだとか！
今後の注目は1階にグルメなスーパーマーケット「ホールフーズ」が併設される40階建てコンドミニアム「アエオ」のオープン。このエリアのブランド価値をさらに高めそう。

カカアコは
旅行者にとっても注目

MAP-12
旅行者にうれしいのは、カカアコには商業施設も次々にオープンすること。行くたびに変化を感じられそう。

16年11月、ワードセンター東側1階に「サウスショア・マーケット」が誕生した。ハワイ情報によると、ホノルル・ナイトマーケットで営業していた店が入居したそう。個性的なアパレルショップやエッジの効いたカード、文具や小物を扱う店などが多く集まっている。マーケットをのぞく感覚でショッピングを楽しみたい！



カポレイに
新ショッピングセンター

MAP-13
ホノルルに次ぐ第二の都市として注目を集めているのが中部カポレイ。大型店やディズニー・アウラリゾートなど発展目まししい。サトウキビやパイナップル生産が盛んに行われていた地域だけに、ホノルルに比べてローカル色が強く雄大な景色を見ることが出来る。

そんなカポレイに新ショッピングセンター「カマカナ・アライ」が完成した。ホノルル・スター・アドバイザー記事によると、宿泊施設や映画館、H&Mなどアパレル店がすでに営業を始めており、他テナントも17年に順次開店するそう。

カポレイから空港を経由しアラモアナセンターを結ぶ鉄道計画も進行中、ますます目が離せない。

ハワイ情報とは

1912年創刊、ハワイで発行されている唯一の日本語日刊新聞。日系人が3世、4世…となって日本語新聞が次々廃刊となる中、61年に静岡新聞社の関連会社となって存続、ハワイにおける日系移民の歴史とともに歩んできた。国外では最も歴史のある日本語日刊新聞の一つ。



現地サイトも
参考に

ホノルル・スター・アドバイザーが管理運営する観光サイトhawaii.comは英語のみではあるものの豊富に情報が得られるので、旅行する際は参考にしてみてください。



／ 今すぐハワイを感じたいあなたに… ／

隠れ家サロンでロミロミ 心身共に深いリラックスを

かつてハワイで限られた人が継承していたロミロミ。この技と精神を受け継ぐトリートメントを静岡の一軒家で体感できるのがエコモ。ロミロミは手と腕を使い、呼吸に合わせて筋肉をゆっくりとほぐしていくのが特徴で、エコモではホバ・セサミの二つの植物油に、カウンセリングを経て選ぶアロマオイルをブレンドして施術。体を温めたい人にはハワイの玄武岩を用いるストーンマッサージとの組み合わせがおすすめ！

- ホットストーン+ロミロミ 50分コース/6,000円
- リゾートサロン エコモ
静岡市駿河区中瀬380 tel.054-374-5001
9:00~20:00 (最終受付)
※完全予約制、女性限定 不定休 あり
http://www.e-komo.com/

鳥田で発見！ 24時間対応OKのサロン

お客様の喜びが自分の喜びという思いを込めサロンに「マハロ(ハワイ語でありがとう)」と名付けたスタイリスト伊藤尚貴さん。SBSテレビ「Soleいいね!」の静岡MEN図鑑を見た人も多いのでは。前日までに予約すればなんと24時間対応可能。働き女子や「急にかしこまった場に出ることになった」なんて人にもまさにマハロなサービス。フォロワー1万超えのインスタグラムでスタイルが見られるのでフォローしてみてください！

- インスタグラムのフォロワーになると
初回メニューが通常料金の20%OFF
- オーガニックサロン マハロヘアー
島田市幸町6-11(島田市役所前) tel.0547-41-9059 不定休
インスタは @namihoneyy | 検索、LINEでの予約も歓迎。

asten 簡単おいしいクッキング & 食品と放射線セミナー



料理の腕を磨きたい、バランスの取れた食生活をしたい、食品の安全性が気になる…。食に関する関心や疑問は尽きない。そこでアстенが「簡単おいしいクッキング&食品と放射線セミナー」を開催。笑顔と発見の驚きにあふれたイベントをレポート！



使えるアイデア満載！
クッキングセミナー

イベントの前半は、料理研究家の本田淑美(ひでみ)さんを講師に迎えて、クッキングセミナーが行われた。今回のメニューはクリスマスにふさわしいミートローフやライスサラダなどの4品。ガスコンロでご飯を炊く方法、フライパンでプリンを作るアイデアなど、実際に家庭で使えるテクニックを織りまぜたセミナーは、笑顔と発見にあふれていた。午後の「放射線セミナー」で講師を務める岡田往子(ゆきこ)さんもメモを取りながら本田さんのアドバイスに聞き入っていた。

参加者20人が5班に分かれて調理を終えた後は、本田さんと岡田さんも加わり、全員で試食を兼ねたランチ。会場には「すごくおいしい」「子どもとも喜ぶ」という声があちこちで上がった。



調理中の参加者に積極的に声を掛ける本田さん



クッキングセミナーの前半は本田さんが調理を指導、4品を同時に作る手順の良しにも参加者はびっくり

試食を兼ねて全員でランチ。参加者同士の情報交換の場にもなっていた

放射線に対するイメージが
ガラッと変わる

後半は東京都市大学原子力研究所准教授の岡田往子さんを講師に迎えて「食品と放射線セミナー」が行われた。前半のクッキングセミナーで打ち解けていたおかげで、難しいテーマの講演もリラックスしたムードでスタートした。

テーマは「正しく知ろう放射線」。放射線の正体、放射線の種類、放射線の単位など、知っているようでよく分からないことを、岡田さんが優しく丁寧に解説していくと、参加者は一様に納得の表情に。そして、全ての食品に放射線を出す物質が含まれていること、放射線は農作物の品種改良や医療器具の滅菌、殺菌にも利用されていることなどが語られると、参加者は深くうなずきながらノートにペンを走らせていた。

岡田さんはセミナーの最後にこう語った。「放射線を出す物質は地球上のどこにも存在するので、むやみに怖がる必要はありません。放射線を正しく知って、きちんと管理することが大切です。また、放射線に対する日本の安全基準はとてつもないので、そのレベルを大きく超えない限り、安全性は保たれています。市場に流通している食品もまったく問題がありませんよ」



「放射線セミナー」の講師・岡田往子さん。「子どもたちに理科を好きになってほしい」という信念を持つだけに解説が分かりやすい

今日のことは
家族にも教えてあげたい

セミナーが終わると会場は大きな拍手に包まれた。参加者の声を拾ってみると「放射線についてむやみに怖がるより、バランスの取れた食事に気を配る方が大切だと思った」「放射線を怖いものと思っていたが、正しく理解すれば怖くないことが分かった」「放射線に対する無知こそが怖いと感じた」という感想が多かった。中には「放射線に対

する関心が湧いた」「これからは自分でも勉強したい」という積極的な意見もあった。和やかで楽しい雰囲気の中で行われた今回の「アстен 簡単おいしいクッキング&食品と放射線セミナー」。参加者は口々に「今日覚えたことは家族にも教えてあげたい」と語りながら会場を後にした。



左、岡田さんのセミナーに参加する参加者。メモを取る人や積極的にうなずく人が多数見受けられた。右、大気中にある放射線を観測できる「霧箱」に見入る参加者。「こんなふうには普通にあるんですね」と驚いていた

放射線セミナー講師・スロフィール

岡田 往子さん
東京都市大学工学部原子力研究所准教授、男女共同参画推進室長、日本大学農獣医学部水産学科学卒業、千葉大学博士(理学)、高純度材料の微量元素の分析や福島支援(20km圏内の放射性物質測定、いわき地場産業復興、放射線教育など)、群馬県赤城大沼周辺の放射線測定にも力を注いでいる。



簡単おいしいクッキング&食品と放射線セミナー 鳥田会場参加者募集!!

2/4(土) 10:00~14:30

- 【会場】 鳥田市民総合施設 プラザおるり(鳥田市民中央町5-1)
- 【講師】 料理セミナー講師・本田淑美さん 放射線セミナー講師・岡田往子さん
- 【メニュー】 ホタテとほうれん草のトマトクリームパスタなど4品
- 【材料費】 1,000円 【定員】 20名(予定)
- 【持ち物】 エプロン、ハンドタオル1枚、筆記用具

- 【応募方法】 ①郵便番号②住所③氏名④電話番号⑤年齢⑥性別⑦職業を記入の上、下記の方法から応募ください。 ※応募いただいた方の個人情報は当イベントのためだけに使用します。
- 【ハガキ】 〒422-8670(住所不要) 静岡新聞社 アステン編集部 「料理教室&セミナー」係
- 【Eメール】 oubo@shizushin.com ※件名には必ず「アステン料理教室鳥田」と明記ください。
- 【締切】 1月10日(火) 必着 ※応募多数の場合は抽選となります。 受講券の発送をもって発表に代入させていただきます。(落選の場合の連絡はございません)

協賛/静岡エネルギー・環境懇話会 イベントのお問い合わせ/静岡新聞社・静岡放送 事業部 TEL:054-281-9010(平日9:00~17:00)

コーヒショップ バーゴラ
SEAFOOD FAIR
1/5(木)~2/28(火)
ディナーbuffet
1月/北海道産立貝の新鮮さ!バター醤油
2月/有田産海老と鮮魚のエンガウの調理学!
ディナーbuffet ¥3,800
ディナーbuffet フリドリング ¥4,800
ランチbuffet
大人 ¥2,500 ¥2,800
シニア ¥2,250 ¥2,550
小学生 ¥1,340 ¥1,340
幼児 ¥720 ¥720
【料金表】シニア-65才以上 ※幼児-3才以上
※写真はイメージです。

中国料理 飘香
ランチオーダーバイキング
食べ放題90分
お家で注文・お持ち帰り
タイムメニュー、お持ち帰りの
ポイントが貯まる特典は是非!
【料金表】※幼児-3才以上
大人 ¥2,800 ¥3,200
小学生 ¥1,600 ¥1,600
幼児 ¥750 ¥750
※ご予約・お問い合わせ【中国料理 飘香】受付時間
Tel.(054)254-4470 10:00~21:00
※営業時間 11:30~14:30(最終入店13:30/L.O.14:00)

Exterior&Garden
The Season
エクステリア&ガーデン
ザ・シーズン静岡
NEW YEAR CAMPAIGN
2017.1/5-1/31
ご来店・ご成約特典
●期間中新規ご相談のお客様に
素敵なプレゼント!
●ご成約50万円以上を対象に
テーマパークチケットプレゼント!
静岡市駿河区中田1丁目4-1
アヴェニールコート1F
TEL.0120-989-685
営業時間 10:00~18:00
定休日 水・木曜

☆☆☆☆☆
アステン5つ星

あつあつトローリ ピザ

みんなでワイワイつまむのが楽しいピザ。人気店の個性あふれるピザをご紹介します。あなたはカリカリ派？モチモチ派？こだわりのトッピングにも注目！

【ヒストロ・イタリアン・チーズフォンデュ ミルポワ】の
牛肉のステーキピザ

ちょっと厚めでもちもちしたナポリ生地いっばいに牛ロースステーキを敷き詰めた、他では味わえない旨いピザ。重量感がたっぷりあるので、ステーキが落ちないように大きめにカットして、ピザ生地がステーキを包み込むようにして食べるのがおすすめ。シェフ特製のポルドーの赤ワインソースが食欲をそそる。南イタリアの民家をイメージした店内で、カジュアルにイタリアンを楽しんで。



静岡県駿河区高松2663-1
tel. 054-238-0232
営業 11:30~15:00(14:00L)
※土日祝 15:30(14:30L)
17:30~22:00(21:00L)
休/不定休
P/26台
★牛肉のステーキピザ ¥1,780(税別)



【PON PON】の
ピッツァ・チエ

マルゲリータに代わる代表作にしたと考える、妻の名前をつけたピザは、自家製トマトソースにトマトとイタリア産モッツァレラチーズ、スプラウトを乗せ、女性らしくキュートな見た目にこだわった。イタリア産の小麦をブレンドしたオリジナルの生地はもちもちの食感。昨年8月にオープンしたばかりの気さくなお店。女性に人気のクリームベースのピザも試してみ。

静岡県葵区常盤町2-3-8
tel. 054-255-5667
営業 12:00~14:00(13:30L)
18:00~24:00(フード23:00L)
ドリンク23:30L)
休/水曜(祝日により変更あり)
P/なし
★ピッツァ・チエ ¥1,300

コチラも!!
読者オススメ
ピザ

静岡 ●「AN-AN」ボリュームのあるミックスピザが好き(葵区・事務職) ●「ハイホー」チーズがもちもち美味しくてピザと言えそこ! (駿河区・主婦) ●「地元の実り」四季菜JALみずの直営(清水区・会社員) 藤枝 ●「ラ・パビージュ」窯で焼いたピザ、モチモチで美味しいです(藤枝市・主婦) ●「パブリック」いろんな自家製ハーブを使っているともおいしい(高田) ●「ラ・パソウル」生ハムとルッコラがおいしい(島田市・会社員) ●「シエスタ」ピザは予約制ですがリーズナブルで良かったです(牧之原市・会社員)

【Pizzeria L'ape(ピッツェリア ラ・アペ)】の
マルゲリータ ドーロ

甘みと酸味のバランスがよいイタリア・ナポリ産の黄色いトマトと、2種類の水牛のチーズを使ったピザは、その名も「黄金のマルゲリータ」。生地の材料は小麦粉、酵母、塩、水の四つのみ。高温の薪窯でサクッと焼き上げたピザは香ばしい香りが鼻に抜けて、外はサクッと中はもちもち。由緒ある「ナポリピッツァ協会」の県内唯一の認定店として、本場ナポリの味をそのまま伝えてくれる。



静岡県清水区縁ヶ谷291-4
tel. 054-367-7271
営業 11:30~15:00, 17:30~22:00
※ピッツァ生地がなくなくなり次第終了
休/月曜、第2・4火曜
P/9台(共同)
★マルゲリータ ドーロ
23cm ¥1,700, 30cm ¥2,000

【カジュアルイタリアン&創作フレンチ Etsuna】の
エツナ



牧之原市松本426-2
tel. 0548-54-0351
営業 11:30~13:30L, 17:30~21:00L
休/月曜
P/15台
★エツナ ¥1,850
薄い生地に具をたくさん乗せて楽しむミラノスタイル。牧之原産フレッシュトマトや自家製ルッコラなど、こだわりの具材がたっぷり。約35cmと大きめののに薄くサクッとした生地のおかげでべろりと食べられるのがうれしい。フレッシュとハード、2タイプのモッツァレラチーズを使うことで絶妙な塩加減を生み出している。ランチは自家製生野菜を堪能できるサラダ&オールドバー付き。

アステン流 大人ドリル
淑女検定
ピラティス

さあ、新しい年の始まり。今年こそは何かやりたい、変わりたい。今年の夏こそ堂々と水着を着たい! そんなオトナ女子の切なる願いをかかなるには、今がチャンス。ピラティスでインナーマッスルを鍛えて夏に備えたい。

問題1 ピラティスというかわいらしい名前。さてその由来は?
A. ピラティス氏の名前から B. ピラミッドのポーズがある
C. ティラミスのようにやわらかい D. ピラニアのようにたくましい

問題2 似て非なるヨガとピラティス。一番の違いはどれ。
A. 対象年齢 B. 呼吸方法
C. マットの種類 D. 鍛える筋肉

問題3 体一つで手軽に実践できるピラティス。いつやるのがおすすめ?
A. 夜寝る前 B. 朝起きてすぐ
C. 食後すぐ D. 食事中に

SBS学苑 静岡校
今月の先生
野沢 有美香 のびか ぬか
【ピラティス】講師
(ピラティススタジオHELSTA講師)
初めての方でも無理なく続けられる「ピラティス」と女性が気になる「骨盤/バランス」の二つのエクササイズの講座を開講中。
SBS学苑静岡校 INFORMATION
17:00スタート 毎週火曜 18:00~11:00
ピラティス-お腹&背中引き締め
受講料: 3ヶ月10回 19,440円
期間: 毎月第1・3・5日 19:45~21:15
講師: 野沢有美香(ピラティススタジオHELSTA講師)
リハビリから考案されたピラティス体の奥の筋肉を鍛える運動を取り入れた、いそがしい女性の講座です。
【お問い合わせ・お申し込み】
Tel.054-282-1191

正解 & 解説
問題1 → 正解 A
ピラティスの考案者であるドイツ人男性のジョセフ・ピラティス氏の名前から。第1次世界大戦時、負傷兵のリハビリのために考案されたエクササイズで、案外歴史は長い。狭いベッドの上でもできる動きが基本のため、マットさえあればいつでもどこでもOK。日本に広まったのは10年ほど前。アメリカが本場で、けがの多い舞台のダンサーたちの間で広まった。
問題2 → 正解 B
一番の違いは呼吸。ヨガはおなかを膨らませる腹式呼吸が主だが、ピラティスは胸式呼吸が一般的。胸式呼吸はおなかをへこませたまま肋骨(ろっこつ)を横に広げて閉じる呼吸法。肩甲骨、骨盤を安定させたまま肩を動かさずに深く呼吸し、酸素をしっかりと取り入れる。こうすることで、体の奥の筋肉を鍛えることができる。腹式呼吸はリラックス効果が高いが、胸式呼吸は脳を活性化させ、引き締め効果が高いという。
問題3 → 正解 B
ピラティスは脳を活性化させるので寝る前は避けたい。「朝一がおおすすめです。朝3分間やるだけでも半日は体が覚えていますよ」と野沢先生。ショルダーブリッジというポーズがおすすめ。あおむけになって膝を立て、お尻を上げた状態になったあと、肩から背骨を一つ一つゆっくり順に下ろしていく。インナーの筋肉を鍛えるのでポッコリおなか改善にも役立つ。継続は力なり!

ほんのりとした甘さに顔もほころぶ! しっとり&プルンの「エッグタルト」

オープン10周年を迎えるカフェアガサが、焼き立てのタルトやクッシュ、パンが自慢のカフェにニューアル! 良い材料で丁寧に作られたメニューは、その素直な美味しさもさることながら「わだかま」まで足を運んでいただけたらいいのだからという思いから、街中では考えられない価格にも驚き。テイクアウトOKなので、手土産にもおすすめです!
【エッグタルト】
180円。薄く丁寧に焼いた生地にプルルンのカスタードがたっぷり!
季節のフルーツたっぷり【タルト】350円、ワインがすすむ【クッシュ】350円、自家製パンと一緒に【ハンバープレート】680円
Café AGATHA(アガサ) 静岡県清水区八坂北2-13-21 F054-367-2306 10:00~19:00 月曜定休 ●臨時休業あり

オハナ診察室 05
オハナクリニックの町

Q もしかして、性交痛って病気のなの?
A 性交の前や、性交の痛みで悩んでいる女性が増えています。膣(ちつ)の入り口付近に痛みを感じる場合、性感帯が原因となっていることもあります。ブツブツやイボができる尖圭(せんけい)コンジローマや性器ヘルペスのこともあれば、膣カンジタや細菌に感染している場合もあります。子宮筋腫、卵巣腫瘍も考えられます。また、膣の奥の方や下部に痛みを感じる場合は、子宮内腺症などが疑われます。ただし、初めての性交や、久しぶりの性交では痛みがあるのが普通です。一人で悩まず婦人科を受診しましょう。
婦人科・産科・女性医療内科 母体保護法指定医
オハナクリニックの町 424-0846 静岡県清水区水の下町44-1
院長 八木知子

炭酸ガス(CO2) レーザーで ほくろの除去
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出てきて気になる」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ります。
CO2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~
※治療の際、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、再照射1,000円+税がかかります。)

1 ほくろの原因
腫瘍で、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、大きくなったりと成長していきます。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、老人性いぼといえます。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のみを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回にわたった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(酸化して飛ばす)させる特徴があります。

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(※麻酔科 野野田)
www.sc-clinic.jp
ご予約・ご相談はこちらまで
tel.054-254-5444 (予約制)
静岡県葵区御幸町3-21 ベガサートB1F
院長 平野 温子
1969年2月生まれ、富士実業出身。静岡県立高校卒業(第39回卒業生)、平成6年東京女子医科大学医学部卒業。東京歯科大学歯学部、東京女子医科大学歯学部、大分県立歯科大学歯学部(歯科)修業。認定医(形成外科)、形成外科(美容皮膚科)勤務を経て平成12年静岡県麻酔科にて「医療法人美静会スキンケアクリニック」を開業。平成15年12月静岡県麻酔科がスタートB1にクリニック移転。
メソフェイシャ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
●診療時間 10:00~18:00
●初診受付 診察・検査のみ17:00まで/当日診療終了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
新静岡駅 北口より徒歩1分

保険の無料相談受付中! 静鉄グループ
ご相談を頂いた方 しずてつカードルカのポイント 300Pプレゼント! + 結婚準備最大 3時間無料
結婚や出産などライフスタイルが変わる時こそ 保険見直しのチャンスです!
●結婚を機に保険を真剣に考えたい
●出産を控えて子どもの保険を考えたい
●保険に入ったことがないのでこの機会に検討したい
●子どもが入園・進学して保険を考えたい
●がん等の大きな病気にかかった時に備えておきたい
あなたの未来を一緒に考えるお店です
*いよいよこのプラン! 最新保険会社の商品の中から、お客様のニーズにあったプランをご提案。
*地域密着の静鉄グループ 安心の静鉄グループが運営しているお店です。お気軽にご来店ください。
*無理な勧誘一切なし! 無理な勧誘や契約を強要するような事は一切いたしません。ご相談だけでもOKです。
SBSテレビ毎週水曜日CM放映中!!
しずてつ保険ステーション しずてつ保険 検索
新静岡セノバ店 MARK IS 静岡店
静岡県葵区鷹匠1-1-1 新静岡セノバ5F 0120-708-288
静岡県葵区榎木191 MARK IS 静岡3F 0120-708-299

カリモク家具 静岡ショールーム 受付で「アステンを見た」とお伝え下さい。
お祝い記念 新春販売会 1/7~9 (祝日) 10:00~18:00
国内最大級の木製家具メーカー「カリモク」のショールームが静岡にオープン!
2017年 学習デスクフェア
学習デスクをご購入の方に ご成約記念品プレゼント
約325坪のフロアに 新作、ロングヒーター品など 注目のアイテムが満載!
購入後も安心 3年保証
その後も安心 修理相談
配達プラン 3Dシミュレーション作成
展示商品 ソファ、ダイニングセット、食器棚、リクイニングチェア、サイドボード、TVボード、学習机、ベッドほか
カリモク家具 静岡ショールーム 静岡県静岡市駿河区池田836-1 ☎054-263-8888 カーナビは「静岡市駿河区池田836」と入力してください。
主催/ ksp | カリモクショールームパートナー
●フニチャー&インテリアニース ●家具キャットルセゾン建築デザイン ●アイアイ家具株 ●株駅前家具センター ●株エーアイティ

幸運を呼びそうな縁起物の布で新年を楽しく



年の初めはこの1年を決める大事な時期。開運の方法はいろいろあるけれど、縁起物が描かれた布でお気に入りの小物を作ってみる、というのはいかが？ ちょっとした小物入れや巾着ならば手縫いで簡単に作れるから新年の事始めにもぴったり。必要なものをまとめて入れればバッグの中身もスッキリ整理整頓できて、運が上向くかも。鯛やえびす様をはじめ梅や日本の伝統文様など、おめでたい柄が多くそろっているの、手作りのティッシュケースをプレゼントして幸運のおすそ分けをするのも新年らしくおすすめ。正月飾りやひな祭りのキットもあるので興味のある人はぜひお店をのぞいてみて。駐車場は20分まで無料。

大和屋
静岡市清水区1-2-1 えじりあ1F
(清水駅西口徒歩2分)
054-366-1216 10:00~20:00
第3水曜定休 (Pあり)
http://www.3.tokai.or.jp/yamatoya/ 大和屋 清水

1/27(金)~31(火)の5日間限定！手縫りじゅうたん「ギャッペ」展

丸子にある、無垢材の手造りオーダー家具でおなじみの金鱗が今年も「ギャッペ」展を開催。1/27(金)~31(火)の5日間、店内には300点ほどのギャッペがずらりと並び、イランでも特に高品質で知られるブランド「ゾランヴァリ社」のギャッペは、きめ細やかな手縫りで暖かく厚みもあるため、リビングに敷いてゴロゴロすれば至福の気分が味わえるはず。風景画や動物柄などアートのデザインも素敵なのでインテリアとして購入する人もいるそう。ミニギャッペから2×3mの大型サイズまで幅広く取りそろえる。無垢材家具とのコーディネートと合わせてぜひ見てみて。



手造り家具の金鱗
静岡市駿河区北九子2-38-9
054-201-2511 10:00~18:00
年中無休 (Pあり)
http://www.kinrin.co.jp
手造り家具の金鱗

歯は一生もの！国内外で活躍してきたドクターに相談

歯がしみる、うまくながめかない、入れ歯がずれやすい…。歯の悩みは気になりつつも、後回しになってしまいがち。「本当はもっと快適に食事をしたい、人前で思い切りしゃべりたいと思いませんか？ その場だけの治療では後々具合が悪くなってしまいます。健康な歯と同じようにかめるようになるためには、土台となる部分をしっかりとケアした上で総合的な治療をしないといけません。保険で対応できる治療もたくさんあるので、何か気になることがある人は早めに相談に来ていただけたら」と院長の大坪先生。国内外で歯科技術を学んできた院長が手掛ける日本平デンタルクリニックなら、その人に合わせた治療法を提案してくれる。JR草薙駅とアクセスもいいので通いやすい。



日本平デンタルクリニック
静岡市清水区草薙1-3-15
グランド草薙2F
054-368-6617
9:30~13:00, 14:30~19:00
(土曜のみ~17:00)
水曜・日曜・祝日休診
(Pあり) (提携駐車場)
日本平デンタルクリニック

すてきな花嫁衣装をお得にレンタルするなら、BELLで式場選び！

結婚が決まったら、いよいよ式場選び。けど、たくさんありすぎてどこにしようか迷っちゃう…。そんなカップルはぜひ「結婚式場紹介センターBELL」へ相談を。ベテランスタッフが個別に対応して、二人の希望にぴったり合った式場を助めてくれるから何でも希望を伝えてみて。もちろん相談は無料。マタニティーや急な式でも丁寧にサポートしてくれて、しかもマイエディング中屋の衣装が通常よりもさらにお得にレンタルできるのでこれはもう相談するしかない！ BELLを通して式場を申し込みのカップルにも、もれなく素敵なプレゼントを用意。相談は事前に予約を。1/9(月・祝)までアンテプリマや蛸川実花が手掛ける「M/mika ninagawa」など婚礼衣装の新作発表会を開催中。



結婚式場紹介センター BELL
静岡市駿河区小黒2-6-1
(マイエディング中屋内)
054-287-1122
水曜定休 予約制 (Pあり)
月~金 10:00~19:00
土日祝 10:00~20:00
http://my-nakaya.co.jp
マイエディング中屋

編集部 オススメ こだわり SELECTION

こだわりのマルシェ「食鮮市場 Food marche CHOHO」が七間町にOPEN!



食鮮市場 Food marche CHOHO
静岡市駿河区七間町18-5
サンハイムセブン1F
054-275-1185
10:00~21:00(日曜~19:00)
水曜定休 (P有) (提携駐車場)
フードマルシェCHOHO

スーパーや飲食店などに食品を卸している小倉屋が、2016年11月に七間町の常盤公園のすぐ近くに「食鮮市場 Food marche CHOHO」をオープン。肉や野菜などの生鮮食品から、大容量の業務用食材、無添加の食品やオーガニックフード、スーパーフードまで女性にもうれしい商品が多数並び、だしやのりなどを扱うプライベートブランド「潮宝食品」もおすすめ。厳選素材にこだわった食材が多く、近隣レストランのシェフなども買い付けに訪れるほど。見るだけでわくわくするマルシェのような店舗にぜひ足を運んでみて。また、1/20(金)、21(土)は「コストコフェア」を開催。パンやビザはもちろん、キッチンペーパーなどの日用品も！

ライフスタイルに合わせたおひなさまをセレクトショップ「MAHOROBA」



MAHOROBA (白石雛具)
静岡市駿河区下高384-1
054-237-2827 ショールーム10:00~18:00
第3水曜定休 (Pあり)
http://www.mahoroba-inter.com MAHOROBA 人形

ひな人形の総合メーカー、白石雛具がプロデュースするセレクトショップMAHOROBA。正統派のスタイルはもちろん、洋間に溶けこむオシャレなセットや小さくてかわいらしい木目込み人形など、今の暮らしにマッチしたひな人形がそろっている。今年のおすすめは高級西陣帯から仕立てた美しき姿の「帯人形」。メーカー直売のため良品を低価格で購入でき、お人形や道具の組み替えなど細かい相談に乗ってもらえるのもうれしい。新春初売り開催中。一点ものも多いのでお早めに！ Webページでは一部商品の詳しい説明が見られるので是非チェックを！

今年こそは結婚！ 婚活トライアル2カ月9,800円

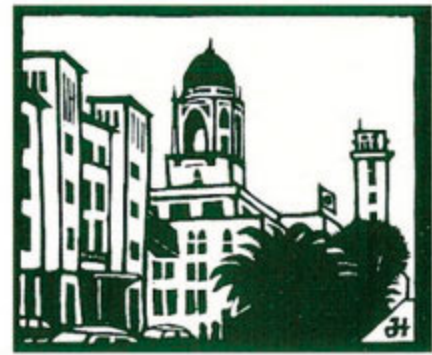
「結婚したいけど、出会いがない」と悩んでいないで、まずは行動を！ 「エンマレッジ」は本気で結婚したい人のための結婚相談所。昨年は、8日に1組が成婚するという圧倒的な成婚実績。初めてで不安に思う人は、まずは「婚活トライアルコース」で正会員と同じシステムを体験してみれば(2カ月9,800円・税別)。勧誘は一切ないから安心。全国最大規模のネットワークに複数加盟し、静岡県を中心とした出会いから、医者・弁護士・経営者など全国のハイクラスな出会いまで、ニーズに合わせてコースを選べる。どちらも5万人以上の会員から、自宅のパソコン、スマホでお相手探しができるのもうれしい。お見合いは何度でも無料。性格分析から理想の相手を見つかる「ディグラム診断」もチャレンジして！



静岡の結婚相談所 エンマレッジ
静岡市駿河区南町19-10 (JR静岡駅から徒歩3分)
サウスガーデン南町201 054-374-3229
不定休 11:00~20:00(予約制)
http://enmarriage.com/ エンマレッジ

新春！家具屋校倉「海野光弘 木版画展」「駿河の漆器収集展」を1/31(火)まで同時開催

技で語り、心で割る手造り家具の「森下木工所・家具屋校倉」では、1/31(火)までの期間中、「海野光弘 木版画展」を開催する。静岡市出身の木版画家海野光弘氏は、代表作「縁通し」をはじめ日本人の郷愁を誘う田園風景などの作品で有名。今回は「静岡三十五景」と題した作品を中心に展示する。39歳という若さで亡くなった海野氏の描いた昭和50年代初期の風景は、現在に残る姿と重なる。初めて作品を目にする人にもどこか懐かしく、楽しめる内容だ。また、同時開催の「駿河の漆器収集展」では、漆に魅せられ収集した漆器と骨董(こつとう)品など約100点を展示販売。市内の塗師や蒔絵師に依頼して作られた珍しい作品も多くそろそろ。新たな年の始まりは校倉ギャラリーでゆっくりとした時間を過ごしてみたい。



森下木工所 家具屋校倉 (あせくら)
静岡市駿河区中島2811
054-286-3203
9:00~18:00
無休 (P5台)
校倉

asten PEOPLE vol.135 瀬名秀明 作家

作家・瀬名秀明さんの最新作「この青い空で君をつつもう」(双葉社)は瀬名さんが高校を卒業するまでを過ごした静岡市が舞台。静岡人の読者ならきっと、慣れ親しんだ風景が次々に登場するのに驚くと同時に、登場人物の息遣いを生き生きと感じられるはずだ。



Q.「この青い空で君をつつもう」は現在の静岡が舞台ですね。
青春小説の依頼を受けた時に、地元を舞台にさせてほしいとお願いしました。昨年3月に母校の静岡高校に連絡をして訪ね、描きかかった美術部の生徒さんにお目にかかることができました。駿府城公園やその周辺をレンタサイクルで回り、翌月には呉服町界隈や清水、焼津を巡りました。すでに家族も他県へ移っているし、高校卒業以来静岡に帰る機会があまりなかったのですが、この取材で何となくアップデートしたという感じです。
Q.設定を現在にしたのはなぜでしょうか。
3年ほど前に、静岡の講演会の講師として呼んでいただいた際に在校生を前にお話ししました。生徒さんが熱心に質問してくれたので、最近の静岡生もいよいよ、と(笑)。その



★PROFILE
1968年、静岡生まれ。東北大学大学院薬学研究所博士課程修了。薬学博士。95年に「パラサイト・イヴ」(新潮文庫)で第2回日本ホラー小説大賞を、98年に「BRAIN VALLEY」(新潮文庫)で第19回日本SF大賞を受賞。科学ノンフィクションに「さあ今から未来についてはなそう」(技術評論社)などがある。東北大機械系特任教授も務めた。仙台市在住。

“静岡は、故郷の空を持っていて 未来や希望をつかんでいく場所”

時、美術部の部長さんから印高祭(文化祭)で「ステンドグラス」を制作するのが恒例になっていると聞いたんです。ウェブで見たら非常にきれいだったので、題材にしたいなというのも最初のイメージでありました。
Q.マラソンコースの風景描写があったり、階段を駆け上がった見た風景に対して主人公が感じた思いが書かれていたりしました。高校時代のご自身の実感ですか？
高校の体育は、夏は水泳、冬はひたすらマラソンでした。当時は必死だったので景色を見上げる余裕はなかったですね(笑)。雨の日

に保健の先生が有吉佐和子の「複合汚染」を読む、というのは僕自身の体験です。引き込まれました。当時は見えなかったものもあるんですが、校舎の雰囲気や窓からの景色…たぶんあの頃も感じていただろうな、というのを書いたつもりです。
Q.高校生を主人公に、かつ恋愛をテーマにする、という作品はこれまでなかったのでは。なかったですね。高校時代とは、「自分がまだうまく固まっていなかったけど、「これから専門を持つことで社会に何かできるだろうか」ということを考える時期」だと思

んです。青春小説と言うと、ひと夏に花火のように思いが散るとか死によって昇華するとかいったものになりがちですが、僕は「その後」を書きたいと思いました。友人や好きだった人のために未来にできることを考えていく女の子の話にしたいんです。この作品で静岡というのは、故郷の空を持っていて、未来や希望をつかんでいく場所なんです。
Q.恋愛小説とはいえ、やはり瀬名作品らしいサイエンスがありましたね。
サイン会などで「「パラサイト・イヴ」を読んで薬学の大学に入りました」とか「「BRAIN VALLEY」を読んで脳科学に興味を持ち、その分野に進むための受験勉強をしています」などと言ってくださる方が結構いらっしゃるんですね。小説を読んで科学に興味を持ち、その興味のために何か開けるのではと動き出すきっかけを与えられたのだとしたらすごくうれしいことです。今回取り入れたのは、実用化されている技術に基づく私の創作です。
Q.時のつながりを感じる作品です。
私はこの作品を、同じ時間に巻き戻る「ループもの」とは違う「ループしないループもの」ととらえています。同じ季節がまためぐってきたり、亡くなった人の思いが時を経て伝わってきたり。例えば、お父さんお母さんが読んで中高生の子とも読んで、思いを共有してもらえたりしたらうれしい。本棚の隅にずっとあって、こういう小説読んだんと時々思い出してもらえる本であってほしいと願っています。



静かな感動が広がり、各紙・webサイトで話題沸騰！
全国劇場にて
アニメ映画大ヒット公開中!
上映館ますます拡大!!
原作:この史代 監修:脚本:片瀬直貴 絵巻:東原テアトル

大切なものを失くしてもわたしはここに生きていく。
戦時下の広島・呉に生きる、すずの日常と軌跡を描く物語。

累計90万部突破 続々重版!!
原作 コミック

この史代(上・中・下巻)
各巻定価 本体648円+税
上巻 978-4-575-94146-3 中巻 978-4-575-94179-1 下巻 978-4-575-94223-1

双葉社 〒162-8540 東京都新宿区東五軒町3-26 TEL 03-5261-4818(営業) http://www.futabasha.co.jp/
お近くの書店またはブックサービス、ブックライター、弊社HPからお求めください。ブックサービス TEL 0120-29-9625 ブックライター TEL 0120-39-8899 ©加藤店長へSブックネットでもご注文いただけます。

読書メーター第1位
読みたい本ランキング(単行本部門) 日刊(11/28日)&週間(11/25~12/1)

この青い空で君をつつもう

瀬名秀明

静岡が舞台の青春ラブストーリー!

高校の美術部に所属する早稲子。クリスマス前の朝、信じたい光景を目にする。自分宛に届いた一枚のはがきが、折り紙のように生き物の形に折られていたのだった。かつて、さよならも言わずに亡くなった同級生の和志が、何かを伝えようとしているのか。

定価 本体1500円+税 978-4-575-23990-4

1月はつなぎに使ってふわふわ しずおか キッチン

今月のしずおか食材
自然薯



静岡市の山あいを中心に生産されている自然薯は、江戸時代から丸子宿で旅人の疲れを癒やしてきた。秋から冬にかけてが旬。土の香りと粘りの強さが特徴。皮ごとすりおろして召し上がれ。



自然薯入り つくね鍋

材料/3人前
鶏ひき肉: 300g
鶏軟骨(みじん切り): 50g
自然薯: 30g

●鍋の具材、適量
ハクサイ/白ネギ/ニンジン/ニラ など
お好みの野菜

A
ショウガ(すりおろし): 1片分
ネギ(みじん切り): 適量
片栗粉: 小さじ1
しょうゆ: 小さじ1
塩こしょう: 適量
溶き卵: 1個分

- 1 自然薯を火であぶり、ヒゲを取り除く。皮ごとすりおろす。
- 2 鶏ひき肉をよくこねる。①と軟骨を加え混ぜる。Aを加え、さらに混ぜる。
- 3 だしと火の通りにくい野菜を鍋に入れ火にかける。沸騰したら鍋に②をスプーンですくって成形して落としていく。火の通りやすい野菜を加える。



POINT よく混ぜて口当たりよく

今月の先生 **富樫直人 Naoto Togashi** ●料理と映けとが路 店主 tel:054-273-5218 アレモキッチン シェフ tel:054-272-0281
つくねのつなぎに自然薯を使うことで、ふわふわの食感が生まれます。さらに口当たりを良くするため、鶏ひき肉は粘りが出るまでこねて。軟骨はフードプロセッサで細かくしても、だしを手羽で取れば水炊き風に。キャベツやゆずしょうががよく合います。アレモキッチン1階のコレモストアで販売している、すりおろした自然薯を使えば時短になります。

asten

asterisk ten

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。

2017.1月号 Vol.135 (2017.1.7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

★次回(2017年2月4日発行)は「チョコレート」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
カクタスデザイン「和紙と漆で蝶ネクタイ」
4,320円~7,560円
FB「和紙と漆で蝶ネクタイ」検索
問い合わせ:
静岡伊勢丹 5階=紳士服/ネクタイ
TEL.054-273-4682



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

2017年1月20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1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1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 お祝い向けケーキ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。

01
5名様

cake&cafe
konohana
ギフト券1,000円分
[konohana
(美区足久保口前)]



02
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]



03
5名様

オーシャンプリンセス ホワイトツナ 紅白セット
(国産赤唐辛子入りフレーク、納言油フレーク 各1缶)
[モンマルシェ]

04
12名様

日清のどん兵衛 お家で食べる小うどん・日清マクヌードル 2種セット
[日清食品]



2018 NEW 成人式衣装 展示会

《静岡》
2/4(土)~11(土)

※7(火)は定休日
※10:30~18:00
※会場/ビュール

《清水》
2/12(日)

※10:00~17:00
※会場/エリザベート2Fプリメーラ

展示会後は随時予約承ります。



お衣裳をレンタルされるお客様!

1 成人式後振袖を着るときには何回でも!どれでも!
振袖 ¥21,600

2 成人式後の卒業式には卒業袴 10%OFF!

3 その場で当たる!おたのしみ抽選くじ
足袋プレゼント、記念写真台紙1ポーズサービス etc...

レンタル振袖 ¥54,000~
男性 紋着 ¥21,600~

※割引は当店希望価格より。
※表示価格は税込み。※画像はイメージです。

写真のみプランならお衣装代70%OFF!

Dress & Bridal Attendant
PUR
077-4141



★お問い合わせ先【ビュール】
☎054-202-3331 駿河区宮本町7-13
◇通常営業時間10:30~19:00(火曜定休)

★お問い合わせ先【清水ビュール/エリザベート1F】
☎054-366-3339 清水区辻1-7-1
◇通常営業時間10:00~18:00(火曜定休)

暮らしの 参加無料 玉手箱セミナー

エネルギーやメイク術を学んで、暮らしをもっと豊かに!!
2/5(日) 13:00~15:30
【会場】ホテルアソシア静岡 15階 ベラビスタ (静岡市葵区黒金町56番地)
【定員】60名 ※応募者多数の場合抽選 ※当選者は参加証の発送をもって発表

第1部 トークセッション
「考えよう! エネルギーの未来」
講師:竹内純子さん
アステンにて「エネルギーの玉手箱」執筆中!
PROFILE
筑波大学客員教授、NPO法人国際環境経済研究所理事・主席研究員、慶応義塾大学卒業。1994年東京電力入社。2012年より現職。消費生活アドバイザー、公益事業学会会員。著書に「新緑5月の電力問題」(第35回エネルギーフォーラム賞普及啓発賞受賞)など。

第2部 ティータイムセミナー
カラーアナリスト直伝「マイナス5歳のメイク術」
講師:南條朱美さん
PROFILE
カラーアナリストとして活動。また、SBS学芸員静岡校の人氣講師「マイナス5歳のメイク術」などの講師としても活躍中。眉毛の描き方、小顔にリフトアップして見える技、カラーコーディネート基礎などを指導。FMLみず出演中。元ミス静岡グランプリ。

応募締切 2017年1月13日(金)必着
申込方法 ①郵便番号②住所③氏名④電話番号⑤年齢⑥性別⑦職業をご記入の上、下記の方法からご応募ください。
※応募いただいた方の個人情報はいずれもこのイベントのためにのみ使用します。
はがき 〒422-8670(住所不要) 静岡新聞社 アステン編集部「アステントークイベント」係
Eメール oubo@shizushin.com ※件名には必ず「アステントークイベント」と明記ください。

お問合せ 静岡新聞社・静岡放送事業部 TEL:054-281-9010 (平日9:00~17:00) 編集:中野電力