



# aster ten

4月  
Apr. 2017

初めて飼った猫があまりにもかわいくて、  
生まれたニャンコシリーズ。  
他にもいろんなニャンコたちがいて楽しい。  
起業したのは小川陽子さん。  
カフェは静岡の伝馬町に、  
工房は興津の民家をリノベーションし、  
質の高いお菓子を丁寧に作り続けてきた。  
静岡の人は温かいし支援制度もある。  
就きたい仕事がなければ  
自分で始めてみましょうよ。  
春。地元の信頼を裏切らないことを  
大事にしてきた人からあなたにエール。

\*  
撮影協力/すずらCafe  
TEL.054-251-0200



今月の\*  
キラリ



asten people  
渡邊ヒロアキ



アステン5つ星  
シラス料理



特集

## 幸運な猫に会いに行く

私流、発見 THE STYLE OF astenIST  
スタートはステーションナリーから

淑女検定  
美文字

しずおかキッチン  
桜海老御飯

アステン ウーマン 5PIECES

asten life 1

こだわりSELECTION

竹内純子の

### エネルギーの玉手箱

聞き得!



Q.24



竹内 純子 たけうち すみこ

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。著書に「誤解だらけの電力問題」など。

#### エネルギーの多様化

実は発電方法に「ベスト」はありません。どの電源にもメリットとデメリットがあります。コストは安いものの多くのCO<sub>2</sub>を出してしまう「石炭」、CO<sub>2</sub>排出量が少なく起動も早いというメリットの一方でコストの高い「天然ガス」、100%国産のエネルギーでありCO<sub>2</sub>も出さないものの、コストの課題や発電量が自然条件に左右されてしまうデメリットを抱える「太陽光」や「風力」、安定的な電気を生むメリットもある一方で、開発に10年程度かかり事業リスクが高い「地熱発電」、そして想定された稼働率で動けば安

電気をつくる方法は数多くあります。石炭や石油、天然ガスを燃やす火力発電、原子力、そして再生可能エネルギーの中にも水力、太陽光や風力、地熱などさまざまです。どれが「ベストな発電方法」なのでしょう。

くて大量に、しかもCO<sub>2</sub>を排出しない電気を生む「原子力」には事故のリスクや廃棄物の処理といった問題があります。

野球でも、スター選手に頼りきりになっているチームはもろいものです。地味かもしれませんが、そこそこの成績をそろえる選手が数人いるチームの方が安定的に良い成績を残せるものだと思います。誰か一人のエースに頼りきりになってしまうと、そのエースがダメになった時に代替手段がありません。エネルギーもそれと同じで「ベストはミックスしてつくるもの」なのです。





# 会いに行く

# 幸運な猫に



猫もシャクシも猫ブームだけれど、猫たちは今日もマイペースで生きている。そのふにふにした肉球で幸せをつかんだリアル招き猫たちに会いに行ってみた。



STORY 1

## 看板猫と過ごす店

Ponta  
Mitz  
Hana  
Ichiro  
Jiro



店の窓ガラスの向こうに、実物大の猫のオブジェが飾られている。その隣にオブジェとそっくりの猫が寝ていて、一瞬目を疑う。店に入ろうとドアを開けた途端、あちこちに寝ていた猫たちが一斉に飛びのいた。レストラン「みよ志」には5匹も看板猫がいるのだ。猫カフェでもないのに、来客を一番に出迎える茶白猫ポントは、5匹の中では次男坊。時に

は鼻を突き合わせてあいさつもするフレンドリーな性格だ。人前では猫をかぶっているけれど、「僕が他の猫をかわいがっているといわずらして気を引いてくる」と、店主の伊藤善隆さんは笑う。

ポントは小さい頃に山道で弱っていたところを助けられ、伊藤さんのところにやってきた。先住猫のミツは最初こそ戸惑ったけれど、

ミャーミャーと頼ってくるポントの面影を見るようになった。みんな元は野良猫。3匹目の三毛猫ハナを保護した時「これ以上は飼わないと母に約束させられ」た伊藤さんだったが、その3年後に近所で保護したイチローとジローのもらい手がなかなか決まらず、結局5匹の大家族に。ポントは店を切り盛りする伊藤さんを助けて、弟妹3匹の親代わりを買って出た。「一家のボスは威厳のあるミツ、ポントは母親のような役回りです」



看板猫がいるというわきが広まって、猫好きたちが店に集まるようになった。猫と遊ぶというより、ただ同じ空間で時を過ごすというゆるい距離感が、猫好きにはちょうどいい。店主の伊藤さんも、猫と人とのそ

んな関係を見つめるうちに「いつか店とは違う形で猫と人が触れ合える活動ができれば」と考えるようになった。夜中に布団に潜り込んでくる猫たちに囲まれておかしな寝姿になりながら、伊藤さんは今、新しい夢を見る。



STORY 2

## 離島から来た猫



鮫嶋みゆきさんが白黒の雌猫レイと出会ったのは、種子島に住んでいた時だった。「夫が当時の勤め先の玄関で、人が通るたびニャーと鳴いてすり寄ってくる子猫を見かねて、連れてきたんです」と、みゆきさんはその日を振り返る。当時小学生だった

長女・美緒さんの猫アレルギーが奇跡的に治まった時、みゆきさんは「この子はうちに来るために生まれてきたんだ」と思った。

種子島はおおらかな土地柄だ。レイは開けっ放しの窓から気ままに出掛け、時々モグラやカエルをくわえて

得意気に戻ってくるワイルドライフを満喫していた。近所には彼氏猫だった。だから鮫嶋家が藤枝に引っ越すことになった時、レイは知人宅に置いていく方がいいと言う人もいたけれど、みゆきさんたちはとてもそんなことはできなくなっていた。

島から飛行機の貨物室を乗り継ぐ試練に見事耐えたレイは、藤枝に着くまで鳴き続けて声を枯らしてしまった。初めての「都会暮らし」に慣れない頃、昔のように家を抜け出し、大ケガをしてみゆきさんの布団に入ってきたことも。鮫嶋家はレイのために、新築した家の庭を高いフェンスで囲い、壁に小さな出入口を付けてレイ専用トイレを作った。

冒険的な半生を送ってきたレイも11歳。家族と一緒に楽しく年を重ね、ツンデレな性格も少し丸くなった。「家族の誰かが落ち込んだり苦

しんだりしていると、不思議とその人のそばについているんです」とみゆきさん。この春進学する美緒さんが家を離れた後も、レイはきつとみゆきさんのそばにいる。



STORY 3

## 3本の足で歩いてきた猫

Coco



「保護されて飼い主に迎え入れる子は、本当に幸運の塊ですよ」と話すのは「やいづワンニャンの会」の谷澤勉さん。会では、野良猫がこれ以上増えないよう去勢・避妊手術をして元の場所に戻す「TNR」などの活動を通じて、保護された猫、保護しきれなかった猫を数え切れないほど見てきた。



白いソックスの毛並みがきれいな雄猫ココも幸運をつかんだ一匹だ。どこで生まれたのか、ボランティアの一人がココを見つけた時、生後4カ月ほどのココは交通事故で後ろ足を骨折していた。生きようとして3本の足で必死に人についていく。そのガッツがなかったら、今頃どうなっ

ていただろう。さまざまな協力者や寄付のおかげで、ココはどうか足の治療をすることができた。

ワンニャンの会の創り主募集サイトにココの画像が載った時、「かわい」と目を留めたのが、Iさんという女性だった。ワンニャンの会では保護した犬や猫を希望者に譲渡する前に必ずトライアル期間を設け、本当にその家になじめそうか見極めている。でも、猫を飼うのは初めてというIさんとココのトライアル生活は、わずか4日で終わった。最初の3日間ベッドの下に隠れていたコ

コが、4日目に突然Iさんの隣に座ったからだ。「触ってもいいですか」とIさんがおそろおそろなでいると、ココはごろんと寝転んでゴロゴロと喉を鳴らし始めた。それでもう大丈夫なのだった。



もしどこかで、片耳が小さく桜の花の形に切れた野良猫を見つけたら、それはワンニャンの会のようなボランティアの手で去勢・避妊手術を済ませた「さくら猫」の証。どうか地域猫として命を全うするまで、見守ってほしい。

## 表情豊かな猫アートに会いに行く

「猫は両目が顔の前について、擬人化しやすいんだと思いますね」と話すのは、数々の猫アートを扱うショップ「ねこふく」の堤昭さん。店内には人間のよう表情豊かな猫オブジェから、伝統の型から作った斬新な色使いの招き猫まで、見ているだけで幸せになれるような猫グッズが並ぶ。全国約60人の作家さんそれぞれの猫を見るのが楽しい。



新年度、新生活に合わせて、  
気分も新たにスタートを切りたい。  
そんな人にはぜひ文房具を一新することを  
オススメしたい。  
真新しい鉛筆、真っ白なノートの1ページ目に、  
気持ちピリッと切り替わる。  
「効率よく仕事をこなすための道具」というよりは、  
心のゆとりや「私らしさ」をプラスしてくれる  
よきパートナーみたいなもの。  
これぞ、というお気に入りを見つけたら、  
さあ、がんばれ、私。

SHOP INFORMATION  
藤枝事務商會 岡出山店  
藤枝市岡出山1丁目9-14 営/9:00~17:15 休/土日祝、年末年始、GW、お盆  
tel:054-641-2080



便箋に、コースターに、お茶席アイテムの懐紙をもっと自由に使ってみて。名前が入れられるので、大切な人への贈り物としても小粋。  
懐紙/¥400(名入れ¥700)

A4書類がクリアファイルのまま入るキャリーバッグ。すっぽり引き出しにインできるから、スマートに忘れ物防止。  
Meeting Box/¥3,500



オパールを思わせる表紙が美しいノート。バッグに忍ばせて、ステキな言葉をいっぱい書き留めたい。  
輸入ノート/大 ¥1,800 小 ¥1,700



味のあるイラストや漆のようなテクスチャーのペーパーアイテム。何げない言葉を書いていても、その人らしさがにじみ出る。  
一等筆/¥300、一等筆封筒/¥240  
クラブ一等筆/¥300  
JAPANWORKS封筒/ともに ¥420  
タグカードカバー/¥380



習慣を始めるのにぴったりのシーズン。なりたたい自分を思い描いて、まずは今日から。  
毎日の血圧日記、毎日の食事日記ともに ¥280  
しあわせ日記、きまぐれ日記ともに ¥700



大人も使いたいデザイン性の高い鉛筆はステッドラー製。「本にそえて贈る」がコンセプトのしおりは、感想をヒトコト書いて本好きのあなたに。  
ステッドラーかきかたえんぴつ/¥840  
ブックプラスカード/¥260



ビビッドなカラーが目玉を引く名刺入れは富山の八尾和紙製。使い込めるとレザーのような質感に変わっていくのも楽しみ。  
和紙名刺入れ/¥1,500  
和紙カード入れ/¥900



ちょっとしたお礼や心付けに、華やかな季節感を添えて。中身は手紙でもコインでも。  
のし袋/¥480、まめぼし袋/¥350  
花つまみぼし袋/¥180

※すべて税別

インテリアバイヤーの 最旬インテリアリポート vol.13

靴を履いて生活する西洋人と、靴を脱いで暮らす日本人の違いは、椅子によく表れる。だから座り心地を試すなら、店頭でも靴を脱いで3分間、目を閉じてゆっくり椅子を味わった時、家の中にいるイメージができた。それは買い時。思わず座っていることを忘れてしまうような日本人の体のサイズによく合う座り心地の椅子が、飛騨産業の「ニューマッキンレイ」。何十年も続いたロングセラーの椅子から余分な装飾のみ省き、現代生活になじむスリキリとしたスタンダードなデザインにした椅子。丈夫なブラックウオーリナットとナラの無垢材を組み合わせた美しいデザインは飽きることなく、どんな空間にも合い、10年後も、20年



飛騨産業「ニューマッキンレイ」アームなし ¥56,000 円、アームあり ¥68,000 円  
Life Style Shop FUGGICOSI (藤越)  
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/

子育て中のアラサー 山内がナビします!

バルシェ広報担当がガイドする

# バルシェのイイコト vol.1

イイコト 実は地元シェフも 買い出しに来るんです。

はじめまして。バルシェ広報の山内です。アステン読者のみなさんにも、もっとバルシェを知ってもらおうと、このコーナーでは日々バルシェで働いているスタッフに人気の商品などを紹介させていただきます。まず第1回はスタッフの人気投票でも一番人気の食彩館の生鮮コーナー。まだ一度も利用されたことのない方は「駅で生鮮なんて」と思われていませんか? でもバルシェの生鮮コーナーは料理人の方もわざわざ買い出しに来られることあるくらい、安くて新鮮で、かつ珍しいものもそろっています。「魚は魚屋で、野菜は八百屋で」というこだわり派の人にも満足してもらえるレベルで、肉も魚も野菜も果物も手に入るお店って、なかなかないと思います。さわかみ青果にはハーブや房付きトマトなど、スーパーでは手に入りくい食材も。この時期はタラの芽やふきのとう(写真左)などもおすすめ。春は「芽」のものや「肝」にいいものもそろっています!

さわみつ青果にはいつも新鮮な野菜や果物がたくさん!!旬の食材は栄養価も高いんです!!

INFO 本館B1F、1F(東側)、2F、5F(一部) リニューアル工事中  
食彩館・本館1F(西側)、3F~7F 営業中!!

静岡駅ビル バルシェ ☎054-255-1081(代)  
☎本館10:00~20:00 / 6階バルシェダイニング11:00~22:00  
食彩館9:30~21:00  
Facebookにてバルシェで日々お得情報など更新中!

ハレの日のドレスと着物

vol.1 総レースが華やかさを演出する 桂由美のAラインドレス



ウェディングドレス選びで悩んでいる人は、知識も経験も豊かなフィノ静岡のスタッフに相談してみよう。「ドレス選びに迷ったら、まずは基本形ともいえるAラインを試してみてください。Aラインはシンプルになりがちですが、例えば、桂由美ブランドの総レースのものならどとも華やか。ジレ部分を取り外せばヘアトップにもなり、挙式と披露宴で印象を変えることもできます」と旗持さん。桂由美ブランド以外にも「THE HANY」「IWIY」など旬のブランドが勢ぞろい。フィノ静岡に足を運べば、運命の一着に出合えるも同然!

4/8(土)~16(日)は「花嫁さま応援フェア」を実施中! フィノ静岡のスタッフが運命のドレス探しをお手伝い。試着後はらせん階段での撮影もOK!

ブライダルハウス フィノ静岡 静岡市駿河区中村町55 TEL:054-280-2525  
10:00~19:00 火・水曜定休 http://www.fino.wedding

NOUVELLES DE L'ATELIER



大掛かりに「変わりましたよ」という店と、「ひそかにマイナーチェンジしました」という店がある。このナチュールは後者。パンは毎日ごはんのように食べる物だから、いつも来てくれる人の「好き」も残しつつ、今までに足りなかったものをプラスすることも忘れずに、ちょっとずつ改良していく。まず5月末から店のオープニングが早くなり、軽いモーニングセットがスタート。今までなかったサンドイッチなどの食事パンが増えて、おやつにもなりそうなフルーツサンド、コスモス珈琲に特別焙煎してもらったコーヒーも。おまけに10台くらい駐車できるようになる。このすてきなマイナーチェンジが待ち遠しい。

10/5 駐車場は店の前以外の場所にも増えるので、分からない人は店員までお問い合わせを。

天然酵母・国産小麦 やさしいぱんとおやつナチュール  
静岡市駿河区北安東3-22-1 TEL:054-246-7600  
10:30~17:00 日曜・月曜定休 ☎お問い合わせ http://nature-bread.com

www.aveda.jp www.happy-anda.com

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」人と環境に配慮したオーガニックブランドの製品を使った施術を是非、体感ください。

# AVEDA

5/20まで  
vellin AVEDA オープニング・TEAR AVEDA合同企画  
自然界由来体感フェア実施中

アヴェダ ボタニカル ヘッドスパ  
ホリスティックなケアで見違えるほど健やかな髪と頭皮へ心通すアロマの香り。アヴェダの最新技術「アヴェダ」のトリートメントで実現したアヴェダ独自のヘアトリートメント。芯から髪をケアし、美しい髪を育む土壌である頭皮をケアし最適なバランスを取り戻すことにより、健康的でつややかな、なめらかな手触りの髪へと導きます。アヴェダ ボタニカル ヘッドスパのトリートメントで、あなたの髪のおしなやかに引き出してみませんか?

フルスペクトラム ディープ ヘアカラー  
深みある色・ツヤを導く自然界のヘアカラー  
日本人の髪を研究して開発したフルスペクトラム ディープヘアカラー。配合成分の93%が自然界由来成分で、髪へのダメージだけでなく頭皮にも配慮した、アヴェダならではのヘアカラーです。まるでトリートメントをしたかのようなツヤやかな髪に仕上げます。

● ヘッドスパヘアカラー ¥8,640 ● ヘアカラー(シャンプー・ドライ) ¥6,840 ● ヘッドスパ ¥5,400  
● メンズコース(カット/ヘッドスパ/フェイシャル) ¥10,800 ※予約システムのご予約です。 ※来店の際は来店予約センターへお電話ください。

まだAVEDAを体験したことがなく、PARCOカード、1カードをお持ちのお客様には、  
[AVEDAカラー回数券(50%OFF)]をプレゼント!!

VELLIN AVEDA コンセプトサロン ヴェリン アヴェダ 予約 ☎054-204-2588  
TEAR AVEDA コンセプトサロン ティア アヴェダ 予約 ☎054-251-8833

静岡 MEN 図鑑 vol.3

頭皮に触れてあなたの髪を見極める 癒やしの手を持つケアリスト

アイドルのような爽やか笑顔のイケメン。実家が床屋で、働く祖母や母の姿を見ているうちに理髪と美容に興味を持ち、この道へ。現在は「ケアリスト」として主にヘッドスパを担当。頭皮を触るだけで、どんな生活をしているか、ちゃんと睡眠が取れているか分かってしまうのだとか。そんな繊細な彼の指先で優しく頭皮をマッサージされた心地良くなること間違いなし! 入社2年目を迎え、次のステージである「スタイリスト」に最年少で昇進が予想される期待の星。いつかは母親と一緒に働きたいという親孝行息子でもある。

静岡PARCO3F vellin AVEDA (ヴェリン アヴェダ) ケアリスト

## 森田竜也 RYUYA MORITA

【年齢】21才  
【血液型】A型  
【身長】176cm  
【生息地】カフエ  
【座右の銘】継続は力なり  
【趣味】ピンテッジ車、サッカー

「静岡MEN図鑑」はSBSテレビ「Solet.いね!」との連動企画。Solet.いね!は毎週月~金曜日、午前9時55分から放送。

すてきな男性の あなたの周りにはイケメンの情報をお寄せください。応募は下記「MEN図鑑係」まで  
【メール】asten@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。



# 5 PIECES Vol.4

静岡ターミナル開発 山内麻里江さん 28歳 みずがめ座 A型 Marie Yamauchi

静岡駅ビル・パルシェは静岡市民なら誰もが知る存在。今回のアステンウーマンは35周年を迎えたパルシェの魅力を広告やSNSを活用し発信している静岡ターミナル開発・販売促進課の山内麻里江さんです。

私の仕事はお店の方々とのコミュニケーションが欠かせません。協力をお願いする場面が多いので、販促活動の結果、感謝の言葉をいただいた時はやりがいを感じます。土地や建物への知識もテナントからの信頼につながると思うので、以前トライした宅建にまた挑戦したいと考えています。

## 5. 協



## 1. 扉

横浜の大学に在学中、帰省した時に静岡駅やパルシェを「静岡の入り口」と感じるようになってくると身近になりました。求人は企業セミナーや就活イベントではなく、たまたま見たパルシェのホームページを見て知りました。「駅ビルの運営って楽しそう」と思い入社試験を受けました。



パルシェは今年、「ふだんを、もてなす。パルシェ」として本館のリニューアルを行います。パルシェが皆さまにとって日々の生活を充実させ、憩いの場を提供する存在になれるよう準備中です。順次改装に入るので営業中のお店のPRも欠かせません。

## 2. 憩

今、力を入れているのがSNSの活用です。小さな画面、大量の情報の中で興味を持ってもらえたら一瞬のインパクト。他の商業施設をフォローするなどして効果的な事例があれば参考にしています。写真の撮り方やネタ探しが重要な、と日々勉強しています。

## 3. 発

## 4. 支

産休・育休を経て職場復帰したばかりなので、休日ともっぱら子どもと遊んでいます。子どもが生まれてから職場でも家庭でも周囲の支えのありがたさを感じます。これまで以上に効率を考え優先順位をつけて業務をするようになったのも変化ですね。ママの目線も施設運営にも生かしていきたいと思っています。

わたしの家づくり STORY (住宅ローン編)



お金の計算は苦手でも、いい家を買いたい!

# 失敗しない住宅ローン活用大作戦!

念願の家を建てたいけれど、ローン返済が苦しくて日々の暮らしは余裕ゼロ、なんてことにならない住宅ローンの組み方って? 明和住宅の住宅ローンアドバイザー・細野さんに素朴な疑問をぶつけてみた。



明和住宅営業部長 住宅ローンアドバイザー 宅地建物取引士 細野哲平さん

### Q1 低金利の今が買い時って、ホント?

確かに、低金利の時期に住宅ローンを組めば月々の返済負担は軽くなりますが、だからこ慎重に。もっといい家が建てられそうだからと、毎月返せる額ギリギリまで借りてしまうと、将来金利が上がったり、あるいは子どもが大きくなって生活費が増えたりして、返済が苦しくなってしまうかもしれません。住宅ローンと賢くつきあうための鉄則は「借りられる額ではなく、返せる額で考える」ことです。金利は、家を建てようと思った時に低金利ならラッキー、くらいに考えておくのがベターです。低金利だからと言って住宅購入を焦る必要はないですよ。

### Q2 いくらなら借りて大丈夫か、目安はないの?

よく、借入額は年収の6倍程度が目安とか、毎月の返済額は今住んでいる賃貸の家賃+2万円が目安などと言われますが、あなたが大きく間違っていないと思います。仮に、2,500万円を35年かけて返す場合、年利3%で計算すると毎月の返済額は96,000円ほど(元利均等返済)。今の金利はたいの金融機関で1%未満(変動金利の場合)ですから、これはかなり余裕を持たせた手堅い計算になります。これを基準に、ご自身の年収や年齢、今の家賃と照らし合わせてみては。ただし、車の買い換えや子どもの進学など、一番家計が苦しい時期を乗り切れるかが問題。自分の将来設計に合った資金計画を立てるには、住宅ローンアドバイザーがいる不動産会社やハウスメーカー、金融機関などに相談するのが確実です。

### Q3 住宅ローンにも種類があるの?

金融機関の住宅ローン商品の中には、最初の何年かは固定金利、その後に変動金利に切り替わる商品や、借入額の半分を変動金利、半分を固定金利で返済できるものもあります。また公的機関の融資では、固定金利で5年ごとに金利を見直す財形住宅融資(残高の10倍・最高4,000万円)が代表的。自治体が設けている融資制度もあります。お勤め先によっては社内融資制度が使えるケースも。どこで借るのがベストか分からなければ、まず住宅会社に相談してみてください。



### Q4 頭金って、いくら用意すべき?

これも目安ですが、購入金額の20%は家を買う前に用意しておくべきだと言われます。自己資金を増やして借入額を減らし、月々の返済に余裕が出た分を貯金していけば、先々に急な出費があった場合も安心です。とはいえそんなに難しく考える必要はありません。いつか家を買いたいと思ったら、今月からでもローンを組んだつもりで月々何万円か貯金して、無理なく生活できるか予行練習しながら自己資金を増やしていかいでしょ。

### Q5 もし返済できなくなったらどうなるの?

返済している途中で続けるのが苦しいと思ったら、ぜひ早めに借入れ先に相談してください。恥ずかしがらず早めに申し出れば、返済期間の延長など一時的な措置が受けられる場合もあります。無理な返済を続けて延滞してしまうと、他の金融機関で借り換えることもできなくなってしまいます。建てた後も楽しく生活できるよう、無理のない資金計画をプロにご相談ください。

取材協力/明和住宅

## This is Cafe 清水店がドリプラにOPEN! 海辺のテラス席でまったりランチ!

清水店限定メニューや海辺のロケーションを生かしたテラス席など、ここにしかない魅力満載! 看板商品のパスタは真だくさん&こだわりの食材を使用したひとひわりある逸品ぞろい。ロールケーキをはじめタルトやフレンチトーストなど全10種のスイーツも見逃せない。ドリンクとケーキは全品テイクアウトOK!

- スイーツセット「季節のフルーツロール」1830円(税別)、ドリンク付き。豪華ガスを使った「アイスブリードコーヒー」はクリームが濃厚!
- ランチセット「バイレーフベスコートレ」1,350円(税別)、デリサラダ+ドリンク付き。ランチタイムは毎日11時~17時まで。

This is Cafe 清水店 静岡市清水区入船町13-15 エスパルドリームプラザ1F 054-625-5822 11:00~23:00(LO 22:20) 無休

## しっとりとした大人の空間で 新メニュー「小会席」を堪能して!

「お食事を楽しみながら、ゆったりとした時間を過ごしていきたい」との思いから、ランチメニューに「小会席」2,850円(税別、2人から)が仲間入り。また、店内はテーブルやイス、インテリアを一新し、しっとりとした落ち着いた空間に。新しい出会いやスタートを祝う春のランチ会はいかが?

- ◆前日までの予約特典として「旬の炊き込みご飯」を用意。
- ◆このほか「やさしい焼」をはじめ人気のランチは1,500円(税別)~。

和の食楽 佐平 静岡市駿河区中吉田43-16 足立ビル1F 054-262-1156 11:00~14:00 17:30~22:00(LO21:00) 水曜定休 P10台

特別金利型定期預金  
小さい春みつけた  
年0.100%  
税引後 年0.079%  
取扱期間  
平成29年3月1日(水)~平成29年4月28日(金)

預入対象者	個人のお客さま
預入金額	1口座20万円以上1,000万円以内(1円単位) ※お一人さま1口座でもお申込みいただけます。 ※原則として新たに当金庫へ定期預金としてお預入れいただく資金を対象とさせていただきます。
預入期間	1年 自動継続(元金継続・元利継続) ※満期後は、期間1年のスルー(一定期間の店頭表示金利)となります。
中途解約の取扱	原則として中途解約できません。中途解約された場合は、解約時における普通預金利率が適用されます。
税金の取扱	平成25年1月1日から平成49年12月31日までの間に支払われる利息には復興特別所得税が追加課税されるため、20.315%(国税15.315%、地方税5%)の税金がかかります。 なお、税引後の金利は小数点第4位以下を切り捨てて表示しております。

商品お問い合わせ専用フリーダイヤル  
0120-223-717  
お電話受付時間:平日9:00~17:00  
(土・日・祝日及び2/23日~1/31日を除く)

くらし、かがやく、しずおか信用金庫  
http://www.shizushin.co.jp

店頭に説明書をご用意しております。詳しくは窓口または営業係にお問い合わせください。(平成29年3月1日現在)

なんと2年連続!!  
皆様に選ばれた軽!!!

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。

2年連続 N-BOXシリーズ 軽販売台数 No.1

※N-BOXシリーズ(N-BOX、N-BOX+、N-BOX SLASH) 2015年、2016年 国内軽自動車新規出荷台数(全軽自動車種別)

N-BOX ご成約で Honda 純正ナビ プレゼント!

2年連続 N-BOXシリーズ 軽販売台数 No.1

※N-BOX Custom 特別仕様車 SSプラススタイルパッケージ 1,645,000円\*

Honda Cars 静岡 本社:静岡市東区長沼596-3 054-263-5522

東静岡店 清水町店 聖一色店 電南店  
清水吉川店 清水渡川店 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。 ※車検、2年保証(2年保証期間中は修理費が無料)は別途費用がかかります。 ※車両本体価格とは異なります。 ※車両本体価格とは異なります。 ※車両本体価格とは異なります。

街と暮らそう。 6 追手町

「桜、きれいだね。散っちゃったり、ママ寂しいな」  
「ばく平気! 散らなかつたら、学校も始まらないじゃん」

明和住宅の家は、いい街にあります。

駿府城公園  
静岡市東区で桜の名所といえど、お園の上に並んで桜を広げる木の中には、毎年必ず周りの桜よりも一足早く開花する木があったりする。

meiwa Juutaku 明和住宅株式会社  
街づくりから始める家づくり

静岡本社 静岡市東区番谷5-11-5 054-263-1144  
静岡支店 静岡市下駄田376-1 054-638-1120

明和住宅 検索

春の新生活  
応援特集

# daily APITA Spring

asten X APITA 静岡専門店会

新しい世界へ踏み出す人、新たな仲間を迎える人。  
アピタ静岡の専門店、ファッション、カルチャー、グルメと多彩なラインアップで出会いの季節を輝かせてくれる。  
「daily APITA」で毎日一つ「イイこと」をプラスして良きスタートを!



ピンクのプルオーバーの裾から透ける感のあるストライプのインナーがのぞく春らしいレイヤードスタイル。ドロップショルダーで大人かわいいリラックス感。デニムと白いかわかなしスリッポンを合わせ軽快に!



しっとり柔らかな素材のWフェイスコーディガンに同系色のストールをふわり。クロップドパンツは折り返しにラメのテープを使ってさりげなく華やかさも。外回りのない仕事の日におすすめの上品コーデ。



切りっぱなしのデニムにビッグシルエットのスキッパーシャツ、ライダーズジャケットとトレンド感たっぷりのスタイル。冬から人気のベレー帽は通気性のある素材を選べば春夏コーデでもアクセントに。

静岡美人時計モデル:まりお  
裾ブラウスタックニットプルオーバー 3,229円  
1F/SHOO-LA-RUE(シューラルー)/054-202-8112

静岡美人時計モデル:真幸  
Wフェイスコーディガン 8,629円  
2F/TAKA-Q(タカキュー)/054-269-6120

静岡美人時計モデル:RIHO  
SOMETHINGフレイドスキニー 8,100円  
2F/ジーンズバー-OSADA/054-654-5780



着心地の良い花柄のジャーゼンワンピース。ストライプとフロントで絞るウエストリボンで顔見え効果も!



花柄ワンピース 17,064円  
2F/motion(モーション) 054-284-4211



ウエストゴムで程よくフィットするワンピースとコンパクトなジャケットのセット。胸元にのぞくレースが優しい雰囲気。



2点セットスーツ 10,789円  
1F/Green Parks topic(グリーンパークストピック) 054-269-6572



フィット&フレアのクラシックなシルエット。使いやすい膝丈なのでブルゾンと合わせた甘辛コーデもバッチリ。



フラワーモチーフ 刺繍ストライプシャツ 13,900円  
2F/SCOTCLUB/LASUD(スコットクラブ・ラッシュ) 054-202-2360



さらんとカールしたロー数字とさし色の赤が印象的。7時の位置のハートがワンポイント!



wicca 37,800円  
2F/Collet(コレット) 054-284-8480



エアーメーガレットプリントワンピース 15,120円  
2F/anySIS/Feroux(エニスィス/フェルク) 054-654-4505



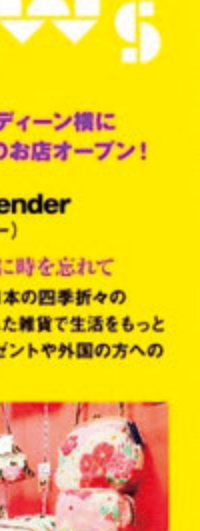
爽やかなストライプ柄にインパクトのあるボタニカル刺繍。大人の女性にぴったりの一枚。



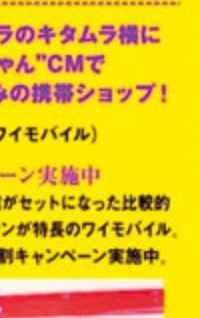
Aprica スティックフラット 13,000円  
ハイシートで赤ちゃんも快適。状態の良いリサイクル品が豊富なので子育てママは要チェック。



2F/ECO&KIDS AKIRA 054-266-3122



パーマ・カラー・カット・トリートメント・ブローがセットの「フリーチョイス」14,040円。



1F/S&F美容室 054-202-1380

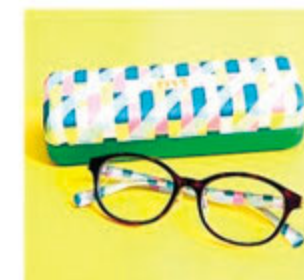
## Pick up



1度に4杯分のコーヒーが入れられ、保温プレートも。メッシュフィルターなので紙フィルターいらず。  
Tohy4カップコーヒーメーカー 4,320円  
1F/ABERDEEN(アバディーン) 054-266-4731



マチがあって容量たっぷりのバッグでスクールガール風コーデ完成。お気に入りのキャラクターを選んで!  
スクールバッグ 4,212円  
2F/SWANKY MARKET(スワンキー・マーケット)/054-654-5500



マスクングテープのmtとJINSがコラボ。かけている時も置いた時もスタイリッシュ。2タイプ32種類。ケースも特別仕様。  
mtXJINSコラボレーショングラス 8,640円  
2F/JINS(ジンス)/054-284-4433



柔らかく曲がるソールに加えて、フィット感・ホールド感にも優れているので明日も履きたくなるパンプス。  
NUOVO Fit PUMPS 6,372円  
2F/ABC-MART/054-202-7780



同色の2種類のストライプが一組になったオーガニックコットンのタオル。毎日使いたい柔らかな肌触り。  
オーガニックコットンストライプフェイスタオルセット 790円  
2F/無印良品/054-654-3737



シンプルな1粒ダイヤのネックレスは一つは持っておきたい。石が大きく見えるセッティング。ピアスもおそろいで。  
K10ダイヤモンドネックレス 23,760円  
K10ダイヤモンドピアス 19,440円  
2F/Milliflora(ミルフロラ) 054-654-4755



オリジナルグッズで通園・通学を楽しくしてあげよう! 袋物やスモックなど手作りを助けてくれる本が豊富。  
「ハンドメイド作家さんのおとぎ通園通学グッズ」1,050円など  
2F/BOOKSえみす/054-654-6262



七分袖のブラウスも長袖のカーディガンも夏までたくさん出番がありそうなアンサンブル。ほかに4色あり。  
カーデアンサンブル 3,480円  
1F/Honeys(ハニーズ) 054-266-7676



B4サイズ対応で容量約21L。厚手のポリエステル生地なので部活や塾通いに活躍間違いなし。  
アディダスDバック 7,560円  
2F/GRAN SAC'S(グランサックス) 054-654-4355



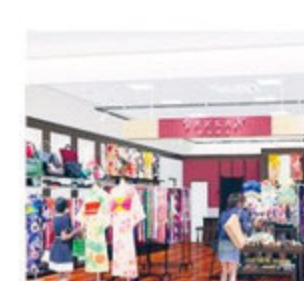
カップの横にとまったチョウと花の刺しゅうが乙女心をくすぐる。寄せるタイプの「運命のプラ」新作は春色の5色。  
運命のプラ プランタン(ビヨンプラセット) 2,700円  
2F/tutuanna(チュチュアンナ) 054-286-2114



軽くて持ちやすくかわいくて、このお値段。ビビッドカラーから落ち着いた色まで豊富にそろいました。  
豚バッグ 小1,296円・大1,620円  
2F/drug store's SHOP 054-287-7575



異なるパターンを組み合わせたニットを前身に配した長袖Tシャツ。1枚で着ても様になって爽やかな男子の出来上がり。  
前身ニットシャツ 3,780円  
2F/THE SHOP TK/054-654-5622



気軽にトライできる和服・浴衣。BANKANが夏を先取りしていち早くラインアップ。  
浴衣・帯セット 3,218円  
2F/BANKAN/054-280-2710



ずっと心に残る桜ソングスから出会いと別れの季節を鮮やかに彩る曲まで春の名曲オンパレード。  
Spring Songs Best 50 Hits Mix 2,052円  
2F/新屋堂/054-283-4967

話しやすい雰囲気でお話しします。恋愛・結婚・仕事・人間関係など...何でもご相談ください。  
★生まれ月別 春のLuckyアクション!  
1月/雨の日に楽しむ 7月/新しい靴で出かける  
2月/ニュースをチェック 8月/ゆくりと話す  
3月/暖も前に月見光 9月/朝のハンドケア  
4月/エレガントに振舞う 10月/身近な人に感謝する  
5月/観葉植物を置く 11月/部屋の模様替え  
6月/体をほくす 12月/趣味を見つける

## Service



お出掛けの準備は足元から。靴の修理はお任せを。  
1F/サンリペア 054-289-7333



長いお付き合いの洋服もお直しすれば新生活の「戦力」に!  
2F/サンリフォーム 054-202-0435



夏休みの旅行商品が多彩。相談・予約受け付けています。  
2F/シティツアーズ 054-654-6321



結婚式や七五三をはじめ風景写真にもおすすめの「フォトプラスブック・ハード」はA5サイズ22ページ3,240円。  
1F/カメラのキタムラ 054-284-8651



ファイテンの酸素ガセル通常3,240円が1,080円の体験キャンペーンは4月末まで!  
1F/ASR REFRESH FIELD(リフレッシュフィールド) チャンスセンター

## Food



ありそうでなかった夢のドーナツ。第2弾はエンゼルクリームとブルーベリーなど6種。  
夢のドーナツ 各140円  
1F/ミスタードーナツ/054-283-3513



カレーライス小サイズが小サイズ300円以上のうどんとお得なセットにできて人気。  
カレーセット 580円  
1F/はなまるうどん 054-654-5588



フルーツ感たっぷり。4/12(水)までの限定メニュー。ホットドリンクも。  
サンシャインマンダリンマンゴティーフラベチーノ 615円  
1F/スターバックスコーヒー 054-654-5822



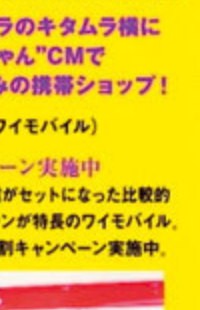
カレーライス小サイズが小サイズ300円以上のうどんとお得なセットにできて人気。  
カレーセット 580円  
1F/はなまるうどん 054-654-5588



うま味たっぷりの肉と甘いしょうゆだれが食欲そそるカツ丼にミニ麺がセットでボリューム満点!  
カツ丼セット 766円  
1F/風まつり/054-283-6230



どぴんと並んだ本格ずし。ご家族お友達、みんなでおいしく召ましよう!  
ファミリー盛り(4~5人前) 5,119円  
※入荷により内容は異なります  
1F/魚がし 鮎アピタテイクアウト 054-269-6862



ジュシーに焼き上げたチキンをたっぷりしょうゆと三温糖の甘辛だれに絡めた新メニュー。  
てり焼きチキン 490円  
1F/サブウェイ/054-269-5684

名物手羽先からあげ20%OFF  
●当店通常価格100g 142円(税別)→133円(税別)  
1F/鳥ぶら/054-286-2292  
有効期限/2017年4月末日

チキンマックナゲット100円  
●当店通常価格200円→100円  
※期間中ご注文のお客様一人様一店舗まで  
1F/マクドナルド/054-285-5301  
有効期限/2017年4月末日

ギョーザ100円  
●当店通常価格200円→100円  
※期間中ご注文のお客様一人様一店舗まで  
1F/チャーシューや炊飯/054-283-4634  
有効期限/2017年4月末日

花粉防止加工 200円  
●当店通常価格400円→200円  
※花粉防止加工とさせていただきます  
1F/ビュアクリン/054-202-1923  
有効期限/2017年4月末日

新生活応援!! 全身60分コース 3,980円  
●当店通常価格5,500円→3,980円  
●当店通常価格10,800円→8,400円  
1F/auショップ セントラルスクエア静岡 054-203-3500  
1F/TAISEKAN/054-654-6363  
有効期限/2017年4月末日

端末購入時の頭金 半額  
●当店通常価格10,800円→5,400円  
1F/auショップ セントラルスクエア静岡 054-203-3500  
1F/TAISEKAN/054-654-6363  
有効期限/2017年4月末日

ポップコーンが作れるゲーム機。みんなで楽しんでアンパンマンポップコーン工場 1回無料  
2017年4月1日~23日 ※お一人様1回限り  
2F/ソニー電音タウン/054-654-6511

※洋服にコーディネートしたアクセサリーなど価格表記のない商品はすべて別売りです ※価格はすべて税込みです ※商品が売り切れの際はご容赦ください  
協力/アピタ静岡専門店会  
静岡市駿河区石田1-5-1





こだわりのマルシェ「食鮮市場Food marche CHOHO」で  
コストコフェアを開催!



**食鮮市場 Food marche CHOHO**  
静岡市葵区七間町18-5  
サンハイムセブン1F  
☎054-275-1185  
10:00~21:00(日曜・祝日~19:00)  
水曜定休 伊なし  
フードマルシェCHOHO 伊なし

スーパーや飲食店などに食品を卸している小売店が2016年11月に七間町にオープンした「食鮮市場Food marche CHOHO」。見るだけでわくわくするマルシェのような店内には、肉や野菜などの新鮮食品から、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もうれしい商品が多数並ぶ。厳選素材にこだわった食材は、近隣レストランのシェフも買い付けに訪れるほど。何とんでも冷凍食品は「他にはない新しいもの」をテーマに、業務用、飲食店用などの独自に厳選した商品を取りそろえているので見逃せない。4/14(金)からは、人気の「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まで数多く並ぶので、ぜひこの機会に足を運んでみて。

●さぶるのフローズンケーキ「北海道チーズケーキ」(ニューヨークタイプ)240g 600円(税別)

直輸入の1点ものじゅうたんとキリムを大量入荷!



アートラインはじゅうたんの御専門店。仕入れなどで先日まで世界中を飛び回っていたオーナーのアリスさんの帰国とともに、数多くの新商品が入荷した。特に注目なのは、アゼルバイジャンのシルヴァンじゅうたん。ウールとコットンに伝統的な幾何学模様が折り込まれた、アンティーク家具にもクラシック家具にもよく合う一品。手織りは、見る方向によって色の濃さが全く違って見えるのが特徴だ。その他、希少なヘレケじゅうたんや、ペルシャじゅうたんなども新たに入荷。若い層に人気のキリムやギャッペにも新作が登場。一生使える本物にこだわる人は、アートラインに行ってみては?

**アートライン**  
静岡市駿河区東新田2-16-25  
☎054-201-9945  
10:30~19:00 火曜定休 伊10台  
http://www.artlinekilim.com/  
静岡 アートライン 伊なし

本気で結婚を考えたら、  
婚活トライアル2カ月9,800円!

結婚相談所選びに悩んでいる人はエンマレッジがおすすめ。なぜなら実績数がすごい! 昨年組んだお見合い数は約1,300件、成婚の割合は8日に1組。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び、それぞれ5万人以上の会員からお相手探しができる。入会から退会まで、仲人の石上さんがサポートしてくれることも大きい。スマホやPCからお相手探しができ、お見合いは何度でも無料だから積極的な人にぴったり。まずは「婚活トライアル」(2カ月9,800円)で会員体験を。

●初期費用50,000円+月会費5,300円~。お見合いはいつでも無料! 幸福度は全て税別  
●会員さんの「成婚エピソード」はブログから!



**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 伊なし

4/1~12まで!  
日頃の感謝を込めた「オープン7周年記念 特別ディナー」

JR静岡駅からすぐ。葵タワー最上階にある絶景レストラン、ヴォーシエルが7周年を記念して4/1(土)~12(水)まで「特別ディナー」を開催。静岡の旬の食材をふんだんに使った、シェフ渾身(こんしん)のフレンチコースを地上110mのきらびやかな夜景とともに楽しんで! 完全予約制で、料金はグラスシャンパンが付いて一人12,000円(税・サ込み)。また、抹茶とマスカルポネのハーモニーがたまらない、恒例の「抹茶ロール」1,500円も5/1(月)より販売開始。200本限定なので早めに予約を。一流シェフによる解説とランチが楽しめる人気イベント「お料理セミナー」の参加者もただ今募集中。



●「お料理セミナー」3,800円  
開催日・隔月水曜  
5/10, 7/12, 9/13, 11/8, 1/10, 3/14

**グランディエール ヴォーシエル**  
静岡市葵区相殿町17-1 葵タワー25F  
☎054-273-5250 要予約(2名より)  
11:30~14:30(入店13:30まで)  
17:30~21:00(入店19:30まで)  
不定休 伊あり http://www.grandair.jp

astEN PEOPLE  
vol.138  
渡邊ヒロアキ  
シンガー・ソングライター

SBSラジオが4月から番組を一新。フレッシュのシンボルとも書けるのが、浜松市出身の渡邊ヒロアキさんが月一水曜パーソナリティーを務める午後のワイド番組「聴くディラン」(月一金曜、14:00~18:15)だ。SBSラジオは県中部でFM(93.9MHz)でも聞けるようになった。クリアな音でヒロアキさんのトークや歌声を楽しんで!

Q.「聴くディラン」はどのような番組になりそうですか?  
僕が興味があることと言えば音楽とスポーツですが、トークも好きなのでさまざまなジャンルを盛り込んだ笑いのある番組にしたいと思っています。女性に多く聴いていただきたいので、女性の心に寄り添うような番組にしていきたいなど。自分の番組を持つのは初めてのことで。緊張していますが楽しみがギリギリ勝っています(笑)。  
Q.ふるさとでパーソナリティーというのも特別ですね。  
例えばニッチな地名が出てきたりご当地ならではの話が出てきたりした時に、地元出身の



“自分のラジオ番組は初めての経験。  
目指すは、しゃべれて弾けて歌える男!”

僕だからこそ反応できることがあるんじゃないかと思うんです。家族も本当に喜んでいて、じいちゃんばあちゃんも「聴くよー」と言ってくれています。日中の4時間も長い時間を担当するので、僕が何を話すのか気になって手が止まっちゃうんじゃないかと心配です(笑)。仕事とか家事とかできるのかな。  
Q.ラジオはヒロアキさんにとって身近な存在でしたか?  
上京するまでの方が聴いていました。車で

の移動中や受験勉強の合間によく聴きました。当時はまだラジオが新しい音楽を知るツールだったと思います。それと野球中継ですね。グラウンドを想像させる独特な感じがありますよね。僕も静岡の今を伝える臨場感あるしゃべりができたらと思います。  
Q.ヒロアキさんと書けば「にっぽんわくわくキャラバン」。振り返ってゆがてましたか?  
2014年の春から2年間、全国を回りました。最初は初めての街で初めての人に声を

Q.新番組への意気込みや観客へのメッセージをお願いします!  
春を迎えることに新しいことにチャレンジしている気がします。お昼の4時間も番組のパーソナリティーを務めさせていただくのは光栄なこと。この経験を通し、音楽の感性やスキルも磨いてミュージシャンとしてもっとステップアップしたい。しゃべれて弾けて歌える男になりたいな! 試行錯誤しながら楽しい番組にできたらと思います。ぜひお聴きください!

編集部 オススメ こだわり SELECTION

「ふじのくに野外芸術フェスタ2017」  
SPAC俳優・美加理さんが語る話題作「アンティゴネ」



今年のゴールデンウィークは、演劇を観に行くのはいかが? SPACは4/28(金)~5/7(日)まで「ふじのくににせかい演劇祭2017」を静岡市内で開催。中でも注目は駿府城公園で行われるギリシャ悲劇「アンティゴネ」。なんと2,500年前から演じられている演劇の世界遺産とも呼ばれる作品だ。「野外では、肌に風を感じ、暮れゆく時間も味わいながら、五感で楽しんでいただけたと思います。生演奏や舞台上に水を張るなど、さまざまな演出があるので普段と違う駿府城公園を体験してくださいね」と話してくれたのは主演の美加理さん。「今も2,500年前も、人の心は変わっていないですよ。人間も自然の一つとしてどう生きるか? あの世ではみな「私」になるとする日本人の死生観にもつながる演出となっています。子どもさんにはちょっと難しいお話かもしれませんが、きっと心の片隅に残るのではないのでしょうか」

世界の演劇シーンをリードする演出家たちの作品がそろう

ほかにも上演作品はドイツ、フランス、イタリア、シリアから登場。演劇の芥川賞とも言われている岸田國士戯曲賞受賞のタニノクロウさんが手掛ける作品など、まさに世界レベル。また、関連企画として駿府城公園や静岡市街の路上で演劇やダンスなどパフォーマンスを繰り広げる静岡ストーリーシアターフェス「ストレンジシード」や、地ビールやコーヒー、スイーツなどが味わえる「フェスティバルgarden」、演出家・宮城聰さんやしりあがり寿さんによるシンポジウムもあり。



photo by 内田琢麻

●ふじのくににせかい演劇祭2017  
4/28(金)~5/7(日) 静岡芸術劇場、舞台芸術公園  
●「アンティゴネ - 時を超えての語り -」  
(第71回アヴィニョン演劇祭 オープニング招待作品)  
5/4(木・祝)~5/7(日)18:30~ 駿府城公園特設会場  
主催:ふじのくに野外芸術フェスタ実行委員会  
チケット料金(共通):一般 4,100円、ゆうゆう割引3,400円(満60歳以上)、大学生・専門学校生2,000円、高校生以下1,000円

**SPAC - 静岡県舞台芸術センター**  
静岡市駿河区池田79-4  
☎054-202-3399 (10:00~18:00)  
http://festival-shizuoka.jp/  
ふじのくににせかい演劇祭 伊なし

たくさん歩く新生活のスタートに、その足元で大丈夫?



春は歩く機会が増える季節。オシャレやマナーの意味で靴も大事だけど、それ以上に、「歩き方」も大切。真っすぐ歩いているようでも、踵のすり減り方が斜めだったり、左右差があれば、それは歩き方のバランスが崩れているサイン。「足元が整わないと、心や体も整いません。体の土台である足元が斜めになれば、当然、上に乗っている体全体のバランスも崩れます」とオーナーの榎原さん。外反母趾、X脚、O脚など、足の悩みはさまざま。足だけでなく、顔のゆがみや、姿勢など「体のゆがみ」を感じたら、足の専門家「フィットラボ」へ。

足の悩みに対応してくれる  
オリジナルインソール専門店

現在、静岡店、清水店と2店舗を展開。元アスリートで片足を粉砕骨折したことがあるオーナー榎原さんは、フランスに渡り、最新のインソール技術を学んだ経歴を持つ。柔道整復師の資格を持つ鈴木さん、病院での勤務経験がある理学療法士の資格を持つ平澤さんと、いずれも専門家が足裏のバランスを整えることに力を入れている。まず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。重心のかかり方や歩行バランスなどを見た上で、限内に数台しかない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パーツごとに貼り合わせて削り、完成。まずは近くの店舗で相談を。

●インソールは2万円前後で相談は無料

**FIT.LAB. (フィットラボ)**  
【静岡店】静岡市葵区本通9-23-1 チサンマンション本通101  
☎054-252-2800  
【清水店】静岡市清水区天神1-2-1  
☎054-363-0008  
【両店共通】10:00~20:00 伊あり  
水曜・第1木曜・第3日曜定休 http://www.fit-lab.com



2018 NEW 成人式衣装 ご予約受付中!

●レンタル 新着 ●  
¥54,000~  
●男性 新着 ●  
¥21,600~  
前撮り撮影も受付中!

お写真のみプランなら  
お衣装代 70%OFF!  
(美衣装代は別途かかります。)

◆写真台紙 ◆メモリアルアルバム ◆デザイン台紙 ◆A3サイズカレンダー  
※割引は当店希望価格より。※美衣装代は税込み。 ※画像はイメージです。

お衣装をレンタルされるお客様!  
特典 特2典 特3典  
成人式後 卒業式後 結婚式後 10%OFF!  
おのれおまかせ  
おのれおまかせ  
おのれおまかせ

女性のためのマネープラン講座

かしい お金の ふやし方  
無料 セミナー  
各回定員 5名まで

こんな方が参加されています。  
●お子様の教育資金をふやしたい!  
●自分の将来のために今から少しずつはじめたい!  
●夫婦でゆとりある老後を送る為にお金をふやしたい!  
●リタイアしたらゆとり旅行や趣味を楽しむお金がほしい!

日時 4/8(土)・16(日) 11:00~12:45  
4/14(金)・20(土) 14:00~15:45  
計4回開催  
会場: 葵タワー14F 浜村会計事務所内セミナールーム 静岡駅北口より徒歩3分  
講師: ファイナンシャルプランナー 田嶋 かおり

子どもの教育費に必要な1000万円も今からなら間に合うと安心しました。(26歳主婦)  
お客様からの声  
まとまった金額はなくても月々1万円から始められると聞いて興味を持ちました。(41歳主婦)  
具体的な数字やグラフを使った説明で分かり易かったです。(41歳主婦)  
年齢を考えると早めの対応が大事だと思いました。(52歳主婦)

お申し込み方法  
●応募締切: 希望日の1週間前  
はがき FAX メール でお申し込み  
1.希望日 2.希望時間 3.氏名 4.年齢 5.郵便番号 6.住所 7.電話番号  
8.参加人数(同伴者がいる場合は氏名)明記で、下記までお送りください。  
当選者には前日までに受講券をお送り致します。  
株式会社 ママラコンサルティングビューロー/税理士法人浜村会計事務所  
メール/okane28su@gmail.com  
Fax.054-251-1855 Tel.054-260-5318 田嶋まで(平日9時~17時)  
〒420-0852 静岡市葵区紺屋町17番地の1 葵タワー14F  
※ご応募いただいた個人情報は、本セミナー及び個別相談会に関する通知以外には使用いたしません。

Dress & Bridal Attendant  
PUR  
ビューロー 検索

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

★お問い合わせ先【エグゼクティブ】  
☎054-366-3339 清水区池田7-1-1  
◇通常営業時間 10:00~18:00(火曜定休)



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。

2017.4月号 Vol.138 [2017.4.1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  
 ●静岡新聞朝刊に併送

★次回(2017年4月29日発行)は「整理・収納」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

いろいろニャンコサブレ (4枚入) 1,080円

問い合わせ:  
 すずとらCafe

TEL.054-251-0200

http://www.suzutora.info

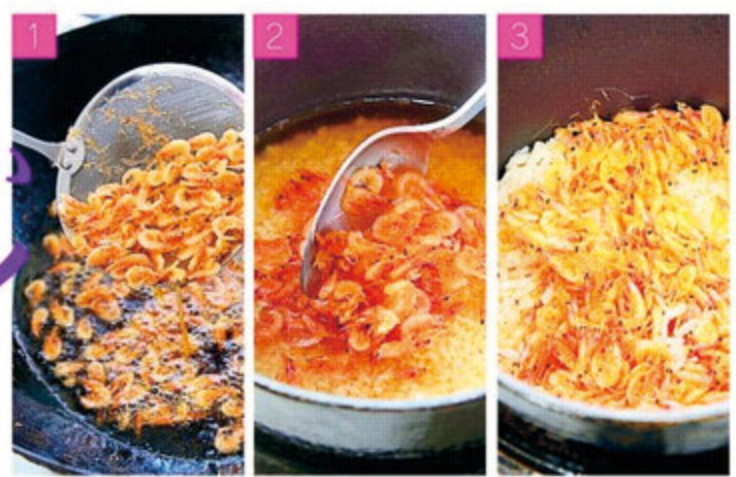


## 4月は見た目も春色のご飯 しずおか キッチン

今月のしずおか食材  
**桜エビ**



駿河湾でしか水揚げされない、まさにしずおか食材の代表・桜エビ。この季節、店頭にも並ぶのを待ち望んでいる人も多いのでは。美しい桜色と香ばしい風味をまるごと味わいたい!



### 桜海老御飯

材料/5~6人前  
 米: 2合(300g)  
 桜エビ(生か冷凍): 60g  
 わさび漬: 少々

A  
 水: 300cc  
 酒: 30cc  
 薄口しょうゆ: 30cc

- 1 米をといで30分水中に浸しておく。桜エビは冷凍のものは解凍し、ヒゲを除いておく。Aを合わせておく。桜エビの水気をよく取ってから、180℃ぐらいの油(分量外)で素揚げする。きれいに色づくまで揚げて取り上げる。
- 2 米と同量分のAを入れ、揚げた桜エビを加えて炊く。
- 3 炊き上がったらく混ぜてお茶碗に盛り、わさび漬を乗せる。



point 桜エビはカラッと香ばしく

今月の先生 藤村 将義 Masayoshi Fujimura ● 旬師Doki-Dokiss シェフ tel:054-297-3897

桜エビは高めの温度で素揚げすると臭みが抜け、香りも色もよくなります。適度な油分が加わるので、ご飯もパラッと炊き上がるんですよ。ガス釜で炊くときは、強火で約8分、弱火にして13分、最後に火を消して蒸らし20分。IHの場合は強火で約4分、弱火で12分、ごく弱火で5分、消してから蒸らし5分。これで完璧です。



## 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。

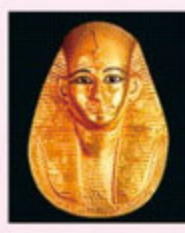
応募先  
 〒422-8670 静岡新聞社「アステン編集部」  
 FAX/054-284-9129  
 Eメール/asten@shizushin.com

2017年4月14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4月下旬からお届けします。

- Q1 ご希望の賞品番号・賞品名は?
- Q2 アステン4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 辛い麺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抽10名様

【黄金のファラオと大ピラミッド展】(4/9~6/25開催)招待券  
 【静岡県立美術館】



02  
 5抽10名様

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】



03  
 5名様

オーシャンプリンセス ホワイトツナ 産地直産 厚切り(ピリ辛)3缶セット  
 【モンマルシェ】



04 12名様

日清焼そばU.F.O. 日清焼そばU.F.O.お好み焼味(数量限定 はごろも厚切)各1食セット 【日清食品】



※ご記入いただいたアンケートや個人情報は静岡新聞社で管理し、賞品の発送および、よりよい紙面を作るための資料とさせていただきます。これらを送るため以外に外部に提供することはありません。

わが家をリフォームするなら、誰もが左下の「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、近所のリフォーム会社選別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14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770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いい。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・性別・電話番号・申込番号2452)を明記)

後悔しないための「虎の巻」

リフォーム会社選びで

「青本」「赤本」2冊セットで無料進呈!

先着200名に

- ### 工事店選びの7大鉄則
- 1 まず何よりも誠実である。
  - 2 プロとして提案力がある。
  - 3 確かな技術力がある。
  - 4 工事終了後の手直しの対応が速い。
  - 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。  
(優良工事店ネットワーク 青本・赤本より引用)



累計発行部数  
**46万部**

即日発送  
 送料無料

申込番号  
**2452**

リフォーム会社ではありませんので、電話や訪問による勧誘や営業活動は一切ございません。また、青本と赤本をご請求された方の個人情報は、資料の発送のみに使わせて頂きます。

お電話 | 無料通話 | お電話で申込番号[2452]とお伝えください

FAX 0120-146-067

インターネット https://ykn.jp

受付時間/朝9時から夕方5時まで(土日祝日も笑顔で活動中)

通話料無料・携帯電話からもつながります。※時間外は伝言メッセージダイヤルにて受付。※建築・不動産関係者の応募不可。 静岡事務局 〒425-0057 静岡県焼津市下小田65-11

リフォーム会社選びの専門機関 優良工事店ネットワーク