



aster ten

5月
May, 2017

大きき通いでそろえて歌くなる。
宝石箱のような小物入れ。
静岡人におなじみのお茶屋が
フランス伝統の手工藝
カルトナーージュで生まれ変わった。
アクセやサブリを入れたり、裁縫箱にしたり、
結婚式の引出物に贈ったり…。
アイデアは、県内有数のお茶どころ川根本町で
造工房を主宰する山本佳世さん。
体験レッスンも開いているという。
茶畑は今まぶしい緑の光の中。
いちばん美しい季節に訪ねてみたい。

今月の
キラリ

撮影協力：岩瀬とアート体験 造工房
http://www.ryokan-yamamotoya.com



asten people
須川展也



アステン5つ星
ハンバーガー



私流。発見 THE STYLE OF astenIST
母と私のティータイム。

アステン ウーマン 5PIECES

しずおかキッチン
フレッシュ野菜と食茶ディップソース

淑女検定
発酵食

asten life 1
こだわりSELECTION

特集

見通しのいい暮らし。

マークイズ静岡「こどものくに」 ゴールデンウィークをとこほ楽しもう!!

4/29(土)・30(日)
ダンボール動物園
ダンボールを使って本物そっくりな動物が作れるワークショップです!
大きな恐竜の展示作品もあります

時間
①11:00~
②14:00~
③16:00~
(各回約60分)

会場
1Fメインコート

5/2(火)
**「きのいい羊達」による
楽しい運動教室**
ドキドキワクワク参加型運動イベントです!

時間
①11:00~
②13:00~
③15:00~

会場
1Fメインコート
※参加人数は定員がございます。

5/4(水)
**船細工
実演イベント**
日本の伝統技 船細工の実演です。プレゼントもいたします。

時間
①11:00~②14:00~
③16:00~ (各回約60分)

会場
1Fメインコート
船細工アーティスト：栗原ぼよ

5/6(金)・7(土)
**紙コップタワー
を作ろう!**
紙コップを使ってみんなと、大きなタワーを作ろう。身長より高く積み上げたら、賞状をプレゼント!
※賞状プレゼントの対象はお子さまに限りません。

時間
11:00~16:00

会場
1Fメインコート

4/29(土)・30(日)
ジェルキャンドルを作ろう!
ジェルやカラーサンドを使ったかわいくて楽しいキャンドルが作れます!

時間
10:00~17:00

会場
3F ほんまもん食堂前

参加費
1,100円(税込)から

5/3(水)
**「NPO法人よしよし」
「造形作家たたらなおき氏」による
参加型イベント!**
体を動かしたり、昔ながらの遊びが体験できます。

時間
①11:00~
②13:00~
③14:30~

会場
1Fメインコート
※参加人数は定員がございます。

5/5(金)
キッズフリーマーケット
売るのも買うのも小学生! 楽しいフリーマーケットを開催!

時間
13:30~15:00

会場
1Fメインコート

5/4(水)・7(土) **スタンプラリー**
グランシップこどものくに & MARK IS 静岡
グランシップこどものくにの会場内& MARK IS 静岡をまわってスタンプをあつめて、抽選会に参加しよう!
時間 10:00~16:00
会場 マークイズ静岡各所
グランシップ
こどものくに
※詳細はグランシップ伊豆をご覧ください。
※写真はイメージです。 ※イベント内容は予告なく変更となる場合がございます。予めご了承ください。

Information

5/27(土)
JTBリゾートウェディング & ハネムーン特別相談会
ワタベウェディングのスタッフによる相談会です。リゾート挙式のVRも体験頂けます。 ※当日成約特典あり
時間 10:00~16:00 ※要予約
会場 3F ノースコート・JTB東海店内
TEL 054-263-3775

4/22(土) NEW SHOP OPEN
hiraoka [1F]
ファッションを通じて「ウキウキ ワクワク」を提供します。

5/11(木)・14(日) 限定
Mother's day センター
母への想いをお花にのせて、フラワーギフトを贈りましょう。
会場 1Fメインコート

5/20(土)・21(日) 限定
トレインフェスタ2017 x MARK IS 静岡
N700系新幹線ロードトレインに乗ってみよう!
時間 13:00~17:00
会場 1Fメインコート
※参加条件がございます。

いつでも3時間 駐車場無料!

MARK IS shizuoka
詳しくはホームページへ
マークイズ静岡 検索

生活空間が整っているほど
心は穏やかに満たされると聞く。
「片付ける」ことに振り回されず
明日を見通せる
そんな暮らしは
どうやってつくるんだろう？



見通しのいい暮らし。

例えば、朝起きてから家を出るまで、自分がどんな
流れで立ち働いているか思い返してほしい。顔を洗
い、着替え、朝食の準備や後片付け。洗濯、メイク。曜日
によっては掃除やゴミ出し、家族の用事や子どもの
世話なども差し挟みながら、行ったり来たり、分秒
単位で動き回っているとき。あるいは夜、家でホッと
一息ついたとき。

「ああ、片付けなきゃ」という声が一瞬、頭の隅をよ
ぎったなら、その人は忙しさにも、リラックスにも集
中でできない空間に身を置いているかもしれない。想像
以上に、私たちは「場」に気を取られるし、無意識
ならなおさら、その影響の大ききにも理由にも気付
けない。だからこそ、忙しくてものんびりしていても、
私らしく過ごせる場をつくりたいし、そこで私の何
が、どう変わるのかを知りたい。

POINT 1

「どんな自分になりたい？」が出発点。

「どんな自分になりたいか、どんな暮らしをしたい
か、なんですよ」

片付けることで何がかわるのか。そんな問いに對
するライフオーガナイザー八木幸子さん(藤枝市)の
答えは明快だ。

生活空間の片付けというと、どうしても
収納グッズの使い方や食器のしま
い方といった「散らかっている目の前
の状況を何とかする方法」を考えがち
だけれど、ライフオーガナイザーは、単
に片付けのスキルで



はなく、生活や生き方、
働き方などを含めて整
えること。片付けたその
先の未来を導くものと、
八木さんは言う。

八木さん自身は片付けられない母のもとで育ち、
結婚後は整理整頓に努める暮らしを続けてきた。
「それでも何だか満たされなかった」のは、物を捨て
られない夫に自分の価値観を押し付けようとしていた
から、だそうです。

「家族でも価値観は違うし、心地いいと感じるもの
も異なります。テーブルの上にも何もないのが好きな
人もいれば、お気に入りの物に囲まれていたい人もい
る。片付け方も、見える収納に向いている人もいれ
ば、すっきり見えない方がいい人もいます。ライフオー
ガナイザーは、それらを一度認めた上で、
じゃあ自分にとってのいい状態にするに
は？と考えます」

毎日の暮らしを振り返り、直したいこ
と、大切にしたいことを少しずつひも解
きながら見えてくるのは「こうだったら
いいな」という理想と、「5年後、10年後こ
うなりたい」という未来像。

今は子育てに専念しているけれど、子
どもの手が少し離れたら趣味の時間を
充実させたい。子どもが大きくなって
もリビングで家族がだんらんできる時間を持



ち続けたい。仕事でどんどんキャリアアップを目指し
たい。そんなビジョンを思い描いて初めて「じゃあこ
ういう空間を作りましょう」というステップにつな
がっていく。その経過で、家族との価値観の違いが
浮かび上がるなら「ここはあなたのスペース」とい
った折り合いも時には受け入れながら「私にとっての



心地よさ」を探る。「初めは人が習慣をつくり、やが
て習慣が人をつくる」と言ったのは、イングランドの
詩人ジョン・ドライデンだが、見通しのよさを共有す
ることは、複数の人との暮らしを快適に保つために
必要なのだ。

「整理収納はゴールではなく、なりたいたい自分になる
ための手段。そのためには広く、空間と時間を俯瞰
(ふかん)することが必要なんです」

理想の自分に必要なものを選び、不要なものを手
放して。せき止められていた川の水が勢よく流れ
出すように、暮らしに風を通すことで、心持ちは大き
く変わる。家族との会話が増えた人、家事がスムーズ
になったのを機に思い切って仕事を再開した人。そ
うした変化は「なりたいたい自分」に向かって踏み出
した、大きな一歩なのだろう。



POINT 2

耕して、幸運を呼ぶ。 健やかに育つ場所を保つ方法。

きれいに片付けた空間を保ち、時間がたつほど快
適さが増す、そんな習慣づくりに取り組んでいる企
業があると聞き、訪ねてみた。



事務機器やオフィ
スの設計などを行う
コクヨの東京・霞が
関オフィスには、ワ
ンフロア400人以上
が働く。各部署のセ
クションには、それ
ぞれに必要な書類
やカタログの棚が並
び、デスクでパソ
コンに向かっている人
も、打ち合わせスペースで会議が行われている様
子も、よく見るオフィスの光景。ただ、散らかった印象
はなく、むしろ人も物もたくさんなのに整然と交通整
理がなされている、という感じ。もちろん、これには
れっきとした理由がある。

「オフィス全体でカイゼン活動を行っているんで
す」。そう説明してくれたのは、同社シニアデザイナー
の一色俊秀さん。オフィスをより快適にするカイゼン
委員会、その中の「カイゼンマン」だ。

「オフィスは畑の土。土壌が豊かでないと人は育た
ず、いい成果は得られない。これは当社の二代目社
長、黒田暁之助の言葉です。通路に段ボールが積ま
れていて通りにくいとコミュニケーションが減ります
し、インクのなくなったマーカーがそのまま放置され
ていけば会議に支障が出る。社員の成長と成果を考
えれば、整った環境が不可欠なんです」

社内で選ばれた「カイゼン委員」のメンバーが月1
回、気付いた改善点を持ち寄る。コートハンガーの位
置が分かりにくい。傘が何日も傘立てに放置されて
いる。一つ一つは小さなことが、緊急性の高いものか
ら見直される。

「例えば、卓上を拭くためのウエットシートは必ず詰
め替え用1個と一緒にセットし、誰でも手の届く所に
置いています。使おうとして容器が空だと、そこで拭
くのをあきらめてしまうんです。詰め替え用があれば
すぐに使えるし、詰め替え用がなくなっていたら補充
が必要だとひと目で分かります」

社員目線の気付きが、ユーモラスをまじえて改善さ
れることも。出したものを戻してほしいとき、「戻して

くだサイ」と訴えるのはサイのキャラクター。小さなカ
イゼンを継続していくには「面白がって楽しむ工夫が
大切」と一色さん。

「ただ注意するだけよりも、～してくだサイ、とキャ
ラクターが言えば受け入れてもらいやすい。今では
すっかり浸透しています」

「culture=文化」は、「耕す」を意味するラテン語に
由来するそうですよ。そう一色さんが教えてくれた。

「畑も耕したり草を引いたり、手を入れることでい
い作物が育ちます。オフィスも、そして家庭もおそら
く同じこと。お父さんも子どもも家族みんな一緒に
掃除して、快適な家にするために無理なく巻き込ん
でいく。そういう習慣が会話のきっかけを生み、家庭
の文化になっていくんだと思います」



昔はケンカもしたし、もっとも近い存在なのに
 分かり合えないことが、もどかしくもあった。
 大人になってみて、そんな気持ちが
 少しだけ分かるようになって。
 「友だち母娘」とはちょっと違うけれど、
 おいしいものを食べながら、
 何でもないことをしゃべって笑ったり、
 しんみりしたり、
 そんな関係に、そろそろなれそう。
 お天気もいいし、お茶に誘うには
 最高の季節。

SHOP INFORMATION
 Fosset
 静岡市葵区東三3-20-11 営/11:00~19:00 休/水、木
 tel:054-293-5000



パキッと鮮やかな色合いのポーチは
 使うほど柔らかくなじむレザー。色違
 いで持ってもかわいい。
 牛革ポーチ/各色 ¥2,500



晴れでも雨でもうれしい、UVカット、
 はっ水加工。お出掛けが待ち遠しく
 なる。
 晴雨兼用長傘/¥15,000



お気に入りの器があれば、それだけ
 でお茶の時間はもっと楽しくなる。

カップ&ソーサー/各 ¥5,000
 おちょぼ/¥2,000



キッチンを明るくしてくれるポット
 やケトルは、ティータイムのお供に
 ぴったり。

ケトル/（黄）¥5,000、（緑）¥6,000



タオルで有名な今治産のストールは、
 ウール混で優しい肌触り。ナチュラル
 な色合いでコーディネートしやすい。

羽織HAOLUコットンストール
 各 ¥3,800



© KAGOSHIMA 2015 © ZUAN & ZONEI
 鹿児島島屋さんデザインの手ぬいちはタ
 ベストリーのように飾ったりテーブル
 センターにしても。
 TENGUIGI/各 ¥1,800



好きな本の間に挟んで一緒にプレ
 ゼント。きれいなリボンを選んで結
 わせても。
 めがねしおり/各 ¥700



主張しすぎずふんわり香るので、そ
 の日の気分を使い分けたい。
 練り香水/各 ¥1,200
 ハンドクリーム/各 ¥1,300

※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.14

**新しいダイニングのスタイル
 「LDチェア」**
 新商品でも写真やサイズが分かれれば大体
 イメージはできる。けれど、この椅子を目
 にした時、たくさんの方に驚かされた。
 まず、座面がとにかく広い。座ってみると、
 想像以上の心地良さ。改めて横から見
 ると、前後の脚の長さを変えて横がり、や
 や後傾になっっている。どうりでゆったりと
 できるわけだ。また、座面の高さを低くし
 てあるので足の裏がしっかりと床につき、と
 びきりの安定感。ソファサイドで使っても
 マッチするから、くつろぎ重視の方にび
 たり、飛脚の家具職人が、「できる限り軽
 く、頑丈に」と作ったものだから、毎日思
 きり体を委ねても長く使える。ダイニング
 チェアとして食事を楽しむ、そのまわりビ
 ング感覚でくつろげるLDチェア。新しい
 ダイニングのスタイル、始めてみては？



日進木工の「WHITE WOOD」シリーズ リビングダイニングチェア 張地は46色から選べる
 (左) W640×D555×H700×SH400 ※右は H750、SH440 ほかは同じ

Life Style Shop FUGGICOSI (藤越) 藤原町C 藤原川
 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/

ハレの日のドレスと着物

二人の始まりの日を美しく彩る
ISAMU MORITAのカラードレス



「結婚式のお色直しはカラードレスがいい」という人に、フィノ静岡がおすすめるの
 がISAMU MORITAのドレス。「ISAMU MORITAは今最も旬なブランドの一つ。色
 使いがとってもすてきなんです。ノーブルなのにかわいらしさもあって、一目惚れする花
 嫁さんも少なくありません」とコーディネーターの旗持さん。リボンや袖を取り外してイ
 メージを変えられたり、アクセサリーが充実したりしているのも魅力で、同店のインスタ
 グラム(fino_wedding)でも大人気だとか。大人かわいい花嫁を目指しているのなら、ぜ
 ひ一度、試着してみてください。

5/13(土)~21(日)、「2人の想いを形にするfinaドレス試着会」を開催!
 試着後は9時半以降の撮影もOKなのでカメラ持参がおすすめ。予約制
 プライダルハウス
 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 ※5/3(水)は営業 http://www.fino.wedding

子育て中のアラサー
 山内がナビします!

パルシェのイイコト vol.2



パルシェは駅ビルという性質上、たくさんの静岡銘菓がそろいます。どれもおいしくて本
 当におすすめるんですが、今回はスタッフの間で人気の、ちょっと離れた逸品を紹介しま
 す。創業歴3年創業の「松柏堂」といえば、「あべ川もち」が有名ですが、スタッフの間では
 ひそかに「いちえ」というかわいなお菓子が人気です。「まさに新感覚!」というお菓子で、
 手土産に持っていても、1個買って自分用に食べるのにもいいんです。サクふわっと
 したアーモンド風味のメレンゲ生地に、プレーン生地には甘さ控えめの桜ようかんを、煎茶
 生地には小豆ようかんを挟んだ和風ダックワーズ。「ほんの一口だけ甘い物が食べたい
 な〜」なんて時に、友達と三つに分けられるのも便利。これならダイエット中でも罪悪感な
 くペロリと食べられます(笑)。軽い口当たりのメレンゲと餡子という和洋折衷のお菓子な
 ので、コーヒーにもお茶にもよく合います。新茶と一緒に贈っても喜ばれますよ。

4/29(土・祝)~5/7(日) 全館ポイント3倍サービス
 4/29(土・祝)~5/28(日)
 本館3~5Fの売り尽くしセール

静岡駅ビル パルシェ 054-255-1081(代)
 本館10:00~20:00 / 6階パルシェダイニング11:00~22:00
 食彩館9:30~21:00
 Facebookにてパルシェで日々お情報などを更新中!

「いらぬもの」と思ったときが最高値
 買い取り

「初めはなんでもかき」と、春夏の服や靴を持って
 ハードオフとオフハウスを訪ねてみた。まずは買
 い取りカウンターで買い取り価格を査定してもら
 う。地味に楽しく生かされるのが嬉しいし、
 これで部屋が片付くと思
 うと気持ちいい! いらぬ
 品などと思ったときが最高
 値なんです。このスタッフ
 さん、私の断捨離、これか
 らも断捨離!

断捨離日記
 緊急事態! 私にも出たアタ
 部屋が納戸化してる
 断捨離が納戸化してる
 断捨離が納戸化してる
 断捨離が納戸化してる

断捨離日記
 ドキドキ、私にも出たアタ
 友達が教えてくれたハードオフで
 かな「断捨離」の三つの方法はあ
 友達いわく、まずはお店に持ち込んでみ
 たらいよいよ。

断捨離日記
 断捨離が納戸化してる
 断捨離が納戸化してる
 断捨離が納戸化してる
 断捨離が納戸化してる

断捨離日記
 断捨離が納戸化してる
 断捨離が納戸化してる
 断捨離が納戸化してる
 断捨離が納戸化してる

リユース&リサイクル! 断捨離をエコで応援。喜んで買い取ります。 年中無休 10:00~20:00

買い取りの
 取り扱い品目

HARD-OFF パソコン/オーディオ/楽器/ビジュアル/
 時計/カメラ/カーグッズ/プラモデル など

OFF HOUSE ブランド品/レディース/メンズ/子供服/
 家具/インテリア/ペーパー用品/スポーツ/
 アウトドア/家電/服飾雑貨/ギフト/ホビー など

清水町店 静岡市清水区岡町6 (旧ジマ跡)
 [ハードオフ]
 tel.054-351-0801 [オフハウス]
 tel.054-368-5318

藤枝店 藤枝市瀬戸新屋363-1
 [ハードオフ]
 tel.054-647-3131 [オフハウス]
 tel.054-647-0808

静岡東店 静岡市駿河区
 馬場3-4-6
 [ハードオフ]
 tel.054-289-1616 ※衣料・服飾雑貨の
 買い取りはございません。

astenn column アステンコラム

NOUVELLES DE L'ATELIER
 ぱん工房からのお便り

やさしいぱんとおやつ
ナチュラル
 CHITUOKA file no. 07

いつも何かと新しいことを感じさせてくれる。天然酵母と国産小麦のパン屋ナチュラル。5
 月の店舗改装の間は休業になる代わりに、街のあちこちにナチュラルが出没する。名付け
 て「おでかけナチュラル」。5/10(水)~16(火)の期間は静岡伊勢丹8階駐車場でもナ
 チュールのパンが買える。5/14(日)は人気の花屋さん花かん(kakan)前にてオリジナル
 パンを販売。5/20(土)、21(日)はシズオカ×カンヌウィークに出店。それぞれの場所で、
 その日にしか買えない限定創作パンがあるのもナチュラルらしい。遊び心に満ちた限定パ
 ンを目当てに、わざわざマルシェに出掛けるという熱烈なファンも。リニューアルを待ちなが
 ら、期間限定のおでかけナチュラルも楽しみたい。

5/9(火)~29(月)は店舗改装につきお休み。
 5/30(火)リニューアルOPEN!

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

5 PIECES

GREEN ∞ CAFE (グリーンエイトカフェ) 北條知世さん

31歳 未婚 8型 Tomayo Hojo

静岡市清水区、興津川上流の両河内は露茶の産地として知られる。この地域の静かな山里・相田島に、茶工場直営のカフェがあると聞いて訪ねた。今回のアステンウーマンは両河内に生まれこの地で結婚。カフェで働く北條知世さん！

1. 迎

「お茶の産地だけれどゆっくり飲んでもらえる場がないよね」と、1年半前にカフェを開きました。メニューはうちの工場で作った緑茶や和紅茶など。中でも苦味渋味のない和紅茶は「(紅茶は苦手だけど) ここのなら飲める」と言う方もいます。常連のお客さままで来てうれしいですね。



2. 新

興津川から朝夕立ち上る霧や山間で日の短いことが、天然の「かぶせ」のように作用して、柔らかい芽となるのがこの地域のお茶の特長です。今年の春先は気温が低く芽伸びが遅くて気掛かりでした。八十八夜にはお客さまに新茶を届けたいのでお茶屋は頑張っています。

3. 守

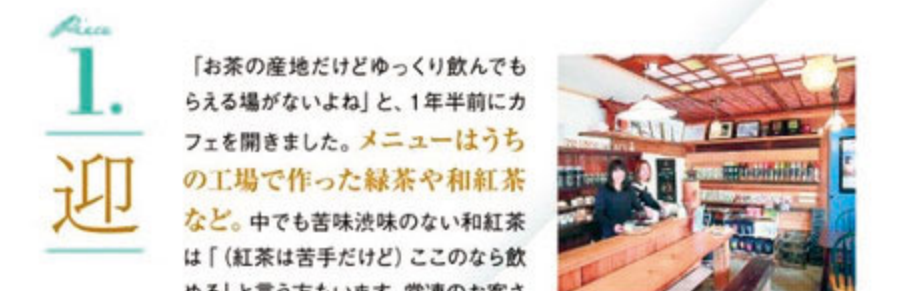
茶農家を続けるのは大変なこと。荒れた畑が増え、工場も減り、この地区も厳しい状況です。でも良いお茶が世に出れば継ぎたいという人も現れるはず。時間がかかるとは思いますが、儲事で茶葉を販売する機会では、売れることより知ってもらうことが重要、と思っています。

4. 繁

繁忙期には休みはほとんどありません。中学生を筆頭に3人子どもがいて、その用事のためにもうらうらう。特にこの時期は、親が寝ずに工場に入る様子を見て育ってきたので、できればサラリーマンと結婚したいと思っていました(笑)。今はこの大変な季節もいいものだなと思っています。

5. 究

最近、工場にも入らせてもらっています。浅蒸しはどこにどれだけの時間置かかか加減が難しく繊細です。水分量や機械の特性によって、きれいに葉が伸びたり逆に乾燥しすぎてボロボロになってしまったり。機械の掃除も大変ですが、製茶って奥が深く楽しいんです。



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 無休 ☎40台
11:00~23:00 (L022:20) 通し営業
☎11:00~15:00 ☎17:00~23:00
http://www.this-is-cafe.com/

営業時間&メニューがリニューアル! のんびり“夜ごはん”を楽しんで!

8種類からメインを選べる人気のディナーセットがわかりやすくお得に。デリサダ、ライス (orパン)、ドリンク (orアルコール) がセットになって1,500円 (税別) へに。また、自家製タルトに新しい顔触れが。全11種類のの中から組み合わせればパバーティーがぐっと華やかに。予約すればホール予約の注文もOK! 4,200円。

今月のおススメ
「ステーキセット」はデリサダ、ステーキプレート、ライス (orパン)、ドリンク (orアルコール) 付きで2,380円 (税別)。

5月のランチ&ディナー

活オマール海老とホタテのボワレ アメリカンソース 半隻3,500円 (税別)・1匹5,500円 (税別)
オードブル品、スープ、パスタ、デザート、コーヒー付き

絶妙な火加減で半生仕上げ
甘みとプリプリ感を堪能して!

GW (4/29) からスタートする特別メニューは、待望の活オマール海老! この値段でこれだけの味と満足感を提供できるのは、長年オマールを扱ってきたモイズミだからこそ。一番人気の「和牛ホホ肉の柔らか煮」2,300円 (税別) や「月替わりバスタ」1,600円 (税別) など通常のランチメニューもあり。

●ランチ&ディナー注文可。5/31 (水)まで。2人より受け付け。要予約。土日を挟む場合は4日前までに問い合わせを。

春の駿河湾フェスティバル開催
今が旬 桜エビなど取り入れた料理を

新緑の季節は食材も豊富に。そこでおすすめしたいのが、昨年好評だった静岡産の桜エビ、シラスなど豊富な海の幸を取り入れた春の駿河湾フェスティバル。今年は5/20 (土)まで開催。中でも駿河大漁盛井はファミリー層に人気。駿河湾でとれた盛りだくさんの鮮魚で、静岡を満喫してみたい。桜エビのかき揚げ、みそ汁、香の物、デザート付き。寿司会席などほかのメニューもあり。払いの席、法事も予約受け付け中。

●駿河大漁盛井は「アステンを見た」で通常3,000円が1,900円 (税別)。千代田店限定。
●本店はビル建て直し工事のため4月末で閉店。

GW限定ファミリープランが登場!
とびきりの料理&ロケーションに子どもも大満足

昨年大人気のGWファミリープランが、今年はさらにパワーアップして登場。普段と変わらない上質な料理はもちろん、天ぷらの実演コーナー、ランチ限定の「ちらしずし」、ディナー限定の「握りずし」など、特別感が満載。メインディッシュで味わうリッチな料理も食べ放題で楽しめる。地上17階の絶景ロケーションで子どもを喜ばせよう! 期間は4/29 (土・祝)、30 (日)、5/3 (水・祝)~7 (日)。毎年大人気のため予約がおすすめ。※5/1,2は定休日

●ランチ/大人2,400円、小学生1,000円、3歳以上600円
●ディナー/大人2,600円、小学生1,200円、3歳以上800円
※アルコールフリードリンク2時間1,000円 (アルコール商品はすべて500円)

4/29呉服町通りにオープン! 新食感のダッチペイジーをお試しあれ!

スキレットを使ったオリジナルデザートが楽しめるカシェットピロ。看板メニューの「ダッチペイジー」とはドイツ生まれのパンケーキで、ふわふわもちもちの新食感がたまらない。注文を受けてからスキレットで焼き上げるので、焼き立て熱々が楽しめる。ランチプレートなど食事系のメニューも充実。オリジナルブレンドのコーヒーと一緒に味わって!

●「ランチプレート」1,380円 (税別) へ。ダッチペイジー、メイン (日替わり)、スープ、デザート2種。
●「いちごみるくペイジー」とろけるおしるほの生クリームと静岡産の特産いちごソースがたっぷり!

お一人さまや家族のディナー、女子会に
味もコスバもグーな「夜カフェセット」

実は料理も評判の葉山珈琲。午後5時~10時の「夜カフェセット」はパスタ (5種) やピザ (2種)、ロコモコと、選べるメイン料理が多彩。今なら期間限定 (5/7まで) の「ジェノベーゼパスタ」に注目。プリプリの小エビ、モッツアレラチーズとガーリックの香るパルメザンソースがやみつきになるおいしさ。セットはすべてミニサラダ、日替わりデザート、ドリンク付きで1,234円。ボリューム満点、ハンドドリップコーヒーがいただけるのも魅力的だ。GW明けは新登場の「エスプレッソレモネード」をチェック!

asten INFORMATION

庭や外構の工事を考えているなら
ザ・シーズンのキャンペーンへ

エクステリア&ガーデンのデザイン・設計専門店ザ・シーズン静岡は5/1 (月)~6/4 (日)、モニターキャンペーンを実施する。期間中に契約してオープンガーデン開催に協力するとすてきな特典が。相談だけでももちろんプレゼントがある。この機会にぜひ足を運んでみて、6/3 (土)・4 (日)にはオープンガーデンを開催。詳しくは問い合わせを。

ザ・シーズン静岡
静岡市駿河区中田1-4-1 アヴェニューコート1F
☎0120-989-685 ☎054-280-5640
営/10:00~18:00 水・木曜定休

国立カイト博物館の
貴重な至宝の数々を静岡で

「黄金のファラオと大ピラミッド展」が静岡県立美術館で開催中。ピラミッドとそれを建てたファラオたちの壮大なドラマに迫る展覧会。三大黄金マスクの一つ「アメンエムオベト王の黄金のマスク」やピラミッドの頂点に置かれていたピラミディオなど貴重な品々をお見逃しなく。一般1,400円、高校・大学生・70歳以上700円、中学生以下無料。

静岡県立美術館
静岡市駿河区谷田53-2 ☎054-263-5755
10:00~17:30 月曜休館 (5/14開催)

アステン・サポーター募集

モニターやリポーターとしてアステンに協力してくださる女性を募集します。座談会や読者レポートなどを想定しており、写真を撮影し掲載することもあります。活動参加の際は規定の謝礼を差し上げます。編集室の基準により選考し採用者に詳細をご連絡します。①氏名②生年月日③職業④住所⑤電話番号⑥メールアドレス⑦趣味・特技を明記し写真を添えて下記へお送りください。

静岡新聞社「アステン編集室」
〒422-8670 静岡新聞社「アステン編集室」
asten@shizushin.com

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

ホームパーティーを華やかに彩るGW限定スイーツに注目!

クッキーにクリームチーズをサンドしたオリジナルスイーツが人気のピグ。GW (4/29~5/7) は「オープンサンドフェア」を実施。今しか味わえないスペシャル仕様のスイーツやパンが登場。ホームパーティーや女子会の持ち寄りスイーツにいかが? 箱を開けた瞬間に歓声が上がること間違いなし!

●フルーツとゼリーが盛り込まれた「オープンサンド」680円。GW&数量限定。
●5月限定新メニュー「賀沢抹茶あずき」380円。生地に抹茶を練り込み、深みのある濃厚な味わいに (5/31まで)。

Cheese Pigo (チーズ ピグ)
焼津市西小川2-4-9 ☎054-639-5518 10:00~19:00 (商品がなくなり次第終了) 月曜定休 ※祝日の場合は営業

日本料理 四季の「母の日御膳」3,240円
5/3 (水・祝)~14 (日)

いろいろな味を少しずつ! そんな女性のわがままをかなえてくれるのが「母の日御膳」(ランチタイム15食限定)。「ジャガイモのあんかけや切り干し大根など、あえてなじみのある家庭料理を盛り込みました。プロの技と味をお楽しみください」と丸山料理長。せっかの母の日、たまには母親水入らずでぜいたくなランチタイムを!

●個室でゆったり楽しむことも (要予約)。

中島屋グランドホテル 日本料理 四季
静岡市駿河区相馬町3-10 中島屋グランドホテル6階
☎054-253-1151 無休
☎11:30~14:30 (L014:00)
☎17:30~21:00 (L020:30) [予約制]

竹内純子の エネルギーの玉手箱

聞き得!

再生可能エネルギー買取制度の問題点

地球温暖化を防ぐため、また、国産のエネルギーを増やすために、再生可能エネルギー (再エネ) を普及させることが求められています。しかしコストが高い太陽光や風力発電を導入するためのコスト負担はどのくらいになっているのでしょうか。

再エネを増やすことは世界的な流れでもあり、日本も2030年には消費する電気の22~24%を再エネで作ることを目標としています。そのため、再エネ事業者を応援する固定価格買取制度が導入されています。まだコストの高い太陽光発電や風力発電によってできた電気は20年間の長期間にわたり固定の価格で地域の電力会社 (送配電事業者) が買い取り、火力発電などの「普通の電気」との差額を私たち消費者が電気料金と併せて支払うという制度です。しかし、その応援のためのコストが急速に膨らんでいます。制度が導入された2012年には一般家庭の負担は月に60円程度でしたが、いまや10倍以上に膨らみ、5月からはさらに約2割上昇します。月300kwh程度電気を使用する家庭では、年間の負担額が約9,500円にもなります。再エネを増やすことは重要ですが、国民が持続的に負担できる金額でなければなりません。さらに、急速に増えた太陽光発電が景観問題などで地域でトラブルを起こしたり、風力発電の増加に送電線整備が間に合わないといった事態も生じたりしています。エネルギー開発は全体のバランスを見ながら時間をかけて取り組むべき課題なのです。

再生可能エネルギー

太陽光発電 風力発電 水力発電 バイオマス発電 地熱発電

発電された電気
電力会社の送電網につないで送る

消費者
電気料金
買い取り費用の支払い

電力会社など

※資源エネルギー庁資料より作成

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/

なすびグループが手掛ける新店が
ホテルシティオ静岡5階にオープン!

今年3月にオープンした「ザ・ガーデンシティオ」。店内は和モダンシックな空間で、少人数向けの完全個室をはじめ、100人まで対応可能なバンケットまで、さまざまなタイプの部屋がそろそろ。女子会や家族会、ランチミーティングや大規模パーティーまで、さまざまなシーンに活用できそう。大切な人とゆっくりランチを楽しみたいなら、街中の騒がしさを忘れさせてくれる庭の見える個室がおすすめ (要予約)。

●法事会席は4,000円 (税別) へ。予算や人数など問い合わせを。

至高のかぶせ茶を氷のしずくで抽出 お茶の概念を覆す新商品が誕生!

「お茶の真のおいしさを知っていただきたい」という思いから誕生した、素材と製法にこだわり抜いた新商品。高梅製茶最高峰のかぶせ茶を、溶けた氷のしずくで一滴一滴じっくり丁寧に抽出した。その名の通り「雫茶」。低温の水で抽出することで苦味や渋味成分が抑えられ、かぶせ茶の甘味とうま味を十分に引き出している。飲み物というよりはスイーツ? お茶というよりはおだし? 飲むことによる感想はさまざまだが、その衝撃の強さは一様とっておきの記念日や大切な方へのギフトにいかが?

●「牧之原の雫茶 金印」720ml・20,000円 (税別) 180ml・8,000円 (税別) ※数量限定
●「牧之原の雫茶」720ml・8,000円 (税別) 180ml・3,500円 (税別) ※数量限定
●「牧之原の雫茶」ペットボトル500ml・160円 (税別)

季節の三段膳で
心も満たすひとときを!

ランチメニューは3種類を用意。写真の「季節の小箱膳」は、ふじのくにの食の都づくり仕事人が腕をふるい、海の幸&山の幸をふんだんに使った、心も満たしてくれる季節の三段膳。このほか、漁港直送の天然地魚が楽しめる「和フイヤベース付き 季節の三段膳」1,880円 (税別) や「旬を散りばめた懐石膳」2,580円 (税別) も、お昼からぜひ味わいたくなる気分が味わえる!

ザ・ガーデンシティオ
静岡市駿河区佐馬町1-2 ホテルシティオ静岡 5F
☎054-253-1106 11:30~22:00
※ランチ11:30~14:00 (月曜のみ休み)、
ディナーは完全予約制。

「新茶フェア」開催中! まとも買いやギフトに今がチャンス!

いよいよ新茶の季節。高梅製茶では毎年恒例「新茶フェア」を開催中! お茶そのものの味が楽しめる新商品「荒新茶」をはじめ、牧之原産地で育った深蒸し茶が、この期間ならではの買い得価格に。帰省土産や母の日の贈り物にもおすすめ。数量限定なので早めの来店を!

●5/2~本店にて販売予定「八十八夜限定新茶」88g・880円 (税別)、1,000本限定。
●5/3~販売予定「荒新茶」200g・600円 (税別)、3,000本限定。
●新茶5,000円以上購入者に「オリジナルマグカップ」をプレゼント

●今しか味わえない「新茶ソフト」(4/29~新茶をブレンド) 新茶の清々しい香りを楽しんで。本店のみ販売。

高梅製茶
●牧之原本店 牧之原市勝田2310-4 ☎0548-27-2325 平日9:00~17:30 土日祝9:00~17:00
●焼津支店 焼津市修宜島555 イオン焼津ショッピングセンター1F ☎054-656-2413 9:00~22:00 http://www.makimofara-cha.com/ 2店舗とも365日営業

アステン5つ星

かぶりつけ! ハンバーガー

今やファストフードにとどまらず絶品グルメに進化したハンバーガー。豪快にかぶりつきたいアメリカンスタイルや、静岡食材を生かしたユニークな一品…。ゴールデンウィークは、大満足間違いなしの人気バーガーを求め出掛けよう!

イベント出店
[ganmo.バーガー®]の
ガンモバーガー 桜えびソース (季節限定)

イベント出店時にしか出会えない、パンの代わりにがんもどきで具材をサンドした和のバーガー。国産大豆の特製がんもどきは、豆腐の密度が濃くずっしり食感。国産うるち米にしょうゆで味付けしたライスパテと、由比産の生、干し桜えびをたっぷり使ったソースで香り高い一品に。ソースは旬の食材を使い季節ごと変わるため、その時々を味わおう。素材は無添加、小麦、卵不使用で子どもにも安心。

店舗なし・出店情報はこちら
http://ganmo-burger.com/
tel./090-7957-6144
※イベントにより異なる
休/不定休
★ガンモバーガー 桜えびソース ¥800



焼津市との合併前に大井川の町名を残そうと考案された、ブラジル食料品店発当地バーガー。カリッと焼いた岡崎特産の桜えびを、牛100%の手作りパティ、モッツアレラチーズ、レタスとともに特大パンズに挟んだ。エビの食感と秘伝のソースが決め手。20種ものバーガーはどれも驚きのボリューム感。ポテトも付いて大満足。現地の菓子やワイルドな精肉が並ぶ店内で食べれば異国ムードも楽しめる。

焼津市相川1294-1
tel./054-662-1995
営業/10:00~20:00(L.O19:30)
休/なし
P/16台、店舗向かい側にもあり
★大井川バーガー ¥700



島田
[アメリカン雑貨&ダイナー ヴィクトリーライトニング]の
アボカドバーガー

フレッシュなアボカド&パティの下に隠された厚切りベーコンが「ヴィクトリ」風。店長の鈴木喜明さんは「ソースは使わずブレンに仕立てています。素材本来の味を楽しんでほしい」と話す。自家製パティはこの春から130gに増量。パンズが大きいサイズを選び、満足度はさらにアップしそうだ。オルティエズが流れる店内で、50~60年代の古き良きアメリカの雰囲気に浸るのもいい。

島田市阿知ヶ谷346-7
tel./0547-54-4028
営業/11:00~21:00(20:30L.O)
※食材がなくなくなり次第終了
休/水曜、第3水曜
P/6台
★MY900
L¥1,100(税別)

駿河区
[California Diner JACKAL]の
アボカドチーズバーガー



「王道」と店主が呼ぶバーガーは、余分なものを入れず素材それぞれの味が生きています。ビーフ100%、つなぎなしのパティは、国産牛とオーストラリア牛を混ぜ、うま味と食感の高みを出せるようこだわった。天然酵母を使ったパンズは表面カリッと、中はふくら、もちり。アボカドとチェダーチーズの組み合わせは女性に大人気。アメリカンテイストのくつろげる店内で、出来立てを召し上げ。

静岡市駿河区聖一色421-3
tel./054-297-5018
営業/11:30~15:00(L.O14:30)
17:30~23:00(L.O22:30)
休/月曜(祝日の場合は火曜)
P/5台
★アボカドチーズバーガー ¥1,080



駿河区
[パンの 豊月堂 曲金本店]の
カツサンド

昭和4年創業の老舗パン店で見つけたのは、ハンバーガーのルックスそのままのカツサンド。バーガーパンズはもちろん、カツの衣にする生パン粉も自社製を使用。ケチャップとウスターソースを合わせた手作りソースにくぐらせて、シャキシャキのレタス&キャベツをプラス。ランチにぴったりのボリュームで本家ハンバーガーをしのぐ人気とか。確実に手に入れるには昼ごろまでに行ってみて。

静岡市駿河区曲金1-1-11
tel./0120-65-1860
(054-285-1860)
営業/9:00~19:00
休/全曜
P/10台
★カツサンド ¥216

駿河区
[テキーラダイナー]の
アボカド&ブルー



本場のハンバーガーを静岡で味わると人気のアメリカンダイナー。ビーフ100%のパティは挽き方を変えた五つの部位をブレンドし、備長炭で焼き上げる。ありそうでなかったアボカドとオニオンリング、ブルーチーズソースの組み合わせは、一度食べるとハマること請け合い。ランチタイムにはポテトがおかわり自由でサラダ付きになる。今年10周年。イベントなどの情報はフェイスブックで。

静岡市駿河区七間町8-6
ACTビル1F-A
tel./054-255-7595
営業/12:00~14:00L.O.18:00~23:30L.O
休/無休
P/なし
★アボカド&ブルー ¥1,450

駿河区
[Steppin Cafe]の
静岡富士山
バーガー



ひと口めばジュワッと広がる上質な肉のうま味。あえて女性におすすめめしたいボリュームバーガーがこちら。県産の和牛と和豚を粗挽(ひき)にした「富士山パティ」は、このバーガーでしか味わえない。牧之原豚のベーコンもしっかり主張。サクッと軽い無添加胚芽パンと新鮮な野菜、特製のマスタードマヨネーズが相性ぴったりで、肉好き女子ならリピ間違いなし。絵本やおもちゃもあるので子連れランチにもぜひ。

静岡市駿河区千代田3-11-22
tel./054-248-1803
営業/11:00~22:00(L.O21:00)
休/木曜
P/7台
★静岡富士山バーガー ¥1050(税別)

清水区
[DOG PORT and cafe(ドッグポート アンドカフェ)]の
ベーコンチーズバーガー



自慢の手作りハンバーガーは、もちりした食感のパンズがポイント。2017年1月、カフェの一角にオープンした自家製パンの店「ブレンペカリー」で作っており、北海道産の小麦粉をはじめ、すべて国内産の厳選素材を使用。かみしめるほどに小麦の旨みがあり広がりが、食べ応えがある手ごねハンバーグとのバランスもいい。まずは1番人気ベーコンチーズバーガーをどうぞ。ドッグカフェ併設。

静岡市清水区江尻台町22-34
エスジーボート内
tel./054-367-6400
営業/10:00~20:00
(ランチタイム11:00~15:00)
休/無休
P/100台(共同)
★ベーコンチーズバーガー ¥1,000
※ランチタイムはドリンク付き

● 駿河区馬場町「Cherry Beans」ポテトが有名ですが、ハンバーガーもおいしい! 種類もたくさんあるのでおすすめです(清水区・保育士) ● 駿区紺屋町「治一郎カフェ」三ヶ日牛バーガーがボリュームで食べごたえあり(藤枝市・保育士) ● 駿区千代田「アジア洋食厨房」ランチプレートにミニバーガー(駿区・会社員) ● 清水区流川など「マルコデュパン」海老カツバーガーがおすすめ(清水区・パート) ● 駿区御幸町「BLUE BOOKS cafe」ランチのハンバーガーがおいしい(駿区・パート) ● 清水区御門台「清水製パン」まぐろメンチバーガーを推奨します(清水区・会社員) ● 県内各地「さわやか」県民ソウルフードのハンバーグが使われているのでおいしき間違いありません(焼津市・主婦) ※口コミですべての情報が変更がある場合があります。

pick up voice
コチラも!!
読者オススメ
ハンバーガー

編集部 オススメ こだわり SELECTION

子育てママ集まれ!
「貯める」を楽しく学ぼう

気になる教育費の貯め方から人には聞かずに家計のことまで自由にしゃべりながら学べて、おいしいスイーツも楽しめちゃうマナー@カフェ。例えば「大学までの教育費っていくらかかるの?」「教育資金の上手な貯め方って?」「なかなかお金が貯まらないのはなぜ?」なんて話題で盛り上がっている。もちろん分からないことはプロのFPが易しく教えてくれるので安心。子ども連れの参加もOK。各回先着4人までなので、申し込みは早めに。5月中は参加費無料。申し込み、問い合わせは電話、またはメールで。詳しくはHPをチェック。

●静岡開催
5/13(土)・18(木)・23(火)27(土)10:00~11:30
カフェ・メルティングポット 静岡市駿河区下川原4-16-26
●島田開催
5/11(木)・16(火)・26(金)9:30~11:00
din.g.place(ダイナプレイス) 島田市本通1-1-10
●金谷開催
5/9(火)・19(金)・25(木)14:00~15:30
ルジアナママ 島田市金谷富士見町1681-88
ハママラコンサルティングビューローウ
静岡市駿河区南町17-1 葵タワー14F
0120-543283(9:00~17:00) 担当:田嶋
メール:okane28su@gmail.com
http://www.bbhc.jp/

早め婚活を目指す20代も続々!
まずはトライアル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! ※価格は全て税別
●会員の「成婚エピソード」はブログから!
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/

肉好き集まれ! 肉フェス® SHIZUOKA 2017



昨年、大好評を博した「肉フェスSHIZUOKA」が今年も5/7(日)まで駿府城公園で開催中! 「飲めるハンバーグ」で注目の肉の匠 将泰庵や「羽根つき焼小籠包」の鼎's (Din's) など有名店・行列店の肉料理が集結。10:00~20:00 (L.O19:30)。入場無料。1枚700円の食券または電子マネーでの購入が可能。前売り券は対象日の前日まで販売。

●前売り券=ファストチケットセット(ファストチケット1枚+700円食券×5枚)4,000円/リザーブエリアセット(リザーブエリア使用+食券4枚)10,000円
肉フェス® SHIZUOKA 2017
【問い合わせ】
静岡新聞社・静岡放送 事業部
054-281-9010 (平日9:00~17:00)
【前売り販売】
0570-02-9999 http://pia.jp/it
ファストチケットセット Pコード635-228
リザーブエリアセット Pコード635-229
チケットぴあ、サークルKサンクス、セブン-イレブン各店舗でも直接購入可能

静岡 MEN 図鑑

vol.4
ニーズに合わせた
世界の美味しいものを紹介



食べることが大好き。世界の美味しい食材を扱う仕事をしたいと成城石井に入社。東京・横浜など7店舗で経験を積み、現在は静岡バルシェ店のシヨップマスターとして接客やマネジメントを担当。売り場に立つことも多い。心掛けているのは「常にきれいな売り場をすること」。そして、スタッフ一人一人にファンがいるお店にしていきたいと語る。ちなみに成城石井の中で一番好きな商品は「プレミアムチーズケーキ」。もっとチーズに詳しくなって、シーンや好みに合ったチーズをセレクトできるようにするためチーズプロフェッショナルの資格を取ろうと挑戦中。

成城石井 静岡バルシェ店 シヨップマスター
康井義寛 YOSHIHIRO YASUI
【年齢】34才
【血液型】A型
【身長】166cm
【得意技】ワインバー
【趣味】不夜城(ふとろふく)【趣味】食べること 音楽
「静岡MEN図鑑」はSBSテレビ「Soleil」などの運動企画。Soleil「い」は毎週月~金曜日、午前9時55分から放送。
【メール】astenn@shizushin.com 【郵便】〒422-8670 静岡新聞社 アステン編集部
※応募の際は応募者の連絡先と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。

ホステリアン静岡
ランチbuffe ディナーbuffe 5%OFF
Tel.(054)254-4460 受付時間9:00~21:00
ランチタイム 11:30~14:30 (L.O.14:00)
ディナータイム 17:30~21:00 (L.O.20:30)
※1グループごと合計金額が55%OFF。
※ご来店時ご提示ください。※他の割引との併用はできません。

ランチ	大人	シニア	小学生	幼児
平日	¥2,500	¥2,250	¥1,340	¥720
土日祝	¥2,800	¥2,550	¥1,340	¥720

ディナー	大人	シニア	小学生	幼児
ディナー	¥3,500	—	¥2,200	¥1,200
ディナーbuffe	¥4,500	¥4,000	—	—

※シニア=65以上 ※幼児=3才以下 ※写真は全てイメージです。

あの子に1つ贈り物

おやつやアイスクリームを盛り、小物を入れたり。「あなたのほわりとした気持ちがいっつも続きますように」と願いを込めた、高校生陶芸家・清水うのうさんの作品。ご両親とも陶芸家。幼い頃から粘土をおもちゃにして育った。ギャラリーとカフェのある工房は明治期の古民家。うのうさんは「動物」、母の知子さんはつながり続けて終わりが無い「唐草」、父の邦生さんは徳川時代の釉薬(ゆうやく)「安倍の黄金(きん)」がテーマという。それぞれが思い考え土をこねる自由な気分も聞きたい。



ほわりんぐ・どうぶつBOX (約7cm四方) 1,728円

陶芸 香舟庵・cafeなまづや・ギャラリー・卯ノはな
静岡市駿河区向敷地656 TEL.090-8334-8349 11:30~17:30 月火休み

サブリナ 1 pose

- 片膝を立てる。膝の真下にかかとが来るように。
- もう片方の足は後ろへ。甲を床に付けると膝に負担がかかる人は指を立ててもOK。
- 骨盤は正面に向け、お腹を引き上げるイメージで手は上へ。深く3呼吸キープ。



グランツ
フィットネス・インストラクター
YUMIKO 先生



アンジャーナーサナ
(三日月のポーズ)
疲れにくい体を
つくりたい人に
脚の付け根が気持ち良
く伸びるのを感じよう。
左右を変えてトライ!

お母さん入会キャンペーン実施中!
WEBをチェック!「アステンを見た」で
1日体験2,700円→0円

グランツ フィットネス・スイミング
静岡市駿河区敷地1-18-28
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/

asten life

1
ワンステップ for ワンダフルライフ!

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

とっさの1フレーズ

Theme ● お出かけ

- アーワイヤー・ゴーイング オン アトリップ デュアリング ゴールデンウィーク?
- 子ども: Are we going on a trip during Golden Week? 「ゴールデンウィークは旅行に行くの?」
 - お母さん: Not this time, your daddy has to work. 「今回はダメ。お父さんしごとなの」
 - 子ども: Too bad. 「残念」
 - お母さん: We can go to the park instead. 「代わりに、公園行こう」
 - 子ども: OK, good idea! 「オッケー、いいね!」



to the mall 「ショッピングモールへ」
to the aquarium 「水族館に」

それでは、Have fun during the holidays!
「休日を楽しんでね!」 次回は「雨季」がテーマです。

女性のためのマネープラン講座開催中

お金は殖やしたいけど、どうすればいいのかわからない。そんなお金についての不安や疑問を解決する初心者のためのマネープラン講座を開催中。少人数制なのでリラックスした雰囲気でお金の殖やし方を学ぶことができる。5月中は毎日開催。詳しくは「ハママラコンサルティング」でウェブ検索。席に限りがあるので申し込みは早めにおこなう。

ハママラコンサルティングビューローウ
静岡市葵区相屋町17-1 葵タワー14F ☎0120-54-3283 (担当: 田嶋)

バルシェ屋上が「不思議の国」に!

5月6日(土)・7日(日)、静岡駅バルシェ屋上で「天空のマルシェ3」を開催。今回は「不思議の国」がテーマ。家族で楽しめるワークショップや「不思議」でおいしいお店が多数。詳細は「天空のマルシェ」公式Facebookで!

静岡駅バルシェ
静岡市葵区黒金町49 ☎054-255-1081
●天空のマルシェ/10:00~16:00(7日~15:00)



夫や彼氏に誘われて行ったディーラーで、メルセデス・ベンツの魅力に目覚める女性が意外と多いらしい。特別クルマ通でない女性でも乗りこなしたくなるその理由、正規販売店「メルセデス・ベンツ東名静岡」で探ってみた。

Why mercedes-benz

二重三重の安全性が女性にフィット

クルマに求める条件で絶対に欠かさないのは、自分や大切な家族を守るクルマかどうか。安全性は女性がメルセデス・ベンツを選ぶ大きな理由の一つだ。「このクルマは二重三重の安全性が普通に「ON」になっているんです」と、女性目線でメルセデスの魅力を話してくれたのは、プロダクトエキスパートの片平さん。「ボディのあちこちについてセンサーやカメラで危険を察知したり、自動で車間距離をキープしたり、駐車をアシストしたり、と衝突を防ぐ機能が随所にあります。でも私が一番驚いたのは、事故に巻き込まれた車体を実際に見た時です。ドアは大きく歪んでいたのに、車内は全くの無傷でした」。万一の時も安全を確保するボディは、運転が苦手な人や小さな子どもと乗るママも安心できそう。最近では「新世代メルセデス」と呼ばれる、女性でも運転しやすいコンパクトな車種が増えている。「テールゲートを開いた時、背の低い女性でも手が届く位置で止まるボタンなど、隔々々で自分仕様にして楽しめます」



Why mercedes-benz

長く乗りたくなるクルマ

メカニックに詳しくない女性にとってはクルマを買った後の安心も重要ポイント。「メンテナンスを不安に感じる女性のお客さまには、3年間無料サポートなどの手厚いサービス態勢をご説明しています」と片平さん。ここメルセデス・ベンツ東名静岡は、メルセデス・ベンツ日本からも高く

選ぶメルセデス・ベンツを
いくつかの理由

プロダクトエキスパートの片平さん



ホテルスタッフの経験も持つおもてなしのプロ。女性の素朴な疑問や不安に寄り添って分かりやすく説明してくれる。

サービスクラークの萩原さん



高級車ディーラーの雰囲気を知る和らげる店づくりを担当。女性好みのメルセデスも豊富にそろえて人気に。

Why mercedes-benz

気軽に入れるディーラー

輸入車ディーラーにはなかなか入る勇気が出ないという女性でも、気軽に試乗できるチャンスが。メルセデス・ベンツ東名静岡は参加費無料の教室イベントを不定期で開催している。親子で参加する整備工場見学や、英文字講座、カラーセミナーなど、スタッフの萩原さんが毎回女性にうれしい企画を考案。気軽に店を活用してほしいという気持ちで開催しているので、もちろんメルセデスオーナーでなくても参加OK。5月4日、5日は似顔絵イベントを開催、Facebookをチェックして。



取材・撮影協力/メルセデス・ベンツ東名静岡

PARCO 5.14 sun Happy Mother's Day

1F 4/28(金) NEW OPEN

Cath Kidston
キャス キッドストン

フォルダウェイショッパー
¥2,052
手のひらサイズまで折たたむことのできるショッピングバッグ。



ダブルジップパース
¥5,696
お札入れと小銭入れに加え9つのカードポケットを備えた大容量ウォレット。

1F SABON サボン

バター
ハンドクリーム
アーモンドLE
75ml ¥2,400
手を整えうるおいを与えて折ってくるハンドクリーム。

1F john masters organics Select
ジョンマスターオーガニックセレクト

ハンド&リップ
保湿クリーム
キット
¥4,104
ハンドクリームとリップカムのセット。日々のお手入れに。

8F MUJI com
ムジコム

超音波アロマディフューザー
4,900円
超音波で発生させたミストが、香りを効果的に拡散させます。



2F Francfranc
フランフラン

ルルドマッサージ機能付き
リボンクッション 3,780円
お風呂で使えるウォーターブルーフのマッサージクッション。

2F MARKS&WEB
マークスアンドウェブ

ハーバルアイエッセンス
ラベンダー/ゼラニウム
18ml 2,840円
植物エキス、植物オイルが目元にふっくらとしたハリを与えるポイント用美容液。

1F uquina
ユキナ

ボトルフラワー
ココロハナM
¥5,400
大切なお母さんへ感謝の気持ちの詰め合わせ♡

A 180

強い躍動感。
美しく、嫉妬する



A 180を現金なしで月々19,300円から

(2.5%ウェルカムプラン)
「残価設定型ローン」5年タイプ(61回払い)でお支払の場合
ボーナス月加算額:143,000円×10回 最終回お支払額(残価):1,950,000円 ローンお支払金額合計:4,557,300円
表示の価格には税金(消費税を除く)、保険料、登録費用等を含まない車本体価格です。リサイクル料金が別途必要となります。

この走り、この安全性を、あなたに。
DISCOVER MERCEDES

交通事故ゼロを目指して。

メルセデスレーダーセーフティ
無料キャンペーン

新世代メルセデス(NGCC)を対象に、先進的安全装備「レーダーセーフティパッケージ」

ウェルカムプラン(残価設定型ローン)

ローン元金の一部を最終回のお支払まで繰り置き、毎月のお支払を軽減するプラン。



分割支払い金額(毎月お支払額) 最終回お支払金額

- 新車へのお車換え(残価換算が必要です)
- 再ローンで引き続きご使用
- 現金一括でのお支払いで引き続きご使用

※オプション装備等は表示の料金に含まれません。詳細はショールームにお問合せください。



東名静岡インター 約3分

メルセデス・ベンツ正規販売店
メルセデス・ベンツ東名静岡 ☎054-203-2000 www.stern-setagaya.co.jp



MOTHER'S DAY 2017

他の人とかぶらない輸入1点もの
キリムとスズニ刺繍のバッグ



母の日に贈る物は、長く愛用してもらえらるものが多い。でもお母さんの好みもある...そんな時に最適なものは柄がキレイなキリムバッグやスズニバッグ。生地は丈夫で、モダンな幾何学模様や平織りされたキリム&革のコンビは、どんな服装にも合わせやすい。そして、シルク生地にシルクの糸で施した細かい刺繍のスズニバッグ。シンプルな服にもデニムにも、時には和装にも似合う。こんなオシャレなバッグならお出かけが楽しくなりそう。「ちょっと貸して」なんて母で貸し借りし合うのも、このバッグならではの楽しみ。19,800円〜価格もサイズもさまざまあり。

PASA(パシャ)
静岡市葵区貞原2-2-4
ワタナベギャラリー1F
TEL:054-266-4662
10:00~19:30 無休

●「アステルを見た」で10%OFF

MOTHER'S DAY 2017

初夏の花「藤」モチーフを
母の日のプレゼントに



藤枝だけに、藤の花グッズは四季を問わず取りそろえており、その数なんと100種類以上! 扇子や一筆箋、小風呂敷、手書きのペーパーアートなど、自分用はもちろん、お母さんへの感謝を込めたお礼のプレゼントにぴったり。文具好きにおすすめなのが藤枝事務器商会でしか買えないオリジナルの「藤の花蒔絵万年毛筆」と「藤・富士山・茶畑 蒔絵風多機能ボールペン」。職人がガーベラ・手作業で仕上げ、蝶紙(らでん)細工のような輝きのあるペン。はみやびなデザインもすてきで外国人への土産としても喜ばれるはず。今プールの御朱印帳の新柄も入荷中。

藤枝事務器商会
【岡出山店】藤枝市岡出山1-9-14 (藤枝市役所 横)
TEL:054-641-2080 9:00~17:30 土日祝定休
http://f-jimuki.co.jp/

MOTHER'S DAY 2017

ちくちく刺して模様を作る
レトロかわいい「刺し子」のふきん



かつて無病息災や嫁ぎ先の幸せを願って手作りでいた「刺し子のふきん」。おばあちゃん世代には懐かしいこの刺し子が、いま、若い人達の間で人気になりつつあるのだとか。手軽にできるキットも発売されており、下絵のとおりに縫うだけで簡単に作れて刺しゅうほど時間がかからないのも魅力。詳しいプロセスが載っている刺し子の作品集には「青海波」「七宝つなぎ」など日本の伝統文様も多く紹介されていて見るだけでも楽しめる。できた作品はぜひお母さんに贈ってみて! 刺し子のふきんは丈夫なのできつと喜ばれるはず。夏物のサッカー地やレース地も続々と入荷中。えりあ駐車場は20分まで無料。

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

MOTHER'S DAY 2017

森下木工所 家具屋校倉で
心のこもった母の日ギフトを



技で語り、心で削る手造り家具の「森下木工所・家具屋校倉」は、母の日のプレゼントにおすすめの商品を展示販売。和装小物の老舗・カレンプロのシマウマ柄が印象的なバッグ、草履、財布は、和装にも洋装にも重宝しそう。櫻井茂雄さんの本藍染のストール、コインケースはさりげなく持て大人の女性らしさを引き立てるアイテムに。職人の手造り家具なら、立ち上がりや移動にも便利な持ち手付きの「山桜の玄関スツール」45,900円がおすすめ。きめ細かな山桜材の滑らかな質感で、玄関先での動作を優しくサポートしてくれる。母の日は、親子一緒に校倉ギャラリーを訪れてみては。

●校倉ギャラリー企画スケジュール
「カレンプロバックと草履展」5/9(火)まで
「浅い藍から、深い藍、本物の藍 櫻井茂雄 本藍染展」5/11(木)~23(火)

森下木工所・家具屋校倉(あせくら)
静岡市駿河区中島2811
TEL:054-286-3203 9:00~18:00 無休 ②5台

アステル流 大人ドリル

淑女検定

発酵食

日本の食卓に欠かせない発酵食。みそ、甘酒、塩こうじ。かつてはそれぞれの台所で仕込んでいた。だから手前みそなんて言葉もある。自分で仕込んだみそ、自分でこしらえた甘酒があったなら、なんだか自信が持てそうな気がする。

1 発酵食の作り方はいたってシンプル。甘酒はこうじと何かを合わせて発酵させる。こうじに合わせるものとは?

A. お酒 B. 乳酸飲料 C. 米のとぎ汁 D. お湯

2 私たちにとって身近な発酵食。よく食べる食品が実は発酵食、ということも。次のおやつのうち発酵食はどれ? 二つ選んで。

A. ナタデココ B. タピオカ C. チョコレート D. 甘納豆

3 大豆とこうじと塩で作るみそ。仕込む際におすすめすることは? 次のうち一つ選んで。

A. 素手で仕込む B. 納豆と一緒に作る C. 甘味を添加する D. 真夏に仕込む

正解 & 解説

1 正解 D
甘酒はこうじとお湯だけで作る。たったそれだけで深い旨みのある濃厚な甘酒が出来上がる。レシピはとってもシンプル。米こうじと同量の60℃のお湯を用意し、お湯にこうじを加えて8~12時間温度をキープするだけ。12時間という長く感じるが、魔法瓶や炊飯器の保温機能を使うと手軽にトライできる。甘酒は「飲む点滴」と呼ばれるほど栄養豊富。辻村先生は、ひどいつわりの時に甘酒パワーを知って発酵食に目覚めたという。

2 正解 A・C
ナタデココもチョコレートもれっきとした発酵食。ナタデココはココナッツ果汁に酢酸菌を混ぜて発酵させたもの。チョコレートはカカオの種と実をバナナの葉で覆って発酵させる。日本の台所にも発酵食はたくさんあり、かつお節もその一つ。発酵するとうま味が増し、栄養価が高まる。保存力もアップしていることづくめ。分解成分が含まれているので、腸が快適になって美容効果も期待できる。ちなみに甘納豆と納豆は関係がない。

3 正解 A
みその仕上がりは十人十色。「色んな菌が混ざり合っているから、その人しか出せない味があるんです」と辻村先生。手の菌もその一つ。きれいに手を洗い、素手で仕込むことがおすすめ。NGなのは納豆。納豆菌は威力が強いため、その場にあるとうじがうまく育たない。みそは発酵が進むにつれて深みが増す。真冬に仕込む「寒仕込み」は、ゆっくり発酵が進むためまろやかな仕上がりに。天然の甘味やうま味を楽しんで。

MOTHER'S DAY 2017

母の日に伝える、感謝の気持ち。

MOTHER'S DAY 2017

年に1度の決算大セール
憧れの家具をお得に手に入れるチャンス



丸子にある、手造りオーダー家具でおなじみの全額が4/22(土)~5/14(日)、決算セールを開催。ダイニングテーブル、センターテーブル、テレビボードなど人気の家具が今だけお値打ち価格に! サクラやウォールナットなど無垢(むく)の風合いを生かし、職人が仕上げる家具は手触りがとても良く、使い込むほどに味わいと愛着が増す一生もの。使う人のことを考えて、たとえば子ども用の椅子はクワイクルミなど軟らかめの木を使い、軽量化するなど職人ならではの粋なこだわりも特長だ。「ハギのテーブルから一枚板までさまざまな種類がそろっています。ぜひお気に入りに出会ってくださいね」と話すのは3代目の石川さん。6/17(土)18(日)にはツインメッセ静岡で行われる静岡KAGUメッセに出展予定なので新作家具に興味のある人はぜひ足を運んでみて。

手造り家具の全額
静岡市駿河区北九郎2-38-9
054-201-2511
10:00~18:00
無休 ②あり
http://www.kinin.co.jp

MOTHER'S DAY 2017

普段使いにも“本物”を
ギフト上級者が選ぶ特別な印傳



全国屈指のランドセルメーカーが展開する印傳シリーズから。「印傳」とは、鹿茸に漆で模様を描き出す技法。熟練の職人が一点一点手作りでおり、大切な人への贈り物にぴったりだ。池田屋はその伝統の革工芸に現代的なデザイン性を融合させたオリジナル商品を幅広く展開しており、母の日ギフトとして今年も、クレマチスやバラ、アメリカンブルーといった花のモチーフやベズリーのエレガントな模様が登場。漆をつけた模様部分の、出来たてのやや茶色かった色から次第に白く落ちていく様と光沢、その立体的に盛り上がった手触り感、プリントとは異なる本物ならではの、色柄によりシックなイメージもかわいらしいイメージもあり、伝統工芸品のイメージが覆るはず。しかも丈夫で長持ちする優れたもの。母の日ギフトは限定品のため、早めの準備がおすすめです。

ポーチ4点セット(ギフトボックス入り)
セット価格 ¥9,547 【クレマチス】紺・白

①ミラー 6x5.8x0.9cm
②横付 3x3x2cm
③ポーチ 9x12x2.5cm
④小物入れ 2.8x9x2.3cm

⑤入れ
【ローズ】赤・白 ¥17,820
9.2x19x3.2cm

⑥ファスナー小入れ
【ローズ】濃茶・白 ¥1,728
6.5x11x1.3cm

池田屋
静岡店 飯店舗営業(〜2018年秋)
静岡市葵区貞原2-8-3 2F
TEL:054-255-9173
10:00~19:00
無休 契約駐車場あり

清水店 静岡市清水区銀座11-1
TEL:054-366-5640
10:00~19:00
水曜定休 契約駐車場あり

東京銀座店 浜松店 / 大塚梅田店
http://www.ikedaya.com/

池田屋 静岡

初夏ランチ会席登場 夏の味覚が楽しめるランチが2,500円(税別)!



お出かけ日和が多くなった季節、友人や仲間と一緒にランチ会席でゆったりくつろいで。12種類の鮮やかなお料理が詰まった女性に人気のランチ会席。個室完備なので何時でも時間を気にせず、ゆっくりひとときを過ごせちゃう。完全予約制。「アステルを見た」の一言を添えて予約を。

※写真はイメージ。※会席ランチは、昼の時間(11:00~15:00)のみ利用可。法事料理や通常の宴会としての利用は不可。※予約は2日前まで。※1グループ8名まで。

静岡 花鳥緑月
11:00~15:00(L.O.) 15:00~2:00 月曜ランチ休み

テレビで話題のあの味も! 全国津々浦々の郷土料理を食べ比べ



3月からスタートした郷土料理フェア。メニューは隔月で更新され、5月・6月は「スタミナ対決」がテーマ。山形県からはテレビで話題の「ひっぱりうどん」、三重県は茶飯×タコの相性抜群「タコ飯」、岡山県は「ばら寿司」、沖縄県は「ラフティ」、地元静岡県からは由比の漁師飯「板エビ揚げ鍋」が参戦。すべて制覇して初夏を元気に過ごそう!

●野菜&魚中心のヘルシーな美食がビュッフェスタイルで楽しめる! ディナー大人2,200円(税別)

自然食ビュッフェ 静岡市葵区鷹匠1-1-1 新静岡セノバ5F ☎054-266-7445
ぶどうの丘 新静岡セノバ店 ☎11:00~16:00(L.O.15:00) ☎17:30~23:00(L.O.21:00) 年中無休

炭酸ガス(CO2) レーザーで ほくろ・いぼの除去

1 ほくろの原因
ほくろは、紫外線によるメラニン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、たまたまかゆみがあるような盛り上がったほくろは、大きくなっていく兆候です。

2 いぼの原因
いぼは、医学的に「疣贅(せうじ)」と呼ばれます。いぼには、主にウイルス感染が原因のいぼと、加齢による老人性のいぼがあります。年齢が若くても、老人性のいぼといぼは、深いほうろいぼなどは、なるべく傷を残さず取り除くため、2~3回にわたって治療をおこなう場合もあります。また体質によってはほくろが再発しやすい方もいらっしゃいます。カウンセリングの中で医師と十分に相談してください。

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、その熱効果や増殖細胞にのみ作用し、周囲の組織を傷つけないで除去することができます。治療は痛みを伴わずに行います。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、深いほうろいぼなどは、なるべく傷を残さず取り除くため、2~3回にわたって治療をおこなう場合もあります。また体質によってはほくろが再発しやすい方もいらっしゃいます。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、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気(気化して飛ばす)させる特徴があります。

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
※診察の際、医師がスコープを使用して正確な直径を測定いたします。 ※再治療は3ヶ月期間をあけてはなりません。 ※1年間のみ再治療は料金無料です。(但し、再治療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・真菌科(医師 野野宮 洋)
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 洋子
1969年2月生まれ。富士市出身。静岡聖隷医療専門学校(第19期卒業)。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、大森市立総合医療センター(皮膚科)を経て平成12年静岡市立病院にて「医療法人 美静会スキンケアクリニック」を開設。平成26年12月静岡市立病院からベガサートB1Fにクリニック移転。

メドICAL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
O O 休 休 O O O 休
●診療時間 10:00~18:00
●初診受付 診察・検査のみ 17:00まで/当日夜間希望 16:00まで

ケイタイサイトへアクセス!
医療情報を見ることができます

JR静岡駅 北口より徒歩5分
静岡 新静岡駅 北口より徒歩1分

美しき花嫁のために ゴールディングブランドコレクション

5/3(祝・水)~7(日)まで南幹線沿いのマイウェディング中屋で新作ドレスの発表会、ゴールディングブランドコレクションを開催。人気ブランド「佐々木希」や「JILLSTUART」、中屋オリジナルのシルクドレスなど、花嫁たちの憧れのドレスがぞろぞろ。今、ウエディング・ドレスはナチュラルテイストが、カラードレスは優しい雰囲気のものが見目、特にブルー、グリーン、パープルなど紫色パステルが流行の兆しなのだそうです。ドレスコーディネーターによるアドバイスがあったり、ペールやアクセサリを無料で選べたりするなどうれしいことがいっぱい。成約するとすてきなプレゼントも！人気イベントのため予約は早めに。

●事前予約制、申し込みは054-287-1122へ

マイウェディング中屋 小黒本店ショールーム
静岡市駿河区小黒2-6-1
054-287-1122 水曜定休 予約制
月~金 10:00~19:00 土日祝 10:00~20:00
Pあり http://www.my-nakaya.co.jp/

女性がより輝くためのリッチなファッションブランド

パルシェIFにあった、大人かわいいトレンドファッション「アプワイザー・リッシー by S collection」が、4月に呉服町名店街にお引っ越し。「La Cara」と名称を変え装いも新たにオープン！これまでの扱いブランド、Apuweiser-riche、JUSGLITTY、VICKYに加え、フェミニンでエレガントなM'S GRACYも新登場。より幅広い年齢層に対応したキレイ系ファッションからカジュアルまで幅広く流行を発信している。イチオシは春らしいフラワープリントやフラワー刺しゅう。また、ストライプなど大胆でリゾート感のあるプリントが今年のトレンド。ぜひお店をのぞいてみて。

La Cara (ラカール)
静岡市駿河区呉服町2-5-20
(ふしみやビル向かい)
054-221-8617
10:30~19:30
無休(年末年始除く)
P契約駐車場あり

夏に向けてダイエットに 健康づくりに！ 入会金¥5,000無料・体験料割引キャンペーン

腕や脚を専用ベルトで締めて圧を加え、血流を制限した状態でトレーニングを行う「加圧トレーニング」。加圧しない状態より軽い負荷でも筋力アップが期待できる。マンツーマンでトレーナーがつき、その人にぴったりのメニューを考え指導してくれるから、ジム通いに挫折しがちな人でも続けられそう。腕と脚、腹筋、体幹を鍛えた後、マシンでランニングやウォーキングをして全身運動も！整体も受けられるので、体も心もリフレッシュできる。ぜひ一度体験を。

●「カラダとココロの健康づくり応援キャンペーン」(5/1~31)
①入会金¥5,000無料②加圧トレーニング+整体体験、通常¥4,000が¥1,000(税別、所要時間:約1時間)③Plus+オリジナルタオルプレゼント
※①③はレギュラー会員入会者のみ

加圧トレーニング&整体スペースPlus+
静岡市駿河区高松3079-5
054-204-5022 9:00~21:00(土曜は18:00まで) 日曜祝日定休 P6台
http://egaowakokokara.wixsite.com/plus

指導経験がなくても大丈夫 くもんの先生になりませんか？

世界49の国と地域に広がる公文式学習法は、創業者がわが子のために作った学習教材が始まり。くもんでは、子どもの「自ら学ぶ力」をサポートする先生を募集している。自宅や会場を借りての開設、引き継ぎ開設など、教室の形もさまざま。特別な資格や指導経験がなくても週に2日、1日5時間程度から始められるので、家事や子育てと両立しながら長く続けられる。「基本から学べる充実した研修と、担当スタッフや先輩の先生のサポートで楽しく教室を続けることができます」との声も。まずは各地で開催されている説明会に足を運んでみて。予約はHPまたはフリーダイヤルへ。

●説明会の内容(2時間) ※面接やテストはなし
①KUMONの説明 ②先生の仕事 ③個別質問受付
●会場 ★会場=子ども連れOK(要事前予約)
【英区】5/22(月)10:00~ 公文式千代田6丁目教室
6/6(火)10:00~ ペガサス7階(静岡市産学交流センター)
【駿河区】5/23(火)、6/5(月)いずれも10:30~ 公文教育研究会静岡事務局★
【清水区】5/29(月)10:00~ 清水産業・情報プラザ会議室2
【藤枝市】6/2(金)10:00~ 藤枝文化センター
【焼津市】6/9(金)10:00~ サラライフ焼津

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
0120-820-834-414 9:00~17:30
土・日曜、祝日定休
http://www.kumon.ne.jp/inst/
くもんの先生

asten PEOPLE vol.139

須川展也

サクソフォン奏者

クラシック・サクソフォンの世界的奏者・須川展也さんは、サクソフンの響きを「人間そのもの」と語る。美しさだけでなく、嘆きや叫びに通じる「汚さ」も併せ持ち、それをいかに生かすかで人の心を揺るがせる演奏になるのだという。

Q.高校卒業までで浜松市で過ごされました。佐賀県で生まれて、2歳で浜松に移りました。伸び伸び育ててもらいましたが、音楽に親しんだ方がいいという親の方針や、浜松で吹奏楽に触れる機会に恵まれたことが音楽の道を歩き始めたきっかけです。小学生でフルートを始め、格好良さに憧れて中学の吹奏楽部でサクソファンに転向しました。もう一つの転機は中学の音楽の授業。鑑賞の時間にベートーヴェン作曲「アルの女」を聴いて衝撃を受け、「クラシックのサクソフォンの魅力を世界に広めるんだ」という思いをこの時に抱きました。

Q.高校は進学校・浜松北高のご出身ですね。親が「北高に入ったら楽器を買ってやる」と言うので一生懸命勉強したんです！暗れて自分の楽器を手にしてさらにめり込むうちに、専門にしたいという思いがどんどん強くなり、反対を押し切って東京芸大を受験しました。高校生の時から故・大室勇一先生のレッスンを受け、芸大でも続けて大室先生の指導を受けることができたので、戸惑いながらも支えてくれた親には感謝しなければいけません。

Q.須川さんご自身がサクソファンを指導するサクソフォン四重奏団「トルヴェール・クワルテット」が結成30周年を迎えました。4人とも大室先生の指導を受けた同門の仲

“サクソの音色は「人間そのもの」。 嘆きや叫びをも奏でる楽器。”

須川展也さんが演奏するサクソファン四重奏の演奏形態は主に、ジャズ、ピアノとのソロ、コンチェルト、四重奏…この四つがあり、四つ全部やりたい(笑)。彦坂真一郎君と田中靖人君とは元々友人同士。四重奏団を組みたいと先生に相談したところ、新井靖志君を紹介してくださいました。昨年9月に新井君は突然亡くなってしまったんですけれども、今思うとベストなメンバーを先生が引き合わせてくださった。先生なしではこのカルテットはなかったと言えます。また、ソロもハーモニーも生かせるフレキシブルなアンサンブルができるように、結成からしばらくしてピアノの小柳美奈子君にも5人でやる機会が増えました。「個性と融合」を大切に続けています。

Q.トルヴェールは須川さんにとってどのような存在ですか？
それはもう家族のようなものです。30年前、クラシックでのサクソフォンの認知度はそう高くありませんでした。もっと知ってほし

い、最初は野外イベントなどでの演奏が多かったですね。ルーツがそこにあるので、中世フランスの辻音楽師を指す「トルヴェール」を名前に取りました。

Q.「トルヴェールこの一曲」を演奏してはどの曲でしょうか？
うーん、全てと言いたいところではありませんが…。ラヴェル(新井靖志編)の「弦楽四重奏曲」はわれわれが非常に大事にしている曲です。ホルストの「惑星」を基にした「トルヴェールの惑星」(長生淳編)も代表曲と言えそうです。

Q.音楽監督を務めるマリナート・ウイニス(静岡)はどのような楽団でしょうか？
その年ごとに団員を募集する期間限定の吹奏楽団です。吹奏楽は日本で半世紀以上盛んですが、学校を卒業すると演奏する機会もなくなってしまふ人がほとんど。こうした人も年に数回なら集まって一つの目標に向かって練習できるんじゃないか、ということで始めた試みです。生涯にわたって音楽に携わる楽しさを、大人から子どもに、清水から全国に伝えていきたいなと思っています。

Q.トルヴェール・クワルテットは7月、シンプニーエッタ静岡と共演されます。サクソファン四重奏とオーケストラの協奏曲というのは非常に少ないんです。今回は、マルチノンの「サクソファン四重奏と管弦楽のための協奏曲」というほとんど知られていない曲と、長生淳さんが僕らのために作曲してくれた協奏曲「プライム・クライム・ドライブ」、と2曲も演奏します。大変貴重な機会ですのでぜひ足をお運びください。



編集部 オススメ こだわり SELECTION

5/29(月)・30(火)「女性のお金のそなえセミナー」 スイーツ&コーヒー付き 参加無料!

家計を預かる主婦や、働く女性にとってお金はとても大事なことです。でも「お金が貯まらない」「お金を殖やしたいけれど、どうしたらいいかわからない」という人も多いのでは？ そんな人におすすめなのがこれまでに全国で3000人以上の女性が参加した「女性のお金のそなえセミナー」。このセミナーでは、お金を貯める第一歩から、お金を老後まで「殖やし」「備える」方法まで、お金についての基礎知識をファイナンシャルプランナー(FP)の清水千草さんが詳しく解説。スイーツ&コーヒーをいただきながら楽しく、気軽に、お金の基本を学んでみて。セミナー終了後はFPによる個別無料相談会の申し込みもできる。(主催:ライフクリエイト/後援:静岡新聞社・静岡放送)

【セミナー開催日時】
①5/29(月)10:30~12:30 ②5/29(月)14:00~16:00
③5/30(火)10:30~12:30 ④5/30(火)14:00~16:00
定員:各回40名
会場:グランシップ904会議室(JR東静岡駅すぐ)
講師:清水千草さん

【申し込み方法】
①第1、2希望の講座日時 ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥電話番号 ⑦参加人数(同伴者がいる場合は氏名)を明記の上、下記までがき、FAX、メールのいずれかで申し込みを。
〒422-8670 静岡新聞社・静岡放送 事業部
FAX:054-284-9031
メール:kikaku@shizuokaonline.com

※応募締め切りは5/15(月)。応募多数の場合は抽選
※受講券はセミナー開催の1週間前をめどに発送
※個人情報、本セミナーおよび個人相談会に関する通知のみ使用

馬に乗って身も心もリフレッシュ 体験乗馬が5,400円→2,160円に!

新緑まぶしいこの季節はスポーツを始めるのにぴったり。健康増進にも一役買って、身も心もリフレッシュできる乗馬はいかが？ 今なら20分間の「体験乗馬」が通常5,400円のところ2,160円になるお得なキャンペーンを実施中(5月末まで)。インストラクターが一人一人のレベルに合わせてマンツーマンで教えてくれるので、乗馬経験のある人も、まったくの初心者でも大丈夫。レンタル代も含んでいるので準備するのは長ズボンとスニーカーだけでOK。自然豊かな環境の中で、馬に癒やされるすてきな時間を過ごして。

●申し込みはフリーダイヤル 0120-225-470またはHPへ
●木・日曜はJR草薙駅からの無料送迎もあり

乗馬スクール 平沢ライディングガーデン
静岡市駿河区古宿717-1(平沢観音の奥)
054-262-5470 火曜定休(祝日の場合は営業)
9:00~17:00 要予約 Pあり
lycoon@mail.wbs.ne.jp 平沢ライディングガーデン

最先端のCG技術を身に付けてCGクリエイターを目指そう!

私たちの周りに溢れる高品質・高技術のコンピューターグラフィックス(CG)の世界。その最先端技術は止まることなく進化を続けている。静岡産業技術専門学校では2018年4月に新学科「CG技術科」を開設。2次元CGだけでなく、ゲームやアニメ、広告業界ですます需要が増えている3DCG技術をはじめ、アニメーションやウェブ制作技術も習得する。現役で活躍する講師の直接指導、プロが使う最新・最先端の実習環境も完備し、幅広くCG制作分野で活躍できるテクニカルCGクリエイターを育成する。日本が世界に誇る最新のCG技術を学びたいなら、まずはオープンキャンパスに参加して実習を体験してみよう。

●オープンキャンパス開催中!
5/28(日)、6/18(日) 10:00~15:00参加無料、昼食付き。申し込みは電話またはHPへ

静岡産業技術専門学校
静岡市駿河区 宮前町110-11
0120-618-255
http://www.sangi.ac.jp/

ライフクリエイト(募集代理店)
【セミナー問い合わせ】
静岡新聞社・静岡放送 事業部
054-281-9010
(平日9:00~17:00)

関節リウマチのこと知っていますか?

関節リウマチという病名を聞いたことがある方は多いと思いますが、どのような症状が現れ、病院ではどのような検査や治療を行うか知っていますか？
静岡リウマチ整形外科リハビリ病院を運営する医療法人社団アル・アンド・オーの鈴木延幸理事長とリウマチ科の伊藤礼先生に、関節リウマチの基本情報を教えていただきました。

話し手 鈴木 延幸 理事長
医療法人社団アル・アンド・オー 理事長

話し手 伊藤 礼 先生
静岡リウマチ整形外科リハビリ病院 リウマチセンター長 リウマチ科 医師

聞き手 馬場 典子 さん
フリーアナウンサー

提供/サノフィ株式会社 www.sanofi.co.jp ☎03-6301-3000

関節リウマチのことが知っていますか?

関節の腫れや痛みが1週間以上続く場合は、リウマチ科のある医療機関を受診を

馬場 関節リウマチとはどのような病気でしょうか？
伊藤 関節リウマチとは、異物を認識して排除する「免疫」というシステムに異常が生じ、自分の正常な細胞や組織を攻撃してしまう「自己免疫疾患」の一種です。手足の関節などに炎症が生じ、症状が進行すると関節が変形したり破壊されたりします。日本で関節リウマチにかかる人の割合は約0.5~1.0%で、1:5の割合で女性に多い病気です。患者さんの年齢は60歳以上が多いですが、発症年齢のピークは30~50代で、10代や20代でかかる方もいます。

馬場 どのようなきっかけで関節リウマチになるのでしょうか？
伊藤 関節リウマチの原因はまだはっきりと解明されていませんが、一般的には遺伝的要因に加え、生活習慣や感染などの環境要因が影響していると考えられています。ただし、家族に関節リウマチの人がいるからといって必ずしも関節リウマチにかかるわけではありません。

馬場 どのような症状があると、関節リウマチの可能性がありますか？
伊藤 ケガなどをしていないにもかかわらず、複数の関節が腫れたり痛んだりする状態が1週間以上続く場合は、リウマチ科のある医療機関での受診をおすすめします。特に、指や手首など比較的小さい関節に症状が出やすいのが特徴です。

治療薬の進歩により、関節リウマチは薬で症状のコントロールが可能に

馬場 病院ではどのような検査をするのでしょうか？
伊藤 まず診察で関節の腫れや炎症があるかないかを確認します。続いて手足のレントゲンを撮りますが、発症早期の段階ではレントゲン画像に異常が出ないことが多いので、血液検査で炎症反応やリウマチ因子、抗CCP抗体を測定します。血液検査は発症早期の診断において非常に重要です。

馬場 関節リウマチと診断されたら、どのような治療を行うのでしょうか？
伊藤 関節リウマチは免疫異常による病気ですので、治療は免疫を抑える薬が主体となります。標準的にはメトトレキサートという抗リウマチ薬が使われますが、最近は生物学的製剤という新しい薬剤も使われます。患者さんの症状や希望を考慮して、適切な薬を選んだり組み合わせたりします。

関節リウマチは早期発見と早期治療が肝心

馬場 関節リウマチは治療を受ければ治る病気なのでしょうか？
伊藤 早期の段階で適切な治療をして症状を十分にコントロールできれば、症状がほぼ消失した「寛解(かんかい)」という状態を保つことが可能です。関節リウマチの治療では、寛解を目指すことが現在の基本方針になっています。

鈴木 症状をコントロールするには、治療だけでなくリハビリテーションや訪問看護などの活用も有効です。これらの併用により生活の質を向上させ、なるべく不自由のない生活を送らせるような医療を提供していきたいと思っています。

静岡リハビリテーション病院
〒420-0823 静岡県静岡市駿河区春日2-12-25
TEL:054-275-2755

静岡リウマチ整形外科リハビリ病院
〒420-0821 静岡県静岡市駿河区柏木90-1
TEL:054-267-1000

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。

2017.5月号 Vol.139 [2017.4.29発行]
 配布エリア/静岡市、藤枝市、焼津市、島田市、牧之原市、吉田町、川根本町
 ●静岡新聞朝刊に折込

木次回(2017年6月3日発行)は「マネー」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

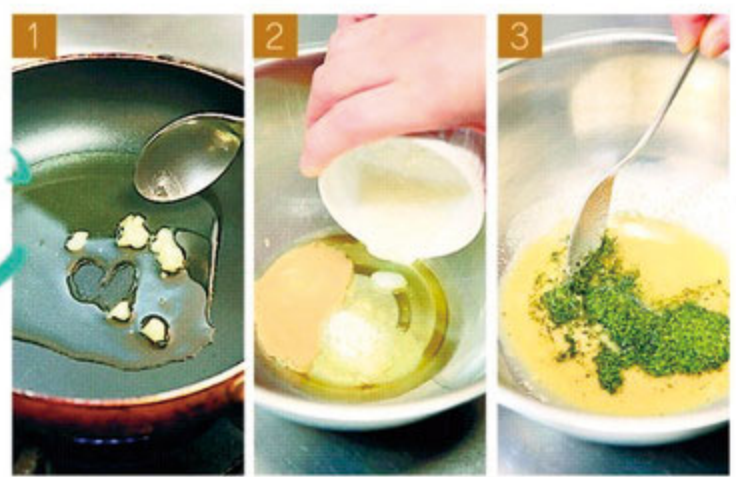
表紙:今月のキラリ
 茶缶小物入れ
 (小)864円~
 (中)1,620円~
 (大)1,944円~
 問い合わせ:
 濱泊とアート体験 遊工房
 http://www.ryokan-yamamotoya.com

ジャスミンティーゼリーと
 ブラッドオレンジの
 チーズケーキ
 ウェディングスイーツカフェ
 Café deux Valentin chambre d'hôte
 ●●● 県立美術館 登本通り BUS STOP 前 ●●●

5月は見た目も鮮やかな新緑ソース しずおか キッチン



今月のしずおか食材
お茶
 鮮くような新緑のまぶしさが、新茶シーズン到来の合図。飲むだけでなく、お料理にもとんとん使ってみて。爽やかなグリーンとお茶の風味で、春野菜がいっそうおいしくなるはず。



フレッシュ野菜と食茶ディップソース

材料/2~3人前
 エクストラバージンオリーブオイル: 20g
 すりおろしニンニク: 3g
 練りごま(白): 15g
 塩こうじ: 3g
 粉チーズ: 3g
 粉茶: 3g(煎茶をミキサーにかけて可)
 塩: 好みで、少々〜つまみ



- 1 エクストラバージンオリーブオイルとすりおろしニンニクをフライパンに入れ、弱火で炒める。ニンニクが焦げないように注意。
- 2 ①の粗熱を取り、練りごま、塩こうじ、粉チーズを混ぜる。
- 3 ②に粉茶を混ぜ、2~3時間置く。お好みで塩を加える。生野菜や温野菜につけていただく。

お茶は最後に加えて!

今月の先生 **小田 麻未** Asami Oda ● 雅正庵 千代田本店シェフ tel:054-267-3008

お茶を最初に入れてしまうと渋味が出たり変色したりしてしまうので、最後に調味料に合わせるのがポイント。ゆっくり寝かせる時間をつくることで、全体になじんでまろやかさが増します。お茶をまるごと加えると茶葉の栄養も取れるし、ミネラルの多い練りごまで香ばしさとココもプラス。女性にうれしいビタミン豊富なソースです。

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

2017年5月12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5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5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 野菜の料理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
 CHIYOの和
 静岡茶パウムクーヘン
 [雅正庵]

02 5名様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 3名様
 野菜をMotto!
 ホワイトアスパラのピクルス
 [モンマルシェ]

04 12名様
 スパイスキッチン トムヤムクン フォースープ
 純豆腐 スンドゥブチゲスープ
 旨だし麺 おとうみの贈だしネギ塩スープ 各1食セット [日清食品]

しずぎんで、ほけんのお話、しませんか?
ほけんの窓口 @ しずぎん
静岡駅南S-Patio店
 JR静岡駅南口「エスパティオ」ビル1階に
 平成29年 **4/11** 火
OPEN
 土・日も営業!!
 ほけんの窓口 マスコットキャラクター「イイコリ」

ご予約いただくと相談がスムーズです。
 ホームページからご予約
 ほけんの窓口 しずぎん 検索
 お電話でご予約
0120-102-628
 電話受付時間/9:00~18:00(祝日、12/31~1/3を除く)
 静岡市駿河区南町14-25 エスパティオ1階
 [募集代理店] 株式会社 静岡銀行 1710122

ほけんの窓口@しずぎん
 静岡駅南S-Patio店
 エスパティオ1階 駐車場2台

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。
自転車・外出のお子様のお迎えも、ママひとりでラクラク♪
 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年度、2016年度国内軽自動車新車販売台数(全軽自動車)
N-BOX G 特別仕様車 SSパッケージ
 標準本体価格 **1,460,000円***
 *税別 D16 1.0 66L CVT 100km/リッター 約27.0FF 0.25 5速自動変速機
Honda Cars 静岡 本社:静岡市駿河区長沼596-3 ☎054-263-5522
 東静岡店 清水吉川店 清水洗川店 一色店 電南店
 静岡駅前店 静岡市中央店 静岡市東区店 静岡市西区店 静岡市南区店 静岡市北区店 静岡市東区店 静岡市西区店 静岡市南区店 静岡市北区店
 *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。*本誌掲載の価格はあくまで参考価格です。実際の販売価格は各店舗の店頭価格となります。*本誌掲載の価格はあくまで参考価格です。実際の販売価格は各店舗の店頭価格となります。*本誌掲載の価格はあくまで参考価格です。実際の販売価格は各店舗の店頭価格となります。*

Honda Cars 静岡 本社:静岡市駿河区長沼596-3 ☎054-263-5522
 東静岡店 清水吉川店 清水洗川店 一色店 電南店
 静岡駅前店 静岡市中央店 静岡市東区店 静岡市西区店 静岡市南区店 静岡市北区店
 *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。*本誌掲載の価格はあくまで参考価格です。実際の販売価格は各店舗の店頭価格となります。*本誌掲載の価格はあくまで参考価格です。実際の販売価格は各店舗の店頭価格となります。*本誌掲載の価格はあくまで参考価格です。実際の販売価格は各店舗の店頭価格となります。*