



asterten

6月
June 2017

今月の*
キラリ

朝露のように清らかな
光のアクセサリー。
100年から200年ほど前にチェコで作られ、
マリ共和国の花嫁たちを飾った
ウエディングビーズを使っている。
アフリカとの交易のために作られた歴史を持ち
トレードビーズとも呼ぶ。
大陸を渡り、はるかな時を超え
牧之原の作家河内美貴さんと出会い、
ピアスやネックレスに生まれ変わった。
きらきらとした幸せへの希望を
私たちはこれからも手放したくない。

撮影協力/Momi Pakipika
TEL.0548-52-2203



asten people
長嶋万記



アステン5つ星
辛い麺

私流、発見 THE STYLE OF astenIST
雨の日だから、お出掛け。

淑女検定
ティディベア

しずおかキッチン
タケノコと豚肉のさっぱり柚子胡椒バスタ

asten life 1

こだわりSELECTION

特集

明日の家計簿

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。

衝突安全と予防安全、N-WGNはダブルで高い性能評価!

新・安全性能評価^{※1}で
最高ランク「5つ星」^{※2}を獲得。
さらに安心! 予防安全性能評価^{※3}
で「ASV+」を獲得^{※4}。

※1:平成25年度自動車安全評価(国土交通省と独立行政法人 自動車事故対策機構による。自動車安全性能評価(衝突・評価)※2:新・安全性能評価(衝突)にAPファイブスター賞。試験車両:N-WGN G ぬんしん/パッケージ標準車 ※3:平成27年度自動車安全評価(国土交通省と独立行政法人 自動車事故対策機構による。自動車安全性能評価(衝突・評価)※4:「ぬんしん/パッケージ」と「ナビ装着車(ナビパッケージ)」+「ディーラーオプションナビ」を装着した車両が対象車種となります。試験車両:N-WGN G-レジャーパッケージ

うれしい
シート
ヒーター
付き!



私がN-WGNを
選ぶ理由。
vol.1



N-WGN ご成約で
Honda 純正ナビ
プレゼント!

【特別装備】
シートヒーター など

Photo N-WGN G 特別仕様車
SS コンフォートパッケージ (販売価格:3,245,000円)
プレミアムアゲットブラックパール (販売価格:3,245,000円)

N-WGN G 特別仕様車
SS コンフォートパッケージ
車両本体価格
1,311,000円*

※注:DBA-JH1 0.66L CVT 0-100km/h加速時間:11.9秒(100km/h)
0-100km/h加速時間は写真の車両の価格には含まれておりません。

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。

「ドライブ女子に必須のUVカット」
思い立ったらどこまでも、というくらいドライブが好き。
最近のおすめは茨城県ひたちなか市の国営公園「メモ
フィラの丘」。海外からも注目されている絶景に感激しま
した。今は学生なので母のクルマを時々借りていますが、
軽自動車になったらマイカーを持つのが楽しみです。
N-WGNはコンパクトなのに中には不思議なくらい広々、
後部座席もゆったりしていますね。6つのエアバッグや
EVカットガラス、アレゲン対策のエアコンなどドラ
イブ女子としては絶対見逃せない!

ユーザーボイス

加速がスムーズでとっても走りやすく、
もはや「軽」を超えたクルマですね。
テールもお気に入りのポイントの一つです
(20代・女性)

とっても気に入っています。ボディに合った
ホイールとフロントフェイスの組み合わせは
Hondaだけです。走りも軽くて
よく走ってくれます。
どこに行くのも一輪です。(20代・女性)

取材協力/Honda Cars 静岡

Honda Cars 静岡

東静岡店 清水吉川店 清水洗川店 聖一色店 電南店

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。

明日の家計簿

続かない理由を、つい性格のせいにしてしまいたくなる「家計簿」。自由に暮らしたいの、と“どんぶり派”は考える。いえいえ家計簿は賢くしなやかに生きるためのもの。一冊から始まる、明日の暮らし。

Chapter 1 続けると面白くてクセになる

三日坊主の代名詞となってしまうような家計簿。「最高記録は3カ月」「何冊も無駄にした」と連敗を喫したチャレンジャーたちは嘆く。一方、とっくにあきらめたどんぶり勘定派も多い。特に共働き世帯は、スーパーでの支払いは妻が、外食は夫がなどとまますます大きなどんぶり家計をやり繰りしているケースも少なくないのでは。「家計簿を付ける時間もないし、なんとかなるし」と“どんぶりさん”たちは主張する。でも、何年も続けているコ

ツコツ派は「面白くてクセになる」「財布も気持ちもスッキリする」と意外な魅力を語る。家計簿には予想外の引力があるらしい。



Chapter 2 写真より色鮮やかな家族の記録

結婚以来、30年以上家計簿を続けている幸子さん。3人の子を育てながらも毎日欠かさず書いてきた。長く続くコツを尋ねると「ルーティンとして決めているからかしら」と話す。

幸子さんの日課はこうだ。帰宅後、まず財布をかばんから出して定位置にしまう。そして部屋着に着替えて顔を洗う。化粧水をベタベタ付けながらリビングにある引き出しから「家計簿セット」一式を取り出す。セットとはお財布に電卓、家計簿とお気に入りのペン。書き始めるのは決まって夕飯の支度前だ。「夜だと眠くなっちゃうでしょ。だから自分に合った場所と時間

を決めてるんです。その日のことをノートに書くと、心も財布もすっきりします」

少し色あせた30年前の家計簿を見せてもらった。「お肉、牛乳、パス代…」。数字を見ているだけで、当時の



行動がよみがえってくる。そこには30年前の幸子さんがいる。備考欄には

新婚時代の初々しさや母になったばかりの喜びや戸惑いがつづられている。時にはイラストを添えて、「私こんなこと書いていたんだー!」とバラバラとページをめくる幸子さんから笑みがこぼれる。

20代で付け始めた家計簿は人生の相棒。旅先にも連れて行った。「誰かのために書いていたわけではないけど、最近は息子たちもうれしそうに読んでくれます」。幸子さん一家にとって家計簿は、写真より色鮮やかな家族の記録なのだ。家計簿アプリもいいけれど、手書きならではの良さがここにある。

家計簿は家族の記録。幸子さんの30年前の家計簿には、30年前の幸子さんと子供たちがいる

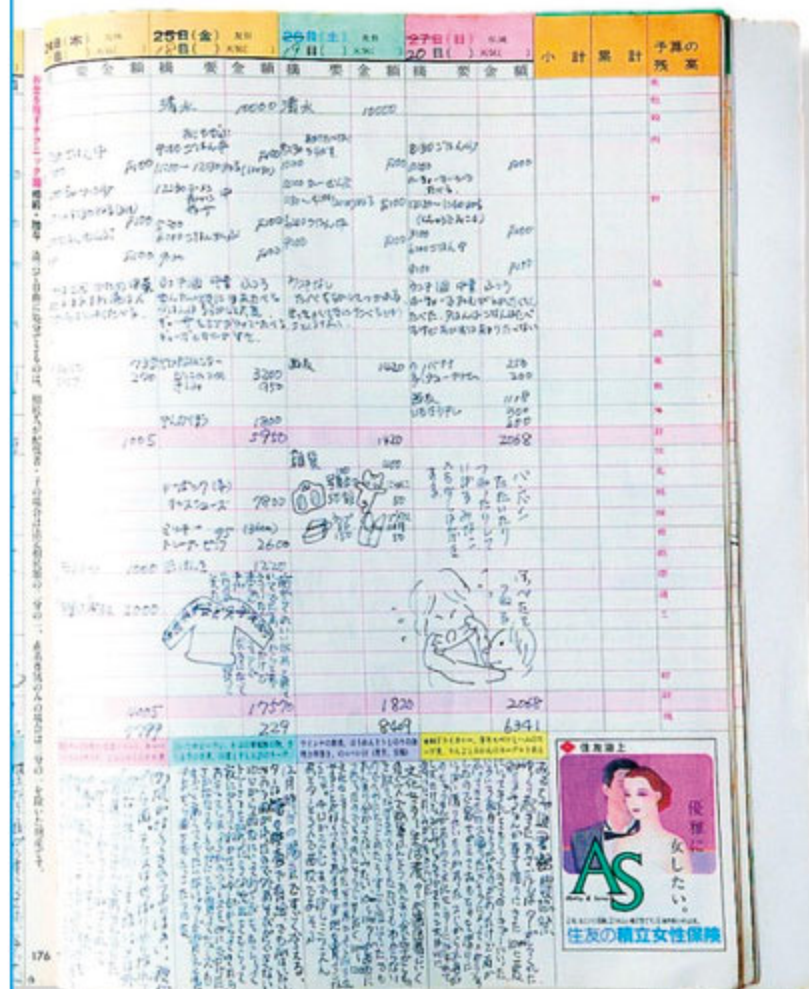


Chapter 3 しなやかに暮らすための家計予算



講習会を開いて家計簿の良さを伝えている「静岡友の会」の田中啓子さん。田中さんもまた、家計簿の魅力を知り尽くしている一人だ。

家計簿はただ記録するだけではもったいない。どう生かすか、がミソだ。友の会が勧めるのは予算方式の家計簿。田中さんは年の始めに「予算案」を作成する。予算会議には夫も同席。家電の買い替えや旅行、進学などの大型支出を勘案してその年の収入と支出の予算を立てる。例えば学費や税金といった大きな額がひと月



にまとめて引き落とされても、年間トータルで予算を立てているので安心。月ごとの結果に一喜一憂しないで、安心して暮らすことができる。

「毎日の出費は小さくても、月や年単位で考えると結構な額になるので、企業と同じように予算を立てるんです。そうすると一年の楽しみも増えるし安心感がありますよ」

総務省統計局の家計調査報告(家計収支編)によると、2016年の2人以上世帯の消費支出は、1世帯当たり1カ月平均28万2,188円。これだけの金額をどんぶり勘定で扱うなんて、考えてみれば大胆過ぎるのかもしれない。

予算方式は節約だけでなく、暮らし方や社会との関わり方を変えるきっかけにもなる。例えば家計簿を見てドレッシングを買い過ぎだと思ったら、調味料で手作りしようと思える。

自動販売機を使い過ぎだと思ったら、水筒を持って出掛けようと思う。「忙しいといふ楽な方を選んでしまいがちなんですけど、結局手作りの方がおいしいし、体にいいんですよね」と仲間の疋野節子さんが差し出してくれたのは庭でとれたレモンで作ったレモンケーキ。「家計簿って暮らしを豊かにするヒントが隠れているんです」

予算方式の魅力をもう一つ。田中さんたちが愛用する家計簿の表には「公共費」の欄がある。これは寄付や募金など社会に貢献する費用のこと。「小銭が余っているから募金する」のではなく、家計に支障のない程度の額で毎月寄付しています」と田中さん。自分だけが豊かになればいいのではない。忘れかけていた社会の一員としての自覚を、一冊の家計簿が呼び覚ましてくれる。



Chapter 4 “どんぶりさん”でも始められるざっくり術

部屋の整理整頓と一緒に、お金も整理されていると心のモヤモヤが晴れる。だけど「細かいのはどうも苦手」という人は案外多い。そんな“どんぶりさん”に救いの手を差し伸べてくれるのが家計の専門家、ファイナンシャルプランナーだ。

浜松市を中心に活躍する上級ファイナンシャルプランナーの小栗裕子さんに、どんぶりさんでもできる家計簿について聞いてみた。「家計の支出だけざっくりと書き出せばいいですよ。1円単位でつけると苦しくなっちゃう人も多いですからね。まずは幽霊のお金(使途不明金)をなくすことから始めて



ください」とアドバイスする。

最初の一步は「レシートは結構です」と言う習慣をなくすことから。次の一步はその日のうちにレシートを財布からレシートボックスに引越させること。三歩目は支出をざっくりメモするこ

と。例えば手帳の片隅に「〇〇薬局990円、△△スーパー3240円」などレシートの合計金額だけを大ざっぱにメモするだけでいい。メモしたレシートは廃棄する。忙しい人は1週間分まとめてやればよいという。「土曜の夜や日曜の昼に10分もあればできちゃいます。それを2~3カ月やってみると家計の傾向が見える化」という。

小栗さんが最も大事にするのはその後。将来のお金の流れを整理した「ライフプラン」の作成だ。「家計簿だけでは『今』しか見えません。子どもの入学や卒業、各種税金や保険、住宅ローンや定年退職など将来のすべ

てをひくくめた「ライフプラン」を作ることが大切です。自分で作ることもできるが、専門家に相談するのも一つの手段だ。「ライフプランは転ばぬ先のつえ。お金が整うと気持ちも整います。将来の見通しが立つと、不思議と表情まで明るくなるんです。そこから『どう生きたいか』という目標も見えてきますよ」

家計簿は暮らしの自由を縛るためのものではない。変化する人生をしなやかに生きるための水先案内人のような存在なのだ。



雨だともいっちゃう。
 というのはたぶん、気の持ちよう。
 例えばお気に入りの傘1本
 ひと目ばれたレインシューズ1足あるだけで、
 私たちは簡単に雨が待ち遠しくなる。
 いつの雨にもごきげんで使うためには
 ぬれたままはNG。
 直射日光を避けて陰干し、あるいは布で
 軽く水気を取って室内に置くだけでも、
 長持ち度はアップ。シチュエーションや着こなしに
 合わせて選んでみて。

SHOP INFORMATION
 パーティ・レイン 藤田屋
 静岡市葵区車町15 堂/月~土9:00~19:00、日・祝10:00~18:00 休/不定休
 tel:054-255-3550



エキゾチックな文様が繊細な傘。内側から見てもほほえましい美しさ。

国産長傘/¥8,000



傘の手に私だけの目印を。イニシャル以外に、ハイヒールやスニーカーなどガーリーなモチーフも。

レインチャーム/¥800~1,400
 傘用リング/¥782~905



アジサイを思わせる色彩で、開いた気持ちも華やかに。

国産花柄長傘/¥6,000



曇り空にパキッとした元気なレッドが気分を上げてくれる1本。サクランボのポイントもキュート!

SONIA RYKIEL長傘/¥6,000



日傘にもこだわりを。久留米がすりの風合いとレースから漏れる日差しも楽しんで。

久留米がすり 日傘/¥20,000
 パック/¥7,900



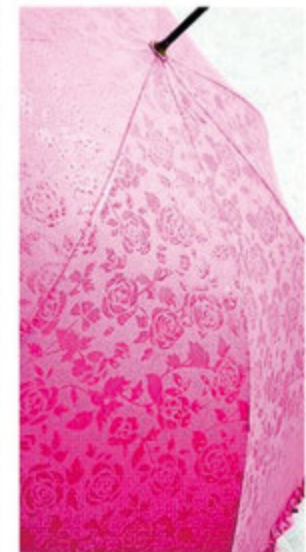
雨の日も軽やかに歩きたくなるロングセラー。色違いでそろえても。

国産レインシューズ/各 ¥2,300



北欧風のパターンが目を引き雨傘は、おそろいのポンチョと一緒に。

w.p.c 長傘/¥2,000、ポンチョ/¥3,200



一見シンプルな傘は、水にぬれど柄が浮き出るマジック。雨の日だけ咲くバラを見に外へ。

藤田屋オリジナル 柄の浮き出る傘/¥1,000

※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. 15

家具のプロが
 おすすめしたいソファ

ソファ選びで失敗しがちなのは、外見にこだわり過ぎること。確かにデザインも大事ですが、ソファに求められる一番の要素は座り心地です。ヘッドを遊ぶ時にマットレスの構造を確認するように、ソファもシートの中身まで吟味することがポイントです。今回紹介するのは、「コーカス」の人気ソファ「コーカス」。一般的な高級ソファのウレタン密度は20~30kg/m³ですが、「コーカス」は30~50kg/m³と約1.5~2倍の高密度ウレタン。へたりにくく高い耐久性をつくりつつも、フェザリーを入れることでふわふわ体を包み込んでくれます。長時間座っても、ごろんとしても気持ちいい。イタリア製のコンフォート100%の生地が肌に優しくなじみ、梅雨の季節も快適に過ごせそうですね。



写真はW193×D85×H78×SH39
 他のサイズにW176とW165、1人掛けもあり。張り地は約50種類、木部はオークとウォールナットがあります(写真はオーク)。

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/



バルシェ広報担当がガイドする

子育て中のアラサー
 山内がナビします!

バルシェのイイコト

vol. 3

イイコト
 サプリいらず?
 健康食グラノーラに、ミューズリー、
 ナッツ&ドライフルーツも勢ぞろい



手早く食べられる朝食ということで、最近、若い女性を中心に、グラノーラやミューズリーなどがはやっています。パンとコーヒーもおいしいですが、かみ締める系のシリアル+牛乳は、手軽な割に栄養バッチリ。でも、いつも同じ種類だと結構食べ飽きてしまいうんですね。そんな時こそ、バルシェは便利。「成城石井」には無添加グラノーラ、スーパーフード入りシリアル、海外のミューズリーなど、ちょっと珍しい種類のものも何十種類もあるんです。さらに女性に「ツボ」なのが、同じ食彩館にあるドライフルーツや健康食品を取り扱う「健康食品シグタ」。くるみやアーモンド、プリーベリーなどの定番はもちろん、ドライイチジク、ナツメ、ウコンなんでものまでそろっているので、シリアル朝食にサブリ感覚でプラスすれば、普通の食事では取りにくい栄養がおいしく取れます。特にドライイチジクは「不老長寿の果物」なんて呼ばれるほど、カルシウム、カリウム、鉄分などのミネラルが豊富で、食物繊維やエストロゲンも。ナッツと組み合わせると、さらに栄養アップ! 一度試してみてくださいね。

INFO 6/15(木)バルシェ本館第1期リニューアルオープン! B1F-1F-2F-5F(一部)



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にてバルシェの日々お得情報など更新中!

ハレの日のドレスと着物

vol. 3

新郎新婦の幸せを祈る
 「御祓乃衣」シリーズ



「日本の伝統の結婚式を守りたい」「高品質な本物の和装をまわってほしい」。そんな思いから、フィノ静岡では上質な和装を数多く取りそろえている。中でもおすすめなのが「御祓乃衣(おはらいのころも)」だ。コーディネーターの旗持さんによると、「一流の職人が仕立て、京都にある賀茂別雷(かもわいけい)神社ではらい清め上げた折りの衣裳です。賀茂別雷神社は世界文化遺産にも登録されている由緒正しい神社。着ていただければきっと世界一幸せな花嫁さんになれるはずです」。御祓乃衣シリーズには白無垢のほかに色打ち掛けもある。和婚に興味がある人は今すぐ問い合わせよう。

6/17(土)、18(日)は人気ドレスブランド「ISAMU MORITA」特展を開催。
 大人かわいい一着を探している人は足を運んでみてはいいか。

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'ATELIERE

ばん工房からのお便り



北安東に店を構えて8年。地元でずっと愛されてきた無添加ばん「ナチュラル」が、ついにリニューアルOPEN! 一体何が変わったかと言えば、まず朝8時から揚げたドーナツなどおやつ&いれたてコーヒーの「モーニングセット」のテイクアウトができるようになったこと。コーヒーは知る人ぞ知る「コスモス珈琲」。無添加ジュースも。そして今までなかったサンドイッチが登場。テラス席を新設し、イートインもできるように。駐車場もプラスされた。この先も実は秘密の計画が…。この何だかんだと新しい試みをこれからも「&Do」をキーワードに行っていくそう。ちなみにカタカナ読みで「アンドウ」なんて言っている。

Info 焼き立てパンは10:30から、
 お昼のサンドイッチは11:30から販売。

やさしいばんとひととき
 やさしいばんとおやつナチュラル
 静岡市駿河区北安東3-22-1 TEL:054-246-7600
 8:00~17:00 日曜・月曜定休 休あり http://nature-bread.com



お庭の見学会
 春のオープンガーデン開催
 6/3(土)4(日)10:00~16:00 会場:静岡市葵区
 和wa+ガーデンエントランス
 modernのSEQUENCE
 ザ・シーズン静岡
 TEL 0120-989-685

OPEN CAMPUS
 未来をクリアする。
 君だけのスキルを
 探しに行こう。
 SANGI
 6.18(日) 7.17(水)
 0120-618-255
 静岡産業技術専門学校

アステン5つ星

箸が止まらぬ辛い麺

「辛い!」けど「おいしい!」、そんな癖になる麺をご紹介。気温がぐんぐん上がるこれからの季節でも食欲そそる香辛料のパワー。箸が止まらぬ辛い麺をご堪能あれ。

【駿河らーめん フジメン ベガサート店】の冷たい辛いらーめん

毎年楽しみにしているファンも多い、ベガサート店だけの夏季限定ラーメン。カツオだしが香る自慢の自家製スープは、コクを残して脂分を取り去り、ゴクゴク飲めるスッキリした味。トッピングされた豆腐(トウバンジャン)と貝だくさんのラー油を混ぜながら、辛さを調節して召し上がれ。スープを全部飲みきっても約600kcalとカロリー控えめで、健康を気にする人にもうれしい。大盛りは無料。9月中旬ごろまで。

静岡県東区東町3-21
ベガサートB1F
tel. 054-253-1330
営業: 11:00~19:00
休: 水曜
P: なし
★冷たい辛いらーめん ¥880



【北海道ラーメン 北一栄】の辛味噌らーめん

じっくり煮詰めたまるややかな豚骨スープに自慢の味噌ダレを合わせ、辛さがありながら食べやすい「うま辛」に、麺は中太麺。柔らかな肩ロースの焼豚、白髪ねぎ、メンマなどをトッピング。辛さはなんと10段階、調節には超豪華品で知られる唐辛子「モルガ」も使っている。裏メニューの激辛もあり。アナタはどこまで挑戦する? JR静岡駅前ビル内で好アクセス、買い物や仕事の合間にどうぞ。



静岡県東区東町49
6F「パルシェダイニング」
tel. 054-653-1421
営業: 11:00~22:00 (L.O.21:30)
休: 水曜
P: 530台 (パルシェ立体駐車場)
★辛味噌らーめん ¥880

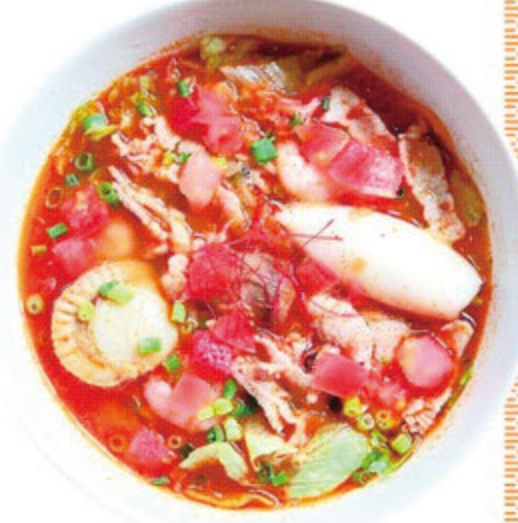


【雅楽亭】のトムヤムクンラーメン

一鍋ずつ火にかけて作る熱々のスープは、たっぷりの魚介に豚肉、フログダケなどを加え、深い味わいに仕上げた。程よい辛さとレモン汁の酸味が喉を引き、飲み出すと止まらなくなるおいしさ。シンプルな麺がよくなるため、さらりと食べられる。個性派ながら店人気ナンバーワンにも納得。常に新たな味に挑戦する店主が生み出す麺は、「明太マヨ」「紀州梅かつお」など一度食べてみたいものばかり。



静岡県東区東町11-1
tel. 054-246-1500
営業: 11:30~14:00
17:00~22:00 (L.O.21:00)
休: 水曜、第1・第3火曜
P: 9台
★トムヤムクンラーメン ¥1,000



【ませそば 池めん 岡部店】の台湾ませそば

ビリ辛の牛ミンチを極太麺にのせた「台湾ませそば」は、名古屋発祥の汁なし麺。池めんでは考案者から受け継いだ元祖のレシピに独自のアレンジを加え、より刺激的な強い辛さを楽しむのが特徴だ。残ったタレに無料のご飯を入れて食べる「追い飯」も醍醐味(だいごみ)の一つ。麺は200gと食べ応えがあり、小食の女性や子どもは130円引きのハーフにしても、辛さを抑えた「ちょい辛台湾ませそば」もある。

静岡市岡部町内容641-3
tel. 054-667-2500
営業: 平日 11:00~14:00, 18:00~21:00
土日祝 11:00~15:00, 17:30~21:00
休: 水曜
P: 24台
★台湾ませそば ¥880



pick up voice!

コチラも!! 読者オススメ辛い麺
静岡 ● 東区東町「松葉」並んで食べます (駿河区・会社員) ● 清水区袖師「ちゅうか なかむらじ」なす「ソバ」(清水区・会社員) ● 藤枝 ● 青木「よし美」ペトコンラーメン時々食べたくなる (藤枝市・会社員) ● 駅前など「カナキン亭本舗」プロペラ麺、大盛りで! (藤枝市・会社員) ● 焼津 ● 石津町「はらぶら」ぶらぶらラーメンをぜひ (焼津市・会社員) ● 大住「藏」くらメンマ (焼津市・会社員) ● 島田 ● 日之出町「通りゃんせ」通りゃんせラーメン (島田市・パート) ● 御坂町「鶴屋燕」青葱辛子のゆず塩辛子麺! (島田市・事務) ※口コミなどで情報に大変ご迷惑がある場合があります。

ヘルシーなのに食べ応え也十分! 野菜たっぷりサンドイッチ



食欲がないときでもおいしく食べられるのが、ヘルシー&ジューシーな野菜サンドイッチ。野菜たっぷりでパンの厚みもしっかりあるので、食べ応え也十分。自家製BLTソースが味に深みを、ニンジンのマリネの酸味が食欲を刺激してくれる。食後のデザートも罪悪感なく楽しめる♪

今月のおすすめ

メインを12種類から選べる人気のランチセットは、デリサラダドリンクが付いて、1,050円(税別)〜。

何層にもなった「グラスパイ」は見た目も味も華やか。ランチとセットで+350円(税別)。

This is Cafe 藤枝店
藤枝市築地546-1 ● 054-639-9695
11:00~23:00 (L.O.22:20)
① 11:00~15:00 ② 17:00~23:00



6月のランチ
地産鶏のソテー黒オリーブとパプリカのデミグラスソース 2,100円(税別) オードブルお品、スープ、パンチェイス、デザート、コーヒーティ付き
口の中に「おいしい」「楽しい」が広がる! 地産鶏の持ち味である甘みとコクを引き立てる、シェフの創意と工夫が詰まったソースに注目。さらりとした口当たりのデミグラスソースに、細かく刻んだ黒オリーブの程よい酸味とパプリカの食感が加わり、より存在感のある仕上がりに。付け添いの焼き野菜もソースと絡めればスペシャルな味わい。フレンチの醍醐味(だいごみ)を堪能して!

和・仏 食料工務 monsieur MOIZUMI (モイズム)
静岡県東区池谷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 藤枝店

初夏の特選会席ランチ こだわりの豪華13品 なんと2,500円(税別)!

旬な素材にこだわった全13品の料理をたっぷり堪能してほしい。一点一点が豪華なランチが手頃な価格で登場。個室完備なので気の合った友人や家族と何時間でも時間を気にせず、ゆっくりとひとときを過ごせちゃう。完全予約制。「アステンを見た」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。
※会席ランチは、法事料理、通常の宴会会としての利用不可。※予約は2日前まで。※グループ8名まで。



静岡 花鳥風月(しずおか かちょうふうげつ)
静岡県東区東町14-1 2-3F
稲森パーキング8号向かい ● 054-266-3300
11:00~15:00 (L.O) 15:00~翌2:00
月曜ランチ休み ライフシナジー 提供

ランチ1,800円・ディナー2,200円がシニア料金の1,500円に!!

ぶどうの丘静岡セノバ店からビッグニュース! なんと、ランチ通常料金1,800円・ディナー2,200円をシニア料金の1,500円で提供するというから見逃さない。野菜や魚中心の美食はもちろん、「郷土料理フェア」として、山形県「ひっぱりうどん」や三重県「タコ飯」、地元静岡は由比の漁師飯「桜エビ沖あがり鍋」などの地方グルメも味わえ、うれしさ倍増! 普段味わえないおいしさをこの機会に。※「アステンを見た」のひと言を添えて!



自然食ビュッフェ ぶどうの丘 静岡セノバ店
静岡県東区東町1-11 新静岡セノバSF
054-266-7445 年中無休
① 11:00~16:00 (L.O.15:00)
② 17:30~23:00 (L.O.21:00)

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

お待ちかねのデリガスタート! フランスの伝統菓「ミルリトン」もお目見え

丁寧に手作したハンバーグやカレー、素材な焼き菓子が人気のカフェアガサ。そんな同店のおいしさがデリカ! プリプリ&甘辛のエビチリをはじめ、生春巻きなど、平日14時過ぎから日替わりで7~10種類。忙しい日の夕食やママ会にいかが? また、焼き菓子ファンをキュッとさせる、ノルマンディー地方の伝統菓子「ミルリトン」がお目見え。本場の製法を大切に生かした、しっとりとした生地とフルーツやチョコのやさしい甘さが魅力。手土産にしても喜ばれそう!



●デリ(平日14時過ぎ)200~500円/ミルリトン180円/ランチセット1,080円(ドリンク付き)
Café AGATHA (アガサ)
静岡県清水区八坂北2-13-21
054-367-2306 10:00~19:00
月曜-第3水曜定休 ※臨時休業あり

さわ本店 アイワンビルに移転オープン シーンに合った魅力あふれる料理を提供

長年愛されたさわ本店がアイワンビルに移転し、魅力あふれるスタイルで晴れやかにオープン。天空の和ダイニング さわは、日本料理を独自のアレンジ。料金はリーズナブル。夜景の見える部屋もあり、雰囲気魅力的だ。お好み焼き・鉄板焼き・海鮮焼き・ステーキBistroさわでは、アツアツの料理を、各店ランチあり。多目的のアイワンビルは法事・慶事などに。カワオケ利用可。
●「アステンを見た」で10人以上の予約をすると幹事サービス。6月まで。



天空の和ダイニング さわ
静岡県東区昭和町6-2 アイワンビル10F
●お好み焼き・鉄板焼き・海鮮焼き・ステーキBistroさわ アイワンビル2F
●多目的のアイワンビル アイワンビル7F 予約専用ダイヤル ☎0120-301-450

聞き得! 竹内純子の エネルギーの玉手箱 No.26
竹内 純子 たけうち ずみこ
筑波大学客員教授
NPO法人国際環境経済研究所理事・主任研究員
地球温暖化問題や環境・エネルギー政策に詳しく、国連の気候変動枠組条約交渉にも参加し、政府審議会の委員も務める。著書に「誤解だらけの電力問題」など。

人口減少とインフラの維持
4月上旬、静岡市の人口が70万人を切ったというニュースが流れました。市も対策を検討しているようですが、人口減少に懸念するのは静岡だけではありません。日本はこれから世界的に例を見ない人口減少、少子高齢化を迎え、さまざまな影響があると考えられています。

2010年に1億2800万人を超えていた日本の人口は、2065年には8808万人に減少し、老年人口割合は38.4%に達すると見込まれています。医療や交通、教育といった生活に必要なサービスをどう維持するか、道路や橋などの社会インフラをどう補修していくか、地域の産業や雇用にどう開発していくかは、21世紀の日本にとって最大の課題の一つです。送電線など電力を支えるインフラも例外ではありません。人口が増加し、経済が成長している時代は、現代と将来世代がインフラの整備に必要なコストを分かち合うことが正当化されました。しかし将来、コストを負担する人数が減ってしまうことが確実です。今の水準でインフラを維持しようとすれば、将来世代がその負担に耐え切れなくなる恐れがあります。設備のスリム化などが必要になるでしょう。技術開発やコストダウンを適切に進めると同時に、社会のあり方としても「賢いダウンサイジング」が求められますね。

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/>

地域最大級 ホットヨガ CALDO 岩盤浴 | フィットネス
6/30 [金]まで MODI 静岡モディ 8F 旧マルイB館
夏前に入会キャンペーン
入会金(¥10,800税込) + 6ヶ月会費全会員種別
7ヶ月会費全会員種別
¥0 × ¥2,980
ご入会には別途入会費(¥3,200税込)が必要となります。※キャンペーン適用のご入会にはご条件がございます。
加圧ボディメイク会員先行募集中!!! 先着10名限定!!!
入会金 0円 入会費 0円 月会費 13,600円(税込) 大幅割引! 毎月16,200円(税込) 退会されるまで!!
超お徳のりかえキャンペーン 6月・7月の会費 ¥0
会社ヨガスタジオ・スポーツクラブの会員証ご提示で

【ホットヨガ会員 料金】		【岩盤浴会員 料金】	
会員種別	ご利用内容	会員種別	ご利用内容
プレミアム	全営業時間(フルレンタル付)	スタンダード(岩盤浴)	岩盤浴利用のみ
フルタイム	全営業時間	フィットネス会員	ジムエリア全営業時間利用可能
マンスリー4プラス	月4回カード営業時間利用可能(フルレンタル付)	会員種別	ご利用内容
デイタイム	平日10:00~18:00	フィットネス会員	月会費
マンスリー4	月4回カード営業時間利用可能	フィットネスジム	キャンペーン価格
アンダー25	全営業時間利用可能		キャンペーン価格

Hot & Shape カルド静岡 ☎054-204-0505
※価格が予告されますので、お電話・WEBから事前ご予約をおすすめ致します。 MODI 8F (旧マルイB館) 受付センターにはエレベーターでお越しください
<http://www.hotyoga-caldo.com/shizuoka/> カルド静岡

あの子に 1つ贈り物

静岡県警察によると今年に入って中部地区ですでに100件以上、子どもへの「声掛け事案」が報告されている。不審者が声を掛けて誘ったり、腕を引っ張って連れ去ろうとしたり、追い掛けてきたりした件数だという。あの子が万一にも事件に巻き込まれないように、絵本の読み聞かせで自分を守る訓練ができるのが、防犯絵本「おにのいす」。「お」は大声を出す、「に」は逃げる、など、あの子もきっと覚えてくれる。制作したのは黄色い横断バッグでおなじみのミヤハラ。幼い命をみんなで守りたい。



「おにのいす」 1,296円
横断バッグのミヤハラ。(宮原商店)
静岡市駿河区池田130-3 TEL.054-281-8468 平日9:00~17:00

1 pose

- 足を広めに開いて立ち、左爪先は90°方向へ、右爪先は45°内側に向ける。胸は広げ肩の高さに。
- ゆっくり左へ上体を倒していく。左へ引っ張られるイメージで脇腹が伸びているを意識する。
- 左手は脚に添え、右手は天井へ、あごを引き呼吸が深くできる方向を見て3呼吸キープ。上体が前に倒れないように、ゆっくり戻し反対も。



おなじみ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日体験通常2,700円→0円



おなか周りを腰を引き締めたい人に トリコナーサーナ (三角のポーズ)

重心が偏らないように 両足の小指が床についていることを感じて！

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/ Glanz

とっさの 1フレーズ

Theme 雨季
お父さん: I don't like rainy season. 「雨季がいやだね」
お母さん: It's so humid. 「すごい湿気だね」
子ども: Today, it's been raining hard. It's thundering, too. 「今日はひどい雨。雷も聞こえる…」
お父さん: You might not want to go outside today. 「今日は外に行かないかもね」
お母さん: I know. 「分かってるよ」



「hard」を替えて 雨の様子を伝えよう！
cats and dogs on and off a lot
「土砂降り」 「降ったり止んだり」 「いっぱい」

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

家事と両立しやすい くもんの先生
くもんの先生は特別な資格や指導経験は不要。週に2日、1日5時間程度から始められるので、家事と両立しながら続けられる。説明会は6/16(金)10:00~公文式中3丁目教室、6/19(月)10:30~静岡事務局。予約は電話またはHPで。
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
0120-834-414 くもんの先生

七五三衣装レンタル6月スタート！
七五三とはびきりかわいい衣装を選んであげたいもの。PURのお出掛けパックは21,600円。特典として家族の衣装レンタル70%OFF。前撮り衣装レンタル無料。購入写真のデータプレゼント！撮影のみの衣装レンタルは70%OFF。
PUR 静岡市駿河区宮本町7-13 ☎054-202-3331 10:30~19:00 火曜定休

アステン流 大人ドリル

淑女検定

雨が多いこの時期はおうち時間が増えるもの。こんな時こそお音声を聞きながら、心を込めてチクチク。世界に一つだけのティディベアを作ってみよう。目の位置、鼻の色、柔らかさ。さてあなたのお好みは？

1 テディベア

問題1 「100年持つ」と言われるティディベア。材料として正しいのは？二つ選んで。

- A. ガラス製の目 B. 手足をつなくジョイント C. 毛布 D. 人工知能



問題2 テディベアの「ティディ」の由来とは？

- A. 少年ティディが愛用していたから
B. 子熊のティディをまねて作ったから
C. 第16代米大統領、エーブラハム・リンカーンの愛称
D. 第26代米大統領、セオドア・ルーズベルトの愛称

問題3 テディベアを作る時、表情の決め手となる目の位置。どうやって決める？

- A. 目と目の長さが決まっている B. キュんとする瞬間で決める
C. 下描きをする D. 耳と耳の長さ×0.5

SBS学苑

坂元 あゆ美 先生

【私のティディベア】講師 坂元 あゆ美 先生 (ティディベア作家)



585学苑/バレエ校 INFORMATION
5/26(月) 13:00~16:00
手で織る布ぞり
~豪華に値いきタイル地~
受講料/2,700円 教材費/1,340円
講師/小石 正子 先生(10/15年以内)
「編み物専門のクリスマス」講師が指導する作品は、多くの人々の愛に自覚を込めてつくられています。
【お問い合わせ・申し込み】
Tel.054-253-1221

正解 & 解説

問題1 → 正解 A・B

きちんとした材料を使えば、ティディベアは「100年持つ」と言われている。そのため世界中にアンティークの愛好家がいる。目にはガラスを使用。赤や青、緑などもあり、色が違うだけで大きく印象が変わる。手足など5カ所を接続するジョイントは「ハードボードジョイント」といい、一部金属を使っている。生地は毛布ではなくアングラヤギの毛を加工したモヘア。滑らかな手触りと光沢、ゆるやかなウエーブが特徴だ。

問題2 → 正解 D

今から115年前、愛称ティディの第26代米大統領のルーズベルトが熊狩りに出かけた際、子熊を逃がしてあげたこと由来。その話が風刺画になると、登場する子熊が人気を集め、お菓子屋さんがクマのぬいぐるみ「ティディベア」を作ったのが始まりとされる。今も世界中で愛されているティディベア。自分でも作る楽しさもある。「作り手の顔やベアに似た仕上がりになるのでより愛着が湧きますよ」と坂元先生。

問題3 → 正解 B

表情作りは最も難しい工程。目の位置はアイサイズチェッカーというまち針のような道具を使って適切な場所を探し、「キュんとする瞬間」で決める。位置が決まっているわけではない。鼻は楕円や三角、丸など形もさまざま。鼻回りは先の細いのはさみで「トリミング」してあげる。口を付けて首にリボンを飾れば出来上がり。手作りティディベアは一生もの。結婚や子どもの誕生の記念に作るのもいいかもしれない。

濃厚でおいしい！ さらに環境と体にも良い「石三鳥」のびっくり豆腐
食べてびっくり！ それもそのはず、おからを出さない特殊製法で大豆をまるごと使用した豆腐だから。一般的な豆腐は製造過程で出るおからのほとんどが産業廃棄物として捨てられてしまうそうだが「おからには食物繊維やイソフラボンなど美容と健康に良い栄養素がたっぷり。捨てるのはもったいない」と店主が約2年かけて独自に開発した。豆腐1丁(300g)にはレタス約3個分の食物繊維(※)。国産フコクタカを100%使用し、そのま味を引き出すミネラル豊富な海洋深層水で仕込んだ。つるんとめらかな、大豆本来の風味やコク、うま味がぎゅっと詰まっている。ひと口で味の違いは歴然だ。テレビやラジオでも大反響のこの豆腐。まずは何も付けずに、このおいしさを味わってみて。
※レタス1個200gに含まれる食物繊維は約2.2g(出典：日本食品標準成分表)
大鈴屋 静岡市駿河区下島121 ☎054-266-6644 不定休 Pあり
工場 産後10:00~18:00(配達時不在) 日曜定休
http://www.suruga2575.com

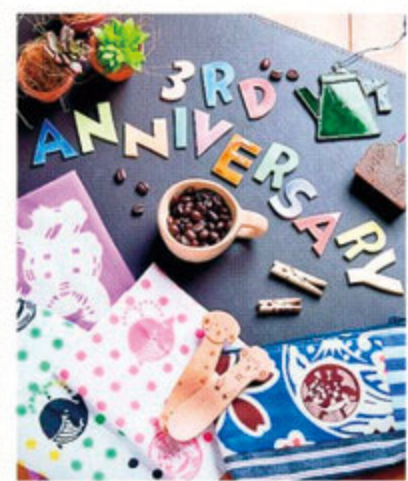
人気の6点盛りが驚きの価格！ サラダ無料サービス！
今月はファミリーで肉ディナー
来月7周年を迎える肉食センターでイベント開催中。「アステンを見た」と伝えれば、通常3,280円の「家族ぞりまい盛り」が、なんと2,500円に！ さらに、通常700円のたっぷりサラダも無料サービス。その日イオシの超新鮮・厳選ホルモン(4種)、上牛カルビ、豚タンのオール肉産肉6点盛りをこの価格で食べられるから、絶対に行くしかない。店内には掘りごたつ席もあるので、子連れも安心して出掛けを。※期間は6月末日まで、ディナータイムのみ。
焼肉食家 静岡市駿河区下島121 ☎054-266-6644 不定休 Pあり
(即)静岡肉食センター ☎11:30~14:30 ☎平日18:00~23:00 土日祝17:00~23:00 ※LOは1時間前

関節リウマチは どのような治療を行う？
近年、新たな薬が登場し、関節リウマチは薬物療法で症状のコントロールが可能になりました。治療によって日常生活を普通に送れるようになった方もたくさんいます。そこで現在の関節リウマチ治療について、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ール・アンド・オーの鈴木延幸理事長と整形外科医の松山賢哉先生、リウマチ科の伊藤礼先生に教えていただきました。
鈴木 延幸 理事長
伊藤 礼 先生
松山 賢哉 先生
馬場 典子 さん
馬場 典子 衣裝協力: Paul Stuart
治療の進歩で、関節リウマチは寛解(かんかい)を目指す疾患に
リハビリテーションにより日常生活の自立を目指す
早期の治療により、手術をしなくて済むように
提供/ソノフィ株式会社 www.sanofi.co.jp ☎03-6301-3000

光で治療する オーダーメイド肌治療
……フォトフェイシャル M22・IPL……
異なる6つの波長で、肌表面の角質層から表皮・真皮・皮下組織と光の波長を変更できるため、一人一人の症状にあわせて治療ができます。また、光はターゲットのみに反応するため素肌を傷つけることなく、しみや赤みの部分にダメージを与えることができます。
直後から実感できる効果
治療は約20分程度と短時間で、痛みもほとんどありません。直後からお化粧していただくことが可能です。肌のきめの改善やくすみの改善を感じることができ、施術の回数を重ねることで効果を実感していただくことができます。定期的に治療をお受けいただくことをお勧めいたします。
治療料 ¥30,000+税
しみ・肝斑内服薬 ¥10,000+税
フォトフェイシャル M22 セット治療 ¥50,000+税
ハイドラフェイシャル ¥12,000+税
フォトフェイシャル (IPL) ¥12,000+税
エレクトロポレーション ¥5,000+税
ケイタイサイトへアクセス！ 地図情報をご覧ください
JR静岡駅北口より徒歩5分
JR静岡駅より徒歩1分

6/19(月)、3周年イベントを開催

マルシェや豆セール、デザートグレードアップ企画も!



ハンドドリップコーヒーをはじめ、ランチやスイーツで人気の葉山珈琲焼津店が、3周年のサクスマルシェ「くるむ広場」を開催...

葉山珈琲 curumu (くるむ) 焼津店
焼津市西小川1-11-9(ユニコロ南側・焼津信用金庫隣)
054-626-8886
7:00~21:30 無休 日24台

ヒノキクラフト 1日限り ヒノキ無垢家具・大アウトレットセール

アウトレット品が集まった年にだけ開催される「お客様感謝セール」。今年は、6/10(土)に開催が決定!



HINOKI CRAFT
静岡市葵区長町8-12
054-274-1800
10:00~17:00
日あり



「大アウトレットセール」6/10(土)10:00~17:00
アウトレット商品一覧:高調整式学習机、シンプル4本脚机、ランドセルラック、オープンラック、ワゴン、幼児家具、テーブル、円卓、こたつ、整理だんす、チェスト、本棚、テレビボード、シングルベッド



美しい柄に引かれる 新作ギャッベ&キリムが大量入荷!

ギャッベと言えば冬のイメージ、という人も多いのでは? ギャッベは寒暖差の激しい砂漠の遊牧民が使うだけあって断熱性に優れ、夏は涼しく、冬は暖か...



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 日10台
http://www.artlinekilim.com/
静岡 アートライン 日あり

静岡店オープン記念 通常16,200円スペシャルメニューが6,480円に!

人気のエステ、アイビシーVIPが焼津駅北と静岡市に新たにオープン。6月末までは、オープン記念として「リコピノフェイシャル」(クレンジング、洗顔、オリジナルアミノ酸泡パック、スクライパーでのケアまで含んだ毛穴スッキリコース)2回分に、推挙学と色彩心理学を掛け合わせた才能と個性の診断「ピーチスノウ」の60分フリーディングがついたスペシャルメニューが通常16,200円のところ6,480円に!



アイビシーVIP
【静岡店】静岡市駿河区南町11-16
NEUE PLATZ 2F
054-283-3002
【焼津店】焼津市東小川2-17-1
054-620-7200
【焼津駅北店】焼津市駅北3-4-18
054-689-2003
10:00~19:00
(祝日は17:30まで)
※完全予約制 日曜定休
http://www.ibc-vip.jp/
アイビシーVIP 日あり

編集部 オススメ こだわり SELECTION

これからが見頃! 「大鐘家あじさい祭」7/9(日)まで開催中



戦国武将・柴田勝家の家臣をルーツに持つ大鐘家。母屋や長屋門は国の重要文化財に指定され、年間を通じて季節の花やイベントを楽しめる人気のスポットだ。広大な敷地には約35種、1万株のあじさいが植えられており、まさにこれからが見頃!



大鐘家
牧之原市片浜1032 0548-52-4277
9:00~18:00 無休 日130台 大人700円、小人400円
http://www.3.tokai.or.jp/oganeke/

結婚前提からはじまる出会い! 婚活トライアル9,800円

ひとくちに婚活といっても、その内容はさまざま。中でも結婚相談所は、結婚を意識した男女が登録しているから、「効率的に出会える」と人気を集めている。実際、昨年エンマレッジでは、8日に1組の割合で成婚に結びついた実績を誇っている。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師・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、自宅でお相手探しができる。お見合いは何度でも無料。まずは「婚活トライアル」(2カ月9,800円)で会員体験をしてみよう。



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 日あり

腰痛や膝痛などのその不調、体のバランスの崩れかも



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、腰痛、膝痛、頭痛など「体のゆがみ」から起こっているかもしれない不調を感じたら、足の専門家「フィットラボ」へ。「どうして腰が痛いのに、足の専門家の所へ?」と思うかもしれないが、それは足裏が全体重を支える土台だから。当店にご来店いただくお客

さままでは40代女性などが特に多いです。原因が分からない不調で困っている人や、立ち仕事など長時間足を使う場合にパンプスなどの影響で明らかに足が変型し、その影響で体がゆがんで全体に痛みが出ている人などさまざまです。皆さん痛みへの対処法として、それぞれの場所に直接アプローチする方が多いのですが、体の土台がしっかりしていなければ、また崩れます。まずは足元を見直して、それから体の不調に目を向けてもらえればと思います」とオーナーの榎原さん。県外からははるばる相談に来る人もいます。

相談は無料 「自分の悩み」にピッタリ合うものと出会えた喜び!

そんな人それぞれの悩みに対応してくれるのが、足型から作るオリジナルインソール。オーナー榎原さんは、元アスリートで片足を粉砕骨折したことがあり、フランスに渡って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も経験豊富。丁寧な測定で、全身のバランスの崩れや悩みを聞き、その人に合わせた世界に一点だけのインソールを作り出す。詳しくはサイトで確認を。



FIT.LAB. (フィットラボ)
【静岡店】静岡市葵区本通3-23-1 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 日あり
水曜・第1木曜・第3日曜定休
http://www.fit-lab.com
足の悩み フィットラボ 日あり



長嶋万記
ボートレーサー
しびき上げてターンしつつ競り合いを演じるボートレース。なんと全国に200人を超える女性レーサーがいるのだそう。地元静岡支部所属の長嶋万記さんは、最上級のA1級で活躍する選手でありママでもある。



Q.なぜボートレーサーになろうと思ったのでしょうか。
運動が大好きで、小学校ではサッカーやバレー、中学からはバスケットをやっていました。バスケ部の2年上に憧れの先輩がいました。現・愛知支部の大瀧明日香さんです。大瀧さんが高3になった時に「進路どうされるんですか?」と尋ねた「私はボートレースを受けようと思う」と教えてくれて、私もピンとくるものを感じたんです。大瀧さんからの手紙で厳しさについても知りましたが怖がらなかったですね。
Q.レース中はお子さんと会えず寂しいですね。
そうですね。この春、小学校に入学したので「大丈夫かな」と心配です。強くなればなるほどレースは増えるので、家にいられるのは1年のうち3分の1くらいじゃないでしょうか。
Q.母になってレースへの向き合い方は変わりましたか?
以前はオンとオフの切り替えが下手で、休みの間もボートのことを考えてしまうことが多かったんです。でも、お母さんになってからは切り替えをしなけらなくなりました

“誰かを笑顔にするためにできること。 行動し始めてから強くなれた。”

で、逆に仕事ができるありがたさをより感じるようになりました。
Q.さまざまな福祉活動も展開されています。
選手になってから知的障害の子が通う学校を訪ねる機会があり、みんなの笑顔に逆に元気をもらいました。元プロ野球選手の赤星憲広さんが盗塁と同じ数の車いすを寄贈していたことを知って、私もあの子たちの笑顔のために何かできないかなと思ったのがきっかけです。1着を取った時の賞金の一部をためたり、グッズを販売したりして寄付をしています。この活動を始めてから何より変わったのは自分

自身。成績が上がって、モチベーションになっています。続けていきたい、広めていきたいです。
Q.ボートレースの特徴についても教えてください。
選手はまずレース場に入ったら、年末の節引と同じようにガラガラ抽選をして、その1節に使うエンジンとボートを引き当てます。エンジンはスポーツカーと軽自動車くらい差があることも。自分でメンテナンスをしてレースに臨むのが特徴です。レース場によって塩分など水質の違いがあるので、この対応にはプロベラの調整などが関わってきます。スポーツ選手に憧れていたんですけど、どちらかといえば職人でしたね。
Q.勝数の分かれ目はどこで決まるところでしょうか。
レースは6艇で600mのコースを3周して競います。ヨーイドンでスタートするのではなく、「大時計」の針に合わせて0から1秒以内にスタートゾーンを通過する方式です。すごく似ているな、と思っているものがあるって、車で料金の所をETCレーンで定められた速度でブレーキを踏まずに走り抜けるドキドキ。そっくりです。スタートは内側にいた方が有利ですが、外側の選手は助走をつけることが許されていて、何秒前にどこから動き出すかを逆算します。風やレバーの握り込みの感覚で変わってくるのが難しいところです。スタート前から駆け引きは始まっています。自分より外側の先輩が内側に入ってくることも。スタートから1周目1マークの攻防が最も魅力ですね。
Q.アステン読者にメッセージをお願いします。
ボートレースはスポーツの中でも最も男女平等に戦える競技の一つだと思っているんです。働く女性にも通ずるものがあるのではと思います。ぜひ一度見に来てください!



PROFILE
1981年、御前崎市生まれ。常葉蘭川高卒業後、2度目の挑戦でボートレーサー養成所試験を突破し、2002年デビュー。09年初優勝。同年、社会支援活動「マキプロジェクト」をスタートさせ、15年、活動発展のために一般社団法人ZEROを設立して代表理事を務める。

中部電力 夏休み親子施設見学会 参加者大募集!
「電気」について楽しく学ぼう!
普段入れない施設を見学できるチャンスです!!
Aコース 8/8(日) 9時~13:00
Bコース 8/2(日) 11時~13:00
Cコース 7/23(日) 8時~16:00

女性限定・初回参加無料・少人数制
http://bbhcb.jp/events/
マネーセミナー @カフェ
6/24(土) 初心者のため
6/25(日) 働く女性のため
6/26(月) 主婦のため

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。

2017.6月号 Vol.140 (2017.6.3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7月1日発行)は「サングラス」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
ヴィンテージガラスビーズ
等のアクセサリー
ピアス3,800円~、
ネックレス4,800円~

問い合わせ: Momi Pakipika
TEL.0548-52-2203
http://momipakipika.ocnk.net



6月は辛みが爽やかなパスタ しずおか キッチン

今月のしずおか食材
タケノコ



柔らかくえぐみが少ないことで知られるしずおか食材・タケノコ。旬を過ぎては水煮を使ってシャキシャキの食感を楽しみたい。蒸し暑さに食欲ダウンする季節にもぴったり。



タケノコと豚肉の さっぱり柚子胡椒 パスタ

材料/1人前
パスタ(1.7mm・乾麺): 100g
豚バラ肉: 40g
タケノコ(水煮): 50g
白だし: 好みの濃さに薄めて50cc
柚子胡椒: 5g
塩・こしょう 適量
サラダ油
好みで 青ネギ、白ネギ、糸唐辛子、ごま油



- 1 パスタをゆで始める。タケノコは薄めのいちょう切りにする。フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- 2 豚肉の色が変わったら、タケノコ、好みでネギも加えてさらに炒める。白だしを加え、水分を飛ばすように煮詰める。
- 3 パスタを表示より1分早く上げ、②に加える。最後に柚子胡椒を加え、塩・こしょう、ごま油で味を整える。

point 柚子胡椒は最後の仕上げに

今月の先生 笹野 寿洋 Kazuhiro Sasano ● This is Cafe 藤枝店 店長 tel:054-639-9695

早い段階で柚子胡椒を加えると、風味が飛んでしまうので、一番最後の仕上げに加えて、ピリッと爽やかな辛みを残しましょう。タケノコは角切りより薄く切った方が食べるときにパスタに絡みやすいですよ。キノコなどの食材を加えてもいいですし、辛いのが苦手な人や子ども用には柚子胡椒の量を調整してみてください。

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6月16日(金)締切 当日消印有効
※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。賞品は6月下旬からお届けします。

- Q1 ご希望の賞品番号・賞品名は?
- Q2 アステン6月号を見てから「実際に行ったお店」と「行った感想」を教えてください。
- Q3 冷たいスイーツでおすすめるお店を教えてください。
- Q4 アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。

01 3名様
キリン 生茶デカフェ 430mlペットボトル 24本セット
【キリンビバレッジ】

02 5名様10名様
書籍シネ・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
野菜をMottol! 4種の冷たいスープセット
【モンマルシェ】

04 12名様
白濁のどん兵衛4種セット
【白濁食品】

国産食材と製法に こだわりました。

北海道産小麦と、白神こだま自然酵母を用い、生地を一晩じっくり低温熟成させました。国産小麦特有の香ばしさと、自然の旨みを感じられます。しっとりとした食感でミミまで美味しい!是非ご賞味ください。



プレミアム食パン
しっとりとした食感で、毎日でも食べあきない味わい。国産の国産品で、安心・安全な食材にこだわりました。

- 北海道産小麦「春よ恋」
- よつばバター
- 瀬戸のほんじお
- 西井島のきび糖
- 白神こだま酵母

1斤 350円(税別)
2斤 700円(税別)

ご予約も承ります

夏の2大 ディナー

暑い夏の夜を、ヴォーシエルで至福のひととき

ゆかたdeディナー 7/3(MON)~9/28(THU)
今年はやかたで
ゆかたで
お楽しみ!

フリードリンク付き 5,000円(税込)
1名様 ¥5,500
¥5,000 (女性のみ/4名様より)

ブラインドデートディナー ちょっぴりリッチな合コンに
2時間のフリードリンク付き
1名様 ¥6,500 (4名様より)

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

※「浴衣でご来店」はグループで
お一人でもいっしょに浴衣可

お得なクーポンや
来店ポイントが
たまる
公式アプリは
こちら

Domestic wheat & Natural yeast
PLAIN BAKERY
国産小麦と天然酵母のこだわり食パン
● 杉山小麦店 ●

and cafe 店
〒424-0044 静岡市清水区江尻台町 22-34
TEL.054-367-6400
営業時間: 10:00~20:00
定休日: 不定休(月・火・水・木)

パン工房直営店
〒424-0055 静岡市清水区西川 885
TEL.054-345-6820
営業時間: 12:00~17:30
定休日: 月・火 (季節により変更あり)

25F Sky Restaurant
GRANDAIR Bouquet TOKAI
Beau Ciel
ランチ/2,000円~ [ランチタイム] 11:30~14:30(L.O.13:00) デイナー/5,500円~ [ディナータイム] 17:30~21:00(L.O.20:00)
レストラン 電話 TEL.054-273-5250 静岡市東区東原町17-1 5F 25F [ご予約受付時間: 10:00~]

JR静岡駅
JR静岡駅
JR静岡駅