



asten

7月
Jul. 2018



特集

この夏、わたしは「涼感ハンター」。

今月のキラリ*

沼津の板金屋さんからデビューした蚊取りブタのロボカトリン。ある夏の日、職人さんが針金で蚊取り線香立てを作った。それを見た社長が一言、「板金屋ならではのもの作ろうよ」。職人魂に火が付いた。色もいろいろかわいく、サイズも二つ。鉄やステンレスの底力を発揮して雨にも風にも負けない。虫よけやお香立てに、アウトドアでも活躍してくれる。

*撮影協力/ 羽田製作所
TEL.055-922-0188

私流、発見 THE STYLE OF astenIST
はじけろ! ワタシの夏時間!

しずおかキッチン
かつおだしたっぷりの冷麺

淑女検定
ナンタケットバスケット



asten people
田中道子



アステン5つ星
クロワッサン

asten life 1

アステン ウーマン 5PIECES

こだわりSELECTION

竹内純子の

聞き得!

エネルギーの玉手箱

Q.39



竹内 純子 たけうち じゆんこ

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。

省エネの“誤解”

急に暑さが厳しくなってきましたね。エアコンをつけたくなることも多くなっているのではないのでしょうか。そうすると気になるのは電気代。できるだけエアコンはつけない、という方もいるかもしれません。今回は、省エネについて考えてみたいと思います。

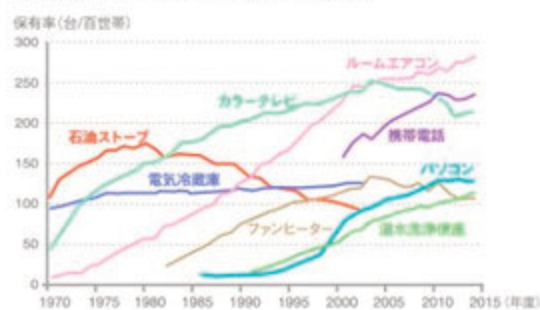
皆さんのご家庭は、昔より「省エネ」になっていますか? この質問には多くの方が胸を張って「そのはず」と答えるのではないのでしょうか。でも、その「はず」は本当でしょうか?

もちろんご家庭によって違うでしょうが、実は日本の世帯当たりのエネルギー消費は、1973年から2011年までの間に1.3倍に増えています。それぞれの家電機器は高効率化していても、機器の数が相当増えました。パソコンやスマートフォン、温水洗浄便座も当たり前になりましたよね。その上、テレビや冷

蔵庫のように大型化したものも多いのです。

エネルギーは使っているときに消費量を意識することはありませんので、省エネしているつもりで実はできていないということも多くあります。ある調査でも、冷房の電気は過大に意識する一方で、給湯のエネルギーには無頓着になりがちという結果が出ています。電気代を気にしてエアコンの使用を過度に抑えることは健康にもよくありません。定量的に把握して、賢い省エネで夏を乗り切りましょう!

●家庭用エネルギー消費機器の保有状況



(注) カラーテレビのうち、ブラウン管テレビは2012年度調査で終了。
出典: 内閣府「消費動向調査(二人以上の世帯)」を基に作成

この夏、わたしは「涼感ハンター」。



暑い。あー暑い。
 日傘にサングラスにアームカバー。
 太陽の下では夏の防護服に身を包み、冷えた建物で涼をとる。
 でも思う。どんな高性能エアコンも、
 大自然の涼しさにはかなわない。と。
 今この時間も山のどこかで、川のどこかで、
 涼しい風がそよいでいる。
 森の冷気、滝のしぶき、川のせせらぎ——
 街中で山の景色に思いをはせたら、
 冒険心がむくむく湧いてきた。
 この夏、わたしは「涼感ハンター」になる。



山の達人、秘境の天然クーラー

夏のにぎやかなビーチもいけれど、涼感を求めるとなると、やっぱり山や川ではないだろうか。静岡県は、県土の64%が森林で覆われている。すぐ近くに天然クーラーがありながら、それを享受しないなんてもったいない。でもどこへ行ったらいいのだろう。ここは山の達人のお知恵を拝借して、冒険に出掛けるとしよう。

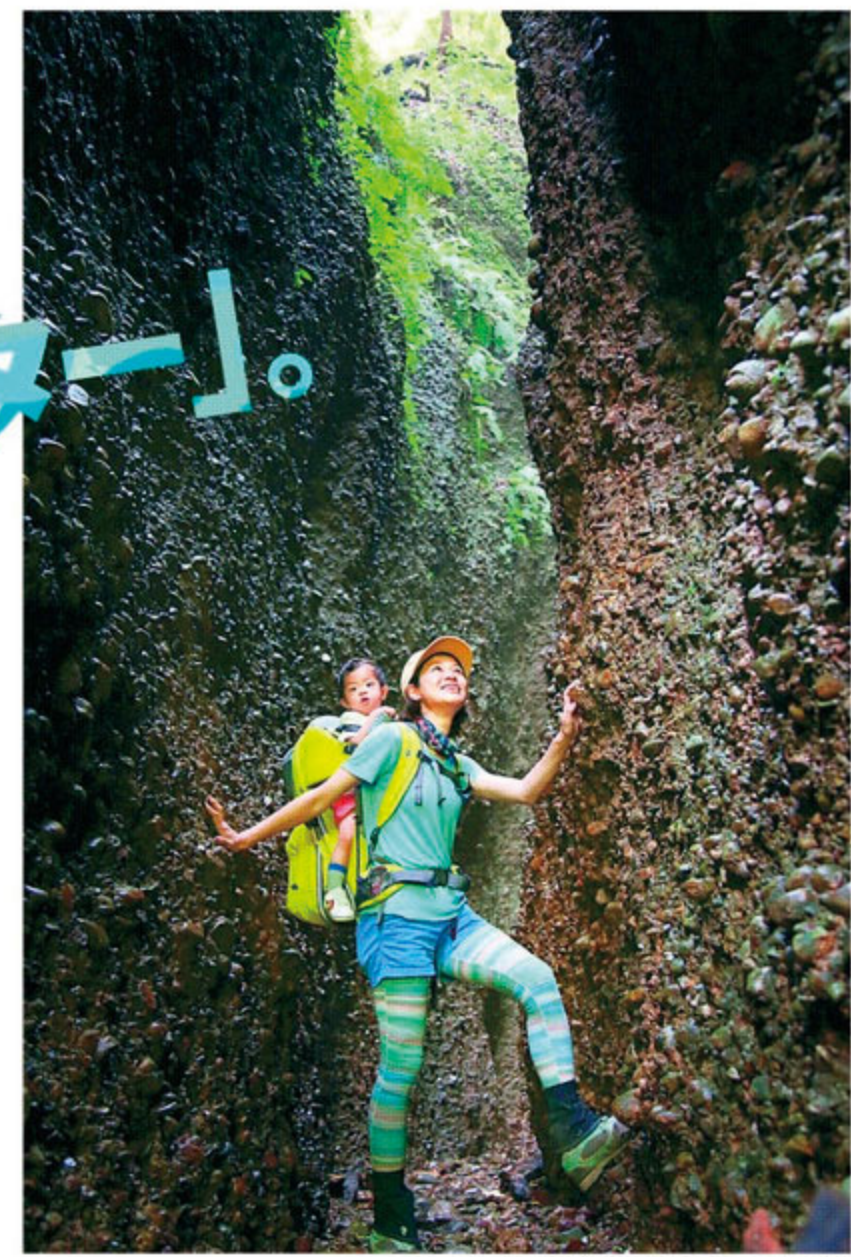
静岡市山岳連盟、常任理事の辻秀信さんは、ヒマラヤの未踏峰登頂に成功し、30年間山の遭難救助にも携わる山の達人だ。そんな山を知り尽くした辻さんに県内の涼感スポットを尋ねると、三つの秘境を教えてくれた。小笠山の六枚屏風(ろくまいびょうぶ)と富士宮の陣馬の滝、そして春野町の清流・気田川でのカヤック。どこも「マイナスイオンが充満した秘境」なのだとか。山や川は必ず慣れた人にガイドを頼むように告げられ、涼感ハンターは現地へ向かった。

山登りはわたしのマインドフルネス

まずは辻さん夫婦に小笠山のガイドをお願いし、「富士山に90回登ったことがある」という究極の山ガール、前田巴幸さんにも同行してもらった。



小笠山の入り口で待ち合わせると、巴幸さんの背中にはごきげんそうな1歳の一智(いち)君がいた。子どもの体重と山の装備で荷物の総重量は約20kgになるが、山へ行く時はいつもこのスタイルだという。ママの背中で木漏れ目を浴びながら鳥のさえずりに耳を澄ませ、木や葉に手を伸ばす。「街中の公園で遊んでいるより、こうしている方がごきげんなんです。私も山にいると日頃の悩みも子育ての疲れも吹き飛ばしちゃいますね」と巴幸さんは明るく笑う。ご主人も山好きで、休みの日はご主人がおんぶ係になって3人で山を歩く。「月に2回は山へ行かないとストレスがたまってきちゃって。私のマインドフルネスです」



岩間に充満する神秘の涼

小笠山は、JR掛川駅と愛野駅の南側に広がっている。標高わずか265mの低山だが、侮ることなかれ。崖にかかる山道がたくさんあり、スリル満点の冒険コースだ。小笠山に入ればらく行くと、細い山道が続く。秘境・六枚屏風の看板は、奥に行くまでなかなか登場せず、初心者には必ずガイドが必要な場所があった。

狭く切り立った尾根をずんずん進み、急斜面を降りると、目の前にダイナミックな岩の谷間、六枚屏風が現れた。高さ十数mもあろうかという絶景に息をのむ。大人一人がやっと通れるほどの岩間は湧き水のしずくで覆われ、神秘的で荘厳な冷たい空気に包まれていた。吐く息が白くなるほどの冷気だ。見上げれば木立の間から太陽が降り注ぐ。

地図「小笠山」(掛川遊歩会)によると、長い年月をかけて沢が山を

削った谷間は50m続いているといい、「そそり立つ両岸がまるで折れ連なる屏風のように」とある。山の中に突然現れる自然の芸術は、秘境という言葉がぴったり当てはまる。涼感ハンティング、一つ目のミッションクリアだ。

六枚屏風を引き返し、小一時間かけて見晴らし台まで戻ると、巴幸さんが温かいコーヒーを振る舞ってくれた。「このひと時に、たまたま癒やされるんですね」と、すがすがしい風に髪をなびかせた。



滝のミストシャワーを浴びる

あくる日、涼感ハンターは二つ目の涼感スポット、陣馬の滝へ向かった。静岡市内から車を走らせること1時間半。富士宮市の朝霧方面へ北上し、木々の緑が一層濃い場所に陣馬の滝はある。ここで待ち合わせしたのはすぐそばに住む水田由実子さん。地元のとれたて野菜やスイカを滝で冷やして食べるのが一家の楽しみ。夏の気分転換にはうってつけだという。「娘が勉強に行き詰まった時、ここにテーブルを持って来て勉強したこともあったんですよ」。陣馬の滝は、地元の人たちのオアシス。時折、読書する老夫婦の姿もあるという。

緑に囲まれた遊歩道を進むと、ザーと響く滝の音が近付く。そこで一気に

外気温が下がると感じた。陣馬の滝は、観光名所の名瀑ほどの派手さはないが、一日平均約4万8000m³の富士山の湧水がそこかしこに滝となって流れ出ている。滝の前に欄などはなく、落下する水圧を手で感じる事ができる。跳ね返る水しぶきが、ミストシャワーのように降り注ぐ。目をつぶって深呼吸する。滝つぼに足を浸してみる。手ですくって顔を洗う。肩の力がふっと抜け、汗はさっと引き、心がぱっと晴れる。涼感ハンティング、二つ目のミッションクリアだ。



風を切り、清流をすべる

山と海に囲まれた静岡県は、天竜川、大井川、富士川などいくつもの川が海へ注いでいる。そう遠くない場所に清流がある。県内はカヤックポイントにも恵まれており、都会の人がうらやむぜいたくな環境らしい。

浜松市天竜区春野町。山あいの里に、天竜川水系の清流・気田川が流れる。「クリークサウンド」(磐田市平松)代表の寺田正則さんは、ここでカヤックやラフティングなどのツーリングを手

感ハンターは、カヤックに挑戦した。初めに川岸でパドルのレクチャーをしっかりとってから初乗船。右、左、右、左一。思っていたほど難しくなく、パドルから穏やかな水流を受け取って漕ぎ進む。時には手を止め、ぶかぶか流れに任せて山あいの風と鳥の声を楽しむ。まるでどんぶらこ、どんぶらここと大きな桃がたゆたうように。インストラクターに勧められ、ライフジャケットを着たま川へダイブしてずぶ濡れになってみた。涼感ハンター三つ目のミッション成功。さらに渓谷を進むと、水を飲み山を降りてきたカモシカやびんびん滝を上る魚の姿も見られるらしい。「自然はおもしろいです。日本はアウトドア天国じゃないかって思うんです。大人もどどん外へ飛び出して、自然の中で思いっきり遊んでほしいですね」

山や川の中で涼を感じる時、同時に自然の荘厳さも感じる。自分の小ささや大自然の偉大さを五感で感じ、「今ここにいる自分」としなやかに向き合う。きっと、何かが見つかる。さあ、日傘を閉じて冒険に出掛けよう。

いつもの頃から
日差しを避けるようになったけど、
一歩飛び出してみたら
心はずむ景色やワクワクが待っている。
夏はそんな季節だとみんなが知っている。
アウトドアグッズはハイスベック。
少しずつ買いそろえて普段から使いこなしたい。
さあ、気の置けない仲間や家族と
笑顔チャージに出かけよう!

SHOP INFORMATION
NEST焼津店
焼津市東小川6-6-4 営/10:00~20:00
休/1月1日、不定休
tel: 054-626-7100



直火OKのホーローのビビッドな食器。コーヒータイムがハッピーに。
ポットロゴエナメルマグカップ/各¥1,200
ポットロゴエナメルディーププレート/¥1,500 (CHUMS)



軽くて持ち運びしやすいチェアは、いくつあってもうれしい。あらゆる場面に連れて行って。
フォルディングチェアフープビート/¥11,000
フォルディングチェアフープビートハイ/¥18,500
シートパッド/¥2,000 (CHUMS)



1台で「煮る、焼く、蒸す」ができるタッチオープン、アウトドアクッキングの必需品。SNSに映える一品を作ってみよう。
タッチオープン、トライポッド/各¥7,900 (CHUMS)



洗濯物や洗い物を入れたり水を運んだり、揃った生き物を持ち帰ったり...使い道は無限大!
バケツ30リットル/¥5,800
14リットル/¥3,800 (CHUMS)



2Lのペットボトルを立てて運べるサイズ。大荷物にもうれしい、手持ちとデイバックの2way。
ハイウォータークーラーバック/ ¥9,800 (CHUMS)



CHUMSと地元・ぬかや養蚕商店のコラボによって生まれた限定の魚河岸シャツは、粋に重宝な。100cm~。
魚河岸シャツ/キッズ¥9,000 (CHUMS)



水辺のレジャーに欠かせないラッシュガード。大人用のジップパーカータイプもある。
キッズラッシュガードフープビートシャツ/ ¥3,900 (CHUMS)



アクティブは足元から。水や泥をものともない水陸両用スニーカーは、アウトドアでもタウンユースでも活躍しよう。
LINEEK 02 / ¥11,000 キッズ¥6,000 (KEEN)

アステン編集部が探る! 住宅展示場の裏ワザ vol.4

名前や連絡先を聞いて、後日セールスするのが目的ですね?

実は住宅の見学に行きたいけれど、アンケートを書かされて、セールスされるのが面倒くさい、という人も多いのでは? 最近はインターネットで一戸建て住宅会社を調べる人が多いけれど、でもそれではその会社の実態が分からない。やっぱり百聞は一見にしかず。多くの会社の実例を一度に比較できるのは、マイホームセンターならではの、大手ハウスメーカーだけでなく、地場の工務店もあって、そういった違いも比較できる。どうしても記名したくない人は、それをハッキリ伝えればいい。ちなみに静岡県内の住宅購入に関するインターネット調査(2017年10月マイホームセンター調べ)では5年以内に家を買った人のほぼ77.2%の人が一度はSBSマイホームセンターに来ているというデータも。「合わないと思う会社を候補から外す」という選別の意味でも、まずはこういう場所に出掛けると時短になって良さそうだ。

モデルハウス見学は住宅購入のステップに合ったご利用をおすすめします。なので連絡先を教えることに抵抗がある方は、「見学のみ」であることを伝えれば大丈夫。まずはゆっくり、いろいろなモデルハウスを見比べてみてください。その中で気に入った会社が見つかったら連絡先を伝え、「現場見学に行きたい」というのがおすすめです。もっとリアルな現場が見られますよ。

SBSマイホームセンター 静岡展示場 静岡市駿河区東瀬和1-1 054-258-4462
静岡展示場 静岡市清水区東瀬和4-30 054-345-1389
SBSマイホームセンター 焼津 焼津市東小川6-6-4 054-646-6801
静岡展示場 静岡市清水区東瀬和1-1 0548-32-8560

7/15(日)は静岡東、焼津で、7/22(日)は麻枝で、7/29(日)は静岡展示場でサマフェア開催。夏グッズやお菓子、見学でカブトムシをプレゼント。無料のウォーター 슬라이ダーもあるので子どもは本音持参で!



食パンはある意味「物差し」になる食べ物だ。毎日食べるものだから、好き、嫌いの好みみんな明確。そういった意味では、ナチュラルの食パンは、好みハッキリ分かれるタイプ。プリンで例えるなら、トトロ系より、昔ながらの固めが好き、という人には、おすすめだ。この食パンは、ふわふわで口どけ軽くもなければ、バサバサでもない。小さいのに、ずっしり重い。国産小麦とフルーティーな天然酵母にこだわっているから、中はずっしり身が詰まっている。生地からは小麦の風味がしっかりと、トースターで焼かずにそのまま手で割って食べたい感じ。実は種類は結構あって、プレーンの山形と角形、胚芽入り、マーブル、砂糖・油脂・乳製品・卵不使用、土日限定の雑穀入りなど、それぞれの食パンにファンがいるくらい明確に違う。ハマれば、これじゃなくちゃ、となる味だ。

食パンは1日に焼ける本数が決まっているため予約がベター。予約は電話で。
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
静岡市東区北安東3-22-1 TEL:054-246-7600
8:00~17:00 日・月曜定休 あり http://nature-bread.com

asten INFORMATION

保育士・幼稚園教諭を目指す「こども保育科」開設
2019年4月開設の「こども保育科」は3年制。近畿大九州短大カリキュラムの併修により、保育士資格と幼稚園教諭二種免許の取得が可能。20人の少人数で行う手厚い授業と、パソコン技術、接客マナーなど「保育+α」の実践力を養うのが特色。気になる人はオープンキャンパスへ!
静岡産業技術専門学校
静岡市東区宮前町110-11 0120-618-255 SANGI 校舎

SBSテレビ「Soleいいね!」出演&スタジオ観覧親子募集!
「Soleいいね!」に出演して生放送を観覧しよう! 開催は7/23(月)~27(金) 9:55~10:50(金のみ11:20)。対象は小学生までの子どもとその親で、SBSグッズのお土産付き。7/12(木)締め切り。ママ友を誘ってぜひ参加を。応募や詳細はSBSテレビHPでチェック!
静岡放送
静岡市駿河区登呂3-1-1 http://www.at-s.com/sbstv/ SBSテレビ 校舎

NEST Summer CLEARANCE SALE 7.16 MON まで

10-30% OFF

期間中 CHUMS お買い上げでポイント2倍!!

やまむらとちよカエルTシャツ 7/7-22

店内夏物商品 店頭在庫限り レジにてALL

おトクな情報更新中!! NEST 焼津 検索

お取扱いブランド: ichi, GOOD WALK, Kanmi, KEEN, postaposta, 焼津

ママ振袖専門店 大変身!!

お母様の振袖が

Before After

ママ振袖相談、ご成約の方に 浴衣プレゼント!!

10,000円

京都など全国から集めたお洒落小物をご用意しております!
・半袴・帯揚げ・帯締め・髪留まり・カール(髪型)・着付け小物・草履・バック etc...

その他、着物・振袖のレンタルや販売、着付け教室などのイベントを開催!!

お問い合わせ・ご予約は TEL.054-255-3373

KIMONO梅千代 〒420-0839 静岡市東区東瀬和2-10-7(リサーチビル裏) 定休日:月曜・火曜 営業時間:11:30~18:00

scroll presents 体験記 マネーセミナー スクロール マネーセミナー

金利が低い今、どうすればお金を殖やせるの? 何を見ればいいのか? 賢いお金の貯め方、使い方は? そんな疑問に答えてくれるのが女性向け通販スクロールの「マネーセミナー」なんです!

マネーセミナー「ここが良かった!」

- 1 講師のファイナンシャルプランナーの経験がタイムリーで実践にナルホド!
- 2 マネーセミナーの新しい知識をきちんと説明してくれたので知識ゼロの私もナルホド!
- 3 体験時間にはおいしいスイーツも、綺麗な雰囲気でリラックス! ※イベントは会場によって異なります

参加無料

アステン女性読者限定・先着30名様ご招待! (ドリンク&スイーツ付き) 7/18(土)・22(日) 10:30~12:30 グランディエール プレトカイ 4Fワルツ (静岡市東区東瀬和町17-1)

参加特典: ・無料個別相談(曜日/ご希望の方のみ) ・スイーツドリンク(参加者全員)

株式会社スクロール マネーセミナー事務局
0120-155-114 受付時間 9:00~20:00 スクロール マネーセミナー

5 PIECES **13** 清水海上保安部 交通課 **41歳** **小森明美さん** **Akemi Komori**

静岡県は長い海岸線に縁どられている。目の前に広がる海を守ってくれているのが第三管区海上保安本部の皆さん。海上保安官というハードなイメージがあるけれど、専門的な知識や技能を身に付けた多くの女性が活躍しているそう。清水海上保安部に小森明美さんを訪ねインタビュー!

前回の静岡勤務時にできたお友達と再会し、スイーツや地元グルメを楽しんでいます。違う業種の友人との会話は刺激になり、元気の源です。最近ではホットヨガもリフレッシュになっています。そんな時でも気になるのは天気予報。天候は海の安全に直結するからです。携帯電話も手放せません。

当直時に海難事故が起これば初動に当たらねばなりません。時に緊張を伴いますが、地元の方と交流しながらより良い港づくりを目指す仕事はやりがいがあります。女性海上保安官が多く所属している職種として海の管制官の仕事があり、女性の活躍が広がっていますよ。

1. 守

2. 景

3. 進

4. 働

5. 憩



交通課の仕事は主に、海難防止のための調査や安全啓発活動。灯台など航路標識の保守も行います。私たちは転勤族で2~3年で異動をします。静岡には約15年前にも勤務していた、当時もあって老朽化してきた灯台にはやはり愛着があり、改善やメンテナンスには力が入ります。



横浜勤務時、東京から約1,700km離れた日本の最南端、沖ノ島島に立つ灯台のバッテリー交換に携わったのは感動的でした。どこまでも続く海の青さは忘れられません。ちょうど西之島が誕生した頃で、噴煙を上げている姿もこの目で見る事ができました。乗船した測量船「昭洋」の食事もおいしかったです!

将来何になるか迷っていた時、たまたま目にした情報誌で海上保安学校を知りました。当時は高校を卒業し浪人生。入学と同時に国家公務員に採用されるとあって「親孝行にもなる!」とこの道に進むことを決めました。海なし県の栃木で生まれ育った私は、海への憧れもあったのだと思います。

夏は年次有給休暇活用を

厚生労働省は静岡県と連携して「地域の特性を活かした休暇取得促進のための環境整備事業」を行っている。8月は、例えば3日(金)に年次有給休暇を取得し、土日と合わせて連休として清水みなと祭りなど地域のイベントに参加したり、夏季休暇に年次有給休暇を絡めて長期休暇とし、家族と触れ合う時間や自分のための時間をつくったりすることを勧めている。長時間労働や休暇が取れない生活が常態化してしまうと、心身のリズムが崩れ生産性も落ちてしまう。ワーク・ライフ・バランスで人生を豊かにしよう。

厚生労働省事業委託機関 **日本プロフェッショナル・キャリア・カウンセラー協会**
静岡市葵区御幸8-1JADEビル6F TEL.054-252-2110(FAX共通)

果汁したたる長田の桃を料理に! ドリンクに!

静岡市駿河区の長田地区は全国でも数少ない早出し桃の産地で、100年以上のブランドを誇っている。この長田の桃を炙之介が期間限定メニューに! 海の幸とのマリージュ「桃と帆立のカルパッチョ清沢式ぶっかけレモンソース」(850円)や静岡茶とのコラボ「もも茶」530円など、みずみずしさを夏を感じて!

GRILL 炙之介
静岡市葵区昭和町1-8 ☎054-273-8844 無休
月~木 17:30~24:00(L023:00)
金土 17:00~24:00(L023:00)
日祝 17:00~23:00(L022:00)

7月から夏の特別ランチが新登場!! 豪華な品々で2,300円(税別)!!

7月は夏の特別ランチが新登場。旬な素材を惜しみなく使っているのにリーズナブルな価格なので、プチゼいたくをしたい時にオススメ。店内は完全個室なので、気の合った友人などゆったり時間を気にせず、何時間でも過ごせちゃう。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。
※法律事務所としての利用は不可。
※会席ランチは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 花馬風月(しずおか かちょうふうげつ)
静岡市葵区紺屋町14-1 2-3F
稲森/パーク8号向かい ☎054-266-3300
11:00~15:00(L0) 15:00~翌2:00
月曜ランチ休み ライフランチ 無休

本場・金沢から仕入れた10.9cm四方の金箔をぜいたくに1枚使用したプレミアム金箔ソフト

かつて「金箔(きんぱく)入り茶」を発明し特許を取得した高柳製茶が、今度は「お茶つぷソフト」に金箔を巻いた「金箔ソフト」を新発売! 濃厚なミルクのおいしさそのままに、緑×金のコントラストがゴージャスでインスタ映えもバッチリ! 発売記念として先着100人に金箔ミルク通常価格600円を500円で提供(お茶つぷソフト+50円)。唇も金に染まる?! 金箔ソフトでプレミアムな夏を! ※本店のみ販売。ソフトクリームの販売は営業時間終了の30分前まで。

高柳製茶
●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
http://www.makinohara-cha.com/ 365日営業

7月のランチ 真鯛のボワレ おまかせソース 2,270円(税別)
オードブル6品、スープ、パセライス、デザート、コーヒー・ティー付き

カリカリの皮とフワフワの身を一緒に食べるのが醍醐味!

夏向けにさっぱりとしたいただける真鯛のボワレ。焼き加減がこの上なく巧みで、皮は香ばしくてカリカリ、身は驚くほどしっとりフワフワ。魚の王様と呼ばれる真鯛のおいしさを改めて思い知らされる一皿だ。独創性あふれるシェフ自慢のソースは日々作り、付け添えの焼き野菜との相性もぴったり!

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

平日夜限定! 海の幸のパエリアディナーがスタート!

この夏、ルジアナマ金谷店にパエリアが初登場! 炊き上がり時の香ばしさと凝縮された魚介のうま味がたまらない。日本夜景遺産に選ばれた牧之原公園近く。大きな窓に映るきらめきと、パエリアの特別感にテンションもアップ! このほか冷製パスタやジュノーペーゼなど、夏限定のバスタランチもおすすめ。

●「海の幸のパエリアディナー」1人2,592円。前菜のバイキング・海の幸のパエリア・好みのパスタ(2人分1種)・ドルチェ・フリードリンク、2人まで。
●夏限定! 山口県直送のブルーベリーがたっぷり「ブルーベリーのタルト」。

ルジアナマ 金谷店
島田市金谷富士見町1681-88 ☎0547-46-2263
L11:00~15:00 C15:00~17:30 D17:00~22:00 月1日休み(不定休)

暑い夏にぴったり! 冷やして食べる ぶれみあむ冷やしくりむばん

スペイン式石窯で焼き上げられたパンが次々と運ばれて来る、甘い香りと活気に満ちたパスト。この夏イチオシの「ぶれみあむ冷やしくりむばん」は、しっとり感にこだわって生地とクリームを改良。ふんわりと柔らかい生地の中にはミルク感たっぷりの白いカスタードクリームが、軽い食感で後味さっぱりだから、小さなお子さんにもおすすめ!

●「ぶれみあむ冷やしくりむばん」230円。手土産や夏のギフトにいかが?

石窯パン工房 パトン
●藤枝店 藤枝市前島3-9-50 ☎054-636-3300 7:00~19:00 火曜定休
●焼津店 焼津市小川2826 ☎054-656-0810 7:00~19:00 月曜定休 ※小川公民館向かい。ナビは「小川公民館」で検索
http://r.goope.jp/patonbakery

この夏、FDA札幌便が毎日2往復に!

フジドリームエアラインズ(FDA)は8/8(水)~31(金)、「静岡一札幌(丘珠)」線を毎日2往復に増便する。臨時便を使うと、往路は静岡発9:15、復路は静岡着17:50のゆとりある旅が可能に! 丘珠空港は札幌市内にあり、JR札幌駅まで直線距離で6kmと道内観光の起点にとっても便利。45日前までの予約が対象の45割では14,500円から。詳しくはHPで。

→ 往路 FDA171/静岡発 9:15 → 札幌着 11:00 臨時便
FDA173/静岡発 12:05 → 札幌着 13:50

→ 復路 FDA174/札幌発 14:25 → 静岡着 16:15 臨時便
FDA176/札幌発 16:00 → 静岡着 17:50 臨時便

FDA フジドリームエアラインズ FDA 取寄
TEL.0570-55-0489(7:00~20:00 年中無休)

カリモク家具 新作家具フェア 2018

7/7(土) → 7/15(日)
会場:カリモク家具 静岡ショールーム

KUNST Debut Design デザインを楽しむマイスタイル

暮らし上手な人の住まいに聞かれているのは、自分の価値観を貫くこと。カリモクは、[デザイン][マテリアル][シブ]をキーワードに、自分らしいインテリアの楽しみ方をご案内します。

空間にストーリーを生む、特別な一瞬。

Material シュアを楽しむマイスタイル

ほどよい距離感と居心地のよさ。シェアから生まれる家族それぞれのスタイル。

Share シュアを楽しむマイスタイル

当日10万円(税込)以上お買い上げいただいたお客様に「カリモクベルティ」プレゼント!

3D Simulator お部屋のレイアウトやカラーシミュレーション!

同時開催 相談無料 修正&メンテナンスご相談会 ※修理対応はカリモク製品に限ります。 ※商品ごとの写真をご確認ください。

会場 **カリモク家具 静岡ショールーム**
静岡市葵区池田836-1 ☎054-263-8888
カーナビは「静岡市駿河区池田836」と入力してください。
OPEN 10:00~17:00(土・日・祝10:00~18:00)
休日 水・木曜日(祝日は営業)

会場 **カリモク家具 ニームズ** ☎054-645-1700 (株)キョートン 建築デザイン ☎054-207-8151
会場 **カリモク家具センター(カルモ)** ☎054-285-5236 (株)エーアイデー ☎054-625-5040

H31年度中学制服 早期ご予約承り中!

中学ご進学おめでとうございます。「**やまだオリジナル学生服**」はトップメーカー「日本毛織(ニッケ)」の高級素材を使用。3年間着てみてわかる**違いをぜひ実感してください。**

超早期割引価格 + グループ予約でお得な特典 プレゼント!

さらに **通学カバン割引特典 + 通学シューズ割引特典 もプラス!**

大好評 **卒業式用レジャーご予約受付が始まりました。**

今年も新作入荷いたしました!! (豊富な種類の中の一例です。)

やまだでは、**制服ご予約・お買い上げ頂く方**に、ブレザー・スラックス・スカートをお貸しいたします。●上の写真のように、シングル、ダブル、またサイズも豊富に揃えておりますが、昨年大好評のため**お早めのご予約**をお願ひ申し上げます。また、レンタルブレザーのご提供は、7月から11月がおすすめです。※なお出張採寸もお受け致しております。

制服のことなら **信頼と実績のあるやまだにおまかせ下さい。**

資料請求 ▶ お問い合わせは下記のホームページ、TEL、FAXまたはQRコードでどうぞ

学生服の やまだ
Tel.(054)255-2551 Fax.(054)252-0083
E-mail:info@ex-yamada.co.jp
〒420-0839 静岡市葵区鷹匠1-4-10
学生服のやまだ 検索 http://www.ex-yamada.co.jp

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

シャリツ ふわっとろ〜りひと口食べれば南国気分!

女心をくすぐる葉山珈琲のスイーツに、注目のニューフェイス「トロピカルマンゴーのワッフル」がお目見え。マンゴーとパッションフルーツをミックスしたシャリシャリシャーベットと熱々ワッフル、濃厚マンゴーソースの組み合わせは、甘みと酸味のバランスが絶妙。お皿を彩るチョコレートソースは、マンゴーを絡めて「隠れテイスト」を味わってみて。このほか、大人の甘さが人気の「さわやかレモンパフェ」、「白桃のプチパフェ」もぜひ!

●7/6(金)~11(水)はコーヒー豆が通常価格の20%OFF!

●「トロピカルマンゴーのワッフル」
単品780円、ドリンクセット690円
+ドリンク料(490円-)。

葉山珈琲o'ri(おり) 静岡店
静岡市駿河区曲金3-4-3(南幹線沿い・中村石油園) ☎054-266-5522
7:00~22:00 無休 伊35台

ガッツリもさっぱりも一度に味わうぜいたくランチが新登場

「天空弁当」や「おまかせ海鮮ランチ膳」など、人気の4種のランチに「夏のスタミナコラーゲン」が仲間入り。厳選したウナギと国産牛サーロインは自家製だれで丁寧に焼き上げ、ふくらみとしてジューシー、そして、香ばしい。そのうえ栄養もたっぷり。サクレビチップが華やかなそばはどごしが良く、涼を楽させてくれる。そのほか、ブランド温泉卵、みそ汁、香の物、のり付き。月一金の1H20食限定、7/31(火)まで!

●「アステンを見た」で天空の和dining さわ、さわ千代田店(2種類のみ)にもランチ通常1,800円を1,000円にまで提供(税別)。7/31(火)まで。

天空の和dining さわ
静岡市葵区昭和町2-2 アイワンビル10F http://sawa-shizuoka.com/
予約専用ダイヤル ☎0120-301-450 日曜定休(予約は受け付け)
L11:30~14:00(L013:30) D17:00~24:00(L023:30)
●さわ千代田店 静岡市葵区千代田4-2-5 ☎0120-556-724

屋上テラスで炭焼きBBQ!

夕日や星空を眺めながらBBQ串と生ビール...なんて想像するだけで幸せな夏の夜。茄蒔の屋上テラスでビアパーティーはいかが? くん製ベーコンのゴブサラダ、ふじのくに食の都づくり仕事人が提供する皿鉢など夏野菜たっぷりなのが女子にもうれしい。

●「草薙の斜て8BBQ&Beerパーティープラン」(100分飲み放題プラン)は、BBQが肉または魚どちらかの4,320円と、肉・魚どちらでも付く5,400円の2コース、4人より。

草薙 茄蒔
静岡市清水区草薙1-26-1 ☎054-348-8788
L11:30~14:30 D17:30~22:00(金土~22:30)
テラス席は~21:00 無休 伊25台

この夏ハマりそう! 「まるごとトマトと夏野菜のスूपカレー」

思わず目を見張るまるごとトマト! その脇にはナス、オクラ、ズッキーナ...。夏野菜をたっぷり味わう限定スूपカレーが新登場。野菜は煮込まず調理され、素材の持ち味をしっかりと。特製ベジブロス(野菜だし)を効かせたスूपカレーの滋味深さと相まっておいしさが加速する。体を冷ます夏野菜。これからの季節にぜひ。7月末まで2周年記念のお得なキャンペーンを実施中!

●「まるごとトマトと夏野菜のスूपカレー」(ライス付き) 1,380円(税別) ※ランチタイムはドリンク付き。

札幌スूपカレー専門店 cancon(カンコン)
静岡市葵区佐馬町8-15 朝日ビル2F 不定休
☎090-2616-0009
月~木11:30~16:00(L015:00)
金・土・日・祝日11:30~21:00(L020:30)

スパイシーでHOT メキシカンな夏がやってきた!

20種類以上の焼き立てピザやパスタ、カレーなどをバイキングで楽しめるシェーキーズ。7月末まで、夏にぴったりな暑い国の料理「メキシカンフェア」を開催。「メキシカンミートピザ」は、タコミートをベースにペパロニやソーセージなど肉ざんまい。スパイシーな風味が食欲をそそる。ナチョスをピザで味わう新メニュー「HOT ナチョスピザ」は7/31(火)まで!

シェーキーズ MARK IS 静岡店
静岡市葵区松木1026 MARK IS 静岡3F ☎054-294-8374 年中無休
(平日) L11:00~15:00 ティータイム 15:00~17:00(受付16:30まで)
D17:00~22:00 (土日祝)11:00~22:00 http://shekeys.jp/

●特典「アステンを見た」で通常料金より10%引き! 7/31(火)まで。

アステン特典! アルコール飲み放題 通常2時間を3時間に延長!

夏の宴会は17階からのぜいたくな夜景が見えるテンポーで。ディナータイムはサラダビュフェにローストビーフやミラノ風カツレツなどごちそう料理がプラス。パティシエ手作りのスイーツも充実しているので、締めのカフェまでゆっくり楽しめちゃ!

●アステン特典! アルコール飲み放題(女性1,080円・男性1,620円)通常2時間を3時間に延長。入店が18:00~18:30の予約限定。予約時に「アステンを見た」と一言添えて。

●ディナータイム(時間無制限)2,700円~。前菜&デザートビュッフェ・パスタ・フリードリンク。

Café&Restaurant Temboo(テンポー)
静岡市駿河区登呂3-1-1
静岡新聞放送会館17F ☎054-260-7623 L11:30~15:00
T15:00~17:00 D18:00~22:00
月曜、第1・第3火曜定休。
第2・4・5火曜はランチのみ

アستن5つ星

香りに誘われ クロワッサン

層をなす生地が生む食感と香ばしさが魅力のクロワッサン。クルクルと丸まった形もなんともおしゃれ。外ザクザクの中もちもち、外パリパリの申し通り...あなたの好みはどんな感じ?

【パティスリー モリヤ】の あんこと生クリーム

サクサクの食感にこだわり焼き上げたクロワッサンに挟むのは、甘さ控えめのこしあん、ケーキにも使うお店の「顔」である生クリーム。「おいしいと思えるものを提供したい」というシンプルな思いを届けるため、ケーキ同様に要冷蔵。ティータイムにスイーツを食べる感覚で味わってみては。他にも、クロワッサン生地を使用したクニニアマン (¥250) は、手土産におすすめ。

焼津市高801-2
tel./054-631-7699
営業/10:00~19:00
休/水曜(連休あり、詳細はホームページ)
P./4台
★あんこと生クリーム ¥300



【petit à petit(プチタペティ)】の クロワッサン

生地の層がはっきりと見える美しいルックスは、まるでアートのような見た目の美しさだけでなく、サクとした食感とバターや生地の香りもしっかり出すため、折り込みの回数を少なくしているという。その分、焼き方は難しくなるが、発酵の温度と時間を変え、さらに天候や粉の状態を見ながら調整。熟練した職人技で焼き上げている。2015年秋に移転し、以前の店舗から300mほど離れた場所にある。

静岡市駿河区谷田32-5 101
tel./054-208-3331
営業/9:30~19:00
休/月、火曜、不定休
P./3台
★クロワッサン ¥250

【ベーカリー&カフェ アップェル】の クロワッサン

「生活の一部になれるパン屋」というコンセプトそのもののようなクロワッサン。手頃なお値段はもちろん、使う水分は牛乳100%で優しい風味。バターの豊かな香りが魅力を放つ。焼きを少しだけ控えめにしているのは、お客様の好みでトーストしてほしいから。作り手の心遣いがあふれているのだ。クリームチーズデニッシュ (¥185) も負けず劣らずの人気だそうなのでぜひお試しを。



牧之原市藤江3769-7
tel./0548-22-7876
営業/9:00~18:00
休/月曜、第3日曜(9月に不定休あり)
P./8台
★クロワッサン ¥150

【石窯パン工房 パトン】の クロワッサン

ゆっくり時間をかけて生地を寝かせることでサクッと感を追求した。オスメの食べ方はサンドイッチ。家にある卵やハムを挟むだけで、いつもの食事がワンランクアップ! 朝7時開店なので、思い立ったらすぐに買いに行けるのもうれしい。おやつには、ホイップクリームぎっしりのクロワッサンコロネ(焼津店限定)やパンオショコラ(藤枝店限定)を選んでみて。



焼津店 焼津市小川2826
tel./054-656-0810
営業/7:00~19:00
休/月曜(祝日営業、翌日休み)
P./42台
藤枝店 藤枝市前島3-9-50
tel./054-636-3300
営業/7:00~19:00
休/火曜(祝日営業、翌日休み)
P./40台
★クロワッサン ¥140



【やさしいぱんとおやつ ナチュラル】の 天然酵母クロワッサン



果物を使った自家製の天然酵母が生み出す、ほんのり優しい甘みと、国産小麦ならではの歯応え。コンパクトなサイズながら、こだわりの素材で作られたクロワッサンは、噛めば噛むほど味わい深い。内側は驚くほどもちもちしているため、食事としても十分。焼き上がりは11時ごろのこと。同じ生地で焼いた季節のデニッシュは目にも鮮やか。パンで旬を楽しめるなんて、何とも満ち足りた気分。

静岡市駿河区北安東3-22-1
tel./054-246-7600
営業/8:00~17:00
休/日、月曜
P./8台
★天然酵母クロワッサン ¥180

【焼きたてパン&CAFE パンサンジュ】の クロワッサン



高さのあるフォルムがなんとも格好いい。「コーヒーと一緒にそのまま食べて、一つでも満足してもらえよう」と、発酵バターの風味とフランス産岩塩の塩気を効かせておいしさを凝縮した。大ぶりだが、サクサクの食感で飽きずに食べられる。駿府城公園の外堀沿いの好立地、朝7時から使えるイトインで焼きたてをぜひ。オリジナルのパンは常時80種ほど、季節で変わる自家製スープもおすすめ。

静岡市駿区追手町9-18 静岡中央ビル1F
tel./054-251-0551
休/日、月曜
P./ビル共有6台
★クロワッサン ¥150

【ランジェリ モザイク】の クロワッサンショコラ

ココア生地との2色使いが目を引くクロワッサンショコラ。中にはフランス産のビターチョコ。折り込んだフランス産発酵バターとの相性は言うまでもない。生地は口どけがよく、程よい柔らかさ。聞けば、ふわっと感が人気のバゲットと同じ小麦粉を使っているという。プレーンのクロワッサン(230円)は生ハムや野菜を挟んで、カフェオレとクロワッサンサンドがあれば、何気ない朝食が一気に華やかです!



藤枝市前島3-5-6
tel./054-639-9105
営業/9:00~18:00
休/水、木曜
P./3台
★クロワッサンショコラ ¥250

【自家製酵母パンの店 シュクール】の クロワッサン



静岡市清水区原39-24
tel./054-363-1152
営業/7:00~18:00
休/日、月曜
P./6台
★クロワッサン ¥151

外はパリパリ、中はサクッとどこまでも軽快な歯触り。その秘密は長めに取った発酵時間。じっくり寝かせることで、焼いた時に生地の層が空気を含んで広がり、ふわっと軽い食感になるのだそう。すべてのパンにマーガリン、ショートニングは使わず、数種類の自家製酵母やこの地域を流れる良質な地下水など天然素材を厳選。おいしさや安心・安全を両立したパンが多くの人に愛されている。

pick up voice / コチラも!! 焼津オスメ クロワッサン

静岡 ● 駿区松宮「キャトルフレールコジマ」バターのとってもいい香りがある(駿区・会社員) ● 駿区新通「パティスリールテニエ」本格的なフランス菓子同様おいしいです(駿区・会社員) ● 駿区御幸町「ドンク」ミニクロワッサン、ついつい並んでしまう(駿区・パート) ● 駿区鷹匠「ボンパドゥル」表面がパリパリでバターの風味がいい感じが広がる(藤枝市・パート) ● 駿区貞原町「サンマルクカフェ」初めてチョコクロワッサンを食べた時感動でした(駿河区・主婦) 焼津 ● 小川「パンドゥルス」ハード系もおいしいですがクロワッサンも(焼津市・主婦) 藤枝 ● 青木「ラパン」とても食感がいいのでよく食べます(藤枝市・会社員) 島田 ● 旗指「クーパーン」どのパンもおいしいが私のおススメはクロワッサン(島田市・会社員) ● 本通「シルベスター」バターがきいています(島田市・無職) ※口コミでその情報に変更がある場合があります。

OPEN CAMPUS 2018

未来をクリアする、君だけのスキルを 探しに行こう。

7.16 7.26
8.07 8.25

子ども保育科 2019年4月開設!

みらい情報科 ● コンピュータ科プログラムコース ● コンピュータ科ビジネスコース ● 医療事務科
子ども保育科 ● CG技術科 ● ゲームクリエイター科 ● CADデザイン科 ● 建築科

学校法人静岡理工科大学 静岡産業技術専門学校

TEL.0120-618-255

〒420-8537 静岡市駿区宮前町110-11 静岡鉄道「船木」駅下車徒歩1分またはJR「東静岡」駅北口より徒歩12分

Summer Sale! 7/7~22まで

当店通常価格より 50~20% OFF

ARTLINE

〒421-0112 静岡市駿河区東新田2丁目16番25号

TEL.054-201-9945

www.artlinekilim.com

【営業時間】11:00~18:00【定休日】火曜日

カシュガイキャベ、アウトレット アートハウス藤枝

TEL.054-639-7286

www.artlinekilim.com arthouse

【営業時間】11:00~18:00【定休日】水、木曜

ザグロスキャベ、キリム、トルコのアクセサリ、ランプなど

PAŞA パシャ

〒420-0031 静岡市駿区萩原町2丁目112(萩原駅直下)

TEL.054-266-4662

www.pasa-pasa.com

【営業時間】10:00~19:30【定休日】無休

編集部 オススメ こだわり SELECTION

ハンドメイドの浴衣や甚平で 夏を涼しく粋に過ごして

これからの蒸し暑い季節を少しでも涼しく過ごすために、着るものにもちょっとだけこだわってみるのはいかが? パリエーションの豊富さゆえにプロからも信頼されている布の専門店「大和屋」では、肌触りの良いリッフル地やサッカ地、しじら織りなど、夏の装いにぴったりの布がそろっている。浴衣、甚平、法被など、大人サイズからベビーまでさまざまな型紙があり、直線が縫えるので洋裁よりも簡単。初めての人もきつとチャレンジしやすいはず。お祭りや花火大会などに親子ペアで着るのもすてき。併設の「えじりお駐車場」は20分間無料なのでぜひ利用して。

出版への第一歩を! 「出版相談会」開催

「本を出版するにはどうしたらいい?」「本屋さんで本を並べるには?」など、本の出版に興味を持っている人に朗報。累計620万部のベストセラーシリーズ「B型自問自答の読書」を世に送り出した文芸社が、出版相談会を開催! 出版アドバイザーが出版に関するあらゆる相談や疑問にマンツーマンで答えてくれる。完成された原稿がある人は、後日、作品の感想をってもらうことも可能なので、ぜひ当日持参。もちろん現時点で原稿がない場合でも、出版してみたい、という気持ちだけでも大丈夫! 気軽に参加してみよう(参加費無料・要予約)。

●出版相談会
日時:7/14(土)10:00~18:00
会場:ホテルアソシア静岡
申し込み方法>電話、FAX、ハガキ、Eメールのいずれかで。住所、氏名、電話番号、年齢、職業、原稿の有無を明記して申し込みを。後日、案内状を送付。応募者多数の場合は先着順で締め切り。

●オープンキャンペーン 特別トライアルコース5,400円。電話にて「フェイシャル(75分)」か「ボディ(55分)」のどちらかを伝えて予約を。オリジナル水蒸気と低GIチョコレートもプレゼント! 7/31(火)申し込み分まで。●ソシエのサロンを初めて利用する女性限定。プレゼントはなくなり次第終了。事前予約の上来店を。

文芸社 出版企画部
東京都新宿区新宿1-10-1
TEL.0120-55-1148
9:30~18:30
土日祝休み
https://www.bungeisha.co.jp

美と健康をサポートする エステティックサロン「ソシエ」が静岡市に上陸

東京や大阪の名だたるホテルに入っているエステティックサロン「ソシエ」が、静岡伊勢丹7階、ウェルネスパーク静岡にオープン。58年の歴史の中で磨き上げた熟練のテクニックと、落ちついた空間が魅力。特に体験してほしいのはフェイシャルコース。オールハンドに癒やされるオリジナルのテクニックが素晴らしい。トリートメント前にミストサウナでゆっくり汗をかいた後、肩からネック、ハンドまでほぐし、その上でディープクレンジング&ピーリング、マスク...と至れり尽くせり。他にもリラクゼーションボディコースやフランス発の全身タラソセラピー、メカニフィラーなども。オープン記念のお得なトライアルコース、体験しないのはもったいない!

●オープンキャンペーン 特別トライアルコース5,400円。電話にて「フェイシャル(75分)」か「ボディ(55分)」のどちらかを伝えて予約を。オリジナル水蒸気と低GIチョコレートもプレゼント! 7/31(火)申し込み分まで。●ソシエのサロンを初めて利用する女性限定。プレゼントはなくなり次第終了。事前予約の上来店を。

エステティックサロン「ソシエ」静岡伊勢丹店
静岡市駿区貞原町1-7 静岡伊勢丹7階-ウェルネスパーク静岡
TEL.054-266-4136 10:00~19:00 無休
https://www.socie.jp/ ソシエ

あの子に1つ贈り物

あの子のお祝いにお力の贈り物、直径40cm、重さ1.8kgの一升パン。この迫力、この香ばしさ、たくましさ！歓声が上がるのが目に見えるように贈るのもワクワク楽しくなってくる。素材は小麦、パンの種類はPALETTE自慢のフランスパン。名前やメッセージなど文字だけでなく、凝った飾りの希望にも応えてくれるという。食いしん坊さんでも一度に平らげるのは大変だから、残りはスライスして冷凍を。注文は1週間前まで、飾りパンなら2週間前まで。ドドンと焼き上がるのを楽しみに！

一升パン

2,160円～(数量限定)・箱代540円

PALETTE(パレット)
藤枝市1-4-6(ナビ検索は1-4-10)
TEL.054-631-9020
http://bakery-palette.com/
●月火休・10:00～17:00(売り切れ次第終了)



とっさの1フレーズ

君が好きなスターについて興味深いことを聞いたよ。聞きたい？



アイム オール イヤーズ
I'm all ears!!
「教えて！早く話して！」

Point「I'm all ears」は直訳すると「私は全部耳...」。ここでは「全身耳＝教えて！早く話して！」という意味です。

※うわさ話などで盛り上がった時などに使えます。人が「体全部耳」と想像するとおかしいですよね！

全日程英語教育のプリスクール NBインターナショナル キンダーガーデン
NB International Kindergarten 静岡市駿河区中田本町6-3 tel:054-202-9555

ホテルアソシア静岡35周年で抽選会

ホテルアソシア静岡は、9月で開業35周年を迎えるのを記念し抽選会を開催中！10/31(水)までに館内七つのレストラン・バーを利用すると、5,000円ごとに応募券1枚がもらえ、宿泊券や食事券が当たる抽選に参加できる。

ホテルアソシア静岡
静岡市葵区黒金町56(JR静岡駅北口より徒歩1分)
http://www.associa.com/sth/

カヌーに挑戦 参加者募集

県立焼津青少年の家は、カヌーを通して海を身近に感じ自然の雄大さを知る「みんなでソーレ！」を開催中。8/19(日)、9/9(日)、30(日)、10/21(日)、いずれも午前9時～午後5時。参加費は1人300円。申し込み詳細はHPで。

県立焼津青少年の家
焼津市石津2259-408 ☎054-624-4675 http://yaisei.jp/

サブリーな1 action

- 1 椅子に背を向けて立ち片足を乗せる。胸を張って背筋はまっすぐをキープ！
- 2 軸足のもも裏・お尻の筋肉を意識しながら膝を90度に曲げていく。
- 3 戻す・曲げるを10回繰り返す。軸足を変えて曲げ伸ばし10回、3セット行う。

下半身を引き締めたい人に
ブルガリアンスクワット



膝が前に出ないよう、軸足の重心はかかと。爪先に重心が乗ると、ももの前の方に筋肉が付いてしまうので注意！



グランツ フィットネス インストラクター 浅川広太さん 齋藤智也さん

お好きな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

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

asten life

1ステップ for ワンダフルライフ！

ZOOM & ZOOM

わたしの家づくりSTORY
①(ランニングコスト編)

憧れのマイホーム購入は、ワクワク夢膨らむ！でも実は、買った後もずっと楽しいかどうか。思わぬ住宅費で毎月カツカツ、なんて困ったことにならないためのコツは？住宅のプロに聞いてみました。



購入後も頼れる住宅会社を見つけることも大切です！
明和住宅 宅地建物取引士 住宅ローンアドバイザー 細野哲平さん



家を買う前に知っておきたい！

買った後のマネー計画

大作戦

土地・建物の価格以外に、初期費用はいくらかかる？

A.諸経費に加え、引越しや家具家電購入の費用も必要です

土地・建物を購入する時にかかる諸経費は、合計すると無視できない額。加えて、引越し費用、新居の家具や家電、カーテンなどの購入費用もかかります。住宅ローンを組む時には土地・建物代金だけでなく、これらの総額を考慮して借り入れることが大切。新居の暮らしを楽しむためにも、手持ちのお金はある程度残しておきましょう。

※主な諸経費(金額は一例)

契約印紙代	1万円
水道引込負担金	(別途かかる場合も)
所有権移転保存設定費用	約40万円
表示登記費用	約8万円
借入事務手数料・印紙代	約7万5,000円
融資保険料	約60万円
火災保険料(10年/地震保険除く)	約15万円
合計	約131万5,000円

将来のメンテナンス費用はどのくらい必要？

A.10年後に100万～200万円という説も！

一般論ですが、一戸建て住宅のメンテナンス費用は新築から10年で100万～200万円、30年経つと500万～600万円かかるといわれます。ただ、こまめに手入れしていれば費用節減も可能。例えば屋根を陶器瓦にするなど、耐久性の高い家づくりをしている住宅会社を選べば後が安心です。また入居後は、生活費とは別の通帳に修繕資金を少しずつ貯めておくのも一つの方法です。

主な設備のメンテナンス時期	給湯器 10年
	水回り設備 15～20年
	屋根・外壁 15年

固定資産税ってやっぱり負担？

A.住宅費として計算に入れておくのが◎

地価が高い土地ほど、また面積が広いほど固定資産税は高くなります。さらに建物にかかる固定資産税は最も資産価値が高い新築時が一番高くなります。静岡市内の一般的な一戸建て住宅なら、概ね10万～13万円ほど。毎年のランニングコストとして計算に入れておきたい金額です。

住宅ローンの負担を減らすコツは？

A.住宅ローンアドバイザーに相談を

夫婦共働き向けのローンなど、金融機関によってさまざまな商品があるので、金融機関に相談する前に住宅会社などの住宅ローンアドバイザーから情報収集するといでしょう。また、消費税が上がる前に買うべきかどうかですが、もし欲しい物件が決まっているとか建て替えを考えているなら、増税前がベターかも。ただ、物件探しを妥協してまで買い急ぐ必要はありません。思い立ったら情報収集を始めて、納得のいくマイホームを。



取材・撮影協力/明和住宅

美容皮膚科

皮膚のメカニズムを解明し治療する

女性医師による診察・治療を行います。

お肌や美容についてお悩みの方、お気軽にご相談ください。

多汗症ボトックス注射について

わきの下にボトックスという交換神経の作用を弱める薬剤を注射することにより、4～6ヶ月間(性別や体重によって差があります)汗の分泌を極めて減少させることができます。永続的な効果ではありませんが、年に2回の治療で長年の悩みが改善され、お手軽に汗を減少させたい方にはおすすめです。

※厚生労働省の承認を得た注射薬を使用します。
※薬事メーカー認定資格を受けた医師のみが治療を行うことができます。

多汗症ボトックス注射

両わき ¥60,000+税

※当院での診療はすべて自費診療となっております。治療費の詳細につきましては、初診カウンセリングにてご説明いたします。

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

月 ○ 火 ○ 水 ○ 木 ○ 金 ○ 土 ○ 日 休診
診療時間 10:00～18:00
初診受付 診察・検査のみ 17:00まで/当日治療希望 16:00まで
水曜日は休診日となりました



いい街にありません。

meiwa

清水七夕まつり

昭和28年、戦後の街の復興と発展を願ってスタート。商店ごと工夫を凝らした華やかな七夕飾りは清水の夏の風物。



「ママ、見て、さっかいてるもてるばうす」
「さっかいてね。」
「天の川、見られるといいね」

街と暮らそう。

12 清水銀座・静岡市清水区

Click here!

街づくりから始める家づくり

明和住宅株式会社

静岡市葵区沓谷5-11-5 tel.054-263-1144

明和住宅

検索

医療法人 美静会
スキンケアクリニック
美容皮膚科・形成外科・麻酔科(医師 平野 温子)

www.sc-clinic.jp

ウェブサイトへアクセス！
医院情報を閲覧できます。



飾りたてるのではない
新しい時代の
美しさであると思う。
エレガントワゴンJADE出現!
この美しさに、大人世代の
アステナサポーターが一目ぼれ。
買い替えるなら、
私たちが女性の
自由なチャレンジを
邪魔しないクルマがいいなと
紙上点検!

エレガントワゴン JADEを紙上点検



アステナサポーター ユキコさん

ジュエリーを遠く感覚と似てるかも!
ただいま買い替え検討中!
しっかりチェックしましたよ。



POINT 1 | 美しさ

「スポーティーだけど汗臭くない(笑)。
車高低めで立体駐車場OKがうれしい」
●車高は通常の立体駐車場の制限高1550mm以下の1540mm
●ロー&ワイドの力強いデザインに切れ長のLEDヘッドライト

POINT 2 | 静かさ

「音楽も会話も楽しめる
室内の静かさが大事ですね」
●運転中の走行ノイズ(タイヤの音)を抑えるホイール搭載
●高音機能付きのフロントガラスとウィンドー

POINT 3 | ゆとり

「後部座席がとてもゆったりしてる。くつろげるわー」
●大きなバッグを足元に置いてもゆとり座れる広さ
●二人分のドリンクホルダーや大型アームレスト

POINT 4 | 安心

「運転上手になったような
走りやすさ、なんですわ」
●カーブが続く道でも路面を捉えるハンドリングアシスト
●ミリ波レーダーなど八つの安全性能Honda SENSING

子育てがちょっと一層楽しめた女性(40~50代)たち ジェイドならもっと楽しめる!

最近1年間で楽しんだこと BEST 10

1 ドライブ	48.2%
2 日帰り旅行	46.4%
3 1泊以上の旅行	44.6%
4 温泉	36.6%
5 健康ランドなど	27.7%
6 テーマパーク	22.3%
7 ウォーキング	18.8%
8 水泳	14.3%
9 スポーツ観戦	12.5%
10 バーベキュー	11.6%

お小遣いの使い道 BEST 10

1 ファッション衣類	59.8%
2 友人・知人と飲食	50.9%
3 化粧品・ヘアケア用品	50.0%
4 美容院	47.3%
5 菓子・スナック	34.8%
6 家族と外食	28.6%
7 書籍	27.7%
8 映画・演劇・コンサートなど	25.0%
9 アクセサリー・小物	24.1%
10 携帯電話・スマートフォン通信費	22.3%

(SBSデータバンク静岡市調査・2017年11月)

POINT 5 | 収納

「こんなにたっぷり積めるなんて、頼もしいなあ」
●大容量のラゲッジスペースと広い室内空間を両立
●荷物を出し入れしやすい開口部やテールゲートを工夫



360度UVカット! オレンジカラーのステッチ

取材協力: Honda Cars 静岡

アステン流 大人ドリル 淑女検定

時間をかけて手で編んでいくナンタケットバスケット。生まれはボストン郊外の大西洋に浮かぶナンタケット島。かごバッグ界のエルメスとも称される優美なデザインで、社交界に持っていきける伝統工芸品バスケットとして愛されている。

1 バスケットのふたの飾りに、よくクジラが登場する。その理由とは?

- A. 島の形がクジラのようなだから
- B. 捕鯨で栄えた島だから
- C. 島の別名がホエールだから
- D. ホエールという偉人がいたから



2 主にどんな材料で編んでいく?

- A. 葡萄(ぶどう)
- B. 竹
- C. 藤(とう)
- D. 麻

3 内側の底板には何が貼り付けてある?

- A. 硬貨
- B. お札
- C. 作者の写真
- D. 名前シール

SBS学苑 バルシェ校

7/22(日) 18:00
月曜日が楽しくなる
ササエスイッチ

講師/ 村田尚香 先生
日本ナンタケットバスケット協会インストラクター
アメリカ東海岸の小さな島で生まれた伝統工芸品ナンタケットバスケットを制作。教室は大人気で現在はキャンセル待ち

受講料: 2,800円(管理運営費込)
定員: 10名(先着順)
お申し込みは
[お問い合わせ] 054-253-1221

正解 & 解説

問題 1 → 正解 B
17~18世紀ごろ、ナンタケット島は世界屈指の捕鯨基地として栄えた。その名残でバスケットの飾りには象牙で作ったクジラがよく用いられる。ナンタケットバスケットの発祥は、クジラの油を入れる樽(たる)を作る樽職人が、余った時間かごを作ったのが始まり。やがて島の捕鯨は衰退し、島の存在も薄くなったが、20世紀になると避暑地として再び栄え、島にやってくる富裕層を中心にバスケットが広まった。

問題 2 → 正解 C
一見、細い竹のようにも見えるが、藤(とう)を細く切って編み上げている。細い藤の材料をさらにはさみで切るが、ここが難所。カーブに合わせてミリ単位で細さを変える。「細かく計算されているようで、すべて感覚なんです。編み図があるわけでもありません」と村田先生。編みで乾燥すると切れるため、水を付けながら編み進める。藤のほかにはオーク、チェリー、メープル、黒檀、紫檀などの高級材料が使われる。

問題 3 → 正解 A
底板の真ん中には幸せを呼ぶとされる1セント硬貨「ペニー」を貼る伝統がある。アメリカではペニーを拾うと縁起がいいとされており、特に時間をかけて初めて作った作品「ファーストバスケット」の底板には「ラッキーペニー」を貼る伝統がある。かご作りには大工道具を使うことが多く、男性の大きな手の方が編みやすい。本場ボストンでは「奥さんのために」とバスケットを手作りする男性もいるそうだ。

asten INFORMATION

松坂屋が七夕特別サービス
浴衣・帯が通常価格の7%OFF

松坂屋ゆかたプラザは7/31(火)まで、「夏の涼を楽しむ」をテーマに大胆なデザインや白地など涼しげな浴衣を豊富にそろえている。7/7(土)は「アステンを見た」で浴衣と帯が通常価格の7%OFFになる七夕特別サービス! この機会にぜひ新調を。

松坂屋静岡店
静岡市東区御幸町10-2 本館7階特設会場
ゆかたプラザ (10:00~19:30)
☎054-254-1111(代表)

満1歳からの親子リトミック教室
入会金40%オフキャンペーン実施中

音楽を全身で楽しみ、感性を育てるカワイ音楽教室の親子リトミックは満1歳から。スキップを回りながらママと一緒に楽しもう。満1歳クラスは、入会金通常5,400円が3,240円になるキャンペーンを8月末まで実施中!

カワイ音楽教室 静岡センター教室
静岡市東区興隆町2-4-1 野澤ビル3F
☎0120-73-8910 9:30~18:00 日・祝日休
カワイ音楽教室 静岡

生理前の憂うつ...PMSとの付き合い方

「不調が現れたり消えたり...」。そんな体の心配事は生理周期と関連があるかもしれません。女性ホルモンが作用して起こる生理前の不調は「PMS(月経前症候群)」と呼ばれ、イライラ、うつうつ、便秘、乳房の痛み、にきびなど症状は人それぞれです。疲労やストレスが蓄積すると症状が強くなりやすくなります。バランスの良い食事や休息、規則正しい生活など、セルフケアを試みても改善しない場合は婦人科を受診しましょう。うつやホルモン異常、更年期などの病気が隠れていることもあります。 院長 八木知子

婦人科・産科・女性漢方内科 母体保護法指定医
オハナクリニック木の下町
ohana-clinic-kinoshitacho.com
☎054-347-0300
〒424-0848 静岡市清水区木の下町44-1

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。

余裕を愉しむ人のエレガントワゴン。

JADE NEW STYLE WAGON

ジェイド RS-Honda SENSING
255万円

Honda Cars 静岡

Honda Cars 静岡

本社: 静岡市東区東静岡1-1-14
TEL: 054-263-5522

東静岡店 TEL: 054-265-5211
清水町店 TEL: 054-251-1313
聖一色店 TEL: 054-263-9561
電南店 TEL: 054-248-0202
清水吉川店 TEL: 054-344-6311
清水水川店 TEL: 054-347-0011

ホンダカーズ 静岡 検索

HONDA

しみ しわ たるみ

気になるお悩み...まずはお気軽にご相談を!

土・日・祝もご相談可! 初夏のキャンペーン受付中!

お電話の際は「アステンを見た」とお伝えください

静岡院 0120-245-778
沼津院フリーダイヤル 0120-167-225
★受付10時~19時

しみ 安心・安全なレーザー治療でケア!
QスイッチYAGレーザー ◆5mmまで1個
医療機器として厚生労働省で正式に認可を受けた、安心・安全なレーザー機器で「しみ」を改善。施術後テープの上からメイクOK!
初回限定トライアル ¥5,000

しわ 切らずに改善!
眉間のしわ(ボツリス注入) ◆眉間1回 ¥20,000
ほうれい線(ヒアルロン酸注入) ◆1本1cc ¥39,800

たるみ 肌のハリUP!
マッサージピール 新メニュー! 肌のトーンもアップします!
◆初回限定トライアル ¥13,000

カウンセリング 無料
初めの方も安心してご相談ください!

内藤 崇
山形医科大学卒業
日本形成外科学会認定形成外科専門医

診察の流れ
1. ご予約
フリーダイヤル・IP・スマホからお気軽にご予約ください
2. カウンセリング
女性カウンセラーと医師によるダブルカウンセリングです
3. 治療術
カウンセリング当日に施術を受けることも可能です
4. フォローアップ
つねに誠意を持って丁寧に対応いたします

地元密着・おかげさまで開院22周年

けやき美容クリニック KEYAKI BEAUTY CLINIC

LINE@ × KEYAKI
ID: keyaki_bcl からすぐにご登録!

静岡院 沼津院

静岡院 静岡市東区馬場町3-1 深尾ビル3F
沼津院 沼津市大手町3-3-8 H1ビル3F

7月はだしが決め手の冷麺 しずおか キッチン

今月のしずおか食材
折戸なす



徳川家康が好んだと言われる折戸なすは、清水区で生産されている丸なす。油で揚げてもくたっとせず、濃厚な味が特徴的だ。江戸の歴史を感じながら味わってみては。



かつおだし たっぷりの 冷麺

- 材料/4人前
- だし汁:450cc 濃口しょうゆ:90cc
- 砂糖:80g 酢:55cc
- ダイダイのしぼり汁:45cc
- 中華麺:4玉 ごま油:適量
- 折戸なす:1/2個
- フルーツトマト(中玉):1個
- 葉生姜:2本
- トウモロコシ:14本
- たまご:4個 塩:少々



かつおだしを しっかり取る

●今月の先生 | 金子 浩 Hiroshi Kaneko ● 町の食家 長年オーナーシェフ TEL:054-262-1156

味の決め手はかつおだしです。水1Lに対し30~40gのかつお節で、丁寧にだしを取ってください。しょうゆと砂糖を加えてから一煮立ちさせることで日持ちがします。ダイダイのしぼり汁は、市販のポン酢で代用できます。飲み干せるほどさっぱりしたスープです。しっかり食べたい時は、お好みの味付けをした焼肉を乗せてみてくださいね。



- 1 かつおだしを取る。鍋にかつおだしと濃口しょうゆ、砂糖を入れ火にかける。一煮立ちしたら火を止め、酢とダイダイのしぼり汁を入れ混ぜる。粗熱が取れたらごま油を加え、冷蔵庫、または氷水で冷やす。
- 2 野菜の準備をする。なすは適当な厚さに切り、180度で素揚げする。トマトは一口大に切る。葉生姜は葉を切り落とし、半分に切る。トウモロコシはゆでてこそげる。油(分量外)を多めに引いたフライパンに溶き卵と塩を入れ、スクランブルエッグを作り、トウモロコシとあえる。
- 3 中華麺をゆでる。冷水でしめて、くっつかないように、ごま油をまぶしておく。皿に麺、②の野菜を盛り付け、①のスープをかける。

asten

asterisk ten
asterisk(アスタリスク:*)はギリシャ語で「小さな星」。asten10(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。

2018.7月号 Vol.153 (2018.7月発行)
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
●静岡新聞社に併設
●次刊(2018年8月4日発行)は「海辺の暮らし」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
TEL:054-284-9236 (平日9:00~17:00)
E:asten@shizushin.com
http://www.asten.jp
静岡新聞購読のお申し込みは
TEL:0120-89-4311

表紙:今月のキラリ
ロボカトリン (約145×145×145mm・約615g) 4,200円~
miniカトリン (約90×90×90mm・約165g) 1,980円~
問い合わせ:羽田製作所
TEL:055-922-0188
http://r.goope.jp/haneda

asten OFFICIAL
取材のごばれ話や、紙面で紹介しきれなかったお得情報をツイートしていきます。また、Facebookページ「アステン編集室」も開設。こちらでも楽しい情報を発信していきます。
twitter @asten_shizuoka をフォロー!
Facebook アステン編集室

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・郵便番号・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

2018年7月20日(金)締切 当日消印有効
※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。賞品は7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7月号を見て気になった記事や広告とその理由を教えてください。
- Q3 あんこスイーツ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 3名額
オーシャンプリンセスホワイトフナ 練乳油(フレーク) 2缶セット 【モンマルシェ】

02 8名額
キリン 牛乳の紅茶 3品セット ストレートティー ミルクティー レモンティー 各6本 【キリンビバレッジ】

03 5名10名額
高級シネ・プレゴの映画観賞券 ペアチケット 【高級シネ・プレゴ】

04 12名額
カップヌードル 3種セット トムヤムンoodle シンガポール風ラサ ブラックペッパークラブ 各1食 【日清食品】

カワイ音楽教室

7月 8月 限定 ☀️ 夏休みピアノ キャンペーン
月2回のレッスンで手軽に始めよう♪

- 特典1 授業料半額! 3,510円~
- 特典2 入会金 0円! (通常 5,400円)

レッスン概要
対象:4歳~12歳
形式:個人レッスン
回数:月2回 (9月から年間40回コースに移行)
料金:3,510円/月~ (教室により異なる)
※別途運営管理費、教材費がかかります。



カワイ音楽教室 0120-73-8910 カワイ音楽教室 静岡市美区浜原町 2-4-1 野澤屋ビル 3F

夏の特別プラン 女子会 Dinner

7/2 Mon 9/27 Thu
2時間のフリードリンク付き
●スパークリングワイン ●ワイン(赤・白・ロゼ) ●カクテル各種 ●ソフトドリンク
通常価格(1名様)¥5,500のところ
↓
1名様 ¥5,000 (税・サ込み) [4名様より]
月~木 (平日限定) 完全予約制

スカイランチ de お料理セミナー
ランチをご堪能頂きながら、シェフとパティシエのレシビやワンポイントが聞ける特別なイベントです。 各回 50名様限定! 毎月火曜開催
7月10日(火)・9月11日(火)・11月13日(火)
2019年1月8日(火)・3月12日(火)
●受付/11:30~ ●開会/12:00 ●終了/13:30
お土産付き (税・サ込み) お一人様 ¥3,800

25F Sky Restaurant Beau Ciel
GRANDAIR Bouquet TOKAI
TEL.054-273-5250 静岡市美区浜原町17-1 美タワ-25F (ご予約受付時間:10:00~)