



asten

8月
Aug. 2018

今月の キラリ*

アクセサリ作家ねぎねぎさんによる夏にぴったりの金魚のピアス。軽くて透明感があって、ひんやり涼しい気持ちにしてくれる。美大生の頃から魚がテーマ。全国に100以上ある水族館のほぼ6割は訪問済み。静岡の川にはアユやヤマメが住んでいて、上流の水底にじっと潜っていると懐こく寄ってくるのが面白いという。ゆらりゆらりと浮遊する水中の住人になりたい女性の作品。

* 撮影協力/ねぎねぎ

<https://minne.com/@arapalma>



asten people
上白石萌歌



アステン5つ星
冷やし麺



特集

海とわたしの方程式

asten life 1

私流、発見 THE STYLE OF astenIST
きらめく夏のジュエリー図鑑

しずおかキッチン
アジのなめろうと焼きサンガ

淑女検定
乗馬

アステン ウーマン 5PIECES

こだわりSELECTION

モンマルシェ

リニューアルオープン!

2018.7.26.Thu *Renewal Open!*

国産厳選ブランド野菜の本格スープと高級ツナ缶専門店のモンマルシェ。本格スープは、1分20秒温めるだけ。美味しく食べた後は捨てるだけの便利なカップタイプ。忙しい人の健康維持にぴったりです。リニューアルオープンしたモンマルシェパルシェ店で、皆様のご来店を心よりお待ちしております!

バケットとトッピングサービス!

本格スープのイートインコーナーも新しく登場いたしました!



モンマルシェパルシェ店

JR静岡駅パルシェ食彩館(1F)
営業時間 10:00~20:00 (年中無休)
[WEB] <http://shop.mon-marche.jp/>



モンマルシェ 検索

海とわたしの方程式



ここはハワイに似ています。人も、海も。

びついたアニミズムの世界。私たちにも理解しやすいですよ」

35歳でハワイ大学に留学。卒業後はハワイ島で暮らしながら、公立学校で子どもたちにハワイ語を使って日本の文化を教えた。



「実際に暮らすことで、自分がなぜハワイにひかれるのか、その理由を少しずつ理解していった感じです。たとえば、ハワイでポンコツの車を買って、調子が悪くて困っていたら、地元の友だちが「車に話しかけた？」って聞く

んです。「ちゃんとあいさつしなくちゃダメだよ。車だって知らない人を乗せたくないでしょ」って。すぐに自己紹介して、車にレレという名前を付け、よろしくねと頼んだら、問題なく走るようになりました。不思議だけど、本当のことなんです」

ちなみにハワイ語のleleとはジャンプすること。「スプリングが壊れて、びょんびょんと跳ねるように走っていたから」と美貴さんは笑う。

「生活の中でハワイの人たちから教えてもらったことは、今の自分にすごく影響していると思います」

ジュエリーをつくり始めたのは、2007年に帰国してから。ブランド名のモミパキピカは、太平洋の=Pakipika 真珠=Momiという意味だ。

「日本のアコヤ真珠やインドネシア

海がいつも家族のように、暮らして寄り添う人たちがいる。人と海との掛け算で生まれる、十人十色の「正解」を探して、「1（海）」と自分自身でしか割り切ることのできない素数のように深く、かけがえない日常がここにある。



の南洋パール、タヒチ、フィジーの黒真珠。それぞれの島の真珠たちを、レイのようにつなげていけたらすきだな。いつまでも真珠が育つ、きれいな海でありますようにというメッセージを込めました」

海や風、花や樹木。毎日が自然と共にあるハワイの人たちのアロハスピリットは、日本で暮らす美貴さんの心の深い場所で、今も真珠貝のように輝いている。



テレビ局から
こんにやく店の4代目に、
生まれ育った焼津を
もっと元気にしたい。

「焼津の港の風景や匂いが大好きなんです。練り物や鯨節の工場があったり、魚をさばっていたり。よそから来る人は魚の匂いが気になるかもしれませんが、私にとってはとても落ち着く、安らぎの場所なんです」

焼津生まれの岩崎真紗美さんは、昭和2年創業の岩崎薬蕪店(焼津市小川新町)の4代目。といっても、この世界に飛び込んだのは1年前。それまでは地元のテレビ局で番組制作の仕事をしていた。

「3代目として働く母の背中を見て育ちましたが、後を継ごうという気持ち

はありませんでした」
転身のきっかけは、自身が手がけた情報番組。地元商店街での突撃インタビューという形で、こんにやくづくりへのこだわりを熱く語る母、悦子さんの姿を見て、「カッコいいな。うちのこんにやくってすごいんだ」と、素直に尊敬の念を抱いた。

「女性のこんにやく職人として母が受け継ぎ、守ってきたバタ練りという



一人になりたい時は海へ。
「また来たな」と
優しく受け止めてくれる



「星を見るのも、ほうととするのも、とにかく海。やっぱりここが一番。最高のロケーションです」

こことは、静岡市駿河区の用宗海岸。この土地で生まれ育った仁科有弓さんは、SUP(サップ)とヨガのインストラクター。6月にオープンしたばかりのクラブサリーズ・スポーツ&カフェの店長も務める。

有弓さんの朝は早い。夏場は4時

に起床。6時過ぎまで、カフェに併設されたスタジオでヨガを。その後、すぐ自宅に戻って家族の朝食を作り、5歳と2歳の娘たちを保育園に送り出す。そこから、カフェの開店準備や教室でのヨガのレッスンなど、有弓さんのオンタイムが動き出す。忙しい毎日だが、その表情は穏やかだ。

「イライラする時もありますよ。そんな時は海に出るんです。ザッパーって

伝統的な製法。地域で親しまれてきた店の歴史。それらを私の代でなくしてしまっているのかな、と」

最初は大反対だったというお母さんも、積極的に食のイベントに参加したり、SNSを通じて岩崎薬蕪店の新しい魅力を発信、こんにやくの普及に尽力する4代目の仕事を、徐々に認めてくれているそう。

「焼津は海と共に生きる町。鯨節や佃煮、練り物など伝統あるお店も少なくありません。こんにやくは海のものではないけれど、おでんやだしの文化とリンクさせて、同世代の後継者さんたちと一緒に、港周辺を新しい食育のまちとしてリノベーションしていきたいという思いを強く持っています。実はマスコミの世界に入ったのも、情報発信を通じて地域を活性化したかったから。今ちょっと元



気をなくしているように感じる焼津を、食からもっと盛り上げていきたいです」

重いこんにやくに負けない筋力づくりにと、海辺でのウォーキングも始めた。大好きな港で、真紗美さんの夢も、前へ前へと歩み続けている。



いう、用宗独特の波の音を聞いて、風を身体で感じて。そのうちに自然と気持ち落ちついてきます。波と一緒に嫌なことを流してやる感じがな。海はいつも「また来たな」と、大きく受け止めてくれるような気がします」

幼い頃から、もう一人の家族のように海が身近にあったが、大学時代、ライフセーバーをしたときに、好きだったはずの海が一時、嫌いになってしまった。

「疲れてしまったんでしょうね。海を守るという使命の重さと、時に人の命まで奪う海の持つ負の部分が、有弓さんの心を遠ざけたのかもしれない。しかし、それを癒やしてくれたのも海だった。

「海に入ることを避けていた時期にSUPに出合ったんです。SUPって、

海の上で何をしてもいいし、何もなくてもいい。潮風に吹かれながら「気持ちいいな。なんだ、やっぱり海って楽しいじゃん」って。また海が大好きになりました」

SUPは、海上で安定感のある大きなボードに乗ることで体幹を鍛えるハワイ発祥のスポーツ。有弓さんは、海に出てボードの上でヨガを楽しむ。

朝起きて、家族や友人に支えられながら海の側で好きな仕事をして、一日を終え、娘たちの寝顔を見て眠りにつく。「それが今、一番のハッピー。ずっとこんな生活が続いていけばいいなと思っています」。有弓さんが導いた答えは、寄せては返す波音のようにシンプルで心地よい。

それぞれの海の向こうにある、それぞれの幸せ。人生の正解は一つじゃない。この夏、私たちも、海とのコラボで自分だけの答えを見つけたい。

THE STYLE OF astenIST ☆ きらめく夏のジュエリー図鑑

打ち寄せる波、素足に感じる砂。
空高く昇る入道雲。
夜空に咲く大輪の花火。
夏には、私たちの心踊る瞬間が幾度もある。
一瞬のきらめきが
身に着けるたびによみがえる…
そんな最愛ジュエリーに出会いたい。

SHOP INFORMATION
タカラ堂静岡本店
静岡市葵区長原町2-4-4 営/10:30~19:00
休/水曜
tel: 054-254-0141



幼いころ熱中した着せ替えをジュエリーで! 着物やチュチュ、ラッシュガードまでスタイルの選択肢は幅広い。



片面に誕生石、反対側にはダイヤモンド。リバーシブルで使えるので、コーディネートが楽しい。



鏡のモチーフは、未来への扉を自らの力で開く女性にぴったり。色づかいが涼しげ。



ポントヴェキオの象徴的デザインに、パヴェの美しさが際立つグラデーション。シンプルな服でも華やかに。

EMIZIONE (エミジオン、ネックレス) ¥888,000
ETERNNA (エテルナ、リング) ¥933,000 (Ponte Vecchio)



細身のリングはTPOを問わない優秀ジュエリー。きゃしゃな指元を演出してくれる。

ダイヤモンドリング ¥108,000 ¥89,500 (Ponte Vecchio)



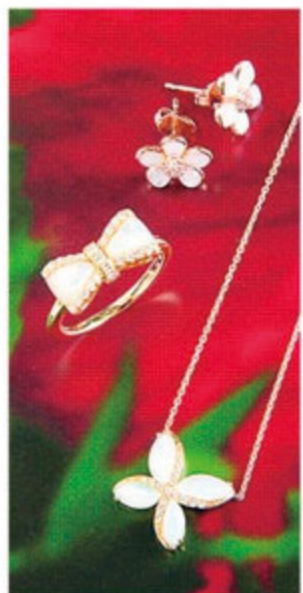
ハートの位置を選べるので、意味のある数字を選んでみては。涼しくなったらカラフルな革ベルトにチェンジ!

HEART to HEART ¥915,000 (クワンタムウォッチ)



名前と誕生日を刻むことができるチャームには、誕生石とダイヤモンドが。新たな命への永遠の愛を表すのにぴったり。

Baby's Ring Charm ¥18,000 (チェーン) ¥33,000 (チャーム) (Ponte Vecchio)



マザーオブパールと曲線美と優しい色。素肌になじんでナチュラルな印象。

マザーオブパール ¥85,000 (ピアス) ¥82,000 (ネックレス) ¥128,000 (リング) (Ponte Vecchio)

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。

大好評のNシリーズから、軽バンついに誕生。

好きなものを詰め込んで、自分の世界を広げに行こう。

N-VAN +STYLE FUN Honda SENSING
車両本体価格 1,560,600円*

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。

プレーンベーカリーは、国産食材と製法にこだわります。

Domestic wheat & Natural yeast
PLAIN BAKERY

白神こだま酵母使用
国産小麦粉と天然酵母のこだわり食パン

こだわりのプレミアム食パンの生地に3種類の国産チーズをたっぷり使って焼き込みました。上品なチーズのコクと香りが、パン生地の優しい甘みとベストマッチ。

高級なラム酒に漬け込んだレーズンをたっぷり使用しました。上品な素材が醸し出す、豊かな香りが自慢のパンです。短めにトーストするのがお薦めです。

プレミアムチーズ食パン 640円
ラム酒食パン 640円

月・木限定パンも大好評!!

- バシルトマトチーズパン 680円
- 高級宇治抹茶食パン 700円
- 全粒粉のくるみパン 500円

Honda Cars 静岡

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

※価格はすべて消費税(8%)込みの価格です。掲載価格には、保険料、税金(消費税除く)。
登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は含まれておりません。詳しくは各店舗までお問い合わせください。

HONDA

プレーンベーカリー 静岡店
静岡市葵区長原町1-11 サノローゼビルF
営業時間: 11:00~19:00 (日曜日は12:00~)
※売り切れ次第終了となります。定休日: 火曜

five feet cafe's店
静岡市清水区江原台町22-35 5Gポート内
営業時間: 11:00~19:00 (日曜日は11:00~)
※売り切れ次第終了となります。定休日: 火曜

パン工房直営店は電話予約のみ承ります。| 予約受付 ☎054-345-6820

Frozen Fruit Bar
Milky Dragon ¥450 (税込)

★ドラゴンフルーツのトロピカルな味わい
★みずみずしいオレンジ果肉
★香り立つグリオットチェリー入り
★濃厚な大人のミルク

静岡市の「魔法のケーキ屋さん」ふるみえ〜る「から今夏、おいしくて、元気になれる二つのひんやりスイーツがリリースされた。プロデュースしたのは人気モデルでありSBSテレビ「イブアイしずおか」出演中の大石参月さん! ふるみえ〜る、牧野良弘シェフが奮闘の末かえした、参月さんのこだわりとは?

★米麹甘酒で作った特製ソース
★茶葉の本家の味が生きた深蒸し茶ジェラート
★ザクザク食感のビスケット

こうじっ茶 (ジェラート) ¥380 (税込)
こうじっ茶 (カップタイプ) ¥350 (税込)

Italian Gelato

Mitsuki Ohishi
1988年3月22日、浜松市生まれ。2004年ミスセブンティーングランプリを受賞し、モデルデビュー。「Seventeen」「VIVI」「Anecan」の専属モデルとして活躍。現在は「Oggi」に出演中。SBSテレビ「イブアイしずおか」(月一金・夕方4:45~) 月曜レギュラー。インスタグラム@ohishi_mitsuki

大石参月×ふるみえ〜る
がんばる女性に おいしく、うれしい
みつきのやみつきアイス
できました! 2018SUMMER限定

Chapter 1
まず参月さんから飛び出したのは「中まで赤紫のドラゴンフルーツ、あれを使ったらすごくきれいなピンクになるんじゃないかな」というアイデア。さらに「気になっているのは甘酒。「イブアイ」で紹介した米麹(こうじ)の甘酒がすごくおいしかったので。ドラゴンフルーツはハワイでは「ピタヤ」の名で親しまれ、食物繊維やビタミンが豊富でスーパーフルーツと言われるくらい女性に人気。甘酒も高い栄養価とその吸収の早さから「飲む点滴」と呼ばれている。参月さん、さすが意識が高い!

Chapter 2
いよいよ試作品が参月さんの元へ。まずはフローズンフルーツバーから実食。「きれいなピンク!」「おいしいっ!」。さらに牧野シェフが「参月さんのイメージ」と語っていたグリオットチェリーを入れたミルク味のバーも届いたのでこちらも試食。「…これもおいしい。うー、困ったぞ。悩むなーと言いつつ一緒に口に入れてみた参月さん。「あれ!? 新しい世界が広がったかも!」。スタッフも二つを同時に味わってみる。一同「おお!」「これ合わせて一つにしようよ!」

Final Chapter 完成
できたー!
フローズンフルーツバーはピンクと白の鮮やか2トーンに。名付けて「Milky Dragon」! ドラゴンフルーツの層とミルクの層が口の中で溶け合った時の驚きに乞うご期待。

ジェラートはコクと甘みのある深蒸し茶を使うことに。名付けて「こうじっ茶」。甘酒と緑茶という日本の伝統的な飲み物の意外なハーモニー! 特に甘酒は暑さ厳しい夏におすすめだ。

おいしいだけでなく、夏の元氣とキレイを応援してくれる参月さんプロデュースの「Milky Dragon」と「こうじっ茶(カップタイプ)」は、下記ふるみえ〜る5店舗で買うことができます。夏の手土産や贈答品にいかが? ジェラートカフェ「ふるみえ〜るレガーロ」では「こうじっ茶(ジェラート)」をイートインできるので、街歩きの一休み、元氣のチャージにぜひお試しを!

Check it!! 「Milky Dragon」「こうじっ茶(カップタイプ)」は8/10(金)~12(日)開催のSBSサマーフェスト(静岡市・青葉シンボルロード)でも販売!

大石参月 × ふるみえ〜る
Milky Dragon・こうじっ茶(カップタイプ)取扱店

- みずほ本店
- 静岡バルシェ食彩館店
- 新静岡セノバ店
- イトーヨーカドー静岡店
- 静岡バルコ店

こうじっ茶(ジェラート)取扱店

- ジェラートカフェ ふるみえ〜る レガーロ

ふるみえ〜る みずほ本店
静岡市駿河区みずほ3-6-1
休/無休(臨時休業、年末年始休業あり) 9:30~19:30
tel.054-258-9565

ジェラートカフェ ふるみえ〜る レガーロ
静岡市葵区紺屋町17-2 稲森パークینگ 1F
休/月曜(祝日の場合は営業、翌火曜休み) 11:30~22:00
tel.054-273-5561 イートインOK

【ふるみえ〜る各店】みずほ本店/紺屋町店/静岡バルコ店/新静岡セノバ店/静岡バルシェ食彩館店/イトーヨーカドー静岡店/ふるみえ〜るレガーロ

5 PIECES

戸田書店 静岡本店 37歳 おひつじ座 B型 Aki Shimahara

「本屋大賞」や「静岡書店大賞」など、今やベストセラーの誕生に大きな影響を与えている書店員さん。店頭でのPOPが人生を変え一冊との出会いをもたらすことだってある。JR静岡駅前、戸田書店静岡本店1階文芸書コーナーの島原あきさんに、書店員の仕事や本への思いをお聞きした。

休日の楽しみは音楽です。聴くのはバンクック。仕事で腰を痛めるのと、ライブで肋骨を折るのとどちらが先か...というくらい暴れています(笑)。本のジャンルではファンタジーが好きです。最近のお薦めは「怪物はささやく」。児童書ですが映画化もされました。昨年一番泣いた作品です。

本選びは個人的な営みで、書店員が介入し過ぎるべきでないと考えていますが、新たな出会いをもたらすことができるのもまた人と人だからこそ。足を運んでいただくにはどうしたらいいか、目を留めてもらえる棚とは... SNSの時代にまだガラケーの私ですが、攻め手を模索し続けています。



5. 跳

4. 結

1. 好

民俗学に興味があって学芸員を志したこともありましたが、この仕事を選んだ理由は、やはり本が好きだから。アルバイト経験のあった書店業を就職先に選びました。友人から「はたきでバタバタしてるだけでしょ」なんて冗談で言われますがハッキリ言って大間違い! 本は重く、ほぼ立ち仕事。肉体労働です。



2. 采

北は山形から南は沖縄まで転動を経験。沖縄から山形に移った時に目にした、田植えしたばかりの水田の美しさは忘れられません。規模や品ぞろえ、企画は店ごとに違い、店長の采配の振るいどころ。私は千葉・習志野で4年間店長を務めました。書店運営は出版社の営業さんとの協働作業でもあります。

3. 快

接客をはじめ、発注から品出し、棚づくり...と、それぞれが担当するコーナーのあらゆることを担います。気合を入れてつくった売り場から本を買っていただけた時はうれしいですね。わずかなヒントを頼りに推理をし、お客さまが探す本を見つけ出せた時も快感。手渡せるのが書店の良さだと思います。

asten INFORMATION

静岡土産に“大人のしっとりショコラ”

モイズミの大人のしっとりショコラは、抹茶やみかん、フランボワーズとチョコレートとのコラボレーション。口の中に広がる素材そのものの風味を楽しんで! アスティ静岡のグランドキヨスクで購入することができるので静岡土産にもおすすめ。モイズミ店頭で買う場合は2日前までに予約を。

和・仏・食彩工房 monsieur MOIZUMI(モイズミ) 静岡市東区池ヶ谷7-5 ☎054-247-1338 水曜定休

「安野光雅のふしぎな絵本展」開催中



画家、絵本作家、装丁家などとして半世紀にわたり多彩な活動を続ける安野光雅。ふしぎをテーマとする作品展が9/2(日)まで、県立美術館で開催されている。絵本原画104点を中心に展示。綿密な描写の美しさや、潜んでいる仕掛けの発見を楽しもう。一般1000円、70歳以上500円、大学生以下無料。

静岡県立美術館 静岡市駿河区谷田53-2 10:00~17:30(8/4(土)、11(土)・祝、18(土)、25(土)は~19:00)月曜休館

アステン・サポーター募集

モニターやリポーター、モデルとしてアステンに協力して下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

聞き得! 竹内純子の エネルギーの玉手箱



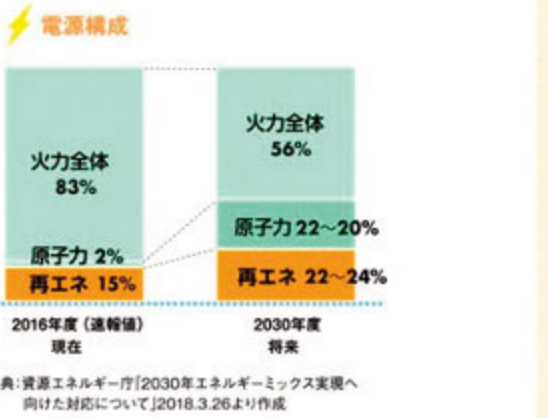
竹内 純子 たけうち すみこ 筑波大学客員教授 NPO法人国際環境経済研究所理事・主任研究員 地球温暖化問題や環境・エネルギー政策に詳しく、国連の気候変動枠組条約交渉にも参加し、政府審議会の委員も務める。著書に「誤解だらけの電力問題」など。

エネルギー基本計画

昨年から議論を重ねて策定された政府案に対して、一般の方から寄せられた意見等も踏まえて見直しが行われ、最終的に7月3日に閣議決定されました。議論の過程で2050年に向けた検討も行われたこと、将来的には再生可能エネルギーを「主力電源」にするなど踏み込んだ表現が使われたことが話題となりました。私が注目したのは、再生可能エネルギーを「経済的に自立させる」と明言した点です。再生可能エネルギーをたくさん導入するには、まずその値段を安くすることが必要です。太陽光パネル

政府が4年ぶりにエネルギー基本計画の見直しを行いました。エネルギーを確保することは国民生活の安定には必須であることから、3年程度ごとにエネルギー政策の研案像を示すことが政府には義務付けられているのです。

などはほとんどの国が中国で生産されたものを利用しているため、日本でももっと安くなる余地は多分にあると期待しています。 そのほか、前回の計画と大きく内容が異なるわけではありません。しかしそれは、日本には石油や石炭、天然ガスと言った化石燃料が乏しいこと、地球温暖化対策や電気料金抑制の観点において原子力も欠かせない電源であることなどから仕方のないこととも言えるでしょう。エネルギー供給の構造を変えるのは簡単なことではなく、時間がかかるのです。



中部電力 静岡支店 広報グループ/054-273-9004 http://www.chuden.co.jp/

静岡駅近のお弁当リーグに参戦開始!!

生まれ変わっていつそうパワーアップしたパルシェ食彩館。 工事中はランチ難民だった!という皆さま、ごめんなさいとお待たせしました! 10店自慢のスーパージェルメを早速お楽しみください。

- 旨だれ牛カルビど 自家製し巻きたまご重 870円**
柔らか〜な牛カルビをふっくらご飯につけて、どうぞ!の自信作。だし巻きたまごは丁寧に手作りしたふわふわの食感。元気をやるタンパク源はバッチリでしょ。
OPEN 8/8 tel.054-204-8705
- あかつき弁当 837円**
当店人気ナンバーワン選手。赤魚西京焼、鶏唐揚げなど、スタミナたっぷり。温かいおこわを2種類運べるのもクワイでしょ。とっても慶持ちのいい弁当です。
OPEN 8/8 tel.054-253-1534
- 特撰やわらかヒレかつ弁当 896円**
1皿の豚からたった4食分しか取れない希少な部位を使った、特別に柔らかなお肉。富良野の野菜と10種類のスパイスを使ったソースどうぞ!
OPEN 8/8 とんかつ新橋さぼてん / tel.054-254-5000
- 焼鳥弁当・塩焼鳥弁当 各560円**
思わず「ビール!」と言ってしまうそう。ふっくら香ばしく焼き上げた人気の焼鳥に、季節の副産品を詰めた厚身(こんしん)の味。晩酌のお供にもおすすめのおいしさです。
OPEN 8/8 日本一 / tel.054-275-5561
- ミックスサンド 432円**
オードックスなサンドイッチにこそ奥深い技がある! 当店人気ナンバーワンは、フレッシュ野菜・ハム・卵・ツナのバランスのいい組み合わせ。美しく召し上げられ。
OPEN 8/8 ローゲンマイヤー tel.054-251-5788
- 北京弁当 680円**
中華ファン特選の本格味。おかず・ご飯・麺のパリエーションが豊富で皆さんを迷わせます。週日ローテーションしてあれこれ食べたいという人。大歓迎!
OPEN 8/8 好運楼 / tel.054-255-1199
- 若鶏となすのおろし和え弁当 594円**
ジュシーな国産鶏もも肉の唐揚げとなすを、自家製おろしだれで和えてみました。サマーランチにオススメのサッパリ味。夏バテなんて言わせませんよ。
OPEN 8/8 久知屋 / tel.054-252-1660
- 1/2日分野菜夏のSalad Bento 1,080円**
野菜ドリンクが手放せない? でもやっぱりかんで食べるのが体にいいですよ。175g以上のおいしい野菜入り。主菜もふんだんに盛り込んであるから大満足! 1日15食限定。販売期間9/5まで
OPEN 8/8 グリーン・グルメ / tel.054-254-7630
- ココロカラダもヘルシーに! ココロカラダもヘルシーに! ココロカラダもヘルシーに!**

daily APITA Summer

asten X APITA 静岡専門店会

8月の「daily APITA」は暑さに負けないクールなスタイル満載！
パリッと爽やかに、ふんわりフェミニンに、おしゃれセンスに磨きをかける旬の着こなしや、
フードもカルチャーも、涼しい館内でたっぷり楽しんで。

お出掛けコーデ
大特集



お財布を新調すると何か
良いことが起こりそう！
ファッションを引き立てる
カラフルな色柄。二つ折りで
コンパクトな仕上げが、
ポシェットや小さなバッグ
にもたっぷり収まって使い
やすい。

花柄二つ折り財布 11,880円
2F/GRAN SAC'S (グランサックス)
054-654-4355



今季見逃せないパフス
リーブ。襟元や裾のフリ
ルがキュートで、一見、
フェミニン系。実はマ
ニッシュにパンツにも合
わせやすいというスグ
レモノ。家で手洗い可能
なのでフルに活躍してく
れる。合わせたスカート
も手洗い可能。バッグや
サンダルのコーディネート
も楽しみたい。

パフスリーブニット 5,832円
カラスカート(3色) 9,612円
バッグ 7,549円
サンダル 9,612円
2F/anySIS/Ferou
(エニシス/フェルー)
054-654-4505

astenサポーター: 李奈さん



手元が目立つ夏だから、鮮
やかカラーの時計がおす
め。まぶしいくらい真っ
白のTシャツや麻のワン
ピースにも似合うそう。行
動派には落としても壊れ
ないタフさがうれしい。

CASIO G-SHOCK
ソーラー電波時計 23,760円
2F/Collet/054-284-8480



ツールにポンプシステムやクッションング
に優れたヘキササイトを搭載。貴代を超え
て愛される履き心地を体験して。

リーボック INSTAPUMP FURY SANDAL
17,280円
2F/ABC-MART/054-202-7790

軽やかで涼しい編素材。リラックス感もあって夏
のリゾートにぴったり。ビビッドカラーが旬。
カラマキシスカート(6色) 12,960円
2F/SCOTCLUB&LASUD(スコットクラブ・ラシュド)
054-202-2360



隠れ華様模様がグッと来るオリジナル
シャツ。絹100%の軽い着心地と鮮やか
な色で夏気分を上げてくれる。
シャツ 4,590円
2F/drug store's SHOP
054-287-7575



人気のロングピアスは今シーズン必須。ひねりのある
立体感が印象的。夏風に揺れてとっても素敵！
K10ピアス 12,960円
2F/Miliflora(ミルフローラ)/054-654-4755

Pick up

<p>読書好きな子どもはやっぱり 本が好き。私たち大人もバッグに一 冊入れて読みましょう！ 夏の課題図書も夏の文庫フェア 2F/BOOKSえみたす 054-654-6262</p>	<p>案に履けて動きやすいのに、形がキ レイでオシャレ。今までありそうで なかった、待望のパンツ！ スウェットイージーパンツ 2,145円 2F/GU/054-292-5577</p>	<p>ギー(バターオイル)を使った本格 味。カシューナッツのココを生かし た美味しさにはまりそう。 素材を生かしたカレー バターチキン 350円 2F/無印良品/054-654-3737</p>	<p>汗をかいても素早く乾く速乾機能 付き。トレンドのビッグシルエットで 夏に重宝の涼しい一枚！ ライトサッカーTシャツ 3,229円 2F/THE SHOP TK 054-654-5622</p>	<p>遊び心を大切に、ライフスタイルを 楽しむ女性たちへ。ナチュラルで 着心地のいい洋服がいつも店内に いっぱい！ 1F/SM2 kelttio(サマンサモスモス) 054-289-7022</p>	<p>仕立て上りの浴衣がこのお値段段 色柄豊富。家で洗える扱いやすさ も魅力的。着付けのコツも教えて もらいましょう。 浴衣 3,132円 2F/BANKAN/054-280-2710</p>
<p>外出に帽子を忘れたら大変！キッズ サイズからフリーサイズ、キャラク ターキャップも幅広い品ぞろえ。 キャップ 1,080円 2F/SWANKY MARKET (スワンキーマーケット) 054-654-5500</p>	<p>CMソングや映画で話題沸騰の名 曲や大ヒットシングルをまとめたこ れぞレゾプレミアアルバム。※先着 特典:ポスター、海の幸ケース サザンオールスターズ 海のOh,Yeah! 4,000円 2F/新屋堂/054-283-4987</p>	<p>お出掛けに手放せないサングラス。 カクテルをイメージした淡いパステ ルカラーのコレクションは色違いで 欲しいほど。※ケースプレゼント JINS サングラス「カラー」(16色) 3,240円 2F/JINS(ジンス)/054-284-4433</p>	<p>高品質のメード・イン・シズオカ。歩 きやすく和洋に履けるオシャレな 下駄が夏の思い出を後押しして くれる。 水鳥下駄 14,904円 1F/Timeless Tender (タイムレステンドー) 054-204-0033</p>	<p>長袖&フード付き、女子にうれしい UVカット加工のパーカーは、海山で 活躍するの間違いない！ UVカットジップパーカー(S~LL) 1,780円 1F/Honeys(ハニーズ) 054-266-7676</p>	<p>今年の一枚を選ぶならこちら。着こ なしやすいニュアンスカラー、シン ブルなのにオシャレ度が高い注目 のアイテム。 Motion オリジナルTシャツ 3,132円 2F/Motion(モーション) 054-284-4211</p>
<p>袖のフリルがポイントのオシャレな 一枚。着やすいワイドデザインで旬 のコーディネートに役立！ 袖フリルワイドカットオーバー (6色) 1,069円 1F/Green Parks topic (グリーンパークトピック) 054-269-6572</p>	<p>特殊なケール糸使用で、触ると冷た く感じる不思議なタオル。水に浸し たり保冷剤と一緒に使うとさらに冷 感効果アップ。 ECO de クールタオル 800円 1F/Aberdeen(アバディーン) 054-266-4731</p>	<p>定番のサンダルが今年もカラー豊富 に入荷！ すいすい歩ける 6cmの ウェッジソールやゴム製の足首部分 が人気のヒミツ。 サンダル(12色) 3,229円 1F/SHOO-LA-RUE(シューラー) 054-202-8112</p>	<p>一枚は持っていたい自宅で洗える 白いジャケット。ビジネスにはもちろ ん、デニムと合わせれば上品な大 人カジュアル完成！ ジャケット 7,552円 2F/TAKA-Q(タカキュー) 054-269-6120</p>	<p>何足あってもうれしいソックスを大 人買いのチャンス！ ロングスカー トやパンツにアクセントを効かせ てどうぞ。 ソックス各種 3足1,080円 2F/tutuanna(チュチュアンナ) 054-286-2114</p>	<p>涼しくてサラッとした履き心地のサ マーデニムにご注目。吸湿速乾、虫 除け機能もあるなんて驚き！ SOMETHING サマーデニム& テーパードパンツ 各7,452円 2F/ジーンズパー・OSADA 054-654-5780</p>

Service

<p>カメラ買取り はじめました！ 詳しくはカメラのキタムラスタッフまで カメラの買取りを始めた。使 われないでも手放すのは惜しい。そ んな眠っているカメラがあったらこ の機会にどうぞ。 フリーチャージ 14,040円 1F/S&F美容室 054-202-1380</p>	<p>保険の見直しなら こちら。40以上の 保険会社の中から 合う商品を選んで ご提案。相談は何 度も無料！ 1F/保険ウェルネス with UCS/054-685-5530</p>	<p>アピタにオープンしておかげさ まで10年目。恋愛・結婚・仕事・ 人間関係など何でもご相談 ください。 鑑定料金 15分2,000円 2F/占い館SYNOS(サイノス) 070-5404-6780</p>	<p>品質やデザインに定評のある ブランドの子供服が勢ぞろ い。着替えに数が欲しい夏だ からこそ、賢く利用したい。 [ユーズド]ブランド子供服 (ラルフローレン) 2,200円 2F/ECO & KIDS AKIRA 054-266-3122</p>
<p>サンダルや靴をリ フレッシュして快 速に！中敷交換 するだけでとっ とも気持ちよく 歩けます。 1F/サンリペア/054-289-7333</p>	<p>大切な服をあきら める前にぜひ相 談を。サイズ直し やリフォームなど 丁寧な仕事で応 えてくれる。 2F/サンリフォーム/054-202-0435</p>	<p>店頭を持ち込ま なくても自宅へ 引き取り、仕上 りお届け。ぜひご 活用ください。 布団クラクパック 14,040円 1F/ビュアクリーニング/054-202-1923</p>	<p>宝くじ 1F/(西側出入口横) チャンスセンター</p>

Food

<p>夏仕立てのたこ焼きは風味も 食感も爽やか系。 さっぱり味を楽しめる！ 青じそおろしポン酢 680円 1F/薬地蔵たこ/054-654-6622</p>	<p>レギュラーダブルがス モールダブルの値段 で買える、おいしい チャンス！ *ミニオン*ダブル 520円 ※1人1杯1杯1杯限り 1F/サーティワンアイスクリーム 054-284-0931</p>	<p>さっぱり味でツル ツルッと食べら れるからさっ ぱり大好き！ 冷やしうどん 480円 1F/天神屋 054-202-8000</p>	<p>こだわりの麺とタレ！「冷やし中華」 ファンの方、ぜひ一度ご賞味を。 冷やし中華 529円 1F/風まつり/054-283-6230</p>	<p>ピーチとピンクのフルーツ果 肉で幸せ感いっぱい！ ピーチピンクフルーツ フラベチーノ 669円 1F/スターバックスコーヒー 054-654-5822</p>	<p>期間限定、ネバネバ パワーで暑さに負 けないアイス必 ず！ とろろ玉めかぶぷかけ 400円(小)~ 1F/はなまるうどん 054-654-5588</p>	<p>ポットに水と一緒に入れて 約8時間、香り高いアイス コーヒーが出来上がる！ カフェカルディ ウォータードリッポコーヒー 448円 1F/カルディコーヒーファーム 054-281-1778</p>	<p>食欲を刺激する ピリ辛ジュー シーなおし で今年も登場！ 直火焼きタンダーチキン 490円 1F/サブウェイ/054-269-5684</p>	<p>来客や帰省のおもてなしに、沼津 魚市場のセリ権を持つ魚がしなら ではのとびりの味を！ ファミリー盛り(4~5人前) 5,119円 ※入用より内容は異なります 1F/沼津魚がし 株式会社 054-269-6862</p>
--	--	---	--	--	--	--	--	--

<p>名物手羽先からあげ20%OFF ●当店通常価格100g/約5本/421円→336円 1F/鳥ふる/054-286-2292 有効期限/平成30年8月末日</p>	<p>ポテトSサイズ100円 ●当店通常価格150円→100円 ※お一人さま1杯1杯限り 1F/マクドナルド/054-285-5301 有効期限/平成30年8月末日</p>	<p>麺類 通常より会計100円引 ※ご注文のお一人さままたは1グループさま ※30分以上のコースと組み合わせの場合に限り 1F/ちゃんま/054-283-4634 1F/TAISEIKAN/054-654-6363 有効期限/平成30年8月末日</p>	<p>爽快・冷却 リフトアップヘッド 半額 ●当店通常価格2,180円→1,090円 ※30分以上のコースと組み合わせの場合に限り 1F/TAISEIKAN/054-654-6363 有効期限/平成30年8月末日</p>	<p>スマホアクセサリ10%OFF ●当店通常価格の10%OFF ※一部対象外あり 1F/Y!mobile(ワイモバイル)/070-5331-3901 有効期限/平成30年8月末日</p>	<p>端末購入時の頭金 半額 ●当店通常価格10,800円→5,400円 1F/buショップ セントラルスクエア静岡 054-203-3500 有効期限/平成30年8月末日</p>	<p>ドーナツ6個 600円 ●通常129円以下のドーナツに限り6個600円 1F/ミスタードーナツ/054-283-3513 有効期限/平成30年8月末日</p>	<p>メダル20枚プレゼント ※お一人様1日1回限り 2F/ソニー電音タウン/054-654-6511 有効期限/平成30年8月末日</p>	<p>※洋服にコーディネートしたアクセサリなど価格表記の ない商品はすべて別売りです。 ※商品が品切れの際はご容赦ください。 協力/アピタ静岡専門店会 静岡市駿河区石田1-5-1</p>
---	--	---	--	--	--	--	--	---

あの子に1つ贈り物

今年も大規模災害が各地に襲いかかり悲しい犠牲があった。何より命が大事。緊急時、迷わず避難できる備えにご覧のトートバッグ。まずバッグにオムツや着替えなどを入れて底上げし、その上に赤ちゃんをバスタオルなどにくるんで寝かせる。肩に掛け、腕で抱えるようにして逃げる。「だっこおんぶの研究所」に、医療機関から「サッと一緒に安全に避難できるバッグを」と依頼があり、試行錯誤を経て今年4月に販売を開始した。揺れない工夫や反射板などアイデアを盛り込んでの子を守ってくれる。

避難にも使える子育てバッグ

11,880円
だっこおんぶの研究所
静岡市葵区宮ヶ崎町91
TEL.054-653-6777
https://bwl.base.co.jp/items/10091325



とっさの1フレーズ



Point
「After you」は直訳で「あなたの後でよいですよ＝お先にどうぞ!」です。エレベーターの乗り降りやぶつかりそうになった時などに、さらっと言えるとかっこいいですね!
#「After you」と言えば、きっと相手の人はニコッとして「Thank you!」と返してくれますよ!

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

あざれあ図書室 キッズコーナー開催

子連れなので遠慮しながら図書館を利用している、という人に朗報。あざれあ図書室は8/31(金)まで夏休みキッズコーナーを開催。子どもが遊んでいる間にゆっくり読書を楽しんで。期間中は貸し出し冊数が通常の2倍の10冊までOK。

県男女共同参画センターあざれあ図書室
静岡市駿河区馬淵1-17-1 2F ☎054-255-8763
平日/9:00~18:00、土日祝/9:00~17:00(期間中8/5、13~15、19、29は休室)

謎解きゲームに挑戦

8/11(土・祝)~15(水)、県内10カ所のマイホームセンターで夏休みスペシャル企画「伝説のアイスクリームのレシピの謎を解け!」を開催。センターハウスで謎解きシートをもらい、展示場内に隠されたヒントから謎を解こう。

SBSマイホームセンター
●静岡展示場/静岡市駿河区松園町1-1 ●静岡東展示場/静岡市清水区塩田3-430
●藤枝展示場/藤枝市五十海3-12-2 ●静岡南展示場/吉田町神戸80-1
ゲーム開催:10:00~16:00 ※一家族1回限り

サブリな1 action

- 片手をついて腰を上げ、上になった脚を上げる。大変なら肘まで床につけてもOK。
- 余裕があれば上の手も上げる。なければお腹に当てて腹筋を感じて。
- 呼吸をしながら30秒を目標にキープ。体幹を鍛えたい人は上の脚を上下させてみよう。

サイドプランク

体幹をつくり、ヒップアップをした人に!

体を正面に向け、手足を真上に開くのが大切。コツは上になる足の爪先を前に向けること!



グランド フィットネス インストラクター 荒川広太さん・齋藤智也さん

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

グランド 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/

アステン流 大人ドリル

淑女検定

今、乗馬スクールに通うおひとりさま女子が増えている。パッカパッカというひびく音を聞きながら背中に乗って進むと、日頃の疲れを吹き飛ばしてくれるという。意外と知られていない馬の世界をのぞいてみよう。

乗馬

問題1 馬がヒビーンと鳴くのはどんな時?

- A. 気合が入っている時
- B. ご機嫌な時
- C. 失態した時
- D. 寂しい時



問題2 馬にもできる、人間に近いある事とは?

- A. 夢を見る
- B. 念仏を唱える
- C. 汗をかく
- D. うそをつく



問題3 次の慣用句のうち乗馬に由来するものはどれ?

- A. 横槍を入れる
- B. 拍車を掛ける
- C. 駆けつけ三杯
- D. 足下を見る



野菜がおいしくたっぷりとれる! 茶葉を使った静岡ジェノベーゼ



県立美術館の中にあるRodin TERRACEで好評なのが、具だくさんもちもち食感の生パスタのランチ。写真はバジルの代わりに茶葉を使用した静岡スタイルのジェノベーゼ。抹茶の香りと淡みのアクセントが絶妙で飽きのこないおいしさ。他にもスキレット鍋で提供される熱々のハンバーグがおすすめ!

◀「ゴロゴロ野菜と厚切りベーコンの抹茶ジェノベーゼ」1,350円(野菜のポタージュ、サラダ付き)。席にてパルミジャーノチーズを削り出すサービスも!

Café&Restaurant Rodin TERRACE 静岡市駿河区谷田53-2 ☎054-267-7888 10:00~17:00(LO16:30) ※予約にて各種パーティー受け付け(17:00~22:00)

SBS学苑 静岡校



【乗馬】講師 望月政明 もちつき まさあき
全日本乗馬倶楽部静岡支部長、平沢ライディングガーデン馬と一緒に乗る。飛び、心が通い合う。その大きな喜びと爽やかな感動を伝える。

10月スタート 10:00~11:00
乗馬スクール 1-3名様
入会費:1,500円(3ヶ月分) 月謝:1,500円
体験費:1,500円(3ヶ月分) 月謝:1,500円
初心者向け、20分乗馬体験。
【お問い合わせ・お申し込み】
Tel.054-282-1191

正解 & 解説

問題1 → 正解 D
馬は本来、群れで行動する動物。「頭になると不安で寂しくなってしまう」と望月先生。鳴くことで仲間を呼んでいるのだという。この乗馬スクールには、面倒見のいい親分肌馬がいて、誰かの鳴き声がすると必ずヒビーンと応えてあげる。基本的には草食動物で怖がりな性質。立ったまま眠ることもあり睡眠はわずか3~4時間程度。「お腹が空いた時に鳴くこともあります」と望月先生。

問題2 → 正解 C
馬は毛が生えているのに大量に汗をかきやすい動物。毛穴は全身にあるが、首や鞍(くら)が乗っている背中や脇は特に汗をかきやすい。馬は背骨が固くて丈夫なため古くから人を乗せ、暮らしに関わってきた。「人馬一体」の言葉通り、馬と心をつなぐことが難いという。なでてあげると「ありがたう」のサイン、首をトントンしてあげると「褒めている」のサイン。世話をするとより絆が深まる。毛艶で健康状態を判断できるようになる。

問題3 → 正解 B
物事の進行をより速めるという意味で使われる「拍車を掛ける」。そこに出てくる拍車とは、もともと馬の鞍のかかとに付ける馬具のこと。この突起で馬のお腹を刺激し、一段と速く走らせる。馬と人間は、文字通り「馬が合う」ことも大事。「人間の言うことを一方的に聞かせるという姿勢ではなく、個性を見極めて対等に困難を乗り越えていきます」と望月先生。たまにはご褒美も大事。馬の夏の好物はスイカで皮まで平らげるといいます。

オハナ 診察室

夏にも起こりやすい冷え
おき過ぎた冷房の影響で、夏も冷え性になりやすい現代生活。体が冷えると子宮や卵巣への血流が悪くなり、生理不順や不妊にもなりかねません。はだしの季節ですが足の冷えには特に注意しましょう。足の冷えは子宮にも及びます。腿が冷えるのも良くありません。夏野菜でビタミンやミネラルを補給しながら水分をとることを心掛けましょう。暑さを適度に感じることは、冬へ向かっての体の準備なのです。

婦人科・産科・女性漢方内科 母体保護指定医
院長 八本知子
おハナクリニック 木の下町
054-347-0300
〒424-0846 静岡市清水区木の下町44-1

daily coupe asten X APITA coure

四六時中花巻と麺セット 1,177円
2F/和ダイニング四六時中 054-283-3125
揚げたての天ぷら・お刺身・茶碗蒸しに、ご飯と麺も付いた、大満足の人気メニュー。

駿河湾近海こぼし(カニ汁付) 2,570円
1F/沼津魚がし監/054-654-3220
大トロ、生シラス、桜エビなど、沼津産直送の新鮮なネタがはいしと大盛りされたごちそうずし。

八彩鶏絲涼麺 1,058円
2F/紅虎餃子房 054-654-5560
8種類の夏野菜をたっぷり使ったサラダ仕立てに、香りとうま味のバランスもさすがのおいしさ!

うな重W 2,670円
2F/うな重/054-288-5703
肉厚のウナギと秘伝のタレがベストマッチ。夏を乗り切る元気を応援してくれる。

香り高いおそばにサクサクの天ぷらが好相性! ボリュームたっぷり、大満足の盛り合わせ。

天ざるセット 1,490円
2F/ふしの坊 054-287-7755

平日限定 500円ランチ (10:00~15:00)
2F/サイゼリヤ 054-280-3831
肉料理、パスタ、ドリアなど9種類から選べるお得なランチ。サラダ&スープ付き!

ランチ 大人 月~金/1,382円 土日/1,490円 (ドリンクバー/216円)
2F/イタリアンバイキング/054-654-3171
お子さまが大好きな肉メニューが充実!ご家族みんなで好みの食事が楽しめます。

アロ-マメロンクレープ 550円
2F/モンパル/054-288-7696
静岡県産高級メロンの収穫がある時だけのせいりな逸品。クレープのタネやクリームのごだわりも絶佳!

ヤリカのエスニック風「冷麺」 1,188円
1F/パスタ屋-丁目/054-284-1173
ピリ辛で甘酸っぱくてずっと食べていたくなる美味しさ。柑橘とパクチーの香りが効いています。

アロ-マメロンクレープ 550円
2F/モンパル/054-288-7696
静岡県産高級メロンの収穫がある時だけのせいりな逸品。クレープのタネやクリームのごだわりも絶佳!

王国スペシャル通常より100円引 (ランチを除く)
※グループでの利用OK
※その他割引などの利用はできません
2F/スライス王国 054-287-7150
有効期限/平成30年8月末日

8月新クラスOPEN! 無料体験会実施中
3F/Kicks/0120-194-052
ブロック&プログラミングの理論を使った教材で?体験申し込み・問い合わせはKicks公式サイトへ。

協力/アピタ静岡クオーレ館 静岡市駿河区南八幡町8-22

皮膚のメカニズムを解明し治療する
美容皮膚科
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。

メラニン色素の深さに応じた治療方法を選択しましょう。
夏はレーザー治療をやめた方がいいですか? A いいえ、季節を問わず治療は可能です。
現在あるしみは、紫外線の影響を受けるほどメラニン色素の増殖が進行し、大きく深く見えるしみに成長していきます。そうなる前にレーザーでも取りきれないしみになってしまいます。
【新しいしみ取りレーザー治療では日中の絆創膏は不要になりました】
季節を問わず、積極的に治療しましょう!
●フルフェイス治療..... ¥30,000+税~
●ピンポイント治療... 直径3mm/¥10,000+税~ 直径1cm程度/¥30,000+税~
※料金は医師とのカウンセリングの際に計測して決定します。
治療方法は症状によって異なります。一度ご相談ください。治療はすべて保険適用外診療となります。

医療法人 美静会 スキンケアクリニック
美容皮膚科・形成外科・麻酔科 (医師 平野 温子)
www.sc-clinic.jp
ウェブサイト/ヘアアクセス! 医院情報を見られます

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
●診療時間 10:00~18:00
●初診受付 診察・検査のみ 17:00まで、当日診療希望 16:00まで
水曜日も診察となりました

JR静岡駅 北口より徒歩5分
静岡駅前 南口より徒歩1分

アステル5つ星

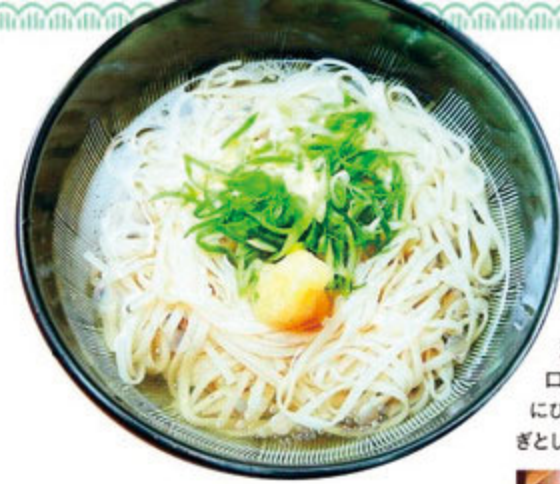
真夏の楽しみ 冷やし麺

今月は、おいしくて涼しげな麺メニューをご紹介します。つるりとした食感にだしソースのうま味、こだわりの具材が揃って食欲増進。暑い日こそグルメを楽しまなくちゃ!

【SOBA美(そばしょう)の二八せいろ

長野・高遠産の玄そばを手打ちで仕上げたそばは、せいろでじっくりかきめ堪能したい。玉藻塩をばらっと振りかけて口にすれば、そば本来の甘みと風味が広がる。上質な材料とだしの深みがしっかり伝わるそばつゆは、そば湯で最後の一滴まで大切にしたいほど。冷やし鴨ぶっかけ(1,440円)も自慢の一品。手作りの水ようかん(200円)ダッタン蕎麦茶のジュレ(250円)など、デザートも充実。

藤枝市東町10-25
tel/054-645-1225
営業/11:00~14:00
休/火、水曜
P/12台
●二八せいろ ¥750



【鮎走伝年 寛弥別荘 KAKUYA BESSHO】の蓮根うどん

静岡産の蓮根の粉末を練りこんだうどんは、モチモチした食感が特徴。隠し味として太白ごま油を麺にまぶし、白しょうゆを使った関西風のつゆに、柚子おろしと静岡産の分葱(わけぎ)がアクセント。つるりとした喉ごしとあっさりした口当たりで、静岡県産の豊かな山海の幸に舌鼓を打った後のめにぴったりだ。6,500円の会席料理にはコース半ばのお凌(しの)ぎとして登場。他のコースは予約時に相談すれば対応してくれる。

静岡市葵区七間町1-15
tel/054-255-3388
営業/11:30~14:00(13:30LO)、
17:30~22:00(21:00LO)
※全・土曜~22:30(21:30LO)
休/無休
P/なし
●蓮根うどん ¥580(税別)

【麺's食堂 特選】の気まぐれ限定麺



人気ラーメン店が作り出す「冷たい麺」は、タチウオやタイ、煮干しなどの魚介から取っただしと動物系スープで作る、気まぐれ限定メニュー。和洋取り入れ、飽きずさまざまな味を楽しんでほしいと、1~2週間ごと数種類を提供する。新メニューは全曜夜にツイッターで発表される。忘れずにチェックして! 発表後の土曜日は行列必至なのだそう。売り切れ次第終了なので、覚悟して並ぼう!

焼津市焼津3-10-8
tel/054-626-4188
営業/9:30~9:30LO、
11:00~14:00LO
※売り切れ次第終了
休/火、水曜
P/15台
●気まぐれ限定麺
¥1,000~(昼の営業時のみ)

【ルイジアナママ 金谷店】のエビのフリットとアボカドの冷製トマトクリーム

毎年心待ちにしているファンも多い、夏限定(9月初旬まで)の冷製パスタ。新鮮野菜のロマネスコとまろやかなアボカド、ミニトマト、細めのパスタをトマトクリームソースでえ、カリッと香ばしいエビのフリットがアクセント。トマトの酸味がさわやかな夏らしいひと皿だ。高台にある店の大きな窓からは連なる山々や大井川、金谷の町を一望でき、昼のパノラマ、きらめく夜景もごちそうの一つ。



鳥田市長谷富士見町1681-88
tel/0547-46-2263
営業/11:00~15:00、15:00~17:00(ディナータイム)、
17:00~22:00(21:30LO)
休/月曜不定休
P/20台
●エビのフリットとアボカドの冷製トマトクリーム
ランチ¥1,840(サラダバー、フリードリンク付き)
ディナー¥2,400(前菜パインキング、フリードリンク付き)

【麺屋 エスバリスドリームプラザ店】の和風冷しつけ麺



鳥田の本店でも人気の夏名物・冷たいラーメン。ドリップ店だけの今年の夏限定種は、冷たいスープでいただくそば感覚の「冷しつけ麺」。看板の魚介スープ、さらに煮干しとかつお節を加えた滋味豊かな和風スープに合わせて、麺は特注の細麺をチョイス。小松菜やレタス、水菜など野菜がたっぷりトッピングされ、暑さで食欲がない時もさっぱりと食べられそう。麺の大盛り無料、9月中旬くらいまで。

静岡市清水区入船町13-15
エスバリスドリームプラザ1F
tel/054-376-4444
営業/11:00~21:00
※スープがなくなり次第終了
休/無休
P/1600台(1時間無料、レット
全額に高引割引サービスあり)
●和風冷しつけ麺 ¥880

【麺屋 花桃 hanabi】の冷製煮干(しょうゆ)



藤枝市岡下山2-8-8
tel/090-7861-0067
営業/7:00~10:30、
11:00~14:30
※スープがなくなり次第終了
休/水曜、第2・4金曜
(不定休あり)
P/9台
●冷製煮干(しょうゆ) ¥900

選んだ冷たいスープから煮干しの香りがふわり。風味が異なる3種類の煮干しをブレンドし、ごく弱火で数時間かけて取っただしはケセのない上品な味わい。まずは具を乗せずに、京都の製麺所から取り寄せたコシのある麺とスープの相性の良さを楽しんで。好んで卓上の自家製煮干しオイルを足すのもいい。冷製煮干は他に塩と味噌があり、いずれも9月末頃まで。8月限定の冷製担々麺も見逃さない。

【麺老】のぶっかけねばねぼうどん

夏にうれしい、つるつるとした喉ごしの麺は、隣接の製麺所で作る平打ちうどん。歯応えと、つゆの絡みやすさを追求し、注文を受けてからゆでている。体力をつけて暑さを乗り切ってもらおうと選んだネバネバ食材は夏バテにも効果がありそう。中華麺はもちろんで、鶏ガラスープやチャーシューも自家製の麺老の冷やし中華(780円)は老若男女問わず人気。気分に合わせてチョイスして!



静岡市清水区船沢1-3-2
tel/054-336-6555
営業/11:00~21:00
休/水曜(8月16日は営業)
P/12台
●ぶっかけねばねぼうどん
¥780



【焼肉食堂(卸)静岡食肉センター】の自家製冷麺

鮮度抜群の黒毛和牛で作ったローストビーフが魅力的な冷麺は、言わずがな、焼肉のメにぴったり! 3時間かけてじっくり煮込んだ鶏ガラベースは美しいほど透き通っている。その透明感から、視覚でも清涼感を得られるはず。酢をかけて、自分好みのさっぱり度で召し上げ。そば粉不使用。ディナータイムか土日祝日のランチでオーダーできる。

静岡市駿河区下島121
tel/054-266-6644
営業/11:30~13:30LO、18:00~22:00LO(平日)、
17:00~22:00LO(土日祝)
休/不定休
P/19台
●自家製冷麺 ¥750



Pick up voice!
コチラも!!
読者オススメ
冷やし麺

- 静岡 ● 葵区清間町ほか「戸郷そば」磯おろしが食べたくなる(葵区・アルバイト) ● 葵区昭和町「イル パパトール」生ハムとナスの冷製パスタ(清水区・会社員) ● 葵区紺屋町ほか「京島屋」梅じそ冷麺、コシのある麺に梅じそのさっぱり味(鳥田市長谷・会社員) ● 葵区千代田「ひがし」おろしせいろそばが最高(葵区・アルバイト) ● 清水区八木岡町「めんめ」つるつるシコシコのうどん(清水区・主婦)

編集部 オススメ こだわり SELECTION

真っすぐ立るとなると、今までと世界が違って見えるかも?!
オーダーインソールで体の負担を減らす対策をしよう



足の指には、想像以上に負担がかかっている。固いコンクリートの上を歩く、つらい姿勢で仕事をする、不自然な姿勢で過ごす...。平衡姿勢を保つために足腰、背骨等にゆがみが生じ、足指に負担がかかっていることがある。靴・室内履きせる機能インソールは、体のバランスを整え、負担を軽減させる機能が期待できる。フィットラボの鈴木さんは、整骨院院長として10年勤めたが、施術だけでは原因の解決は難しいことに歯がゆさを感じていたところ、オーダーインソールに出合う。榎原さんは、体に無理をさせたことで歩行不全になったが、インソールで症状が改善。インソール先進国フランスで本格的に学び、研究した。歩き始めの子どもからお年寄りまで2万件以上のインソール作製実績があり、県内はもちろん、北海道から九州まで全国各地からわざわざ来店があるほど。作製の流れやインソールの大切さがわかる情報満載のホームページは要チェック。

●相談・計測を無料。オーダーインソールは2万円前後。電話で予約を取ってから来店を

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 ①あり 水曜・第1木曜・第3日曜定休
http://www.fit-lab.com

足の痛み フィットラボ 検索

卸店ならではの品ぞろえ!
ギャッベは意外と夏が狙い目?



現地買付けで、他にない珍しい色柄のギャッベやキリムなど多くのラインナップをそろえているアートライン。卸もしているため、その数は見本市の倉庫並み。厚手のウール100%のギャッベを買うなら秋冬に、と思う人も多いかもしれないけれど、実は意外と夏が狙い目。夏は在庫の中からお買い得な掘り出し物が出てくる。ラグや絨毯(じゅうたん)を考えているなら、まずは品数の多い店をのぞいてみては?

●夏の間はクリーニングや修理もおすすめ。他社で買ったギャッベやベルシャ絨毯でも、クリーニング対応できるのをご相談してみてください

アートライン
静岡市駿河区新東田2-16-25
☎054-201-9945
10:30~19:00
火曜定休 ①10台
http://www.artlinekilim.com/

静岡 アートライン 検索

出会いの質をアップして年内に成婚!
婚活トライアル2カ月9,800円



「婚活イベントに参加してもなかなか結婚に結びつかない」という人におすすめなのが、結婚相談所エンマレッジ。全国に10万人以上の会員を擁し、静岡県を中心とした出会いをはじめ、県内外の医者、弁護士、経営者といったハイクラスな人との出会いもかなう。先の見えない交際しないために「お見合いは何度でも無料」など出会いの質を高め、成婚をサポートしてくれる。「結婚を意識した人同士が出会うから成婚まで早い」ですね。入会してから2カ月で成婚退会する方もいますよ。仲人の石上さんも本気の婚活をバックアップ。昨年は1,300件以上お見合いが組まれ、7日に1組が成婚。そのエピソードを紹介したブログも読んでみて。「お見合いが組めるか不安」という人は、まずは婚活トライアルから。勧誘は一切ないから安心して。

●初期費用50,000円~+月会費6,000円。※価格はすべて税別
●「マル通マーク」取得の安心な結婚相談所

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

9/30(日)まで特別価格の
ガーデンファニチャーキャンペーン!



天気の良い日にはテラスで朝食、午後には友人を招いて自慢の庭でゆっくりティータイム。アウトドアにそんな第二のリビングがある暮らしは豊か。上質でおしゃれなエクステリアやガーデンの設計・施工なら「ザ・シーズン静岡」がおすすめ。9/30(日)までに契約すると、ガーデン用の椅子やベンチ、テーブルなどが特別価格で購入できるチャンス。テラスなどのリフォームを考えている人ははまとめてコストダウンできてお得。詳細は問い合わせを。

ザ・シーズン静岡
静岡市駿河区中田1-4-1 アヴェニールコート1F
☎0120-989-685 10:00~18:00 水曜・第1・2・4木曜定休
ザ・シーズン静岡 検索

..... ココロとカラダの悩み相談
漢方先生にQ&A 第1話

Q 暑さのせいか、なかなか眠れません。体もだるく、疲れが抜けません。

A 日本は夏は湿度が多いですね。実は体内にも「湿気」が溜まりやすくなるんです。中医学には、体に余分な水分があると、不眠や疲労、肩こり、アトピーなどの皮膚炎、うつ、高血圧、風邪、頭痛などの原因になる可能性があります。また、夏は、汗をかきなどを体でクールダウンさせようとするために体力を奪われます。これにより胃腸や心臓を動かす力が弱くなり、食欲不振や疲れやすくなる原因に。漢方には、体の余分な湿気を逃がす働きがあるもの、深い眠りに導くもの、心臓や胃腸の働きを助けるものなどがあり、さまざまな作用が期待できます。悩み改善の身近な相談役と思い、ぜひお気軽にご相談ください。



漢方の熊鷹堂薬局
静岡市葵区安東3-20-30 1F
☎054-247-8134 10:00~19:00
日曜・月曜定休 P/2台
http://www.kumankodo.com

薬剤師・不妊カウンセラー
戸塚和典先生

あの人気店がプロデュース! 一度は食べておきたい本格北京ダック

絶品小籠包の「上海小籠包 祥瑞」が北京ダック専門店をオープン。3日間かけ仕込んだ北京ダックは鮮度の高いダックを使い、皮だけでなく肉も楽しめる。麺料理や炒飯、野菜・肉、海鮮などのメニューも充実。中でも黒酢豚は風味と食感が絶妙でオーダーが途切れないとか。まずはランチで味わってみては、食後のワゴンデザートサービス(+500円でデザート、ドリンク付き)は、約10種類から好きなだけ食べられる至福のおもてなし。心ゆくまでゆくりと。

●上左はランチコース2,500円(北京ダック、メイン料理など7品)。ほか、麺ランチ1,000円(麺、デザート、+300円でミニ付き)。月替わりランチ1,300円(メイン料理など6品)。

北京焼鴨 祥瑞
静岡市東区東金町55 静岡交通ビル2F
TEL:0120-22-5851
11:00~14:00 D:16:00~23:00(L022:00)
月曜定休(祝日の場合は翌平日)
北京ダック祥瑞 総店

8月のランチ
小エビとトマトの冷製パスタ 1,850円(税別)
オードブル6品、スープ、パッセ、デザート、コーヒー・ティー付き

**このクオリティーでこのボリューム!
人気のパスタランチが登場**

モイズミの冷製パスタはさっぱりだけじゃない! ベーコンの塩気と桜エビのうま味をベースに、パスタもほんのり香る、さっぱりなのにコクがあって満足度大。紅はるかの冷製スープにもムッシュらしい仕掛けが。夏バテも忘れて食べるのに夢中になってしまう美味しさ!

和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI (モイズミ)
静岡市東区油ヶ谷7-5 TEL:054-247-1338
11:00~14:00 17:00~22:00(土日ランチあり)
P:6台+授乳あり 水曜定休 MOIZUMI 総店

**夏の特別ランチ 好評につき8月も延長決定!
豪華メニューが2,300円(税別)!!**

夏の特別ランチが、好評につき8月まで延長決定。まだ、味わっていない人はこの機会にぜひ。豪華メニューがリーズナブルな価格で味わえるのでおすすめです。店内は完全個室なので、気の合った友人などとゆったりと時間を気にせず、何時間でも過ごせちゃ。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。
※主要料理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 花鳥風月(しずおか かつらふうげつ)
静岡市東区船屋町14-1 2-3F
稲森パーク8号向かい TEL:054-266-3300
11:00~15:00(L0) 15:00~翌20:00
月曜ランチ休み ライフナジール 総店

**話題のハワイアンスイーツ「マラサダ」
サクふわの揚げたてを召し上がれ!**

今年2月、旧久能街道沿いにオープンしたマラサダ専門店。ハワイの定番おやつで、もちりした食感がクセになる揚げパン。注文が入ってから揚げるので、外はサクサク中はふわふわ! 1個160円とお手頃だから差し入れにも重宝。ローストビーフディッシュやドライカレーなどフードメニューも充実。ランチも兼ねて楽しんで!

●「マラサダプレート」800円。静岡産産紅茶をベースにしたこだわりのフレーバーティーと一緒に!

Alinaかふま(アイナカフマ)
静岡市清水区地蔵311-1 TEL:054-368-5127 P:6台
平日11:00~17:00 土・日曜日11:00~19:00 月曜定休

**遠方から買いに来るファンも多い
パトンの塩パン**

絶妙な塩気とバター風味がクセになるパトンの塩パン。不動の人気で1日に何度も焼き上げるので、焼き立てが味わえるのもうれしい。しかも、スペイン式窯の遠赤外線効果で、外はパリッと香ばしく、中はしっとりもちもち! このコンビネーションがたまらない。シンプルだからこそ光る一品だ。

●沖縄の塩を使った「塩パン」110円。

石窯パン工房 パトン
●藤枝店 藤枝市前島3-9-50 TEL:054-636-3300 7:00~19:00 火曜定休
●焼津店 焼津市小川2826 TEL:054-656-0810 7:00~19:00 月曜定休 ※小川公民館向かい。パティは「小川公民館」で焼成
石窯パン工房 パトン 総店

ビール&サワー&ワイン&梅酒が1時間1,000円(税別)で飲み放題!

食肉センターではオープン8周年記念として8/31(金)までアルコール飲み放題プランを実施。キリン一番搾り生ビールに加え、キリン梅酒サワー(ブラッドオレンジ、ピーチ、ラムネ、ブルーベリーほか全8種)、新登場の泡ワインカクテル、梅酒など多彩なラインナップ。真夏の最強コンビ「焼肉&ビール」で夏バテを吹き飛ばそう!

●飲み放題は1時間1,000円(税別)。セルフサービス。利用者はリストバンドを着用。

焼肉食堂(静岡)静岡食肉センター
静岡市駿河区下島121 TEL:054-266-6644 不定休 P:あり
11:30~14:30 D:平日18:00~23:00 土日祝17:00~23:00 ※L0は1時間前

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

**中島屋の日本料理「四季」の素麺ランチと
選べる甘味でおなかも心も満足!**

食欲が落ちやすい夏は、さっぱりと素麺(そうめん)がうれしい! 8月限定「素麺ランチ」は梅肉やゴマなど3種の醬汁で味わえる。料理長イチ押し「すき身サラダ」はわさびの葉を使った特製つんつんソースがアクセントに。また、甘味が6種から3種を選ぶように(月・水曜ランチ限定)。8月はお茶ゼリー、水ようかん、きな粉ロールケーキなど。おなかも心も満たしてくれる!

日本料理 四季
静岡市東区船屋町3-10
中島屋グランドホテル5F TEL:054-253-1151
11:30~14:30(L014:00)
D:17:00~21:00(L020:30)
定休日なし http://www.sn-hotels.com/

アステン特典! 各種シフォンケーキが20円引き! 夏のギフトにいかが?

無添加のカホンのシフォンケーキは体に優しく、想像を超えるふわふわしっとり感。小さな子どもからお年寄りまで安心しておいしく食べられるので、夏のギフトや手土産にぴったり! 夏季限定のチョコミント、バイン、マンゴー、レモンヨーグルトなど、店頭で常時15種以上が並ぶから、みんなの好みの味が見つかるはず。

●「アステンを見た」で各種シフォンケーキ1個250円が230円に! 8/31(金)まで。
●石田街道沿い、かわいいレンガ調の外観。

シフォンケーキのお店 kahon 静岡店(カホン)
静岡市駿河区石田3-18-8 TEL:054-204-4500
10:00~18:00 月曜定休 P:3台
※8/12(日)~15(水)は休業

行列ができる名物かき氷に静岡抹茶をぜいたくに使用した新作登場!

静岡県産茶葉100%の静岡抹茶を使用したスイーツが人気の雅正庵。この季節は並んでも名物のかき氷を味わってほしい。中でも静岡抹茶と牛乳だけで作った特製抹茶氷は「ふわふわ」を超えた「さらさら」の新食感で、見た目も微粒子パウダーのよう。新作「ふじティラミス」はこの抹茶氷の頂上に濃厚抹茶レアチーズケーキとチーズクリームをトッピング。氷の中にもさまざまな仕掛けを凝らしているのが、最後のひとさまで食べ飽きない。抹茶の苦みをガツンと味わえる抹茶通にもおすすめの一品だ。このほか、チョコミントをお茶と融合させた「チョコ&ミントティー」、抹茶塩とレモンをかけて食べる「静岡抹茶塩みるくレモン水」など今夏限定味も。どちらもさっぱりとした味わいで夏にぴったり!

●「ふじティラミス」900円。氷の中には抹茶&ミルクソフトが!

猛暑も忘れる特別料理の数々 とびきりの納涼会で夏を乗り切ろう!

オープン1周年の特別コース「天空会席」が登場。南マゴロやアワビなどのお造り5種、黒毛和牛ヒレステーキ、オマールエビのウニみそソース、土瓶蒸し、フルーツクリーム白玉などの11品は心身を癒やす奥深い味わい。納涼会はもちろん、自分へのご褒美や大切な記念日、法要の席など、さまざまなシーンにおすすめ。昼・夜、2~80人可。前日までに要予約。「アステン見た」で9,500円~6,000円(税別)。9/30(日)まで!

●ランチ特典! 通常ランチ5種が「アステンを見た」で1,000円(税別)に。さむ千代田店では2種類、8/31(金)まで!

天空の和dining さわ
静岡市東区昭和町6-2 アイビル10F http://sawa-shizuoka.com/ 日曜定休(予約は受け付け)
予約専用ダイヤル TEL:0120-301-450 11:30~14:00(L013:30) D:17:00~24:00(L023:30)
●さむ千代田店 静岡市東区千代田4-2-5 TEL:0120-556-724

**新作「静岡抹茶バウム
パフェ」850円。静岡
抹茶バウムクーヘンを
半生ラスクに仕上げた
デコレーション。2種の
バウムクーヘンが花の
ように咲いたかわいらしいパフェ。**

雅正庵 千代田本店・宮竹店・焼津市小川店
●千代田本店 TEL:054-267-3008 ●宮竹店 TEL:054-238-8885 ●焼津市小川店 TEL:054-620-7800
全店ともに11:00~18:00(L017:00) ※夏季限定営業時間延長。8/31(金)まで

パズドラ×シェーキーズ コラボピザは8月末まで!

わくわく、ドキドキしたい夏。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に、テレビアニメ「パズドラ」のコラボピザが新登場。「タイガの赤い情熱ピザ」は、主人公「タイガ」の熱い情熱のような真っ赤なピザ。ピザソースには、「たこ焼き」ならぬ「こーみーど!」遊び心たっぷり。8月限定、お早め!

シェーキーズ MARK IS 静岡店
静岡市東区船木1026 MARK IS 静岡3F TEL:054-294-8374 年中無休
(平日) 11:00~15:00 ティータイム 15:00~17:00(受付16:30まで)
D:17:00~22:00 (土日祝) 11:00~22:00 http://shakeys.jp/

●「アステンを見た」でアルコールを通常料金より30%引き。飲み放題1,000円~700円! 8/31(金)まで。

asten PEOPLE
vol.154
上白石萌歌
女優



現在公開中の細田守監督アニメーション映画「未来のミライ」は、甘えん坊の男子「くんちゃん」と未来からやってきた妹「ミライちゃん」が織りなすちょっと変わった「きょうだい」の物語。主人公くんちゃんの声を演じた上白石萌歌さんに作品を通して感じたことをお聞きした。

Q.4歳の男の子を演じると決まった時はどう思われましたか?
まさか自分がもう一度4歳になれるとは思っていませんでした。自分の俳優人生にそんなチャンスがあるなんて驚きました。細田監督の作品が大好きで、新作が発表されるたびに劇場に足を運んで食い入るように観ていたので、その世界の一員になれることが幸せだと感じました。

**“多くの人の出会いや偶然がつながって
今の自分の存在がある不思議。”**

Q.演じるにあたり何か工夫されましたか?
自分の4歳の頃を思い出すには限界があるので、実際に4歳の子に会いたいと思い、保育園に足を運んで一緒に遊んだりおしゃべりをしたりしました。思っていた以上にしっかり話し、自分の意思も持っていることを知って「そこまで作らなくていいのかもしれない」と少し気が楽になりました。

Q.声だけで演じる面白さ、難しさはどのような所を感じましたか?
例えば今見たら小さな物でも4歳の視点では大きく見える、といったことを疑似体験できたことや、くんちゃんと一緒に泣いたり

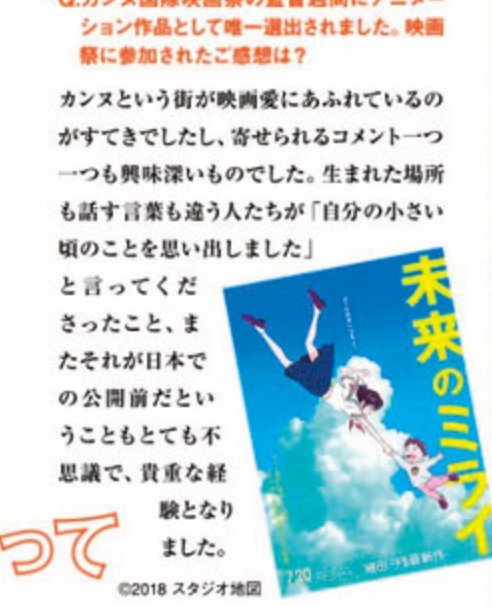
突ったりすることで自分の感情を開放できたことが楽しかったです。とはい声優のお仕事は初めてだったので、最初は効くつもりで、本音が伝わればいいという意識ができましたし、(スタジオの)空間を大きく取ってくださったことでくんちゃんと同じ動きをし、次第に声だけで演じているという感覚がなくなってきました。

Q.上白石さんは実生活では妹の立場。きょうだいの関係で共感するところはありましたか?
私自身は後から生まれた方なので、嫉妬をされる側だったかもしれませんが、きょうだいの嫉妬は誰にもあるものだと思います。姉にあって自分にはないものに劣等感を抱く、といったことは大人になってもあるだろうから、くんちゃんが「赤ちゃん返り」で代弁してくれているものを大事にお芝居を

しました。

Q.家族について考えたことはありますか?
あらためて家族とのつながりを考え直すきっかけになりました。それは今存在している家族だけでなく、ご先祖さまや自分の未来…いろいろなベクトルに自分の思考が飛んでいく感じがしました。多くの人と人との出会いや偶然があって今の自分があるってすごいことですが、普段は気付かないもの。ちょうどお盆の時期ということもあり、皆さんにも味わっていただけたらうれしいです。

Q.カンヌ国際映画祭の監督週間にアニメーション作品として唯一選出されました。映画祭に参加されたご感想は?
カンヌという街が映画愛にあふれているのがすてきでしたし、寄せられるコメント一つ一つ興味深いものでした。生まれた場所も話す言葉も違う人たちが「自分の小さい頃のことを思い出しました」と言ってくれたこと、またそれが日本での公開前ということもとても不思議で、貴重な経験となりました。



★ PROFILE

かみしらいし・もか 2000年2月28日、鹿児島生まれ。11年、小学5年生の時に第7回「東宝シンデレラ」オーディションでグランプリに。審査員特別賞に選ばれた姉・萌香とともに芸能界入りした。東宝芸能所属。テレビ、映画のほか、歌唱力を生かした舞台やCMでも活躍中。「未来のミライ」は全国の東宝系映画館やシネマコンプレックスで公開中。

静岡 MEN 図鑑 vol.13
ピカピカのキャンパスでみんなの未来と静岡の明日を育むお手伝い

浜松大学(現 常葉大学浜松キャンパス)に入職以来、入試・広報の仕事に従事。大学統合に伴い、常葉大学静岡瀬名キャンパスを経て、今春オープンした静岡草薙キャンパス勤務に。高校生に向けた入試相談会・オープンキャンパス・大学案内やホームページでの情報発信など、広報チームのリーダーとして、周囲をまとめる存在でもある。「将来を左右する大学選びに関わる仕事。責任を持って高校生にアドバイスしていきたい」と話す。地域に開かれた大学として、学食をはじめ構内には一般の人も自由に出入りとのこと。高見さんがいる入学センターにもぜひ顔を出してみては。

常葉大学 入学センター
高見 晋一 SHINICHI TAKAMI

【年齢】37才
【血液型】AB型 【身長】168cm
【生地】草薙周辺と浜名湖周辺
【座右の銘】一期一会
【趣味】野球観戦、二人の娘と公園や遊園地で遊ぶ

「静岡MEN図鑑」はSBSテレビ「Soleil.いぬい」での運動企画。Soleil.いぬいは毎週月~金曜日、午前9時55分から放送。

さてさな男性の情報を大募集! あなたの周りにはイケメンの情報を教えてください。応募は下記「MEN図鑑」まで【メール】asten@shizushin.com 【郵便】〒422-8670 静岡新聞社 アステン編集部 ※応募の際は応募者の連絡先と写真を添付してください。採用の場合、編集部からご連絡させていただきます。

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年間着ていただける「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!
※学校指定は除きます。

大好評 卒業式用ブレザーご予約受付承り中!
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。)

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
新静岡セノバ前通り
〒420-0839 静岡市東区鷹匠1-4-10
学生服のやまだ 検索 http://www.ex-yamada.co.jp

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。

2018.8月号 Vol.154 [2018.8.4発行]
 配布エリア/静岡市、藤枝市、焼津市、島田市、牧之原市、吉田町、川根本町
 ●静岡新聞朝刊に折込

★次回(2018年9月1日発行)は「ダイバーシティ」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
 金魚ピアス 各1,800円
 ※イヤリングへの変更はプラス100円~
 問い合わせ: ねぎねぎ
 https://minne.com/@arapaima
 https://www.instagram.com/negi.43/

asten OFFICIAL
 取材のこぼれ話や、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

8月は旬の魚で二品完成! しずおかキッチン

今月のしずおか食材
アジ



静岡には清水区由比でとれる根付きの「食沢アジ」という逸品もあるが、やはり手に入れやすいのがアジのうれしいところ。応用が利く、献立の頼れる存在だ。今の時期は脂がのって特においしい。



アジのなめろうと焼きサンガ

- 材料/2人前
 アジ:1匹(約180g)
- 白ネギ:10cm
 大葉:2枚
- A ショウガ(みじん切り):小さじ1
 ニンニク(みじん切り):小さじ1/2
 みそ:大きじ山盛り1杯

葉ネギ、レモンスライス:お好みで



- 1 アジを三枚におろす。骨を抜き、皮引きする(切り身を用意しても可)。適当な大きさに切る。白ネギ、大葉は粗みじん。
- 2 ①にAを混ぜて、包丁でたたき。半量を皿に盛り、小口切りにした葉ネギを散らす。
- 3 残りを小判形にし、サラダ油(分量外)を引いたフライパンで焼く。色がついたら、ひっくり返す。皿に乗せ、レモンスライスを飾る。

point とにかく たたく!

今月の先生 **柴田修一** Syuichi Shibata ● 居酒屋ひのき。tel:054-258-8550

切り身を買うときは刺し身の新鮮なものを選びましょう。粘り気が出るまで、とにかく包丁でたたきます。包丁は上から直角に、口当たり差が出ます。ビールに合うし、臭みがないので子どもでも食べやすい。アジのほか、イワシや貝類でも作れますよ。香味野菜とみそを混ぜたものを多めに作って、清潔な容器に入れて冷蔵保存すると便利です。

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・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8月17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8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8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 きのこを使った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 10名様
 野菜を食べるレンジカップスープ3種(ミネストローネ、オニオン、コーン)各1食【モンマルシェ】

02 5種10名様
 安野光博のふしぎな絵本展(〜9/2[日]まで)ペアチケット【静岡県立美術館】

03 5種10名様
 藤枝シネ・プレゴの映画鑑賞券ペアチケット【藤枝シネ・プレゴ】

04 18名様
 日清チキンラーメンどんぶり 日清チキンラーメン5食パック 日清チキンラーメン具付3食パックアクマのキムラー 各1個【日清食品】

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

未来をクリアする、君だけのスキルを探しに行こう。

SANGI OPEN CAMPUS

10:00~15:00 本校(ランチ付)

8.07(火) 8.25(土)
 9.09(日) 9.22(土)

オープンキャンパス

こども保育科 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
- こども保育科
- 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
 〒420-8537 静岡市葵区宮前町110-11 静岡鉄道「榑木」駅下車徒歩1分またはJR「東静岡」駅北口より徒歩12分
 ☎0120-618-255
 Q[SANGI]

NIPPONDAIRA HOTEL Wedding Fair Information

要予約 入場無料

[スイーツbuffe×最旬コーデ]
1st Step Fair
 8.26 sun
 10:00~ / 13:00~ (2部制)

- ▶ スイーツbuffe
- ▶ ロケフォト体験
- ▶ 館内見学

1st Step Fairに参加のおふたりは BRIDAL SHOW に優先ご招待

PREMIUM BRIDAL SHOW

9.9 sun 受付 10:00~ / 11:30~ ※組数限定のご案内となります

- ▶ ドレスショー
- ▶ 模擬挙式
- ▶ ウェディングパーティー
- ▶ 模擬披露宴&試食
- ▶ 館内ツアー

ガールズコレクション・CM・雑誌等で活躍しているモデルが魅せる華麗なドレスショーは必見!

日本平ホテル プライダルサロン tel.054-335-1130 営業時間/ 10:00~20:00
 http://www.ndhl.jp