



# asten

10月  
Oct. 2018

おかげさまで14年目!



今月の  
キラリ

女性の髪にこんなかんざしを見つけたら、  
どうしましょと思うくらい  
ドキッとするなまめかしさ。  
かつて金属の芸術家と呼ばれた  
飾り職人たちの技と心が生んだ  
新しいデザインKANZASHI。  
プロの美容師の声が活かされて、  
パレットやクリップでは手こずりがちな  
固い・太い・多い髪でも楽にまとめられる。  
ステンレスの一枚板から切り出した一体型。  
耐久性は申し分なく、  
美しい輝きも変わらない。

＊  
撮影協力/三代目板金屋  
<http://shop.bankin-ya.jp/>



asten people  
勝俣州和



アステン5つ星  
キノコ料理

七間町~人宿町 新・静岡散歩

特集

## ほんとうに きれいな 髪の人

淑女検定  
メール術

asten life 1 | こだわりSELECTION

私流、発見 THE STYLE OF astenIST  
ランニングのススメ

しずおかキッチン  
鮮魚のカルパッチョ  
季節のフルーツ添え BOIL' Sスタイル



### asten

参加者募集!

# 11/11日

13:00-16:00

参加費 1,000円

【定員】30名  
【持ち物】ハサミ、筆記用具

## キャンドルサシェ メイキング&



一緒に  
学びませんか?

## 暮らしの中の放射線セミナー

リース型に流した口ウに可愛い飾りを施した「キャンドルサシェ」づくりと、普段の暮らしの中にある放射線についてそれぞれの専門家からわかりやすく学べます。講座終了後はスイーツを食べながらゆっくりお話ししましょう。



●キャンドルサシェ講師  
立川恵利(たちかわ えり)



●セミナー講師  
岡田往子(おかだ ゆきこ)

TaLiCandle主宰。18歳から趣味でキャンドルとアクセサリづくりを始める。2016年から本格的に販売、講師活動を行う傍ら、イベントの企画・主催・運営を開始。同年10月には企業や行政と連携を取りながら女性をサポートする団体「女性活動支援団体ファーストステップ静岡」を設立し代表となる。二児の母でもある。

東京都市大学工学部原子力研究所准教授。日本大学農獣医学部水産学科学卒業。千葉大学博士(理学)修得。高純度材料の微量元素の分析や福島支援(20km圏内の放射性物質測定、いわき地場産業復興、放射線教育など)、群馬県赤城大沼周辺の放射線測定にも力を注いでいる。

会場 静岡新聞放送会館  
(静岡新聞社・静岡放送本社)4階 会議室  
静岡市駿河区登呂3-1-1



### スケジュール(予定)

- 12:30~13:00 受付
- 13:00~14:00 キャンドルサシェセミナー
- 14:00~14:10 休憩
- 14:10~15:20 暮らしの中の放射線セミナー
- 15:20~15:30 サシェ完成品渡し・会場(17F Temboo)移動
- 15:30~16:00 ケーキbuffet&トーク



自分たちのサシェ  
作れよう!

### 応募方法

①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦職業を記入の上、下記の方法から応募ください。  
※応募いただいた方の個人情報は当イベントのためだけに使用します。

【ハガキ】〒422-8670(住所不要)  
静岡新聞社 アステン編集室  
「キャンドルサシェメイキング」係

【Eメール】oubo@shizushin.com  
※件名に必ず「キャンドルサシェメイキング」と明記ください。

【締切】2018年10月26日(金) 必着  
※応募者多数の場合は抽選となります。参加証の発送をもって当選の発表に代えさせていただきます(落選の場合の連絡はいたしませんので、ご了承ください)。



きれいな顔よりもきれいな髪の方が  
誇れるんじゃないかと思う。  
きれいな髪は、誰から見てもきれい。  
きれいにするのは、毎日の小さな向上心。

# ほんとうに きれいな髪の人

何事も、信じて 続けること



気持ちを上げたい時には長いストレートヘアをきりとポニーテールにまとめ上げるといふ、森理世さん。2007年ミス・ユニバース世界大会で優勝した時には、ファン投票によるベストヘア賞も受賞したという。「アジア人の髪



の美しさは世界からよく注目されますね。髪の美しさって、きっとその国の持っている水資源によって違うのではと思います。日本は適度な湿度と軟らかい水に恵まれているせいか髪と肌はとてもきれい。特に静岡は富士山などからの水が豊富ですね」

物なのだ。

世界レベルの美意識を体得してきた森さんだが、普段のヘアケアは「たぶん皆さんが想像するよりかなりシンプル」と話す。「外から与えるものよりも、毎日の食事に気を配っていますね。ずっと長い髪をキープしているので、特にわかめやひじきなどの黒いものは意識して取っています」。理想は潤ってツヤのある健康な髪。「美しさのために何かするということよりまず健康です。健康でなければきれいになろうという気も起こりませんから。きれいでいたいと思えるのは、健康のおかげ」

30代に入り、自分らしい美しさに磨きをかけている森さん。最近になって髪のエイジングケアを始めた。「ダンサーは髪を強く結わえるので生え際が気になって。でも、洗髪後に頭皮ケア美容液を付けてマッサージしてから乾かすというお手入れを半年続けたら、本当に赤ちゃんの産毛のような毛が増え始めたん

です。ダンス仲間からも「すごい」と感心されたほど。何事も信じて毎日続けることが大事ですね。あともうちょっとで効果が出るのに途中で飽きたり諦めたりしたら、求める結果は得られないから」



美髪は  中からが8割

「外からのケアでは、人が本来持っている髪や肌の美しさを引き出す効果はせいぜい2割ほど。8割はインナー・ビューティー、つまり体の中からの美容が重要だと思います」。そう話すのは、数々のヘアサロンに美容情報を提供しているプロ中のプロ、ミツイコーポレーションの四方田秀明さん。同じ頑張りなら、外からケアするより中から変える方がずっと効率良く効果が得られるということだ。

最近は美容師たちの間でも、外から髪を整

えるばかりでなく、インナー・ビューティーに着目する動きが芽生えてきているという。中でも、静岡の百貨店や藤枝市内で五つのヘアサロンを経営するアンドエーの山内淳社長はその第一人者。ヘアケアにとどまらず食生活や睡眠にまで視野を広げた「ビューティフルライフサポート」に取り組んでいる。「大人女性の髪の悩みはほとんど多様化してきています。それを自分で解決できるように、あふれる美容情報に振り回されず必要なケアを選ぶ知



恵をサロンで提供していきたい」

マニアクなほどヘアケアを探究し、実践もしている二人が、ツヤのある美しい髪を作る基本と口をそろえるのは血の巡り。そのために大切なのは、適切な生活リズム、質の高い睡眠、そして腸内環境の改善だ。

「人間は夜8時から朝4時までの時間帯に、昼間取った栄養を利用して血を作りコラーゲンを作り、体をメンテナンスします。夜は食べ物を取り込む時間ではないんです」と四方田さん。「朝4時から昼12時までは老廃物を排出する時間。だから午前中はお腹が空いているくらいでちょうど良いと個人的には思っています」

山内さんはサロンに来るお客さまによくファスティング(断食)を勧める。「現代人はみんな食べ過ぎなんです。夕食を数日抜くだけで体がリセットされ、不要なものを出そうとします。腸内環境も眠りの質も良くなって、肌質や髪のツヤが変わったという人も何人もいます」。腸を整えることで、考え方も豊かになっていくという。「仲間を作って一緒にやるといいですよ」

見直したいのは  毎日のシャンプー

山内さんによれば、髪の「曲がり角」は33歳頃。10代20代ならブリーチでも何でも好きなヘアスタイルを楽しめるけれど、年を重ねるにつれて髪が受けたダメージの補修に時間がかかるようになる。髪に負担をかけないように守りに徹するのが賢明だ。

乾燥によるフケやかゆみ、白髪も薄毛も、対策の鍵は地肌の血流にある。ヘッドスパなどの特別なケアで血流を促す手もあるけれど、その前に毎日のシャンプーを見直す必要があるかもしれない。「シャンプーは地肌のためのもの、トリートメントは髪そのものの補修のためにするものです」と山内さん。「健康な地肌づくりのために、シャンプー前に軟らかいブラシでブラッシングをして頭皮の古い角質を取り除き、血行を良くしておくといいですよ」



まず地肌を乾かしてから毛先を乾かすのがコツです。湿ったまま寝るのはダメージのもとだ。寝る時に枕に擦れるのでさえも髪にとっては負担。ロングヘアは軽く結んで寝るといいそうだ。



そしてもう一つ大切なのは、信頼できる美容師と付き合うこと。「毛髪科学に詳しい美容師は少なくないですが、中でもお客さま

の髪を絶対に傷ませないという強いこだわりを持って技術を吟味している人は頼れるはずですよ」



私流 発見見

# THE STYLE OF astenist

★ ランニングのススメ

クローゼットを秋冬物に入れ替える。  
それはいつだって、心躍るひとときだ。  
この秋は自分自身もギアチェンジ。  
まずはそれぞれのペースでできるランニングから。  
ビタミンカラーの小物。高性能なアイテム。  
胸のエンジンが動き出す。  
ゴールテープを切る爽快感を思い描いて、  
一歩を踏み出そう。

SHOP INFORMATION  
スポーツショップ アラジン  
静岡市葵区堀町1-8-54  
営業/10:00~20:00 休/無休  
静岡店/TEL: 054-293-9333  
清水店/TEL: 054-353-1323



振動を感じて光るLEDライトは、夜ランのマストアイテム。家族みんなの防犯対策にも活躍しそう。

Antomo/ベルト付き¥1,800  
その他各¥1,200(グリーンフィールド)



吸汗速乾でさらさらとした着心地。ショップに並ぶ中から好きなデザインを見つけるのも楽しい。寒い季節には機能性タイツを合わせて。

シャツ/¥3,300、パンツ/¥3,900 (ともにNew Balance)



より良い走りへと導いてくれるシューズ。足元は思い切って明るい色をチョイス!

ランニングシューズ  
上から¥7,900(New Balance)  
¥9,800(asics)  
¥13,500(New Balance)



エネルギー補給は大切な要素。ジェル状なら運動中も飲みやすい。さっぱりしたレモン味が人気ナンバーワン。

Mag-on/各¥280



スマホやロッカーキーなどを収納できるウエストポーチ。体にフィットするので違和感なくランニングに集中できる。

Flip Belt/各¥4,400



飲み終わったら丸めて持ち運べるボトルは、水分補給の強い味方。冷凍からホットドリンクまでOK、食洗機にも。

シリコンボトル/700ml ¥2,000  
500ml ¥1,800(ViV)

asten Column アステンコラム

vol. 2

アステン編集部が見つけた  
**This is Nice!**

10/6日(土)~15日(月)開催  
「ザグロスギヤツペ展」

世の中にはいろんなギヤツペがあるけれど、その中でもハイテクとされるのがイランのザグロスギヤツペ。一体何が違うのかと言え、まず使っているウールから違う。匂いがなく、毛が柔らかい羊の毛を使った100%ニュアールを、自然の植物で染めて織り上げる。簡単にほつれることのないトルコ結びと呼ばれる結び方で、二重に結んでいるから丈夫な仕上がり。それらのすべてをイランで丈夫な仕上がり。本物のザグロスギヤツペ。山原の遊牧民カシガイ族は、その過酷な気温差にも耐えられるよう、生活の知恵として、このギヤツペを作り出した。それがやがてヨーロッパから世界各国に渡り、上質なラグとして知られることになる。このザグロスギヤツペは、イランの自社工場で製作しているアトラインのオリジナル。この季節、一点ものを新たに数百点も入荷して、展示を行っている。もちろん入場は無料。どんなものが街中で買える物盛りだくさんのアステンでは?




INFO 長年使った絨毯(じゅうたん)やギヤツペ、キリムのクリーニングや、ほつれの修理も受け付け中。一度きりいれればよみがえる可能性大。

PASA(パシャ)  
静岡市葵区貞原町2-2-4  
TEL: 054-266-4662  
10:00~19:30 無休

心地いい暮らし 小さな発見 vol. 2

今月は安心のお話

（イマドキの見守り方って？）

親もそろそろ年をとってきた。でも自分の仕事や家族のこともあって、少し離れてそれぞれの生活。時々、一人で歩いて、自分のことは何とかできているみたいだけど、そろそろ不安。かといって一人暮らしの親の所に毎日顔を出す訳にもいかず、大掛かりなセキュリティや監視カメラを付けるほどではない。毎日連絡をとるのはお互いに負担…。そんなモヤモヤを日々抱えている人は意外多いのでは？ そんな人におすすめなのは、スマホのアプリを使って即日始められる超簡単＆安価な「Secual(セキアル)」。

振動を感知する小さなセンサーの情報をスマホアプリに通知する仕組み。トイレのドアなどに付けて「一定時間振動しない場合に知らせる」設定にすれば離れた親の見守りに、窓などに付け「振動した場合に知らせる」設定にすれば防犯にも使用可能。複数のセンサーを異なる設定で使うこともできるので、状況に合わせた組み合わせで使える。賃貸住宅などでも使え、もし使わなくても、解約料は不要。まずはこんなあたりから家族の安心を買ってみるのもいい。

すでにWi-Fi環境がある家は使用料月々わずか980円。Wi-Fi環境がない場合でも、通信機能を内蔵したタイプがあり、こちらは月1,500円で使用可能。利用にはゲートウェイ1台5,500円(通信内蔵タイプ25,000円)、センサー1台3,500円の購入が必要。詳しくは電話などで相談を。

お問い合わせ 0120-224-099 鈴与商事  
[受付]9:00~18:00(土日祝を除く) 鈴与 セキアル

静岡 MEN 図鑑 vol.15

目指すは現代の千利休  
日本茶男子静岡代表、  
お茶で日本を席巻中!

大学の授業で千利休の「わびさび」の精神を知り、何となくカッコいいなと思い、お茶の世界へ。製茶屋に勤め、贈答品のお茶を東北地方へ広げる営業の仕事をしている。東北に遠い始めて5年、現在は月の半分を東北で過ごす。主要な産地がない東北では、名の知れた静岡茶の評判は上々。人情味あふれる地元の顧客に誘われて一緒に飲みに行くこともあった。商品開発にも関わっているため、いつかブームを起こすような他にはない商品や企画を作り、日本中に小柳津清一商店のお茶を広めたい。利休の名のように後世に残るような企画が生まれるのが楽しみだ。

小柳津清一商店・ギフト課 営業主事  
**萬立 龍太郎**  
RYUTARO MANDACHI

【年齢】30才  
【血液型】A型  
【身長】177cm  
【生地】東北地方、静岡市駿河区  
【座右の銘】誠心誠意  
【趣味】映画鑑賞、食べ歩き

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。

アステン編集部が探る! 住宅展示場の裏ワザ vol. 5

読者の代わりに聞きにくいこと聞きます!

子連れで行く場所がないから、ぶらっとピクニック気分で行ってもいい?

「週末、子連れで行く場所がない」と嘆いている人は多いのでは？ そんな時に住宅展示場は意外と穴場。まず土日はかなりの頻度でマルシェやイベントをやっている。家を買う予定のない人は行ってもいい場所だと思いついて入る人も多いが、住宅を見る目的がなくてもOK。駐車場も無料で、エリア内に車が走っていないのもいい。子連れでは何かと肩身の狭い思いをすることも多いが、住宅展示場はむしろ子連れの人ほどウエルカムだ。いざ家を建てたい時に見るよりも、特にあてがなくても「なんとなく」ぶらぶら見ながら、目の保養をするのもいい。時にはお弁当&レジャーシート持参で行くのもありだ。

SBSマイホームセンター総務 宮崎さん

家は家族がくつろぐ場所。だからいつでもお子さま連れのご家族は大歓迎です。最近、静岡東展示場には遊具やツリーハウスができました。週末はイベントもあるので、気軽に公園に行く感覚で遊びに来てください。

Information 10/7(日)藤枝、10/14(日)静岡・藤南、10/28(日)は静岡東でキャラクターが来る秋のフェアを開催。また10/21(日)静岡東展示場で食育体験フェスタを開催。

カリモクを  
選ぶ理由。秋の体感家具フェア

10/6(土)~14(日)

会場 静岡市駿河区池田836-1 カナビは「静岡市駿河区池田836」と入力してください。

同時開催 企画01 ザ・ファースト キャンペーン  
ザ・ファースト商品をご契約の方に  
オリジナル本製小物もプレゼント!

同時開催 企画02 テレビボードキャンペーン  
テレビボードをご契約の方に  
オリジナル本製小物もプレゼント!

カリモク家具 静岡ショールーム  
TEL: 054-263-8888 (OPEN) 10:00-17:00 (土日祝10:00-18:00)  
定休日 水・木曜日(祝日は営業)

カリモクマイスターの私たちが、ライフスタイルに合わせた家具選びをお手伝いいたします。  
ニーズ カリモク家具センター (calmo) 054-285-5236  
キャトルセゾン 054-207-8151  
葉田家具センター 054-345-3451  
エーエディ静岡オフィス 054-625-5040

秋の街並みに彩りを!

華やかな柄の傘でお出かけしてみませんか?

こだわりの1本やプレゼントをお探しの方にピッタリ! 秋のよそおいに「機能的」で、「華やか」な1本を!

名入れ刺繍できます!

一本につき9文字まで(150円+消費税)。あなただけのオリジナル傘に、毎年大好評の卒業記念品も受付中!

Party Rain 株式会社藤田屋  
静岡市葵区車町15 054-255-3550  
〒420-0900(月~土)10:00~18:00(日祝)  
http://www.kasa-fujitaya.com



七間町 人宿町  
おまち×Design  
**SOZOSYA TERRACE**  
1  
静岡市葵区七間町16-5  
「何だあれ?」思わず昭和通りを渡らずにいられない36mにも及ぶ巨大壁画。気になる建物に足を踏み入れれば、そこはささずめ美食の館。この中でハシゴしてしまいたい。

日本酒 泉師  
1F/054-251-7810  
17:00~24:00/日曜定休  
全国100種以上の地酒を味わえる。日本酒に特化したバー。5勺500円ほどから飲めるので、好みを伝えて飲み比べをしてみたい。酒粕マヨネーズをかけた「泉師のポテトサラダ」やあぶった魚などアテが日本酒に合うものばかり!

ラフィネット  
**la Fillette**  
2F/054-251-6018  
17:30~24:00/日曜定休  
グラスワインが常時8種用意されており、多彩なアラカルトを組み合わせた軽食に食事ができるのがうれしい。ハレの日にはとっておきのワインを楽しもう。パーティーコースは3人から予約でき、3,500円より。

七間町 人宿町  
おまち×Design  
曲がりたくなる角  
**新 静岡遊歩**  
鬼頭里枝さんとasten check!

路地裏散策は楽しい。静岡の「おまち」の中で今、七間町や人宿町の小路にスタイリッシュな建物が次々に現れ、大人をワクワクさせているという。歴史ある通りに新たな息が吹き込まれ何が生まれている? キラリ光るものに目がないフリーキャスター 鬼頭里枝さんと探索した。

七間町 人宿町  
おまち×Design  
**宇田川ベースカフェ**  
4  
静岡市葵区人宿町2-6-3  
パラダイスビル2F  
054-330-1232  
9:30~14:00  
夜は予約の宴会のみ10名~  
日曜・水曜定休。ほか不定休あり

おうちの形をした広いキッズスペース。小さな子を安心して遊ばせられてママがくつろげる場所...と子育て経験のあるオーナーシェフ宇田川さんが優しく迎える。ランチのパンは手作りりでキッズメニューも。口コミでファン拡大中。

七間町 人宿町  
おまち×Design  
**SOZOSYA Mビル**  
5  
静岡市葵区人宿町1-1-10

築30年の雑居ビルがリノベーションにより大変身。草木をイメージした外壁パネル。明かりがともると夜の森のよう。飲食店のほか、シェアオフィスやヘアサロンが入居している。

七間町 人宿町  
おまち×Design  
**EZAKI-SOZOSYA キネマ館**  
2  
静岡市葵区人宿町2-5-1/2-5-2  
9月28日にオープンしたばかりの飲食・住宅・演劇複合施設。大正時代の人々が浮き立つ思いで見上げたキネマ館の面影を、窓と窓の間を飾る紋様や石材の重厚感が伝えている。

restaurant ninosa  
ソウルフードとカタタのテラス ¥1,600  
スウィーツの軽食 ¥1,800  
SOZOSYAキネマ館1F/054-251-3502  
平日17:00~22:00LO 土日祝12:00~19:00(18:00LO)  
水曜・第3火曜定休  
火入れ加減や塩加減、さりげない技がうならせる。新通で13年、ファンを引き付けてきたのは、料理はもとより、そとニーズを察するおもてなしの力。新たなお店は、2ノ宮シェフがパリで見つけたすてきなビストロを意図した空間に。

Kartell  
EZAKIキネマ館2F/054-686-2469  
11:00~19:00/水曜定休  
プラスチック製家具のバイオニアとして世界で愛されるイタリアの家具ブランド。透明感と複雑なカッティングが美しく、デザイン性と機能性を兼ね備えているのが魅力的。テーブルやツールなど家具のほか、食器や照明も。プレゼントの候補見つけた!

七間町 人宿町  
おまち×Design  
**gesto 喫茶**  
6  
静岡市葵区七間町16-8  
054-687-8458/7:30~18:00(喫茶)  
喫茶のみ火曜定休  
美大卒の女性2人が37年間営業していた純喫茶を引き継ぎカフェ&ゲストハウスをオープン。プロセスを眺めるのも楽しいサイフォン式で入れたコーヒーをいただく。スイーツの持ち込みOK。2階には最大14名が宿泊可能。

七間町 人宿町  
おまち×Design  
**デキーライナー**  
7  
静岡市葵区人宿町2-4-9  
054-255-7595  
12:00~14:00LO(予定)  
18:00~23:30LO(予定)/無休  
備長炭で焼き上げたビーフパティ、自家製ベーコンにマヨネーズ...本場のハンバーガーを愛する人に高い人気を誇るアメリカンダイナーが昭和通りを渡ってお引越し。

七間町 人宿町  
おまち×Design  
**ゲストハウス ヒトヤ堂**  
6  
静岡市葵区七間町16-8  
054-687-8458/7:30~18:00(喫茶)  
喫茶のみ火曜定休  
美大卒の女性2人が37年間営業していた純喫茶を引き継ぎカフェ&ゲストハウスをオープン。プロセスを眺めるのも楽しいサイフォン式で入れたコーヒーをいただく。スイーツの持ち込みOK。2階には最大14名が宿泊可能。

七間町 人宿町  
おまち×Design  
**KADO**  
8  
静岡市葵区人宿町2-5-22  
1階は炭火焼きを取り入れたランチのお店。2階は週末限定のアートギャラリー。

七間町 人宿町  
おまち×Design  
**オコデモン**  
9  
静岡市葵区人宿町2-4-6  
女性や家族連れが気軽にお好み焼や静岡おでんを楽しめるお店。テイクアウトもOK。

七間町 人宿町  
おまち×Design  
**Food marche CHOHO**  
10  
静岡市葵区七間町16-5/054-275-1165/10:00~21:00/日・祝日定休  
肉や野菜など生鮮食品から業務用食材、スーパーフードなど女性にうれしい商品が多数。

七間町 人宿町  
おまち×Design  
**人宿町離宮**  
3  
静岡市葵区七間町19-1  
香ばしい手焼きせんべいやチーズケーキ。手土産選びが楽しい酒肴(しょうしゃ)なビルは、夜になると光があふれ優美に変身。離宮の名にふさわしく、大人をゆったりと出迎える。

小料理 そっせ 1F/054-272-0308  
17:30~23:00(22:30LO)/不定休  
「ライブ感を楽しんでほしい」とカウンター席のみ。職匠の日本料理店で修業した店主が腕を振る。料理はおまかせで5,000円のコースから。次は何が出てくるのかワクワク感。2軒目なので気軽に...という人はおつまみコース3,000円を。

Les trois couleurs  
1F/054-251-6881  
11:30~15:00(14:00LO)  
18:00~22:00(21:00LO)/不定休  
旬の素材の良さを引き出しつつ、視覚でも楽しめるフレンチレストラン。ランチコース2,160円~、ディナーコース4,320円~。アラカルトもあるので軽く数品楽しむのもよし。そんな時は自慢のカウンター席でいかが?

七間町 人宿町  
おまち×Design  
**人宿町離宮**  
3  
静岡市葵区七間町19-1  
香ばしい手焼きせんべいやチーズケーキ。手土産選びが楽しい酒肴(しょうしゃ)なビルは、夜になると光があふれ優美に変身。離宮の名にふさわしく、大人をゆったりと出迎える。

七間町 人宿町  
おまち×Design  
**人宿町離宮**  
3  
静岡市葵区七間町19-1  
香ばしい手焼きせんべいやチーズケーキ。手土産選びが楽しい酒肴(しょうしゃ)なビルは、夜になると光があふれ優美に変身。離宮の名にふさわしく、大人をゆったりと出迎える。

七間町 人宿町  
おまち×Design  
**人宿町離宮**  
3  
静岡市葵区七間町19-1  
香ばしい手焼きせんべいやチーズケーキ。手土産選びが楽しい酒肴(しょうしゃ)なビルは、夜になると光があふれ優美に変身。離宮の名にふさわしく、大人をゆったりと出迎える。

人宿町  
**やどりぎ座**  
観る 集う 作る コミュニケーション劇場  
劇団 渡辺  
SOZOSYAキネマ館 2F  
SINCE 2004 > 2018. SEP. 28 START >

DESIGN OFFICE SOZOSYA  
静岡市葵区人宿町 2丁目6-10 SOZOSYAビル2F  
設計・施工 デザインオフィス創造舎

あの子に 1 つ贈り物



Qスケール15  
(オレンジ・ブルー・ブラック/15cm)  
2,855円

ぐるぐるお絵描きを卒業し、そろそろ定規を使い始めるあの子に、障がいや年齢の壁を超えて使いやすい、みんなに優しいモノサシ。シリコンゴムで覆っている、強く押さなくても滑らずに真っ直ぐな線が引ける。持ち上げやすい形の工夫もある。作っているのは数々のオリジナルゴム製品を生み出しているゴムQ。ユニークな社名のQは、シリコンゴムの材料記号のQであり、クオリティーやクイックネスなど、会社がQの付くモットーを掲げていることから。こういうモノが当たり前の世の中になりますように!

ゴムQ 掛川市国安24-8 TEL.0537-72-5772  
ゴムQの通販 → <http://www.gomqu.com/shop/html/>

サブリーな 1 action

首がすばまらなように肩を落として、背筋をまっすぐに。腕の上下は3秒ずつゆっくりと。



肩から肩甲骨周りをスッキリさせたい人にリアレイズ

- 500ml程度のペットボトルを2本用意。骨盤の幅に足を開く。膝を軽く曲げて前傾姿勢に。
- 胸を張ったまま肘を軽く曲げ、広げる。肩甲骨を寄せるイメージ。
- 手を広げ、腕を上下。10回を3セット繰り返す。

グランツ フィットネス インストラクター  
茂川広大さん・山本美奈さん

お好きな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

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/>

とっさの 1 フレーズ

ザップ ハレリアス!  
That's hilarious!  
「超ウケる!」



Point  
すごく面白いことがあった時に使えるネイティブな言い方です!  
#[fun]もいいのですが、「楽しい」止まりです。

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

バルシェ食彩館に  
スープカウンターが  
オープン!

オーシャンプリンセスのツナ缶でおなじみのモンマルシェの人気商品、レンジで1分20秒温めるだけで本格スープをいただける「野菜を食べるスープ」(324円〜)は、常温保存がきくので静岡土産や忙しい朝にぴったり。バルシェ食彩館内にあるスープカウンターでは同じ価格でバゲットが付いてくるのでイートインが断然お得! 「奥入瀬ごぼうをふんだんに使ったごろごろ野菜」や「たっぷり野菜とあさりのクラムチャウダー」など国産野菜にこだわった化学調味料・保存料不使用のスープをぜひ召し上げ。

モンマルシェ 静岡バルシェ食彩館店  
静岡市葵区黒金町49 (JR静岡駅 バルシェ食彩館1F内)  
9:30〜21:00 ※イートインは11:00〜18:00 年中無休  
<https://shop.mon-marche.jp/>  検索

京都の老舗料亭「京都つる家」の厨房から



ホテルアソシア静岡 日本料理 京都つる家 料理長 齊藤祐輔  
36歳。静岡市出身。専門学校卒業後「京都つる家」で一から修業を積み、京都・大塚・名古屋で腕を磨く。故郷静岡に初出店するにあたり新料理長に抜擢された。

この秋ホテルアソシア静岡にお目見えした日本料理「京都つる家」。京都の老舗料亭ののれんを守り継ぐ齊藤祐輔料理長は静岡市出身だ。磨いてきた伝統の味で、故郷静岡に伝えたい思いを伺った。



オープン前にアソシア静岡で行われた火入れ式

「気軽に「はんなり」を感じていただけたら」

和食のおだしというのは、余韻が特徴なんです。食べ終わって家に帰った後にも「おいしかったな」という余韻が長く残るのは、良いうま味成分がたっぷり入っているから。和のおだしにはそういう力があります。つる家伝統のおだしは、上品な香りや爽やかな酸味を持つカツオと、力強いうま味のあるマグロ、その二つと相性がいい真昆布をバランス良く組み合わせています。料理人が一から作り込んだ味で、和食の良さを再認識していただけたらと思います。

治抹茶も、作法にとらわれず召し上がってくだされば、味わってほっこりして「おいしかったね」と言っていただけならうれしいです。  
静岡はおいしい食材が豊富にあるので、その良さを引き出しながら、京都らしさも感じられる料理をお作りしていきたいと思っています。「はんなり」という京言葉のように、華やかでおしとやかな味を自分なりに表現していきたいですね。



「静岡への恩返し」

料理長という大役は初挑戦になりますが、京都の良さも静岡の良さも知っている料理人として、自分に白羽の矢が立ったのは何かの縁だと思います。とはいえ、店は自分一人では作れないもの。周りの人に助けられている感謝

と、静岡への恩返しの気持ちも込めて、この新しい挑戦をお客さまに還元していくつもりです。  
今の日本には食の選択肢がたくさんありますが、和食という伝統を次世代へも大切に伝えていくことが、料理人としての使命だと思っています。

取材・撮影協力/ホテルアソシア静岡

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

# ALL NEW CR-V 登場

All New CR-V 残価設定型クレジット  
1.9% キャンペーン実施中

CR-V HYBRID EX・Masterpiece 4,145,040円  
CR-V EX(5人乗り) 3,230,280円

9/5(水) 開店

## 京都つる家

京都の老舗料亭「京都つる家」が 静岡県初出店。

ご予約特典 10/31(水)まで ※前日までの要予約

- ランチご予約特典: ランチコース「レディース会席 はんなり」または「嵯峨野」をご注文の方限定
- ディナーご予約特典: ディナーコース(¥5,500〜)をご注文の方限定

無料で料理長おすすめ逸品「湯葉丼」に変更できます。(通常:ランチコースにプラス¥400)

京都つる家のパウンドケーキ(¥1,500相当)を1グループにつき1箱プレゼント! ※2名様以上のご利用に限る

## Honda Cars 静岡

本社: 静岡市葵区東静岡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 | 清水淡川店 TEL: 054-347-0011

ホンダカーズ静岡 検索

HONDA

JR静岡駅北口より徒歩1分  
ホテルアソシア静岡 日本料理「京都つる家」(2F)  
お問い合わせ・ご予約 TEL: (054) 271-2293  
受付時間: 10:00〜21:00 定休日/月・火曜日(祝日を除く)

JR東海からのお知らせ  
「ホテルアソシア静岡」へはJRでどうぞ。  
駅からのアクセスはこちら  
<http://www.associa.com/sth/access/>

COUPON 10/31(水)まで

- ランチコース「嵯峨野」 通常価格 ¥3,600 → 特別価格 ¥3,300
- ディナーコース「桃山」 通常価格 ¥5,500 → 特別価格 ¥5,000

# 旅コーデ パルシェで発見!

いつもと違う私になりたくて旅に憧れることってありますよね!早速プランを練り始めているあなたに「非日常にビョン!」と連れ出してくれる素敵なアイテムをご紹介します。いつもと違うシーンに似合うコーディネート、静岡駅ビル パルシェで探してみました。(取材協力/JR静岡駅ビルパルシェ)

## Scene 1

### 物語が始まりそうなホテルやレストランの食事

ディナーにふさわしい華やかなワンピース、美しいデコルテを表現する胸元のカットや小さなスカラブなどディテールにこだわった賢い、上品さを引き立てるカーディガンを羽織って。

**type A**  
リュクス&モダン

アフタヌーンティーのキョートなドリンクバッグに、お出かけに最適なバッグを合わせて。  
●リュクスラッパ/13,500円 ストームパンプス/17,380円

レースフラワープリントワンピース/16,200円、ビュウモーターブローチ/6,372円、ネックレス/4,212円  
BIF:BERADIANCE ピラティエンス 054-653-5227

**type B**  
フェミニン&キュート

毛皮が長いフェミニンカラーとキルティングを組み合わせたバッグ、パンプスは細いハイヒールを履きやすいパンプスがおポイント。  
●ファーバッグ/14,840円 レースパンプス/16,200円

●シューズ/バッグ 1F:ダイアナ 054-255-8681

## Scene 2

### 家族で出かける自然体験

緑の木々に囲まれて汗を流してみんなで思い切り深呼吸するシアワセな時間。一生の思い出になるかも!汗をかくてもすぐ乾くドライストレッチ素材のパーカやパンツ、携帯しやすいポケットパーカなど、機能性に優れた一式をそろえてみました。

**type A**  
モード&カジュアル

FOXファアのグリーン感がとってもかわいいうるパンプス、春夏はファーを脱ぎ捨てて使えます。足元は歩きやすい4cmヒールのエードパンプスを、カウチン入りで履き心地がうんとよくなります。  
●パンプス/42,800円 パンプス/29,800円

●パルシェ/ジャケット/パーカー/17,280円、ワイドパンツ/18,360円、ベレー帽/16,200円  
2F:銀座マギキ 054-205-1661

●ファミリージャケット/パーカー/17,280円、ワイドパンツ/18,360円、ベレー帽/16,200円  
●ファミリージャケット/パーカー/17,280円、ワイドパンツ/18,360円、ベレー帽/16,200円  
●ファミリージャケット/パーカー/17,280円、ワイドパンツ/18,360円、ベレー帽/16,200円

**type B**  
コンサバ&リッチ

タカオミヤのフェミニンカラーとキルティングを組み合わせたバッグ、パンプスは細いハイヒールを履きやすいパンプスがおポイント。  
●ファーバッグ/14,840円 レースパンプス/16,200円  
●シューズ/バッグ 1F:ダイアナ 054-255-8681

●ABC-MART 054-653-9100

## Scene 3

### アートに刺激される美術館巡り

休日につかみたいと思っていた名画に会いに行きたい気分、そんな時は心をとんとんと自由にしてくれるファッションショー!ワイドパンツにタックが入った袖がキュートなブラウスを合わせてみました。フェルト素材のベレー帽も秋のオススメです。

**type A**  
モード&カジュアル

タカオミヤのフェミニンカラーとキルティングを組み合わせたバッグ、パンプスは細いハイヒールを履きやすいパンプスがおポイント。  
●ファーバッグ/14,840円 レースパンプス/16,200円  
●シューズ/バッグ 1F:ダイアナ 054-255-8681

●ABC-MART 054-653-9100

# アステン流 大人ドリル 淑女検定

今や若い方もコミュニケーションはメールや会話アプリ。家族や友人、同僚と言葉やスタンプを送信し合う時代だ。でも声や表情のやりとりがない分、トラブルの原因にもなりがち。現代は言葉による能力が問われる時代でもある。

## メール術

1 親しくなりたいママ友への体調を気遣うメール。より相手に親しみを伝える水野先生おすすめの呼び掛け方はどれ?

A. はるかちゃんママ B. 千賀子さん  
C. 山中さん D. はるかさんのお母さん

2 なかなか会えない恋人に寂しい気持ちをメールで伝えたい。より相手の心を動かしたい時の水野先生おすすめテクニックはどれ?

A. 寂しさをストレートに表現しない  
B. 「寂しい」とダイレクトに伝える  
C. 逆の感情をぶつけてみる  
D. メールを送らず相手の連絡を待つ

3 友人へ送るメール文章を柔らかくするコツとして間違っているものはどれ?

A. センテンスを短めにする B. 「です」「ます」をやめてみる  
C. シャベリ言葉をそのまま書く D. 話しかけるように書く

正解 & 解説

問題1 → 正解 B  
普段は「○○ちゃんママ」とお互い呼び合っているママ友から、メールで「千賀子さん、体には十分気を付けてね」と名前が語られると、受け取った側は「はるかちゃんのママ」ではなく本人を気遣ってくれたのだと受け止め、思いやりの言葉がより心に染みこむこともある。結婚で苗字が変わった人にとっては、名前と呼ばれた方がより響く。このように呼び方一つで受け止め方が違ってくる。

問題2 → 正解 A  
メールでは、ストレートに言葉を表現するとかえって相手に気持ちが伝わりにくい場合もある。恋人に会いたい時、「寂しいから会いたい」と送るより、「お互い忙しくてなかなか会えないね...」、数行空けて「...でもこんなことでダメになりたくないよ」と送る方が響くことも。「うまく伝わらない場合、相手に気持ちを想像させる書き方にするより伝わるはず」と水野先生。「...」や余白もポイント。

問題3 → 正解 C  
友人に送るメールの内容が固くすると、そのつもりがなくても「感じが悪い」と捉えられてしまうこともある。一方で、気軽にしゃべり言葉そのままに書く「軽すぎる」という誤解を与えることもある。重要なのはどのくらいの親しさでいたいのかという距離感。会っている時に使わない固い言い回しをやめ、読みやすい文体にし、普段話しかけるように書く。「メールで距離感を調節できれば、人間関係が楽になります」と水野先生。

## asten INFORMATION

11/3(土・祝) 丘の上のロダンマルシェ

ロダンの故郷であるフランス・パリの丘の上のロダンマルシェが11/3(土・祝)10:00~16:00、県立美術館正面広場で開催される。会場までのプロムナードではアート&クラフトイベントを同時開催。詳しくはHPで!

栗の木の家具をそろえるチャンス

無垢材の手造り家具でおなじみの金鱗が10/31(水)まで周年祭を開催中。季節にちなんで栗の木の家具が通常価格の20~50%OFF。表面の硬さに優れているものの、大きな木目と温みがあるのが栗の特長。この機会にぜひお店へ。

手造り家具の金鱗  
静岡市駿河区北丸子2-38-9  
054-201-2511 10:00~18:00

## 平沢お馬名鑑

ハーミー(牝馬・16歳) ★栗毛 ★岩手県出身

美意識の高いハーミーは、毛並みのお手入れが大好き。ブラッシングの手を止めると、「もっとやってよ」と自ら体を動かして催促するお茶目なレディ。心を許すインストラクターが「かわいいね」と褒めるとご機嫌になって、その後のレッスンをスムーズにこなす賢さも併せ持つ。散歩(かけあし)が得意な初級中級者向けの馬。ハーミーに乗れるレッスンは、4回スクール(平日4回13,760円~、1回20分)がおすすめ。長ズボンとスニーカーで来場OK。申し込みは電話です。

乗馬スクール 平沢ライディングガーデン  
静岡市駿河区古宿717-1(平沢観音の森) 054-262-5470 火曜定休(祝日の場合は営業) 9:00~17:00  
要予約 Pあり tycoon@mail.wbs.ne.jp ※体験乗馬は通常5,400円のところ初回限定2,700円に

# PARCHE 食彩館

10月17日[水]リニューアルオープン 2nd

名もない一日を、愛する。

PARCHE 食彩館

# PARCHE Halloween Festival

10月13日(土)10月14日(日)開催

ハッピートレインフェア 10.13 10.14

しんかんせんスタンプラリー! 10.5 10.21

乗務員さん トークイベント & こども乗務員制服撮影会! 10.13 10.14

ダンボールトレインで自分だけの車両を作ろう! 10.6 10.7

JR東海ビッグバンドコンサート 10.14

カワイイハロウィン帽子を手作りしちゃう! 10.20 10.21

ハロウィンモンスターハンティング! 10.27 10.28

# 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。

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 (院長 野野宮子)

www.sc-clinic.jp

ご予約・ご相談はこちらまで  
tel.054-254-5444 (予約制)

静岡市駿河区御幸町3-21 ベガサートB1F

診療時間 10:00~18:00  
初診受付 診察・検査のみ 17:00まで(当日診療受付 16:00まで)

水曜日診療停止日取り替えます

治療する光で オーダーメイド肌治療

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た治療ができます。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。

直感から実感できる効果

治療は約30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。肌の改善や赤みの改善を感じることができ、施術の回数を重ねるごとに効果を実感していただけます。定期的に治療を受けたいことをお勧めいたします。

治療料金 ¥30,000+税

しみ用内服処方箋 (1ヶ月分) ¥10,000+税

治療時間 20分~30分

治療日数 平均5~6回(セットの場合3~4回)

効果ある症状

しみ・そばかすに30%以上の効果

〈しみ・そばかす・くすみでお悩みの方にオススメのコースです〉

フォトフェイシャル セット治療

約40分 1回 ¥50,000+税 (単回治療より ¥12,000 割引)

セット治療で お得!!

ハイドラ フェイシャル ¥20,000+税

フォト フェイシャル (IPL) ¥30,000+税

エレクトロ ポレーション ¥12,000+税

しみ・肝斑 内服薬

セット治療と併用の方 内服薬 (1ヶ月分) ¥5,000+税

治療方法は症状によって異なります。一度クリニックにご相談ください。治療はすべて保険適用外診療となります。

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。





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。

2018.10月号 Vol.156 [2018.10.6発行]  
配布エリア/静岡市、藤枝市、焼津市、島田市、牧之原市、吉田町、川根本町  
●静岡新聞朝刊に折込

木次回(2018年11月3日発行)は「DIY」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  
**KANZASHI**  
花と四季  
(デイズ、山茶花、ダリア)各12,960円  
コムかんざし(ブーケ) 16,200円  
問い合わせ: 三代目板金屋(山崎製作所)  
✉info@bankin-ya.jp  
http://shop.bankin-ya.jp/

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「アステン編集部」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  
アステン編集部

## 10月は果物と鮮魚の出会い しずおかキッチン



輸入品のイメージが強いレモン。実は県内でも栽培が広がっている。皮ごと使う時は新鮮な国産レモンがうれしい。料理のアクセントはもちろん、レモネードやドレッシングなどにもどうぞ。



point 漬ける時間は短めに  
今月の先生 **石井 順 Jun Ishii** ● BOIL'S シェフ tel:054-251-5840  
魚やフルーツはおいしさを際立たせるため、その場で漬けます。魚はキンメダイがおすすめですが、マガイやヒラメなどでも。ドレッシングには酸味が重要なので、オレンジやグレープフルーツなどの柑橘類を使ってください。モモの代わりにカキでもいいですよ。冷やした白ワインやスパークリングワインを合わせて、休日を楽しめる一品です。



## 鮮魚のカルパッチョ 季節のフルーツ添え ~BOIL'Sスタイル~

●材料/4人前  
白身魚(刺身用): 半身  
塩(海塩)、白こしょう: 少々  
レモン風味オリーブオイル: 適量  
モモ: 1個  
ミカン: 2個  
青ダイコン(ダイコン、ラディッシュでも): 適量  
ブラックペッパー、ハーブ、ザクロ: お好み

A  
レモン果汁: 40g(1個分)  
ガムシロップ: 24g  
レモン風味オリーブオイル: 10g

- 1 白身魚を薄く切る。海塩と白こしょう、レモン風味のオリーブオイルで下味をつける。
- 2 皮をむいたミカンは房ごとにカットする。Aをよく混ぜてシロップを作っておく。薄くスライスしたモモをそのシロップに浸す。青ダイコンは薄く食べやすい大きさに切り、塩(分量外)と取り分けたシロップを振りかけておく。
- 3 シロップと浸したモモ、それぞれ半量とミカンをカットした時に汁をハンドブレンダーでかくはんし、ドレッシングを作る。皿にドレッシングを引き、白身魚やフルーツを盛り付ける。ブラックペッパーやハーブなどで飾る。

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

2018年10月19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10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10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 鶏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 2組4名様  
  
日本料理 京都 つる家 ペアランチ券(はんなり)  
[ホテルアソシア静岡]

02 5名様  
  
野菜を食べるレンジカップスープ  
ごろごろ野菜、ミネストローネ、クラムチャウダー 各1食  
[モンマルシェ]

03 5組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  
  
日清ラ王  
醤油 5食パック  
味噌 5食パック  
柚子しお 5食パック  
各1パック  
[日清食品]

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

Domestic wheat & Natural yeast  
**PLAIN BAKERY**

白神こだま酵母使用

プレーンベーカリーは、  
国産食材と製法に  
こだわりました。

北海道産小麦をはじめ、使用する全ての食材を厳選し、美味しさはもちろん、安心・安全にも気を配りました。更に自然酵母は、評判の【白神こだま酵母】を使用、華やかな香りと、ほんのりとした甘みを醸し出します。製法は、時間をかけて味わいを深める、中種製法です。中種(生地)を一晩、低温でじっくり寝かせて熟成させました。手間と時間がかかる分、大量生産は出来ませんが、パン本来の味わいを感じていただける、と確信しています。真面目に作った、プレーンベーカリーのパンたちをぜひ、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、毎日でも食べ飽きない味わい。国産小麦ならではの香ばささと、旨み特徴です。そのままでも、トーストでも、美味しく召し上がれます。

プレーンベーカリー 静岡店  
静岡市葵区伝馬町8-1 サンローゼビル1F  
\*営業時間:11:00~(パンの販売は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  
静岡市清水区江尻台町22-35 SGポート内  
\*営業時間:11:00~(パンの販売は13:00~)  
※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

~お子様が小学校に入る前までに聞いておきたい~  
**ママのためのお金のハナシ**

「お金はどうやったら増えるの?」「貯金はどれくらいあれば安心なの?」「子どものためにどうやって貯金をしたらいいの?」  
これからの生活について不安は多いものの、周りの人には聞きづらいもの。  
お金に関する知識をファイナンシャルプランナー(FP)がやさしく丁寧に解説します。この機会に学んでみませんか?

講座内容は各回同じです。ご希望の日を①~③からお選びください。  
各回とも10:00~12:00

参加費 無料 各回20名(事前申込制)

10月 ① 29(月) ② 30(火) ③ 31(水)  
11月 ④ 1(木) ⑤ 2(金)

◆セミナー終了後、参加者特典としてファイナンシャルプランナーによる個別相談会(無料)の申込受付も行います。(セミナー当日は申込のみ、個別相談会は後日)

会場 グランシップ901会議室  
静岡市駿河区東静岡2丁目3-1 (JR東静岡駅近く)

講師 ●堀本由美子  
(株)ライフクリエイトファイナンシャルプランナー  
大手損害保険会社に勤務後、出産を機に退職。その後、ファイナンシャルプランナーの資格を取得。「金銭教育で世直しママさん」をモットーに、企業・地域においてマネーセミナー講師としても活動中。

お申し込み方法 (はがき、FAX、Eメールでのお申し込み)  
(1)第1・第2希望の講座番号 (2)郵便番号 (3)住所 (4)氏名 (5)年齢 (6)電話番号 (7)参加人数 (8)参加人数(同伴者がいる場合は氏名、電話番号)を明記の上、下記までお送りください。  
はがき 〒422-8670(住所不要)静岡新聞社・静岡放送 事業部「ママのためのお金のハナシ」係  
FAX 054-284-9031  
Eメール kikaku@shizuokaonline.com  
件名には必ず「ママのためのお金のハナシ」と明記してください。  
二次元コードからアクセスしてお申し込みできます。▶

◆応募多数の場合は抽選となります。当選者は受講券の発送をもってかえさせていただきます。応募締め切りは10月15日(月)、当選者には10月17日(水)に受講券を発送いたします。

【個人情報の利用目的について】主催者および後援企業は個人情報保護法を遵守し、当該イベントに関するご連絡のほか、主催者および後援企業が行う事業のご案内、お客さまへの連絡・通信などのために、主催者と後援企業で個人情報を共同利用させていただきます。

お問い合わせ先 静岡新聞社・静岡放送 事業部 TEL.054-281-9010 (土日祝日を除く9:00~17:00) [主催]ライフクリエイト(募集代理店) [後援]静岡新聞社・静岡放送