



asterten

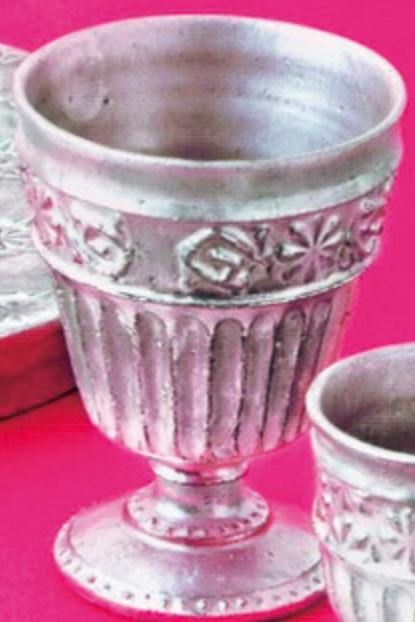
12月
Dec. 2018



asten people
森一馬



アステン5つ星
鳥料理



陶器なのにアンティークの銀器みたい。
時代や国籍に縛られない
自由な作風に次々にチャレンジしている
陶芸家秋山昌史さんの作品。
土と釉薬で本焼きしたあと
銀液を焼き付けている。
銀製のカトラリーのように
次第に変化する風合いが楽しめるし、
陶製なので温かな飲み物にも使いやすい。
ドラマティックなコーディネートで
今年一年の乾杯を、
あなたの新しい年への乾杯を！

今月の
キラリ*

*
撮影協力/ 藤枝市陶芸センター
TEL.054-639-0148

私流、発見 THE STYLE OF astenIST
食卓に「いいもの」を

淑女検定
華道

しずおかキッチン
さくふわビスキュイ
クリスマスケーキ

asten life 1 | こだわりSELECTION

特集

ボルドーに染まるクリスマス

クリスマス
ギフト
ラッピング
無料

特別な人に。特別な贈り物を。

オススメギフト商品
毎日配信中!



Christmas Gift Fair

12.1 sat - 25 tue

Work Shop
12.16 sun
10:00~、13:30~ 2回開催
松原 美代

お正月飾りをオシャレに手作り!!
イ草香るしめ縄花飾り

所要時間/約2時間
材料費/2,500円
定員/各回10人
※定員に達したら締め切りとなりますので
ご了承ください。

12.8 sat 9 sun
11:00~18:00

GARLAND WORKSHOP
GARLAND WITH YOUR COLOR

3枚の木の板を好きな色に塗って、
世界に1つだけのオリジナルガーランドを作ろう!

材料費
ガーランド/1,620円
キーホルダー/540円



焼津店 駐車場50台
焼津市東小川6-6-4 / TEL.054-626-7100
朝10時~夜8時まで営業いたします。





ボルドーに染まる クリスマス

毎年やってくるクリスマス。特別なひと時のために買い集めたオーナメントと一年に一度の再会をする。

それだけでもわくわくするけれど、今年はそこにボルドーの魔法をかけてみよう。大人色に染まった至福の空間。過ごし方まで変わってきそう。



熟成された ワインのように



紫でもない、えんじでもない。地味でもない、派手でもない。大人の渋さと華やかさを併せ持つボルドー。ワインレッドより暗く茶色がかった色は、フランスの銘醸地ボルドー産の赤ワインに由来する。

ブルゴーニュと並ぶフランスワインの代表格で、「ワインの女王」と称される。「2009年のボルドーは当たり前年って言われているんです」とピカピカのグラスに色の濃いワインを注いでくれたのは、藤枝市駅前のワインショップ「エビスリー芒種」のオーナーでソムリエの杉山有子さん。「グラスを傾けてみてください。深い赤みが少しオレンジがかったいるでしょう。それが熟成されたボルドーワインの色です」

フランスに「ワインと女は年を取るほど味が出る」ということわざがある。「ワインって人と似ているんですね。穏やかに年を重ねると角が取れて丸くなる。人生と重ねながら飲むのもまた、大人ならではの楽しみ方です」

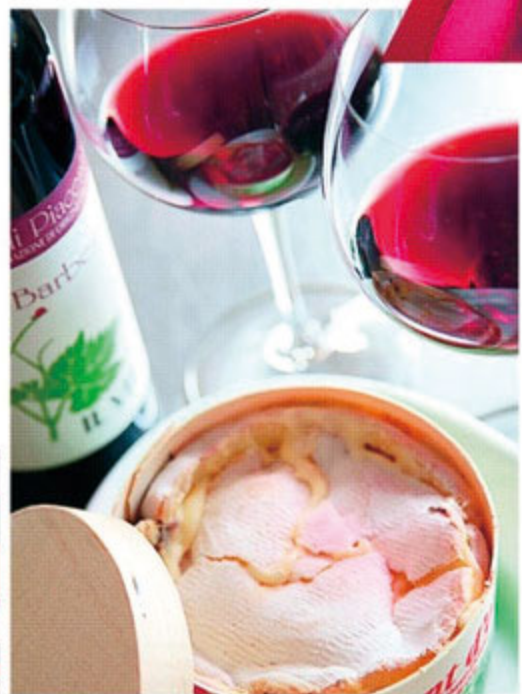
クリスマスに誰かを招くなら、とっておきのワインに合う極上チーズも用意しておきた

い。杉山さんが冬のパーティーにおすすめするチーズは、スプーンですくって食べるととろとろのフランス産「モン・ドール」。スライスしたリングやバゲットにのせるだけで、立派なおもてなしの一品になる。寒い時季しか出回らないチーズで、熟成したボルドーや豊富な白ワインによく合うという。「いいワインは人が集まるツールになります。熟成感のある人と、夕暮れ時から乾杯するクリスマスもいいですね」。芳醇なワインほど余韻は長い。その感動を仲間と共感するクリスマスは、きっと記憶に残るに違いありません。



高貴なバラを 引き立てる 色

ボルドーは、女性の魅力を引き出す不思議な色だ。グレーやベージュ、カーキといったシンプルな色を引き立てる一方、主役級の派手



色を落ち着かせる効果もある。カジュアルにもフォーマルにも合う大人ファッションの救世的存在だ。

クリスマスを彩るインテリアも、ボルドーの魔法がかかると一気に大人テイストに変わる。静岡市葵区人宿町の生花店「TEN ROSES」代表の河西和也さんがおすすめるのは、ボルドーをあしらったクリスマスのアレンジメント。定番は鮮やかな赤と緑でまとめがちだが、真紅の気高いバラにボルドー色のチョコレートコスモスを合わせて意表を突く。「主役クラスの赤いローズには白を合わせたくところですが、あえてボルドーでしずめます。高貴なローズの格を、さらに引き上げ

てくれるのがボルドーです」
金銀の飾りは入れず、松ぼっくりやシナモンといった茶系で全体を調和させる。つや感のあるグリーンは使わず、トーンが控えめでマットなコニファーやユーカリを添えてシックにまとめる。テーブルに置くだけで、落ち着いた空間が広がる。

クリスマスに合わせてドライフラワーをこしらえるのもいい。2週間前から赤いバラを逆さにして吊るして干しておく、クリスマスにはビンテージ感のあるボルドーに変色する。シンボリック的存在であるツリーは、シンプルなオーナメントや電飾でしっとりまとめる。リースは色を多用せず、ワンポイントのアクセントに留めるといい。「トーンを抑えたシックな色にまとめると、大人っぽいクリスマスになります」



黒いクロスで クリスマスは



訪問客を異空間に誘いたいなら、テーブルコーディネートにもボルドーの魔法をかけたい。おもてなしサロン「STYLE SAISONS」(浜松市)を主宰するたかとりひろ先生が、「ボルドーなクリスマス」をテーマに選んだメインカラーはブラック。テーブルクロスやプレートはブラックにして全体を落ち着かせ、ボルドーのナブキンを投入して差し色を際立たせる。「大人っぽく演出しよう」とすると、ボルドーに近い色をメインに選んでしまいがちですが、赤ワインを楽しみたい時は、同系色をあえて避けます」



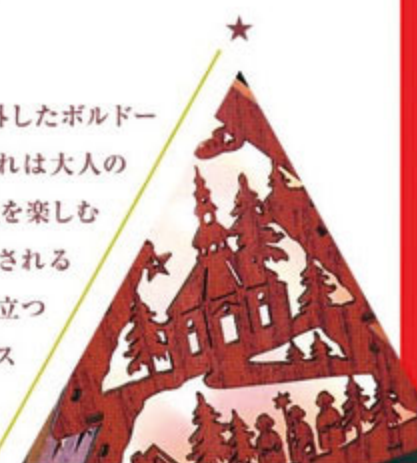
手軽に雰囲気を変えたいなら、まずは面積の大きいクロスから決める。クロスを広げると、大胆に空間のイメージが変わる。去年は、タータンチェックや白のクロスで、全く違ったクリスマスを過ごしたという。たかとり先生は40〜50枚のクロスをさまざまなシーンに合わせて使い分けている。

クロスの次に用意したいアイテムは、ディナープレートを重ねる大きな皿「チャージャープレート」。いつもの料理のグレードが上がる魔法のようなアイテム。さらに余裕があればテーブルの中央に帯状のテーブルランナーを掛けてみる。今回のたかとり先生のセレクトはキラキラしたシルバー。細さと輝きでクリスマス感を昇華させている。代わりに太めのリボンを敷いても華やかになるという。ナブキンは濃い色を差し色に使うのがおすすめ。ナブキンリングがなくても、リボンで結ぶだけでかわいらしくなる。テーブルの上に、ブラッ

クやシルバーのアレンジメントやフィギュア、キャンドルをさりげなく飾れば、いつもの食卓が隠れ家レストランのようになる。ただし、華美になり過ぎない装飾が大人クリスマスの鉄則だ。

たかとり先生のサロンには、レコードのアナログ音が響いていた。BGMも空間を彩る大切なアイテムの一つ。定番のクリスマスソングもいいけれど、ボサノバやビートルズをかけることが多いという。レコードが奏でる少しくすんだ音は味わい深く、ワインな夜を心地よく酔わせてくれる。

あえて定番を外したボルドーなクリスマス。それは大人の余裕や余白、余韻を楽しむ感性が研ぎ澄まされる空間になる。香り立つようなクリスマスに、乾杯。



数年、数十年前から変わらぬデザイン。
長く愛されてきたものには理由がある。
使い手のことを考え抜いて作られたカタチ、
いいものを届けたいという職人の情熱。
それは、誰かを思ってキッチンに立つ
あなたと重なって見える。

SHOP INFORMATION
DEPARTMENT SHIZUOKA by TAITA
静岡市駿河区高松1-24-10
営業/11:30~19:30(ダイニングは~22:00)
休/火、水曜、年末年始
tel:054-238-6678



厚みのあるガラスは、懐かしさを感じる色とずしっとくる重みが特徴的。プレゼントや引き出し物にも。

ルックコーラグラス
クリア ¥1,080 アンバー ¥1,296
ルックコーラグラスGIFトペア/
クリア ¥2,700 アンバー ¥3,240 (アディア60)

ちょっとした遊び心がのぞく。電子レンジOKなので、寒い季節には熱かんを。

ペンギン徳利/¥1,944
ペンギン室/各¥756 (白山陶器)



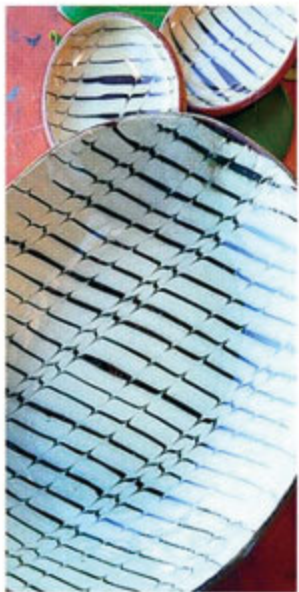
持ちやすく、料理の見栄えも美しい茶碗は色やデザインも豊富。家族それぞれのお気に入りの一つを見つけてみて。

平形めし茶碗/各¥3,240 (白山陶器)



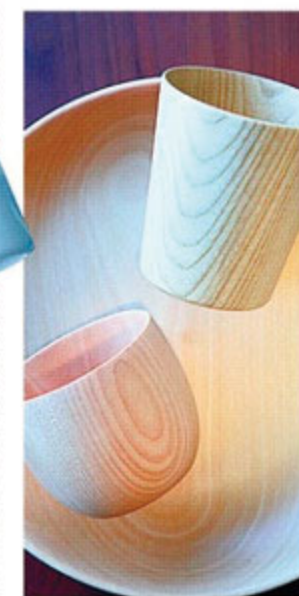
お湯が注ぎやすくドリップコーヒー初心者にもってこいのポットは、アウトドアでも活躍。ポップな色が映えそう。

ノーローポットS/¥3,780 (月見印)



スリッパウエアという技法で作られた柔らかいデザインは、日常使いにこそ魅力を発揮する。オープンも使用可。

カレー皿/¥8,640、豆腐/各¥1,620 (壹膳十郎)



木目の色の経年変化を目を楽しみこともできる。北海道産の木材を使用。保温性も高く実用的。

KAMI GLASS M ¥2,916(上)、
Cara コップM ¥3,024、
Cara ディッシュ24cm/¥6,480(高橋工芸)



ドリッパーとサーバーが一体になったスタイリッシュなデザイン。専用のペーパーフィルター(100枚入り ¥2,376)で雑味のないクリアな味に。

コーヒーマーカー 3カップ用/¥7,560 (CHEMEX)



浜松の染色家・山内武志さんによる型染め卓布は暮らしのあらゆる場面にちょうどいいサイズ。「民藝」を気軽に取り入れやすい。

型染め卓布/小 各¥1,728、大 ¥2,484 (アトリエいりや)

聞き得! 竹内純子の エネルギーの玉手箱

再エネの長所・短所

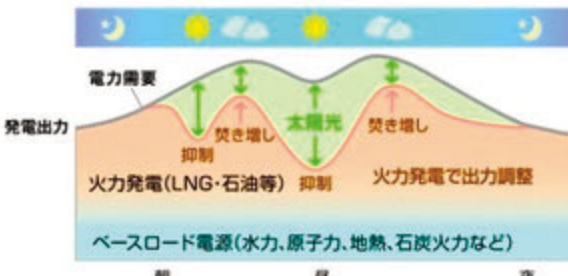
期待の高まる再生可能エネルギー(再エネ)ですが、もちろん欠点もあります。第一にコストの高さ。海外では相当安くなってきていますが、日本ではまだ高コスト。消費者が月々の電気代とあわせて「再エネ発電賦課金」を負担して応援しています。このコストが年間2兆円をはるかに超えるまでに膨らみ、問題になっています。もう一つが、発電する量を人間がコントロールできないこと。しばしば「火力発電所〇基分の太陽光発電」などと表現されますが、夜になればそれはゼロ基分。電気が必要になっても太陽光発電をあてにすることはできません。

さらに太陽や風次第で発電量が変動するので、私たちが使える「安定した電気」にするためには、素早い火加減調節ができる火力発電所が必要です。さらに最近では、再エネによる自然破壊も懸念されています。再エネを早く大量に導入することばかりに気をとられ、設備の強度や将来的な撤去に向けた規制が全く不十分だったのです。発電方法にはそれぞれ長所と短所があります。エネルギー資源に乏しい日本ですから、短所にも向き合い、うまく使いこなしていきたいですね。



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。

この国に照る太陽、吹く風を有効に活用してエネルギーをつくる。しかも発電するときに、温暖化の原因となる二酸化炭素を出さない太陽光発電や風力発電は、わが国の「主力電源」になることが期待されています。



経済産業省 資源エネルギー庁パンフレット「日本のエネルギー2017」を基に作成

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

asten Column アステンコラム vol.4

アステン編集部が見つけた This is Nice!

12月16日(日)まで年末大セール!
通常価格から最大50%引きの掘り出し物も

全国の店に即ち行う絨毯(じゅうたん)の専門店アトリエ(日)までは3店舗で年末セールを実施。12月16日(日)まではキヤッペ、キリム、ペルシャ絨毯などすべての絨毯が店頭通常価格よりなんと50%OFF(雑貨などは10%引き)もし家を建てたり、引っ越ししたりする予定があるなら、まさに今がチャンス。特にハイラングのものこそ、その割引率が価格に響いてくる。ちなみに絨毯を買う時、色柄の前に事前にサイズをチェックするのが大事。家で見る感覚と、広い店で見るとは印象が変わるためだ。アトリエなら気軽に模様替えできる。玄関マットサイズからリビングに使う213cmサイズまでさまざま。足元が温かると体感も変わる。クリスマスやお正月には絨毯の上に家族が集まり、ゲームをしたり、話し込んだり、家族繁栄や幸福の象徴の蔓木の柄など、思いを込めた絨毯でだらんのひとときを。

ペルシャウルク 123x79cm
アートキリム 115x94cm
ザグロスギヤッペ 153x105cm
クリーニングの割引キャンペーンも同時開催

アートライン 静岡市駿河区東新田2-16-25
054-201-9945
11:00~18:00 火曜定休
<http://www.artlinekilim.com>

PASA(パシャ) 静岡市葵区興服町2-2-4
054-266-4662
10:00~19:30 無休

アートハウス藤枝 藤枝市築地545-4
054-639-7286
11:00~19:00 火曜・水曜定休
※アートハウス藤枝の年末セールは12/9(日)まで

静岡 MEN 図鑑 vol.17

長いまつ毛にくぎ付け!
キリン商品と静岡を愛す
爽やかスポーツマン

麒麟ビレッジ 静岡支社
生出 壮 TAKESHI OIDE

【年齢】30才
【血液型】A型
【身長】174cm
【生地】静岡市中心街
【座右の銘】明日は明日の風が吹く
【趣味】料理、映画、フットサル、ゴルフ

料理好きで、得意料理は麻婆豆腐。毎週数本の映画を観る映画好きでもある。小学校から高校まではサッカーを、大学に入ってからフットサルを続け、今も時々練習に参加する。職場の上司に誘われ、ゴルフも始めた。北海道で育ち、東京で就職。入社当時から複数の女性誌から掲載を打診されるほど、周囲から注目を浴びていた。4年前に静岡へ配属になり、今はスーパーや量販店に向け、麒麟ビレッジ商品のPRをする仕事を担う。「当社では静岡を元気にしたいと地元密着の企画を行っています。静岡の街で麒麟の商品を持っている人を見かけるとうれしくなります」

あなたの周りにいる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。

心地いい暮らし 小さな発見 vol.4 今月は お湯のお話

(冬こそ意外な落とし穴?)

真夏にクーラーが故障したり、光熱費が高くなってしまったりすることは割とよくある出来事。でも冬にもみんなが忘れがちな落とし穴がある。それが「給湯器」。お湯は毎日使うのに「給湯器なんて気にしたことない」という人が大半。しかし気温が低い冬は給湯器が壊れやすく、エアコン同様10年ほどが買い替え目安だ。ただ給湯器なんて、何を基準に選べばいいのかわからない人も…。エアコンを部屋の広さで選ぶように、給湯器もまずは家族の人数や使うお湯の量で号数(給湯能力)を選ぶのが基本。また最近の給湯器はエコ機能も高くなり、「エコジョーズ」と呼ばれる高効率給湯器なら3人家族の場合で年間約11,900円もお得になる計算(日本ガス石油機器工業会データより)。現状がどうなのかを調べたいという人や、替えたいと思ってもどこへ頼めばいいかわからない人は、給湯器が強力なサポーターに。ガス・電気・水回り、リフォームのことなど、家のことなら何でも無料相談できる。まずは電話で相談を。

給湯器の不具合チェックポイント!

- 10年以上給湯器を替えていない。
- お湯になるのが遅い、または出が悪い。
- シャワーが途中で水になったりする。
- リモコンにエラーの表示が頻繁に出る。

一つでも当てはまったら、問い合わせを。
12月末まで、抽選で豪華プレゼントが当たる「家事ラク応援キャンペーン」実施中!

お問い合わせ 0120-224-099 鈴木商事
【受付】9:00~18:00(土日祝を除く) 鈴木 鈴木 鈴木

アステン編集部が探る! 読者の代わりに聞きにくいこと聞きます! vol.7

どんなメリットがあるの?
住宅展示場の裏ワザ

営業マンっていつも「今が買い時」って言うけど、ウソだよな?

営業マン=都合のいい話ばかり、というイメージの人も多いのでは? でも家づくりでは「その場で買って終わり」の商品とは異なり、お互いにずっと長く付き合う相手。トラブルにならないためにも、お互いに素直にすべてをさらけ出せるパートナーを見つけてはならない。そんな中で商売「気たつぷり」に聞こえる「今買い時」は、実はまんざらウソではない。一番大きな理由は予定されている消費税の引き上げ。洋服なら2%はさほど気にならなくても、何千万の家ともなれば、その2%が何十万、何百万となってくる。ちなみに2019年3月31日までに契約したものは、仮に引き上げが19年10月以降になっても8%が適用される。家具なども新調を考えると違いは大きい。長期金利も上昇気味の昨今。病院のセカンドオペニオンではないが、数社にそのあたりを1日で複数探れるのも、こういった展示場のいいところだ。

消費税が8%に増税した時は駆け込み需要が発生し、増税が住宅購入のきっかけになった方が多くいらっしゃいました。今回の増税に伴い、現状の助成金や贈与税の拡充も予定されています。買い時の理由は人それぞれ。住宅会社にはお金のプロも多いので、お金のことも気軽に相談してみてください。

SBSマイホームセンター 総務 宮崎さん

SBSマイホームセンター 静岡支店 静岡市清水区東山430 054-345-1369
静岡支店 静岡市五十海3-12-2 054-646-6601
静岡支店 静岡市清水区東山430 054-345-1369

Information 今月はSBSマイホームセンター各展示場にて「クリスマスフェア」開催!
(12/2(日)静岡・藤枝展示場、12/9(日)静岡東・藤枝展示場)

忘新年会は食べ放題&飲み放題で心ゆくまで食べ尽くそう!



自然食ビュッフェ ぶどうの丘 新静岡セノバ店
 静岡市葵区藤原1-1-1 新静岡セノバ5F
 ☎054-266-7445 年中無休
 ①11:00~16:00(L015:00) ②17:30~23:00(L021:00)

地元の野菜と魚をふんだんに使った料理が食べ放題で楽しめる自然食ビュッフェ。種類豊富なアルコール飲み放題もプラスできるから、忘新年会にうってつけ。パワーアップしたお刺身コーナーには、マグロやカツなどの鮮魚がたっぷり盛り。静岡ならではの酒も。あったかい鍋料理もうれしい。静岡産の地酒と一緒にいかが?

- ランチ/大人1,944円・ディナー/大人2,376円(120分)
 - アルコール飲み放題/男性1,512円・女性1,296円(120分)
- ※年末年始は料金変更の可能性あり。

1985年の開業以来、多くの食通に愛され続けてきたクリスマスディナー



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

モイズミの代名詞である活オマール海老をはじめ、鴨肉やフォアグラなど、豪華食材が華やかな本格フレンチのフルコース。素材のうま味を大切に、多彩な自家製ソースはコク深でありながらさっぱりとした後味に驚く。お著いでいただける気持ちは、家族で過ごすアットホームなクリスマスにもおすすめ!

- 12/21(金)~26(水)限定「クリスマスディナー」8,000円(税別)。鮮魚のカルパッチョ、フォアグラのホルトソース、オマールのアメリカンソース、鴨のローストカサンスソース、デザート盛り合わせ、パン、コーヒー、2人より。前々日まで要予約。

中島屋のテラスレストランで優雅なクリスマスディナーを

高級食材が散りばめられたクリスマスディナーは、伝統的な技法に独創的なエッセンスを加えた新しいスタイルでお届け。3層仕立ての「国産サーロインのリゾット添え」は口の中で奏でられるマリアージュを楽しんで。22(土)~24(月-振休)は生演奏がクリスマスムードを盛り上げる!



- 12/21(金)~25(火)限定クリスマスディナー「エトワール」8,640円。前菜の盛り合わせ、オニオンラタトゥー、オマール海老とリドヴァーのフリカッセ、レモン、国産サーロインのディアルブル風ポーチーニのリゾット添え、ホルトソース、苺のクレームブリュレ、アイス添え、パン、コーヒー、6,480円・10,000円のコースあり、2人より。予約制。
- プライベート感が味わえる半個室も。

中島屋グランドホテル テラスレストラン
 静岡市葵区相模町3-10 2F ☎054-253-1151 17:30~21:00(L020:30) 無休 P:あり 中島屋

治一郎のパウムクーヘンに並ぶもう一つの傑作!

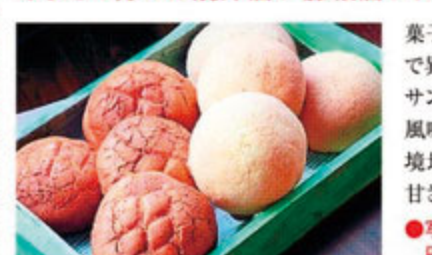
治一郎のロールケーキがさらに美味しく生まれ変わった。パウムクーヘンと同じ素材を使用したしっとりやわらかなスポンジ生地と、北海道産の濃厚な原乳から仕上げたキメの細かいふわふわの生クリームの相性が秀逸。ひと口食べたならまたひと口と、フォークが止まらない魔性の美味しさ。この冬、思わず誰かに伝えたい一品だ。



- 「治一郎のロールケーキ」(長さ16cm) 1,200円(税別)。

治一郎 中田店
 静岡市駿河区中田4-2-6 アピタ静岡店向かい ☎054-669-4450 10:00~20:00 第3火曜定休 P:あり

あなたの好みは焼津店? 藤枝店? タイプの違うメロンパンを食べ比べ



菓子パンの定番メロンパン。パンでは焼津店と藤枝店で異なるメロンパンが楽しめる。「サクサクメロンクワッサン」はサクッとみかみかのあるクッキー生地と、バター風味のしっとりしたクワッサン生地の組み合わせが新境地の美味しさ。王道の「サクッとメロンパン」は優しい甘さで子どもにも人気。食べ比べを楽しんで!

- 写真左/焼津店限定「サクサクメロンクワッサン」170円。写真右/藤枝店限定「サクッとメロンパン」150円。

石室パン工房 パン
 ●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12826 ☎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

冬のグルメは、やっぱり牡蠣!



全国旬の産地から厳選した牡蠣(カキ)を存分に味わうなら堂別別荘へ。ランチの牡蠣フライ定食は大粒の広島産が五つも。アツアツを土鍋炊きご飯といっただこう。12月の牡蠣食べ放題ディナーは23(日-祝)~25(火)の3日間限定。乾杯スパークリングワイン付きで、生牡蠣・焼き牡蠣・牡蠣フライを90分好きなだけ。牡蠣好きならこの機会を逃さない!

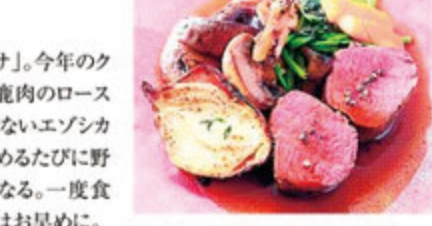
- 「広島産大粒牡蠣フライ定食ランチ」1,383円。牡蠣フライ・土鍋炊きご飯・赤だし・香の物・季節の小鉢。プラス627円でお刺身付きにも。
- 「Xmas限定牡蠣食べ放題」6,500円。2日前までに要予約。

別荘 堂別別荘 KAKUYABESSYO
 静岡市葵区七間町1-15 ☎054-255-3388 無休
 11:30~14:00 17:30~22:00(金・土22:30)

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

4日間限定! ジビエにときめくクリスマスディナー

気取らず楽しめる優しいフレンチ「レストラン ニノサ」。今年のクリスマスディナーは、フォアグラ料理を含む前菜や鹿肉のローストなど、メイン二皿の華やかな7品。鹿肉はクセの少ないエゾシカを厳選し、ギリギリの焼き加減でロゼ色に。かみしめるたびに野性味に満たされて、最後のひと口が名残惜しくなる。一度食べたら忘れられないおいしさを、大切な人と。予約はお早め!



- 12/22(土)~25(火)限定「クリスマスディナー」前菜(フォアグラ含む3品)、魚料理、エゾシカのロースト、パン、デザート、コーヒー(お茶葉子付き) 10,000円(税別) 17:30~20:30(最終入店)。※予約制。

restaurant ninosa(ニノサ)
 静岡市葵区入道町2-5-2 (SOZOSYA キネマ館1B)
 ☎054-251-3502 水曜・第3火曜定休
 平日17:00~23:00(L022:00)
 土日祝12:00~19:00(L018:00)

肉のうま味が染みる! 冬限定・1日20食「和牛すき焼き膳」新登場

ディナークラスの料理をお得に楽しめる、人気の天空ランチ。今月はお待ちかねの「和牛すき焼き膳」が仲間入り。うま味を閉じ込めた特選和牛は、柔らかな身と甘い脂が口の中でほどける。白菜、春菊など、新鮮野菜もたっぷり。おいしく、栄養豊富なランチで一年を締めくろう。月~土曜日の1日限定20食。天空ランチは全5種類。「アステンを見た」で各1,000円(税別)。



- 「お忘年会、ちよとした集まりをランチタイムにいかが?」2,000円~メニューはお好みで。※予約制。

天空のandining さわ
 静岡市葵区昭和町6-2 アイワンビル10F 予約専用ダイヤル ☎0120-301-450 日曜定休(予約は受け付け)
 ①11:30~14:00(L013:30) ②17:00~24:00(L023:30) http://sawa-shizuoka.com/

金券200円をゲットしよう! 年末恒例「お客様感謝祭」12/25(火)まで



1,000円(税別)購入ごとに200円の金券がもらえる「お客様感謝祭」を開催中(ソフトクリーム・送料等の一部商品を除く)。お得なこの機会に、年末年始のおもてなし茶の準備を。品評会でクラス最高の優等賞をダブル受賞した銘茶「馨」と「香」はギフトにもぴったり。新茶時期に1万本以上も売れる本造りを少し火を強くし、冬味に仕上げた「冬季限定本造り」は、心も体もほっこりする香ばしさが楽しめる。

- 1,000本限定「冬季限定本造り」200g・600円(税別)。
- 品評会優等賞ダブル受賞「馨」70g・800円(税別)。「香」70g・600円(税別)。
- 全額ソフト600円~※本店のみ土日祝販売(12/22~1/6は毎日販売)。

牧之原産粉末緑茶をシャカシャカ! 自分好みの茶濃度を楽しんで!
 25年以上愛され続けている「お茶つぶクッキー」に新商品が仲間入り。「お茶つぶクッキー」の袋の中に牧之原産粉末緑茶を入れてシャカシャカ。振って楽しい! 食べて美味しい! 好みの茶濃度にできるので、甘いのが苦手な人はピター味で楽しむことも。余った粉は緑茶にして飲むこともできちゃう。

- 新商品「シャカシャカお茶つぶクッキー」お試し価格500円(税別)クッキー150g・粉末緑茶6g。



高柳製茶
 ●牧之原本店 牧之原市藤田2310-4 ☎0548-27-2325 平日9:00~17:30 土日祝9:00~17:00 ※1/1~1/3は10:00~16:00
 ●焼津店 焼津市赤良島555 イオン焼津ショッピングセンター1F ☎054-656-2413 9:00~21:00
 http://www.makinohara-cha.com/ 2店舗とも365日営業

「アステンを見た」で合計金額より10%引き! 12/25(火)まで



クリスマスやお正月など、大勢で集まる機会が多いシーズン。シェーキーズならピザもパスタもサラダも食べ放題だから、家族みんな大満足。また、ピザはすべて持ち帰りOK! 中でもテイクアウト限定メニューは具だくさん&見た目も華やかでパーティーにもってこい。買い物が増えて、ぜひ立ち寄ってみて!

- テイクアウトMサイズ1,000円・Lサイズ1,500円・テイクアウト限定スペシャルピザ4,400円 ※写真は限定スペシャルピザ「ビザヒーロー」

シェーキーズ MARK IS 静岡店
 静岡市葵区榎木1026 MARK IS 静岡3F ☎054-294-8374 年中無休 http://shakeys.jp/
 (平日)①11:00~15:00 ティータイム 15:00~17:00(受付16:30まで) ②17:00~22:00(土日祝)11:00~22:00

優美な空間と創作フレンチに酔いしれる大人のクリスマス

12/22(土)~25(火)限定のクリスマスディナーは、アートのように美しい創作フレンチ。絶妙な食感の伊勢海老のカダイフ揚げや牛フィレ内のフォアグラ添え、フカヒレ、スワイガニ...豪華食材がふんだんに盛り込まれた9品に心が躍る。改装した和室で。予約は早めに。クリスマスディナー6,000円(税別)※予約制。



- 限定50食「さくらのおせち」と洋二段重・30品目 23,000円(税込)、宅配可(静岡~島田一律500円)。

和洋会館 さくら
 静岡市駿河区向敷地35-2 ☎054-259-3901
 ①11:30~14:30 ②17:30~21:00 P:30台
 火曜定休 ※祝日の場合は営業※予約制

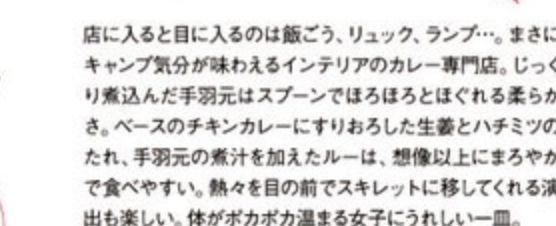
アステン5つ星

トリ分け楽しい 鳥料理

パーティーシーズン到来。みんなでシェアして食べたい鳥料理を集めてみたら、食の世界旅行みたい! とりどりの美味しさ、楽しんで!

BISTRO CHICKEAT(ビストロチキート)の ロティサリーチキン

2018年10月、呉服町スクランブル交差点近くにオープンした新店の名物料理。10種類以上のスパイスに1~2日間漬け、低温のロティサリーオーブンでじっくり焼き上げたひな鳥は驚くほど柔らかく。丸ごとテーブルに運び、スタッフが目の前で食べやすくカットしてくれるサービスもうれしい。もう一つの名物、フルーツを漬けたハイボールと一緒にどうぞ。チキンは持ち帰りもできる。



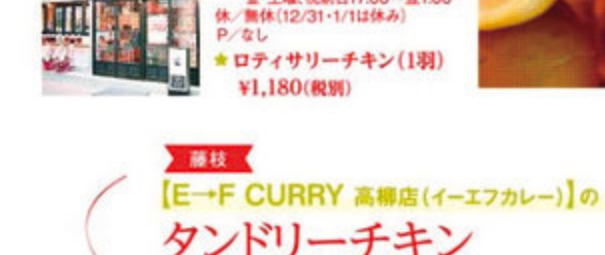
静岡市葵区呉服町2-7-10 1F-B1F
 ☎054-251-2365
 実/日~水曜17:00~24:00
 金・土曜 祝祭日17:00~翌1:00
 休/無休(12/31~1/1は休み)
 P:なし
 ●ロティサリーチキン(1羽) ¥1,180(税別)

店に入ると目に入るのは飯ごう、リュック、ランプ...まさにキャンプ気分が味わえるインテリアのカレー専門店。じっくり煮込んだ手羽元はスプーンでほろほろとほぐれる柔らかさ。ベースのチキンカレーにすりおろした生姜とハチミツのたれ、手羽元の煮汁を加えたルーは、想像以上にまるやかで食べやすい。熱々を目の前でスキレットに移してくれる演出も楽しい。体がポカポカ温まる女子にうれしい一品。



静岡市葵区榎木1026
 マークイズ静岡3F
 ☎054-297-3890
 実/11:00~15:00(L014:00)
 17:00~22:00(L021:00)
 休/マークイズ静岡に準ずる
 P/マークイズ静岡の駐車場あり
 ●トマトと生姜のチキンカレー ¥990

E-F CURRY 高柳店(イーエフカレー)の タンドリーチキン



静岡市高柳2-6-40
 ☎054-636-5522
 実/11:00~21:00
 休/無休(12/31~1/24は休み)
 P:16台
 ●タンドリーチキン 2P ¥850 ※1P ¥450

【サングリア高柳店】の ガーリックチキン



静岡市葵区藤原1-7-13 1F
 ☎054-251-0700
 実/11:00~22:30L
 休/無休(12/31~1/1は休み)
 P:なし
 ●ガーリックチキン ¥980

老舗スペイン料理店で不動の人気を誇るガーリックチキン。オープンでじっくり焼いたジュシーでやわらかい骨付き若鶏とほろほろのジャガイモに絡み合う特製ソースには、刺んだガーリックがたっぷり! バゲットにつけたりバリエアにかけたりして、香り立つソースをぜひ最後まで堪能して。今年一年のご褒美には、大ぶりサイズで見た目も華やかな、宮崎県産日向鶏のガーリックチキン(¥1,650)がおすすめ。

北京ダック



生後半年から1年の肉質が柔らかな合鴨を丸2日かけて丁寧に仕込み、3日目に焼き上げるという本格派。シェフがテーブルで切り分けた瞬間、立ち上る香ばしい香りは思わず歓声が上がると。パリッと焼けた皮とじっくり煮込んだ肉を鴨餅(ヤーピン)でくるみ、自家製甜醬(テンメンジャン)を付けて召し上げ。北京ダックが入るコースは4,000円から。他の料理に添えて少量楽しみたい人のために単品のロールも用意している。

静岡市葵区黒金町55
 静岡交通ビル2F
 ☎0120-22-5851
 実/11:00~14:00
 16:00~23:00(22:00L)
 休/不定休(12/31~1/1は休み)
 P:なし
 ●北京ダック 1羽(8人前) ¥8,000 ※1ロール ¥700(オーダーは2ロールから)

ジャークチキン



スパイスに漬けて味付けしたジャマイカ発祥のグリルチキン。そのおいしさにほれ込んだオーナーの鈴木浩太さんが試作を繰り返してレシピを改良し、3年ほどかけて現在の味に。辛さは控えめでハーブのさわやかな香りが食欲をそそり、子どもから大人までファンが多い。ピザ・ハンバーガーといったアレンジメニューもあり、ビールやワインのお供はもちろん、ご飯を添えたプレートは夕食にもぴったり。

静岡市清水区銀座8-16 1F
 ☎054-371-6111
 実/17:00~翌1:00
 休/水曜 P:なし
 ●ジャークチキン ¥980(税別)

北京ダック



静岡市清水区銀座8-16 1F
 ☎054-371-6111
 実/17:00~翌1:00
 休/水曜 P:なし
 ●ジャークチキン ¥980(税別)

北京ダック



静岡市清水区銀座8-16 1F
 ☎054-371-6111
 実/17:00~翌1:00
 休/水曜 P:なし
 ●ジャークチキン ¥980(税別)

コチラも!! 読者オススメ 鳥料理

静岡 ● 葵区岡崎町「佐塚」鶏の唐揚げ、外はカラッと中はフワッと(清水区・会社員) ● 葵区車町「やきとり花丸」ジャズが流れるおしゃれなお店、焼き鳥の概念が変わる(葵区・非常勤職員) ● 藤枝 ● 横内「つかもと」ローストチキン専門店、絶品(藤枝市・会社員) ● 青木「備長炭焼鳥 鳥しば」7席だけのお店、おいしかったです(藤枝市・会社員) ● 焼津 ● 栄町「チキンラッシュ」鶏メニュー豊富(焼津市・会社員) ● 島田 ● 稻荷「秀水」軍鶏料理が美味しいランチもグッド(島田市・会社員) ※口コミですのぞき情報に変更がある場合があります。

daily APITA WINTER

asten X APITA 静岡専門店会

きらめく12月の「daily APITA」はクリスマスのお出掛けや大切な人への贈り物にオススメの情報満載！
華やかさを演出するファッションや旬を意識したアクセサリ-小物
年末シーズンならではのうれしいサービスなど、どうぞお見逃しなく！

キラキラ Christmas 大特集

ALPHA MA-1 19,224円
2F/ジーンズパー-Osada
054-654-5780

今季イチオシのアウトターMA-1といえばALPHA.パンツスタイルにもワンピーススカートとも相性の良い万能アイテムとして大注目。リバーシブルで着用可。肩に羽織ってもサマになるし、世代を超えて3シーズン活用できそう！



首回りを暖かく包んでくれるストールは、シアバター配合で今までにない滑らかな肌触り。色違い・柄違いで何本もそろえたいくなるお得な価格。(無地・チェック)
なめらかストール 1,260円
1F/Honey's (ハニーズ)
054-266-7676

上質な日本製生地を使ったカシミア混で暖かき二重丸。軽く羽織って着こなしたい発色の良い水色のコートは春先まで活躍してくれる。グレー、黒、ブラウン、イエローや同系色のブルーなどコーディネートしやすいのも魅力。
片面モッサ
チェスターコート
18,349円
1F/SM2 keittio (サマンサモス)
054-289-7022



astenサポーター:RIHOさん

フードの内側のチェック柄がさり気なくキュート。パターナーにも暖かい着こなしをどうぞ！(赤・ネイビー・グレー・チェック)
ダブルコート 15,120円
2F/THE SHOP TK/054-654-5622



表情のあるカルゼ織を使いおしゃべり感アップ間違いなし。パワーストレッチで肩の凝らない着心地。(ライナー取り外し可・ポケット内ウォーム素材)
スタンドレイヤードコート 26,989円
2F/TAKA-Q (タカキュー)/054-269-6120



胸元に耳元に可愛く光る星。オリジナルスターカットがハートフルなクリスマスギフトにぴったり。(アメジスト、ガーネット、トップ、シトリン、グリーンアチャテイス)
K10スターカットネックレス・ピアセット 16,200円(セット)
2F/Milliflora (ミルフローラ)
054-654-4755

パーティーにもタウンにも幅広く活躍。リボンでウエストマークしたり、Aラインを生かしてゆったりと…。(ベージュ×黒、ネイビー×オフホワイト、イエロー×白、グリーン×黒)
配色リボンワンピース 15,984円
2F/Motion (モーション)/054-284-4211



ふんわりとした風合いの超素材を使用。軽くゆったりしたデザインで腰まで暖かく包んでくれる。(家で洗濯可、103cm丈)
洗えるコート 5,389円(5色)
1F/Green Parks topic (グリーンパークストピック)
054-269-6572

Food

銀だこ
カルビが
夢のコラボ。
食べ応えもきつと大満足！
ピザポテトに焼き 680円
1F/築地銀だこ/054-654-6622

お好きなアイスを選んで
作ってもらえるチャンス。
お持ち帰りOK!
クリスマスサンデー2種
(プチクロカンパッシュ/
ショコラエール) 各580円
1F/サティワンアイスクリーム
054-284-0931

地元静岡の美味しいもの尽くし。生産者の想いをのせて
新春を彩ります。
しずおかおせち
25,000円
1F/天神屋
054-202-8000

昨年大好評の志
から温まる美味し
き、定番メニュー
をお届けします！
生煮玉子あんかけ
430円
1F/はなまるうどん
054-654-5588

プロが焼き上げたさ
すがの味。パーティーを美
味しく盛り上げます。
ローストチキン 880円
●12/22まで予約受付中
1F/鳥ぶろ
054-286-2292

オリジナルコーヒー30種類
や世界各国の食材、クリ
スマアイテムなど満載。見る
だけで楽しいワンダーランド！
1F/
カルディコーヒーファーム
054-281-1778

15種類以上のスパイスを
使った名物「からし味噌
ラーメン」など、一度食べ
たらやみつきになるメ
ニュー充実！
1F/チャーシューや武蔵
054-283-4634

10/26リニューアルオープンし、新し
くモダンなお店になりました！ゆ
ったり寛げる時間をお届けします。
1F/マクドナルド/054-285-5301

●営業時間
アピタ館 1F/9:00~21:30
2F/10:00~21:30
クオーレ館 /10:00~22:00
●年末年始の営業時間
(12月31日~1月3日)
アピタ館 1F・2F/9:00~21:00
クオーレ館 /10:00~21:00
一部専門店が営業時間を異なります。
詳しくはホームページをご覧ください。
駐車場台数 1,700台

Pick up



人気のNBクラシックモデル。レプ
ライテーション搭載で履きやすさも
歩きやすさも上位モデルならは。
MRL996 14,904円
2F/ABC-MART/054-202-7790



2019年の手帳・カレンダー好評展
開中！お気に入りを見つけよう。
2F/BOOKSえみたす
054-654-6262



帯次第でフォーマルにもカジュアル
にも着られるオリジナル「無地小
紋」。動きやすいストレッチ生地、家
で水洗い可能。
BANKAN無地小紋 302,400円
2F/BANKAN/054-280-2710



ノンストップ・ホーム・アトラクシ
ョン。家事、育児、世界の危機…あのスゴイ
能力を持った家族が帰ってくる！
インクレディブルファミリー
2F/新屋堂/054-283-4987



中がボアで暖かく、インヒール
の中敷は取り外しができてとっても
便利。今年も色違いで楽しんで！
ムートンブーツ 3,237円(7色)
1F/SHOO-LA-RUE (シューラー)
054-202-8112



大きな水玉模様のキュートな暖か
ニット。水玉の一つは豚さんとい
うところがかわいさ倍増！
ニット 8,532円
2F/drug store's SHOP
054-287-7575



上品なピンクゴールドとキラリ光る
チャーム(3way)がポイント。5気
圧防水なので水仕事や雨も平気！
CASIO Wiccaソーラー電波時計
39,960円
2F/Collet/054-284-8480



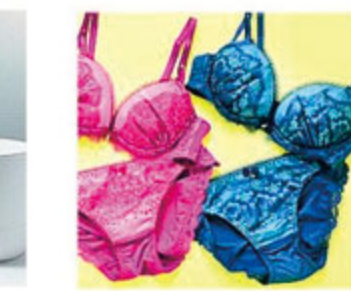
懐かしさもあり着やすい編み込み
セーターは、ジャケットのインナ
ーにも活躍！
ジャガードニット(3色) 5,292円
2F/robe de brun
(ローブ・ドゥ・ブラン)
054-270-9701



暖かいスリッパは家族みんなの必
用品。中がモコモコで、足首まです
ぽり包んでくれる。
モコモコスリッパ
M/2,160円 L/2,268円
1F/Aberdeen (アバディーン)
054-266-4731



エッセンシャルオイルの自動滴下やふ
たをしたままで給水OKなど使い勝
手が進化。広い空間やオフィスにも！
超音波アロマディフューザー
(大・加温機能付・最大約20時間)
14,900円
2F/無印良品/054-654-3737



星の星座を散りばめたようなラメの刺し
ゅうが華やか。インナーにこだわりたい
あなたに冬の新しいデザインで5色展開。
運命のブラ ETERNAL MAIDEN BS
2,808円
2F/tutuanna (チュチュアンナ)
054-286-2114



裏起毛素材で価格もリーズナブル
に新登場。防寒対策をしながらオ
シャレ感も出せる人気アイテム！
WOMEN ウラキモウ・スウェット
イージーパンツ(スウェット/デニム)
2,145円
2F/GU/054-292-5577



大人気のチェック柄に刺繍やリボン
やスカラネックで優しさをプラス。コ
ート下に着やすい七分袖、ベルト付。
クラシックチェックワンピース 16,200円
2F/anySIS/Feroux
(エニシス/フェルウ)
054-654-4505



60年以上靴下作り一筋の町工場か
ら生まれる靴下。色使いも履き心地
も良いトリピーター純正！
千代治の靴下(メンズ・レディース)
648円
1F/Timeless Tender
(タイムレス tender)
054-204-0033



高級感とカジュアル感のあるプ
リーフェースを後にご提案。発色のきれ
いな新開発のアンチックレザーを
使用しています。
キーファーノイ ミニブリーフクラッチ
20,520円
2F/GRAN SAC'S (グランサックス)
054-654-4355



モコモコのボアが愛らしいオー
バーサイズブルゾン。ドロップショ
ルターのシルエットが今季風。お手
入れも簡単！
ボアブルゾン 15,800円
(イエロー、ブルー、ブラック、
ワインレッド、グレー)
2F/SCOTCLUB/LASUD
(スコットクラブ・ラッシュ)
054-202-2360



軽くてしなやかな驚きの掛け心地。
新素材PPSU採用で高次元の弾力
性と復元性が可能に！
※ケースプレゼント
New Slim Airframe 8,640円
(通常レンズ代別)
2F/JINS (ジンス)/054-284-4433



冬の二人のマストアイテム。ペア
グリップは気持ちが良いおス
メのプレゼント！
ディズニーパーアマグセット 2,376円
2F/SWANKY MARKET
(スワンキー・マーケット)
054-654-5500

Service

年賀状受け付け中。最長で
1時間仕上げ(写真入りタイプ
/イラストタイプ)
*詳しくは店頭またはキタムラHPで。
1F/カメラのキタムラ
054-284-8651

新コース登場。植物の力で心身
をほぐしてリラックス！
*完全予約制
(女性限定)アロマオイルトリートメント
初回/60分6,480円・90分10,800円
1F/TAISEIKAN/054-654-6363

大切な洋服に選べる四つのプ
レミアムコースをご用意。忙しい
時に便利なモバイルロッ
カーも活用してみよう。
ニット類 1,200円~
1F/ビュークリーニング
054-202-1923

ブランドの子供服や玩具などリーズナブルな
ユーズド価格で子育てファミリーを応援！
(新古品)リトルタイクス
クッキンストアキチン 7,560円
2F/ECO & KIDS AKIRA/054-266-3122

新機種や
新サービスにご注目！
1F/auショップ
セントラルスクエア静岡
054-203-3500

靴は修理して長く快
適に！ ウィンター
ファッションに合わせて
足元も磨きましょ。
1F/サンリペア
054-289-7333

サイズ直しやリフォーム
など丁寧な仕事。大
切な服を合わせた
る前にご相談を。
2F/サンリフォーム
054-202-0435

40社以上の保険から
一人一人に合った保
険選びをお手伝い。
(無料相談会毎日開催)
1F/保険ウェルネス with UCS/054-685-5530

宝くじ
1F/(西側出入口横)
チャンスセンター

スマホアクセサリー 10%OFF
●一部商品対象外
1F/Y! mobile (ワイモバイル)/070-5331-3901

ポテトまたはドリンク付きで
さらにお得！
●ご注文品
1F/サブウェイ/054-269-5684

ドーナツ6個 600円
●通常140円以下
1F/ミスタードーナツ/054-283-3513

メダル20枚プレゼント
●お一人様1日1回限り
2F/ソニー電宮タウン/054-654-6511

一年で一番特別なコーヒー。3種
のロースト具合からお好みの風
味をどうぞ。
スターバックスクリスマスブレンド
ブレンドロースト
エスプレッソロースト 各1,430円
1F/スターバックスコーヒー/054-654-5822

沼津魚市場のセリ値を持つ魚がし
らではとびきりの味をご家族で！
旬の豪華盛り(4~5人前)6,804円
*人数により内容は異なります
1F/沼津魚がし 鮎 テイクアウト店
054-269-6862

もっとお得にもっと美味しく
応援します！
【毎月19・20・29日に400円分の
クーポン配布】
*1回の決済金額500円以上1枚プレゼント
1F/風まつり/054-283-6230

●営業時間
アピタ館 1F/9:00~21:30
2F/10:00~21:30
クオーレ館 /10:00~22:00
●年末年始の営業時間
(12月31日~1月3日)
アピタ館 1F・2F/9:00~21:00
クオーレ館 /10:00~21:00
一部専門店が営業時間を異なります。
詳しくはホームページをご覧ください。
駐車場台数 1,700台

daizy coupe

asten X APITA course

エステも
子育てでも!

おいしさに
磨きをかけて
これからも!

1周年にありがとう!

駐車場に
困らないのが
いいですね!
入庫も出庫もいつも
スムーズです

子どもと夫が
遊び場にいる間、
私はショッピングを
楽しむことが
できて助かります

ペーパーカーで館内を
動きやすくなりました。
全体に明るく和やかな
雰囲気になったような
気がします

ランチサービスが
充実しましたね。
ボリュームのある
メニューが豊富で
気に入ってます

クリスマスの
食事会を計画中。
和食・中華・イタリアン・
インド料理...
選んでいます

COURSE

リフレッシュ1周年!

おかげさまで「クオーレ館」誕生1周年!

子どものおもちゃをそろえた遊び場や休めるベンチなど、ゆったりおいしい時間を楽しめると好評。

365日飽きない、より取り見取りのおいしさをこれからも楽しんで!

Food

<p>2F ふじの坊 笑譜 tel.054-287-7755</p> <p>掛川が誇る茶師大井丈司がプロデュース。特産の掛川茶の香りが生きます。掛川深蒸し茶そば天ざる 1,814円</p>	<p>1F パスタ屋一丁目 tel.054-284-1173</p> <p>静岡ブランド長谷川農産のフレッシュマッシュルームをのせた、秋香るぜいたくパスタ! マッシュルームとサルシッチャのクリームパスタ 1,296円</p>	<p>2F サイゼリヤ tel.054-280-3831</p> <p>ファン急増。ワンコインのランチメニューは全てサラダ・スープ付き! 運べるランチメニュー 500円</p>
<p>2F スパイス王国 tel.054-287-7150</p> <p>焼き立てナンが評判。スパイスの効いたヘルシーなインド料理をどうぞ。セットメニューオーダーで【ソフトドリンク】サービス</p>	<p>2F モンパバ tel.054-288-7696</p> <p>シーズン到来。とれたてのイチゴをふんだんに使ったこだわりのクレープをご用意。Wイチゴチョコクリーム・WイチゴWクリーム 各520円</p>	<p>2F 紅虎餃子房 tel.054-654-5560</p> <p>本格中華が楽しめる名店オススメの逸品。ジューシーな熱々を召し上がり。小籠包 734円</p>
<p>1F 沼津魚がし鮓 tel.054-654-3220</p> <p>駿河湾の旬をたっぷり盛り込んだ。寿司折・オールド・海鮮ビザの3点セット。魚がしパーティーセット (4~5人前) 10,076円</p>	<p>2F 和ダイニング 四六時中 tel.054-283-3125</p> <p>バランスのいい和食にホッと心も和むおしし。世代を超えて愛されています。四六時中 花籃 1,069円</p>	<p>2F イタリアンバイキング パパゲーノ tel.054-654-3171</p> <p>1/6(日)まで男性1,400円、女性1,100円でアルコール飲み放題! パラエティー豊かなイタリアンメニューを楽しんで。</p>

Service

<p>2F うな政 tel.054-288-5703</p> <p>デザート各種 当店通常180円→120円 ※グループでの利用OK ※その他割引との併用はできません 有効期限/平成30年12月末日</p>	<p>1F アミティー (こども英語・英会話専門校) tel.054-280-4588</p> <p>6か月ベビークラスから高校3年生まで、現在1月スタート生受け付け中! 12/22(土)まで。</p>	<p>3F Kicks tel.0120-194-052</p> <p>今話題のプログラミングをブロックを使って学ぶ教室です。 ●無料体験実施中 体験申し込みはKicks公式サイトへ</p>	<p>MUSEE PLATINUM ミュージゼプラチナム セントラルスクエア静岡店 tel.0570-007830 (美容脱毛サロン)</p>
--	--	--	--

●営業時間/10:00~22:00 (12/31~1/3 10:00~21:00) ※一部専門店が営業時間が異なります。詳しくはホームページをご覧ください。(取材協力/アピタ静岡クオーレ館 静岡市駿河区南八幡町8-22)

あの子に1つ贈り物

陸と海の生き物が仲良く輪になって、まるでこの世界の豊かな命の入り口のような動物パズル。社会福祉法人の事業所に通う18歳から67歳の皆さんが、静岡県産のヒノキを糸ノコで切り出してスペースに磨きかけた。乳幼児でも思い切り遊べる、安心の大きさと厚み。赤ちゃんのあの子なら触って匂いを嗅いで喜ぶだろうし、少し大きくなったあの子なら動物の名前を覚えて並べたり、パズルを完成させようと夢中になったり。次は動物園に行きたいとせがまれるかも!



動物パズルデラックス

2,000円
焼津福祉会「生活介護すいせん」
焼津市宗高949-2 TEL.054-662-0036
※静岡県総合社会福祉会館1Fとも
(静岡市駿河区駿府町1-70)でも販売中

とっさの1フレーズ

イツ バックトゥ!
It's packed!
「すごく混んでるー!」



Point
「Packed!」と言うと、奇立ちと絶望感を表します。「激混み!」といったニュアンスです。
※「very crowded!」は間違っていないですが、ネイティブはあまりそう言いません。

サブリーな action



バスタップをした人に
ハンドプレス

- 1 本を手のひらで挟み両手で押し合う。
- 2 肘はあまり開かないようにし曲げ伸ばしをする。肩が前に出ると効果が減るので伸ばし切らないくらいがグッド。
- 3 2秒で伸ばし、4秒で戻すくらいのペースで10回3セット行う。



グランツ フィットネス インストラクター 沢川広大さん・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

asten Facebookで動画が見られます!
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/>

編集部 オススメ こだわり SELECTION

12/10(月)までセール開催中
憧れのギャベを手に入れるなら今!



ただいま秋山木工ではギャベのセールを開催中。イランから直輸入した高品質の手織りギャベが12/10(月)までに限り通常価格の最大50%OFFに! 手触りがとても優しく、ふわふわでポカポカのギャベは草木染めならではの色合いもすてきでリビングをパッと華やかにしてくれる。通気性が良く、冬は暖かく夏は涼しく過ごせるのも特長。40cm×40cmで4,980円~。家具店だけに、ソファやテーブルなどコーディネートして部屋のイメージを高めるのでこの機会にぜひ足を運んでみて。

振り袖レンタル35,000円~
曇花なら好みの色柄がきつと見つかる

振り袖は着たいけれど、メンテナンスや保管場所を考えると...という人は、諦めずにSBS通りの杜灯草庵 曇花(ととそあん)へ。曇花のレンタル振り袖フルセットは2泊3日で35,000円(税別、着付け代別途8,000円)。豊富な色柄の振り袖と帯があり、100通りの組み合わせの中から選ぶことができる。新品をびったりのサイズに仕立てたい、という人はオーダーレンタル振り袖を。こちらフルセットで150,000円(税別)。およそ120種類の中から選ぶことができる。レンタル日数など詳細は店頭で相談を。

振袖 HARUKA

(ふりそで はるか)
静岡市清水区石田3-10-33
☎054-286-7557
火曜・第2・4月曜定休
☎あり
<http://www.wafuku.co.jp/>
ととそあん はるか

薪ストーブのイメージが変わる!
高性能かつ美しい「スキャンサム」



薪(まき)ストーブ専門店、ファイヤーライフ静岡がこのたびリニューアル! さらに見やすくてきなショールームで先端を行く薪ストーブを体験することができる。ヨーロッパのハイブランド「スキャンサム」はデザイン性の高さはもちろん、機能面でも優秀。薪ストーブは温まるまでに1時間ほど要するけれどスキャンサムはわずか10分でポカポカに。薪の消費量も極もぐっと少なく、高気密・高断熱住宅の基準に沿っているので安心。一度見ればきっとこれまでの薪ストーブのイメージが変わるはず。今すぐの申し込みで年内設置もOK(工事期間約3日)。

ファイヤーライフ静岡

静岡市清水区水本町14-18
☎054-365-4355
10:30~18:30
水・木曜定休 ☎あり
<http://www.firelife.jp/shizuoka/>
スキャンサム静岡

NEW OPEN! 8店イチョングルメ

11/29(木) パルシェ食彩館グランドオープン!

グルメなショッピングやギフト選びにうれしいニュース! 今までよりも広く明るくお買い物しやすくなった「JR静岡駅ビル パルシェ食彩館」。静岡市初登場のお店やパルシェ限定商品も見逃せません。新しい美味しさを見つけに出掛けてみませんか。

私もおワクワクです
新鮮食品からスイーツ、お弁当に静岡土産まで
勢ぞろい!!

PARCHE OSANPO GUIDE YAMAUCHI

パーティーの前菜がおしゃれにグレードアップ! 生ハム、キッシュ、ポロニアソーセージ、カマンベールチーズなどをセレクトした、ワイン好きにうれしい詰め合わせ。

●ワインと楽しむアンティバセット 1,188円

グリーン・グルメ(惣菜・弁当)
tel.054-254-7630

勝男屋のだし 8g×30パック入 1,620円

明治年間創業、焼津のかつお節製造元の意地と誇りが生んだ逸品。本結節をぜひたくに使い、ティーバッグ式なので手軽にきれいな黄金色のだしがとれます。試飲コーナーでぜひお味見を!

だし専門店 勝男屋(だし専門店)
tel.054-292-5066

静岡県が全国に誇る三ヶ日みかんを使ったタルト。さわやかな酸味と甘みがお口に広がって大満足のおいしさ。お土産にも喜ばれる、パルシェ店だけのご当地スイーツです。

●三ヶ日みかんチーズタルト 1個280円

パルシェ店限定

店内には富士山をイメージした商品がたくさん! 柔らかなお餅に富士山の湧き水を含んだ水でふくらみ上げた十勝小豆がたっぷりの最中も、お土産にもグッド!!

●富士山もち最中 1個165円

パルシェ店限定

店内には富士山をイメージした商品がたくさん! 柔らかなお餅に富士山の湧き水を含んだ水でふくらみ上げた十勝小豆がたっぷりの最中も、お土産にもグッド!!

ピーク(和・洋菓子)
tel.054-204-2336

フルーツにこだわったとびきりのスイーツが人気のお店。ふわふわの生地にイチゴとマスカルポーネーズをサンドしました。(1日30個限定)

パティスリー46(洋菓子)
tel.080-6985-6391

●いちごティラミスフルーツサンド 1個540円
[販売期間] 12/1(土)~5月下旬

パルシェ店限定

●かぼちゃのデザートサラダ 248円(100g)

甘いかぼちゃの濃厚サラダに生クリームを添えて盛り盛りで、パンに付たり、デザートにしてもgood。女性や子どもに大人気の季節メニュー。お見逃しなく!

はなまるダイニングセレクト(惣菜・弁当)
tel.054-204-8705

ワクワクするおいしさをモットーに感動を届けてくれるアイデアいっぱいベーカリー。イチゴチョコとホワイトチョコをたっぷり使ったクリスマス限定のチョコリング。

ハートブレッド アンティーク(ベーカリー・カフェ)
tel.054-204-2077

●ホワイトXmasリング 745円
[販売期間] 12/1(土)~25(火)

●乙吉だるま(3個入) 507円

焼津に滞在した文豪小泉八雲由来の手作り和菓子。作りたての香ばしさを活かすように「最中種」と「小豆餡」を別々に包んでお届け。お茶菓子や手土産にどうぞ。

かしはる(和・洋菓子)
tel.054-221-1861

●かぼちゃのデザートサラダ 248円(100g)

甘いかぼちゃの濃厚サラダに生クリームを添えて盛り盛りで、パンに付たり、デザートにしてもgood。女性や子どもに大人気の季節メニュー。お見逃しなく!

はなまるダイニングセレクト(惣菜・弁当)
tel.054-204-8705

●かぼちゃのデザートサラダ 248円(100g)

甘いかぼちゃの濃厚サラダに生クリームを添えて盛り盛りで、パンに付たり、デザートにしてもgood。女性や子どもに大人気の季節メニュー。お見逃しなく!

はなまるダイニングセレクト(惣菜・弁当)
tel.054-204-8705

取材協力/JR静岡駅ビル パルシェ 食彩館

アステン流 大人ドリル 淑女検定

約700年の歴史を持つ日本の伝統文化、華道。かつては嫁入り前のたしなみとして誰もが習うお稽古事だった。僕たらしい年末、心静かに正月花を生ければ、すがすがしい気持ちで新年を迎えられそうだ。

1 チャレンジテーマ 華道

問題1 華道とフラワーアレンジメントの違いとは。華道ではあまり使わないものは?
A. 洋花 B. 吸水性フォーム C. 霧吹き D. 椅子

問題2 草花が長持ちする方法として華道に伝わる先人の知恵とは? 横元の処理として間違っているものを一つ選んで。
A. ススキにお湯を掛ける B. ボタンは焼く C. ハギは生じょうゆで煮る D. モミジに酒を吸わせる

問題3 花一輪でも華道を知る人の生け方は違うという。川内先生おすすめの輪に込める華道の技とは。
A. 葉は全て取り除く B. 花びんを使わない C. 花の表情を見て決める D. 花に名前を付ける

SBS学苑 静岡校 今月の先生 川内貴美子 先生

【生け花 小原流】講師 川内貴美子 先生
小原流静岡支部名誉幹事、静岡華道連盟常任理事
伝統的な生け花からモダンなアレンジまで自由で多彩な表現方法で花を飾ることへの楽しみを伝える

SBS学苑静岡校 INFORMATION
12/26(木) 15:30~17:00
18:30~20:00
生け花 小原流 体験講座
講師/川内貴美子
受講料/1,944円 教材費/3,024円
お正月のお花を生けます。
【お問い合わせ・お申し込み】
Tel.054-282-1191

正解 & 解説

問題1 → 正解 B
基本的に華道は剣山に生ける。例外もあるが、吸水性フォームを使うのはフラワーアレンジメントが多い。剣山は華道が求める微妙な動きや表情を表現する道具として長(た)けており、伝統の型や角度にのっとって仕上げている。他の方法で生けることも多々あるが、一輪一輪の出生を大事にするのが華道。「花が語り合うかのように、花と花が向き合った角度で生けると美しいですよ。正座に自信のない方は椅子でどうぞ」と川内先生。

問題2 → 正解 A
ススキなどイネ科の植物にはお湯ではなく「お酢」が正解。薄めない酢に漬けてから生ける。バラやボタンなど茎の太い花の場合、根元を焼くと水揚げが良くなる。ボタンは炭化するまで焼く。万葉集で多く詠まれたハギ。ハギは生じょうゆで根元を煮るといいそうだ。モミジは根元を削ぎ、酒に漬けて先端にタカノツメを挟む。少しの間そうするだけで持ちが良くなる。酒を吸わせて赤く紅葉させるわけではない。

問題3 → 正解 C
野に咲いた一輪の花でも、心を込めて生ければそれが華道。「お手洗いに一輪飾るだけでもすてきです」と川内先生は語る。一番のポイントは、花とじっくり向き合い、表情をつかむこと。葉や茎はそのままにせず、全体のバランスを見ながら程よく整えるのも重要だ。剣山でなく一輪挿しでも十分美しい。近年、若い世代の華道離れが進んでいる。「松や梅、南天などを使った正月花を、ぜひご自分の手で生けてみてください」

asten INFORMATION

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。活動参加の際は規定の謝礼を差上げます。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

静岡初進出、月額月謝で通いたい放題

学研の次世代型個別学習塾G-PAPILSが静岡市駿河区に開講する。人工知能が弱点を見つけ、「今解くべき問題」を選んでくれるのが特長。対象は小学5年~中学3年生。12月中は冬期講習を含め体験無料なのでまずはお試しを。

G-PAPILS グランツ敷地教室
静岡市駿河区敷地1-17-8
054-260-5888 / 054-260-5888 (平日14:00~21:00)
ジーパピルス 検索

平沢お馬名鑑 Vol.3

ラム(牝馬・12歳) ★ぶかけ 駿鹿毛(ぶち模様) ★北海道出身

「冷静沈着なモテガール」
体高140cmのポニー。他の馬より体が小ぶりで幼い印象があるけれど、内面は冷静沈着な大人の魅力を持つモテガール。淡い恋心を寄せてくる「男子」をうまく利用し、ほかの馬から守ってもらうかなかの賢女だ。レッスンには真面目に取り組み「仕事ができる女」でもある。ラムに乗れるレッスンは会員、平日会員、ジュニア会員の3コース。6か月短期会員(入会金・初回月会費無料)もある。子どもだけでなく大人のレッスンでも活躍中。申し込みは電話で。 ※牝馬とはメスのこと。

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

11月29日[木] グランドオープン

名もない一日を、愛する。

【静岡駅ビル パルシェ】〒420-0851 静岡市東区黒金町49番地 電話054-255-1081(代) http://www.parche.co.jp
【本館】10:00~20:00 【5階】10:00~21:00 【6階】パルシェダイニング11:00~22:00(オーダーストップ21:30) 【食彩館】9:30~21:00

PARCHE Happy Christmas

パルシェ ハッピークリスマス2018

パルシェ・クリスマス大抽選会

期間中、静岡駅ビル パルシェにてお買い上げいただいた、税込5,000円以上(レシート合算可)のレシートを、抽選会場までお持ちください。5,000円毎に1回大抽選会にご参加いただけます。
※レシートの対象期間は11月29日(木)~12月25日(木)まで ※詳細はウェブサイトまたは館内ポスターをご覧ください

期間 12月21日(金)~25日(火)の5日間 抽選会場 4F 特設会場(10:00~20:00)

一年の始まりに、縁起物の富士山を空から一望!
一年の始まり「元旦」に、上空より初富士・南アルプス・伊豆半島を見下す感動フライトを、お楽しみください!

特賞 FDAで元旦初夢遊覧飛行! ペア5組(10名様)ご招待!

※当日の天候等の事情により飛行が変更になる場合があります。また、富士山がご覧いただけない場合もあります。予めご了承ください。※写真はイメージです

パルシェ賞 50名様 人気商品プレゼント 【いいもの探訪】アイテム	1等 15名様 ホテルアジアン静岡 【おせち一段】	2等 10名様 パルシェオリジナル 【クリスマスBAG】	3等 1,000名様 パルシェ 【お買物引換券1500円分】	未等 お菓子
---	---------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------	-----------

他にも、イベント盛りだくさん!

- パルシェクリスマスコンサート 12.8日(土) 12.15日(土) 12.22日(土) 毎週末に開催!
- 冬の美味しいもの食べ盛りキャンペーン 12.11(土)~2019.2.3(日)
- クリスマスプレゼント 12.8日(土) 10:00~18:00
- サンタがパルシェにやってくる! 12.23日(土) 14:30~16:00
- クリスマスフェルトBOXを作る! 12.16日(土) 10:00~17:00

※詳細はウェブサイトまたは館内ポスターをご覧ください。 ※写真はイメージです

医療レーザー脱毛

皮膚に詳しい皮膚科だからこそ 安心のバックアップ体制が整っております。

近年、全国的に脱毛への関心が高まっています。エステでも気軽に脱毛施術を受けられる時代になりましたが、エステでもレーザー脱毛は医療行為と同等の施術であり、医師のみに使用を許可された特殊な医療レーザー脱毛機を使用します。皮膚への影響に不安を感じる方は医療レーザー脱毛をおススメします。

毛周期のサイクルに合わせた治療

体毛には生えてくるサイクル「毛周期」があり、休止期にレーザーを照射しても反応しません。毛の成長期に合わせた施術が効果的です。毛周期のサイクルではおおよそ2ヶ月とされており、そのサイクルに基づいて複数回の治療が必要です。個人差はありますが多くの場合、永久的に脱毛された状態が保たれます。

自分のニーズとライフスタイルに合わせた治療

専用の機器でレーザーを照射することで、ワキ・腕・脚・デリケートゾーンまで、ほぼ全身のムダ毛を処理することが可能です。近年では、将来的に介護を受ける立場になったためにVIO脱毛をされる「エチケット脱毛」が中高年女性の間で話題になっています。また、男性のヒゲや胸毛、すね毛などの処置をする「メンズ脱毛」もニーズが高まっております。

〈治療時間〉約20~60分
医療用レーザー脱毛料金(1回ごと)…両ワキ ¥7,000+税
※料金は治療箇所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。

皮膚科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。

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 平野由子)

月 〇 火 〇 水 〇 木 〇 金 〇 土 〇 日 休 診

●診察時間 10:00~18:00
●初診受付 診察・検査のみ 17:00迄 / 当日治療希望 16:00迄

水曜日も診察日となりました

予約制 tel.054-254-5444 静岡市東区御幸町3-21 ペガサートB1F www.sc-clinic.jp

JR静岡駅 北口より徒歩5分
JR静岡駅 南口より徒歩1分

聖なる夜だからこそ、ちょっとぜいたくにシェ・サツカワのクリスマスシェフからスパークリングワインを1杯プレゼント!



シェ・サツカワ
 藤枝市前島1-3-1 ホテルオーレ2F
 ☎054-634-1523
 11:30~15:00 D17:30~20:21:00
 12月は第1水曜定休
 12/31(月)、1/1(火)休
 シェ・サツカワ 写真

●12/21(金)~24(月)振替「クリスマスディナー」8,500円(要予約)
 ●12/1(土)~12/25(火)「クリスマスランチ」5,000円
 ●12/25(火)18:30~「クリスマス ジャズ&ブッフェパーティー」5,500円 ※料金はすべて税別

シェ・サツカワが贈るクリスマスディナーは、シェフのスペシャリテを盛り込んだ9品。吟味したA5ランクの黒毛和牛ロースのグリエや名物「フアグラ大根」、代名詞の「ボワゾンサラダ」...、おいしい驚きで満たされる。予約時に「アステンを見た」でスパークリングワインを1杯サービス! また、12/25(火)は「クリスマス ジャズ&ブッフェパーティー」を開催。美食と音色に酔いしれて。

12/31まで受け付け中!
 婚活トライアル2カ月9,800円

「結婚したいけど、出会いがない」と悩んでいないで、まずは行動を! 「エンマレッジ」は本気で結婚したい人たちのための結婚相談所。今年も、7日に1組が成婚するという圧倒的な実績。初めてで不安に思う人は、まずは「婚活トライアルコース」で正会員と同じシステムを体験しては(2カ月9,800円)。勧誘は一切ないから安心。全国最大規模のネットワークに複数加盟し、静岡県を中心とした出会いから、医者・弁護士・経営者など全国のハイク質な出会いまで、ニーズに合わせてコースを選べる。どちらも5万人以上の会員から、自宅のパソコン、スマホでお相手探しができるのもうれしい。お見合いは何度でも無料。年末まで営業しているので、いつも忙しい人や親子で相談したい人も、この機会に!



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

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)
 https://enmarriage.com/
 エンマレッジ 写真 年明けは1/4(金)~

ココロとカラダの悩み相談 **漢方先生にQ&A** 第5話

◎年末年始は飲んだり食べたりする機会が多く、胃の調子がよくないです...

A 普段食べ慣れないものを食べたり、飲酒量が多かったりすると、胃もたれて気持ちよく眠れないことがあると思います。また、仕事の都合上、夕食時間が遅い人も同様の症状が起こることがあります。東洋医学では、そのような症状が起こるのは心臓や肝臓の血管が疲れ、負担がかかるからと考えられています。本来は食後3~4時間程度空けてから就寝するのが理想的ですが、なかなか難しいものですね。食べ過ぎによる胃もたれを緩和するために、消化を促すお茶や肝臓・心臓の血行を促す漢方薬もあるので、そういったものを活用するのもおすすめです。

薬剤師・不妊カウンセラー **戸塚和典** 先生
 漢方の 熊鷹堂薬局
 静岡市駿河区中央4-2-4(スーパー富士屋南名店前)
 ☎054-262-2345 9:00~18:00(土曜~16:00)
 日曜・夜日定休 Pあり http://www.kumanekodo.com

1/11(金)からドリブラで「さくらももこ ありがとうの会」

8月に亡くなった静岡市清水区出身の漫画家さくらももこさんをしのび、エスバルドリームプラザ ちびまる子ちゃんランドは、さくらプロダクション、同市と共催で「さくらももこありがとうの会」を開催する。原画や複製画の展示、さくらさんの仕事部屋の再現、ゆかりの品の展示などを予定している。清水が舞台の国民的漫画「ちびまる子ちゃん」は多くの静岡県民の誇り。ぜひ家族で訪ねたい。先着2万人にオリジナルポストカードプレゼント。入場無料。

●「さくらももこ ありがとうの会」1/11(金)~2/11(月) 10:00~20:00 エスバルドリームプラザ3F 特設会場

エスバルドリームプラザ
 静岡市清水区入船町13-15 ☎054-354-3360
 1600台(1時間200円/最初の1時間無料)
 http://www.dream-plaza.co.jp

デザインはイメージ

編集部 オススメ こだわり SELECTION

エクステリア&ガーデン無料相談会開催中

「子どもや犬と遊べる庭にしたい」「季節の植物が楽しめる庭にしたい」など、外構や庭についての要望があれば、エクステリア&ガーデン専門店「ザ・シーズン静岡」に相談を。イメージを伝えればその場でデザイナーがスケッチをしてくれ、すてきなお庭の提案をしてくれる。そんな「ザ・シーズン静岡」が12/26(水)までお庭の無料相談会を実施中。

●エクステリア&ガーデン無料相談会 12/26(水)まで

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 水・木曜定休

ホームページから事前に予約をすれば、おしゃれな庭が掲載された雑誌やガーデングッズのプレゼントがさらにお得です。門まわりや駐車場、お庭などで不便に思っていることがあれば、この機会に相談してみてもいい。

12/22(土)~25(火)キャンドルナイト開催!
 女子会やファミリーでいつもとちょっと違うクリスマスを

ハンドドリップでいれるコーヒーをはじめ、ランチやスイーツ、アレンジドリンクなどバラエティー豊かな業山珈琲。クリスマスに合わせ、キャンドルナイトを開催! サラダ、ピザ、パスタ、デザート、ドリンクなどがセットになったお得なシェアセット(2人分3,150円)などでディナータイムを楽しんで。また、焼き立てテイクアウトピザ(980円~)は、おうちクリスマスにおすすめ。数量限定でクリスマスホールケーキ(5号3,800円)も予約受け付け中。12/23(日)~25(火)まで引き渡し可。12/27(木)~31(月)はコーヒー豆が通常の20%オフ!

業山珈琲curumu(くるむ) 焼津店
 焼津市西小川11-9
 (ユニクロ南側・焼津信用金庫隣)
 ☎054-626-8886
 7:00~21:00 LO 12/31(月)~1/3(木)は短縮営業 無休(1/1~2は休み) ☎2台

12/28(金)まで初回の相談・計測は無料 気になる人はお早めにオーダーインソールで、立つこと歩くことを楽しみに変えよう

姿勢を正してその場に立ってみよう。安定した姿勢を長い時間キープできる? 真っ直ぐ立っている? 真っすぐ立つのがつらいと歩くのも面倒になる。でも、オーダーインソールを使ってみると、歩くのが楽しみに変わるかもしれない。フィトラボの榎原さんは、けがの後、体に無理をさせたことで歩行不全になり、オーダーインソールと出会ったそう。インソール先進国フランスで本格的に技術・知識を習得し、帰国。10年前にフィトラボをオープンさせた。評判が評判を呼び、今では静岡市内はもちろん、北海道から九州まで全国各地から来店がある。予約がなかなか取りにくい人気店へ成長した。今より毎日が楽しくなれるようにと、将来的な予防も含めたインソールの提案を行う。作製の流れや体験談などインソールの大切さが分かる情報満載のホームページは要チェック。

●相談・計測は12/28(金)まで無料。1/4(金)以降は1万円
 ●まずは電話、来店にて相談・計測の予約を
 ●オーダーインソールは2万円前後

FIT.LAB. (フィトラボ)
 【静岡店】静岡市駿河区本通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 伊あり 水曜・第1木曜・第3曜定休
 12/29(土)~1/3(木)は休み
 http://www.fit-lab.com 足の悩み フィトラボ 写真

asten PEOPLE vol.158

森一馬
 歌手

昭和歌謡からジャズまで、甘く艶やかな声で歌う森一馬さん。ライブハウスに足を運んだ経験はなくても、イベントのステージで森さんの歌を聴いたことがある、という人は県内に多いのではないだろうか。

Q.歌を聴いたのはいつからですか?
 両親ともに歌が好きだったので、いつも家の中に音楽がありました。特に昭和歌謡が流れていたのので、子どもの頃から昔の曲をよく歌っていた気がします。例えばテレサ・テンさんの「時の流れに身をまかせ」は、子ども心にいい曲だなと思っていました。恋愛の曲として聴いていましたが、今は歌いながら自分と音楽との出会いを重ねることがあって、また違った感じで胸に響いています。

Q.小さな時から歌っていたのでしょうか?
 地域のカラオケ大会などによく出ていて、おじいちゃん・おばあちゃん喜んでくれるので人前で歌うのは好きでした。小中学校は野球をやっていましたが、夢を聞かれると「歌手になること」と答えていたので、監督によく怒られました(笑)。高校でブラスバンド部に入り、友達とバンドを組んだこともあってそこからは音楽にどっぷり漬かっていきました。

Q.音楽を仕事にしたいと決めたきっかけは?
 音楽の専門学校に行きたかったのですが、高校卒業後は就職をしました。19歳で出場したと自慢で優勝したのがきっかけで、20歳の時に脱サラして音楽で生きて行こうと決心しました。成人式の日母親に「音楽をやっていきいんだだけ、いいですか?」と聞いたら、「自分の好きなように生きなさい」と言ってくれました。始めは経理コンビニでアルバイトをして、夜歌いに行く。というような生活が5年くらい続きました。

Q.現在ほどのような活動をされているのでしょうか?
 自分のコンサートもさせてはいますが、地域のイベントや企業のパーティー、結婚式など「声が掛ればどこへでも行きます」という心構えです。それがずっと続いて、今は何とか音楽だけで

Q.歌う時に心掛けていることはありますか?
 技術的にももちろんありますが、聴いてくださ



“聴いた方に「今日ここへ来て良かった」と帰り道、思っていただけで幸せ。”

と決心しました。成人式の日母親に「音楽をやっていきいんだだけ、いいですか?」と聞いたら、「自分の好きなように生きなさい」と言ってくれました。始めは経理コンビニでアルバイトをして、夜歌いに行く。というような生活が5年くらい続きました。

Q.現在ほどのような活動をされているのでしょうか?
 自分のコンサートもさせてはいますが、地域のイベントや企業のパーティー、結婚式など「声が掛ればどこへでも行きます」という心構えです。それがずっと続いて、今は何とか音楽だけで

20歳の時に脱サラして音楽で生きて行こうと決心しました。成人式の日母親に「音楽をやっていきいんだだけ、いいですか?」と聞いたら、「自分の好きなように生きなさい」と言ってくれました。始めは経理コンビニでアルバイトをして、夜歌いに行く。というような生活が5年くらい続きました。

Q.現在ほどのような活動をされているのでしょうか?
 自分のコンサートもさせてはいますが、地域のイベントや企業のパーティー、結婚式など「声が掛ればどこへでも行きます」という心構えです。それがずっと続いて、今は何とか音楽だけで

の方が帰り道に「今日ここに来てよかったな」と思っていただけで、と思って歌っています。皆さん時間をつけて聴いてくださるの。

Q.9月に発売されたアルバムについてお聞かせください。
 僕は清水で生まれ育って、やはり地元の方の応援ってとてもうれしいものです。自分だけでなく、清水に暮らす多くの人にとっての大切な場所、という思いを込めてタイトルを「僕らの街」としました。歌詞に踏切や港が出てきます。聴いてくださった方それぞれがふるさとを思い浮かべてもらえたらという願いも込めています。

Q.1月31日に焼津・松風閣でディナーショーをされます。
 今回のバンドメンバーのギタリスト牧田守弘さんと「カズマッキー」というアコースティックユニットで10年ぐら活動しています。皆さんがよく知っている曲や懐かしい曲を織り交ぜて、後半は踊れる曲も。一つのステージでいろいろな景色が出る構成にできればと考えています。優勝したのど自慢が焼津大会だったので、焼津に来るとその時のことを思い出します。17年目にして初めて松風閣さんというすてきな場所です。これからは2回、3回...と続けていけるように臨みたいと思います。皆さんぜひ足を運びください!



2周年感謝フェア 12/1(土)~9(日)

カリモク家具 静岡ショールーム

THINK SLEEP 期間中ベッド・寝具品3品以上をご購入の方に オリジナル枕カバープレゼント ※なくなり次第終了致します。

PRESENT 12/17(日)まで ベッドに好きなインテリア

PRESENT 12/17(日)まで ラムース品を20万円以上お買い上げの方に ラムースポーチプレゼント ※なくなり次第終了致します。

来場記念品進呈 X'mas生ツクリ作り 似顔絵イベント

カリモク家具 静岡ショールーム OPEN 10:00-17:00(土日祝10:00-18:00)
 ☎054-263-8888 定休日 水・木曜日(祝日は営業)
 静岡市駿河区池田836-1 カナビは静岡市駿河区池田836-1と入力してください

カリモク家具の私たちが、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。
 ニュース ☎054-645-1700 静岡市駿河区豊田11-6-50
 駅前家具センター(calm) ☎054-285-5236 静岡市駿河区池田11-1-43
 キャトルセン ☎054-207-8151 静岡市駿河区池田20-30
 東田家具センター ☎054-345-3451 静岡市清水区北新田680-1
 エーアイディー 静岡オフィス ☎054-625-5040 静岡市清水区中野1-9-27-1号

New Year 2019 Dinner & Music Show

ニューイヤー デイナー&ミュージックショー

素敵な1年の始まりを、華やかなディナーとステージでお楽しみください!

2019.1/31(木) dinner 18:50~ Show 19:50~

1名様 8,800円(税込) 料金は、料理、フリードリンク、ショーチャージが含まれます。

【会場】3階 コンベンションホール富士

地元静岡出身のボーカリスト森一馬ショータイム 19:50~
 懐かしのフォークから流行りのJ-POPまで世代を超えた青春を彩るステージ!

●当日は限定でさせていただきます。●お席の予約は事前にお申し込みください。●お席の予約は事前にお申し込みください。●お席の予約は事前にお申し込みください。

お振込先 ▶ 焼津信用金庫 本店(部)410906 ホテル松風閣(株)アムピア 森一馬 Kazuma Mori

宿泊特典 いずれも1人1料金(朝食付き、税金・サービス料込)

チケットご購入のお客様は、【1室5~6名様利用】5,000円 【1室3~4名様利用】6,000円 【1室2名様利用】8,000円

静岡駅・藤枝駅・西焼津駅から送迎バス運行(予約制)
 ①静岡駅南口 18:00発
 ②藤枝駅南口 18:00発
 ③西焼津駅北口 18:15発
 【帰リ】①②とも、21:15発車予定

ホテルアンピア松風閣
 〒425-0012 静岡県焼津市浜田町海通町1丁目1-1
 mail: info@syofukaku.com
 http://www.syofukaku.com/ ホテルアンピア松風閣

ご予約・お問合せ TEL.054-628-3131 (受付時間9:00~20:00)

12月は簡単手作りクリスマスケーキ しずおか キッチン

今月のしずおか食材
イチゴ



静岡県の特産品の一つであるイチゴ。「紅ほっぺ」、「章姫」をはじめ、「きらび香」という静岡発の新たなブランド品種も。手頃な価格で新鮮なイチゴが手に入るのは静岡ならでは。



point 材料・分量は調整可能

今月の先生 **渡井 祐美 Yumi Watai** ● 葉山珈琲curumu (くるむ) 焼津店 パティシエ tel:054-626-8886
コーンスターチを入れることで生地が固くなりにくくなりますが、なければその分薄力粉を入れることで代替可能。また、卵黄は2個分、卵白は3個分としていますが、卵白2個分でも大丈夫です。ただ、メレンゲが多い方が膨らみやすいですよ。お好みでバニラエッセンスを2〜3滴加えると、香りが良くなります。



ケーキ型なしでOK! さくふわビスキュイ クリスマスケーキ

- 材料/1ホール分
- A 卵黄: 2個分(約40g)
グラニュー糖: 20g
- B 卵白: 3個分(約120g)
グラニュー糖: 40g
- C 薄力粉: 35g
コーンスターチ: 15g
(なければ分量分の薄力粉で代用可能)
- 粉糖: 適量 ホイップクリーム: 適量
イチゴ: 適量

- 1 オープンを170℃に予熱しておく。卵白は冷蔵庫で冷やしておく。Aを泡立器ですり混ぜる。別のボウルでBをハンドミキサーで泡立て、メレンゲを作る。この時グラニュー糖は2回に分けて入れると泡立ちやすい。Bのボウルにすり混ぜたAを入れ、ゴムベラで軽く混ぜ合わせる。
- 2 Cをふるいにかけて、①に入れ、混ぜ合わせる。天板にクッキングシートを敷き、その上に出来た生地を直接ドーム状になるように入れ、ゴムベラで形を整える。その上から表面が真っ白になるくらいまで粉糖をふるう。
- 3 170℃に温めたオーブンで様子を見ながら20分ほど焼く。焼き上がったら粗熱をとり、半分の厚みにスライスする。ホイップクリームとイチゴで飾り付ける。

asten

asterisk ten

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。

2018.12月号 Vol.158 (2018.12.1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(2019年1月5日発行)は「おせんげんさん」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
撮影の器
台皿8,640円
ゴブレット(大)8,640円
(小)6,480円
問い合わせ:
藤枝市陶芸センター
Tel.054-639-0148
http://www.f-tougei.com

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
Instagram asten_insta
Facebook アステン編集部

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12月14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12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12月号を見て気になった記事や実際に行った掲載店を教えてください。
- Q3 ピザ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
12名様



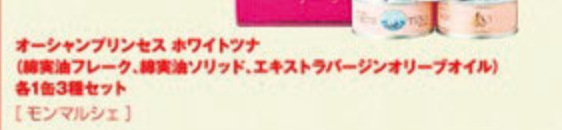
02
2名様



03
5名様10名様



04
3名様



※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。

Merry Christmas

N-ONE に特別仕様車登場!
大人っぽく、可愛らしく。

N-ONE
Standard 特別仕様車
ホワイトクラシースタイル
WHITE CLASSY STYLE

特別装備

- 運転席も助手席シートヒーター
- ホワイトパール・ブラックグリル
- ホワイトパール・ブラックリアドアハンドル
- ホワイトパール・リアドアサイドモール など

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。

Honda Cars 静岡 本社:静岡市東区東静岡1-1-14 ☎054-263-5522

東静岡店	清水吉川店	清水洗川店	清瀬町店	聖一色店	電南店
------	-------	-------	------	------	-----

※価格はすべて消費税(8%)込みの価格です。掲載価格には、保険料、税金(消費税除く)、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は含まれておりません。

大切な方と素敵なひと時を

Xmas Dinner

2018 WINTER

2018. 12/19 WED ~ 25 TUE の7日間

Plan プラン

- 12/19(水)~21(金)は4コース制
- 12/22(土)~25(火)は3コース制

- ¥13,000・¥16,000・¥20,000・¥60,000
- 時間:17:30~21:00(17:30のお好きな時間で)
- ¥16,000・¥20,000・¥60,000
- 時間:一部/17:30~19:30 二部/20:00~22:00

●¥13,000コースはコース料理のみ ●¥16,000コースは乾杯グラスシャンパン「モエ・エシヤンドン」付
●¥20,000コースは乾杯グラスシャンパン「ドン・ペリニオン」をご用意(お飲みにならない方はノンアルコールクリスマスカクテルをご用意)
●¥60,000コース(2名様)はシャンパン「ドン・ペリニオン」1ボトル(720ml)付をご用意(お持ち帰り可) ●表示の金額には、消費税・サービス料が含まれております。

25F Sky Restaurant
GRANDAIR Bouquet TOKAI
Beau Ciel

ランチ/2,000円~ [ランチタイム] 11:30~14:30(L.O.13:30) デイナー/5,500円~ [ダイナータイム] 17:30~21:00(L.O.20:00)
レストラン直営 TEL.054-273-5250 静岡市東区東静岡17-1 英タワー25F [ご予約受付時間/10:00~] [休館日]12/6-18 [休業日]12/31-1/1