



asten

8月
Aug. 2019

のんびり時間を旅するような、と
生まれた10色のカラーインクたち。
この色に合わせたガラスペンも
福井県のガラス工場で作られた。
初めて使うのでドキドキするけれど、
手に持てばひんやり感が心地いいという。
手紙を書いてみよう。
かつて、朝顔やつゆ草の花の色水で
遊んだ日があったかもしれない。
少女の頃とは違う
2019年の私の夏を、あの人に送ろう。

＊
撮影協力/文具館コパヤン豊田店
TEL.054-288-0067

今月の
キラリ
＊



淑女検定
フラ

しずおかキッチン
エビとトマトの卵炒め

私流、発見 THE STYLE OF astenIST
暮らしに涼ときらめき

こだわりSELECTION

asten life 1

特集

今、大学生になる



asten people
DA PUMP



アステン5つ星
茶水

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。
毛周期のサイクルに合わせて、1か月もしくはそれ以上の間隔で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てます。



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時のために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。レーザー脱毛は白髪には効かないため、白髪が多くなる前に脱毛にチャレンジしてみましょう。



- 両ワキ ¥7,000+税 → ¥5,000+税
 - 背中 ¥40,000+税 → ¥20,000+税
 - 両ひざ下 ¥50,000+税 → ¥30,000+税
 - 両ひじ下 ¥30,000+税 → ¥20,000+税
- 【※その他の詳しい部位はHPをご覧ください。】

※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。

近年、全国的に脱毛への関心が高まっているなかで、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、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器を使用します。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。

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。

医療レーザー脱毛
してみませんか？



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。



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)



月 ○ 火 ○ 水 ○ 木 ○ 金 ○ 土 ○ 日 休診

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

水曜日も診療日となりました



JR静岡駅
北口より
徒歩5分

静鉄
新静岡駅
より
徒歩1分

予約制 tel.054-254-5444

静岡市葵区御幸町3-21 ベガサートB1F

www.sc-clinic.jp



学びは人生を豊かにする。
教科書を開くと、新しい世界が広がる。
厳しい試練を乗り越え、
卒業証書を手にした先には、
まばゆいほどに輝く私がいる。
社会を見た今こそ「大学生」に。

今、大学生になる

意欲が高い社会人学生

もう一度、大学で勉強できたらな。そんなことを考えたことはあるだろうか。人生100年時代に向かう中、「リカレント教育(学び直し)」は時代の一つのキーワードでもあり、需要は高まっている。チャンスは思いのほか、手の届くところにある。小論文と面接だけの入試や低めの学費設定、夜間授業やインターネット授業など、社会人の学びをサポートする環境は進んでいる。

静岡大学には、社会人が学びやすい「夜間主コース」(人文社会科学部法学科・経済学科)がある。授業は平日夜間と土曜の午後が主で、昼間の授業も履修できる。授業料は昼

間の半額だが、卒業資格は昼間と同じ「学士」。追加料なしで在学期間を最長8年間まで延長できる「長期履修学生制度」もある。育児中であれば学内の託児所に子どもを預けることもできる。「大学は間口を広げて柔軟に社会人を受け入れています。あれこれ考えて身構えるより、とにかく



3人の子育てと両立

国京教授のゼミで学んだ島田市在住の園部真由美さんは、3歳、10歳、12歳の子育てママでもある。末っ子は在学中に出産した。今年3月に学部を卒業し、大学院へ進んだ。

大学を志したきっかけは、夫の赴任先のメキシコから帰国して目の当たりにした日本の光景だった。「私は“成田ショック”って呼んでるんですけど、成田空港の日本人の列だけ年齢層が高くどんよりしてたんです。テレビを見ても街を見ても、閉塞感が漂っていた。いてもたってもいられなくなり、さまざまな地域活動に関わった。そんな中、大学教授と話す機会があり「大学で学びたい」と受験を決意した。

2015年、大学3年生として編入した。人生2度目の大学生活は、家庭との両立が課題だった。子育てがあるので昼間に学校へ。学費は貯金から捻出した。朝と夜中に宿題し、家事や家計、時間のやりくりは家族みんなで協力

く一歩踏み出してほしい」と呼び掛けるのは夜間主コースでも授業を受け持つ同大学人文社会科学部法学科の国京剛幸教授だ。

入学してくる社会人は、主婦や会社員、経営者、教員など、肩書も年齢もさまざまだが、共通するのは意欲の高さだという。中にはわが子の大学入学と同じタイミングで入学する母親や、育児や介護をしながら卒業を目指す人もいる。目標は必ずしもキャリアアップのためではない。

「ただ純粋に『学びたい』と思ったから大学に入る。それでもいいんです。具体的な目標がなくても、学びの中で必ず気づきはあります。これまでとは違う世界を知り、何かをつかむ人は多いですよ」

し合った。在学中に3人目を妊娠。それでも休学はせず、産後は学内の託児所も利用した。入学から4年後、念願の卒業証書を手にした時、家族の絆はさらに深まっていた。

何か具体的な職業を目指して入学したわけではなかった。現状に対する問題意識を解決したいと思った先に、たまたま学びがあったという。「社会経験を積んでから受ける大学の授業は、納得の連続でした。“目からうろこ”なことばかりで、いつも前の席でうなずいていました」と振り返る。キャンパスライフも5年目。世の中の構造を理解し、俯瞰(ふかん)できるようにもなった。そして「いつか人に教える立場になりたい」という目標も芽生えた。



60歳から始まった挑戦

焼津市の川村裕子さんは、60を過ぎてから「学び」の世界に魅了された。現在、法政大学経済学部の2年生だ。「大学の勉強って本当に難しいですね。でもね、分かるとうれいんです。数学1問解くだけで、「できた」という喜びがあるんです。当然苦しいこともありますけどね」と笑う。

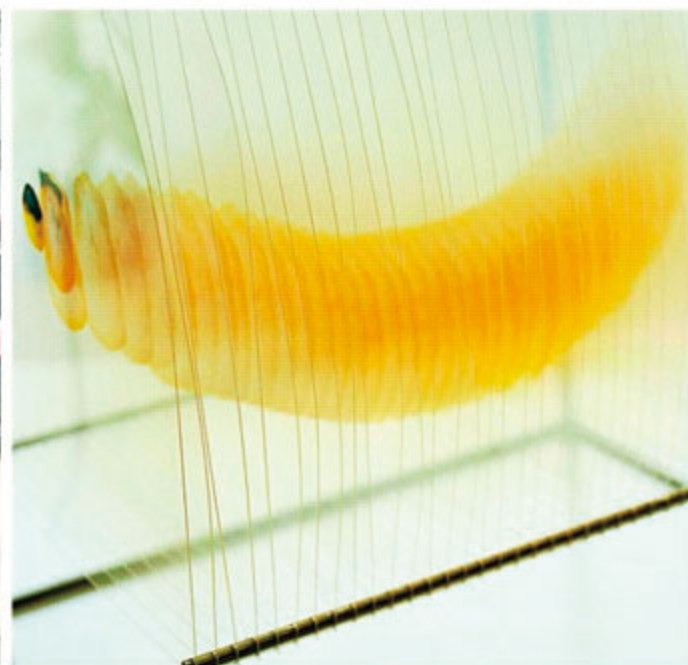
長年宝飾店で役員を務め、仕事一筋だった川村さん。学びと真正面から向き合ったきっかけは、60歳で初めて体験した短期留学だった。仕事の肩書を離れ、学生として立場や年齢に関わらず学べる環境に刺激を受けた。退

職後、自由になった時間の使い道を考えた時、ずっと引っかかっていた「大学」という存在に心が引かれた。学校見学は娘に付き添ってもらい、レポートの書き方は息子に手ほどきを受けた。いつの間にか、親と子の立場が逆転していたが、家族の協力が背中を押した。

川村さんが選んだのは通信教育という手段。昨年入学し、毎日4~5時間の自宅学習が日課となった。加えて週に1~2回は都内へ新幹線通学し、授業を受けている。仕事では決して履くことがなかったスニーカーを履き、新調した斜めがけのかばんに教科書を何冊も詰めて通学路を歩く。通信教育は試験範囲が広いので、300ページもある経済の教科書を丸々頭に詰め込まなければならないことも。



奮闘する姿を、夫はそっと見守っている。成績を見せると「偉かったね。頑張ったもんな」とほめてくれる。密かにそれが、一番の励みになっている。



「美大卒」の新しい私

富士市の八木めぐみさんは、グラフィックデザインや商品の企画開発の現場で活躍しながらも、美大への進学を決めた。基礎からデザインを学び直したいと考えたからだ。

デザインの世界に興味を持ったきっかけは、仕事でポスターを作成したことだった。その後カルチャースクールでグラフィックデザインを習得。ところがデザインの理論を深く知ることはできず、もどかしさが残った。

仕事を続けるうち、「美大卒」という新しい自分を求めるようになった。じっくり学ぶことで、自分に自信をつけたかった。美大卒であれば仕事での説得力も増す。34歳の時、武蔵野美術大学に入学。仕事を続けながら通信教育課程でデザインを学び始めた。

入学後の道は想像以上に険しく、仕事

後に教科書を開く日々は体力と気力の勝負だった。週末は徹夜で課題に取り組み、月曜になれば寝不足のまま仕事場へ。それでも踏ん張れたのは、向上心の高い同僚や恩師のおかげだった。八木さんの士気は次第に高まり、バナナをモチーフにした視覚体験の卒業制作は、優秀賞を受賞。昨年の春、卒業とともに得た達成感、自信と勇気をもたらした。未知への挑戦の意欲もさらに高まった。「いくつになっても全力で取り組んだ経験は、未来の支えになりますね」と微笑む。

キャリアアップのために美大へ通ったが、現在は仕事の在り方を見直し、「丁寧な暮らし」に重きを置いている。それには、大学での学びが大きく影響した。

「効率を求め過ぎない生き方や、手を動かし、感謝の気持ちを肌で感じる生き方を実践しています。武蔵美で学んだことで世界が大きく広がり、人生が豊かになりました」

光を受けてキラキラ輝く洗練されたデザインのアイテム。
 気のおけない仲間とのホームパーティーも、日差しと遊ぶグランピングも、
 ドラマチックな一場面に早変わり。



充電式のコードレス卓上ライト。点灯させると上品なカティングがぐっと際立つ。

LANTERN/¥33,500



大人のグランピングは、キリッと冷やしたシャンパンで乾杯を。花びんとしても圧倒的な存在感を放つ。

JELLY/¥17,800



スツールとして玄関や洗面所に置いても、ソファ横でサイドテーブルとしても凛とした表情を見せてくれる。

STONE/¥31,200~



読みかけの本を置いたり、上着を掛けたり。壁さえもキャンパスにしてしまう華やかさ。

KITE SHELF/¥17,600
 JELLIES COAT HANGERS/¥8,600~



樹脂製で衝撃に強く都会的なテーブルウェアはアウトドアでも大活躍。冷蔵スプーンや冷たいデザートにも。

ジュリーズファミリーコーヒ-/¥10,800(同色4個セット)



愛嬌(あいぎょう)あるルクスの壁時計。モノトーンとビタミンカラーの全4色。部屋の雰囲気でもっと楽しむ。

CRYSTAL PALACE/¥12,800



ランプシェードの形をベースにした、USB充電のLEDライト。コードレスだから移動も自在。

BATTERY/¥27,000~



座り心地が良いダイニングチェアはスタッキングもできる。同シリーズのマットな質感のタイプ(¥32,600)も人気。

MASTERS ¥72,800

※全て税別

Kartell SHOP SHIZUOKA
 静岡市東区人宿町2-5-1 EZAKIキネマ館2A
 営業/11:00~19:00
 休/水曜
 TEL: 054-686-2469

日常のテーマパーク
NACHURU

file no.
21



NEW OPEN!
 8:00~18:00

先月新たな場所オープンしたナチュラル。予想以上の反響で、オープン当初、焼き上がったパンを並べた途端に次から次へと売れてしまい、なかなか棚が埋まらなかったほど。そんなこんなで「買いたいパンを買いそびれた!」なんて人は予約がおすすめ。2日前までに電話or店頭で予約すれば、確実に好きなパンを持ち帰ることができる。価格表は店頭にもあるので、もって来て。また店内で新しい食パンを試せる「トーストセット」も新登場!

「トーストセット」は11:30~15:00(LO)
 食パントーストセット(食パン、サラダ、カルピスバター)480円、
 厚切りトーストセット450円、
 朝食セット420円、
 セットはドリンク50円引き。

ブレッドランド ナチュラル
 静岡市東区安東2-16-13
 TEL:054-246-7600 8:00~18:00
 月曜定休 休あり http://nature-bread.com



asten INFORMATION



8/31(土)まで「スパークルビアガーデン」OPEN!

ホテルアソシア静岡が、4Fガーデンテラスで女性にもうれしいワンランク上のビアガーデンを初開催。シェフが実演するローストビーフやハワイアンパンケーキをはじめ、スパークリングワインやロカボドリンクが120分飲み放題・食べ放題! 大人5,000円。屋内スペースもあり雨の日も安心。

ホテルアソシア静岡
 静岡市東区黒金町56 ☎054-254-6524(受付時間 10:00~18:30)
 ビアガーデン:17:30~21:30(21:00LO)



あざれあ図書館 キッズコーナー開催

子ども連れの家族で図書館を利用している、という人に朗報。あざれあ図書館は8/31(土)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。期間中の全曜日13:30~15:00には親子で楽しめる工作ワークショップも開催予定。

県男女共同参画センターあざれあ図書館
 静岡市駿河区馬淵1-17-1 2F ☎054-255-8763
 9:00~18:00、土日祝/9:00~17:00(8/4、13~15、18、28は休室)

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。

クーポンプレゼントキャンペーン実施中

ヴェゼル ご成約かつ登録で
純正ナビ購入クーポン
10万円分プレゼント!!

フィット ご成約かつ登録で
純正用品クーポン
12万円分プレゼント!!

ステップワゴン ご成約かつ登録で
純正用品クーポン
10万円分プレゼント!!

Hondaオリジナル
ジャガードバスタオルプレゼント!!

期間:2019年9月30日(日)まで
 プレゼントの数は限りがございますので、品切れの際はご容赦ください。

■お申し込みは専用ページから。■写真はイメージです。■お申し込みの際は必ずお読みください。■お申し込みの際は必ずお読みください。■お申し込みの際は必ずお読みください。

Honda Cars 静岡

■定休日/水曜日
 ■営業時間/平日 10:00~18:30、土日祝 10:00~19:30、サービス受付時間 10:00~18:00

清水吉川店 TEL:054-344-6311
 清水沢川店 TEL:054-347-0011
 東静岡店 TEL:054-265-5211
 聖一色店 TEL:054-263-9561
 清原町店 TEL:054-263-1313
 竜南店 TEL:054-248-0202
 ホンダオートテラス静岡 TEL:054-201-3700

8月グランドオープン!

スタートダッシュ!
無料体験キャンペーン!
 8/15(木)まで

Orangetheory FITNESS
オレンジセオリーフィットネス 静岡
 Tel.054-252-5995 ORコードを読み込み、LINEにアクセスしてください。

静岡鉄道「新静岡」駅 徒歩3分

お電話またはLINEにてご予約・お問い合わせください。

沖縄フェア

8/31 sat まで

ソーキそば、タコライス、くみり、ミミガーサラダ

【ぶどうの丘 草薙】
 静岡市清水区草薙1-28-1
 TEL:054-204-9311

ご予約はこちら
 ぶどうの丘 検索



大切な目を紫外線からガード！丸みを帯びた大きめのデザインが人気。トレンドの透明感のあるフレームや、濃いピンクやブルーのレンズも試してみよう。

JINSサングラスシリーズ 3,240円〜
2F/JINS(ジンス)/054-284-4433



宝くじ
1F/(西側出入口横) チャンスセンター

LINEモバイルは月額300円から。即時開通受け付け中。
1F/カメラのキタムラ 054-284-8651

LINE MOBILE 取扱中
即日開通できます

お出かけ前に足元を美しく。靴の修理はお気軽に。
1F/サンリペア 054-289-7333

エジソンママ カミカミ baby 756円〜
2F/Cutie Egg (キューティーエッグ) 054-266-3122

洋服のお直し専門店。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

1F/Y! mobile (ワイモバイル) 070-5331-3901

daily ASTEN X APITA

涼・おでかけアイテム

夏本番！
あなたは何をして過ごす？
アウトドアの準備も、リゾートの支度も、
旬のグルメの楽しみも、
まずは8月の「daily APITA」のチェックから！

前後どちらでも着用OKなので印象の違いを楽しもう！さらっとしたインド綿。優しいカラーは秋まで活躍。
インド綿 裾スカラップ前後着ワンピース 7,549円
1F/SM2 keittio (サマンサモス) 054-289-7022

フェミニンなふんわりシルエットが優しさを演出させるチュールスカート。ニュアンスカラーが絶妙！
チュールロングスカート 11,880円
2F/SCOTCLUB/LASUD (スコットクラブ・ラッシュド) 054-202-2360

インド綿100%で柔らかく揺れるワンピース。今夏注目のネオンカラーで心も弾む。ストローハットやカゴバッグと合わせたらリゾートスタイルの完成。
コットンボイルしゅうワンピース (3色) 5,389円
2F/ジーンズパル-Osada/054-654-5780

6.5cmの安定したウエッジソールでどんどん歩こう。なんと、全部で28色！鮮みの色を選ぶ楽しみも。
シューガル 3,237円
1F/SHOO-LA-RUE(シューラルー)/054-202-8112

人気再燃中のカンゴール、ロゴメビニール素材は注目のアイテム。イエローグリーンをはじめ、全5色。
カンゴール ビニールトート 3,132円
2F/GRAN SAG'S(グランサックス) 054-654-4355

今年はお上品な「大人カワイイ」浴衣に挑戦してみたいか？襟を重ねて着物風にすると上品な雰囲気に。
浴衣10,800円
2F/BANKAN/054-280-2710

キラキラのスパコンロールが夏の目元に映えるTシャツ。ボリュームのあるロングスカートや白のダメージジーンズとのコーディネートが幅。
キラキラTシャツ 7,992円
2F/motion(モーション)/054-284-4211



大トロ、ウニ、イクラが入った、ちよっとぜいたくな本格寿司。夏のおもてなしに。
ちよっと贅沢盛り 1,382円
※実店舗はバックでの提供
※仕入れにより内容変更あり
1F/沼津魚がし猫テイクアウト店 054-269-6862

小町と蟹肉入り、1.5倍のレギュラーダブルにサイズアップできる「サーティワン ポケ夏! キャンペーン」を実施中。
1F/サーティワンアイスクリーム 054-284-0931

付風のUSBケーブルで充電できる軽量のハンディファン。キャンプやフェス、子どもの部活に。風量は3段階調節可能。
POKE PILL(ポケピル) 1,728円
2F/SWANKEY MARKET (スワンキー・マーケット) 054-654-5500

唐辛子を使わずに仕上げたカレーは家族みんなでお食べできる。アウトドアやローリングストックに。
素材を生かした辛いグリーンカレー 350円
2F/無印良品/054-654-3737

秋まで使えるシンプルなハイネックノースリーブは、カジュアルにもきれいにも合わせやすい。着心地がとっても柔らかな。
ハイネックセーター (5色) 1,069円
2F/GU/054-292-5577

スマートフォンのアプリと連携して、日々のワークアウトをサポートしてくれる。これで三日坊主を返上できるかも。
G-SHOCK 17,820円
2F/Collet/054-284-8480

柔らかめのデニム生地とトリプ使いで個性を際立たせるサルエルパンツ。1枚でコーディネートが決まるから便利。
デニムゆったりサルエルパンツ 5,378円
2F/robe de brun(ロブドゥー・ブラン) 054-270-9701

トレンドのボディバッグはお出掛けやフェスにぴったり！ショルダーベルトを交えられるのもポイントが高い。
ボディバッグ (5色) 3,229円
2F/THE SHOP TK/054-654-5622

スイートなフリリボンとパールバッグは、水辺のリゾートにもタウンユースにも。巾着型のフタが中身を隠してくれて安心。
フリルパール ベーグルトート 6,469円
2F/amySIS/Feroux (エイヌイスイス/フェロックス) 054-654-4505

両サイドにリボンがついたデザインで、ボタニカルと小花柄がキュート。ボタンモチーフも見え隠れ。
シャツチュニック (3パター) 3,132円
2F/drug store's SHOP 054-287-7575

女性の憧れ、ダイヤの輝きを際立たせるハート&キュービッドカット。18日までの特別価格。自分へのこぼれごにも。
プラチナ ダイヤモンドネックレス 21,384円〜
2F/Miliflora(ミルフロラ) 054-654-4755

シンプルながらパールが上品なブルオーバー。触るとひんやり感じる素材で、暑い日もさわやかに過ごせそう。
接触冷感袖パールカットブルオーバー (4色) 3,229円
1F/Green Parks topic (グリーンパークトピック)/054-269-6572

初の5大ドームツアーから2月27-28日に行われた東京ドーム公演をパッケージ化。「アイデア」「SUN」恋」など収録。
星野源「HOME TOUR「POP VIRUS」 AT TOKYO DOME」DVD初回限定盤 7,020円
2F/新栄堂/054-283-4987

エアという名前の通り、驚きの軽さと弾力性。厚みがあるので1枚で着られる。色違いでそろえてみては。
Reebok INSTAPUMP FURY SANDAL 15,552円
2F/ABC-MART/054-202-7790

縦地のテレコ素材とVネックで細見え効果。厚みがあるので1枚で着られる。色違いでそろえてみては。
Vネックテレコタンク (5色) 980円
1F/Honeys(ハニース) 054-266-7676

水にぬらして絞って絞ってから数回振るとひんやりするタオル。男女問わず使える豊富なデザインがそろっているから贈り物にも。
クーリングタオル 820円(セール価格)
1F/Aberdeen(アバディーン) 054-266-4731

food

苦味の中にスッキリしたコクを感じる深煎りで、キリッと冷やしたアイスコーヒーを堪能してみよう。
アイスブレンド 537円
1F/カルディコーヒーファーム 054-281-1778

シャキシャキ野菜を挟んだバラエティ色なサンドイッチ。
1F/サブウェイ/054-269-5684

瀬戸内レモンで下味をつけた唐揚げを晩酌のおつまみにどうぞ。
塩レモンからあげ 86円
1F/鳥ぶろ/054-286-2292

おろし天つゆに浸してさっぱりと。ネギとの相性も◎
ねぎだこ(8個入り) 680円
1F/築地館だこ/054-654-6622

香りの良い手火山式おかつたたっぷり、こだわりの詰まった冷やしうどん。
台湾産産地のかき揚げと手火山式おかつたうどん 598円
1F/天婦屋/054-202-8000

毎年人気のとろ玉フェア。今年も元気をチャージ！とろ玉めかぶぶっかけ 496円(小)〜
1F/はなまるうどん/054-654-5588

夏バテ対策に、冷やし中華はいかが？酢じょうゆであっさり、食が進むはず。
冷やし中華 572円
1F/風まつり/054-283-6230

あの子に1つ贈り物

カラフルな七つの木製ブロックで立方体を作る知育玩具。アブリなどの平面と違い、立体なので奥行き空間認識力を育ててくれる。もちろん、集中力や忍耐力も鍛えられる。作っているのは、幼児教室からスタートし、今や木や布を使った知育玩具を開発している日本のメーカー。テキストブックには56種類の例題があり、ヒントの数がだんだん減って難しくなっていく憎い仕掛け。ということで、あの子と父母、あの子と祖父母を、夢中にさせてくれる。いつの間にか、家中みんな賢人である。

賢人パズル 2,484円
(3歳〜/完成時9×9cm)

エド・インター
兵庫県尼崎市長洲西通1-13-1
TEL.0120-000-499
取扱/アニーのお気に入り藤枝店、谷島屋マークイズ静岡店



とっさの1フレーズ

オキドキー
Okey Dokey
「いいよー!」



Point
お友達に「待ち合わせ時間、間違っちゃった」と慌てて現れたらこんな風に言ってあげましょう!

#意味はOKと同じです。
OKの slang 表現として Okey Dokey があります。
すこし砕けた言い方になりますね。

asten life



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

サブリーな1 action

バレリーナのようにしなやかに!
タンジュ

足首周りのリンパの流れを助ける

足と同じ側の手を上げることで体幹を強化! 爪先は外。脚の内側が引き締まる。



THE SLOW®
バレリーナスタイル講師
コチエさん

誰でもできるスローエクササイズ

リラックス空間で30分間ブルーブレス
「バレリーナスタイル」開催中!

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)
054-260-7206 (介護予防サービス)

http://glanz-sc.com/



少しずついろいろ、がうれしい
京風彩りランチを夏メニューで

京料理のおばんざいをイメージしたおおよそ18品を大皿に。華やかさが人気の京風彩りランチが夏メニューで登場。それぞれが程よい量の女性にうれしい。ご飯・吸い物付きで1,800円(税別)。完全個室なので、京都旅さながらのゆったりとした気分が家族、友人とのひとときを楽しんで。



●「アステンを見た」の予約で日替わりデザートをサービス。

静岡 花高風月 (しずおか かちょうふうげつ)
静岡市葵区紺屋町14-1 2-3F ☎054-266-3300
L:11:00~15:00 D:15:00~翌2:00

※写真はイメージ ※上記メニューは法事利用不可 ※2日前までに予約 ※1グループ8名様まで

台風シーズン到来!
停電 その時慌てないために
どうしたら防げる? 起こったらどうする?



中部電力 電力ネットワークカンパニー静岡支社 電力サービス部 天野 誠さん

Q そもそも停電はなぜ起きる?
A. 電気を送る設備の損傷などにより起こります。

電気が安定して供給されている日本。停電の原因は、鳥獣類による電力設備への接触や、自然災害による電力設備の損傷が多いとのこと。

春から夏にかけては、カラスが電柱に巣を作ることで木の枝や針金などが電線に接触したり、小動物が電線や電力設備に接触したりして停電に至ることがある。

夏から秋にかけて多いのが自然災害によるもの。雷が電柱に落ちて変圧器が損傷したり、倒木や山崩れなどで電線が切れたり。「中でも台風シーズンに多いのが、飛来物が電柱や電線に接触することで電力設備が被害を受けるケースです」と天野さん。飛来物はビニール、トタンなどさまざま。不要な資材を屋外に置いて



Q 停電の状況を知る方法は?
A. 無料のスマホアプリが便利です!

停電した時には「わが家だけ?それとも周りも?」「いつ復旧するの?」といったことが知りたくなる。中部電力では、発生時間帯や規模・範囲に応じて広報車のほか行政と連携し防災無線でも情報提供を行う。同社のホームページや電話でも情報は得られるが、停電時でも使えるスマートフォンが力を発揮する。天野さんが便利なアプリを紹介してくれたので活用したい。

中部電力の無料アプリ「停電情報お知らせサービス」は自宅などの地域を登録しておく、同社の設備に起因する停電であればプッシュ通知で発生を知らせて

- 台風シーズン前に
 - 老朽化した看板を撤去する
 - ビニールハウスや小屋は補修を
- 電気が強くなる前に
 - 園芸用マルチやビニールシートに土を押しさえる
 - 不要なビニールやマルチは屋内へ
- 台風通過時の事故を防ごう
 - 避難する時はブレーカーをオフ
 - 熱器具のプラグをコンセントから抜く
 - 切れた電線、電柱や電線に巻きついた飛来物に触れない

「あれ?停電?」スマホが窓口に
停電情報お知らせサービス



発生地域がマップで一目で分かる 復旧見込みや原因を確認
停電情報をプッシュ通知でキャッチ
イラストや写真で説明してもらえたり、被害情報を写真で送れたり
ほかにも
● 発雷情報をキャッチ
● 電力需給の見通しが分かる

「停電情報お知らせサービス」アプリのダウンロードは App Store・Google Play から
iOS 10以上に対応 Android 7.0以上に対応

くれる。「該当地域が地図で一目で確認できます。規模や原因、復旧のめどなどの情報は随時更新されます」また、チャットで問い合わせることができるため、「どうも明かりが消えているのはわが家だけみたい…」という時にも心強い。言葉では分かりにくい分電盤の操作方もイラストや写真で説明してもらえたりと、台風通過後に電線や電柱への被害を見つけた場合、写真を撮って送ると事故防止や復旧活動の助けにもなる。

- 日頃の備え
 - ☐ ラジオ ☐ 懐中電灯 ☐ LEDランタン
 - ☐ 乾電池 ☐ カセットコンロ
 - ☐ 非常用発電機

取材・撮影協力/中部電力静岡支店

モデル: asten サポーター・李奈さん

daily asten X APITA coure

人気のお菓子が手軽に味わえる。お好みで
沼津セット (茶碗蒸し、お餅付き)
1,706円 (平日10:30~15:00限定)
※仕入れにより内容変更あり
1F/日本初の流し麺 沼津魚がし麺
054-654-3220

シネリアの果実がさわやかに香る
ブラッドオレンジのバナナコッタ 399円
2F/サイゼリヤ
054-280-3831

豪華たっぷり、ぜひたくに
マスクロンクレープ 600円
2F/モンパル/054-288-7696

癒を運べるお得なセット
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

冷製! エビとココナッツミルクのトマトソースパゲッティ 1,274円
ハワイ名物のガーリックシュリンプと、ココナッツミルクを絡ませたトマトソースの冷たくおいしい出合い、エビや野菜たっぷり食べて食べ応えも十分!
1F/バスタ屋一丁目 054-284-1173

話題のプログラミングをブロックで学ぶ
無料体験レッスン実施中
3F/キックス
0120-194-052

MUSEE PLATINUM
3F/ミューゼプラチナム (美容脱毛サロン)
0120-489-450

平日ランチ 1,382円
週末ランチ 1,490円 ティアード 1,814円 5%OFF

6ヶ月ペーパードライビングから
ウエルカムのごもも英語-英会話
3F/アミティー
054-280-4588

営業時間 10:00~22:00
※一部専門店では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

光の母ちゃん エネルギー ちょいかじり!

第5話 食料とエネルギーの自給率は?

うなぎ屋さんで...

あ〜おいしい、このうなぎ! さすが、わが静岡県はうなぎどころなだけあるわ〜!

ホント。でも二ホンウナギって、最近少なくなってるんでしょ?

そう、それが心配。たまには国産うなぎを食べたいじゃない。輸入モノじゃなくて。

輸入といえばさ、日本って食料の多くを海外から輸入してるんでしょ?

うん。日本の食料自給率は38%なんだ。約6割を輸入に頼っているってこと。(※1)

え? 食料自給率ってそんなに低いんだ。

低いといえば、エネルギー自給率のほうがもっと低いよ。今9.6%だから。(※2)

え〜! たった9.6%しかないの?

食料自給率 38% エネルギー自給率 9.6%

エネルギー自給率を高めるには...

再エネ、原子力の割合を増やす

もともと日本は石油や天然ガスなどの資源に乏しい国だからね。他の国と比べても日本は低くて、例えば韓国は16.9%、アメリカは92.6%。ノルウェーはなんと792.6%だって。

そっか...日本の低さは考えものね。資源の輸入が止まったら困るし...どうすればいいの?

電力なら、太陽光発電など再生可能エネルギーを増やすことと、「準国産」と呼ばれる原子力発電の割合を増やすことなんだって。

ふ〜ん。あ! 電気をうなぎを養殖したらどう? 食料とエネルギー両方の自給率を上げられるんじゃない?

はは。それで自給率もうなぎ上りって...ないない。

エネルギー安定供給のためには自給率を高めることが大切なんだワン!

※1 2017年度カロリーベース 出典:農林水産省 ※2 2017年度 出典:資源エネルギー庁

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

EAT IN

お馴染みのシャリシャリでなく「ふわふわ食感」が最大の魅力。自家製ミルクティーのほろ苦シロップ&ミルク味のふわふわかき氷をぜひ味わって!

1F/カフェ&バル シエナ
TEL.054-253-0070

台湾風かき氷「ミルクティー」734円

EAT IN

豪華アイスとマンゴーのかき氷パフェ 807円(期間限定28名まで)

ミントやレモンのゼリー、タピオカ、バナナ、かのこ豆、マンゴー、紫芋アイスなど、女子の好きなものばかり。ハロハロ(ごちゃまぜ)してどうぞ!

1F/アフタヌーンティー・ラブアンドテーブル
TEL.054-204-5400

TAKE OUT

たっぷりバターが香る自製のクロワッサンに、ハーゲンダッツのアイスクリームを挟んだぜいたくスイーツ。

絶品クロワッサンアイス(チョコレート・バナナ・ストロベリー) 各356円

食彩館/ハートブレッド アンティーク TEL.054-204-2077

TAKE OUT

ご賞味のシューアイス 210円(よりどり5個1,000円)

シュークリーム専門店こだわりの詰め込んだ自信作。アルフォンゾマンゴーの果実感がおいしい「情熱のマンゴー」など全4種類。

食彩館/ピアードノバ TEL.054-252-1522

TAKE OUT

色々、きれいに淹れてねー。

おいしいラッキーカラーを見つけてましょ!

JR静岡駅ビル バルシェの

TAKE OUT

マカロン/cake/各350円

ちょっぴり大きめマカロンをいろんな味でデコレート。フロマージュ、ピスタチオ、ブルーベリーなど、今日は何の味に出合えるかわくわく!

食彩館/パティスリー46 TEL.080-6985-6391

TAKE OUT

食べるクリームソーダ 470円

ショーケースの中からジェラートを選んで、自分好みのクリームソーダが作れちゃう。ソーダもメロンとストロベリーが選べます。

食彩館/ディオリノ TEL.054-254-1661

TAKE OUT

暑いからがんばろうっ。

JR静岡駅ビル バルシェの夏は超クール!暑さに負けないカラフルなスイーツたちが競ぎ登場。おいしくてケトルなラッキーカラーを楽しんで!

食彩館/バイク チーズタルト TEL.054-269-6659

TAKE OUT

みずみずしいフルーツをギュッと閉じ込めたひんやりスイーツ。爽やかな瀬戸内レモンMIXや甘いヨーグルト苺などパティシェのおすすめがずらり。

フロズンフルーツバー各種 320~400円

食彩館/魔法のケーキ屋さん ぶるみえーる TEL.054-254-1005

TAKE OUT

備前直送 自家製ジェラート「真っ赤な苺シャーベット」 シングル400円・ダブル500円

長野県の自社工場で作られたオリジナルレシピの苺ジェラートは、苺の爽やかな酸味と甘さのバランスが絶妙です。

1F/サンクゼール TEL.054-204-1305

TAKE OUT

BAKEミルクソフト/432円

まるで生クリームを凍らせたような濃厚なミルク感と6巻半のボリューム感が魅力です。

食彩館/銀座たこ専 TEL.054-250-2008

TAKE OUT

冷やしたい機(ごしおんホイップ・うぶクリームホイップ) 各210円

もっちりもちの皮に餡(またはカスタード)とホイップをお腹いっぱい詰めたスイーツ。冷凍・冷蔵、どちらもご用意。

食彩館/銀座たこ専 TEL.054-250-2008

アステン流 大人ドリル 淑女検定 フラ

南国ハワイの伝統ダンス「フラ」。穏やかな音に乗せて波、花、太陽など自然を優雅に表現する踊りは、幅広い年齢層の女性たちを魅了し続けている。フラを通して自然を敬うハワイ文化を知ることでもある。

1 日本で広く普及しているのは現代フラ「アウアナ」。古典フラ「カヒコ」にはどんな特徴がある?

A. レイは花だけで作る B. 打楽器しか使わない
C. 女性だけに許されている

2 フラの基本姿勢に関する正しいものはどれ?

A. 腰を入れる B. 足はびったり閉じる
C. 真顔で踊る

3 フラを踊る女性はロングヘアの人が多く。その訳とは?

A. 好みの問題
B. 振り付けて必要だから
C. 髪に精霊が宿るから

正解 & 解説

1 正解 B
フラ(ハワイ語でダンス)は、古典(カヒコ)と現代(アウアナ)の2つに分かれており、日本に浸透しているのは、音楽も振りも自由なアウアナ。ステージ向けの踊りが主体。カヒコは神に捧げる踊りとして厳格な伝統ののちで踊る。カヒコではほぼ打楽器だけを使い、メロディを奏でるウクレレなどの楽器は使わない。魔除けの葉で作られたレイを身に着ける。かつては男性だけに許された踊りだった。

2 正解 A
フラの基本姿勢は膝を軽く曲げ、お尻を突き出し腰を入れる。下半身を左右に動かしても上半身は一緒に動かさず、手の動きでさまざまな表現をする。フラは全身や体幹を鍛える動きが多い。山崎先生の生徒さんたちは、いくつになっても背筋がピン!「鍛えるために踊っているのではなく、音楽に癒やされながら踊ることが、結果的に体にいいことにつながるんです」と山崎先生。笑顔も健康の秘訣(ひけつ)に。

3 正解 C
ハワイでは全てのものに精霊(マナ)が宿ると信じられていて、髪の毛にも聖なる力が宿るとされている。特に神に捧げる古典フラ(カヒコ)では、ロングヘアが重んじられてきた。「髪を切るには師範(クム)の許可が必要」という教えもあるほど。また、額から太陽のエネルギーを吸収するという考えから、ボンパドルなどで額を出すヘアスタイルが主流となっている。現代フラはヘアスタイルも自由。

SBS学苑 バルシェ校
【ハワイアンダンス】講師 レファ ケハウラニ 山崎
現代舞踊協会会員
ハワイアンミュージック フラダンスエディター
風や波、時には物語まで、心の中で感じたことを踊りで表現する、やさしいハワイアンダンスの講座を開催

9/8日(13:30~15:00)
暗闇ごはん
一口の食をじっくり感じる
講師 青江 菜穂(道志心療養所 栄養士)
受講料1,200円 材料費1,600円
※単品アレルギーのある方は受講不可
【お問い合わせ・お申し込み】
Tel.054-253-1221

涼しい部屋で手芸や洋裁に熱中しよう

「針や糸、ミシンには学校の家庭科の授業以来満足に触っていない!」「手芸や洋裁なんて、ハードルが高い!」そう思っている人もいるかもしれない。JR清水駅前にある手芸専門店「大和屋」には、布や手芸用品はもちろん、初めて手芸に触れる子どもや不器用な人でも簡単に作ることができるキット、さまざまな手芸・洋裁の本がそろった。お店にはコスプレ用の布地を買い求める人も多く、変わった布地や素材の取り扱いも。店内を見ているだけで何か作ってみたいくなるはず。今夏はエアコンが効いた涼しい自宅で、手芸・洋裁にチャレンジしよう。

- 夏休みの子どもの自由研究にも使えるキットや簡単な手芸を作るキットも充実
- 洋裁の基礎から応用までが学べる入門書「縫上・ボタン縫」は人気シリーズ

大和屋 静岡市清水区1-2-1(1F)大和屋 TEL.054-366-1216 10:00~20:00
※1階は常設 2階は予約制 3Fは予約制 4Fは予約制 5Fは予約制

オハナ診療室

Q. 不正出血、受診の目安は?

排卵日の前後にみられる「中間期出血」(排卵期出血)であれば心配りませんが、自己診断は難しいものです。「生理の時より出血量が多い」「1週間続いている」といった場合は婦人科に相談しましょう。不正出血の原因は、ホルモンバランスの乱れ、子宮頸管ポリープ、子宮筋腫、子宮がんの初期、気づいていない流産などさまざまなものがあり、症状と年齢により検査を行います。基礎体温を測っておくと原因の特定に役立ちます。加えて腰痛がある場合はすみやかに受診しましょう。

院長 八木知子

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

8.4まで 夏を満喫♪祭りに行こう! キャンペーン開催

駿府城夏まつり 水祭-suisai-の「MUSICステージ観覧優待券ペアチケット」
「茶水フェス食事券」がセットで当たる!

駿府城夏まつり 水祭-suisai-のMUSICステージ観覧優待券ペアチケット+茶水フェス食事券(1,000円分)のセット、ゆかた半額券(協賛:三松)、お買物引換券(3,000円分)を、各日各1名様に抽選でプレゼント!

食彩館インフォメーション前・6階東明館横
期間中、税込2,000円以上(含不可)お買上げのお客様に応募券を配布します。必要事項をご記入の上、応募箱にご投函ください。

は。ぱ。

バルシェの夏やすみ

期間中、6Fバルシェダイニング限定でポイント3倍サービス!
また、各店舗にて限定のお得なサービスや、限定メニューが登場!

この他にも、楽しいイベント盛りだくさん! みんなで遊びに来てね! 待ってるよ~!

〒420-0851 静岡市葵区黒金町49番地
054-255-1081(代)
http://www.parche.jp

5日間限定! 会場に飾る、オリジナル風鈴を作ろう!

ガラスの風鈴に絵付けをしよう! 風鈴に吊るす短冊は、バルシェのオリジナルキャラクターたち!制作した風鈴は館内で飾ったあと、8月17日(金)・18日(土)の2日間、駿府城夏まつり 水祭-suisai-会場に設置されます!

開催日時 8月3日(金)・4日(土)・10日(金)・11日(土)・12日(日) 11:00~16:00
開催場所 本館5階 いこいのひろば 参加人数 各日先着40名
参加方法 対象期間中のお買上げ2,000円以上(税込・含不可)のレシートご提示で、ご参加いただけます。
※レシート対象期間:7月22日(金)~8月12日(金)

8.18まで 等身大 DA PUMP と一緒に写真を撮ろう!

期間中、駿府城夏まつり 水祭-suisai-のMUSICステージ出演アーティスト「DA PUMP」の等身大パネルを設置します! みんなと一緒に写真を撮っちゃおう!

※パネルのアーティスト・設置場所は変更になる場合がございます。
設置場所 本館5階 いこいのひろば 他

8.10~18 18まで パルネのショップバッグプレゼント!

期間中、当日バルシェ館内で税込1,000円以上(含不可)お買物されたお客様、各日先着100名様に、パルネのショップバッグプレゼント!

開催場所 食彩館インフォメーション

編集部オススメ こだわり SELECTION

一人一人に合った婚活をサポート 8割以上の人が1年以内に成婚!

「24時間サポート体制」「先の見えない交際にならないために交際期間を設定」。豊富な経験を生かし、一人一人に寄り添ってくれるエンマレッジ。昨年は7日に1組が成婚し、1年以内の成婚率は82%! その信頼性が評判を呼び、自社会員数は県内トップクラス。全国最大規模のネットワークに複数加盟し、県内を中心とした出会いから、全国の医者・弁護士・経営者などのハイクラスな出会いまで、結婚を真剣に考える10万人以上からお相手探しが可能。数々の成婚エピソードを紹介する仲人・石上さんのブログもぜひ読んでみて。なかなか踏み出せない人は2か月間のトライアルがおすすめ(9,800円)。東部・西部地区の人は、沼津・浜松市の新サロンへ。

- 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19-10-201(JR静岡駅から徒歩3分)
054-289-2828 不定休 11:00~20:00(予約制)
沼津三島サロン:沼津市大手町3-4-1-3F
浜松サロン:浜松市中区田町223-21-3F

「バシャ」5周年! トルコニューキリムが入荷

呉服町通りにあるトルコの雑貨・絨毯(じゅうたん)の店「バシャ」は今年で5周年。異国情緒溢れる店内には、現地で買ってきた高価な絨毯だけでなく、気軽に買える雑貨やランプ、アクセサリーなども。特におすすめなのはトルコのニューキリム。草木染で部屋を明るくするカラフルな色合い、チュリッ柄などのかわいいデザインで、タペストリーやテーブルのアクセントなどいろいろな使い方ができる。織りは細かく丈夫。リバーシブルでも使えて、夏のインテリアによく合う。

PASA(パシャ)
静岡市駿河区真原町2-2-4
054-266-4662 10:00~19:30 無休
http://www.pasa-pasa.com

しずおかプロジェクト お風呂自慢

今月は島田 蓮葉の湯

蓮葉の湯的「美」と「健康」のススメ

蓮葉の湯はサウナ女子におすすめの日帰り入浴施設。なぜなら自然の恵み、大井川の伏流水で「ナ化」した保温、保温に優れた水をぜひにも水風呂でかけ流し! 岩盤浴は南アルプス産の貴宝石により、マイナスイオン・遠赤外線たっぷり。健康&美容が気になる人は行ってみて!

- 毎月第4土曜日は「風呂の日」として次回イベント「招待券」をプレゼントで! 20周年を記念してさまざまなイベントも開催中!

島田 蓮葉の湯 島田市蓮葉2-1-30 0547-34-4126
054-606-2400 受付受付 23:10

県中部の自然風情を盛り上げる! さがら生まれ温泉会館/島田 蓮葉の湯
西焼津 美福の湯/エチカ温泉・くろお
東静岡天然温泉 樹木の郷
クア・アンド・ホテル駿河健康ランド

女性検診専用のレディースコーナーです。安心して受けられるよう心掛けています。

早期発見にはマンモグラフィが最も有効

40〜50代は2年に1度のマンモグラフィ検査を

女性スタッフ中心で対応しますので安心して受診してくださいね

早期発見がカギ！ 定期的な乳がん検診のすすめ

いまや女性の11人に1人がかかると言われている乳がん^{※1}。実は早期発見・治療によって約9割は命を落とさずに済む病気でもある^{※2}。日々忙しい中であっても自分の体を大事にしてほしい。そんな思いから、SBS静岡健康増進センターで女性検診の現場に立つ皆さんに、乳がん検診の大切さについて話してもらった。

※1 国立がん研究センター「がん検診サービス」がん統計より
 ※2 日本乳癌学会「全国乳がん患者登録調査報告書第29号」乳がんの10年生存率(1990年治療開始より)

早期発見・治療が大切。2年に1度検査を

中上(以下N):乳がんは、早期発見・治療できれば治癒するがん。早期発見には、乳房の中の小さなこりや石灰化の段階でとらえることができるマンモグラフィが最も有効とされています。特に40〜50代は2年に1度のマンモグラフィ検査が推奨されています。

榛葉(以下S):今、SBS静岡健康増進センターでは年間7千人以上が検診を受け、うち毎年約20人に乳がんが発見されています。中には、以前受けて痛かった、怖そう、という理由で受診をためらう人も多いのですが、早く見つけるためにぜひ検査を受けていただきたいですね。

N:これまで関わった患者さんには、自分でしこりに気付いていながら誰にも相談できずにいた人や、その間に腫瘍が潰瘍化し、処理しきれない状態になって、ようやく受診したときにはリンパ節などに転移していた人もいました。初期の乳がんなら外科手術だけで済むこともあります。どこを受診すればいいのかわからないという声もよく聞きますが、とりあえず何科でもいいから近くの医療機関に相談してほしい。しかるべきところに紹介する連携も取れています。

S:女性がかかるがんの中で最も多いのが乳がんですが、早期で見つければ5年後の生存率は90%以上。命に関わる前に取ることができると。

リラックスして受診するのが大切

千野(以下T):検診では服を脱いでいただくので、恥ずかしいという方も多いのですが、なるべく緊張をほぐし、リラックスしていただけるよう心掛けています。検診時は検査着をご用意していますし、乳房触診の際には体にタオルをかけるなど安心して受けていただけるようにしていますね。

S:マンモグラフィを撮影する際は「体の力を抜いてください」と声をかけます。石灰化したときにはリンパ節などに転移していた人もいました。初期の乳がんなら外科手術だけで済むこともあります。どこを受診すればいいのかわからないという声もよく聞きますが、とりあえず何科でもいいから近くの医療機関に相談してほしい。しかるべきところに紹介する連携も取れています。

仕事めいし〜と思わずに

T:恥ずかしい、怖いという以外に、仕事が忙しくてなかなか時間が取れないという方も多くいらっしゃいます。当施設では専用ロッカーで着替えられるので、仕事の都合など、どんな服装でも問題ありません。

N:海外では乳がん検診率はおおむね70%を超えています。日本は40%台にとどまっています。子育てや仕事で忙しい人、自分からはかからないと思っている人も多いのかもしれませんが、今や女性の11人に1人がかかる病気。自分だけは大丈夫と思わず、意識をもって受診していただきたいですね。

S:乳がんが怖いのは自覚症状がないところ。触ってしこりに気付いたときには大きくなっているというケースもあります。当センターでは毎週土曜日に検診を受けられますし、10月のピンクリボン週間は日曜に受けられる乳がん検診「マンモサンデー」も実施します。平日は行けないという方は、ぜひこの機会に受診してみてください。

取材・撮影協力/SBS静岡健康増進センター

マンモサンデー

2019 10月

20日

日曜日はマンモサンデー

駿府城重振りの水祭 **suaisai**

8.17@18@ 駿府城公園

SBS静岡健康増進センターブースにて「乳がん検診体験」男女別に触診モデルをご用意。男性には男性スタッフが対応します。ぜひ一度体験を。

ご予約・問い合わせ 受付時間 9:00〜16:00(月〜土)

0800-200-4466

30歳代で増え始め、40歳代後半から50歳代前半で罹患率のピークを迎える。乳がんは、女性に最も多いがん。11人に1人がかかると言われてます。一方で、早期発見・治療で90%の命が助かる時代。平日は仕事や子育てで忙しいという方はぜひ日曜検診「マンモサンデー」で乳がん検査を。

公益財団法人 **SBS静岡健康増進センター**

〒422-8033 静岡市駿河区登呂3-1-1

SBS健康 検索

10月第3日曜日は「ジャパマンモサンデー」。今年は10月20日です。

★ ★

asten PEOPLE

vol.166

DA PUMP

ダンス&ボーカルグループ

好きです。

Q.新曲「P.A.R.T.Y.〜ユニバース・フェスティバル〜」が話題ですね。

全員 とにかく明るい、楽しい曲です。踊っていてもついつい笑顔になっちゃいますし、見ている人にもきっと楽しんでもらえるんじゃないかと思っています。

Q.新曲は8/7(水)発売ですが、すでにダンス動画をSNSに上げてファンも多いようです。注目の振り付けを教えてください。

TOMO まずは曲中に何度も出てくる「バイーン」ですね。もともとウォーダンスという呼ばれ方をしている動きなんですけど、志村けんさんへのリスペクトを込めて僕らが「バイーン」と名付けました。揺れ具合がポイントです。間奏の「ゾンビウォーク」も楽しいです。これも実は揺れが大事です。それから最後に連発する「レインボージャンプ」ですね。ジャンプするときは胸を前に張り出すのがポイントです。皆さんと一緒に踊ってください!

Q.静岡のご縁がありましたらお聞かせください。

U-YEAH 僕は「さわやか」のハンバーグが食べたくて、実はたまに来てます(笑)。

Q.静岡のファンや聴衆に向けたメッセージをお願いします。

全員 歌って、踊って、この夏の思い出をDA PUMPと一緒に作りましょう!



“歌って、踊って、この夏の思い出を一緒に作りましょう!”

★ PROFILE

ISSA, YORI, TOMO, KIMI, U-YEAH, KENZO, DAICHIの7人からなる、ダンス&ボーカルグループ。1997年6月、DA PUMPとして、m.c.A-Tの音楽プロデューサーによりメジャーデビュー。ボーカルISSAのダンスと歌唱力、世界大会で8度の優勝や上位に入賞する実力派メンバーによるダンスが魅力。数々のアーティストの振り付けや演出など、多方面で活躍中。

今月の **asten Bookshelf** vol.07

忙しい中でも読書はしたいもの。ちょっとした知識をプラス。

01 脳の視覚野を刺激する視力回復法

3日分見ただけでぐんぐん目がよくなる! ガボール・アイ

著:平松 類 発行:SBクリエイティブ
1,200円+税 ソフトカバーA5版フルカラー104P

近視、老眼、乱視などさまざまな症状の視力が気になる人。「ガボール・アイ」という、しま模様を1日3分、眺めるだけで、いつでもどこでも実践できる画期的な視力回復法。世界のさまざまな研究機関で科学的に検証がなされているという。

02 「わかるー!」って英語でなんて言う?

アメリカ在住の著者が、日常で実際に使っているひとことを集めた英会話フレーズ集500選。1〜5語の短い言い回しで楽しく覚えらる。「わかるー!」や「最近どう?」などのくだけた表現をマスターして、英語をもっと気軽に、おしゃべりに楽しんじゃおう!

日常のリアルなひとこと **ためぐち英語**

著:Thomas K.Fisher(トーマス K.フィッシャー)
発行:高橋書店 1,100円+税 四六判2色刷224P

「わかるー!」って英語でなんて言う? 1日3分見ただけでぐんぐん目がよくなる! ガボール・アイ

令和2年度 中学制服 早期ご予約承り中!

「やまだオリジナル学生服」はトップメーカー日本毛織「ニッケ」の高級素材を使用。3年間着てみてわかる違いをぜひ実感してください。

超早期ご予約ですと (詳細はお問い合わせください)

超早期割引価格 + グループ予約でレンタル衣装(上下)無料!

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 **卒業式用プレザーご予約受付中!**

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。)



「やまだ」では、制服ご予約・お買い上げの際に、プレザー・スラックス・スカートをお貸しいたします。◆上の写真のように、シングル、ダブル、またサイズも豊富に揃えておりますが、昨年大好評のためお早めのご予約をお申し込みください。また、レンタルプレザーのご授受は、7月から11月がおすすです。※なおお貸し出しも受け付けております。

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 静岡市駿河区鷹匠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。

2019.8月号 Vol.166 (2019.8.3発行)
配布エリア/静岡市、藤枝市、焼津市、島田市、牧之原市、吉田町、川根本町
●静岡新聞朝刊に折込

★次回(2019年9月7日発行)は「健康」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
文具館コバヤシ
オリジナルインク全10色
各2,160円~
ハンドメイド扇子ペン
各12,960円
問い合わせ: 文具館コバヤシ豊田店
TEL.054-288-0067

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。

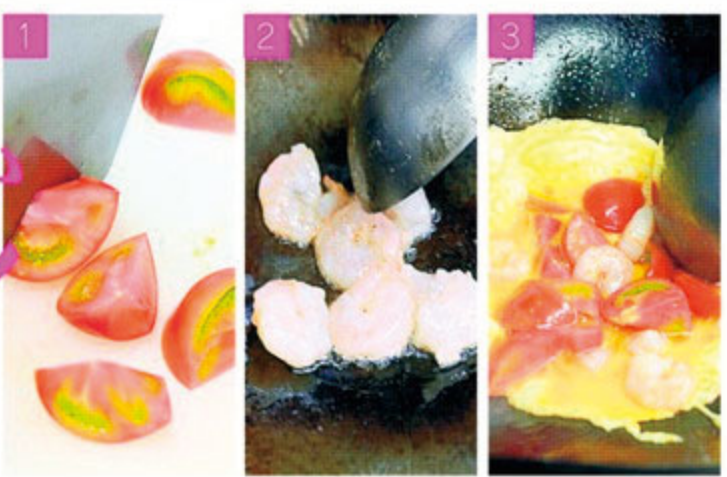
twitter @asten_shizuoka
Instagram asten_insta
Facebook アステン編集部

8月は腹味が食欲そそる一品

しずおかキッチン



県産トマトは、品質の高さと大玉、中玉、ミニ、高糖度トマトなど種類の多さが特徴。サラダはもちろん、加熱料理でも大活躍!



エビとトマトの卵炒め

●材料(2人前)
むきエビ: 6尾 卵: 2個
トマト: 小2個
塩こしょう: 少々
醤油: 少々
片栗粉: 小さじ1/2
サラダ油: 小さじ1
塩: 小さじ1/3
こしょう: 少々
サラダ油
香葉(シャンツァイ=パクチー) お好みで



- エビは背わたを取って塩・片栗粉(分量外)をもみ込み、水で洗って水気を切る。これにAで下味を付ける。トマトはヘタを取り乱切りにする。
- フライパンに油を熱し、エビを入れる。軽く火が通ったらトマトを加え軽く炒める。エビに8割ほど火が通ったら一度フライパンから取り出す。
- 卵をボールに割りBを加えてよく混ぜる。強火に熱したフライパンに卵を入れ、周りが少し固まったらエビとトマトを入れて大きく円を描くように混ぜ炒める。卵がふわっとした半熟状態になったら火を止め皿に盛り、好みで香葉を添える。



卵を入れたら手際よく!
今月の先生 石田 昌之 Masayuki Ishida
●上海小籠包 祥瑞 tel:054-272-3303
手順の3は強火で手際よく。卵に火が通り過ぎないように注意します。トマトは炒めすぎると歯応えがなくなってしまうので、形が残るくらいにサッと炒めましょう。

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

2019年8月16日(金)締切 当日消印有効
※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。賞品は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実際に行った掲載店を教えてください。
- Q3 ベーグルがおいしいお店を教えてください。
- Q4 アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。

01 3名様 富士山静岡空港 オリジナルクリアボトル [富士山静岡空港]

02 4名様 わさびの具マヨ しょうがの具マヨ 各1点セット [エスエスケイフーズ]

03 5名様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 チキンラーメン アクマのキムラー 激するエスニック トムヤムクン 激するエスニック グリーンカレー 具付き3食パック [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。

こども保育科

開設 3年制

2019年4月

一緒に育つ
さんぎの保育

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
[交通] JR「東静岡駅」北口徒歩12分または静鉄「柚木駅」徒歩1分

0120-618-255
SANGI

Nippondaira Hotel Wedding

憧れの舞台がランウェイになる

PREMIUM BRIDAL SHOW

8.18

プレミアムブライダルショー
受付 10:00~ / 11:30~
※組数限定のご案内となります

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!
入場無料/要予約 当日ご成約の方スペシャル特典あり

婚礼料理試食	模範挙式	ウェディングパーティー
厳選された食材に思いを込めたお料理。珠玉の逸品をご堪能。	大地と海・最大な富士山。ここにしかないロケーションの中で永遠を誓う結婚式を体感。	新部新婦入場一乾杯... お料理をテイasting、パーティー気分を満喫。
館内ツアー	ドレス展示	相談会(会場の空況状況・お見取りなど)

日本平ホテル プライダルサロン
日本平ホテル tel.054-335-1130 営業時間/ 10:00~20:00
〒424-0875 静岡市清水区馬走1500-2 tel.054-335-1131 https://www.ndhl.jp