

asterisk 10

aste^ん

アステン vol. 22 2007 JULY



姿勢で魅せる 「見返り美人」

- *まず自分の体をよく知ることから始める
- *「首」「鎖骨」「肩」が魅せポイント。正しい姿勢を体に記憶させる
- *美的オーラを放つあの人の秘訣
- *明日のために自分磨きを怠らない



毎月第1土曜日発行
静岡新聞 広告特集

ヒト・コト・モノをニュースな視点で 静岡をもっと楽しむ情報紙

asterisk (アスタリスク:*)とはギリシャ語で「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する情報紙です。

7

月号



asten people
吉沢梨絵

しずおかキッチン
**ポークソテー di
地中海**



アステン meets ぐるぐるマップ
幸せのお菓子



- 小さな旅 ●アステン・ノート
- asten patio
- おしゃべりcafé
- 日本漢方講座/イベントPICK UP/あすてん図書室
- asten enquête



オンリーワンは、ピュールで叶う。

新 作 Dress Collection

新作ドレスコレクション

7/28(土) 29(日)
10:30~18:00

ご予約なしで、ご試着OK!



Dress & Bridal Attendant

PUR

[ウーる]

TEL.054-202-3331 <http://www.pur-dress.com>

静岡市駿河区宮本町7-13(南幹線沿い)

◇営業時間10:30~19:00(水曜定休) ◇駐車場完備

ブライダル衣裳は、全国どここの会場でもお届け致します。

特集：ボディメイク

姿勢で魅せる見返り美人

数字よりも、ライン主義。

夏になって肌の露出が増えるこの季節。これからはダイエットに励んで「痩せる」のではなく、健康的に引き締まった「魅せる体」を目指したい。お手本となる美しさに共通していたキーワードは、**姿勢とバランス**。理想的なボディラインを保つ秘訣とは何なのかを探ってみた。

1 **まず自分の体をよく知ることから始める**

夏になると気になり始めるのが、たるんだ二の腕やプロポヨとしたお腹まわり。20代の若い頃は、とにかく痩せることが目標で、日々、ダイエットに明け暮れがち。けれど30歳を過ぎたら、痩せたいというよりも、引き締まったメリハリボディが欲しくなる。どんな洋服もキレイに着こなし、飄爽と風をきって歩く、そんな女性が羨むようなボディラインを作りたい。「食べた分だけ太ってしまう」と嘆く前に、まずは自分の体をよく知ることから始めよう。サルーテ・アリスで健康運動指導士として働く望月志保さんが指摘するのは、筋力不足による姿勢の悪さや、背骨の歪みなどによるバランスの崩れだ。「運動をして鍛える前にまずいろんな角度から写真を撮って、どこが歪んでいるかをまず自覚してもらうのですが、猫背だったり、くの字姿勢である場合が多いですね。背筋や腹筋

が弱いために、重力に負けて前かがみになりがちなんです。それは腰痛の原因にもなりますし、お腹まわりにもお肉がつきやすくなります」と望月さん。同じように左右の歪みはカバンをかける肩や、足を組むといった日常生活の癖から生まれる。歪みを直すことでむくみも減り、体のコアを鍛えれば基礎代謝量も増える。筋肉量を増やしなごらぬ、表面的には女性的な丸みを帯びた、理想的なプロポーションを手に入れたい。



2 「首」「鎖骨」「肩」が魅せるポイント。正しい姿勢を体に記憶させる

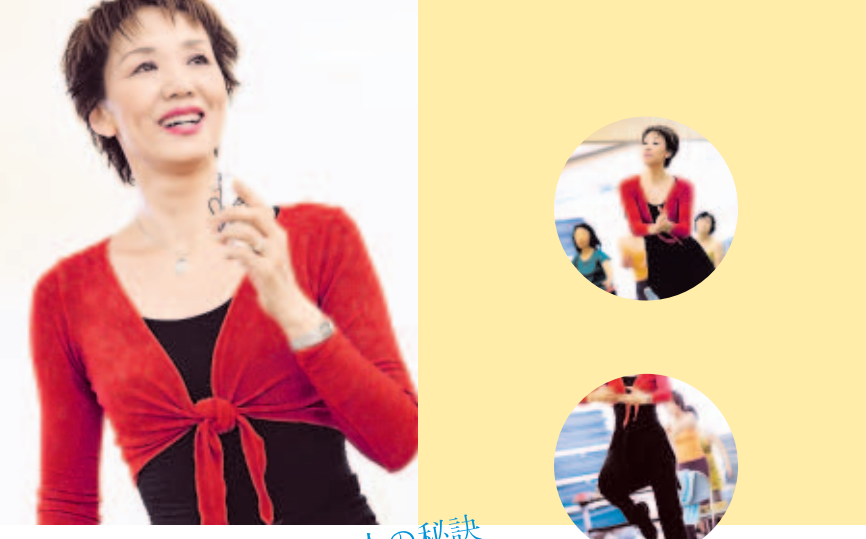
自分のボディラインを知る上で、もっとも分かりやすいのが鏡チェック。体重計で太った、痩せた、と一喜一憂するのではなく、どう見えるかが重要。毎日、鏡に映る姿を見て、自分の顔や体を知り尽くすことから始めたい。花嫁が式前にデコルテのエステに通うように、華奢で女性らしさを生み出すのは首や肩のライン。モデルの立ち姿の基本の中に、肩をぐりりと回して、スッと落したところで止めるやり方があります、それだけで首が長く見え、鎖骨もくっきり浮き上がり、二の腕もスッキリして見



モデルのウォーキング講師、辻本真友さんから教わった自宅の壁などを使った姿勢チェック。早速、試してみよう。

自宅で手軽に姿勢をチェック!

①まず平らな壁に背中をくっつけて、足を閉じて立ってみる。②かかと、お尻、背中、後頭部をぴったり壁にくっつけて、あごをひく。寄りかかるとは、頭の上から糸で引っ張られるようなイメージ。その姿勢が一番理想的な立ち姿。実際にやってみると、自分で思うより、少し後ろに反る感じがして、いかに普段、前傾姿勢になっているのかよく分かる。「慣れるまで、このまっすぐな姿勢を体で覚えることが大事。朝昼晩の歯磨きの時に必ず取り入れるなど、毎日の習慣にすることが大切だ」とのこと。これなら毎朝、出かける前の習慣として簡単に続けることができそう。



3 **美的オーラを放つあの人の秘訣**

える。不思議なことに毎日続けていると体型が変わり、体がそれを記憶するようだ。トヨタファッションのモデルインストラクターであり、ウォーキング講師でもある辻本真友さんは、普段から姿勢を意識するだけでボディラインは変わっていくという。「椅子に座っている時、恥骨の後ろにある仙骨に背骨を乗せるようなイメージで姿勢を直し、膝とかかとをキチンとくっつけて座るといだけで充分です。慣れるまでは腹筋や太ももがキツイのですが、それだけ効いているという証拠。真面目にこれをやるとメリハリのある体に変わります」とのこと。自宅でできるだけ、つま先で歩くというもの。ふくらはぎや足首

を引き締めるエクササイズになるとい。「思いついた時だけ意識込んでハードな運動をするよりも、とにかく日常的に意識してできることを毎日続けることが大事です。太りやすい人は姿勢とバランスが崩れていることが多いので、決まった時間にトイレに行くなどして、生活のリズムを取り戻して欲しいですね」と分かりやすいアドバイスしてくれた。意外な盲点として、靴底のメンテナンスをこまめにすることも。「ヒール底のゴムが削れて金具が出てしまっていると絶対にキレイな歩き方ができません。膝の後ろをまっすぐ伸ばして歩く、これが基本です」と教えてくれた。

美しい女性性は、背筋がスッと伸びて、凛として。2007年ミス・ユニバース世界大会で日本人としては48年ぶりにグランプリに輝いた森理世さんを育てた母親の森育子さんも、素晴らしいプロポーションの持ち主。現在も静岡市内でダンス講師として30年間アクティブに活動している。「やっぱり柔らかい体が一番。冷蔵庫に入れたお肉が硬くなるように、冷えると体も硬くなるでしょ? しなやかな動きをするためには、体を動かし、ちゃんと食べること。ダイエットは私も娘もしたことはありません。食事はごくごく普通の和食でいいんですよ」と森さん。ダンススタジオにお邪魔したところ、その清き出るオーラに圧倒されてしまう。「胸を張って、背中、肩甲骨から噴水をフワッと出すようなイメージで立つと、それだけで前向きな気持ちになれるし、見た目もキレイになります。心と体は一つなんです」と森さん。ダンススクールの生徒さんの中には30年間

通い続ける人や、70歳を超える人もいる。みんな生き生きとして、明るく、美しい。ミス・ユニバースの審査基準には、見た目の美しさだけでなく、内面の美しさも大きく作用する。「コンテストではもっと美人な人が大勢いました。みんなお人形さんのようにキレイな目をして、うっとりするくらい手足が長くて。でも内面も見てもらえたからこそ、理世はグランプリに選ばれたんだと思います。育子さんが重視しているのは五感や六感を研ぎ澄ますこと。「理世が子どもの時、ちょっと風が吹いたら『風の向きはどっち?』と訊ねたり、『雨の匂いがするよ』、『虹が出るね』と話しかけるようにしていました。そのうち彼女は一人で考え、行動するようにしました。感じやすい心であること、その心に素直な体であることが大事だと思っています」と話す。あの美しさは内面からにじみ出ているものだ。内面が磨かれてこそ、前向きに自分を磨くことができる。静岡をもっとアピールして、静岡に美しいを増やしていくのが目標、と話す育子さんを見習いたい。



取材・撮影協力 / サルーテ・アリス TEL:054-345-5550 / SBS学園バサル校 TEL:054-253-1221 / 森育子ダンススタジオ TEL:054-262-9536 / トヨタファッション TEL:054-246-0463
辻本真友ウォーキングスクール http://www.tsujimotowalk.com/ / エスパルスドリームハウス静岡 TEL:054-249-3551 / セントラルスクエア静岡

明日のために自分磨きを怠らない

体重などの数字に左右されぬ、見た目の美しさ。その外見を磨く、ということは内面を磨くことにも通じている。美しい体を作ることは、バランスと姿勢を整えること、それを維持する心と生活態度が鍵となる。病は氣から、というように、美しさだって気持ちから始まる。心と体は表裏一体。まずは胸を張って姿勢を正してみよう。その毎日の積み重ねが、明日の私を作ってくれるに違いなく!



アクアスやいづ
AQUAS YAIZU

「アクアスやいづ」オープン1周年!
皆さまに感謝の気持ちを込めて
キャンペーンを実施します。

1st Anniversary Campaign
アクアスやいづ1周年協賛キャンペーン

1周年記念キャンペーン
7/10[火]~22[日]

1 **3時間利用で1,050円**
通常2時間を「3時間」に延長!(パブリックプール)

2 **フット・アーユル回数券15%OFF**
3,150円の利用券(11枚綴り)通常34,650円を→特別価格29,400円

3 **入会金無料**
入会金通常5,250円を無料!

7/16[祝] **マリンタウン夏まつり**

0120-173-812 火~土 10:00~22:00
日曜 10:00~18:00
(月休祭※祝日の場合は要)

株式会社マリンタウンやいづ
TEL.054-626-2255 ☎425-0032 静岡県焼津市鶴ヶ島136-26
http://www.marinetown-yaizu.co.jp

食べへる、買えへる、楽しめへる。
うみさへる焼津
〈まぐろ茶屋〉〈南風〉
〈ヤイツツナコフ〉〈駿河湾深層水ショップ〉

JAGUAR

welcome!
Ladies

ようこそ、夏、ジャガーへ。

貴方の上質を演出すJAGUAR X-TYPE。¥3,980,000(税込)

期間中、ジャガー静岡へご来店頂いた方の中から抽選で5名様に招待券をプレゼントいたします。

7/7[土]~14[土]

「ウェルカム・レディーズ」キャンペーン
PRESENTSスペシャルプレゼント

期間中、ジャガー静岡へご来店頂いた方の中から抽選で5名様に招待券をプレゼントいたします。

抽選者の方は、抽選当日の抽選会にご参加ください。抽選は、抽選者が抽選券に記入した「ウェルカム・レディーズ」キャンペーン用招待券を所持していることが条件です。抽選は、抽選当日の抽選会にて行われます。抽選の結果は抽選券に記載されています。抽選券は、抽選当日の抽選会にてお持ち帰りください。抽選券は、抽選当日の抽選会にてお持ち帰りください。抽選券は、抽選当日の抽選会にてお持ち帰りください。

TEL.054-257-5711

清水銀行
http://www.shimizu-bank.co.jp/

この夏、**金利2倍** GO!

お取扱い
予定総額
300億円

期間中、キャンペーン定期(自動継続扱い)/期間1年・2年・3年もの店頭表示利率の2倍に!

●ご利用いただける方/キャンペーン定期(自動継続扱い)/期間1年・2年・3年ものを新規に10万円以上お預け入れた個人の方
●適用利率/キャンペーン定期(期間1年・2年・3年もの)の店頭表示利率を2倍したものとします。また、キャンペーン定期は初回お預け入れ期間中の適用利率はお預け入れ時のスーパー定期(期間1年・2年・3年もの)の店頭表示利率とさせていただきます。●預金保険制度/期間終了後、スーパー定期(自動継続扱い)/期間1年・2年・3年もの)に切り替わり、豊後利率は継続時のスーパー定期の店頭表示利率となります。 ※金利情勢に伴い、お取扱い内容を変更することがあります。 ●既にお預けされている定期預金をキャンペーン定期に切り替えることはできません。 ※店頭にて説明書をご用意しています。 ※お取扱い期間中でも募集予定総額に達した場合は、お取扱いを終了させていただきます。 ※お取扱い期間中も募集予定総額に達した場合は、お取扱いを終了させていただきます。

投資信託、資産運用セットプランご契約の方先着250名様に清水エスパルスホームゲーム観戦ペアチケットプレゼント!

GO!

しみず夏CAN!
good summer 6/8 fri ~ 7/31 tue
詳しくは、店頭または(しみず)ダイレクトバンキングセンターまで ☎0120-0-43289 受付時間: 銀行営業日9:00~17:00

静岡県最南端の岬のまち、御前崎。駿河湾と太平洋に挟まれるようにせり出したこの岬は、マリンレジャーの聖地。風の強い外海では、ウインドサーフィンははじめとするマリンスポーツが、波の穏やかな内海では、海水浴が楽しめる。また海辺へと続くヤシの木通りは、まるで南の島かと見紛うばかり。いよいよ、夏本番。静岡から車で60分のビーチリゾート、御前崎にLet'sドライブ!

目の前は真っ青な海。南国ムードのドライブへ。

御前崎界限



サーフィン、ウインドサーフィン、ボディボード... 世界で最も人気のサーフスポットに「地球上で最高の場所」と本誌判の言葉を贈られた御前崎ビーチ。波の大きさと風の強さがマリンスポーツに最適で、シーズンと合わない、県内外から多くのサーファーたちが訪れる。遠くから来れば、世界大会などでプロの技を間近に見ることが出来る。ちなみに、このビーチのすぐそばには、国指定天然記念物のアカウミガメの産卵地としても有名。

御前崎ロングビーチ



01 “人魚のかけら”とも呼ばれるビーチグラス。この店で扱っているのは、御前崎の海岸で見つけたもの。娘の奈美さんと共に、カフエスペースを開設したのは、昨年5月。自宅でもレストランを営む島田さんは、以前子供たちにビーチグラスや貝殻を使った作品を教えていて、その延長線上にこの店があるのだとか。カフェスペースのドッグメニューは、ワンちゃん連れにうれしい。

BEACH GLASS TEL.0548-63-4518



02 御前崎港で取れるしらすを練りこんだ、その名も「しらすのジエラート」。とろり甘いクリームに塩味のプチプチしらすが入って、意外にもベストマッチ。この店一番の人気メニューとなっている。ほかにも、静岡のお茶を使った「煎茶」や「わさび」も人気。地元で取れる食材を使ったジェラートは、女性や子供だけでなく、男性客にも好評だ。岡村歩美店長をはじめとするスタッフの笑顔も、人気のひとつ。地方発送もあり。

イタリアンジェラートMARE(マール) TEL.0548-63-5963



05 御前崎ケーブルパーク内の「夕日と風が見えるん台」にたまたま「恋風の像」は、「恋人の聖地」にも認定された浪漫的なスポット。ここから見ると夕日は、島を渡るように「日本の夕陽百景」にも選ばれたと聞いて、納得。ここでは約1.5キロの遊歩道は、手をつないで歩くのんびりとした静かな散策道。大切な人と語り合いながら歩く時間こそが、どんなプランもこなさない贅沢な過ごし方。

御前崎ケーブルパーク・潮騒の像

04 御前崎のシンボル、御前地灯台。英国人技師R・H・P ライン氏によって建てられたこの白亜の灯台は、1874年の完成以来、今でも現役。海岸から眺めれば、異国で14か所しかない「上れる」灯台。セッカから遠くから眺めるのも楽しみ。高さ17メートルの展望デッキから見える、大ノラマは感動もの。地球は丸いんだと実感できる。夜間にはライトアップも!

御前地灯台



mama artist 社長 杉山智美さん

爪の母にやさしくして?

爪に関する悩みを抱えている人は少なくないらしい。小さいから取ずかしいという人がいるかと思えば、まあいいと取れなくて再発するという人がいて、二重爪に割れやすいという人も。 「形も質も生まれ変わるからあきらめないで」と教えてくれたのが、ネイルサロン mama artist 社長の杉山智美さん。このたび、「体の中から美しく」という岩盤浴サロン「ラルゴ」(静岡市葵区呉服町)の本来の美を追求する姿勢に共鳴し、同店とコラボするようになった。「ネイルサロンといえば、ネイルアートの華やかさが注目されがちですが、爪の悩みを解消していくネイルケアも私たちの大事な仕事なんですよ。」ということ。まずは、爪切りを使わないこと。本来爪は三層構造。爪切りの衝撃で割れたりはがれたりすることが多い。伸びた爪はやすりで手入れする。一方通行でやすりをかけるのがポイントだ。2つ目は、余分な甘皮を取り除くこと。お風呂上がりに綿棒を濡らせ、爪の根

アステン・ノート

元あたりをクルクルとらせんを描くようにこすってあげる。余分な甘皮が取れて、本来の輪郭が出てくる。小さいと思っていた爪がそれだけでずいぶん変わる。3つ目はマッサージ。指先の爪の生え際(爪母/そうば)をマッサージしてあげる。ハンドクリームを使うときには爪母にも。爪専用のキューティクルオイルを根元に塗ってすりこんであげるとなお良い。もう1つ。反り気味な爪は鉄分不足によるから食事を見直すこともおすすめ。以上のセルフケアは、手だけでなく足の爪も同様。杉山さんによれば、個人差はあるけれど、大体半年くらいで健康な爪に生え変わってくる。足の小指の、どこかこじってしまったかのような爪も、ちゃんと爪としてよみがえるのだという。夏はクリアカラーのネイルが涼やか。足の爪なら、真っ赤や白・黒など派手なカラーが肌を白く見せてくれる。素足でなくても靴下の中に、真っ赤なボタンが並んだような爪のうちの、くすくすしたような楽しみがある。

Yakult 毎日がいきいきなフレッシュ **ただいま ヤクルトスタンプ 募集中** 中央静岡 ヤクルト販売(株) 0120-86-8960

オーダーメイドだからできること。ふたりの愛を重ねるたびに輝きを増すマリッジリング。

永遠の愛を誓う結婚指輪。ずっと身につけるものだからこだわりのものを選びたい。そんなカップルにオススメなのが、ファーストダイヤモンドのオーダーメイドジュエリー。世界でひとつだけのオリジナルデザインリングが作れるのはもちろん、結婚記念日のたびにダイヤを埋め込むなど、ロマンチックな演出が可能。結婚後もずっと楽しめる。予算や希望に合わせてフルオーダーメイドとセミオーダーメイドの両方からセットができる。6月30日~7月22日は「ピーナスアローダイヤモンドフェア」と称して、106面ものカットを施した、ピーナスアローダイヤモンドが通常の20%off。思わずうっとりしてしまう。そのきらびやかな輝きをぜひ店頭で確かめて。只今、マリッジリングをご契約の方にはリング内側に誕生石をプレゼント! 詳しくはホームページで!

FIRST DIAMOND (ファーストダイヤモンド) 静岡市葵区岡崎町1-5-2 TEL:054-253-8888 ●水曜定休 11:00~19:00 提携駐車場あり <http://www.1st-diamond.jp/>

思い出に残るプチブライダルが 149,800円!! リーズナブルな価格で結婚式を挙げるなら

新婚旅行やこれからの生活にお金をかけたいから、親しい仲間だけで小さな結婚式を挙げたい...という堅実派のカップルに嬉しいお知らせ! ヴィリアスは、牧師・聖歌隊、ドレス、モーニング、そしてアルバム写真がついた本格的な結婚式がなんと149,800円! フォトスタジオ併設だからプロカメラマンなどのシーンでも臨場感あふれる最高の笑顔撮影して。アットホームな雰囲気。思わず花嫁自らポーズを決めてしまうことにも驚かされた。全館無音対応。キッズルームも併設というゲストへの心配りもうれしいところ。豊富な種類を持つレンタル衣装のノウハウアスだから、もちろん衣装だけのレンタルも可。ドレスは約180種類、その他、和装などさまざまなお挙式に対応できる。先振りしてウエルカムボードに使う、なんていかが? **novias (ノヴィアス)** 静岡市清水区八坂東2-3-14 エレガンスビル TEL:054-366-4888 ●月曜・第2火曜定休 9:30~19:00 駐車場あり <http://www.novias.jp/>

stone-spa Largo (ストーンスパ ラルゴ) 静岡市葵区呉服町2-8-12 ランドマーク呉服町3F TEL:054-273-5225(予約優先) ●月曜定休 火~土曜11:00~20:00 日・祝日11:00~18:00 <http://stone-spa.jp/> 契約Pあり

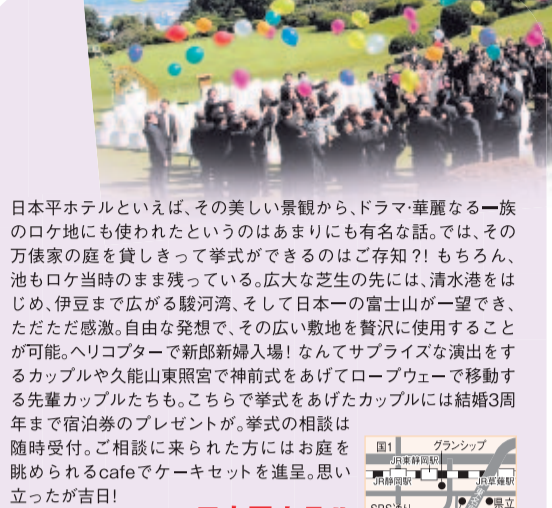
女性専用サロンで、極上のリラックス。ストレスフリーでキレイな花嫁になる。

結婚前は、何かと忙しいもの。ここで心と体に疲れをためず、最高の状態でその日を迎えたい。体の中からきれいにし、美肌効果を高めたなら、ラルゴがお勧め。低温で上質な遠赤外線やマイナスイオンを発生させるというブラックリカを使用し、温度や湿度調整は社長らが毎日指示をするという徹底ぶりだ。寝るだけで癒されながら美しくなるのは、賢い。価値が分かる方にこそ来てほしい!と社長の堤昭人さん。先月にはリニューアルオープンで、ネイルサロンmama artistとのコラボがスタート。岩盤浴スタンダードコース(90分/2500円+コラーゲンドリンク付き)+ネイルベーシックコース(4200円)+ネイルアート1本(500円)のセットが6000円という価格もうれしい。ここで質の高い時間を過ごせば、心にゆとりが生まれるはず。健康美人を目指し、いきいきと輝く花嫁になる。



stone-spa Largo (ストーンスパ ラルゴ) 静岡市葵区呉服町2-8-12 ランドマーク呉服町3F TEL:054-273-5225(予約優先) ●月曜定休 火~土曜11:00~20:00 日・祝日11:00~18:00 <http://stone-spa.jp/> 契約Pあり

華麗なる一族・万儀家のあの庭でとびっきりサプライズな結婚式を



日本平ホテルといえば、その美しい景観から、ドラマ・華麗なる一族のロケ地にも使われたというはあまりにも有名な話。では、その万儀家の庭を貸しきって挙式ができるのはご存知? もちろん、池もロケ当時のまま残っている。広大な芝生の先には、清水湾をはじめ、伊豆まで広がる駿河湾。そして日本一の富士山が一望でき、ただただ感激。自由な発想で、その広い敷地を贅沢に使用することをカールや久能山東照宮で神前式をあげてロウブウェーで移動する先輩カップルたちも。こちらで挙式をあげたカップルには結婚3周年まで宿泊券のプレゼントが、挙式の相談は随時受付。ご相談に来られた方にはお土産を眺められるcafeでケーキセットを運送。思い立ったが吉日!

日本平ホテル 静岡市清水区馬走1500-2 TEL:054-335-1131 ●無休 9:00~20:00(ブライダル受付) 駐車場あり <http://www.scg.jp/hotel/index.htm>

私らしいエンゲージリングを身につけたい。「婚約指輪のパイブル」を来店者全員にプレゼント!



人生に一度の結婚の約束には、自分らしいカーストーンを使ったエンゲージリングを作りたい。「婚約指輪はこんなもの」という固定概念は捨てて、好きなデザイン、好きな宝石を使って、ハート型やフラワー型など人だけの想いをオーダーメイドしてみよう。7月末までにギンザベルエトワール静岡店に来店すると、もれなく「婚約指輪のパイブル」(岡本憲将社長監修・双葉社)をプレゼント。この本には、エンゲージリング10の法則、カーストーンの見分け方・買い方、ダイヤモンド4Cのすべて、ハリウッドセレブたちの婚約指輪事情など、予備知識として役に立つ情報が満載。これから結婚を考えるカップルの必読本となるはず。来店したらスタッフに「婚約指輪のパイブルをください」と気軽に声をかけてみて。何も買わなくてももちろんOK!

ギンザベルエトワール静岡店 静岡市葵区呉服町2-5-11 TEL:054-253-8900 ●水曜定休 10:30~19:00 <http://www.belletoile.co.jp>

100年恋するウェディング



温かな「結婚」、一緒に創りませんか
Wedding Space Information 会場紹介コーディネーター
Wedding Total Produce ウェディングプロデュース
Wedding Item Gallery ウェディングアイテム
1日1組完全貸切 レストラン 記念日の家へようこそ...
7/8 SUN **Le Grand Marriage Fair** ル・グラン・マリージュフェア(要予約・無料) 10:30~19:00/ご賞味会・ドレス試着撮影会・ネイル体験etc
水曜定休 **www.4anniversaire.net/**

ウェディングと記念日のお店 **アニバーサリー** www.4anniversaire.net/ 054-264-7213
記念日のレストラン **サンマリオ** www.sunmario.com 054-264-6518

結婚式会場無料案内 **結婚するなら、ウイソクル** **www.wincl.com** **ハワイ・ウエディング** **hawaii.wincl.com** **Wincl** **相談無料** 054-652-1115 **ウイソクル静岡店** [静岡新通町]

Ocean Bridal Fair **婚礼衣裳 新作展示会** **7/14・15・16** SAT SUN MON AM10:00-PM8:00 お電話でご予約の上ご来場ください。 PRESENT 今回ご契約の花嫁様に、素敵なプレゼントを用意しました。 **マイク・ボン・ロウ** **小黒ショールーム** 〒422-8072 静岡市駿河区小黒2丁目6-1 **TEL054-287-1122**

アステン meets ぐるぐるマツダ GOURMET COLLECTION 幸せのお菓子



Moulin d'Amour カフェドゥ・ヴァレタンタンシャンブルドット

約¥1,000(菓子より異なる) ふなじうしほ屋 大正5年の創業以来、地元の人たちに親しまれてきた老舗菓子店。3代目のご主人がお祝い用に勤めてくれた上生菓子は、羊かん、浮島、雪平、練りきり、淡雪かんなど、いろいろな味と食感を楽しめる取り合わせ。



パンプキンパイ ¥1,260(1ホール・菓子約) デヴァン静岡

カリモク家具がプロデュースするインテリアショップに併設された「D's Cafe」は、家具だけの合間にひと休み、またカフェだけの利用もOK。

静岡ぐるぐるマップ保存版 グルメ総カタログ 食べナビ 定価1,260円(税込)

柚子最中 ¥336(10個入り) 増田屋

コロんとしたひと口サイズの梅の花。その可憐な姿と、軽やかな味わいは、「最中」のイメージを覆す逸品だ。



- カフェドゥ・ヴァレタンタン シャンブルドット 静岡県駿河区谷田33-30 11:00~19:30
- ふなじうしほ屋 静岡市清水区興津中町 385-9 9:00~19:00
- 増田屋 静岡市葵区屋形町4 385-9 8:00~19:00
- デヴァン静岡 静岡市駿河区中島308 11:00~20:00



ストロベリーハウス エスルストリームプラザ店 静岡県清水区入船町13-15



MOCHICREAM 静岡市葵区船屋町6-7 静岡パルコB1F



郷土和菓子処 小松屋 静岡市駿河区馬淵2-10-30

バウムクーヘン オレンジハート セティボン? バウムクーヘンプレーン1cm ¥1,200 オレンジハート ¥200

ケーキと記念日のお店という名前にふさわしく、店内には季節感あふれる旬の生スイーツのほかにも、ギフトにぴったりの焼き菓子が並ぶ。

1折 ¥1,100 郷土和菓子処 小松屋

「ごだん」とは、昔から静岡に伝わる慶事や仏事の引き出物のお菓子のこと。羊かんに練り切りとせっぺいのセットで、仏事には木型で家紋を入れる。

¥1,470(10個入り) ストロベリーハウス 手作りのオリジナルケーキを月に一度届けてくれる頒布会「ケーキクラブ」のほか、ショップにはフレッシュな生ケーキや焼き菓子が豊富にそろえる。



モチクリーム おすすぬAセット Bセット ¥2,100(各12個) MOCHICREAM(モチクリーム)

モチクリームは、プレーパーあんど特製クリームを柔らかな餅でくるんだ、冷たい和スイーツ。関西から首都圏に人気を広がり、静岡でも行列ができるほどのモテモチぶりだ。

結箱式で必ずお目見えするのが、引き出物。中でも引き菓子とは、もともとは寄せ(=甘い味)のおすそ分けの意味が込められて、「引き」というのは、「長引く=長く」という縁起當

Bi's Come to be Happy Bridal Bank My Produce 結婚式に招待されたら... ブライダルバンクの衣裳レンタル。 豊富な衣裳とプロのコーディネーターが、あなたをよりいっそう輝かせます。

街中の貫切ウエディング Aloha Wedding アロハウエディング 海外・国内挙式プランナーが挙式から披露宴までトータルプロデュース

ダイアメットの美しさにこだわる人へ、唯一「ロイヤルの称号」を許されたダイヤモンド タカラ堂 ロイヤルアッシュァーブライダル Engagement Ring 人気ランキング Best 3 Marriage Ring 人気ランキング Best 3

届けすっばい夏。 スパナの店先に並んでいない甘い梅。 ネットに語られ、「ごっつらん」「ハレーボールみたい」とふと思ったら、中学のショッパレ女子バス部仲間のこと

夢と驚きのファンタジー「夢から醒めた夢」が間近に。チケット残りわずか!

あの赤川次郎の名作を舞台化し、劇団四季オリジナルミュージカルの最高傑作といわれる「夢から醒めた夢」が静岡にやってくる。夢の配達人に誘われて夜の遊園地で幽霊の少女と出会う少女。お互いに入れ替わり、少女は向かった霊界空港で生命の輝きを教えられる…。そんなファンタジーの世界を、三木たかしの心に残るロケ地、加藤敬二の幻想と美しさに満ちた旅付など、躍動感に溢れた圧倒的な世界で魅せてくれる。チケット予約はお早めに!



静岡公演 (静岡市民文化会館) 7/26~8/5 ※7/30休演 浜松・富士公演もあり
料金 S席9,450円、A席7,350円、B席5,250円、C席3,150円
A席のみ学生料金(大学生・専門学校生以下)あり 4,200円
劇団四季 TEL:0120-489-444(予約受付) http://www.shiki.gr.jp/ 撮影:荒井建

しずおか女性の御用達

astent patio

アステン パティオ

探していたスタイルが見つかる新感覚のモデルハウス



人と違う、オリジナリティーのある暮らし。そんな生活上級者におすすめの「オーバス」。良質な自然素材と高い技術の出会いから生まれたやさしい住空間には、新築やリフォームはもちろん、自分らしい生活スタイルを探している人へのアイデアやヒントもいっぱい。1つの建物の中に2つのモデルルームがあるので、いろいろ見比べれば、プロのテクニックも丸わかり。個性的なドアノブ、水栓金具、洗面ボウルなど、住まいのパーン群の展示・販売も見逃さない。

オーバス静岡売店
静岡市葵区牧ヶ谷2091-1 TEL:054-277-0821
●水曜定休 10:00~18:00 http://www.asset-h.co.jp/



あなたのお肌に真剣に向き合うPOLA THE BEAUTYが7/9オープン!



一人ひとりの顔が違ってくるように、お肌の悩みのちがうもの。922万件(2006年12月現在)もの肌データを持つPOLAのエステサロンが7/9オープン。この時期、特に大切なのは紫外線&皮脂対策だとか。専属のエスティシャンが親身な話を聞いてくれるので気軽にご相談を。女性誌で話題の美白コスメも取り揃え。初めてのお客様に限り、通常6,825円のコンディショニングケア(フェイシャル&デジタルテマッサージュ+お好きなパック)が3,150円です。

POLA THE BEAUTY 静岡美術館前店
静岡市清水区中之郷1-4-6
TEL:054-347-6258 駐車場あり
●無休 9:30~19:00(要予約)



シューッと一吹き、快適空間。ロコミから広がった「瞬間消臭スプレー」セール実施中!

暑く蒸せて部屋の中がこもる夏は、普段よりもニオイが気になるもの。そこで活躍するのがオンズレーベルの「瞬間消臭スプレー」。ホテルや飲食業などで使われる業務用と同じ成分を使っているから、シューッと一吹きするだけでニオイ成分を素早く分解。100%樹木由来で人にも優しい。そんな「瞬間消臭スプレー(空間用)」を7/25までの期間限定で、通常価格787円から20%OFFの特別価格630円でネット販売中!さらに3,150円以上購入の場合には1本プレゼント。詳しくはサイトに。

ハル・インダストリー
静岡市駿河区西脇296-1 フリーダイヤル0120-558-464
●ご注文・お問い合わせ窓口 9:00~18:00 http://www.orange-label.biz/

お洒落な家具と雑貨を手に入れる。夏のクリアランスセール開催!

ニューコンセプトライフスタイルインテリアショップ「Devant静岡」では、家具、ソファ、ベッド、ファブリック類に加え、キッチンウェア、フレグランスなど、静岡ではちょっとレアな雑貨たちが揃う。涼を感じる和みの円卓や地元作家の陶器など、夏らしい品揃えにも注目したい。7/14~29日には商品入れ替えのため、現品が通常価格の20~30%引きになる夏のクリアランスセールを開催。この機会に狙っていたものを手に入れよう!店内併設「D's Café」のオリジナルケーキも前ページに掲載。チェックしてみ。



Devant shizuoka (デヴァン静岡)
静岡駿河区中島308 TEL:054-287-2234
●水曜定休 11:00~20:00
http://www.devant-shizuoka.com

セラブたちを魅了する「セラマ・オブティーク」。鋭い感性がキラリと光る。

ここ数年ファッションシーンに多大な影響を与えてきた「セラマ・オブティーク」。ニューヨークを拠点にアイウェアやアクセサリーのコレクションを展開し、マドンナ、ローリン・ヒル、ジュリア・ロバートなども愛用しているセラブ御用達の名品。デザイナー兼オーナーのセラマ・サラウンが作り出す、独創的なカタチと斬新なカラーリングは、あらゆるメディアからも高い評価を受けている。そんなセラマ・オブティークを数多く取り扱っているメガネの春田では、7/31まで「SUMMER SALE」を開催中!



メガネの春田
静岡興販店 TEL:054-255-7041
静岡駅前店 TEL:054-253-0029
清水駅前店・清水駅前店
●水曜定休 10:00~19:00 http://www.haruta.com

今度はエンダモロジーも! 女性だけのフィットネス、引き続き会員募集中!



オープンを1ヵ月。某女優もハマっているという加圧トレーニングができると早くも話題のスポーツエステで引き続き新規会員募集中。サーキットトレーニングや振動マシン、セルフエステなど、充実のメニューが月4,725円〜。この特徴はなんといっても、エンダモロジー。脂肪・セルライトの悩みにお答えするトリートメントマッサージです。手ではなしえない、そのみほぐしは気持ちいい!の一言どころ。ぜひあなたのお肌で実感して。

スポーツエステ エンダモロジー 静岡豊田店
静岡市駿河区豊田1-2-1 2F TEL:054-289-1500 駐車場あり
●日曜定休 月~金 10:00~21:00 土・祝 10:00~17:00 http://standard-v.jp/

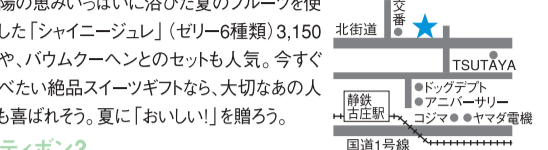


この夏「セティボン」?で見つけた、おすすめスイーツのサマーギフト。



ケーキと記念日の店「セティボン」で、とっておきのサマーギフトを発見。今年のイチオシは夏のフルーツを「キュー」と瓶に詰めたシャーベットのマンゴー・白桃・オレンジ・フランボワーズ・ぶどう・レモンの6種類「シャイニーフルーツ」3,150円。濃縮果汁がすっきり爽やかな味わい。太陽の恵みいっぱい浴びた夏のフルーツを使用した「シャイニージュレ」(セリ6種類)3,150円や、バウムクーヘンとのセットも人気。今すぐ食べたい!絶品スイーツギフトなら、大切な人にも喜ばれそう。夏に「おいしい」を贈ろう。

セティボン?
静岡市葵区川倉2-4-40 TEL:054-267-7236
●無休 10:00~20:00 http://www.cetait-bon.com



静岡初の「フェイシャルエンダモロジー」でシャープな小顔に魅せる!

女性が一番気になるのは、やっぱりフェイスライン。夏らしく涼しげで、凛とした横顔を目指したい。静岡初のフェイシャルエンダモロジーなら、たるみやむくみをケアしながら、シャープな小顔に。下記のフェイシャルプランを7月までに施術した方に限り、毛穴穴ケアセラピー&イスラエル死海の泥を使った深部洗浄(毛穴ケア)の無料体験もプレゼント。汗や汚れでザラついた毛穴やぼつち顔が気になる人は要注目。ここで美肌と透明感を手に入れよう!



【この夏おすすめフェイシャルプラン】
フェイシャルエンダモロジー+マッサージ5,500円
●7月末までに施術の方に
毛穴穴ケアセラピー&深部洗浄の無料体験!(要予約)
サルテー・アリス(専ら整形外科アリス・クリニック併設)
静岡市清水区伊藤2-2-15 TEL:054-345-5650
●日曜定休 10:00~19:30(最終受付) 駐車場あり
http://www.alice-clinic.jp/

設定やエラーメッセージも、もう大丈夫。パソコントラブルは自分で解決しよう!

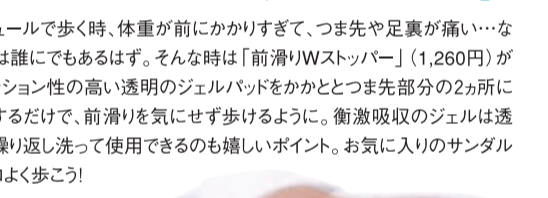
パソコンの操作はできても、トラブルにはお手上げ...という人は意外と多い。同校の「パソコン整備士養成講座」(隔週日曜・定員15名)では、分かりにくいパソコン用語や本体(ハード)の仕組み、様々なトラブルの対処法、ネットワークやセキュリティなどを学習。基礎から学べ、初心者でも無理なく修得できる。また、内閣府認証NPO法人パソコン整備士協会認定の資格試験にも対応。資格取得で就、転職や独立開業に生かそう!定員制のためお問合せは早めに。



パソコン整備士養成講座 静岡会場
●会場 静岡市民文化会館(静岡市葵区駿府町2-90)
●問合せ 0120-064-067 www.sokaip.jp.com
前回力開発センター調座開講準備室
(東京都千代田区神田錦町3-2-1074)

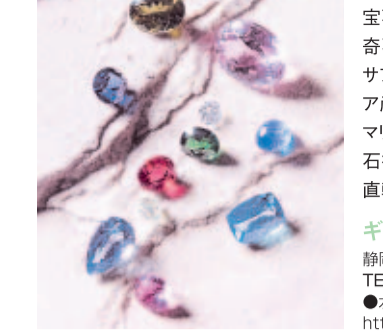
目からウロコ!夏の活躍アイテム「前滑りWストッパー」

サンダルやミュールで歩く時、体重が前にかかりすぎて、つま先や足裏が痛い...なんていう経験は誰にでもあるはず。そんな時は「前滑りWストッパー」(1,260円)がおおすすめ。クッション性の高い透明のジェルパッドをかかととつま先部分の2ヵ所にビタッと装着するだけで、前滑りを気にせず歩けるように。衝撃吸収のジェルは透明で、何度も繰り返し洗って使用できるのも嬉しいポイント。お気に入りのサンダルで爽やかに歩くべ!



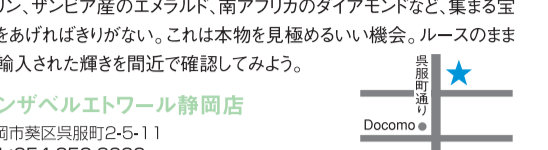
AKAISHI
静岡市駿河区丸字6955-3
フリーダイヤル:0120-716-661
http://footcarejapan.com

アフリカ鉱山から続々と入荷!美しい宝石たちの虜になる3日間。



宝石は大地が長い年月をかけて作り上げた結晶。遠く離れたアフリカの奇石が7/20~22の3日間、ベルエトワールに集まる。マダガスカル産のファファア、アパタイト、スフェン、ケニア産のグリーンガーネット、タンザニア産のタンザナイト、ノーザンビーク産のアクアマリン、バライバ産のトルマリン、ザンビア産のエメラルド、南アフリカのダイヤモンドなど、集まる宝石をあければきりが無い。これは宝物を見極めたい機会。ルースのまま直輸入された輝きを間近で確認してみよう。

キンザベルエトワール静岡店
静岡市葵区呉服町2-5-11
TEL:054-253-8900
●水曜定休 10:30~19:00
http://www.belleetoile.co.jp



色に興味のある人必見のセミナー。色を学んで夢をかなえる!

「色の知識を学ぶと、ファッションやインテリアなど日常生活にすぐに取り入れられるのが魅力です」と話すのは、7月14日(土)の講座「夢を叶えるためのヒントはここにある!」の講師バーバラ田岡さん。彼女自身もヒューマンアカデミーの修了生。色の選択を誤ると、顔色が悪く見えたりと、相手に与える印象にも影響してしまう。身近だからこそ、もっと知りたい色のこと。カラーの奥深さに触れて、自分の魅力を引き出してみよう!



「夢を叶えるためのヒントはここにある!」(要予約)
日程:7/14(土)14:00~ 講師:バーバラ田岡氏
セミナー内容はサイトをチェック!
http://haa.athuman.com/pr/090019/
ヒューマンアカデミー静岡駅前校 静岡市葵区紺屋町1-4-4 太陽生命静岡ビル5F フリーコール0120-15-4917
9:00~21:00(土日9:00~17:00) http://haa.athuman.com

デザインがいい、音がいい。だから毎日気持ちいい。地域限定サウンドエディション「eKワゴン」が特別価格で登場!

みんなのスマイル、いい軽ワゴンをテーマにした新型「eKワゴン」は、買い物や家族の送り迎えなど、普段のちょっとしたお出かけをもっと楽しめてくれる車。そんな「eKワゴン」に軽乗用車の枠を超えたハイオクリティーンオーディオを備えた、地域限定のサウンドエディションが登場。



eKワゴンM 5MT(サウンドエディションM)
880,950円 特別装備付き(通常車両本体価格913,500円)
7/7~8は最寄りの三菱のお店へ。
※価格は車両本体価格です ※上記価格には保険料、税金(消費税除く)、リサイクル料、登録等を併用諸費用等は含まれておりません



- 静岡三菱自動車販売**
静岡南店 TEL:054-284-0711
静岡東店 TEL:054-261-7251
長沼店 TEL:054-285-6688
清水店 TEL:054-364-0231
藤枝店 TEL:054-643-0115
- 駿遠三菱自動車販売**
藤枝店 TEL:054-643-5333
島田店 TEL:054-735-5333
- 東海三菱自動車販売**
本社・中吉田店 TEL:054-261-4334
SBS静岡中島店 TEL:054-281-1200
清水インター店 TEL:054-367-5000

贅沢な時間...
贅沢な景色...
贅沢な味わい...

JAマイカーローンで当てよう!

贅沢気分プレゼントキャンペーン

JAバンク静岡 県下JA静岡県信連

キャンペーン期間中、静岡県内のJAバンクにて、「JAマイカーローン」お借入の方にビッグチャンス!

お借入額100万円以上の方はAコースおよびBコースのWチャンス、お借入額100万円未満の方はBコースにご応募いただけます。JAマイカーローンで静岡ならでの「贅沢気分」をお楽しみください。

Aコース お借入額 100万円以上
Bコース お借入額 100万円未満

- 県内高級温泉旅館へ宿泊券 10本
- 特選和牛静岡そだち 100本

※詳細は当選者にご案内いたします。

SAPPORO KIRIN SUNTORY

今年もアサヒ・サッポロ・麒麟・サントリー 4種の生ビールを飲み放題!!

10周年特別企画 サマービアパーティ in センチュリー夏

8/6日・7日・9日・10日

★お得な前売券発売 お1人様 3,000円

10周年特別企画 夏休みファミリーブッフェショー

- 8/13日 それいけ!アジアンパシフィック
- 8/14日 ドラえもんショー

チケット好評発売中! ご予約お問い合わせ セールズ課 (054) 289-6400 (受付時間 9:00~19:00)

パルシェメンバーズカード会員募集中!

member's Card

パルシェメンバーズカード

- いつご入会されても、入会金・年会費は無料!
- 「お申込書はパルシェ内各店・案内所にご用意しております。」
- パルシェポイントカードと同じサービスが受けられます。

特典1 パルシェポイント100円毎に1ポイント → 計2ポイント NICO'Sポイント100円毎に1ポイント → 計2ポイントプレゼント!

特典2 NICO'Sボーナスポイントプレゼント! NICO'Sポイント100円毎に1ポイントプレゼント!

スペシャルサングスプレゼント!
8/31金までにパルシェメンバーズカードへご入会いただくと、**500円 お買物券** 2枚(1,000円分)プレゼント!

パルシェメンバーズカードに関するお問い合わせ NICO'S 東日本コールセンター TEL:03-5940-1122 年中無休(年末年始は除く) 9:00~17:30

PARCHE
〒420-0851 静岡市葵区黒金町49番地 TEL:054-255-1081
パルシェホームページアドレス http://www.parche.co.jp

おしゃべり Café

vol.4 6/23/07 の日本漢方講座

女性と漢方～不定愁訴(ふていしゅうそ)～

生理前になると急にだるくなる、何もやる気がしない、めまい、肩こり、冷え、のぼせ、頭痛、不眠、イライラ、吐き気、便秘、下痢・・・からの調子が何かパッとしないのに、病院に行っても無検査ではども異常なし。悪い所があれば、そこを治せばいいのだけれど、それが見つからないから分からない。「では、いったいどうすればいいの」と一人で悩まかかえてはいませんか?

こういった原因不明の不快感を“不定愁訴(ふていしゅうそ)”と呼びます。不定愁訴は、からだの部分部分(例えば胃腸、脳、子宮、卵巣などの臓器等)には特に問題がなく、からだ全体のバランス(特に自律神経)が崩れることによる起こると考えられています。自律神経のバランスが崩れる要因としては、①ストレス②不規則な生活③運動不足などが考えられます。実際に私どもの漢方薬局にご相談に訪れる方も、職場や家庭内等でのストレスを多くかかえていらっしゃる方がほとんどです。また、漢方では“人格病”と呼んでいるのですが、不定愁訴を訴えて来られる方の多くは、性格的に生真面目で、神経質であったり、細かいことが気になつたりするタイプの方が多くいとおもわれます。何十年もつきあってきた性格を“直す”という事は、ちょっと難しいかもしれませんが、つらい症状を“話す”だけでも、気がちょっと楽になれるかもしれません。次に、不定愁訴に使用する代表的な漢方薬を二種類ご紹介いたします。

①抑肝散(よっかんさん)・・・“イライラ”“歯ぎしり”“まぶたのケイレン”この薬は、いつもイライラしてて怒りっぽく、せつかなタイプの人のお薬です。

②桂枝加竜骨牡蠣湯(けいしかりゅうこうたつぱいとう)・・・“不安感”“動悸”“心配性”この薬は、いつも不安感が強くあせりやすく、人前に出たりすると顔がポツと赤くなるようなタイプの人のお薬です。

わつころう薬局静岡店 薬剤師/伏見浩幸さん

●バックナンバーはこちらから
http://www.asten.jp/kampo.html

イベント PICK UP

『はじめての保険見直し』セミナー＆個別相談会

7月28日(土) 5組限定

- 第1部/個別見直し講座 13:00~
- 第2部/個別相談会 15:30~

●静岡県教育会館 (静岡駅前西3丁)

48%保険料削減&1,000万円保障額UPの実績!

AMERAやマネー雑誌等で活躍のキャリアマFP宮越章さんを迎え、東京で大人気の初心者向け保険見直しセミナーが静岡に初登場。

★保険料が高いと思う、★更新を勧められているが中身がわからない、★一般論でない自分にピッタリな見直しを知りたい等、保険に関する悩みをお持ちの方は、ぜひ参加してみても、お茶菓子をつまみながら気軽に聞いて頂く。保険見直し専門FPによる講座は減らないチャンス。事前予約制のため、早めの申し込みがおススメ。

内容/第1部(医療保険の仕組みと落とし穴、必要保障額の求め方)
第2部(個別相談会)

参加費/1人1,000円(未受講1,500円)
申込/TEL:054-221-5632 静岡ライフプラン設計相談室 山川/まで
※事前予約制。受付後、資料送付。
この日都合がつかない方には、資料のみ無料配達も対応可
事務局/静岡ライフプラン設計相談室 http://mas706fp.dreamblog.jp/

あすてん図書室

本を
読もう!

アナザーヴィーナズ
吉富多美 著/青木和雄 監修
H19/金の星社/1,365円(税込)

55万部のベストセラー「ハッピーバースデー」の著者による、渾身の書き下ろし作。スクールセクハラという問題を真っ向から取り上げた、問題作だ。教師によるセクハラという過去を持ち、スクールカウンセラーとなった香月笙子は、生徒の自殺未遂という問題に直面、同時に大腸がんが診断され、医師に余命を宣告された笙子は、余命をかけて子供たちを救おうとする。その道程は、自らの呪縛を解くためでもあった。絶望と希望が交差するその先にあったものは...

asten people

vol.22 吉沢梨絵さん

今月26日から来月5日まで、静岡市民文化会館で上演される劇団四季ミュージカル『夢から醒めた夢』。劇中、主人公ピコを演じる女優の一人、吉沢梨絵さんに、舞台への思いやご自身のことを、役柄そのままのまっすぐなまなざしで語っていただいた。

「いやいよ! 『夢から醒めた夢』が静岡で開幕ですね。これは、好奇心旺盛で人情にもろい少女ピコが、死の世界で命の大切さを知っているという冒険ファンタジーです。ある日、夢の配達人に誘われて夜の遊園地に行くところ、不幸な事故で命を落としたマコという少女に出会います。お母さんときちんとお別れしたいと言ったマコと1日だけ入れ替わったピコは、死んだ人が最初に行くという霊界空遊にたどりつきます。そこには天国行きの手紙を持った人、地獄行きの手紙を持った人、どちらにも行ききれないグレーの手紙を持った人がいて、そこでいろんなことを学んでいくんです。

★その主人公ピコを演じられてるんです。2005年からやらせていただいている前で、2年ちょっとのお付き合いかな。演じている中で、「君はピコにぴったりの」と言われていたんです。でも、ピコはもっと純粋で感情に素直。私のバースポートはきつとグレーだけど、この役を演じると、少し白に近づいたような気になるんです。

★静岡での公演は? 一つの役に何人もの俳優がいるので、静岡で出演できたらいいな。というの、静岡出身の俳優から、「静岡っていいよ!」と言われてたんです。だから楽しみに、今日も楽しんだ瞬間に「やっぱいいよ、この街好きだわー」って思った(笑)。

★いまはミュージカル俳優として活躍されてますが、もともとは歌手として活動されてましたね。はい。小さいころから歌が好きで、歌手になりたいと思っていました。で、短大を卒業するときに、「あまだ私、歌手活動してない」って(笑)。そこからオーディション番組に出て、デビューしたんです。でも、今思えばデビューが目当てだったんです。だから、その後自分の気持ちの中で行

PROFILE

2002年にミュージカル「マン・ミーア」のオーディションに合格し7月後には、その後、「コラライン」のディナ役などを演じ、05年には『夢から醒めた夢』でピコ役に。

本当にあったホテルの素敵なサービス物語

生井 俊著
H19/こう書房/1,365円(税込)

「ホテル好き」を自称する筆者が体験した、国内外のホテルでのサービスをまとめたエッセイ集。インパットの強い「動」のサービスではなく、さりげない心配りや無意識のうちに受けていた自然なものでなしなど、「静」のサービスについての心温まるエピソードが7篇。フォーシーズンズホテル椿山荘東京で急病になった時のことや、ビジネスホテルでのクレームに対する心のかもった応対など、「ホテルを利用する側」からみたおもてなしのすばらしさを伝える一冊。思わずふらりとホテルに泊ってみたくなるかも。



静岡に着いた瞬間、やっぱいいよ、この街好きだわーって。き詰まっちゃう。そんな時、事務所の社長が「マン・ミーア」のオーディションを薦めてくれたんです。実はそれ以前にもミュージカルのお話があったんですけど、そのときは歌手にこだわっていたんです。でも、このときはふっと受けてみようと思っただけなんです。出演できてよかった。俳優から、「静岡っていいよ!」と言われてたんです。だから楽しみに、今日も楽しんだ瞬間に「やっぱいいよ、この街好きだわー」って思った(笑)。

★その主人公ピコを演じられてるんです。2005年からやらせていただいている前で、2年ちょっとのお付き合いかな。演じている中で、「君はピコにぴったりの」と言われていたんです。でも、ピコはもっと純粋で感情に素直。私のバースポートはきつとグレーだけど、この役を演じると、少し白に近づいたような気になるんです。

いい仕事があなたを輝かせる

TOKAIDO SIGMA

総合人材サービス
www.sigma-jp.co.jp
東海道シグマ
静岡市葵区駅前南8-1-10(そのまビル2F) 0120-071-072

Essence OF S-PULSE DREAM PLAZA JULY

[富士屋ホテル フレッシュベーカリー]
FUJIYA HOTEL FRESH BAKERY

8月初旬 オープン!

メイドイン富士屋ホテルのパン、静岡県初出店!

世界の著名人が多数訪れた歴史を持つ、クラシックホテルの名門「箱根富士屋ホテル」。館内には往年の名スターたちが訪れた際の写真が並び、ノスタルジックな良き時代をしのびながら。ホテルのベーカリー「[ココ]」では、ホテル創業の明治11年以來宿泊客を魅了してきた伝統のパンの味を守り続け、テイクアウトも評判だ。このたび出店の富士屋ホテルフレッシュベーカリーには、外国人客にも評価の高いオーソドックスな食パンや人気のレーズンパンなど、40種類もの自慢の味が並び、食パンはふわっとしながらもちもちした食感が楽しめる。また、添加物を極力ひかえた独自の生地を使った惣菜パンは、しっとりふわっとした食感。焼きたてをぜひ味わってみよう。

レーズンパン
あんぱん
ham egg

広く明るく生まれ変わってお目見え! 胸に自慢のリフレッシュ記念メニュー登場。10軒の寿司屋が軒を連ねる清水すし横丁が、もっとゆとり、心地よく味わっていただけるようにと、広々明るく改装中。

リフレッシュ記念スペシャルメニュー 7/19(土)～8/31(日)

旬の白身魚に、地のタコ、地のイカを、特製の4種類の香る塩をじっくりと、香り良く。旬の岩塩を魚の旨味を引き出している。「マゴチ、タチウオ、イサダなど、夏場の白身魚は魅力的なネタですよ」と料理長の藤田大介さん。ご覧の通り、見た目美しくとびきりのゴソもおススメですよ。行列しても味わいたい!

勇壽寿司
※7月(月)～13(金)は改装のためお休み

寄席料理
※1,000円

本膳づくし
※1,000円

メンズもレディースも、最新モデルが一堂に並びました。

夏の足、制靴、サマールフェア

デザインバリエーション多彩! 洋服に合わせてあれこれ遊びたい。

ABC-MART 新館

オリジナルティーいっぱいあるサンダルがぞくぞく!

MAR-MARLE 2F

のぞいてみたら楽しさイロイロ! 7月のエスバルスドリームプラザ

清水 8/5日 海上花火大会特別観覧席

3F海側デッキ 特別観覧席 1テーブル¥48,000

最高のビューポイントで、日本平ホテルの食事を堪能しながら、ゆったりと花火鑑賞をどうぞ。

予約受付中

●受付期間/7月31日(火)まで
●お一人様の座席数はございません。お子様も同一料金となります。
●お申し込み先/054-354-3360 (担当:松尾、奥田)または本館1Fインフォメーションカウンター

ご覧の各店でもとっておきの席をご用意!

1F カリチョーザ/店内60席
●受付期間/8月3日(金)まで ●お問い合わせ/054-355-1030

2F 太助/店内273席、3Fフットサルコート席
●受付期間/7月31日(火)まで ●お問い合わせ/054-355-5571

2F ラメンオールスターズ/店内席(2名様から受付)
●受付期間/8月4日(土)まで
●お問い合わせ/054-353-6100

～各店舗満席になり次第受付終了。くわしくは各店舗にお問い合わせください～

●表示価格は全て税込です。●掲載商品の情報は7月末日まで有効ですが7月一日切りの物にはご注意ください。

涼感たっぷり! おいしい夏を贈りたい。食品スーパー「PAXの夏ギフト」

こだわりの味を詰め合わせてお届けします。ギフトの準備・発送はお早めにごどうぞ。

甘酸っぱい香りの味のハーモニー PAXイチオシ! 「トロピカルセット」 ¥3,978

・PAX DRYFRUITS and NUTS 「ミックスフルーツ」「ベリーヤ」

・SAISON FACTORY INC. 「フランス産/黒いカシス」「マンゴの最高峰、インド産アムゾン/マンゴ」

・ひろさきや 「山ぼうしブルーベリージャム」「イチジクジャム」

その他「チーズ&ワイン」「お花&フルーツ」などセンスが光るギフトが多彩!オリジナルセットのご相談もお気軽に。ギフトの準備・発送はお早めにごどうぞ。

PAX 駐車場 完全無料!

(ご利用は2時間まで)

TOPICS

下駄をカラコロン、うちわ片手に日本の夏! 「浴衣フェア」 8/4(土)まで各店で開催中!

お祭りや夏の夕暮れのお出掛けに間に合わせた、色々どりの浴衣が各店に揃いました。今年はどんな色柄で夕涼みしようかな。

セタからスタート! 「サマークリアランス」 7/22(日)まで各店で開催中!

お待ちかねのクリアランス。まだまだ今年活躍する夏物をたっぷりご活用!

●ファッション
●ファッション
●ファッション

●MALLAICA (2F) ●コパベ アルカンジェル (2F) ●ユニクロ (新館) ●ハニーズ (新館)

エスバルスドリームプラザ

054-354-3360
http://www.dream-plaza.co.jp

清水港 清水駅前

新館

至国道150号

EXCURSION RESTAURANT Dexee 6.27 Re:debut!

ディキシー、リニューアル。ランチ、スタート。 You can feel the any of 3 Deluxe Scenes!

Choice Lunch Time Menu	Dinner Course Menu
Aコース スープ+前菜 =¥600 Bコース スープ+前菜+飯 =¥900 Cコース スープ+前菜+飯+デザートドリンク =¥1,200	DEXEEOコース ¥4,000 (2時間飲み放題付) -和風サラダ・DEXEEプレート・大車の盛り合わせ -エビカニシューパップの野菜炒め -オニオンポトック・蜜餞・デザート (+¥500)
	VIPコース ¥5,000 (料理のみコース) -グリーンサラダ・前菜のオードブル(3種類) -スープ・かに料理・牛ローズ -蜜餞・デザート

今度のディキシーは、なんと3階建て! 様々なシチュエーションにご利用頂けます。

situation of "Relax" 3f
特別な人とお過ごし頂きたいゆつたり、またゆつたり空間です。

situation of "Rumbustious" 2f
みんなで楽しめるスペース。コンパに、飲み会にどうぞ。

situation of "Rough" 1f
持ち合わせや仕立の異なるお立ち寄り頂けます。

ランチャイトご利用のお客様 SPECIAL COUPON Cコース300yenOFF! *有効期限/2007年8月末 *他券との併用は不可となります。

[7月はビタミンたっぷり]

しずおかキッチン

「いただきます」
まで20分!

朝霧高原で放牧されてのびのびと育った萬幻豚(マンゲトン)と、目にも鮮やかな夏野菜がたっぷりのこのお料理は、トマトとにんにくが香り高いイタリアンな一皿。暑さがだんだんと厳しくなるこの季節。ヘルシーとスタミナを両立させるスペシャルメニューで、今年は夏バテ知らずといきましょう。

材料
4人分

豚ロース(とんかつ用150g):2枚/サラダ油:適宜
トマト:2個/にんにく:1かけ/EXヴァージンオリーブオイル:50cc/
お好みの夏野菜(なす、ズッキーニ、パプリカ、インゲン、ヤングコーンなど):適宜/
塩、こしょう:適宜



今月の先生
近藤 里志 Kondo Satoshi
レストランDADA 静岡中原店 チーフ
「主役はトマト。強火で一気に炒めることで、油とにんにく、トマトが乳化してとろっとしたソースになるんです」と、今回のポイントを紹介。ここで手を抜くと、べたべたと油っまい仕上がりになるから要注意!「イタリアンは、素材の味をストレートに生かす料理」とその魅力を話す近藤さん。確かに今回の料理も、食材のうまみを生かした小細工なしのまっすぐな味。ソースはパスタにもどうぞ。

トマトは強火で炒めて、トロッとソース状に

ポークソテー di 地中海

ローストポークと夏野菜のガーリックトマトソース

- 塩、こしょうで下味をつけた豚ロースを、油をひいたフライパンで表面に焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら、裏返して弱火でふたをして3、4分焼き、一口大に切り分ける。
- ①を取り出したフライパンに、一口大に切った野菜を入れ、炒める。
- オリーブオイルとスライスしたにんにくを弱火で熱する。キツネ色になったらくし型に切ったトマトと塩適量を入れる。軽くつぶしながら強火で炒めてソースを作り、①②③の順で皿に盛り付ける。



焼き色がつくまで焼いて



食べやすく一口大に



しっかり攪拌(かくはん)しながら



アステン vol.22

配布エリア/静岡市、由比町、富士川町

[2007.7.7]
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
☎054-284-9190
contact@astten.jp

オフィシャルウェブサイト
<http://www.astten.jp/>

次回(7月28日発行)は「写真」を特集します。



astten 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。

ご希望のプレゼント番号・アンケートの答え・お名前・
年齢・職業(具体的に)・住所・電話番号・既婚または未婚・
子供の有無を明記して、
はがき・FAX・Eメールのいずれかでお送りください。

〒422-8670 静岡新聞社「アステン編集部」
FAX/054-284-9188
Eメール/astten@shizushin.com

2007年7月20日(金) 当日消印有効
※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。
賞品は7月下旬にお届けします



プレゼント賞品はクロネコヤマトが7月下旬にお届けします

ヤマト運輸

- ※詳しくはHPをご覧ください。
- 01 ご希望の賞品番号・賞品名は? (1つ選択)
A/姿勢で魅せる「見返り美人」 B/小さな旅 C/アステン・ノート
D/アステン meets ぐるぐるマップ E/日本漢方講座 F/イベントPICK UP
G/アステン・ピープル H/あすてん図書室 I/しずおかキッチン
- 02 関心を持った記事は? (1つ選択)
1/PUR 2/アクアスやいづ 3/ジャガー静岡 4/清水銀行 5/中央静岡ヤクルト販売
6/アニバーサリー・サンマリオ 7/ファーストダイヤモンド 8/ノヴィアス
9/stone-spa Largo(ラルゴ) 10/日本平ホテル 11/ギンザベルエトワール静岡店(5面)
12/ウインクル 13/ホテルセンチュリー静岡 14/Bridal Bank 15/炎の介 16/タカラ堂
17/マイウェディング中屋 18/劇団四季 19/POLA THE BEAUTY静岡美術館前店
20/ハル・インダストリー 21/デヴァン静岡 22/Opus静岡楽店 23/メガネの春田
24/スポーツエステ 25/セティボン? 26/サル・テアリス 27/創造力開発センター
28/AKAISHI 29/ギンザベルエトワール静岡店(9面) 30/ヒューマンアカデミー静岡駅前校
31/静岡三菱・駿遠三菱・東海三菱 32/JAバンク 33/ヤマト運輸(9面) 34/バルシェ
35/東海道シグマ 36/ディキシー 37/エスバルスドリームプラザ
38/カフェドゥ・ヴァレンタインシャンブルドット 39/ヤマト運輸(12面) 40/5J
- 03 好きな広告は? (3つ選択)
04 アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。



※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以外に使用することはありません。これらを外部に提供することはありません。



Final Sale

7月22日(日)まで
*4Fは7月16日(月・祝)まで

今までありがとうございました。

静岡FIVE-Jは、7月22日をもちまして、閉店させていただくことになりました。これまでのご愛顧に感謝をこめて全館売りつくし「ファイナルセール」を開催中です。皆様のご来店、心よりお待ちしております。

【営業時間】
AM10:30 ▶ PM8:00
静岡市葵区伝馬町6番地の1
TEL.054-255-5525



※閉店セール開催期間は7月22日までとなります。



SUMMER BARGAIN!

20%~50% OFF!

※サマーバゲイン開催期間は7月31日までとなります。

※比較対象価格は当店平常価格です。