アステン asterisk 10 asten

静岡女性を刺激する 静岡をもっと楽しむ情報紙

3/1
2008 MARCH
vol.30

rose letter
ラ・カンパネラ

今月のバラの名前は「ラ・カンパネラ（鐘）」。
リストの美しいピアノ曲のタイトルでもある。
鳴り響く鐘を思わせる旋律は、
遠くから、近くから、打ち寄せる波のように重なって、
幻想的な余韻を残す。
まるで、夢のような色の花。
持ちはよいけれど、水上げに失敗したら
水に浮かべてみても愛らしい。

asten people
しずおかキッチン
アステン meets ぐるぐるマップ
春のスキルアップ大作戦
小さな旅
asten library
asten patio

協力／オンフルー！ tel:054-267-1139

春を着こなす、オンとオフ。

毎月第一土曜日発行
静岡新聞 広告特集

期間限定

ホワイト学割

学生 SoftBank

学生ならソフトバンクへの新規加入から3年間

ホワイトプラン基本使用料
0円／月

パケットし放題
0円～4,410円※1／月

S!ベーシックパック
315円／月 メール・ウェブがご利用いただけます。

コンテンツ学割クラブ（3月1日開設予定）
情報料 0円／月※2 ※2 通信料は別途かかります。

当社へ新規加入から3年経過後は、通常のホワイトプラン、パケットし放題となります。※1 PC接続通信等は、パケットし放題の対象外。詳細は店頭チラシ・スタッフまで。

申込受付期間：5月31日まで

■下記QRコードから表示される画面を店頭にてご提示ください

ご来店いただいたお客様にもれなくオリジナルグッズをプレゼント

新規ご契約いただいたお客様MicroSDカードもしくは商品券2,000円分をプレゼントさせていただきます

お友だち、ご家族といっしょに新規ご加入される方へ
「いっしょに入ろうキャンペーン」
（3月31日まで）

ご家族（ソフトバンクご加入者）からのご紹介で新規ご加入される方へ
「ご家族ご紹介プログラム」
（4月30日まで）

今すぐ店頭へ！

今なら5,000円分商品券プレゼント

SoftBank

ソフトバンク静岡
TEL:054-273-8361
静岡県静岡市葵区伝馬町3-1
深尾ビル1階
営業時間 10:00～19:00
年中無休 ／ Pなし

SoftBank

（第三種郵便物認可）

３月に入り、冷たい空気も緩み始めると、気になるのは春のファッション。
デパートやショップには春物がずらりとそろい、一気に華やいだ雰囲気に。アステン世代としては、
流行の服で全身を包むのは気がひけるけれど、トレンドもやっぱり気になる。
自分のスタイルを守りつつ、トレンドを上手に取り入れて、この春の注目を独り占めしよう。

春を着こなす、オンとオフ。

はおる、ゆれる、ひかる。春のスタイリングテクニック。

この春のトレンドは、カラフル

黒一辺倒だった秋冬とはうって代わって、この春は明るい色調で、軽やかな印象の洋服が並ぶ。形もタイトなスタイルではなく、体をゆったりと包み込む、やわらかいラインが主流だ。

トレンドに敏感な女性たちが多い東京では、すでに春物ファッションが動き始めている。新宿・小田急百貨店の婦人服バイヤーを務める船引麻帆さんによると、今年は強めの色の人気が高いという。特にスプリングコートやワンピースなど、大きな面積を占めるアイテムに色を使ったものが多い。一見派手な色のコートも、形が定番のものを選べばどんな洋服にも合わせやすいそうだ。「大きな面積に強い色を持ってきたときは、他の部分の色は抑えて。強い色をいくつも持ってくると、ごちゃごちゃと汚い印象になってしまいます。グレーやベージュなどを合わせると、強い色が引き立ってきれいに見えますよ」と船引さんはアドバイスする。

もう一つのトレンドはワンピース（ドレス）。去年までのカシュクールとは変わって、今年はレイヤードが人気。チュニックやニット系のワンピースにレギンスやハーフパンツを合わせたり、ラメタイツを合わせるなど、自由なアレンジが楽しめそうだ。

仕事モードにスイッチON クール派の春ファッション

仕事やフォーマルな場には、やはりスーツが良く似合う。「アステン世代の女性には、スーツをファッショナブルに着こなしてほしいですね」と話すのは、松坂屋静岡店婦人服バイヤー・松村浩樹さん。今年の春のコンセプトは、上質でスタイリッシュ。ピンストライプのものや、光沢がありゴージャス感のあるものが良く売れているそうだ。

松村さんによると、静岡はコンサバティブ（保守的）な地域性のためか、ベーシックなデザインやカラーが人気。特にセットアップスーツは、その傾向が強い。そこで、シンプルなスーツを今年らしくスタイリングするコツをうかがった。

まずはインナー。トレンドのカラフルなインナーは、ブラックやグレーなど、シックな色合いのスーツを華やかな印象に変えるから不思議。今年最も売れているのは、パーントオレンジ、シトラスグリーン、スカイブルーなどのような鮮やかな色合い。「襟元からのぞく差し色が、春らしさをプラスしてきれいに見せてくれると思います。また、フリルやリボンなどをあしらった女性らしいインナーを合わせれば、ともするとクールな印象のスーツも優しい表情になりますよ」。

アクセサリーやベルトなどでアクセントをつけるのも今年流。ウエストマークのベルトやゴールド系の大きめなアクセサリーは、要チェックだ。さらに今年は70年代をイメージさせるエキセントリック（個性的）な柄も人気が高い。スーツスタイルだけでなく、スカーフモチーフやドット柄のワンピースなどで、トレンドを意識しつつ粋な女性を気取ってみたい。

新宿西口から南口で見つけた、くつろぐ東京。
まもなく花降る街になる、新宿テラスシティ。
静岡から約1時間半だから、日帰りでもお泊まりでも、友人と春の休日を満喫できる。
新しいアクセサリー、春の洋服、新刊本、
春色のインテリアグッズをチェックしたら、
ホテルセンチュリーサザンタワーでディナー。
アロマのもてなしがうれしいレディースプランを利用して
語り明かすのも楽しいこと。
いつもと違う空気が心地良い。
くつろぐ東京へ、ようこそ。

花降る街の、春遊び。

プリフィックスディナー
6,930円～9,240円
地上100mの眺望に囲まれて。
産地直送、ヘルシーな春の味覚にわくわく！
宝石箱のような夜景に浮かぶ空中レストランみたい。
メインディッシュは和牛、活オマール、
鮮魚など品からセレクトして、
春野菜もふんだんにアレンジした美食を味わえる。
レストラントライベックス 20F
ディナータイム／17:30～22:00

好きな香りでお部屋を満たす。
スパ王国タイ生まれのアメニティーも魅力的！
朝食はトライベックスの洋食ブッフェ、お部屋のアップグレード、アロマ加湿器・アロマオイル（5種）・フットマッサージャー、セルフエステが楽しめるタイのナチュラルコスメなど、女性のためのリラックス特典が充実。心も体も洗い流す優雅なブルーミングタイムを届けてくれる。
1日限定5室 特典付レディースプラン ブルーミング デイ | 1室2名様（朝食・室料）／平日・休日30,000円 休前日35,000円
※料金はサービス料・消費税込

4月で開業10周年！ スペシャルの宿泊プラン&レストランメニューも生まれ変わります

小田急
ホテル センチュリー サザンタワー
東京都渋谷区代々木2-2-1（新宿駅南口から徒歩3分）
tel.03-5354-0111（ホテル代表）
http://www.southerntower.co.jp/

小田急ロマンスカー

新宿へ！小田原から全席指定で快適な「小田急ロマンスカー」で約75分。
［おとな（片道）小田原～新宿 1,720円］（特急料金870円・運賃850円）
小田急ロマンスカー特急券のお求めは 小田急線各駅、小田急トラベル、主な旅行代理店（JTB・近畿日本ツーリスト・日本旅行など）で。
小田急ロマンスカー特急券のご予約は 自動音声応答による予約／小田急ロマンスカーサービスセンター 03-3349-0855（4:00～翌2:00）
オペレーターによる予約／小田急お客さまセンター 03-3481-0066（10:00～18:00）

（第三種郵便物認可）

OFF

オンナゴコロに花が咲く、フラワープリント

今年のもう一つのキーワードが「自然・環境」。中でも注目アイテムはフラワー柄。それも、ただかわいいだけでなく、そのデザインや色合いはシックで大人っぽいものが多くなっている。「甘すぎ」と敬遠しがちな小花柄のワンピースも、着こなし方で大人の女性にもぴったりのスタイルとなる。リラックスモードの休日には、ぜひ取り入れたいトレンドだ。

小野寺めぐみさんは、そんなカジュアルファッションを牽引するSHIZUOKA 109の営業を担当。そんな彼女がまず取り入れたいと言うのは、透ける素材に小花がプリントされたチュニックワンピース。

「女性って、やっぱり花モチーフって好きですよね。でもミニの花柄ワンピースを一枚で着るのは、抵抗がある。だからこそ重ね着がおすすめなんです」。肌寒いこの時期なら、手持ちのシンプルな黒のタートルの上にさらりと羽織る。ちょっと短めの丈は、ジーンズやレギンスと合わせてハンサムさをプラス。「かわいらしい」だけでなく、引き締まった大人の雰囲気も演出することができる。

花柄に抵抗があるなら、自然の優しい素材を選ぶのも手。オーガニックコットンは、引き続き人気の高いアイテムになっている。休日には自然素材をまとって、春風の中、おでかけしてみよう。

年代のバリアはなし。好きなものを好きに着こなす

「東京では働く女性が多いからか、最近では年代によって買う店を変える、ということがなくなっている気がします」と話すのは、船引さん。20代と40代が同じ服を買い、それぞれが格好良く着こなす。そこにあるのは、自分というスタイルだ。「この服は若すぎる」と敬遠してしまってはもったいない。服に着られるのではなく、着こなすことができれば少しの冒険も、もっと楽しめるはずだ。

この春おすすめのコーディネート

やわらかなガーゼ素材のボウタイブラウスとふんわりスカートが春らしい軽やかな印象。そこに鮮やかなブルーのスプリングコートを加えることで甘辛コーディネートの完成。フェミニンだけどスマートな通勤スタイルで、上質カジュアルを着こなして。

思い切ってスーツを新調するなら、こんなスタイルがおすすめ。ネイビーのセットアップにストライプシャツは定番スタイルながら、襟元などの白いパイピングでアクセント。存在感のある大きめのネックレスを合わせれば、オフィスにもおでかけにもぴったりのスタイルが完成。これに太めのベルトやアクセサリーを取り入れて、さらに自分らしさをプラスして。

小花プリントのふんわりチュニックも、こんなコーディネートなら大人らしく着られそう。胸元の黒いレースが適度に甘さを抑えてくれる。インにはビビッドな色のキャミソールをちらりと見せるのが粋なスタイル。肌寒い日には、レザージャケットで、ピリリと辛さをトッピングして。

取材・撮影協力
A 小田急百貨店 tel:03-3342-1111
B 松坂屋静岡店 tel:054-254-1111
C SHIZUOKA 109 tel:054-251-0109
小田急ホテルセンチュリーサザンタワー
tel:03-5354-0111

9号から25号までおまかせ！
42年間の感謝を込めて新静岡センター店
モア 閉店セール 第2弾
本日スタート！ 3.14 FRI まで開催

mo
「大きめサイズを探したい！」という人も。
「卒業式や入学式のスーツは？」という人も。
「お得は見逃したくないわ！」という人も。
在庫処分ではなく届いたばかりの春物を、
スーツもカジュアルもすべてお安くご提供！
42年間の感謝を込めた店舗移転前の
「モア」閉店セール、
いよいよ今日から始まります。

今期春物ざっそく
メーカー希望価格の
30%OFF

サイズの専門店 モア
静岡市葵区鷹匠1-1-1 新静岡センター2F
10:00～20:00・年中無休
054-255-3841

2人にいちばん近いから。5 TIARA STAFF
満開の、花になるメイクアップ。
ビューティシャン・小池久美子の仕事は、花嫁のメイクアップとブライダルエステ。専門学校時代の恩師に憧れて、迷わず同じ道に飛び込んだ。女性はみんな美しい花。スッピンから、満開の花のように、その人さえも気づかない最高の美しさを引き出すのが腕の見せ所。パリコレなど最先端のモードメイクをチェックはするけれど、100人いたら100通り。「気になるところはないか、メイクしながらどう？」どうって何度も確かめます。ワガママを言ってもらえるほど頼しいんです」。控え室のプライズルームではくつろいでほしいからと、ダジャレも時々。お茶目なビューティシャンでもある。新郎新婦の一番の花時を、しなやかな心でサポートする。それがヨソにはない、ザ・グランドティアラ藤枝の持ち味。

THE GRAND TIARA
FUJIEDA
藤枝市仮宿1650-1 TEL.054-644-1611東名焼津ICから車で約4分・R1バイパス広幅ICから車で約1分
http://www.tiarastyle.org
参加無料 要予約
ブライダルフェア 3/16㈰ ●オリジナル模擬教会式／12:00～ ●模擬披露宴&婚礼料理試食会／12:30～

自然素材でゆったり。
ほんわかリラックスムードで春気分♥

今年のテーマは「ナチュラルリラックス」。大人でも着こなせるプチフラワーのパッチワークワンピや刺繍フォークロアワンピなど、白やさならをベースにした綿素材のワンピースに、黄色やグリーンをワンポイントに使った清潔感のあるガーリースタイル。ゆったりとした着ぐりで、すとんとラクに着られる優しい素材感の洋服に身を包めば、心からリラックスできそう。

❶ワンピース¥9,345、ベチコート¥4,095、ネックレス¥3,675❷ニット帽各¥3,675❸カットソー各¥4,725❹ベルト各¥5,145

POU DOU DOU 1F

Sweet Chavity 2F

❶総レースワンピース¥15,540、フリフリベスト¥9,345❷ベスト¥10,290❸リボン付きパンプス¥17,640

SPRING BRAND NEW TOPICS!

SHIZUOKA109 SWEET SPRING COODINATE

2008年フェミニン&ナチュラル系スタイルのスプリングアイテムが到着。
SHIZUOKA109人気ブランドの今春トレンドアイテムをピックアップ!

1F in the groove

❶シャンブレワンピ¥8,295、シャンブレキュロット¥7,245、デニムスパッツ¥2,625、チェックストール¥2,625❷Wガーゼモヌゴコート¥7,245❸本革バッグ¥13,440

着まわしやすい!
素材感あるデイリーウエア♪

「デイリーに着られる」をコンセプトにしたin the groove。要チェックの裏毛カットワンピは重ね着スタイルにぴったり。この春はすずいビンクや、カーキ、ベージュなどの色味がトレンド。素材や品質にこだわっているから着心地は抜群。注目のマリンスタイルにもトライしてみて。

❶デニムスタンドJK¥6,195、無地ロングTシャツ¥1,995、プリントロングカットソー¥5,145、スパッツ¥1,890、ギンガムストール¥3,045、裾Kニットシフォンスカート¥2,625❸ステッチコットンバック¥2,625

tiptop 2F

ナチュラル&シンプルな
カジュアルスイート★

「抜め&ふんわり感」がキーワード。ロングワンピースはこの春注目のアイテム。ふんわりスカートをあわせれば春らしい愛されスタイルの出来上がり。デニムとの相性も◎。カジュアルを演出するならロングカットソーがオススメ。チロリアンや花柄など優しいデザインが続々入荷中!

Tip Topスタッフ 曽多 由子

この春は花柄×スポーティー。
スパイシーな個性派ワンピも勢揃い♪

この春おすすめのコーディネートは花柄などを中心とした、ふんわりゆるめのスタイルに、パーカーなどスポーティーなアイテムを組み合わせたスタイル。ボトムやトップスに今流行りのビタミンカラーをプラスした着こなしがスウィートチャリティ流。1枚でもお洒落に着こなせるフリルやボタンがかわいい個性派ワンピースも続々入荷。この春はデイリー・ドレスアップガールを目指してみて。

❶花柄ティアードワンピース¥3,045、シフォンフリルワンピース¥2,940、ストール¥2,415❷ショルダーバッグ¥1,995❸ネックレス¥1,785❹ブーツ¥9,345

可愛さとガーリーをMIX。
スウィートスイングな重ね着できめて♥

フリルやティアードなど軽さのあるエアリーで甘めなデザインと、カジュアルでガーリッシュな魅力をMIX。シフォンの重ね着でも、キューティーブロンドらしいサンタフェ系のアースカラーがスウィートだけど甘すぎないスタイルにしてくれる。ここでは靴やバッグ、アクセサリーなどもトータルコーディネートできるのも強み。流行だけで終わらない使いまわしのきく1着を手に入れて。

Cutie Blonde スタッフ 堀口 伸子ダン

CHAURU:DECO 1F

CHAURUロングシャツ¥14,490、mjuka綿麻ニット¥14,490、CHAURUカーゴスカート¥13,440、ロピータメッシュバッグ¥16,275

natural couture 1F

レースOP¥6,195、カギ針ボレロ¥3,990、2個セットネックレス¥3,675、ストラップパンプス¥6,195

PAGEBOY 1F

キャミワンピ¥3,990、デニムベスト¥5,145、チロリアンワンピ¥6,195、タイツ¥1,260、ネックレス¥3,045、ショートブーツ¥7,245

As know as 1F

スタンドJK¥13,440、シンプルOP¥11,340、ラブリーレースタンク¥4,725、8分丈スマートPA¥10,290、ボストンBAG¥9,345、ストール¥6,195、ネックレス¥6,195

kooky studio 2F

ニコちゃんロングパーカー¥5,145、シフォンフリルミニSK¥6,195、ルーズストレートPT¥10,290、キラキラプリントTee¥3,675、リンゴのネックレス¥2,625、ラメバレエシューズ¥6,195

※表示価格はすべて税込です。

109 SHIZUOKA
〒420-0858
静岡県静岡市葵区伝馬町6-1
☎054-251-0109
営業時間／AM10:30～PM8:00
http://shizuoka109.com
↑最新情報をCHECK↑

契約駐車場のご案内
1 鷹匠パーキング(10分) 5 さんかパーキング 9 両川パーキング
2 鷹匠パーキング(8時) 6 三吉野パーキング 10 伝馬町パーキング
3 鷹匠パーキング(7時) 7 しまのパーキング 11 エキパ
4 するがパーキング 8 駿府パーキング ❷❸❹❺❻❼❽❾❿⓫ サンパーク駿府
SHIZUOKA109 ショップでの 2,000円以上お買い上げで 1時間無料 5,000円以上お買い上げで 2時間無料

静岡駅から北東へ1kmあまり。
徳川家康がたびたび参拝したという音羽山清水寺を中心に、閑静な住宅地が広がる音羽町エリア。
その前に伸びるきよみずさん通りには、古くからの八百屋や肉屋など、
素朴な生活感のある店が連なり、日常の暮らしが息づいている。
街からほど近いほっと安らぐ場所へ、出かけよう。

asten 小さな旅　清水山公園エリア

優しい暮らしが営まれる町

01

03

02

04

01 清水山公園

清水寺がある谷津山を背に広がる、自然豊かな公園。園内には四季折々の花が植えられ、今月から来月にかけて、モクレンや桜などが見ごろを迎える。また、京都の清水寺の舞台をイメージさせる山の斜面を利用した展望台からは、静岡市街地が一望できる。その下から流れ落ちる人口の滝、水車小屋は、マイナスイオンたっぷりの和みスポット。ベンチに座ってほうっとするのも大切なゆとり。

02 ブーランジュリー フォセット　TEL:054-245-3453

店をオープンして5年あまり。焼きたてパンの香りが香ばしい店内には、毎日40～50種類のパンが並ぶ。朝4時半から仕込みを始めるという西島協作さんの作るパンは、ふわふわの柔らかい食感が特徴。お客さんの年齢層は幅広く、魅了されて毎日のように訪れる常連さんも多い。優しい味わいのパンを買って、公園でほおばれば、気持ちまで優しくなりそう。

03 谷津窯　TEL:054-246-8811

ガラス越しにさまざまな手法の陶器が並ぶ、陶芸教室・谷津窯。中でも目を引くのが講師の上田松風氏が作り上げた、数色の土を練りこんだ作品。丁寧な指導のもとで心を落ち着けてろくろを回し、土が形づいていくのは、作った者だけが感じることができる楽しみ。心をこめて作った作品は、たとえ不恰好でもいとおしい。結婚の際に、両親への贈り物として体験に訪れる人も多いとか。

04 あらんど　TEL:054-246-9468

コーヒー好きが高じて、定年後にひらいたという純喫茶の店。オーナーの前澤敏さん・千保さん夫妻の温かい人柄とコーヒーの香りが、オープンして5年半なのに懐かしさを呼び起こさせるから不思議。オーダーが入ってからその一杯のために豆を挽き、丁寧に淹れるという贅沢な一杯は、疲れた心まで温めてくれる。イマドキカフェとは違う、大人の時間を過ごして。

オイシくて、おいしくて。

お向かいの、食べものやさん 6

こんにちは!SBSテレビ「とく報!時ら」のパーソナリティー、平尾典子です。SBSお向かいにあるセントラルスクエア・グルメ館は、食べること大好きな私にとってまるでおもちゃ箱みたいなダイニング。今はまっているのが、ふらんす亭の「やわらか牛煮込みカレー」なんです。トロトロになるまで炒めた玉ネギと18種類のスパイスを丸1日煮込んだコクのあるまろやかさ。大きな牛肉が口の中でほろほろと溶けて、思わずうっとり。伝説の焙煎黒カレー、ぜひ味わってみて。

ふらんす亭は、ステーキや鉄挽きハンバーグがリーズナブルに味わえるレストラン。お肉はもちろん、スパイスにもこだわっていて、胡椒は有機JAS認定品、塩は岩塩、ステーキソースはいろいろ選べる6種類、スタミナ付けたいな、という時はここですね!

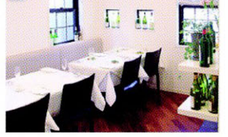
（SBSパーソナリティー／平尾典子）

「やわらか牛煮込みカレー」1,000円
セントラルスクエア・グルメ館2F ふらんす亭
TEL:054-202-8111
11:00～22:00（LO21:30）

フレンチのある暮らし

特別な日に。旬を味わう春のフレンチ。

歓送迎会、合格・卒業など、お祝いごとが続くこの季節。少人数の集いに、たまにはフレンチの食事会をアレンジしてみませんか。この時期おいしくなるさまざまな貝や、日本の春の味覚でもあるたけのこや菜花を使ったフレンチは、お祝いの席にふさわしいものです。中でも味わってみたいのが、フランスで春の訪れを告げるホワイトアスパラ。甘みがあり、味わえるのは一年を通して2ヵ月ほど。旬をいただく贅沢を味わってみましょう。また、味わい軽やかな白ワインやスパークリングワインは、春の食材にぴったり。ゴールドの色合いが料理とあいまって、華やかさを演出します。いつもとはちょっと違う食事会を楽しんでみましょう。



レストラン NAGAFUSA（ナガフサ）
静岡市駿河区中田1-4-5 TEL.054-289-5533
http://wine-nagafusa.com/ 月曜定休
姉妹店
comme des poissons／La Cave de NAGAFUSA

●ホワイトデーのお返しに、3店舗にてオリジナルマカロン1,570円（個数限定・要予約）でご用意
●ワインセミナーも随時開催中。詳しくは各店にお問い合わせを

JAバンク静岡 県下JA・静岡県信連

JAバンクでマイカーのある新生活!

あなたの夢を応援するうれしいプラン!

JAマイカーローン

- お使いみち／自動車およびオートバイの購入資金・車検・修理費用・運転免許取得費用等
- お借入金額／最高500万円以内
- お借入期間／最長7年以内

申込はインターネットでらくらく!

ホームページのこのバナーをクリック!
インターネット申込 資材中

JAマイカーローン インターネット申込

http://www.jabank-shizuoka.gr.jp

または、インターネットで「JAバンク静岡」を検索! JAバンク静岡 検索

ご相談はお近くのJA窓口へ

または JAバンクローンセンター 受付時間9:00～17:00（土・日・祝日を除く） 0120-286-335

アステン meets ぐるぐるマップ GOURMET COLLECTION

居酒屋メニュー

静岡ぐるぐるマップ for MEN
定価860円（税込）
初の男性版
ぐるぐるマップ登場!!
しずおかメンズに贈る、読むサプリメント。

新登場!

豆乳コラーゲン鍋

一人前¥1,200 ※要予約、2人前から注文
五十海 しぃぼー

小皿に乗ったプルプルのゼリーのような物体、実はこれがコラーゲンのかたまり。豚足・鶏のモミジ・マグロから取ったしぃぼー自家製コラーゲンは、アツアツ鍋に入れても、それぞれの小皿でスープに溶かして食べてもOK。富士市の北山農園で採れた有機野菜や、こちらも自家製の鶏つみれなど、体に良い具材とコラーゲンのW効果で、お肌つるつるになれそう!と女性から大評判の鍋だ。まろやかな豆乳味の他、味噌、しょうゆ、韓流チゲナベなど好みに応じてオーダーを。静岡市の姉妹店・紺屋町岡むらうさぐでも同じ鍋が注文できる。

炭焼き串処 かさい
静岡市葵区研屋町29-4
17:30～24:00
日曜休
tel／054-273-3236

五十海 しぃぼー
藤枝市五十海621-18
17:00～24:00
月曜休
tel／054-647-5777
P／35台

エル・ボジート
静岡市葵区昭和町4-7
中山ビル1F
17:00～24:00
日曜休
tel／054-273-8555

一会
静岡市葵区昭和町5-10
北沢ビル1F
17:30～24:00
日曜・祝日休
tel／054-221-8500

えび横綱巻き他 おすすめ串焼き

えび横綱焼き ¥380～　炭焼き串処 かさい

街中から少し離れたところにありながら、おいしい串焼きならココ!とあつい支持を受けている名店。店主の葛西昭則さんが、毎日ていねいに仕込む串焼きは約40種類。定番の「地どり串焼き」（150円）のほか、豚の三枚肉でエビと大葉をくるんだ「えび横綱巻き」や、アンチョビが隠し味の「トマトとチーズ」（380円）、ポン酢でさっぱりいただく「えのき肉巻き」（250円）など、どれもオリジナルの一品料理のようなおいしさ。お得なコース（要予約）は3,000円～、15名までのお座敷もある。

タコサラダ

¥650
メキシコ料理専門店 エル・ボジート

パリパリに揚がった「小麦粉のトルティージャ」が器になった、エル・ボジートのタコサラダ。開店10周年を迎えたメキシコ料理店の看板料理だ。サラダは、千切りのキャベツとレタスを、マヨネーズベースのオリジナルドレッシングであえたもの。ワインビネガーの酸味と、ほんのり感じる香草の香りは、キンキンに冷えたメキシコビール各種（700円）との相性もバツグン!お好みでアボカドディップとサワークリームを混ぜて、器をパリパリとくずしながらどうぞ。他にも自家製サルサがおいしい「タコス」（400円）など、陽気でおいしいメキシカンを楽しんでみては。

静岡美黄卵のだし巻

¥700　一会

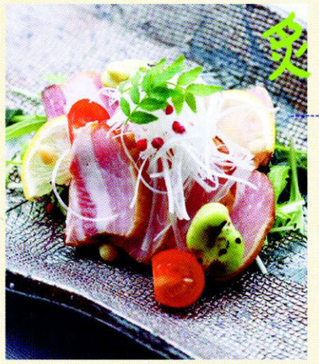
地産地消をテーマにした居酒屋、一会。1月に移転し、カウンターと掘りごたつ式テーブル、6名までの個室のある落ち着いた大人の空間で料理と酒が楽しめるようになった。カツオと昆布の一番ダシをたっぷりと含んだだし巻卵は、地元静岡の美黄卵を惜しげなく使ったぜいたくな一品。鮮やかな卵色とコクのある味わいは、素材が持つ力を感じさせてくれる。「静岡育ちロース網焼き」（1,800円）や「大井川産アメーラトマトのおでん」（600円）なども、地元産素材を使ったおすすめメニュー。

風と松
静岡市葵区人宿町1-4 1F
17:30～24:00
月曜休
tel／054-251-2004

楽彩膳 草庵
静岡市清水区有度本町5-27
17:30～24:00（23:30LO）
月曜休
tel／054-347-2078
P／4台

呑喰処 さむ
静岡市清水区真砂町1-32
17:00～23:30（23:00LO）
月曜休
tel／054-366-8001

味彩 そ乃田
静岡市清水区銀座10-3
17:00～23:00
月曜休
tel／054-365-1612
P／4台



炙りベーコン

¥720　楽彩膳 草庵

飛石のアプローチを抜けて木戸を開けると、そこは小上がりとカウンターが並ぶ居心地のよい空間。塗り壁をはじめ内外装はすべてオーナー夫妻自ら手がけたといい、手づくりの温かさがじんわり伝わってくる。ここへ来たらぜひオーダーしたいのが自家製スモーク。桜の原木を使い、4時間かけて燻した肉や魚、ナッツ、チーズなどは中まで香りが染みていて、口の中に広がる香ばしさにびっくりすることうけあい。写真の炙りベーコンは季節の野菜と相性抜群、くるりと巻いて召し上がれ。車で来る人のために運転代行の料金割引も用意されている。

チーズフォンデュ

¥780　風と松

チーズを鍋で煮溶かしてアツアツをいただくのかと思いきや、ここのは冷やしたクリームチーズに温かいフランスパンや季節の野菜を付けて食べる、一風変わった趣向で、意外なおいしさにハマってしまう人続出とか。春から秋の限定なので、未体験の人はぜひお試しを。3月は長崎県壱岐市から直送の剣先イカをテーマ食材に、一本造りや天ぷら、焼き物など、いろいろなメニューが登場する予定。こちらもぜひ味わってみて。昨年11月にできた店奥の個室では16人までの宴会がOK。予約時に伝えると誕生日のサプライズ演出をしてくれるサービスも好評だ。

桜えびのぱりぱりピッツァ

¥700
呑喰処 さむ

県外から来た客に地元食材を活かした料理を食べてもらおうと、店主の杉山治さんが考案したのがこちら。クリスピータイプの生地に桜えびを乗せてパリッと焼き上げ、ブラックペッパーがほどよく効いている。チーズを使っていないためあっさりと軽く、2人で1枚は楽々食べられそう。何を飲もうか迷ったら、酒蔵が数量限定で造っているリキュールはいかが。ぶどう、いちご、ラフランスなど季節のくだものを使ったお酒は、ワイン感覚で楽しめると女性に人気がある。歓送迎会は50名まで、料理2,500円～。特に週末は混み合うので早めに予約を。

カニしゅうまい

(4個) ¥600　味彩 そ乃田

落ち着いた和の佇まいながら、居酒屋感覚で気軽に酒と料理を楽しめるとあって、地元の常連客から女性グループまで幅広いファンを持つ。創業は昭和41年、クリームコロッケやカレーのもつ煮など定番メニューが多く、写真のカニしゅうまいもそのひとつ。魚のすり身とカニ、白菜を使ってふんわりと蒸し上げ、一度食べると次に来た時もオーダーする人が多いとか。鮮度の良い地魚も豊富で、県外から来た客をもてなすのに最適だ。店奥の個室は10名、2階の座敷は30名までの宴会ができ、気軽な大皿盛りの料理は3,500円～と良心的な価格もうれしい。

出会い、旅立ち…。春はみんなで集まって飲む機会がいっぱい。おいしいお酒には、おいしいお料理が一番。本格居酒屋メニューで、楽しいひとときを過ごして。

2F 南側
イタリアンバイキングパパゲーノ
tel.054-654-3171
平日11:00～17:00・17:30～22:00、土日祝11:00～22:00

3月6日から春のメニューが続々登場。こだわりの春野菜・雑穀・豆類をふんだんに使ってヘルシーにパワーアップ。自信作は南イタリア産オーガニックトマトを使ったパスタ。ピザはクリスピータイプからふっくらナポリ風に一新。乞うご期待!

ランチ 1,260円
ディナー 1,575円
大人1名様・平日
お子様料金や休日料金は異なります

2F 南側
フレッシュネスバーガー
tel.054-654-5556
10:00～22:00

キウイミックスプロテクター 350円
ストロベリースムージー 390円
フレッシュレモネード S 320円～

新鮮なフルーツの魅力たっぷり。いずれも女性に人気のヘルシー&ビューティードリンク。キウイはまるごと1個分、苺はヨーグルトと組み合わせ、レモネードにはレモンの輪切りどっさり。春の光あふれるテラスでどうぞ。

1F 南側
沼津魚がし鮨
tel.054-654-3220
11:00～22:00

ネタが大きい!値段が安い!とびきり新鮮!お馴染みの魚がし鮨からは鯛のご登走。カルパッチョ、あぶりなど、ひと味違う握りと天巻き寿司。春の海の恵みが口いっぱいに広がって、鯛をここまで楽しめたら本望。

桜えびのかき揚げうどん 980円

2F 南側
本生さぬき ざいご家
tel.054-202-8222 11:00～22:00（LO21:30）

力強いうどんを食べたいなら、やっぱりざいご家。遠くから訪ねて来るうどん好きも多いという。春は、軽くサクサク!旬の桜えびをたっぷり使ったかき揚げがイチオシ。合わせた水菜もシャキシャキと楽しい食感!

1F 南側
エクセルシオールカフェ
tel.054-283-6366
8:00～22:00（土日祝／9:00～）

●モーニングチャバッタサンド（ドリンクセット）400円
※オープンから11:00までのモーニング限定

眠気が残る朝の目覚めにおすすめ!もちもちのチャバッタパンに、スモークハムとチェダーチーズ、さらにトロトロの温泉卵をサンド。春の一日を元気にスタートしましょ!

2F 北側
蕎麦茶寮 そば野
tel.054-286-5030
11:00～22:00（LO21:30）

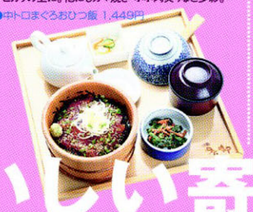
そば野名物の釜揚げそばは、そば本来の風味を生かした太麺タイプの温かいそば。薬味にはしょうがと大根おろしを用意し、つけそばでも、そば湯で割ってかけそばでも味わえる。

●釜揚げそばと鶏そぼろのせいろご飯 850円

2F 北側
日本橋四六時中
tel.054-283-3125
11:00～22:00（LO21:30）

毎回人気のフェアメニュー。この春はマグロ尽くしの料理がずらりと揃う。写真は中トロのいわゆる漬け丼。特製タレに漬け込んで、ピカピカに炊きあがった会津産コシヒカリの上に。他にもカマ焼き・ホホ肉煮りなど多彩。

●中トロまぐろおひつ飯 1,449円



2F 北側
甘や 麻布茶房
tel.054-284-2805
11:00～22:00

他では味わえない和風スイーツにいつもワクワク。こちらは温かいスイートポテトの上にひんやり冷たいソフトクリーム。トッピングはカタラード、ハニーレモン、ラム酒、宇治金時などから選べます。

●クリームスイートポテトセット 800円
※飲み物はアイス抹茶またはコーヒー

2F 北側
ラケル
tel.054-654-3317
11:00～22:00（LO21:30）

●kuku ハンバーグとオムライス 987円

静岡ではここでしか味わえないミルク風味のラケルパン。熱々ふわふわにオリジナルバターをはさんでいただく。お目当てはコレというファンが多くテイクアウトも評判だ。食事だけでなく、喫茶で楽しめるラケルパンやデザートもおすすめ。

2F 北側
紅虎餃子房
tel.054-654-5560
11:00～22:00

麺類・ご飯類が人気の紅虎から、さっそく春の新メニュー。わらび・ぜんまい・たけのこなど春の山の幸がたっぷり。山菜たちの食感と香りをあんかけがふんわり包む。1品で2～3人分のボリュームなので、お友達とどうぞ。

●春の山菜あんかけ 土鍋ご飯 980円

2F 南側
ふらんす亭
tel.054-202-8111
11:00～22:00（LO21:30）

とびきり柔らかいステーキメニューが大評判。サイズはS（150g）・M（230g）・L（300g）、ソースはお好みで6種類から選べるのもうれしい。まずは女性に一番人気のさっぱり味、レモン醤油ソースで牛肉のおいしさを堪能したい。

●リブロースステーキ S 1,680円～L 2,780円

2F 南側
魚がし鮨 テイクアウト
tel.054-282-5220
11:00～22:00

韓国の宮廷菓子としてあまりにも有名なクルテレ。現地で食べた人にはうれしい再会。蜂蜜を絹糸のようになるまで延ばして、アーモンドやゴマをくるくると包む、まるで手品のような作り方。もちろん、韓国の屋台のように随時実演!

●宮中茶菓クルテレ（10個入）お試し価格580円

Gourmet グルメ館
CentralSquare
セントラルスクエア静岡
http://www.c-square-shizuoka.jp/

グルメ館　セントラルスクエア静岡
ジェイアール東海不動産株式会社
tel:054-280-6915
駐車場2000台・駐輪場700台

200円割引券
期間中、セントラルスクエア静岡グルメ館の全店舗でご利用いただけます。切り取ってお持ちください。
3／1（土）～4／6（日）まで有効
※ご利用は1回につき1枚限り（他の割引券との併用はできません）

200円割引券
期間中、セントラルスクエア静岡グルメ館の全店舗でご利用いただけます。切り取ってお持ちください。
3／1（土）～4／6（日）まで有効
※ご利用は1回につき1枚限り（他の割引券との併用はできません）

グルメ館は春味らんまん。12のお店へ、おいしい寄り道。

しずおか女性の御用達

asten patio

アステン パティオ

話題の「本わらび餅」を食べるなら県内でここだけ

全国に15店舗展開中「町家カフェ 鎌倉」の「本わらび餅」は、手作りでしか生まれないモチッとした食感と深煎りきなこの素朴な味わいが、口の中で幸せに溶け合う和のスウィーツの傑作。一口で違い歴然のおいしさは、甘味ファンなら必食。県内では焼津店が唯一。古民家風の店内では650円の「お茶屋セット」として抹茶と一緒に楽しめる。お持ち帰りは480円から。その他の甘味や飲食メニューも豊富なのでドライブの行き帰りに寄ってみては。

町家カフェ 鎌倉 焼津店
焼津市西小川1B-2-3 TEL:054-626-6636
●火曜定休 10:00～19:00(LO18:30)
駐車場あり(6台)

着けてみたくなるメガネ alain mikli

「グリーングラス」は、メガネを単なる視力矯正の道具ではなく、トータルコーディネートの重要な要素と考え、高品質、高機能でファッション性の高いメガネを集めたセレクトショップ。同店のイチオシは、「alain mikli」。色彩の魔術師といわれ、アイウェア界に君臨するアランミクリの作品は、「見るための、そして見られるためのメガネ」。ビンテージから新作まで存分に試着して、あなたを魅力的に演出し、個性をアピールするメガネをみつけてみてはいかが。

Green glass
静岡市葵区七間町9-2
静岡紙業会館2-3階
TEL:054-205-8550 駐車場あり
●水曜定休 11:00～20:00

オーケストラを聴こう 東京交響楽団 チャイコフスキーの夕べ

AOIが出張企画として、フルオーケストラによる公演を静岡市民文化会館大ホールで開催。芸術監督の野平一郎（写真右下）の呼び掛けにより、指揮・大友直人、ピアノ・清水和音、東京交響楽団という贅沢なキャスティングがこの夜限り実現する。100人近い演奏者が奏でるチャイコフスキーの「ピアノ協奏曲第一番」や「悲愴」など誰でも一度は聞いた事のある曲が、立体感のある音のパワーで満たされる。この機会に、音を体で感じるという楽しさを味わって。

開催日時:5月23日（金）19時開演
A席5,500円・B席4,500円・大学生以下（B席）1,000円。
3月8日（土）9時よりAOIほかで発売。

静岡音楽館AOI
静岡市葵区黒金町1-9 TEL:054-251-2200
●月曜休館（ただし祝日開館、翌日休館） 9:00～21:30
http://www.aoi.shizuoka-city.or.jp

この時期に注目!天然成分のみから生まれた「すぎ・ひのきドリンク」。

暖かい春が来るのは嬉しいけれど、花粉のことを考えるとちょっと憂鬱…。そんな人たちの間でロコミなどから広まっているのが「すぎ・ひのきドリンク」。なんだかドロっとして苦そう、と思いきや、一口飲んでみればビックリするほどサラリとした飲み心地。100％天然成分のノンカロリードリンクだから、美容に気を配る女性や子どもでも安心して飲める。今なら先着300本限定の嬉しい特別価格キャンペーンも。気になる方はまず問い合わせを!

●「すぎ・ひのきドリンク」特別価格キャンペーン（送料無料）
1本7,875円（通常8,925円）→1,050円お得
2本14,980円（通常17,850円）→2,870円お得
3本22,200円（通常26,775円）→4,575円お得
4本以上お買い上げの方はさらにお得!（お気軽にお問い合せ下さい）
全国最安値を目指しています!

自然食品・自然化粧品のお店 ハッピーフレンド
静岡市葵区瀬名中央4-3-1
TEL:0120-351-789
FAX:0120-351-799
●無休 10:00～19:30
http://www.happyfriend.jp
駐車場あり

「キリン静岡 ご愛飲大感謝 静岡県NO.1応援キャンペーン」実施中!

「さすが静岡 ビール通!」でお馴染みのキリンビール静岡統括支社は、食の宝庫、静岡県の食を応援するプロジェクトとして、静岡県のSとキリンのKを意味するS-Kプロジェクトを発足。そこで日頃の感謝とプロジェクト発足を記念し「静岡県NO.1応援キャンペーン」を実施中。静岡県の誇る日本一の特産品8品の中から1品と、キリン一番搾り350ml6缶のセットを抽選で各30名様、計240名様にプレゼントする。応募は専用はがき、市販のはがきに必要事項［①郵便番号、②住所、③氏名（フリガナ）、④電話番号（任意）、⑤年齢、⑥希望コース名］を明記の上、下記住所まで。パソコン、携帯電話から下記URLにアクセスしての応募も可能。はがきは複数応募可、インターネットは一人一回限り。このチャンス、見逃さないで。

コース／A・浜松餃子セット B・静岡県産アローマメロン
C・かつおセット D・焼津繰り物セット E・静岡茶・茶そばセット
F・由比桜えび釜揚げ・釜揚げしらすセット
G・富士宮やきそばセット H・沼津ひものの会 ひものセット

応募先／〒420-0857 静岡市葵区御幸町11番30
エクセルワード静岡ビル6F
キリンビール株式会社 静岡統括支社内
「静岡県No.1応援キャンペーン」係
※当日消印有効
http://www.kirin.co.jp/go/shizu/
問い合わせ／キャンペーン事務局 054-254-8105
[平日10:00～17:00(土・日・祝日を除く)]
こちらからも応募できます↓

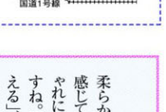
※厳正な抽選の上、賞品の発送をもって発表に代えさせていただきます。(4月中旬予定)
※個人情報は年齢確認、抽選および賞品発送を利用目的とし、キリンビール(株)静岡統括支社にて適切に管理させていただきます。お客様の同意無しに業務委託先以外の第三者に開示・提供することはありません。※飲酒は20歳になってから

キリンビール株式会社 静岡統括支社

ふわふわ、しっとり。 ホワイトデーに春の音が聴こえてくる。

人気のバウムクーヘン「百年乃樹」がプロデュースする、ホワイトデーの贈り物「恋乃樹」。おばあちゃんやお母さん、会社の仲間、大好きな彼女に、この、ふわふわ、しっとりの優しさと「ありがとう」の気持ちを純白な箱に詰めて、届けてみたい。また赤と黒のスタイリッシュな箱には、いちごフレーズと抹茶のクッキー、ハート型の花茶のセット。ちょっと小粋で、とってもおしゃれなマリアージュなギフトはいかが?

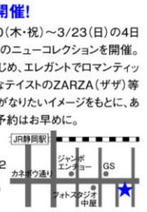
セティボン? Shizuoka
静岡市葵区川合2-4-40 TEL:054-267-7236
●無休 10:00～20:00
http://www.cetait-bon.com



ワタシにぴったりのドレスに出逢える 「麗しの花嫁 相談展示会」開催!

カネボウ通り、マイウエディング中屋が3/20（木・祝）～3/23（日）の4日間、「麗しの花嫁相談展示会」と題し、ドレスのニューコレクションを開催。ゴージャス&キュートな神田うのデザインをはじめ、エレガントでロマンティックな桂由美、注目の初登場ブランド、モダンなテイストのZARZA（ザザ）等さまざまなドレスが華やかに揃う。スタイリストがなりたいイメージをもとに、あなたがもっとも輝くドレス選びをお手伝い。ご予約はお早めに。

マイウエディング中屋
静岡市駿河区小黒2-6-1 TEL:054-287-1122
●水曜定休 予約制 駐車場あり
月～金10:00～19:00 土日祝10:00～20:00
http://www.my-nakaya.co.jp/



女性スタッフと一緒に、ファッショナブルなU-Car選び。

県内でもめずらしい、女性スタッフが対応してくれるU-Carショップ。サロンのような雰囲気の店内でリラックスしながら車選びが楽しめる。女性ならではの視点から、使いやすさや室内空間の心地よさなどにも気づかったアドバイスも嬉しい。扱っている車の多くは、室内を隅々まで洗浄し消臭殺菌されているので清潔感があり、レアな一点ものといったイメージ。併設されたメンテナンス工場があるから購入後のアフターフォローも万全で、1カ月無料点検や1年保証といったサービスも安心できるポイント。U-Car選びが初めてという方に気軽に立ち寄ってほしい。

静岡トヨタ U-Car リフレス藤枝
藤枝市内瀬戸523 TEL:054-644-6385
●月曜定休 9:00～17:15 駐車場あり
http://www.shizuokatoyota.co.jp/

軽さ自然さを追求したプレミアムウィッグ 「ラムティーラ」誕生。

髪が細くなってきた、髪が柔らかくなってスタイルが決まらないなど、髪の悩みは人それぞれ。アートレディから新しく誕生した"ラムティーラ"は、そんな悩みを解決してくれるあなただけのプレミアムウィッグ。いつまでもオシャレで、綺麗でいたいという思いを、スタッフ一人ひとりがきっと叶えてくれるはず。顧客の9割が他社製品経験者というのも、アートレディの自信の裏づけ。今ならお得な買替えフェアも実施中。この機会に憧れのヘアスタイルを手に入れてみては?まずは気軽に相談してみて。

アートレディ
静岡市葵区呉服町1-4-5武田ビル7F フリーダイヤル:0120-288276
●月曜定休（電話受付は年中無休）
受付時間 月～金 9:00～20:00 土日祝 9:00～18:00 http://www.art-lady.jp

浜美枝さん&工藤夕貴さんと語り合う「食と農のトークショー」

最近、食への関心が深まっている人は多いはず。3/20に女優で農政ジャーナリストの浜美枝さんと、富士山のふもとでみずから農園を耕している工藤夕貴さんによるトークイベントが開催される。食育や農家の体験談など、興味深い話がたくさん。ホテルシェフの静岡県地産池消料理のほか、浜さん・工藤さんのレシピも楽しめ、参加者全員に静岡の旬の味のお土産も。申し込みは3/5（水）まで。詳しくは下記まで。

●食と農のトークショー
開催:2008年3月20日（木）12:30～16:00 会場:ホテルセンチュリー静岡 参加費:3,000円
応募方法:氏名、年齢、職業、住所、連絡先、質問を明記の上、郵便またはFAXにてご応募を
FAX:054-280-0141 住所:JA静岡中央会 静岡市駿河区曲金3-8-1オープンフォーラム係

社団法人家の光協会／JA静岡中央会
トークショーの問い合わせ TEL:03-3266-9042（受付/月～金10:00～17:00）
サイトからの申し込み:http://www.ienohikari.net/news/openforum

ジュエリーアドバイザーが推す

今月の 宝石ランキング

テーマ◆ ダイヤモンド選びの法則

賢いダイヤモンドの選び方。あなたは何を重視する?

ギンザベルエトワールといえば希少な色石が揃うので有名。逆に言えばそれは定番の宝石も、質のいい仕入れルートが確立されているという証拠。一生もののダイヤやパール選びに大事なのは必ずしも4Cだけじゃない。今回は賢いダイヤ選びのコツを紹介!

1位 CARAT（カラット）

ダイヤの価値を決める中でもっとも重要なのがカラット。一番いいのは質がよくてカラットもあるものだけど、それだと高すぎて購入できない。その場合には多少透明度や傷の有無、カラーなどを落としても、ある程度のカラット数はキープしたい。カラットがあるほど希少価値は高まる。

2位 GRADE（グレード）

いいダイヤというのは透明度が高く、石に輝きやテリがあること。それを表すのがクラリティ。そのランク付けの中でもSIやVSクラスが実は狙い目。多少の内包物があったとしても、それが真ん中ではなく、隅っこなら上手に加工することで目立たなくなること。

3位 CUT（カット）

最近ではファンシーカットや150面体なんていうものもあるけれど、やっぱり58面体ラウンド・ブリリアントカットの輝きにはかなわない。このカットには高度な研磨技術が必要。確かな研磨職人のいる仕入れルートであることが重要。

3/28～30は「ダイヤ&パールフェア」を開催!

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.belleetoile.co.jp

今月の イケメン

SHIZUOKA109「男前新聞」編集長 望月健太郎さん

vol.06 持ち前のアイデアと行動力で若いメンズスタッフを支える広報マン。

SHIZUOKA109で主にメンズフロアの広報担当をしている望月健太郎さん（29歳）。「今日はよろしくお願いします」と爽やかに現れた彼は182cmの長身で、ちょっと年上のお姉さたちに可愛がられそうなタイプの甘めのマスク。実は大学までバレーボールをやっていたという体育会系だったりもする。そんな望月さんは109で無料配布している「男前新聞（毎月20日発行）」の編集長。ここではメンズのカリスマ店員が登場し、インタビューを受けていたり、ファッションを紹介したりしている。この撮影や記事のすべてを望月さん1人で行う。「仕事や人生に熱い想いを持っているスタッフがすごく多いんですよ。そういうことをお客さんにもちゃんと知ってもらいたくて。この男前新聞がお客さんと店員をつなぐ一つのツールになってくれたら嬉しいですね」と語る。東京から静岡に戻ってきた望月さんが感じたのは、音楽やスポーツやファッションなど若者文化があまり根付いていないこと。「もっと若い子が活躍できる場が沢山あればいいですよね。イベントを開催して交流する機会を設けたり…。微力ながら、少しでもそんな力になれればいいですね」と望月さん。彼のモットーは「昨日よりも今日の方がよくなるように努力する」こと。そんな想いで彼は新しい企画を考え、行動する。109で働く男性店員にとっては頼れるアニキ的な存在に違いない。

安心堂タイムキューブ
渡邉美保子

柔らかな日差しに春の気配を感じて、大切な人との絆もおしゃれに装いたい。そんな季節ですね。「文字盤のデザインを揃える」、「ブレスレットの素材・形態を合わせる」など、シンプル&シンプルなコーディネートのお揃い感を、「ロレックス」の絶妙な演出で楽しんでみてはいかがですか。さりげなく、おふたりで。

日専連カード

春のご入会キャンペーン実施中!

キャンペーン期間 2008 3/1→5/31

エコ栽培米JAごてんばこしひかり「富士山からのおくりもの」プレゼント!

新規入会者特典
■今なら、新規ご入会者に エコ栽培米JAごてんばこしひかり 「富士山からのおくりもの」2Kgをプレゼント!

プラス 3大特典
❶『1stショッピング無金利キャンペーン』
※限度額以内なら6ヶ月間、何度でもショッピングが10回払いまで無金利。
❷『199ポイントプレゼント』
※19万9千円ご利用分のポイントプレゼント。あと1ポイント（1,000円ご利用）で、日専連ギフトカード1000円分がもらえます。
❸『携帯料金2,000円キャッシュバック』
※日専連JCB、日専連DC・VISAカードご入会の方で、携帯電話ご利用料金をカード払いに変更していただいた方全員に、2,000円キャッシュバック。
＊このプレゼントは新規ご成約者が対象となります。
＊「富士山からのおくりもの」2kgの発送は、ご成約後約1ヵ月以内を予定しています。

日専連カード提示でご優待・割引特典
映画館 ■静岡市と契約の映画館
ボーリング ■静流プラザボウル 他
海外・国内旅行 ■近畿日本ツーリスト 他
カルチャーセンター ■静岡朝日テレビカルチャーセンター 他
浴場・健康ランド ■天神の湯・駿河健康ランド 他
静岡市はじめ全国のホテル、各種レジャー施設、カルチャーセンターなどが特別割引料金や入会金免除でご利用になれます。

カード年会費永年無料
くらしのエッセンス。日専連カード
TEL 0120-8-2000-8
静岡市葵区呉服町2-7-26 静岡ビル3F
www.nissenren-shizuoka.or.jp

3/1(土)→31(月) 期間中、日専連カードご利用で、ポイントが一挙に2倍!

ポイント2倍まつり
POINT FESTIVAL

キャッシングサービス・各種ローンのご利用分はポイントサービス対象外とさせていただきます。加盟店の都合により期間内のお買い物でも「ポイント2倍まつり」の対象とならない場合があります。

私を磨く習い事。

春のスキルアップ大作戦。

春は新しいことを始めるのにいい季節。
昨日より、今日の私がもっと好きって思いたい。
ここでなら、なりたい私になれる習い事と出会えるかも。

file_01

ホームメイド協会 本格手づくりパン・ケーキ「体験レッスン」の参加者を募集!

全国123教室を展開する手づくり総合教室「ホームメイド協会」では、4月からの本科基礎クラス開講にさきがけて、体験レッスンを開催。人気のパンづくりコースでは、短時間で誰でもおいしいパンが作れる独自のパン製法を学び、小麦本来のおいしさが味わえる「バタークッペ」と「オレンジパン」の2種類を作る。体験できるのはパン、ケーキのほかに天然酵母パン、クッキング、和菓子など多彩な全11コース。この機会に手づくりの楽しさを体験してみよう。

ホームメイド協会 静岡教室
静岡市駿河区南町6-16
パレ・ルネッサンス3F
TEL.054-288-8821
藤枝・富士・三島・沼津教室でも開催

●体験レッスン開催概要 2008年3月10日(月)～4月6日(日)
10:00～12:00 13:30～15:30 18:30～20:30のいずれか約2時間
全コース1,000円(材料費込み)
《参加者特典》 体験レッスン当日入会で入会金(通常10,500円)が無料!
申し込み 0120-014-009(受付時間9:00～20:00)
http://www.homemade.co.jp
申込時にCP番号「HS041」と伝えてください

file_02

誠実に! 七田チャイルドアカデミーを卒業し更なる進化を目指す～無料体験レッスン実施中～

"お子さまの幸せ""ご両親の幸せ"を願い、「本物の教育」「本物の能力開発」の発展を目指すアークキッズアカデミー。ここはユニークで楽しみながら学べるカリキュラムが特徴で、熟練された講師陣が子どもたちの潜在能力を引き出し、優しい心、高い志を育てて行く。6ヵ月の赤ちゃんのクラスからあり、レッスンは週1回、親子で参加ができる。まずは資料請求して、笑顔あふれるレッスンを体験してみよう。

アーク キッズ アカデミー
静岡教室 静岡市葵区鷹匠 TEL.054-274-1667
清水教室 静岡市清水区草薙 TEL.054-330-7011
焼津教室 焼津市栄町 TEL.054-629-1445
藤枝教室 藤枝市小石川町 TEL.054-645-3388
フリーダイヤル0120-415737 お問い合わせ時間 9:00～18:00

file_03

きものて凛とした立ち姿が美しい。1人で着付けができる女性のたしなみ。

きものをサラリと着こなしている女性はひときわ目を引く存在。自分1人で着付けができるようになれば、宴席や日常など、いつでも好きな時にきものを着ることができる。そんな女性の願いを叶えてくれるのが「小林豊子きもの学院静岡」。ここでは初めての人でも簡単にきものが1人で着られるカリキュラムで、基本からマナーや立ち振る舞いまで学べる。県内150ヵ所に教室があるため、自宅や職場の近くなどから選ぶことができ、都合に合わせて時間なども相談に乗ってくれるのが嬉しいところ。この機会に日本女性らしい、凛とした品格を身につけたい。

●受講料／12,600円(2時間コース×全12回)＋入会金2,100円

小林豊子きもの学院静岡
静岡市駿河区登呂4-1-19 フリーダイヤル0120-104-532
受付9:00から18:00(土日・祝日除く)
http://www.kobayashitoyoko.com/

file_04

3月中に免許を取得したいなら「チャレンジコース」でキマリ!

この春、学校を卒業して社会に羽ばたく学生、これから自動車免許を取得しようとしている人に嬉しいニュース。古庄自動車学校では短期間で免許が取得できる「チャレンジコース」の受付中。このコースなら最短17日～19日間で卒業可能で、3/11までに申し込めば3月中の免許取得も夢じゃない。それは免許を取りたい日から逆算して技能講習スケジュールを組み立ててくれるから。ちなみに平成17年の普通自動車卒業学校別の事故率をみると古庄自動車学校が県内でもとも少ないという統計も(静岡県警調べ)。入校日は毎週火・木・土・日。各日の定員枠は残りわずかなので申し込みは急いで!

●嬉しい4つの特典
①卒業までの技能教習スケジュール作成 ②技能5時限オーバーまで無料
③夜間料金15,750円が無料 ④再検定料金が無料

公認 古庄自動車学校
静岡市葵区古庄3-11-15
(古庄駅から徒歩5分)
フリーダイヤル0120-155-168
月曜定休 9:00～20:00 駐車場あり
http://www.flushyou.co.jp/

file_05

無理なくゆっくり気軽にできるピラティスで体の内からキレイになろう。

ピラティス、ヨガ、加圧トレーニングなど豊富なプログラムと少人数制の指導で人気のヘルスタに、静岡初上陸の「フレッチャータオルワーク」が新登場。正しい呼吸と動きでインナーマッスルを鍛えるピラティスの要素はそのままに、タオルを使って行う易しい動きだから、ピラティスを始めてみたい人の入門編としてもぴったり。筋肉に負担をかけずゆっくり体を整えられるので、若い女性だけでなく年配者も気軽にできる。じっくり体が温まるので冷えた体におすすめ。まずは体験レッスン(1000円)に参加して、しなやかボディへの第一歩を。4月15日までに入会すると、春のキャンペーンでお得な特典も。

RICA PILATES STUDIO HELSTA (リカ ピラティス スタジオ ヘルスタ)
静岡市葵区伝馬町9-7
塚本ビル(コンビニモンマート)2F
TEL.054-298-7400
日曜・祝日定休 10:00～21:00
http://www.helsta.jp/

file_06

思い出のシーンをドラマチックに残したい! 遊び感覚で楽しめる画像編集の教室。

パソコン教室は数あれど、ここの教室は一味違う。自分の撮った写真や動画に、BGMや効果、タイトルなどのデコレーションを加えたアルバム作りができる。使いたい画像を選ぶだけで簡単に仕上がる"初心者コース"から素材を持ち込み一から作り上げる"こだわり派コース"まで用途やレベルに合わせて選択が可能。さらにテレビ局などの編集室で使われるプロ用の機材を扱えるAV編集教室もある。いずれのコースもマンツーマンの指導で2時間1,500円。春のイベントシーズンに向けて、「思い出」の編集術を習得したら、パーティーでの演出や大切な人へのプレゼントなど幅広い用途が期待できそう。まずは電話でお問い合わせを。

株式会社 応研ディディネットワーク21
静岡市葵区東千代田3-11-15-2F
TEL.054-263-1131(代表)
フリーダイヤル0120-086-133
日曜・祝日定休 10:00~17:00 駐車場あり
http://www.ohken.com./ddn21

aster people vol.30 青山直晃さん

2005年に加入し、エスパルスの不動のセンターバックとして活躍を続ける青山直晃選手。北京オリンピック予選でも活躍し、いま最も注目の集まる選手の一人。清水エスパルスが実施した「あなたが選ぶイケメン選手」投票でも上位に入り、サッカーファンだけでなく、女性たちからもその人気は急上昇中。そんな期待の星・青山選手をクローズアップ。

＊昨シーズンはどんなシーズンでしたか?
個人的には怪我を抱えていたので、納得いく試合があまりなかったというか、心残りが大きいですね。でも怪我はだいぶ良くなったし、今年は4年目にもなりますから、そろそろタイトルも欲しいですね。今年はいけると思います。

＊サッカーを始めたのは?
小学2年生のとき。学校のチームで、スクールみたいな感じですかね。他にも陸上や習い事もいろいろやってました。習字、そろばん、温水プールとか。まあ、全部楽しかったですよ。**習字とそろばん以外は(笑)**。体を動かすのが好きだったんですね。

＊当時のポジションは?
ずっとセンターバックです。すごくうまい子がチームにいて、その子に振り分けられたポジションがセンターバックだったんですよ。それからずっとこのポジション。

＊センターバックに必要な要素は何でしょう。
強さと、声を出すこと、がんばれること、かな。まだまだ極めていかなければならないんですけどね。

＊今年はいよいよオリンピックがありますね。
そうですね。国際大会って、Jリーグとは全然違います。Jリーグのチームにも外国人はいますけど、それとは全然違う。サッカー自体が全然違うし、身体能力も。チームごとの特徴をつかまなければならないのが大変でしたね。

＊オリンピックの大舞台、戦ってみたいチームはありますか?
強いチーム。ブラジル、イタリア、アルゼンチン…。やってみたいですよね。どれだけすごい選手がいて、どれだけ力が及ばないのか、逆にどこまで自分ができるのか。興味ありますね。海外では日本人は体も小さくてセンターバックで機能しないと思われているけど、**戦えるディフェンダーになるのが目標です。**

＊昨年は「あなたが選ぶイケメン選手」に選ばれて、マグカップなどオリジナルグッズが販売されていましたね。
あのマグカップ、いくつかいただきましたけど、あれじゃ飲めないです(笑)。自分としてはイケメンといわれるのはちょっと違う気がするんですよね。イケメンといわれるにはふさわしいプレースタイルとかがあると思うんですけど、僕のは泥臭いですから。

＊ちなみに青山さんから見てイケメンといったら、誰だと思いますか?
やっぱりチョ・ジェジン。でもいなくなっちゃったから、強さと、声を出すこと、がんばれること、かな。まだまだ極めていかなければならないんですけどね。

今年こそタイトル。いけると思いますよ。

今は(高木)純平さんかな。顔もそうだけど、あいさつとか優しくしてくれて。さわやかなんですよね。

＊今年はいよいよオリンピックがありますね。
そうですね。国際大会って、Jリーグとは全然違います。Jリーグのチームにも外国人はいますけど、それとは全然違う。サッカー自体が全然違うし、身体能力も。チームごとの特徴をつかまなければならないのが大変でしたね。

＊オリンピックの大舞台、戦ってみたいチームはありますか?
強いチーム。ブラジル、イタリア、アルゼンチン…。やってみたいですよね。どれだけすごい選手がいて、どれだけ力が及ばないのか、逆にどこまで自分ができるのか。興味ありますね。海外では日本人は体も小さくてセンターバックで機能しないと思われているけど、**戦えるディフェンダーになるのが目標です。**

＊昨年は「あなたが選ぶイケメン選手」に選ばれて、マグカップなどオリジナルグッズが販売されていましたね。
あのマグカップ、いくつかいただきましたけど、あれじゃ飲めないです(笑)。自分としてはイケメンといわれるのはちょっと違う気がするんですよね。イケメンといわれるにはふさわしいプレースタイルとかがあると思うんですけど、僕のは泥臭いですから。

＊ちなみに青山さんから見てイケメンといったら、誰だと思いますか?
やっぱりチョ・ジェジン。でもいなくなっちゃったから、では勢いはあってもミスもあったと思うんですけど、僕やみんなが成長した分、優勝が近づくんじゃないかなと。そのためにも、細かいところをしっかりやることですね。

＊ファンの方にメッセージをお願いします。
とにかく一度日本平に来てほしいなと思いますね。そのために、毎試合楽しくなって 帰ってもらえるようにプレーしたい。勝つことは当然ですが、内容も。面白いサッカーをするために練習をしているので、ぜひ来てください。

PROFILE 1986年愛知県生まれ。前橋育英高校卒業後、2005年に清水エスパルス加入。ポジションはDF。2006年にはU-21代表に選出され、以降オリンピック予選など数々の国際大会に出場。一昨年、昨年と続けてA代表にも選ばれ、将来を有望視されている。

東海道シグマの
HAPPY CAREER WOMAN への道 其の六 今すぐ役立つストレス解消法

仕事やプライベートなど思うままにならないことが多い世の中、小さなことでも我慢を重ねているとどんどんストレスがたまってしまいます。あなたは大丈夫ですか?今回は今すぐ試してみたい手軽なストレス解消法をご紹介しましょう。

●手っ取り早いのは「現在(今まで)と違うことをする」
ほとんどのストレス解消法に共通しているのは、現在の嫌な気分や現状を生み出している対象から離れる「気分転換」です。髪型を変える、模様替えをするなど、要は何でもOKです。

●緊張をほぐすために「リラックス&癒しの時を過ごす」
ストレスとは、外的刺激(不安・重圧・人間関係)への適応反応(心身の緊張)ですから逆に弛緩させてあげましょう。適度な運動やお風呂・睡眠でリラックス、心を動かして癒す(泣く)・心を休めて癒す(音楽を聞く)など方法はさまざま。最も心身が弛緩するのは睡眠中と言われますから「寝るのが一番」かもしれません。

●予防への近道に「心理カウンセリングを訪ねてみる」
ストレスはたまらないように予防したいもの。そのためにはプラス思考にチェンジ出来れば良いのですが、一人ではなかなか難しいものです。心理カウンセリングを訪ねてみるのもいいでしょう。

ストレスの予防や解消には信頼できる相談者が大きな助けになります。仕事上のことなら当社のような派遣会社などに早めにご相談を!

東海道シグマでは随時カウンセリング受付中 詳しくはHPにアクセス 東海道シグマ http://www.sigma-jp.co.jp

aster library

プラダを着た悪魔 (DVD)
メリルストリープ、アン・ハサウェイ他
20世紀フォックスホームエンターテイメント/H19/1,490円(税込)
ジャーナリスト志望でおしゃれに興味のなかったアンディが、一流ファッション誌の編集長ミランダのアシスタントに!女性羨望の仕事を手にはしたが、ミランダの悪魔的ハイレベル且つ理不尽な要求に振り回され、私生活はめちゃくちゃ。働く女性なら誰でも共感する悩みを、華やかなファッション業界を舞台にユーモラスに描いたサクセス・ストーリー。恋にも仕事にもがんばっている貴女のビタミン剤になること間違いなし!!
すみや 人事総務グループ 鈴木玲子

ボン・ボン・フレンチ
シルヴィ・バルタン、ミシェル・ポルナレフ、フランス・ギャル他
ユニバーサル・ミュージック/H16/2,600円(税込)
春のドレスコードはフレンチ・ミュージック! TV、映画でお馴染みのフレンチ・ポップス、シャンソンの名曲がギュッと詰まったこの1枚を聴くだけで お家にいながらパリのカフェ気分を味わえそう。上質のシャツを纏うようにずっと側に置いておきたい極上のコンピレーション盤。TSUTAYAすみやバルシェ店 大野裕子

キラリ輝く春 新しい自分をみつけよう!
開講コース スタート間近 春期生受付中

指先のスペシャリスト! ネイリスト
ネイルの基礎からスカルプチュア、ジェルネイルまで学習。
JNAネイリスト技能検定対応!
体験レッスン ネイル体験 無料 要予約
3/4(火)・11(火)・18(火)
①14:00～ ②16:30～

キレイのスペシャリスト! メイクアップアーティスト
メイクの基礎から最新メイクテクニックやブライダルメイクまで学習。
JMAメイクアップ技術検定対応!
講座ガイダンス 無料・要予約
3/3(月)・10(月)・17(月)
①14:00～ ②19:00～

幸せの演出家! ブライダルプランナー
ブライダルの基礎からプロデュースまで総合的に学習。ABC協会認定ブライダルプランナー検定対応!
授業見学会 「ブライダルプランナーについて」 無料・要予約
3/3(月)・10(月)・17(月) 18:30～

食のトータルプロデューサー! フードコーディネーター
基礎知識から、ショップ開業・経営ノウハウまで学習。
フードコーディネーター資格対応!
授業見学会 「食の歴史を探ろう」 無料・要予約
3/4(火)・11(火)・18(火) 18:30～

あなたの夢を応援 講座ラインナップ 講座ガイダンス開催中!
□CAD・CATIA® □パソコン □Java □色彩検定 □フラワーコーディネーター □医療事務
□Webデザイナー □ネットワークエンジニア □フードコーディネーター □フラワー入門 □日本語教師
□DTPデザイナー □オーラ・ライトカラーセラピー □食育スペシャリスト □インテリアコーディネーター □チャイルドマインダー/保育士
□カラー基礎&実践 □パーソナルカラーアナリスト □雑貨&カフェオーナー □米国NLP(TM)協会認定NLPプラクティショナー
教育訓練給付制度対象講座

資格取得・キャリアアップ
ヒューマンアカデミー 静岡駅前校
JASDAQ ヒューマンホールディングス株式会社(証券コード:2415)
イコー シカクイーナ
0120-15-4917
静岡市葵区紺屋町11-4 太陽生命静岡ビル5F
http://www.athuman.com/shizuoka siz20@athuman.com

mowel mowel 静岡新聞 SBS 清水銀行地域文化振興事業
Gandhara Art & Bamiyan Site
シルクロード…。知られざる仏教美術の魅力。
ガンダーラ美術とバーミヤン遺跡展

ガンダーラ美術とバーミヤン遺跡展 特別料理
本館1Fカフェレストラン「エスタ」
¥2,200(税込)
●レンズ豆と野菜のスープ
●芳醇と茶そのトマト煮込み ガラムマサラ風味(バターライスアーモンド添え)
●ポテトとキュウリのヨーグルト風味サラダ
●ココナッツのムース ●紅茶 ●ナン
特別ドリンク マサラチャイ(スパイス入りミルクティー) ¥400(税込)

2007 12/28(金) 2008 3/30(日)
開館時間/10:00～17:30 ※展示室への入室は17:00まで
休 館 日/毎週月曜日 ※ただし月曜日が祝日振替休日の場合は開館し、翌日休館
観 覧 料/一般・大学生1,200円(1,000円) 小・中・高校生600円(500円) 70才以上は無料
※( )内は20名以上の団体料金 ※収蔵品展、ロダン館も併せてご覧いただけます。
※身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方は、無料。
主催/静岡県立美術館、静岡新聞社・静岡放送、ガンダーラ美術とバーミヤン遺跡展実行委員会 後援/外務省、文化庁、日本ユネスコ協会連盟
特別協賛/清水銀行 協力/東京国立博物館、東京文化財研究所、流出文化財保護日本委員会、平山郁夫シルクロード美術館、
龍谷大学、京都大学、名古屋大学、古代オリエント博物館、MOA美術館、阿含宗、真如苑 監修/宮治昭(静岡県立美術館館長、龍谷大学特任教授)
館内音楽・音楽監修/タケカワユキヒデ

Shizuoka Prefectural Museum of Art
静岡県立美術館
お問い合わせ/Tel.054-263-5755
〒422-8002 静岡市駿河区谷田53-2
進化する | 静岡県立美術館 | もっとアートを、もっとよろこびを。

結婚式場選びの流れ
ウインクルご来店
カウンセリング
会場見学
比較検討・相談
式場決定!!

ハワイWフェア&リゾート相談会
3/2・9・16・23(日)
新聞中ご来館のカップルには「ハワイアンチョコ」をプレゼント!!
期間中ご成約のカップルには「オリジナルブーケ」をプレゼント!!

結婚式場案内&プロデュース
Wincl ウインクル
相談無料
054-652-1115
静岡新通り
www.wincl.com
hawaii.wincl.com
[平 日] 午前11時～午後7時
[土日祝] 午前10時～午後7時
火曜定休 / 駐車場完備

結婚式場無料案内
比較・検討
結婚するなら、ウインクル
www.wincl.com
054-652-1115
気になる会場を比較
会場見学は複数の会場をまとめて
見積り・比較検討

リゾートハワイウエディング
hawaii.wincl.com
現地では24時間サポート
海外ウエディン
熟知したアドバイ
サポートしてい
最高のウエディ
ハワイの現地直営サロンには日本人スタッフなので安心
ご希望の会場を徹底的に研究
・ふたりにぴったりの結婚式場を見つけよう
・ふたりにぴったりのおふたりの結婚式場をセレクト
ご希望に沿った結婚式場をおまかせ
見学予約を効率よく
何でもご相談ください
各会場見学の予約はおまかせ
おふたりにぴったりの式スタイルをアドバイス
会場見学に行こう!
ヨ取りを予約します
各披露宴会場を徹底的に研究
結婚のことなら何でも相談ください
貸切邸宅ウエディングもおまかせ
結婚式で気になっている事など

［３月は、春の彩り］

しずおかキッチン

「いただきます」まで20分!

まだ肌寒い日が続いているけれど、店頭には春野菜が並び始め、冬の終わりはもうすぐ。
優しいグリーンと香ばしい真鯛は、お皿の上で春の訪れを喜んでいるよう。
フライパン一つでできるこのメニュー、一足お先に春を召し上がれ。

今月の先生
水野秀昭 Mizuno Hideaki
ラ・ギャレット オーナーシェフ

「料理は、なによりも基本が大事」と話す水野さんは、東京やフランスで経験を積んだ実力派。「雲や絵画を見て料理が浮かぶこともある」というインスピレーションは、すべて基本を押さえた自信に裏打ちされたもの。今回のメニュー、大事な基本は?「なんといっても火加減。まずはフライパンを熱く熱して、実際に焼くときは中火。ソースは強火でね」。きっちり守ってプロの味、マスターしましょ。

ラ・ギャレット／tel:054-285-5467

材料 4人分

真鯛:4切れ　季節の野菜［新じゃが:2個／小カブ:2個／タラの芽:8個／ふきのとう:8個
エシャレット:8個／菜花:8個／トマト:4個］　オリーブオイル:50cc
無塩バター:50g／白ワイン:100cc／水:1カップ／ニンニク（おろしたもの）:2かけ分／砂糖:大さじ2
レモン汁:大さじ1／薄力粉:適宜／塩・こしょう:適宜

皮目は粉をまぶしてパリッと、身は蒸し焼きでふんわりと

1. 真鯛に塩を振り、皮の部分だけに薄力粉をつける。トマトは全体に薄く粉をつける。野菜はすべて一口大に切り分ける。
2. 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、中火で真鯛を皮目から焼く。フライパンの空きスペースに野菜をのせ、火が完全に通る前に取り出す。
3. 真鯛の皮に色が付いたらひっくり返し、余分な油をふき取ったら白ワインと水を加える。真鯛に火が通ったら取り出し、汁を半量になるまで煮詰め、塩、砂糖、ニンニクを加える。さらにバターとレモン汁を入れたら②で取り出した野菜にからめ、盛り付ける。最後にこしょうをちらす。

皮目だけに粉をはたいて

中火で焼いて

ソースに野菜をからめて

れよそよ春風に誘われて

真鯛のソテー 春野菜添え

ふんわり真鯛の花時計

アステン vol.30

［配布エリア］
静岡市、藤枝市、焼津市、島田市、牧之原市、由比町、富士川町、岡部町、大井川町、吉田町、川根町、川根本町

［2008.3.1］
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
asten@shizushin.com

オフィシャルウェブサイト
http://www.asten.jp

静岡新聞購読のお申し込みは
☎0120-89-4311

次回（4月5日発行）は
「スポーツ・ダイエット」を特集します。
次回のアステンファミリーは3月15日発行

プレゼントが当たる!

asten enquête

アンケートにお答えくださった方の中から抽選で
ご覧の賞品をプレゼントします。

応募方法　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・既婚または未婚を明記して、**はがき・FAX・Eメール**のいずれかでお送りください。

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

締切　**2008年3月14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3月下旬にお届けします

Q1 ご希望の賞品番号・賞品名は?

Q2 関心を持った記事は?（1つ選択）
A／春を篇こなす、オンとオフ。　B／小さな旅　C／お向かいの、食べものやさん
D／フレンチのある暮らし　E／アステンmeetsぐるぐるマップ　F／今月の宝石ランキング
G／今月のイケメン　H／春のスキルアップ大作戦　I／アステン・ビーブル
J／HAPPY CAREER WOMANへの道　K／asten library　L／しずおかキッチン

Q3 好きな広告は?（3つ選択）
1／ソフトバンクモバイル　2／ホテルセンチュリーサザンタワー&小田急電鉄　3／Moi（モア）
4／グランドティアラ藤枝　5／SHIZUOKA109　6／ブライダルパンク・fino静岡
7／JAバンク　8／セントラルスクエア静岡グルメ館　9／町家カフェ 鎌倉
10／キリンビール静岡統括支社　11／Green glass　12／静岡音楽館AOI　13／ハッピーフレンド
14／セティボン?Shizuoka　15／マイウエディング中屋　16／静岡トヨタU-Car リフレス藤枝
17／アートレディ　18／家の光協会 JA静岡中央会　19／安心堂　20／日専連静岡
21／静岡第一テレビ　22／ホームメイド協会 静岡教室　23／アークキッズアカデミー
24／小林豊子きもの学院　25／古庄自動車学校　26／リカ ピラティス スタジオ ヘルスタ
27／応研ディディネットワーク21　28／ヒューマンアカデミー静岡駅前校　29／静岡県立美術館
30／ウインクル　31／セント・ヴァレンタインファーム　32／ヤマト運輸　33／四葉商会

Q4 アステンをどこで入手しましたか
1／静岡新聞折込　2／店頭で（店名もお書きください）　3／その他（　）

Q5 アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。

01 5名様
光触媒エビ イレーヌ・ホワイトポット（デヴァン静岡）

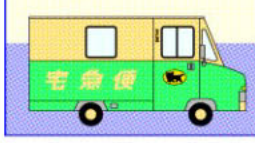
02 3名様
JAごてんばこしひかり「富士山からのおくりもの」2kg（日専連静岡）

03 DVD「プラダを着た悪魔」・CD「ボン・ボン・フレンチ」（すみや）
各1名様 オリジナルコースター付き

※ご希望の商品をお書きください。ラッピングしてお届けします。ラッピングの種類はご一任ください

04 3名様
クラフトスターターセット（ミシンランド）
※柄はご一任ください。

05 15名様
豆乳おからクッキー（ハッピーフレンド）
※香りの種類はご一任ください



プレゼント賞品はクロネコヤマトが3月下旬にお届けします　ヤマト運輸

※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く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。

3/1 sat.

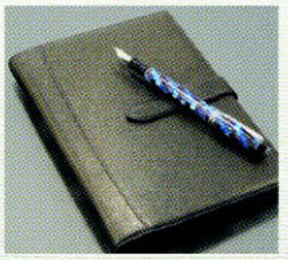
四ツ葉
静岡店1F
リニューアル
Open!

高級筆記具コーナーが
さらに充実しました。
四ツ葉は、コンシェルジュとなり
皆様のご要望にお応えできるよう
努力して参りたいと考えています。

納得のいく銘品を
お選びください。

四ツ葉がセレクトした確かな品質の品々。きっとご満足いただける、
こだわりの逸品。書き記す歓びを味わえる銘品を撰びました。

心に残る逸品。良い品は四ツ葉から。



筆記具/万年筆・ボールペン
舶来高級ブランドから、Namikiをはじめとする老舗の国産ブランドまで数多く取り揃えました。じっくりと書き味をお試しになりながらお選びいただけます。
VISCONTI WATERMAN CROSS PARKER LAMY AURORA Pelikan SHEAFFER DELTA FABER-CASTELL CARAN d'ACHE Stipula Namiki PILOT Sailor プラチナ萬年筆

革製品/システム手帳・小物
定番の手帳から、最新デザインのものまで幅広くご用意。実際に手に触れてお探しください
ASHFORD Bindex Davinci UNITED BEES inc. FILOFAX

和雑貨・紙製品
四ツ葉ではおなじみの鳩居堂。万年筆専用の便箋・原稿用紙など"書く"ことへのこだわりを追求しました。
鳩居堂 鳴海屋 G.C.INC.

Special Present
〈3月1日(土)-2日(日)〉

●期間中、1万円以上の高級筆記具お買い上げの方に、もれなくペンケースをプレゼント。●期間中、Ashford革製品5千円以上お買い上げの方に、革のペンケース付ボールペンをプレゼント。

PILOT万年筆
熊澤久美子による筆圧測定
●3月1日(土) ●無料
筆圧計を使い、あなたに合った万年筆をご案内します。
PILOT 高級筆記具アドバイザーチーフ、パイロット・ナミキ・ペン社長

Sailor万年筆 インクブレンダー
石丸　治によるインク工房
●3月8日(土)・9日(日) ●1ボトル ¥1,260(税込)
あなただけのオリジナルボトルインクをブレンドいたします。自分だけの色を楽しみませんか。
※Sailor万年筆を1万円以上お買い上げの方は、無料(2日間限り)

恒例 ペンクリニック
●4月12日(土)・13日(日)
●無料
書き味、インクの出方など、調子がおかしい万年筆をペンドクターが的確に診断し、調整致します。

文具館 四ツ葉 静岡店
静岡市葵区伝馬町2-3
Tel.054-251-1048 Fax.054-255-0854
営業時間 / 朝10:00～夜7:00　駐車場 / 3台
●契約駐車場/しまのパーキングをご利用ください。
(2,100円以上のお買物で駐車券を差し上げます。)