

# アステン asterisk 10 sten

4/5

2008 APRIL×MAY  
vol.31

春の特大合併号

「キレイ」をつくる、新しい習慣。②

新しい  
野菜生活、入門。

asten people

しづおかキッチン

アステン meets ぐるぐるマップ

キレイ磨きのビューティーコレクション

小さな旅

asten library

asten patio

©協力／オンフルーツ tel:054-267-1139

「キレイ」をつくる、新しい習慣。①

# 私が変わるランニング。

rose letter  
カルーセル

正真正銘、生きているバラ「カルーセル」。

フランス語で回転木馬を意味する名前とわかると、

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

。

「キ  
休を動かすことが気持ちのいい季節になってきた

人気のるポーツは数あるけれど、会津駒門のは「ランニング」

数年来のランニング熱の高まりで、ランナーを取り巻く環境にも変化が

数年來のアントニオ黒の間まで、  
主に「あれわい女性さまの間に」

キレイになりたい女性たちの間にも、  
走る喜びに目覚めたランナーたちが急増中

走ることがカッコいいスポーツになつた

アスリートではない普通の人たちに  
とってのランニングといえば、健康増進  
のため、やせるため、美容のためにひとり  
でやる運動というのが従来のイメージ  
では。しかし最近は健康ブームを追い  
風に市民マラソンが各地で人気を集め、  
ランニングは走りそのものを楽しむ  
スポーツ、仲間と一緒に楽しむスポーツ  
というイメージが広がってきた。

向け施設が続々と登場している。昨年  
10月神保町にオープンしたランナーズ  
ステーションによると、皇居を周回する  
ランナーは30年ほど前からいてランニン  
グブームが起る度に増減を繰り返し  
ていたが、やはり東京マラソンの前後  
からは劇的に増えたそうだ。ランステの  
場合利用者は6対4で男性が多く、若  
い世代も目立つ。勤め帰りに途中下車

特に都内では東京マラソンの開催をきっかけにランニング人口が急増。若して着替えてひと走り、という気軽さが受けているようだ。

い世代を中心に、ランニングをしゃれたカッコいいスポーツとして見る空気も生まれてきているようだ。都心では皇居周辺を走る「皇居ラン」が人気で、ロッ 静岡ではそこまで皇居に当たるリップ府公園か。「駿府日も近い!?

キレイになりたい、キレイに走りたい

こうした流れを受けて、各スポーツ用品メーカーは女性をターゲットにファッショナブルなデザインのランニングウエアを投入し、売れ行きを伸ばしている。新しく登場した「ランニングドレス」「ランニングスカート」は体のラインを生かして女性らしさを出したデザインで、走る姿が美しく見え、従来の男女兼用的的なウエアとは一線を画す。走っている時でもおしゃれに手を抜きたくない女性のニーズを取り込んだ。各メーカーが企画するランニングイベントも、カラフルなウエアに身を包んで習いごと感覚で参加する若い女性でいっぱいだ。

そもそも、美しい体をつくるランニングは女性にとっていいことづくめ。5月に静

つくとカロリー消費が多くなり、さらに体重は落とせる。全身運動なので、バランスのよい体つきをつくれますね」と話す。

女性のためのランニング情報サイト・RUNNERS WOMANの運営を担当するランナーズの奥村圭輔さんによると、女性ランナーの増加はここ10年ぐらいの傾向。もともと女性のランニング人口は男性に比べて低く、全体の2割ぐらいなので、伸びしろはかなりあるという。サイトでは肌や体のケアについての記事に特に反響が大きい。体調に気をつけて、たとえケガをしてもケガから立ち上がって、ランニングを続けてほしい、と話す奥村さん。「ランナーにはフルマラソンが目標の人もいれば10キロが目標

岡市にオープンするYSフィットネスクラブ呉服町のMSR・釣持範勇さんは「ランニングは基礎代謝を高める有酸素運動で、脂肪を燃焼させて体重を落とす効果があります。また走ることで筋肉が



仲間と一緒に走り出そう

「ランニングは相手がいなくともひとりで気軽に始められるのが魅力だけど、でもひとりだとさみしい。仲間ができる」にいる人の応援のおかげでがむしゃらに突き進んで、ときにはそれで目標を達成することができますよね」。

と、励まし合い競い合って続けていくですよ」と話すのは、2002年ゴールドコーストマラソンで優勝するなど国内外のレースで活躍、市民ランナーとして県内



続けることで私が変わる

ここで河合さんのご指導をもとに、ビ

ギナーへのアドバイスをまとめてみよう。

スタートはまずウォーキングから。それも無理のないペースで始めて、1時間歩けるようになったらそこで初めてラスト15分を走ってみる。自分を追い込むようなペースでなく、自分が気持ちいいと感じる範囲で進めていってほしい。そして練習の中に楽しみを見つけたり、1年1年目標を立てたりして、気持ちが切れないような工夫をする。たとえば春なら桜並木を走って季節を感じたり、iPodで音楽を聴きながら走ったり。楽しみながら目指せる目標としておすすめなのは、市民マラソンやランニングイベント。4月20日には第3回掛川・新茶マラソンがつま恋をスタート・ゴールに開催される。残念ながらエントリーは終了したが、下見を兼ねて応援に出かけてしまふ。

に対して順応して、必ず変わってきます。ハードに短くよりもソフトに長く、を心がけて」。心だって変わっていく。「嫌なことがあったとき、家の中で考え込んでるより走りに行ってみて。精神が落ち着いて、意欲が出ます。きっと思っている以上に自分の中でいろんなものが変わっていくと思いますよ」。

「とにかく走ってみてください。走り終わった後の達成感、これはもう走った人にしか分からない感覚なんです。学生のころのランニングでイヤな思い出がある人も、あの時は苦しかったけど今はどうだろう?と遊びゴコロで始めてみてくださいね」と微笑む河合さん。続けることで私が変わる、ランニング。早速始めてみてはどうだろうか。

[Home](#) | [About Us](#) | [Services](#) | [Contact Us](#)

Otsuka  
新製品のご案内

## 【ストロベリー】新発売!!

2006年の発売以来、多くの皆様にご愛顧いただいているソイジョイからいよいよ【ストロベリー】が登場しました。自然な甘みが特長の大豆粉生地に、つぶつぶいちごを加えて焼き上げました。ひとくち食べただけでスイートないちごの香りが広がるさわやかな味わいです。

**NEW**

口いっぱいにひろがる、いちごのさわやかな風味。  
SOYJOY STROBERRY

**◆◆ストロベリー**

原材料名：大豆粉(遺伝子組換えでない)、レーズン、砂糖、バター、卵、濃縮化性デキストリン、ココナツ、いちご、パイナップル、ショコレート、クランベリー、食塩、乾燥乳、デキストリン、ブドウ糖、香料

**◆◆栄養成分表示 (1本(30g)当たり)**

- エネルギー…133kcal
- タンパク質…4.2g
- 脂質…6.8g
- 糖質…12.5g
- 食物繊維…3.2g
- ナトリウム…31～67mg

**新発売 ストロベリー + で8種類の味が楽しめる!**

<b>SOYJOY</b> レーズンアーモンド	<b>SOYJOY</b> カカオオレンジ	<b>SOYJOY</b> アプリコット	<b>SOYJOY</b> サンザン
<b>SOYJOY</b> マンゴーココナツ	<b>SOYJOY</b> アップル	<b>SOYJOY</b> ブルーンFeプラス	<b>SOYJOY</b> ソイジョイ

大塚製薬株式会社 静岡支店 TEL:054-281-1133  
お問い合わせ TEL:0120-550708お客様相談窓口 <http://www.otsuka.co.jp/soy/> ◎高温を避け、涼しい場所に保存して下さい。

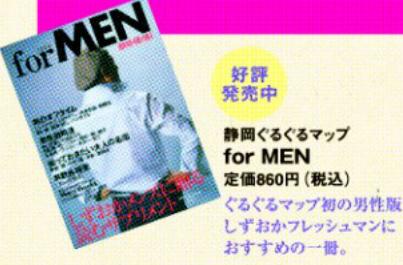
The image is a green advertisement for cultiva. It features a large, stylized red swoosh graphic that curves from the top right towards the bottom left. In the bottom right corner, there is a watermark-like text "www.cultiva.jp". On the left side, there are two architectural models of houses, one yellow and one white, positioned on a green surface. The background is a solid green color.





**アステン  
meets  
ぐるぐるマップ  
GOURMET  
COLLECTION**

和スイーツ



**田舎じゅうに** ¥550 茶房一茶

大きな窓ガラス越しに見事にそらえられた和の庭園と、春らんまんの山々を眺めながらゆっくりくつろげる和風茶房。運が良ければ、ウグイスやメジロなどの野鳥の姿を愛でることもできるか。「田舎じゅうに」は、つぶ餡が素朴な味わいで、丸子散策で疲れた体に心地よい甘さ。5月~9月には、「冷やせんざい」550円(予定価格)も登場する。「とろろごはん」1,000円や、ライス・スープ・サラダ付きの「和風ハンバーグ」800円など、食事メニューもそろっているから、春のドライブ途中に立ち寄ってみては。

**雨しぐれ**

¥800 和風茶房 雨

冷やしあさりの上に抹茶アイスとホイップ、季節の果物を彩りよく並べ、別添えで白玉とお口直しの香の物・和惣菜が付いた「雨しぐれ」は、開店当初からの人気メニュー。少しづついろいろ味わえる楽しめる品のよし盛りつけが好評だ。店は草薙団地の入口近くにあり、知る人ぞ知る隠れ家のロケーション。石畳を歩いて店内に入ると、人形や季節の花、和の調度品が品よく並され、静かで居心地がいい。東に向いた大きな窓からは庭の木々や山の緑など四季折々の景色を眺められ、のんびりした時間を過ごす人が多いというのもうなずける。

**名代 きんづば  
よしききんづば** ¥110 小倉屋

創業から60年近く、地元の人々に愛される甘味処。厚みのあるコロコロとした形がかわいい「きんづば」は、看板商品。「あんこが主役だから、ぎっしり厚めにしてるんだよ」とご主人の石部一さん。熟練の手つきで十勝産の小麦で作った自家製つぶ餡を小麦粉の生地でくるんと包み、鉄板に押し付けで焼いていく。側面にも香ばしい焼き色がついたきんづばは、とろと柔らかなあんこがとても風味豊か。持ち帰り用は、皮が固くならないようにとつづつラップに包んでくれる心遣いもうれしい。

**フルーツクリーム  
あんみつ** ¥620 おあ志す

「あんこが絶品」と和スイーツ好きが通う和風喫茶で、白玉クリームあんみつ600円と人気を二分するのがこちら。みつまめあんみつは、フルーツが主で、白玉が主役、ヨーグルト入りなど16種類のバリエーションがあり、どれも試してみたくなる。甘さ控えめの北海道十勝産の小豆を使い、店主がお母さんから教わったというおふくろ直伝の味。寒天や白玉、黒みつもすべて自家製で、白とよぎ、二色の白玉は注文が入ってからゆでて冷まし、できたてをいただける。サイフォンで入れる風味豊かなブレンド・アメリカンコーヒーもぜひ。

**ところてん** ¥399 甘味処 起多乃

百貨店の中にあり、買物の途中でほっこりと長年通うファンも多い。定番メニューのところでは、伊豆から取り寄せた天然の天草を1時間以上じっくりこがないように煮てつくる本格派。だがしが効いた特製のタレをからめていただくと、さわやかな磯の香り手作りならではのしっかりとした歯ごたえを楽しめる。静岡でも開東風の酢醤油が一般的だが、黒蜜をかけていたくだ開西風をぜひお試しください。甘味のほかに和風ラーメンや磯辺餅などの軽い食事もあり、すべて1,000円以内といづれもリーズナブルな価格がうれしい。4月末からは、かき氷も登場する。

**鎌倉 贅沢パフェ** ¥880 町家カフェ 鎌倉 焼津店

手焼きの皿に盛られた和スイーツは、パフェというよりも、まるでコースのメイン料理のよう。町家カフェ鎌倉の定番人気メニューの本格ら餅・ふまんじゅう・黒豆みかきに、アイス3種と抹茶ケーキ、白玉が美しく盛付けられ、名前とのおり、とびきり贅沢なひと皿だ。ヘルシーな和の甘味だから、最後まで美味しく食べられるのも嬉しい限り。わらわらち(8個入り480円)とみかさ180円・ふまんじゅう140円はティーアウトも好評。甘味とドリンク付きのフルコース「鎌倉御膳」1,280円など、食事メニューなども揃う。

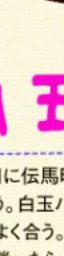
4月はさらさら舞う桜には、やっぱり和が良く似合う。日本茶とともに和スイーツをいただけば、気持ちまでほっこりしていく。和カフェはなぜか時間の流れ方で穏やかな気がする。たまにはこんな休日もいいかも。

4月はさらさら舞う桜には、やっぱり和が良く似合う。日本茶とともに和スイーツをいただけば、気持ちまでほっこりしていく。和カフェはなぜか時間の流れ方で穏やかな気がする。たまにはこんな休日もいいかも。

**黒みつがんてん**

¥500 よもぎ埜( )

つるつの喉越しとプリリッとした食感、ほのかな穏の香りがする美味しい寒天は、下田市出身の店主・吉田福江さんがから手づくりしたもの。石廊崎と須崎の海で育まれた海女たち手づみの天草を、水洗い・天日干しを3週間繰り返してから、鍋で7時間も煮込んで濾し固める。ミネラルたっぷり含んでいたる自然な色合いは、無添加の証。北海道小豆を煮込んだつぶ餡と沖縄産黒糖の黒みつ、自然の味でつぶさは全くない。同じ自家製寒天の「ところてん」400円も人気で、どちらも持ち帰りOK。旧道の丸子橋にある看板を目印に訪れてみて。



P/5台

和風茶房 雨  
静岡市清水区草薙363-11  
10:00~19:00  
火曜休  
tel./054-259-7355  
P/5台O-Cha-Cafe 茶空間  
静岡市葵区若松町81-2  
12:00~18:00  
月曜休  
(祝日の場合は営業)  
tel./080-200-1311(通話無料)  
P/3台

感動。しかも、私の場合は到着までなんど

見るからに火山灰  
色も質も



「つかつみんしゃい よか石けん」の製造工程はすべて手作業によるものらしい。こんな大企業の時代に、石けんも手詰めなのだとか。丹念に作られていることに感動。しかも、私の場合は到着までなんど

持つべきものは...友

そんなわたくしに、最近、同じ業界の友人が「これ、すごくいいよ」と勧めてくれたのだが、それが、若干うさん臭い感じにならぬうちに、「つかつみんしゃい」という文字に、过剩に反応してしまったのは少しだけでもなましそう。

30代半ばを過ぎたあたりから、肌がぐずり、頬の上にはつるらんとしたシミが浮き出で、手足の指を使つても足りないぐらい。とはいっても、「泡立ちのよさもさることながら、泡は手足の指を使つても足りないぐらい」といふ。頬の上にはつるらんとしたシミが浮き出で、手足の指を使つても足りないぐらい。その友人によれば、「泡立ちのよさもさることながら、シミ、くすみもなんとなく気にならなくなつた」という。「つかつみんしゃい」を使ってみた結果、肌が良くなつた。その後、アメブロで調べて商品を購入してみました。

「つかつみんしゃい よか石けん」は、若干うさん臭い感じ

が、若干うさん臭い感じ

私の開きっぱなしの毛穴にも「よか石けん

と泡み込んでくる。泡の半分はそのまま

泡もきめ細かい。その弾力のある泡

を肌にのせてクルクルつけると、ク

リーミーな泡が顔全体をしっかりと

泡が手の平ならば

にできあがり、

これがまたすご

い! さくらんぼ大

ぐらしが使つて

いないのに、粘り強

い泡が手の平ならば

にできあがり、

これがまたすご

い! さくらんぼ大

ぐらしが使つて

いないのに、粘り強

私の開きっぱなしの毛穴にも「よか石けん」

を使つていたので意外にも早く底をついてしまったのかかもしれない。でも、みんなが使う

使う人がみんな「GOOD!」

昨日、友人にいわれたとおり、しばらくの間の必要条件です。

使う人がみんな「GOOD!」

友人にさうそく「ありがとうございます」とメールを送

するといよいよ返事がきた。一分ぐらいために

泡をのせ、やさしく顔をマサージして

みた。泡の黒ずみはなかなか認め難い

感じで洗つてくれる。火山灰の微粒子が毛穴をきれいにして、しかもきゅうと引き締め

ていくよう。

火山灰の微粒子が毛穴をきれいにして、しかもきゅうと引き締め

していくよう。

# shizuka 女性の御用達 asten patio アステン パティオ



Shizuoka MARUI Fashion weeks 2008  
「加藤夏希さんファッション&トークショー」4/5(土)開催!!

丸井静岡店で2008年春・夏トレンドファッショショウが開催される。このファッショショウではレディス&ファミリーの人気ブランドが大集合。モデルとして加藤夏希さんも登場するなど、女の子には必見のイベント!また加藤夏希さんのトークショーをはじめ、写真撮影&サン色紙を30名にプレゼントする抽選会も実施。Webで「私が選ぶ春のベストファッショショウ」に投票するか、丸井静岡店で買い物をして応募券をGETしよう。詳しくは「マルイ静岡」で検索。

●加藤夏希さんファッション&トークショー開催日時:2008年4月5日(土)

[第1回] 14:00~ レディスファション [第2回] 16:00~ ファミリーブランド

場所:丸井静岡店A館1F けやき通り店舗

\*イベントは候その他の事情により予告なく変更する場合もございます。

丸井静岡店 静岡市葵区御幸町6-10 TEL:054-252-0101

平日午前10:00~20:00、日祝日 10:30~19:30

## ファッションだけで終わらせない。「岩盤ホット・ヨガ」の生徒を募集!

夏に向けて本気でダイエットを考えている人や、産後の体型が気になる人、またメタボに困っている人などに注目するのが「岩盤ホット・ヨガ」。名前からして、なんだか暑くハートぞ…と思われるがだけど、実は意外にも簡単。しっかり高濃度酸素ドリンクを補給しながら、良質なラジウム岩盤とソフトヨガを組み合わせた有酸素運動を行うことで、無理なくゆっくり体の芯から汗をかくことができる。体の柔軟性に自信がない人や、まったくの初心者でも大丈夫。まずはお試しの初回2,500円(通常3,000円)で体験してみて!

### KARADAはうぐいす店

静岡市駿河区豊原町4-9 TEL:054-282-2205  
●日曜定休 10:00~22:00(当日受付20:00まで)  
http://www.karada-house.com/

### 三保屋 Loft

静岡市葵区美園町2-11 新静岡センター1F

TEL:054-253-7121 駐車場あり(新静岡センター)

●センター営業日に準じる10:00~20:00

平日午前10:00~20:00、日祝日 10:30~19:30

### 春から始める習いごと。バレエ体験レッスン(3才~成人クラス)募集!

子どもの習いごとはママたちの大きな関心事。振る舞いや姿勢が美しくなるバレエを小さい頃から習わせたい!音楽やリズムを楽しみながら3才から始める幼児クラス、小学生クラス、中高生クラス、成人クラスがあり、目的・レベルにあわせ年齢に関係なく始められる。広いスタジオで、国際経験豊かな講師のもと、楽しく体を動かしながら、自然に心体性のバランスがアップする気持ちは体験してみては?

●60分体験レッスン

通常2,500円→1,000円(5月末まで。大人も可)

### スタジオ レスパース ドゥ バレエ

静岡市東区東瀬名6-5(高田薬局2F)

TEL:054-246-2537

●日曜定休 11:00~21:00  
http://lespace-ballet.chicappa.jp

### あなたは立ち仕事?外回り?この春は足元から軽くなる!

バリバリ働くキャリアウーマンのために開発されたのが、このアーチフィッターのビジネスシリーズ「302(立ち仕事)」「(写真上)と「303(外回り)」「(写真下)。ユーザーの声の中で需要の高かったスニーカー制服に合う

フォーマルで、足の甲とかかとをしっかりサポートするデザイン

インソールには滑りにくく、やわらかい素材を採用。ヒールの高さはちゃんとあるのに歩きやす

くつ、つま先への負担を減らしてくれる構造になっている。この春は、足元から軽やかにいこう!

●最新カタログ無料プレゼント中!  
ご希望の方は右記のフリーダイヤルまで。

### AKAISHI

静岡市駿河区丸子6955-3

フリーダイヤル0120-716-661

http://footcarejapan.com

### ジュエリーアドバイザーが推す 今月の 宝石ランクイン

テーマ◆春色を身につける

春の訪れを感じさせてくれる大人スイートな春色ジュエリー。

桜の花びらが咲き誇る頃、そっと控えめに胸元や指先を飾りたい春色の宝石たち。今回は大人の女性に似合うピンク色の宝石を紹介。ここであなたのお気に入りと出会えるかも?

1位 蓮の花の色を持つキング・オブ・サファイア  
ババラチア

蓮の花の色という意味を持つババラチアは、ピンクオレンジの中間の色合いで、持つサファイアのみに与えられた名称。この希少性はコーンフラワーブルーのサファイアを上回ることもあるほど。その美しさから「キング・オブ・サファイア(サファイアの王様)」と呼ばれている。

2位 彼から贈られたい宝石 ピンクサファイア

ファンシーカラーのサファイアの中でも人気のピンクサファイアは、その愛らしいカラーハーが特徴。爽やかな春のファッショショウやイキマに合わせやすい。ババラチアより希少性は下がるもの、女性の贈り物としての需要は高い。

3位 包み込むような愛情に満ちる クンツァイト

クンツァイトの魅力は、ほんのりパール色を帯びた品物ある美しいライチピンク。価格が手頃なもの若い女性に人気の秘密。この石には「純粋な愛」という意味が込められており、愛情に自信を失いかがなの人のお守りとしてもいい。

ギンザベルエトワール

静岡店

静岡市葵区與原町2-5-11

TEL:054-253-8900

●日曜定休 10:30~19:00  
http://www.belleetoile.co.jp

JR静岡駅

TEL:054-253-8900

●日曜定休 10:30~19:00  
http://www.belle



[4月は、変わりマグロ。]

## しずおかキッチン 「いただきます! まで20分!

日本人なら誰でも大好きなマグロ。いつもは刺身でいただいたら、しょうゆ漬けにして焼いたり。でも、香り豊かなパン粉をまとうマグロは、ちょっぴり誇らしげ。とってもカンタンなのにグレードの高い一品は、これから十八番メニューになるかも。

**材料**  
4人分  
マグロのほほ肉(なければマグロの切り身):4切れ 香草パン粉[パン粉:1/2カップ/チーズ:1/2カップ  
乾燥ハーブ(パセリ・バジル・オレガノ・ローズマリー):各大さじ2/オリーブオイル:各大さじ4]  
※好みでガーリックパウダーを適宜  
塩・こしょう:適宜

切り身の場合は、焼くときに油をひいて!

1 マグロのほほ肉は厚さが均等になるように2枚にスライスする。軽く塩こしょうをして、200℃のオーブンで3分程度焼く。

2 香草パン粉の材料をすべて混ぜ合わせる。

3 軽く焼けたマグロに②を乗せ、さらにオーブンで5分焼く。キツネ色になったらできあがり。



今月の先生

渡邊惣三郎 Watanabe Souzaburo  
中島水産(株) PAXエスパルスドリームプラザ店

毎朝市場で魚の買付けをする渡邊さん。脂の乗り具合や鮮度など、魚を選ぶその目は真剣そのもの。私たちがスーパーで魚を選ぶポイントは部位によつても違うけれど、分からなければお店の人聞くのが一番。PAXで毎日お客様と顔を合わせている渡邊さんは「コミュニケーションを大事にしています」と、その言葉は心強い。料理の基本は素材から。プロのアドバイスを参考に、おいしい食卓を演出して。

PAX(パークス) tel:054-355-0705



ニッポンの魚が大変身

マグロほほ肉の香草焼き

# 香りTUNAボート



## アステン vol.31

【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、川根本町

[2008.4.5]

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

osten@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(6月7日発行)は  
「雨」を特集します。

次回のアステンファミリーは4月19日発行



## asten enquête

プレゼントが当たる!

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・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4月18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4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4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/私が変わらん。 B/キレイ磨きのビューティコレクション  
C/新しい野菜生活。入门。 D/アステンmeetsぐるぐるマップ E/小さな旅  
F/お向かいの、食べものやさん G/フレンチのある暮らし H/今月の宝石ランキング  
I/今月のイケメン J/アステン・ピーブル K/サークルナートホールの映写室から  
L/asten library M/しづおかキッチン

Q3 興味・関心のあることは?(3つまで選択可)

- 1/グルメ 2/ファッション 3/旅行 4/習い事 5/美容 6/投資 7/健康  
8/ブライダル 9/読書 10/映画 11/音楽 12/料理 13/インターネット  
14/その他( )

Q4 今後特集で取り上げてほしいことは?

Q5 おすすめのシュークリームのお店を教えてください。  
※7月号で結果を発表します。

Q6 アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。

01  
3名様ギゼ  
(アイスバールホワイト)  
(sorasora)※希望サイズをご記入ください。  
※引換券をお送りします。  
賞品は店舗でお引換となります。02  
各1名様DVD付きブック「DVD de 毒出しセルフマッサージ」・  
CD「神々のシンフォニー」(すみや)  
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。ラッピングでお届けします。  
ラッピングの種類はご用意ください。03  
10名様葉くきと新茶セット  
(高柳製茶)04  
10名様いわし岁节干鱼60g・抹茶セット  
(カネジョウ)05  
5名様映画「人のセックスを笑うな」鑑賞券  
(静岡シネ・ギャラリー)

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。

夢よ、ひらけ。

25

TOKYO Disney RESORT

東京ディズニーリゾートは、25周年。忘れられない年になる。

© Disney

「東京ディズニーリゾート25thアニバーサリー」  
4月15日スタート!

25周年の幕開けを飾って「東京ディズニーランド」では、  
ピュアなディズニーの世界が広がる  
ニューデイパレードが登場。  
「東京ディズニーシー」では、  
ディズニーの仲間たちが25周年の春をお祝いする  
スペシャルイベントで盛り上がります。  
夏には「東京ディズニーランドホテル」がいよいよオープン。  
25周年の東京ディズニーリゾートは、1年間にわたって  
アニバーサリーならではの夢にあふれています。  
さあ、ディズニーの仲間たちと一緒に  
25周年をお祝いしにでかけよう!

www.tokyodisneyresort.co.jp

【総合案内】東京ディズニーリゾート・インフォメーションセンターTEL.0570-00-8632(9:00~19:00)  
TEL.0570-00-3932(音声情報サービス/24時間)  
【宿泊などのご予約】東京ディズニーリゾート総合予約センターTEL.045-683-3333(9:00~21:00)  
※ご予約の内容により、受付開始時間が異なります。※詳細およびディズニーホテルの宿泊予約状況は、  
オフィシャルホームページにてご確認ください。  
【交通情報】東京ディズニーリゾート交通情報テレホンサービスTEL.0570-00-3388(24時間)  
※【総合案内】[音声情報サービス]【交通情報】は、[PHSおよび一部のIP電話]からはご利用いただけ  
ませんのでご了承ください。※電話番号はおかけ間違いのないように  
お読みください。※受付時間は予告なく変更になることがあります。  
[チケット料金] 1デーパスポート:大人(16歳以上)5,800円、  
中人(12~17歳)5,000円、小人(4~11歳)3,900円 \*東京ディズニーランド、  
東京ディズニーシーどちらかのパークで使用できます。※アトラクション、  
エンターテインメント等は、天候その他の理由により、変更または中止になる  
場合があります。※写真・イラストはイメージです。

