

静岡をもっと楽しみたい女性たちへ

asterisk ten  
10

# アステ、

2009  
October  
vol.48  
月号



asten people  
**内田恭子**

アステン meets ぐるぐる

**おでん三昧**



## 宿坊に泊まりたい。

トップ快談  
**静岡ガス**

ECO UP NOTE  
**お箸をめぐるエコ考**

小さな旅  
**日吉町駅エリア**

美人レッスン  
**フルーツビネガー編**

すくすくボード  
**TOM SAWYER!**

しずおかキッチン  
**黄金のハロウィンパスタ**

お出かけグルメ  
**身軽にサクッと秋のおでかけ**

アステンライブラリ  
こだわりSELECTION  
CENTURY Luxe



今月の持ちモノ  
しわくちゃん紙ってキレイ、という今までと逆さまの価値観に世界が拍手した。千年続く和紙の産地で生まれた「SIWA(紙和)」シリーズ。紙なのに10kgの荷物もへいちゃら。触るともっと好きになる。  
撮影協力: 菜\*

毎月第一土曜日発行  
静岡新聞 広告特集

駿河湾を望むドラマチックなロケーションにオープンしてから、10周年を迎えます。海の映画館



## MOVIX清水 10th ANNIVERSARY

**10th ANNIVERSARY 1,000円 デイ**

**10/8 ANNIVERSARYデー** どなたでも1作品1,000円

**ANNIVERSARYウィーク**

- 10/5④…メンズデイ
- 10/7④…レディースデイ
- 10/8④…ANNIVERSARYデイ
- 10/9④…カップルデイ

お得な4日間 1,000円

さらに ■2010年8/31④まで MOVIX club CARD 会員 平日 1,300円

**10年間 動員ランキング**

■11/8④まで オープンから10年間(1999~2008)の動員ランキング発表

超大作、人気作など懐かしの作品がずらりと並びます。思い出の映画を探してね!

**10th ANNIVERSARY メッセージ募集**

アニバーサリーメッセージを大募集! MOVIX清水で鑑賞した思い出の映画やエピソード、メッセージ、作品、写真などを応募してみませんか。メールやハガキでも受付中! 詳しくはHPをご覧ください。

応募していただいた中から抽選で豪華賞品プレゼント!

- 募集期間: 11/8④まで
- 展示期間: 11月中旬~12月末
- 応募用紙設置場所: MOVIX清水内ロビー

**一生に一度の特別上映会1組様**

※MOVIX清水が当選された方の希望にそって特別上映プレゼント! (2009年秋以降の上映作品対象)

- MOVIX映画鑑賞券 1年分(12枚)1名様
- MOVIX映画鑑賞券 ペア5組10名様

**待望の3D作品 上映決定!** 11/14④スタート

最新デジタル映写システム導入! 3Dの迫力ある映像を体験しよう!

- 11/14④~「クリスマス・キャロル」
- 12/5④~「カールじいさんの空飛ぶ家」
- 12/18④~「アバター」 ※上映予定

Disney PIXAR **カールじいさんの空飛ぶ家**

Disney **クリスマス・キャロル**

**新登場! メガシリーズ** 期間限定販売 ■11/8④まで

通常のホットドッグの2個のボリュームとお好みでソースをチョイス!

- メガドッグ 500円(税込) コンボ750円(税込)
- メガポップコーン(ルサイズ)従来のポップコーンの1.5倍!! 塩 600円(税込) ・キャラメル 650円(税込)

★上記メニューご注文のお客様に「コーヒーの木」プレゼント! 提供:UCCフーズ

10/8④先着100名様

※表示価格は全て税込価格です。

**MOVIX 清水**  
www.movix.co.jp TEL.054-355-1400  
※24時間自動ガイダンス

エスパルスドリームプラザ  
www.dream-plaza.co.jp TEL.054-354-3360  
〒424-0942 静岡市清水区入船町13-15

お好きな映画をお好きな日に

**映画鑑賞割引券 通常1,800円▶1,000円**

MOVIX清水に限り1枚につき1名様迄有効  
チケット窓口のみ利用可(インターネットで購入時は利用不可)  
3D上映など、特別興行では利用不可 各種割引・スペシャルプライスの併用は不可  
土日祝もご利用可 複製を固く禁ず 有効期限/2009年11月8日(日)

お好きな映画をお好きな日に

**映画鑑賞割引券 通常1,800円▶1,000円**

MOVIX清水に限り1枚につき1名様迄有効  
チケット窓口のみ利用可(インターネットで購入時は利用不可)  
3D上映など、特別興行では利用不可 各種割引・スペシャルプライスの併用は不可  
土日祝もご利用可 複製を固く禁ず 有効期限/2009年11月8日(日)



こここの宿坊が静かに人気だ。  
お寺に泊まるのは昔からされていたことだけど、今は信仰に関係なく癒しを求めて宿坊を訪ね、自分をリセットしようとする若い人が目立つ。シンプルにお寺の魅力に反応する人が増えているのだ。宿坊で自分を見つめる時間、過ごしてみませんか。

# 宿坊に、泊まりたい。

## 別の時の流れに身を置く

山梨県の身延町。言わずと知れた日蓮宗の総本山・身延山久遠寺のある町で、車で2時間と静岡市内からも近い。身延山には参拝者を泊める宿坊が約20。この日訪れた行学院覚林房は、厳かな久遠寺の境内から東に向かって少し下った山あいにあった。550年ほど前、日蓮宗中興の祖で目の神様として親しまれる日朝上人が開いた山緒ある寺院で、その昔は位の高い御上人様が泊まれたような場所だったそう。「…世が世なら私ここに座っていられますか?」と恐る恐るご住職夫人の樋口純子さんに聞くと、「私だっていませんよ〜」とコロコロと笑ってくれた。覚林房では昼食や夕食だけの予約もできる。純子さんとご住職の母芳子さんが手ずから作る精進懐石だ。手間ひまをかけた身延特産の生ゆばをさまざまな調理したゆばご膳は、季節のものが大切に生かされ、一品一品からおふたりの心が伝わってくる。

「15年ぐらい前から、おもに都内の気になるお店をふたりに食べ歩いては工夫してきました。有名なお店ほど気持ちよくレシピを教えてくださいませんか!」とまた笑う純子さん。廊下の窓越しに夢窓国師作と伝えられる庭園に視線をやりながら、一口、また一口と味わううちに、自分がいつの間にか別の時の流れに身を置いていたことに気づいた。リセット。安らぎの瞬間だった。覚林房では希望があれば久遠寺本堂での朝のお勤めを案内するが、参加は自由。覚林房でのお勤めを望む人には夜に時間を取ってくれる。ゆっくり静かに過ごしたい人はそうすることができる。何かを強いられることはない。でも、自然と背筋が伸びる。奥深い歴史を持ちながら少しも格式ばることのないとらわれのなさは、世俗の垢にまみれた身には驚くばかり。受け継ぐものが重い人間はかえって軽みにたどりつけるのかと心洗われる。



## 意外!宿坊のいろいろ

そもそも宿坊とは、お寺や神社への参拝者を泊めるための施設のこと。歴史をたどれば江戸時代は旅の目的の多くが参詣で、宿坊に泊まるのは自然なことだった。宿坊=「古いお寺に暑さ寒さに耐えて泊まり、朝早くから座禅を組まされ怖いお坊様に棒で叩かれる」と誤解している人もいるだろう、そうではないことは覚林房を見ても明らかだ。「身構えなくて大丈夫、難しく考えなくても泊まれますよ」と教えてくれたのは、『宿坊に泊まる』(小学館文庫)などの編者がある宿坊研究会の代表・堀内克彦さん(31)。著書によると今は敷地内に併設された鉄筋コンクリート造りの建物に泊まるタイプも多く、中にはホテルや旅館並みに設備が整った宿坊も。朝のお勤めの参加が自由な所も増えているらしい。「宿坊では建築、庭園、仏像が堪能でき、座禅や写経といった宗教体験ができ、精進料理をいただくことができる。そのお寺の文化が凝縮されているのです。毎日忙しくて気がつけば一年一年同じことの繰り返しだったという人もいますが、日常から一歩離れてお寺と

いう場所に行くとふだんと違う日を静かに過ごすことで、いつもと違う感じができ、自分を振り返ることができます。きっとふだんの生活までも充実させてくれるはずです。堀内さんの言葉に力がこもる。



## 参拝するという心がけを忘れないで

とは言え宿坊によってスタイルはさまざまなので、女性ひとりの宿泊を断られるケースもあるし、相部屋になることもある。門限や消灯時間などの決まりこともある。参拝するのだという気持ち、心がけを決して忘れず、宿坊を訪ねていただきたい。よく下調べをして、自分の希望をはっきりさせてから宿を選ぶのが大切だ。堀内さんが個人的にすすめてくれたのは京都の妙心寺大心院。お寺の建物の中に泊まることができ、庭園、朝のお勤めなどすべてにおいてお寺に一泊することの良さが味わえる。外国人宿泊客が多くインターナショナル

な雰囲気も。門限夜9時、消灯は10時。お勤めは朝6時から7時半までで般若心経をあげ法話を聞くが、ご住職が不在の場合はなくなるのでご注意ください。同じく京都の智積院会館も堀内さんのおすすめだ。「宿泊は鉄筋の建物ですが、智積院での朝のお勤めが大迫力。大勢の僧侶がお経を唱え、護摩を焚いてご祈禱をする光景に出会えるのは貴重な宗教体験ですよ。通常の拝観時間ではない朝早くから、庭園や国宝の障壁画をお坊様が案内してくださり、お茶の接待をしていただけるのもありがたい。アステンとしておすすめしたいのが高野山だ。世界遺産にも登録された真言密教の聖地で、標高900mの山の上に開けた盆地に117もの寺院があり、50を超える宿坊が一般客を受け入れる。「歴史が詰まった場所なので一つひとつの宿坊にも歴史がある。戦国時代の大名の菩提寺だったり、仏像一つ屏風絵一つとっても有名な歴史上の人物ゆかりの物だったり、宿坊ならではの醍醐味をフルセットで味わえる場所です」と堀内さんも太鼓判。



## 40周年、もっと愛されるホテルへ

### 庭のお風呂 「オーリーブ」誕生!

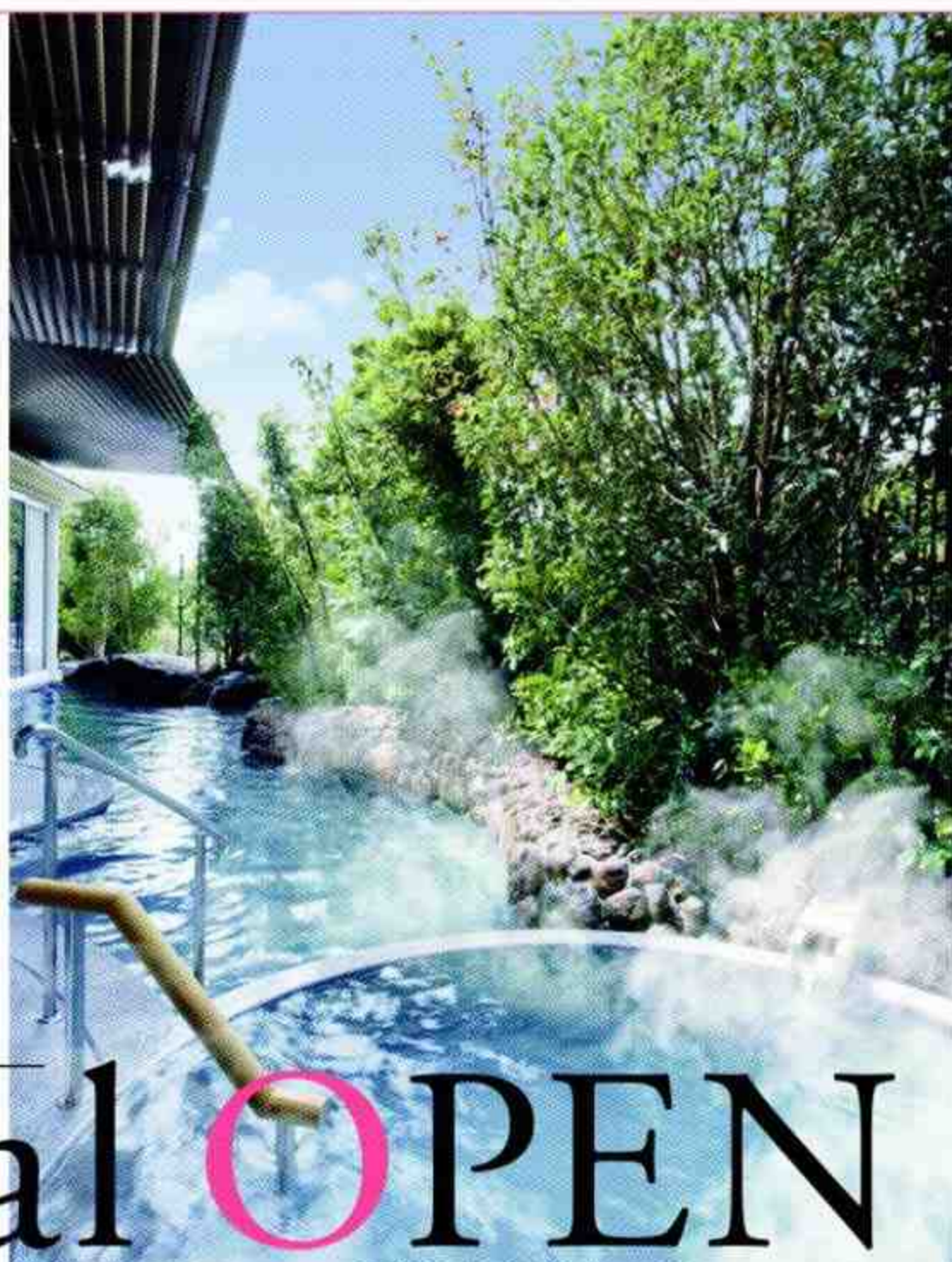
7つのお湯が楽しめる庭のお風呂「オーリーブ」が完成いたしました。美しい夕陽や緑がやさしい庭に癒される露天風呂、シルク風呂、テルマーレなど、いっそう広がる温泉の楽しみをぜひご体験ください。

# 9.19

— 2nd. stage —

# Renewal OPEN

焼津グランドホテル TEL.054-627-1121



## 2009 次々と生まれ変わる 焼津グランドホテル

静岡県東区東草深町21-3(3あり)  
TEL.054-209-1333  
10:00~21:00(最終受付20:00)  
完全予約制・火曜休館・各種カード利用可  
<http://komukai.jp/message/>  
土・日・祝日もオープン、夜は9時まで。

静岡中島屋ホテルチェーン 中島屋友の会

### 紺屋町倶楽部

会員 ワンランク上のおトクと便利。入会金・年会費 無料

紺屋町倶楽部 限定!

### 「藍の日」

10月26日(月)・27日(火)・28日(水)

宿泊プラン お一人様1泊2食付(朝食・入浴税込) 15,900円

※詳しくはお問い合わせください。

焼津グランドホテル

## dental office komukai

デンタル オフィス コムカイ  
静岡県東区東草深町21-3(3あり)  
TEL.054-209-1333  
10:00~21:00(最終受付20:00)  
完全予約制・火曜休館・各種カード利用可  
<http://komukai.jp/message/>  
土・日・祝日もオープン、夜は9時まで。



歯のホワイトニング、45分2回で38,000円。

ロ元を気にしないオシャレな女性に人気です。女性にとって白い歯が魅力的な武器であることは確かです。昨年オープンしたコンタクトデンタルオフィスコムカイは、歯にコンタクトを感している人たちに「あきらめないで、思っているよりも簡単に歯を白くしてあげてくれた。保険適用外の自由診療と聞いて驚かされた。高い高級歯科を想像して驚かされた。歯は一生の持ち物。白くするホワイトニングは、10月の秋のときどきお洒落を演出。

ウエディングのこだわり食材

シェフ大塚修弘が特製ランチでおもてなし 10/31

受付11:30~、開演12:00~終了14:00 ●お一人様2,000円・先着50名限定 たいます予約受付中!

THE GRAND TIARA FUJIEDA

静岡市駿河区1650-1 TEL.054-644-1611  
東名焼津ICから車で約4分・R1バイパス広幡ICから車で約1分  
<http://www.tiarastyle.org> スタッフブログ毎日更新!

プライダルフエア 10/25

●横断教会式/12:00~  
●横断披露宴&婚礼料理試食会/12:30~

焼津グランドホテル



## 新しい形の日本文化へのアプローチ

なぜ宿坊に泊まる若い人が増えて  
いるのか。一方で阿修羅像がブーム  
になったり仏像めぐりにお洒落感が  
出てきたり、はたまたゲームの影響で  
戦国武将が一部の若い女性に熱狂  
的な人気を集めたりと、今までとは違  
う新しい形の日本文化へのアプロ  
ーチが出てきているのはなぜか。堀  
内さんは「ネットの時代なので、今ま  
でなら興味を持たれにくかったとこ  
ろにはまる人が増え、趣味が細分化  
しています。自分だけのものを見つけ  
たいという欲求が出てきている。そ  
の一つが日本の歴史や文化なので  
は」と指摘する。「日本人に生まれ  
て、自分たちはいったい何なの?と  
いう追求を深めていく方向に世の中

が行っているように感じますね。お  
寺、神社、戦国時代は今、大きなテ  
マです」。

バブル崩壊後、どこまで落ちれば  
気が済むんだというほど落ちた日本。  
社会の惨状の中の人々の動きには、  
まるで平家物語や応仁の乱などを見  
るかのような既視感が…。いつの時  
代も神社仏閣は人々を癒してきた。あ  
なたも宿坊を訪ねてみませんか。



「修行」の体験がで  
きるのも宿坊の魅力  
の一つ。悩み多き現  
代、厳しさに耐え心  
静かな境地に至りた  
いと願う女性が多い  
のでは。宿坊の朝の  
お勤めは参加しやす  
く、修行の入り口と  
してありがたい。各  
地のお寺や神社で開  
かれていた修行会は  
座禅、阿字観、読経、  
念仏行、写経、写仏な  
どから断食、通行、修  
験道、火渡りといっ  
たタイプなレベル  
のものまでさまざ  
ま。中には相当厳し  
いものもあるので、  
参加するときはよく  
調べよう。



9世紀の初めに最  
澄が唐から伝えたの  
が天台宗、空海が伝  
えたのが真言宗。そ  
れぞれ比叡山、高野  
山に入り学問や厳し  
い修行を行った。平  
安時代の末から鎌倉  
時代にかけては新し  
い教えが誕生し、念  
仏(南無阿弥陀仏)で  
救われるとする念仏  
宗(法然の浄土宗、親  
鸞の浄土真宗、一遍  
の時宗)は庶民の間

に爆発的に広まった。  
一方、座禅で自ら  
悟りを開く禅宗(栄  
西の臨済宗、道元の  
曹洞宗)は武士を中  
心に広まり、日蓮の  
日蓮宗は題目(南無  
妙法蓮華経)を唱え  
れば救われると説い  
て信仰を集めた。江  
戸時代には隠元が中  
国禅を伝え、黄檗宗  
を開いた。

いものもあるので、  
参加するときはよく  
調べよう。

県内でもいくつか  
修行会が開かれてい  
るが、お遍路さんに  
興味のある人は二百  
年以前から細々と続  
く伊豆八十八ヶ所盤  
場めぐりにチャレン  
ジするのもいいか  
も。四国遍路になぞ  
らえて礼所を作りお  
参りしたのが始まり  
とされているが、伊  
豆を旅する魅力とい  
いまって、いいリ  
セットができそう  
だ。

取材・撮影協力 行学院兼林房 TEL:0556-62-0014 <http://www.fujikawa.or.jp/higuchi/kakurinbo/> / 宿坊研究会 <http://syukubo.com/> / 妙心寺大心院 TEL:075-461-5714 / 智積院会館 TEL:075-541-5363



## CENTURY Luxe

ホテルセンチュリー静岡 2009 October 07

豊穣の風に誘われて  
センチュリーで小さな秋旅。

# 上海蟹、食楽の迷宫へ。

このわりの陽澄湖産。  
至福の秋の始まりです。

「秋になったら、翡翠宮で上海蟹を」と  
毎年楽しみにしていた。お客さまのために  
今年も一級品とされる極上の上海蟹を  
上海近郊の陽澄湖よりお取り寄せいたしました。  
姿蒸しや煮込みはもちろん、お団子や小籠包に忍ばせるなど  
お料理のバリエーションも翡翠宮ならではの  
コクのある濃厚なおいしさ、「なるほど上海蟹」と呼ぶ  
その存在感をぜひ、お楽しみください。  
〜上海蟹と白菜のどろろ煮込み〜



## 上海蟹フェア 10月14日(水)〜12月2日(水)まで翡翠宮にて開催!

- 待望の上海蟹のシーズンが到来しました。「翡翠宮」では、  
大ぶりで旨みたっぷりの陽澄湖産の上海蟹にこだわり、生  
きたまま使用。コク深いそのおいしさを多彩に味わって  
いただけるよう、今年も自慢のコースをご用意いたしました。秋に  
だけお楽しみいただける至福をぜひご堪能ください。
- 上海蟹特別コース (Dinner) お一人様: ¥10,000  
お選びいただける「上海蟹の姿蒸し」をはじめ、全8品のコース。
  - 上海グルメランチ お一人様: ¥6,000  
写真の「上海蟹と白菜のどろろ煮込み」のほか、「豚スジの上海蟹ソース煮込み」など、全8品のコース。
  - 上海グルメランチ お一人様: ¥2,500  
上海蟹を手軽に楽しめるランチ。  
メイン料理はお好みの2品をチョイス。
- 2階 中国料理「翡翠宮」直通ご予約電話 (054) 289-6411 [ランチ] 11:30a.m.〜2:30p.m.(L.O.) / [ディナー] 5:30p.m.〜9:00p.m.(L.O.)

## CENTURY WEDDING

「コーディネートフェア」ご予約者優先 | 無料 | 11月8日(日) 10:00a.m.〜  
「和婚」をテーマに和モダンなコーディネートをご覧いただけます。和装のご試着もこの機会に。  
【ご試食会】ご優待 | 要予約 | 11月29日(日) 1:00p.m.〜  
ハーフコースを特別価格でご試食いただけます。  
フライダルに関するお問合せは [10:00a.m.〜8:00p.m.] プライダル課 (054) 287-1234

### 花凜

錦秋の味覚会席  
お一人様: ¥7,000  
〜10月31日(土)まで  
香り、南ざわりで、影  
りて、ふんだんな秋の  
味覚に心酔うひととき。

2階 日本料理「花凜」直通ご予約電話 (054) 289-6412  
[ランチ] 11:30a.m.〜2:30p.m.(L.O.) / [ディナー] 5:30p.m.〜9:00p.m.(L.O.)

### 伊勢海老

飛騨牛と伊勢海老のコース  
お一人様: ¥12,000  
〜11月30日(月)まで  
伊勢海老漁解禁の  
秋、プリッと食感と  
甘みを鉄板焼きでお  
楽しみください。

2階 鉄板焼「伊やき」直通ご予約電話 (054) 289-6413  
[ランチ] 11:30a.m.〜2:30p.m.(L.O.) / [ディナー] 5:30p.m.〜9:00p.m.(L.O.)

### 上海スイーツフェア 同時開催

翡翠宮自慢のコースと共に  
上海スイーツをご堪能ください。

## 「東京ディズニーリゾート」が ますます楽しめるハッピーブライズ! みんな大満足のお泊まりリゾート!

東京ディズニーリゾート・パートナーホテル  
**パーム&ファウンテンテラスホテル**

東海エリア限定プラン!  
2009.9.1(火)〜11.30(月) 4名様1室の場合 おひとり様1泊 ¥4,000〜!

TEL:054-280-2525  
静岡市駿河区中村町55  
【営業時間】AM10:00〜PM7:00  
【定休日】毎週水曜日

まずは、**パーム** で検索! またはお電話にて **047-353-1234**

## You Priere

小倉優子プロデュースの  
ウェディングドレスコレクション  
YOU0004  
WHITE×RED

10月末「fino」に新登場!  
先行予約受付中!

TEL:054-280-2525  
静岡市駿河区中村町55  
【営業時間】AM10:00〜PM7:00  
【定休日】毎週水曜日

ここからもご予約できます!  
ステキなプライダル **検索**

式場案内も承っております。 国内外への衣裳の持込料は当社にて負担いたします。

7:00 少し早起きして、出発!

「アステン大人の秋休み・第一弾」。ハイボールが好きだから、バスツアーが好きだから、リゾートの買い物を楽しみたいから、森の空気が好きだから、ウイスキーに詳しくなりたいから……。いろいろな理由で申し込んでくださったアステン読者の皆さんと、いつもより少し早起きして、紅葉にはまだ早い南アルプスの山麓へバスは直線。バスガイドさんの「あの山は富士山の次に高い北岳。あの向こうに見えるのは……」など聞きながら、時々こっくりこっくり。バスツアーってらくちん!

10:30 押し花ってかなり可愛い!

「スパティオ小淵沢(体験工房)」で、小さな草花の押し花たちで「ポケットティッシュボックス」や「額」をつくる工作を体験。押し花歴10数年という地元の女性たちがコツを教えてくれた。色とりどりの小さな小さな花や緑の葉っぱの押し花は、彼女たちが一つひとつついに準備したの。作るうちに少女の頃に戻った気分。押し花ってかなり魅力的。

11:30 バリバリの高原野菜にカンゲキ!

ランチは、森の中にまるでヨーロッパの広場のように整備されたデザインホテル「リゾートナレ」で。チキンのグリルをメインディッシュに、バリバリの高原野菜のサラダピュッフェ。プチトマトの甘いこと!レタスの元気なこと!体をキレイにしてくれる野菜たちをこんなにたっぷりいただくのは久しぶり。高原リゾートならではの清らかなおいしさにご馳走さま!



好評につきツアー継続中! 申込はお早めに。

アステン大人の秋休み asten autumn vacation  
ウイスキーセミナーと八ヶ岳を楽しむ旅!

実施日 平成21年 10/16(金)・21(水) 11/19(木)・23(月祝)・29(日)・30(月) 12/8(火)・13(日)

募集定員/平日40名・日祝30名(定員になり次第締め切り) 最少催行人数/20名 参加費/お一人様 平日8,900円・日祝9,900円

※未成年の方はご参加いただけません。※お酒の試飲がございませぬ。集合場所までは公共交通機関をご利用ください。※添乗員は同行いたします。※乗降地は貸井-富士各地です(詳細はお問い合わせください)。

お申込み 0120-042-194 オレンジツアー 検索 旅行主催 静鉄ジョイステップバス 旅行企画 アステン 協賛 SUNTORY

身軽にサクッと秋のおでかけ

odekake 01 ヨーロッパ・アメリカで大人気! ファッションナブルでタフな3輪ベビーバギー

アステン4月号に掲載後、問い合わせが多かった3輪ベビーバギーにNEWモデル「スイフト」が登場!ファッションナブルで魅力的なデザインはもちろんなこと。なんといっても注目ポイントは個人的なタイヤ。自転車と同じエアータイヤを採用しているため、公園の砂利道や凹凸のある場所でも意外なほど軽〜い力ですすむ。くると小回りも利くので、人ごみや狭い場所でもOK。衝撃の吸収性にも優れているので乗り心地もバツグンなのだとか。ボディは頑丈なアルミフレーム。耐久性があるので2ヶ月〜5歳まで、子供の成長に合わせて長く使えるのも魅力。このベビーバギーなら、赤ちゃんとお出かけがもっと楽しくなるはず。お買い上げの方にフリースライナー(敷きパット)をプレゼント。



●マウンテンバギー「スイフト」(スイフト) 63,000円 カラー3色(ライムグリーン/チリレッド/ストロングレー) cueillir (クワイール静岡) 静岡市東区八千代町12-2 フリーダイヤル:0120-358-947 月曜-第1・5日曜日定休

odekake 02 10/10(土) 駿河湾と富士山をバックに野外で「能」を楽しもう!

いよいよ来週末に迫った「羽衣まつり」。夕方16:30から野外で行われる「三保羽衣新能」(たぎぎのう)は、県外からも訪れる人が多い人気イベント。その理由はロケーションの良さ。駿河湾と富士山を望みながら「羽衣」を鑑賞できる贅沢をぜひ味わって。当日は様々なイベントのほか、清水の名産物の販売、お茶席(有料)も用意している。

10/10(土) 第26回「羽衣まつり」 11:30~12:30 エレ-ス祭り 14:00~14:40 能楽教室 14:50~15:20 三保こども能楽 16:30~19:20 三保羽衣新能 ●三保羽衣新能 会場:静岡市清水区三保「羽衣の松前特設能舞台」(雨天時:清水文化センター大ホール) 一般 6,000円 学生2,000円(大学生以下) ※全席指定 若干当日券あり [チケットの問い合わせ先] 静岡市役所文化振興課 054-221-1044 ●交通アクセス [JR清水駅から] バスのりば9番→三保松原入口下車 徒歩10分 [静鉄 新清水駅から] バスのりば3番→三保松原入口下車 徒歩10分 羽衣まつり運営委員会事務局(静岡市役所文化振興課内) TEL:054-221-1044 第26回羽衣まつり

odekake 03 リフレッシュ&リラクゼーションを体感!憧れの乗馬体験

清々しい秋風を感じて、緑の草原を馬と駆け抜けたい。きっと極上のリフレッシュになるのでは?広大な敷地の中で60頭の馬たちが出迎えてくれる「乗馬クラブ パロミノ・ボニークラブ」は、乗馬が初めての人でも楽しめるコースがいっぱい。乗馬体験コースはインストラクターがマンツーマンで、馬との触れ合い方や乗り方を丁寧に教えてくれる。大人/平日4,200円、小学生/平日2,700円。その他、本格的な乗馬にトライしたい人には「乗馬教室4回コース」や「ライセンス5級取得コース」などもおすすめ。どのコースも予約制のため、詳しくはお問い合わせを。フレンドリーな馬たちとおもいきり遊んでみよう。

乗馬クラブ パロミノ・ボニークラブ 御前崎市佐倉4556 TEL:0537-86-8757 平日12:30~20:30 土日祝8:30~16:30 火曜定休 駐車場あり 東名吉田ICから車で30分 http://www.palomino.co.jp

グリーンライフのコトハジメ \* Eco up note



飲食店での優待サービスなどもあり、ブームが定着した感のある「マイ箸運動」。「でも単なる流行だけで箸文化が消費されてしまうのはちょっと残念」と、静岡市の箸専門店「桜さくや」の店主・斎藤肇さん。店のオープンは2004年。いわゆるマイ箸が喧伝されはじめるよりも、少し前のことだ。「お箸って実はもっと身近な生活用品。一日3回、老若男女いろんな年代の人が使う。口の中に入れるものだから、安全性や持ちやすさなども考えなくてはいけません。そこには作り手から使い手までをつなぐ奥深い文化があるのでないでしょうか。」「桜さくや」では、古くなった箸は神社で供養し、箸先が傷んだ箸は削って塗り直し(一膳840円)もう一度よみがえらせる。

「吟味して選んだお気に入りの箸を、できるだけ長く大切に使用してほしい」そんな専門店ならではのこだわりが息づいたサービスだ。「マイ箸選びによって、箸という道具によって改めて考えてもらえれば」と斎藤さんは語る。天竜から生まれる割り箸 現在、国内で使用される割り箸は年間約250億。一人あたり約200膳を使い捨てている計算だ。そのうち9割以上が中国からの輸入品で占められている。だが、斎藤さんによると、割り箸以外の箸も杉・竹・桜・檜以外は、外国産材で作られていることが多いらしい。

お箸をめぐるエコ考 浜松市天竜区のNPO「作業所せきせい」では、08年6月に、天竜彩の問伐材を再利用して割り箸生産を開始。「一膳5円前後(業務用)と、価格面では外国産のものと同じくらいに、箸という道具は勝負にならない。でも防カビや防腐などの薬剤は一切使わないため、杉のよい香りがすると好評ですよ」と施設長の安達進さん。さらに重要なのが問伐材を利用して。問伐材は、放置されたままだと植物が育たず、山の保水力が低下。大雨による洪水や土砂崩れの一因ともなる。問伐材の利用は、林業を支え、森林をよみがえらせるための環境整備として重要なことなのだ。せきせいの箸は

地元の飲食店で使用されているほか、お土産用として30膳入り300円〜で天竜区の道の駅などで販売されている。 マイ箸か、割り箸か。どちらかがエコでどちらかが悪者だ、と単純には割り切れない。だが、大手コンビニチェーンで国産材の割り箸が有料化されたり、公共施設を含めた飲食店でプラスチック箸への切り換えが相次いだりと、「箸づかい」をめぐる状況は明らかに変わり始めている。 箸一膳から広がるエコの未来。「安価なものを大量に使い捨て」というライフスタイル自体に、警鐘が鳴らされているのは間違いなさそうだ。

かわい eco

「エコ洗い」という木の実は粉末洗剤がある。木の実の英語名はソープナッツ soap nut。日本ではムクロジと呼ばれ、羽子板の羽根の黒い玉はその種。ソープナッツが広く自生するインドやネパールでは、昔から石けんとして使われ、欧米ではオーガニックショップなどで販売されているらしい。 このソープナッツの実を乾燥させて、洗剤として使やすく粉末にしたのが、今回ご紹介する「エコ洗い」(200g1,260円)。ヘナなどインド発のナチュラルなヘアダイを調べているうちにソープナッツに出合った。(株)



エコワ (http://econox.com/) の武藤花緒理さんが、日本でもぜひこれを!と商品化した。もともと環境問題に関心の高かった武藤さん。社名のエコワも、エコの輪を広げたいという思いで名付けている。 エコ洗いは、食洗機に、食器洗いに、洗濯に、家の掃除にと、いろいろな使い方ができるという。その洗浄力は、たとえば、ガラスなら通常の洗剤よりもピカピカに、セーターは柔軟仕上げ剤を使わなくてもふんわり仕上がるほど。植物100%なので手肌にもやさしく、水溶液をそのままに撒いても害はない。もともとソープナッツはとても強い植物で、農薬も化学肥料も使われていないから安心度は高い。静岡市では駿河区丸子の手造り家具工房「全盛」(tel.054-201-2510)などで販売。

身軽にサクッと秋のおでかけ

odekake 04 劇団四季ミュージカル「キャッツ」 横浜公演11月11日開幕!

静岡をはじめ日本各地でロングラン公演を重ね、数々の記録を塗り替えてきた軌跡のミュージカル「キャッツ」が、いよいよ横浜で開幕。満月が輝く都会のゴミ捨て場では、年に一度の舞踏会。人間に飼われなければならない猫たちが、生かすために生きる猫たち。ただ一匹の「ジェリク」に選ばれたのは? 劇団四季では、横浜・みなとみらい21地区に「キャッツ」を上演するための新生「キャッツ・シアター」を建設。古代ギリシャの円形劇場のように舞台を取り囲む形で客席が配置され、猫たちは縦横無尽に客席を走り回る。横浜初のロングラン公演に挑む「キャッツ」。ぜひお見逃しなく。

●料金: S席9,800円/A席8,000円/B席6,000円/C席3,000円 ファミリーゾーン: S席子ども5,000円/A席子ども4,000円(すべて税込) 劇団四季 チケットの予約: 劇団四季予約センター TEL:0120-489-444(ヨクヤクよー) インターネット予約: http://489444.com お問い合わせ: 劇団四季東京公演本部 TEL:03-5776-6730

odekake 05 アピアにおでかけ! 家族みんなで楽しめるキッズボウリング!

プラザアピア静岡ではキッズボウリングが人気。子どもの投げ回だけレーンの両側にゴム製のロープが設置し、大人と子どもが真向勝負でボウリングを楽しめる。ボールは子どもでも持ちやすいように指差し込むが5つ。ボールを投げられない小さな子どもでも、ボールを投げる専用のすべり台を使って参観することも。これらの滑り台や16cm~18cmのシューズも無料貸し出しOKだ。



ボールがリモコンで自由自在に動く!? 静岡県内初ラジコンボウリングが登場 週末は子ども限定のラジコンボウリングイベントも開催中。このアメリカ発のリモコンボウリングは、名の通り、リモコンでボールが操作できる不思議なボウリング。レーン上をボールが右へ左へ動く様子はとてもコミカルで楽しい。今なら見事5本以上ピンを倒すとジュースか菓子物をプレゼント中!(10月末まで)。

プラザアピア静岡 静岡市駿河区中吉田15-8 TEL:054-261-7271 10:00~深夜2:00 (毎週金・土・日祝前日は朝6時まで営業) 無休 駐車場あり(850台) アピア静岡

こんにちは、社長です。 **＊トリップ快談**

1910年の創業以来、静岡県中東部の約30万世帯に天然ガスを供給する静岡ガス。私たちの日常生活に役立つガスエネルギーの魅力と将来の展望について岩崎清浩社長に伺った。



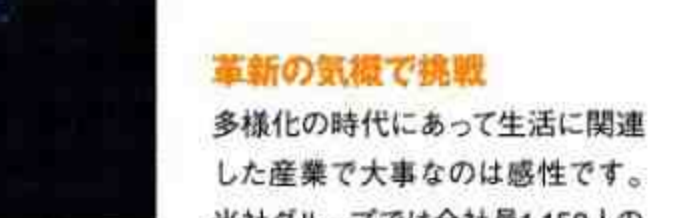
**ニーズに合った生活提案**

創業から100年、わが社の変わらぬ基本はパイプでガスを送ることです。原料も石炭から石油、天然ガスへと変わり、現在はお届け先でどう使っていたかというソフトに力を入れています。天然ガスの販売は家庭用から産業用へと広がり、基幹エネルギーとして大きな役割が期待されています。1996年の導入当初に比べ、天然ガスの販売量は2008年までに約5倍に伸び、全国で4番目となりました。お客様の熱診断を行い、新しい技術を使って省エネ化、CO2削減を図る最適なシステムをご提案しています。家庭用では、お客様のニーズに合った生活提案へと大きく舵を切りました。私たちの役割はお客様が本当に納得するエネルギー選択のお手伝いをする事です。進化した最新のガス機器を体感できるショールームを3年前から各地区に設置したほか、県中東部には「エネルギー」という組織を12店舗設け、300人を超えるスタッフが地域の皆様を1年に1回訪問する、ふれあい巡回を行っています。

**家族団らんの源は食卓**  
ガスで調理すると、まず料理の出来が違います。日本人は世界で5本の指に入る味覚を持ち、「うま味」の分かる民族です。子どもの間に本当においしいものを食べないと優れた味覚は失われると言われています。ガスは火加減を自在に調節できるため、家庭の味の個性を引き出し、お母さんの味をうまく出してくれます。家族団らんの源は食卓です。そこで、私たちは食育をサポートし、料理を通じてもう一度家族の団らんを取り戻さないかと親子クッキングコンテストなどを実施しています。日本はモノさああればいいという成長の時代から、もっと生活そのものを楽しみ成熟の時代に入りました。その楽しみ方の一つが料理なのです。

静岡ガス株式会社 代表取締役社長 岩崎清浩氏

**世界遺産を見て回りたい**  
今は趣味になかなか時間を取れませんが、その中でも楽しみなのは、週末のゴルフと毎日のお酒です。ゴルフは向上心を刺激してくれます。ゴルフはその人の年齢や体力、筋力に合った理想のフォームを見つけることが楽しみの原点だと思っています。お酒は辛いことがあったときでも、気持ちよく眠らせてくれる百薬の長です。健康維持のために最低週3回の早朝ウォーキングも欠かしていません。そのほかに最近始めたのが、世界遺産巡りです。青森、秋田の県境に位置する白神山地に登ったことがきっかけです。これまで北海道の知床、屋久島の屋久杉も巡りました。時間ができたらぜひ海外の世界遺産も見て回りたいですね。

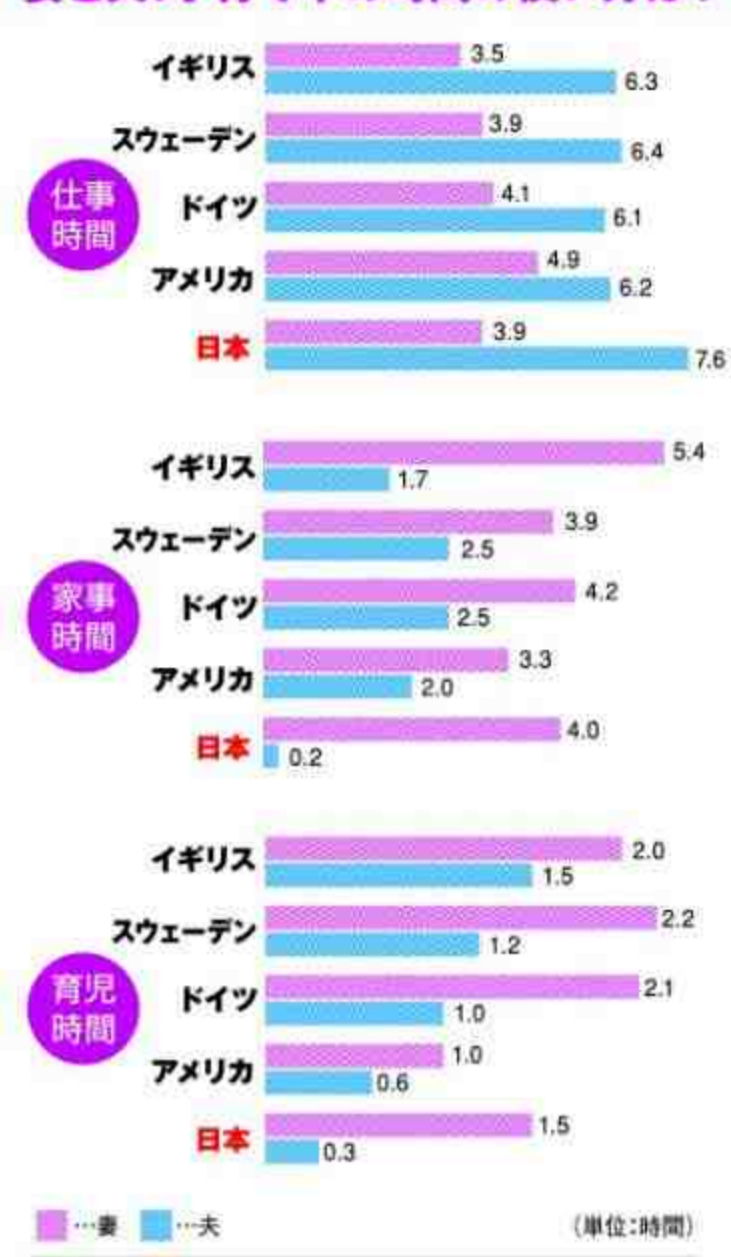


**革新的な気分で挑戦**

多様化の時代にあって生活に関連した産業で大事なものは感性です。当社グループでは全社員1,150人のうち約160人が女性ですが、ガス主任技術者の資格を取り、優秀な営業成績を収めている女性もいます。セールス先で主婦の皆さんと話をしたり、ショールームアドバイザーとしてお客様の目線で接客するなど、女性社員には家庭生活や子育てで培った感性を仕事で発揮するよう期待しています。当然、女性の子育ても支援していきたいと考えています。今後はガスの安定供給と保安を確保しながら、革新的な気風を持って挑戦していきます。家庭ではお客様の生活をより豊かに快適にするために家庭用燃料電池「エネファーム」を推進します。私は非常にいいエネルギーである天然ガスが好きなんです。その良さを皆さんにお伝えし、普及していくことが社会貢献につながると思っています。

1969年静岡ガス株式会社入社。  
88年総合企画グループリーダー、  
2001年専務取締役を経て、06年より現職。

**女性たちの WORK&LIFE データバンク**



出典は日本は「H18社会生活基本調査」、他国「Employment Outlook 2001」。諸外国に比べて、日本の夫たちは育児や家事についてやす時間がとても短い。男性の育児休暇制度はあってもとりにくく、子育てのために勤務時間を短くはできないなど、意識と制度の両方の課題がみえてくる。

**Q ホワイトニングって大変なこと？**

歯に入り込んだ色素を薬品で取り除くのがホワイトニング。歯を削ることはないから安心して、白さがどのくらい持続するかは日頃のお手入れ次第。当オフィスではホワイトニングの後、大体1-3ヶ月ごとにチェックしているけれど、「歯が白くなる」とうたっている歯磨き粉の中には、研磨剤成分が歯に傷をつけて食品などの色素が付着しやすくなるものもあるから気をつけたい。歯は一生の持ち物。ホワイトニングで白くした歯なら、大きく口を開けて思い切り笑ってもゼンゼンかまわない。きっと気持ちまで明るくしてくれるはず。

dental office komukai デンタルオフィス コムカイ  
院長・小武海裕樹  
静岡市東区東草深町21-3 tel:054-209-1333  
<http://komukai.jp/message/>



**懐かしさとワクワクがクロスする、並木の美しい鷹匠中央通り。**

気取らないのにプロフェッショナルなお店がいくつも見つかる静岡鉄道日吉町駅の周辺。お気に入りのフラットシューズを履いて、水漏れ日がキラキラする道をたくさん歩こう。

**01 水塩土菜 (すいえんどさい)**  
店主いわく「とんかつは蒸し料理。衣は薄くサクサクとして旨みを閉じ込めない」と。それが職人技、極意なのだという。名店「かつ好」を受け継ぎ今年6月にオープン。平日ランチは1,050円〜のかつ丼が魅力。女性の一人客も多い。夜はヒレ・車エビ・コロコロの「三色美彩」や、400gはある「ロス百匁かつ」を数人でシェアしつつワインを愉げるお客も。秋からの新メニューも考案中。酒樽を使った内装は居心地がいい。  
営業時間 / 11時半〜20時半 (LO)。無休。  
静岡市東区相生町6-22 tel:054-246-4884

**02 anmikenpe (アンミンケンペ)**  
ミナ ベルホネン パートナーシップ。一歩店内に入ればデザイナー 菅川明氏の飾り出す世界。「あ、懐かしい」。少女時代の雰囲気や着たデザインや柄。それでいて着る人の年齢を問わないから、母娘で購入してそれぞれのコーディネートを楽しむファンもいるのだそう。定番のエッグバッグは9,450円。店名のアンミンケンペはアイヌ語で「洋服」。スベルの前名はminaのアナグラムにもなっている。  
営業時間 / 12時〜20時。火曜・第3水曜定休。  
静岡市東区鷹匠3-22-4-2F tel:054-260-9231



**03 パン・ルバ**  
レトロな雰囲気のかつろげる喫茶店。コーヒーは昔ながらのハンドドリップ。アイスコーヒーは炭焼きと水出しの2種類。今年の5月から丁寧に焼かれるパンも加わった。定番以外に日替わりで登場するパンもあるから、毎日通っても楽しそう。パンのテイクアウトだけでもOKだし、店内にたくさん本があるので、それを自由に読むこともできる。ランチは800円〜。バターと牛乳をたっぷり使用したパン・オレ280円。  
営業時間 / 8時〜20時。日曜定休。  
静岡市東区鷹匠3-18-20-2F tel:054-209-3020

**04 コマヤス酒店**  
おすすめを聞けば間違いなく答えてくれるプロフェッショナルな「酒の専門店」。蔵元との絆もますます深まり、美酒が所狭しと並ぶ。秋のおすすめは「ひやおろし」。ひんやりした蔵で夏を越した日本酒は、熟成され、頃合いのよい味わいに、国産ワインも「ルバイヤート」や「小布施ワイン」など豊富にそろそろ。日本料理に合うのはやはり「日本のワイン」なのだそう。夫婦や仲間と訪れ「今日の一歩」をワイワイ決めるのも楽しい。  
営業時間 / 8時〜20時。日曜定休。  
静岡市東区鷹匠3-10-17 tel:054-252-6632

**asten INFORMATION**  
アステンホームページがリニューアル!  
月1回の発行が待ちきれない...という声に応え、アステンに関する最新ニュースを見られるブログがスタート。取材がばれ話やおススメショップの最新情報など続々更新予定。またこのホームページでは、これまでのアステンバックナンバーや設置店を見ることもできるから、ぜひ一度、アクセスしてみてください。  
www.asten.jp  
アステン 検索  
お問合せ:アステン編集部 TEL054-284-9236 asten@shizushin.com

**編集部 オススメ お出かけグルメ**

**特別な日に行きたい本命フレンチ**  
「レストラン サツカワ」は緑豊かな県立美術館近くにたつフレンチレストラン。さりげないサービスの中、心地よく本格料理が楽しめる。記念日のアニバーサリーコースは、12/13(日)までお得なキャンペーン中。デコレーションケーキとメッセージ入りデザート&自家製パン詰め合わせプレゼント。誕生日や結婚記念日、退職祝いなど、特別な日を大切な人と祝ってみて。まずは通常ランチ1,280円〜で下見もいいかも。  
●アニバーサリーキャンペーン(〜12/13) 要予約  
A カモミールコース(通常1名5,775円) 2名10,000円  
B ランダーコース(通常1名7,875円) 2名12,600円  
※人数追加はA 5,000円、B 6,300円(1名)  
レストラン サツカワ  
静岡市駿河区谷田33-12  
TEL:054-208-0112  
11:30〜14:00  
17:30〜22:00 (LO21:00)  
水曜定休(10月より変更)  
駐車場あり <http://satsukawa.jp>

**麗しい旬魚の誘惑**  
目利きのプロが選んだマグロが評判のGAKU。だからこそ、食べなれた魚の味も一味違う。今が旬の秋刀魚は程よく脂ののってふっくら。ランチは定食、夜は一品料理の軸焼きとして召し上げられ。また、予約をすれば3,000円からのお任せコースで活きのいい魚が色々楽しめる。10名からなら貸切も可能。週末は満席になることが多いので、早めの予約がおすすめ。なんと大道芸期間中は閉店から閉店までノンストップ営業。通常メニューには無いおつまみ類が充実する。  
**鮎と蕎麦 GAKU**  
静岡市東区七間町8-26 ホワイトシャトルビル1F  
TEL:054-255-6839  
火〜土 11:30〜13:30  
18:00〜22:00  
日・祝 11:00〜17:00  
月曜定休  
(相談のうえ、予約可能)  
<http://www.ga-ku.jp/>

**「静岡の奥座敷」で秋の味覚を満喫**  
すすきの穂が風に揺れるのどかな庭園に、四季折々の草花が咲き誇る。懐しい日常を忘れて、ゆくりと寛ぎながら食事が味わえる場所。さら茶寮。料理は月替わりの1コースのみ。毎月、旬の食材に工夫を凝らした料理が全10品で3,045円。10月のメニューは青森から直送の活帆立貝のブルーギニオン、栗のポタージュスープなど、秋の素材がふんだんに使われている。ほかに紅くつき始めの蕨を眺めながら、秋の宴を楽しんでみてはいかが。  
**さくら茶寮**  
静岡市駿河区向敷地35-2  
TEL:054-259-3901  
11:30〜14:45  
17:30〜21:30  
火曜定休 駐車場30台  
※要予約  
<http://piza.rakuten.co.jp/sakurasaryo>

**今が旬この時期しか味わえない「秋の松茸天せいろ」**  
モダンな空間で居心地のよい蕎麦屋さん。今なら「秋の松茸天せいろ」(1,900円)が10月まで味わえる。オリジナルの配合でブレンドされた細めの二八そばは、香りが高くしなやかに喉を過ぎる。カツオ出汁だけを使ったつゆは、数日自然熟成させ、すっきりとしているのに芳醇で円やか。天ぷらは松茸・海老の他、旬の野菜が数種類。薄付きの衣でサクサクと切れたよい歯ごたえだ。岩塩と天つゆが添えられ、味のバリエーションも楽しめる。日本酒や焼酎の種類も豊富。  
**手打ちそば 菜の花**  
静岡市東区谷田6-10-1  
TEL:054-264-7701  
11:00〜14:00  
17:00〜20:00  
月曜定休  
(祝日の場合は営業)  
駐車場あり

**編集部 オススメ お出かけグルメ**

**秋のスペシャル企画!**  
**アステン特価ワイン数量限定発売**  
だんだんと涼しくなって、ワインの限定季節がやってきた。EVERYWINEでは、数量限定のお得なワインを2種類ご用意。イタリアの協同組合が製造した赤ワイン(イ・ヴィナイオーロ)は、1500mlのメガボトル。通常2,000円を1,500円にて。オーク樽で熟成させた白ワイン(ラ・カスターニョーラ・シャルドネ750ml)は通常1,800円を1,200円にて販売。各30本限定なので、早めの来店がおすすめ。また、ワンランク上のボジョレー・ヴィラージュ・ヌーボーも予約価格2,300円にて受付中。  
**EVERYWINE (エブリワイン)**  
静岡市駿河区中田1-4-1 TEL:054-289-1115  
10:00〜21:00 火曜定休 駐車場あり  
EVERYWINE 検索

**秋の味覚を楽しめる贅沢ランチ**  
食欲の秋にはボリューム満点の、はなもん「けやきコース(3,000円)」がおすすめ。大根まるごと茶わん蒸しや旬の煮魚、栗飯などがセットになって秋ならではの味覚を存分に味わえる。完全予約制で、予約の際の「アステン見たい」でデザートサービス。そのほか「季節の小皿膳(1,800円)」も大好評。ゆくりゆくりつづける個室やオープンなテーブル席で秋を感じるお庭を眺めながら友達同士でのんびりランチタイム!  
**はなもん**  
静岡市東区伝馬町6-1 SHIZUOKA109ビル6F (6Fは1Fからの直通エレベーターで)  
TEL:054-252-3200  
昼11:00〜15:00 夜17:00〜23:00(日・祝は22:00迄)  
月曜定休 月曜祝日の場合、要予約あり  
詳しくは電話にて問合せを  
アットエスからはなもんにて検索

**中華料理の概念を覆す、絶品料理のオンパレード!**  
店主のさまざまなこだわりが詰まった創作中華料理店の「Cham」。来店した際に必ず食べてもらいたいというのが「彩り野菜のセイロ蒸し(800円)」。これにはすべて麻機にある契約農家の古谷修さんの無農薬野菜を使用。それを中華セイロで蒸し上げ、栄養分を閉じ込める。野菜本来の旨味を楽しむことができるので、旬の野菜を味わいに何度でも通いたい。お酒の種類も豊富なのでいろいろなシーンで活用できるお店だ。  
**美楽中華 Cham**  
静岡市東区二番町4-1  
TEL:054-253-1300  
11:00〜14:00(13:30LO)  
17:00〜22:00(21:30LO)  
月曜・第3日曜定休  
(祝日営業、翌日休み) 駐車場あり  
<http://www.5ccn.jp/cham/index.html>  
美楽中華 cham 検索

**大切な人とおいしい時間を全部個室の懐石風ランチ**  
友達や家族とゆくりおいしいランチを味わいたいという人におすすめの街の中のお店。2人から8人の個室があるから、女同士のおしゃべりでも子供連れでも時間を気にせずつづける。ランチは、鶏御膳2,300円(写真)など素材にこだわった懐石風3種類。さらに秋の新作デザートにも注目。きな粉と黒ごまのおぼろ(380円)は、ランチの後でもつい手が伸びてしまう。お子様連れにうれしいお子様ランチ(880円)も新登場。大切な人とおいしい料理を囲むご褒美ランチで癒されてみては?  
**静岡 花鳥風月(かちょうふうげつ)**  
静岡市東区紺屋町14-1 2F  
個室・バーキング  
8号向かい  
TEL:054-266-3300  
11:00〜翌3:00  
<http://www.life-sng.jp/s-kachofugetsu/>

# アステン meets ぐるぐる GOURMET COLLECTION

## おでん三昧

夜風が冷たい季節になると、無性におでんが恋しくなる。温かい湯気に包まれたあつあつのおでん。大勢で楽しむもよし、一人でお腹を満たしに行くもよし。静岡おでんはもちろん、焼津おでん、京風など味もいろいろだから、自分好みのお店を探してみよう。

静岡ぐるぐるマップNo.120 静岡土産 定価600円 好評発売中! 静岡土産 4半世紀を超えて人気店である。ずっと続いてはいる名店・老舗をご紹介。誰もが口にしたい、味わい、楽しんだ、静岡の家ばかり。



### 静岡おでん

1串¥60・¥80・¥100



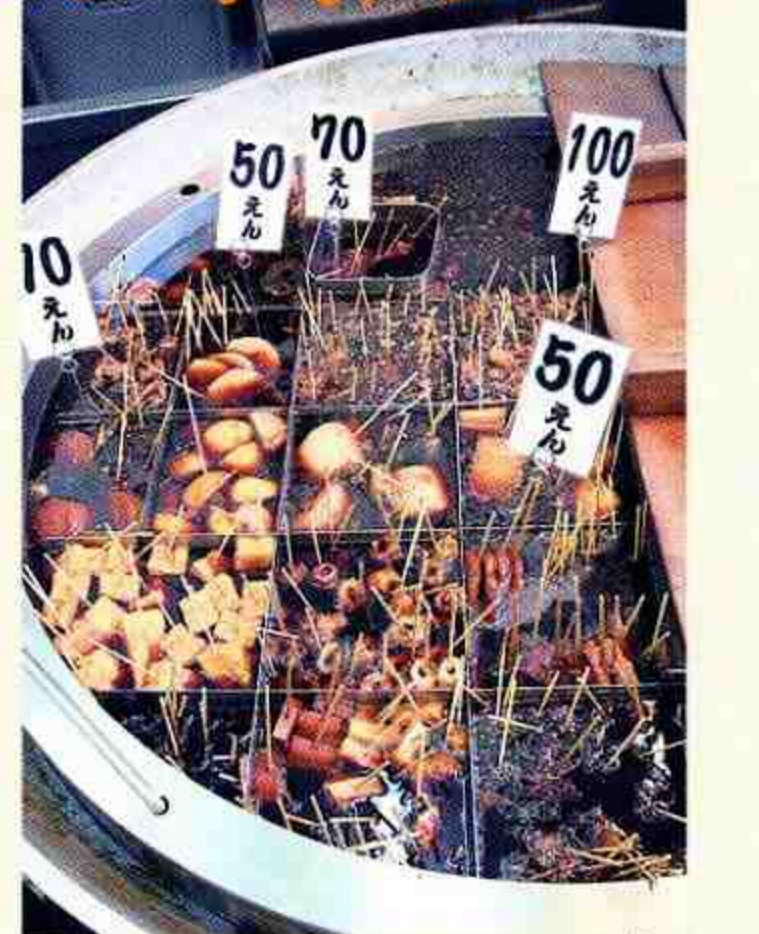
### おでん 炭焼おでん 十千花前

1品¥150～¥550 盛り合わせ ¥980

定番と季節ものを合わせて30種類ほどのおでんダネの中には、滋賀県近江八幡の名産・赤こんにやくや、ロールキャベツ、カマンベールチーズ、完熟トマトなどの変わりダネも。利尻昆布とかつお節のだしで煮込んだおでんは、素材そのものの味を生かしたあっさり系。夏に涼しいところで寝かせて熟成させた秋限定の酒「ひやおろし」¥750円〜と一緒にどうぞ。備長炭で肉や魚、野菜を炙った炭火焼、名物の「十千焼き」¥180円〜もぜひ。

メルヘン 01 店先には、直径1.2メートルの大鍋の中に、串打ちされたおでんがズラッと並んでいて大迫力! 牛スジと黒はんぺんが入った黒いつゆのおでんは、まさに「しぞ〜かおでん」の王道だ。黄身がとろとろと溶けだす「半熟玉子」¥120円は、低温で5時間かけてじっくり火を通しているからこそできる一品。月〜土は午前10時からテイクアウトOKで、1串50円〜と、店内で食べるよりも20円お得になるのがうれしい。レトルトパックで日持ちする「静岡おでんパック」¥680円は、遠方への贈り物にどうぞ。

### しぞ〜かおでん



### 海ほうず本店

1串¥70〜、半熟玉子¥120



### みのべ 清水おでん

1串¥70・¥80

真っ黒なつゆの静岡おでんに対して、清水おでんは鶏がらスープまたはかつおだしの澄んだつゆ。牛スジの替わりに豚モツが入り、鍋の真ん中にある味噌つぼに串を突っ込んで甘めの味噌ダレで食べるのが特徴だ。江尻町の「みのべ」は、昭和33年から半世紀以上親しまれている清水おでん老舗。一つしかないテールの真ん中に鍋が置かれ、おでんを囲んで客同士、話が弾んでしまうところがまた清水らしい。あったかい人情を感じられる店だ。



### おでん 匠(たくみ)

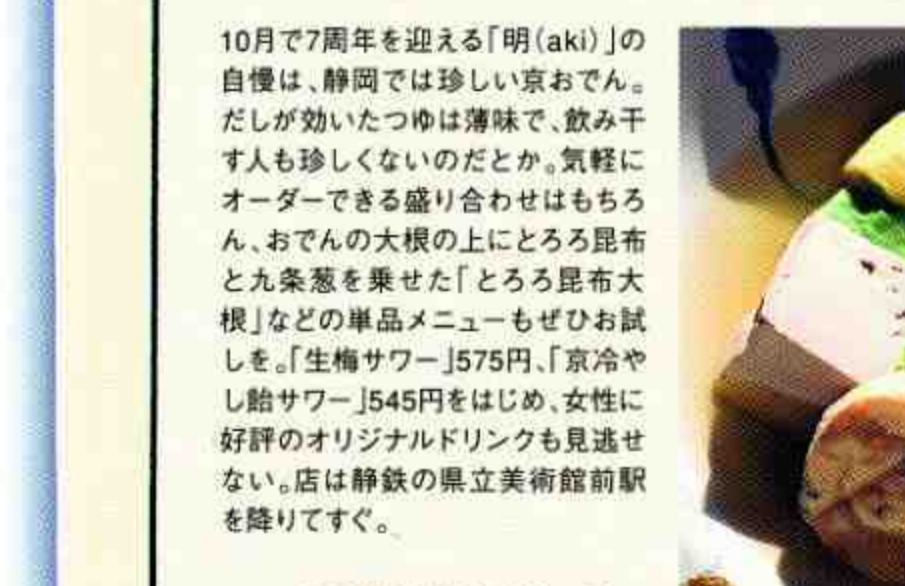
牛スジ¥100、卵・赤こんに¥90 その他1串¥70

今年7月の開店だが、店主の小林登志子さんがつくるおでんが美味しいと評判を呼んでいる。鶏がらと牛スジから取るおでんつゆは見た目には真っ黒だが、食べてみると意外とあっさりしていて、ほんのりと甘さを感じる味わい。ねっとり柔らかな食感が特徴の牛スジ100円は一番人気。青海苔とだし粉でシンプルにどうぞ。富士宮直送の麺を使って鉄板で焼き上げる「富士宮やきそば」¥500円も、本場の味がすると地元の人のお墨付きだ。

### おいしいおでん

カツオのヘソ¥80、その他1串¥70

06 お好み焼 花道 黒はんぺんにナルト、そしてカツオのヘソ(心臓)が「焼津おでん」に欠かせないタネ。鯉の加工所で働いていたという店主の大野とさんが、30年以上前におでんに入れたのが元祖だとか。鮮度の良いものを下茹でしてゆっくり火を通すので、臭みはなくプリッとした食感が楽しめる。さらに驚くのは、澄みきったおでんつゆ。なんと醤油は一切使わず、牛スジと鶏がらのスープに塩と秘伝の隠し味で味つけする。ちょっと甘めのみそダレをたっぷりつけて、というのが常連の楽しみ方。ぜひお試しを。



### 和風鉄板焼・京おでん 明(aki)

単品¥150〜、盛り合わせ¥885

10月で7周年を迎える「明(aki)」の自慢は、静岡では珍しい京おでん。だしが効いたつゆは薄味で、飲み干す人も珍しくないのだとか。気軽にオーダーできる盛り合わせはもちろん、おでんの大根の上にとろろ昆布と九条葱を乗せた「とろろ昆布大根」などの単品メニューもぜひお試しを。「生梅サワー」¥575円、「京冷やし給サワー」¥545円をはじめ、女性に好評のオリジナルドリンクも見逃さない。店は静鉄の県立美術館前駅を降りてすぐ。



### しなのや おでん

1串¥70・¥80

08 しなのや 八幡山の麓近く、開店38年の老舗のフライとおでんのお店。1串40円、卵と肉と赤こんにやくだけの50円という値段は、20年前から変わらない。店主・森益宏さんがつくるおでんは、牛と豚の切り出し肉からだしを取っている。牛スジが入っていないのであっさりしているのが特徴。コロケやはんぺんなど揚げたてサクサクのフライは各種50円〜、おむすびが90円。どれも手作りの懐かしい味がする。

4F ●コート ¥34,650 ムームー

4F ●コート ¥12,195 アニマルプリント

4F ●コート ¥19,800 ニットフィールドコート

4F ●コート ¥5,775 SM2ケイティブイ

2F ●コート ¥24,150 チェックジャガードコート

2F ●コート ¥5,145 モコモコベスト

2F ●コート ¥12,800 3WAYフィールドコート

3F ●コート ¥12,800 3WAYフィールドコート

3F ●コート ¥17,345 トレンチコート

3F ●コート ¥17,345 トレンチコート

3F ●コート ¥17,345 トレンチコート

3F ●コート ¥17,345 トレンチコート

## パルシェ 秋冬ファッション collection show コレクションショー

10/10(土) 14:00~14:30 5階・憩いの広場 特設会場

パリジェ28周年 創業感謝祭 PARCHE x アステン コラボ企画

いよいよ開幕。あなたに素敵なサミングNEWや オシャレ、わたくし流。おすすめのコーディネートなどたっぷり楽しんで!

4F ●ラウンフードミタリジャケット ¥8,925 エムズ&レトロガール

4F ●コート ¥16,800 フルゾンコート

2F ●コート ¥7,980 レースワンピース

2F ●コート ¥24,150 ピンカール

4F ●コート ¥8,295 ボーダーフリンジカーディガン

4F ●コート ¥5,985 ライダースジャケット

1F ●コート ¥56,700 ファー付ベスト

3F ●コート ¥4,095 F.O.KIDS 男児ベスト

3F ●コート ¥5,145 SISTER JENNI 女児コート

2F ●コート ¥27,300 コート

2F ●コート ¥6,930 ラドビーアシメコート

<p>01 メルヘン 静岡市葵区駒形通1-122 8:00~21:00 火曜休 tel/054-252-5244 P/なし</p>	<p>02 炭焼おでん 十千花前 静岡市駿河区南町3-2 17:00~24:00 (日祝-23:00) 無休 tel/054-280-0888 P/なし</p>	<p>03 海ほうず本店 静岡市駿河区南町6-11 赤心ビル4F 15:00~24:00 (テイクアウト)10:00~22:00 無休 tel/054-284-8282 P/なし</p>	<p>04 みのべ 静岡市駿河区江尻町7-21 11:00~19:00 日曜休 tel/054-365-3292 P/4台</p>	<p>05 匠 静岡市葵区致々谷2322 11:00~14:00、16:00~20:00 月曜(祝日)営業、翌休、第3火曜休 tel/054-278-1771 P/4台(土日14台)</p>	<p>06 お好み焼 花道 焼津市駅北3-20-15 11:00~20:00 火曜・第3日曜休 tel/054-627-5467 P/6台</p>	<p>07 和風鉄板焼・京おでん 明 静岡市駿河区中田43-16 足立ビル 17:00~23:00 火曜休 tel/054-208-1107 P/あり</p>	<p>08 しなのや 静岡市駿河区小黒3-7-13 11:00~18:00 日曜・祝日休 tel/054-282-3859 P/3台</p>
---	--	---	---	---	---	---	--

10/2(金)・12月祝

パルシェ28周年創業感謝祭

## 全館開催中!

静岡出身イラストレーター坂井永年 エアプラザアート展

10月5日(月)~11日(日) ※最終日は17:00終了

●場所:5階・ギャラリー

特別企画

10月10日(土)15:00~ 作家来場&制作実演

SBSラジオ公開生放送

「原口あきまさ&坂井永年 ベースボールクイズ」

10月11日(日) 14:00~15:00 (14:00~14:30まで生放送)

●場所:5階・憩いの広場特設会場

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

PARCHE パルシェ 検索

●10月は休まず営業いたします。営業時間のご案内/本館10:00~20:00、6階レストラン11:00~22:00(オーダーストップ21:30)、食彩館9:30~20:00、沼津魚がし食堂 お好み回転店 11:00~22:00(閉店22:30)

(めし処のみ 魚がし 11:00~14:00・17:00~22:00)(イタリアン・トマト カフェベリオーレ 7:00~21:00)(グッド・フランス 7:30~20:00)(ドローコーヒーショップ 平日7:00~21:00・土日祝8:00~21:00)



「今までにない使用感...」  
**洗顔を思わず笑顔に!**  
**美肌の秘密は火山灰の美粒子!**

「今までの洗顔剤は、お肌を洗うたびに、お肌を傷つけていた。お肌を洗うたびに、お肌を傷つけていた。お肌を洗うたびに、お肌を傷つけていた。」

「お肌を洗うたびに、お肌を傷つけていた。お肌を洗うたびに、お肌を傷つけていた。お肌を洗うたびに、お肌を傷つけていた。」

**えっ、本当に40歳?!**

▲織田 三世子さん (40歳当時)

**★このもっちり泡が毛穴の黒ずみTゾーンに!!**

「毛穴の黒ずみ、乾燥、くすみが気になる方へ。」

「毛穴の黒ずみ、乾燥、くすみが気になる方へ。」

「自然の力を活かして...」

「自然の力を活かして...」

「自然の力を活かして...」

2008-2009年度モンドセレクション 2年連続金賞受賞

毛穴の黒ずみ、乾燥、くすみが気になる方へ。 ジャータイプ・チューブタイプ (共に80g)

**つからしみんしゅい 石けん**

火山灰微粒子を含んだ濃厚な泡が肌をやさしく包み込んで、毛穴に詰まった汚れを取り除く。まったく新しいタイプの洗顔ソープです。

通信販売限定

1,890円 (税込)

2個以上のご購入で 送料無料

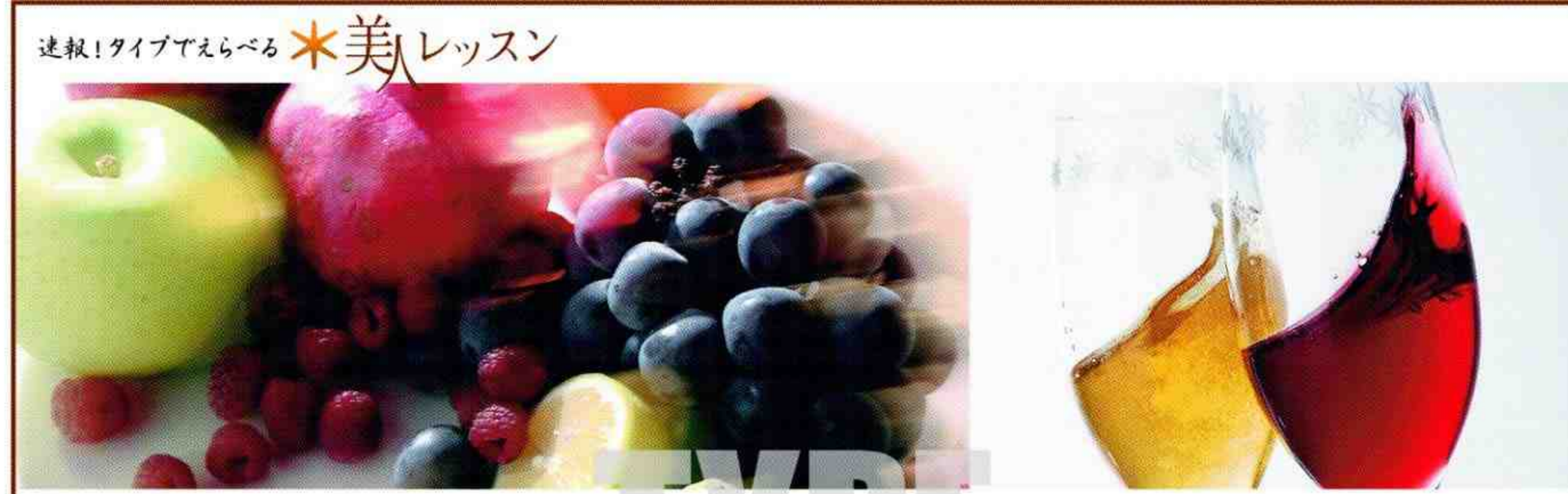
あわだちよかねっと お付けします

お申し込みはフリーダイヤル・インターネットで

長寿の里 0120-556-227

http://www.chojyu.com/

注文番号 24402



速報!タイプでえらべる **美人** レッスン

**フルーツビネガー編**

「静岡地産・みかんビネガー」を開発。県産の温州みかんを発酵させて作った。純粋みかんのお酢が評判を呼んでいる。どれもが従来の酢と違い、飲みやすいのがポイント。毎日続けて飲むことができる。「ごはん」と15~20g程度のお酢を同時に摂ると血糖値の上昇がゆるやかになることが分かっています」と市川先生。糖尿病などの生活習慣病予防に有効とされるゆえんだ。

そのほかにも、ビタミンCの吸収を助けたり、高血圧を予防する可能性もあると言われているビネガー。適量を継続して摂ることによって体の内側のサビを落とし、はつらつとした健康美人を目指したい。

毎日一杯のフルーツビネガーで、「体のサビ落とし」。

フルーツビネガーにも大きく分けて2種類がある。一つは黒酢などに果実のフレーバー

**柑橘系** アップル、オレンジや蜜柑、グレープフルーツなどの自然な酸味。

**ベリー類** ブルーベリーやラズベリーはヨーグルトやアイスとも相性がいい。

**アジアフルーツ** ライチやざくろは極貴紀も愛した美人フルーツ。テイストもまろやか。

**季節限定** 巨峰やマスカット、白桃、フルーツパンパキンなど、旬の魅力たっぷり。

**AUTUMN 秋フェスタ!**

秋だわくわく!アスティ・フェスタ'09

2009.10.11(日) - 14(水)

ワクワクコレクションで、イチオシ商品をピックアップ

秋の味覚勢揃い/おすすめグッズ&サービス 秋のお得なファッション雑貨

アスティの秋 彩りの秋・癒しの秋 ~秋満載の館内装飾をお楽しみ下さい~

http://www.asty-shizuoka.co.jp/

秋だわくわく!アスティ・フェスタ 2009年10月11日(日)~14日(水)

感謝プレゼント 第1弾 秋のワクワク キャンペーン★プレゼント

イチオシ商品を投票してアスティ券をGETしよう

パンフレット掲載対象商品の中から「あなたがワクワクしたイチオシ商品」を投票してください。1位投票者の中から、抽選で10名様に、3,000円分のアスティ券をプレゼント。1位投票者以外の投票者の方にも全員にアスティ券が当たるチャンス!この機会にお気に入りの商品を見つけてください!

投票方法: フェスタ期間中配布の館内パンフレットに掲載されている応募用紙に必要事項を記入し、館内に設置してある応募BOXに投入して下さい。

発表: 厳正なる抽選を実施の上、発送をもって当選にかえさせていただきます。

プレゼント内容

ワクワク賞	アスティ賞
10名様に抽選で10名様に [アスティ券]3,000円分	投票者全員の中から、抽選で50名様に [アスティ券]2,000円分

感謝プレゼント 第2弾 アスティスタンプラリープレゼント

アスティ静岡館にて期間中、500円以上の買い方でスタンプ押印。3店舗分(一口)集めて応募すると抽選で170名様にアスティ券をプレゼント!

賞	アスティ券
A賞	[アスティ券]70名様 5,000円分
B賞	[アスティ券]100名様 3,000円分

応募方法: お買い上げ500円以上でスタンプを1つ押印。3店舗分集めた後、スタンプカードに必要事項(郵便番号、住所、氏名、電話番号、性別、年齢)を明記の上、アスティ静岡館内に設置されている応募箱に投入してください。厳正なる抽選を実施の上、発送をもって当選にかえさせていただきます。





なめらかで優しい肌ざわり。すなりと脚を長く見せてくれる新しい魔法のパンツ、「はく化粧品」シリーズ新発売

神戸・元町発のストレッチパンツ専門ブランド「ピースリー」から、この秋、誕生したのが、進化したストレッチパンツ。その名も「はく化粧品」シリーズ。これって一体どんなパンツ？、はいて実感するのが、上質なスキンケア化粧品を使っているような、うるおい感。ずっと身につけていたくなる、なめらかな肌ざわり。それは、心地よさを追求するピースリーが、新しく糸から開発したストレッチ生地によるもの。一度はくくと、忘れられない気持ちよさが脚を包み込んでくれる。また、ピースリーのパンツはすべて、はき心地よく、動きやすい360度ストレッチを採用。長時間はいても、疲れにくく、ヒザの曲げ伸ばしもラクラク。

デザインも新しく!美脚シルエットに感激 体感キャンペーンも実施中!

また、パンツ美人度がアップするデザインにも注目。多くの女性の声から生まれ、年代・体型を問わず誰もが似合う美脚シルエットで、自分のパンツスタイルを自慢しなくなってしまうほど。ストレートとセミワイドの2タイプがあり、好みに合わせて選べるのもうれしい。「はく化粧品」シリーズは、サイズが5号〜19号(カラーにより異なる)。価格は13,545円〜。ピースリーには他にも、大人のカジュアルスタイルに似合うジーンズや、フォーマルな場面でも活躍のワイドパンツなど、シーンに合わせて着こなしを楽しむストレッチパンツが種類豊富に揃う。今なら、写真の「はく化粧品」を始め、限定カラーの登場している「魔法のパンツ」が試せる。「体感キャンペーン」中!10/20までにパンツの試着・購入をすと素敵なプレゼントも。この機会に、はき心地の良さと美脚の魔法を確かめてみて。



ココに注目!

試着するだけで、5色から選べるカラフル足指パッド(写真左下)、さらに、パンツお買い上げでヘアケア調剤ジュエリー巾着(写真右下)がもらえる!(10/20まで)



B-Three (ピースリー) 静岡バルシェ店

静岡市葵区黒金町49 バルシェ2階  
TEL:054-221-8688 無休 10:00~20:00  
http://www.b-three.jp

人気のWトリートメント 今ならお得に実感できる

おしゃれ気分が高まる秋。せっかとお気に入りの髪型にしても、髪にダメージが気になっては台無し。S&Fでは、人気の二つのトリートメントで思い通りのヘアスタイルをお手伝いしてくれる。バサバサ髪にたんぱく質を与えて補修するICUTトリートメント(4,725円)、ダメージ髪に天然ミネラルで潤いを与えるH4Gトリートメント(3,150円)の2種類。実際に悩んでいた人からも、パーマがきれいに仕上がった、カラーが映える、と好評とか。今なら、ICUTトリートメントを利用するときに「アステンを見た」という、H4Gトリートメントを無料サービス(10月末まで)スタッフにおしりの「Wトリートメント」の効果を実感できるチャンス。パーマやカラーとの組み合わせもオススメ。まずはスタッフに髪の悩みや希望のスタイルを相談してみてください。



ココに注目!

成人式の予約を11月末まで受け付けている。着付け、メイク、アップスタイル込みで18,900円(瀬名店・松富店のみ)

S&F美容室

瀬名店 TEL:054-263-0341  
松富店 TEL:054-254-4333  
千代田店 TEL:054-263-9464  
その他、アビタ店、大坪店、豊田店、焼津店など黒内7店舗



秋冬アイテムを買う前に、知っておきたいカラーのツボ ~無料カラーコーディネイト講座~

新しい洋服を身に着たら、「素敵だね」と言われた。だから、カラーのちょっとしたツボを学んで洋服選びに役立てよう。実は、自分の素肌の色から似合う色が判るとか、ノエビア独自のカラーシステムで肌のトーンや似合う色、その組み合わせ方も楽しく学べる。似合う色を身につけると、印象だけではなく、お肌の悩みもカバーできるというから不思議。それに、コーディネイトのポイントを知れば、組み合わせが難しくクロセトに仕舞っていた洋服にもリトライできるかも。気軽に参加してみよう。

【カラーコーディネイト講座】  
10/14(水) 10:30~12:00 或 19:00~20:30  
10/22(木) 10:30~12:00 或 19:00~20:30  
※要予約。予約時に「アステンを見た」と一言を。  
※人気の講座なので、お早めにお申し込みを。

ココに注目!

ファッションだけではなく、インテリアや小物、メイクなど様々なシーンで活用できるところも魅力

ノエビア静岡支店

静岡市駿河区南町18-1  
サウスポート静岡14F  
0120-778-329  
フリーダイヤル受付時間  
平日9:00~19:30  
担当/大村・高橋

口に入っても安心な除菌液で、ウイルスや細菌をシャットアウト!

インフルエンザや食中毒など、細菌による被害のニュースは日常茶飯事。だから除菌グッズが手放せない。活発な製法で開発されたプレバントなら臭いほとんどなく、体に無害なので吸い込んでも、口に入っても安心。もともと医療現場や教育施設などで使われている商品だから安心して使用できる。除菌効果が高く、消臭効果もあり、生活内のあらゆるシーンで使える便利な。手の除菌はもちろんのこと、調理器具、赤ちゃんの哺乳瓶、洗濯槽などの除菌、衣類やペットの消臭にも効果的。なんといっても、専用の噴霧(加温)器は空間除菌までしてくれるから、今からの季節にうってつけ。予約販売の為、詳しくはお問い合わせを。



自分磨ぎのための「しずおか創業塾」開催!

静岡県商工会連合会では、11月の毎週日曜日に「しずおか創業塾」を開催。マーケティング・法律・税金・事業プランなど専門家による実践的な内容と、起業した先輩の体験談で構成されるカリキュラムは、モチベーションが上がると好評だ。今回の目玉は豪華なゲスト講師。農業で全国的に活躍されている「ピオファームまつき」松本一浩氏、「はまぞうプロダクト」開発者の野澤浩樹氏、日本で初めてフリーアナウンサーの協同組合を立ち上げた長谷川玲子氏、書道家の岩科蓮花氏がここの話を披露。お申し込み、お問い合わせはHPまたはTEL 054-255-9811へ。人数に限りがあるのでお早めに(先着、定員40名)

原液2L 2,940円  
100mlスプレー(5倍希釈済み・携帯用)630円  
500mlスプレー(5倍希釈済み)1,260円  
超音波噴霧(加温)器 39,900円(入荷台数に限りあり)  
※噴霧器を購入すると、原液2Lと500mlスプレー各1本が無料サービス。

ココに注目!

原液購入が断然おススメ。5倍に希釈した場合、500mlあたり147円!ととってもお得

暮らしをサポートする ジースティック

TEL:054-298-7055 9:00~19:00 土日・祝日定休  
http://www.gystick.co.jp/



自分磨ぎのための「しずおか創業塾」開催!

静岡県商工会連合会では、11月の毎週日曜日に「しずおか創業塾」を開催。マーケティング・法律・税金・事業プランなど専門家による実践的な内容と、起業した先輩の体験談で構成されるカリキュラムは、モチベーションが上がると好評だ。今回の目玉は豪華なゲスト講師。農業で全国的に活躍されている「ピオファームまつき」松本一浩氏、「はまぞうプロダクト」開発者の野澤浩樹氏、日本で初めてフリーアナウンサーの協同組合を立ち上げた長谷川玲子氏、書道家の岩科蓮花氏がここの話を披露。お申し込み、お問い合わせはHPまたはTEL 054-255-9811へ。人数に限りがあるのでお早めに(先着、定員40名)

ココに注目!

サラリーマン、OL、主婦、独立・新規開業を目指す方々、事業承継予定者など多くの参加があるそう

静岡県商工会連合会

TEL:054-255-9811  
http://sougyou.hamazo.tv/

しずおか創業塾

静岡市清水区草薙2-24-15 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/

クイーンアン藤枝進華寺池展示場で 10/3(土)~10/12(月・祝)「私の輸入住宅ライフフェア」開催!

本格欧米デザインの家づくりと、特別価格が人気の「私の輸入住宅ライフフェア」を今年も開催。このフェアはアメリカンホームクラブが年間限定5棟特別価格で提供する予約相談会とあって、これから家を建てる人は必見。「すでに建築されたお施主さまからの紹介が多いです」と社長がいうように、実際に建てた家の見学会を随時行えるのも、施主との関係性がいいからこそのこと。実際にそのグレードと価格を見てみれば、同業者でも驚くほど。憧れの輸入紙壁、照明、設備など、通常なら「予算がないから」と諦めてしまうハイグレードな素材を使っても、そのほとんどが標準仕様でオプションなし。型にはまったプランで作る家じゃなく、自分たちの想いで家づくりをしたい人は、まずこのフェアが開催される藤枝のクイーンアン展示場を覗いてみて。また他にも島田のモデルハウス「アンの家」(写真右上)、11月には、静岡に「コックウォルズの家」(写真右下)が、昨年4月藤枝に「プロヴァンスの家」がOPEN予定。詳しくは直接下記まで問い合わせを。

ココに注目!

今回の相談会に参加した人にはもれなく「すてきな欧米デザインの家とインテリア」の本をプレゼント!



クイーンアン展示場 アメリカンホームクラブ

藤枝市若王子3-1-1  
TEL:054-646-0303  
水曜定休 10:00~19:00  
駐車場あり



本社・デザイン室

静岡市清水区江尻町4-10  
TEL:054-363-1104  
http://www.ahc1972.net

宝石 知的美人に贈るワンポイント Lesson vol.3

宇宙と大地を感じる 自由奔放なプレー・オブカラ

見る角度によって、ゆらゆらと色が遊ぶ。石の上に浮かび上がる様々な色や模様。ブラックオパールはまるで手のひらに納まる小さな地球のようだ。



ブラックオパールは個性を楽しむもの

宝石好きには一目置かれ、一般の人にはあまりその魅力が知られていない宝石がある。それがブラックオパール。オーストラリアのみでしか採れず、今ではほとんど鉱山から採掘されることはない。一度この石の魅力にハマってしまった人が何度もブラックオパールを買い求めるように、「一つとして同じ印象の石はない」と言われるほど個性的で、ユニークな貴石。珍しいものでは「結」が浮かび上がることがあり、写真左の大きなブラックオパールのように角度を変えると人の横顔に見えたり、山並みに見えたりするものもある。



和装にもドレスにも映える 大人の貴石

一般的に評価が高いのはレッド、オレンジ、イエロー、インディゴライト、バイオレット、グリーン、ブルーの順と言われるが、青と緑のみでも美しい印象を受けるブラックオパールは一級品とランク付けされる場合も。価値だけでなくこの石を選ぶのは難しく、見た目の好みと、運命的なひらめきを感じた出会いこそが一番大事。意外にも使い道は広く、漆のような艶やかさは和装によく合い、シルクのドレスなどにもよく映える。不思議な魔力にも似た魅力を抱えたブラックオパールで強運を引き寄せてみては?

ココに注目!

さらに先着49名に、なんと人気のエバメールジェルフェイスパックお試し用もプレゼント!

※電話動静などは一切いたしませんのでご安心下さい。  
※無料サンプルは初回申込みの方に限りさせていただきます。



秋の夜長に うれしい満ちるナイトケア

夏が終わわり、気づけばカサカサ肌...そんな秋こそ保潤の時期。水から生まれた天然成分のゲルクリームは化粧水、乳液、美容液がギュッと1本に詰まったオールインワンだから、面倒くさがり屋さんでも簡単に続けられる。とっておきの使い方はナイトケア。いつものエバメールだけでもいいけれど、さらに潤いたい人には「エバメールジェルフェイスパック」もおススメ。ゆっくり顔や音楽を楽しみながらリラックスして顔に塗ったら、そのまま15分。ただ洗い流すだけで、うるすべ肌になり、今なら先着100名にゲルクリーム3回無料サンプルプレゼント(送料無料)。申し込みはQRコード、または電話かFAXまで。

ココに注目!

さらに先着49名に、なんと人気のエバメールジェルフェイスパックお試し用もプレゼント!

自然食品・自然化粧品のお店

ハッピーフレンド  
静岡市葵区黒金町中央4-3-1  
TEL:0120-351-789  
TEL:054-263-7620  
受付時間10:00~21:00  
(土日10:00~18:00)  
土日定休  
http://www.happyfriend.jp

ココに注目!

小児救急看護講座もあり、詳しくは直接電話にて問い合わせを

週1だからムリなく学べる「保育士養成講座」生徒募集!

子どもが好きで、将来のために資格をとりたい!と思っている人にピッタリなのが教育訓練給付制度対象の「保育士養成講座」。主催のキャリア・ステーション東海は福祉系専門スクールのため、講師も教育業界の実務を積んだベテランスタッフばかり。最新の試験情報を把握しながら、分かりやすく教えてくれる。講座は週1回2時間、昼・夜の選択制で、仕事の都合などによる欠席時の振り替えも可能。OL、主婦、学生など時間を問わず、どんな人でも無理なく学べるのが嬉しい。まずは無料説明会に参加してみてください。



●「保育士養成講座」無料説明会  
10/8(木)・15(木)・22(木)・29(木)  
会場:静岡バルシェ内 各13:30~、15:30~、19:00~  
電話にて好きな時間を予約(説明会は約1時間)  
講座会場もバルシェで便利!

ココに注目!

小児救急看護講座もあり、詳しくは直接電話にて問い合わせを

キャリア・ステーション東海

名古屋市中村区  
名駅3-16-3  
名駅アイザビル4階  
TEL:052-569-7620  
受付時間10:00~21:00  
(土日10:00~18:00)  
土日定休  
http://www.career-station.co.jp/tokai/

ココに注目!

シーズン中は毎月セミナーを開催。詳しくはHPを見てみて!

薪ストーブはエコ 実は環境に優しい暖房器具!

伝兵衛堂は北米・北欧のブランドを取り扱う「薪ストーブ」の専門店。エコが目ざされている今、「薪ストーブ」も人気急増中の商品。石油依存型の生活を見直し薪と火のある暮らしを実践することで、生活に「ゆとり」を見つけてみては?新築時だけでなく、今住んでいる建物への設置も可能。メンテナンスや薪の供給体制も充実している。



【薪ストーブ体験会】

10/4(日)~18(日)冬支度応援セール  
(ストアークアセサリー)  
11/7(土)・8(日)  
薪ストーブ着火体験&クッキング試食会

ココに注目!

シーズン中は毎月セミナーを開催。詳しくはHPを見てみて!

伝兵衛堂

浜松市南区飯田町740  
TEL:053-467-0751  
12:00~19:00  
土日祝10:00~19:00  
火曜・水曜定休 駐車場あり  
http://www.den-bay.jp

新店舗オープン周年を記念して、全商品割引セール

新店舗をオープンして一周年を迎えるAntique Co.La.Laが「一周年記念キャンペーン」を10/25まで開催中。日ごろから、上質でレアな商品が一般市場価格よりもリーズナブルと評判のお店だが、この期間中はさらにお買い得。アクセサリや雑貨、通常はセール対象外の陶器やレース類までもが通常価格の3割引き。中には、5割引き以上の物も少なくない。驚くことに、美術品としても価値の高い陶器、グスタフスベリ社のタヒチシリーズまでもセール価格になる。ほかにも1点物のレアな商品がいっぱい。あなたの胸をときめかせる一品がきっと見つかるはず。



ココに注目!

セール期間が終了すると店内はクリスマス用品に模様替えする。北欧製のハンドメイドの小さなクリスマスインテリアや、オーストラリア製のオーガニックボアのオーナメントなどがおススメ

Antique Co.La.La (アンティーク コー・ラ)

静岡市葵区廣匠1-8-1  
TEL:054-253-2704  
11:00~18:00  
http://www.colala.jp/

毛穴を徹底的にケア 今話題の音波クレンジング

暑い夏にたまった毛穴の汚れ。特に年齢を重ねると肌のハリが気になるもの。草薙整形外科併設のエステサロン「サルーテ・アリス」では、この秋、新たに音波クレンジングを導入。1秒間に約300回発生する音波の振動を使って、直接肌を擦ることなく、顔から背中、デコルテ、腕までディープクレンジングしてくれる。心底サッパリした後は、洗った部分をやさしくアロママッサージ。その上手な手さばきに、ライターも施術中うっとり寝てしまうほど。顔にはビタミンCとアミノ酸導入 & 保湿パックをし、仕上げに頭皮と首のマッサージまでしてくれる90分のフルコースが「アステンを見た」で半額。



ココに注目!

●「フェイシャル&ボディケア音波コース」90分 音波クレンジング+アロママッサージ+ビタミンC&アミノ酸導入+保湿パック+頭皮と首のマッサージ  
●「究極の美白フルコース」90分 酵素パック+ディープクレンジング+ビタミンC導入+アロママッサージ+ハンドロキノン+パラファンパック+ローズパック  
どちらのコースも通常17,800円~8,900円(11月末まで)

ココに注目!

「ハンドロキノン」を使った美白フルコースも好評につき半額キャンペーンを11月末まで継続!

サルーテ・アリス (草薙整形外科 アリス・クリニック併設)

静岡市清水区草薙2-24-15 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/

HINOKI CRAFT (ヒノキクラフト)

静岡市葵区常盤町2-4-5 101 (市役所前の青葉通り沿い、青葉交番斜め裏)  
TEL:054-274-1800 火曜定休 10:00~18:00  
http://hinokicraft.jp

10/23(金)~25(日)の3日間は「オパールフェア」開催!

この期間中はブラックオパールが大量に入荷。今までなかなか手に入らなかった希少な赤の斑点が多かったものや七色のもの、鮮やかなブルーグリーン系などブラックオパールファン必見!メキシコオパールも入荷する。



[10月は、カボチャでイタリアン。]

# しずおかキッチン

「いただきます」  
まで15分!

静岡県は野菜の宝庫。今月の主役は西部地方で盛んに栽培されているカボチャ。とれたての野菜がたっぷりだから、クリームソースでもあっさりいただけるのが魅力的。レンジとマーガリンを活用して、あっという間に秋パスタの出来上がり!

- 材料** 4人分
- パスタ:360g ●マーガリン:60g ●玉ねぎ:120g (小玉1個分/2mmスライス)
  - マッシュルーム:4個(2mmスライス) ●カボチャ:450g (小ぶりのカボチャ1個分)
  - エリンギ:60g ●生クリーム:400cc ●チキンコンソメ(顆粒):小さじ4
  - 塩・コショウ:適宜



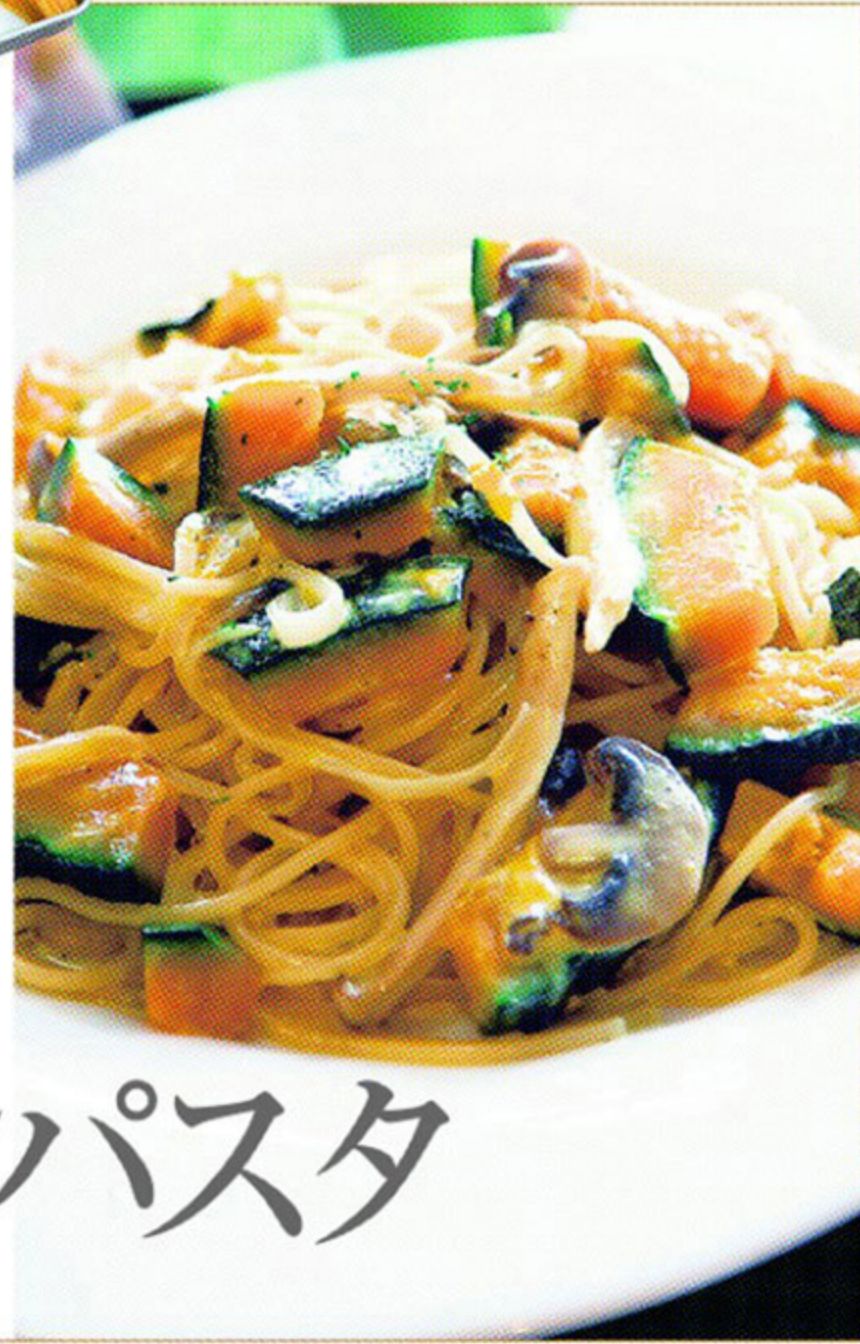
今月の先生  
**梶山淳矢**  
Kajiyama Junya  
キッチン夢屋 店長  
「バターよりも手軽に買えて、旨味もアップするのでマーガリンを使います」。おかげで、生クリームは製菓用の脂肪分が高いものでなくてもOK。フライパンの中で和えることで、パスタとソースの一体感が出るという。その分、茹で時間を短くし、アルデンテを楽しんで。  
tel:054-278-8118

## ② パスタの茹で時間は、表示より1分短く!

- ① カボチャは種を取り2cm幅にカットし、耐熱皿に並べ、ラップをかけてレンジで加熱する(800Wで2分)。深い鍋にお湯を沸かし、パスタを茹で始める。
- ② マーガリンをフライパンに入れ、スライスした玉ねぎとマッシュルーム、手で裂いたエリンギ、①のカボチャを加えて炒める。野菜に火が通ったら、生クリームを入れてさっと煮込む。
- ③ 表示の1分前にパスタの火を止め、②のフライパンの中に茹でたパスタを入れ、中火で30秒~1分ほど和える。チキンコンソメと塩・コショウで味つけて完成!



カボチャをチンして      フライパンで炒めて      パスタを絡めて



皮つきカボチャがほくほく!

# 黄金のハロウィンパスタ

(カボチャのクリームパスタ)

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。

# asterisk ten 10 アステン

vol.48 10月15日(木)発行!!  
アステン特別号は「冒険」特集

[配布エリア] ●静岡新聞朝刊に折込  
静岡市、藤枝市、焼津市、島田市、牧之原市、吉田町、川根本町  
[2009.10.3] 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  
asten@shizushin.com

http://www.asten.jp

静岡新聞購読のお申し込みは  
☎0120-89-4311

\* 次回(11月7日発行)は「読書」特集

表紙: 今月の持ちモノ  
SIWAトートバッグ  
S(H270×W270×D150mm)5,775円  
協力: 菜 sai (さい)  
tel:054-270-8863



## 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・住所・電話番号・既婚か未婚を明記して、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/054-284-9071  
Eメール/asten@shizushin.com
- 締切** 2009年10月16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10月下旬にお届けします。

- 01 ご希望の賞品番号・賞品名は?
- 02 アステン10月号を見てから「実際にいった店名・イベント名」と「行った感想」を教えてください。
- 03 アステン10月号の中で「行ってみたい店名・イベント名」や「欲しいと思った商品名」を教えてください。
- 04 アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。

<p>01 1名様</p> <p>ストール (TAKE-1 SPIRITS &lt;テイク・ワン・スピリッツ&gt;)</p>	<p>02 3名様</p> <p>サントリー ウイスキー 「白州12年」180ml (サントリーピア&amp;スピリッツ静岡支店)</p>	<p>03 2名様</p> <p>焼津グランドホテルオリジナル「マカロン紅富貴」12ヶ入り (焼津グランドホテル)</p>	<p>04 10名様</p> <p>プレゼント 除菌消臭スプレー 100ml (ジースティック)</p>
<p>05 各1名様</p> <p>DVD「ハルフウェイ」 CD「志願」(すみや)</p>	<p>06 3名様</p> <p>オレンジツアー オリジナルミニトート (静鉄ジョイステップバス)</p>		

プレゼント賞品はクロネコヤマトが10月下旬にお届けします ヤマト運輸



## 地域愛着企業として、これからも。 おかげさまで片瀬建設は創立30周年を迎えました。



NEXST SERIES 発表会  
開催中!

私たちKATASEは「メイク・ア・フィット」を企業スローガンに、お客様、地域、そして社員に「フィット」する企業として成長してまいりました。これも私たちを支えてきて頂いた皆様のおかげであります。今後も「よりフィット」する家づくりを目指し、社員一人ひとりが活躍できるフィールドを整え、協力業者様、さらにお客様が一体となった家づくりを進めてまいります。

大好評!!二世帯住宅展  
&地震に強い家キャンペーン  
開催中!



住まいのショールーム [静岡]  
☎054(203)4124  
静岡市駿河区曲金2丁目8-43 FAX:054(284)3159

片瀬建設株式会社  
国土交通省 (1) 第7030号 http://www.katase21.com/  
(般-16) 第21056号 片瀬建設

住まいのショールーム [焼津]  
☎054(621)4124  
焼津市小柳津 420-2 FAX:054(621)5124