

時速10キロの ポタリング

asten people

坂井永年



アステン meets ぐるぐる

ランチボックス



乙女心をくすぐる春うららの新生活

エコアップノート
マイボトル&
マイタンブラー
お出かけグルメ
トップ快談
エスパルス

美人レッスン
キッチンで作る化粧品編
しずおかキッチン
若菜色した春ロール
小さな旅
金谷エリア

すくすくボード
TOM SAWYER!
アステンライブラリ
こだわりSELECTION
CENTURY Luxe

今月の持ちモノ
静岡県をかたどったピアスを
つけた。純銀と銅をミルフィーユ
のように重ねたのは地層のイメ
ジだという。好きなポイントを選ん
でダイヤモンドを一粒入れること
ができる。一番大切な思い出の場
所に光らせたい。 撮影協力 ルンルン

毎月第一土曜日発行
静岡新聞 広告特集

SHIZUOKA109 マルキュー春イチ最新NEWSを
まとめてチェック!

SPRING TOPIX

TREND
CATCH
UP!

NEW SHOP OPEN!

マルキューに注目ショップが仲間入り!

3/5 OPEN!
AMPHI deux
アンフィドゥ【インナーウェア/1F】
meet&sweetie.
新しい、かわいに出会える場所

3/12 OPEN!
seria
セリア
【100円ショップ/4F】
日常を彩る100円ショップ!
SHIZUOKA109に
オープン!

3/13 OPEN!
Angelic Pretty
アンジェリック・プリティ
【レディースファッション/2F】
夢見る心を忘れずに、
いつまでも可愛くいたい
女の子のためのShop!

3/6 OPEN!
OUTLET
アウトレット【雑貨/4F】
おもちゃ箱をひっくり返したような
お店「OUTLET」が静岡に登場!

3/19 OPEN!
BLESS
ブレス
【アクセサリー・服飾雑貨/3F】
クールなアクセサリーを
お探しなら「BLESS」へ
GO!

4/2 OPEN!
ange
アンジュ
【アクセサリー/1F】
東京でショップ展開
しているアンジュが
静岡初上陸!

3月中旬 OPEN!
SHINY CHILD
シャイニーチャイルド【レディースファッション/1F】
スカーフの専門店が
SHIZUOKA109に初上陸!

SPRING HAPPY CAMPAIGN

3.20sat-3.28sun

3,000円以上お買い上げのお客様の中から
抽選で総勢2,500名様にプレゼント!



- 人気カフェ&レストランのランチorカフェ券 / 1,000名様
- プリクラ無料券 / 500名様
- 109エコキット / 1,000名様

2F NEW SHOP 「Angelic Pretty」オープニングイベント

人気読者モデル
木村 優ちゃん来店!
5,250円以上お買い上げで
2ショットボラ撮影!
3/14(日) 14:00~17:00

109 MEMBER'S CARD 会員限定
10%OFFキャンペーン実施!
SHIZUOKA109
3/5 FRI ▶ 3/14 SUN

契約駐車場のご案内



- 1 船森パーキング10号
- 2 船森パーキング本社
- 3 船森パーキング8号
- 4 船森パーキング7号
- 5 するがパーキング
- 6 きんかパーキング
- 7 三吉野パーキング
- 8 しまのパーキング
- 9 駿岡パーキング
- 10 関川パーキング
- 11 伝馬町パーキング
- 12 エキバ
- 13 駅北パーキング
- 14 パルシェ駐車場

SHIZUOKA109ショップでの
2,000円以上お買い上げ
1時間無料

SHIZUOKA109ショップでの
5,000円以上お買い上げ
2時間無料



〒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>

時速10キロの

ポタリング

気持ちよくて楽しくて、明日にでもできる自転車散歩、それが「ポタリング」。ひたすら漕ぎ続けて長距離を走破するサイクリングとはちょっと違う。寄り道も楽しむスローライドだから見えてくる景色がいとおいしい。ご近所しか乗らないなんてもったいない!

周りの景色が ゆっくり移っていく

気軽な軽快さが自転車のいいところ。ここ数年自転車を趣味にする人が増え、びたびたウェアの体育会系サイクリストもよく見かけるようになったけれど、ちょっとの遠乗りなら普段着で十分楽しめる。街並みを眺めながらのんびり走る自転車散歩は、愛好家の間で「ポタリング」とも呼ばれている。春の景色を探しに行くにはちょうどいいスピード感だ。そんな街乗りの魅力にハマっている女性たちの声を聞いてみた。

真新しいグリーンの自転車がよく似合う、大学生の岩崎麻実さん。「原付より車より自転車が好きです。いつも体を動かしたい私にはぴったり」。授業が昼過ぎに始まる日は早めに家を出て、大学まで45分、取寄りの自転車通学を楽しんでいるそう。

自転車に興味を持ったきっかけは「テレビドラマで女優さんがクロスバイクをカッコよく乗りこなしていたのに影響されて」。クロスバイクは軽くて速いスポーツ系モデルだけれど、ハンドルはフラットで初心者でも扱いやすい。サイクルショップに通って相談すること3ヵ月、すべてのサイズが自分に調整された理想の1台を手に入れた。「あんまり走りやすくてびっくりしました。乗りやすい姿勢であるんですね。

よくある婦人車みたいに足だけ動かすんじゃなく、全身の力が自転車に伝わる感じ。スピードが出ます」

まだ慣れずに転んだこともあるそうだが、自転車愛は変わらず。「周りの景色がゆっくり移り変わっていくスピードが気持ちいいんです。もうちょっと慣れたら遠くへも出かけてみたい」



立ち寄る先が増えました

「自転車に乗るようになって、寄り道しやすくなりましたね。車と違って狭い路地でも入れるし、駐車場を見つけない手間もないから。勤め帰りに少し街へ足を延ばしたり、友人の家に立ち寄りたり。今まで車で通り過ぎていたところにもぶらりと足を運ぶようになりました」と話すのは、このほど還暦を迎えたという谷田千恵子さん。軽くて速さの出るクロスバイクを無理なくゆっくり乗りこなしている。自転車に乗り始めた理由は「還暦記念に自分に何かしてやりたかったから」と楽しそうだ。「三重に暮らす妹が『普通の自転車とは全然違う』と教えてくれた乗りやすい自転車が欲しくて」店を探し、この人からなら

買っていいと思えるショップと出会った。「この自転車なら坂が何の苦にもならないですよ」

思わぬ健康効果も。「自転車を買うまで定期的にスポーツマッサージに通っていたんですが、乗り始めて1ヵ月後くらいまでマッサージに行きた

いと感じなかったんです。自分では気付かなかったけど、背筋がすくできたねって言われました」。そばで見ていた娘さんもつられて愛車を手に入れたのだとか。「夢は娘や妹親子と一緒に琵琶湖一周!あと10年は乗れるといいですね」

自転車で見られない景色がある

彼からの サプライズプレゼント

繁田麻希さんの自転車は、誕生日に夫の昌大さんから贈られたサプライズプレゼント。カジュアルな街乗り向けの、自転車好きの昌大さんがサイクルショップに相談してベルの音色やライトのデザインにもこだわった、世界で一台のマイバイクだ。

自転車の魅力は「徒歩では得られないスピード」と話す麻希さん。「面白そうなお店を見かけたら止まって、喉が渴けば座る。自分の足で動くというのがいいですね。お金もかからないし(笑)」

「以来、外に出る機会が増えました」と話す繁田さん夫妻、先日は愛車の両輪をはずしてバッグに詰め、東京までの遠距離バスに積み込んで都内1泊サイクリング旅行も果たしたのだとか。これ、「輪行」と呼ばれ、近頃愛好家が増えている旅スタイルだ。「新宿から表参道、下北沢と、街並みを眺めながら走りました。東京は街から街へと移動するのが楽しいんです。ちょっとした冒険みたい。今度は京都に行きたいです。静岡で乗るなら?『県立美術館あたりに点在しているお店を巡ったら面白そう。春は駿府公園のお堀の桜を見てもわるのもいいし、近くの鷹匠の街もいいですね」



姿勢が正しいと 劇的に乗りやすい!

「自分の体に合った自転車に乗ると、驚くほど面白くなりますよ。体力のない人でも楽に走れちゃう」と話すのは、岩崎さんと谷田さんに自転車の楽しさを伝授したサイクルショップ「フィットラボ」の榎原祐貴さん。体のサイズを8ヵ所も計ってジャストフィットの1台を組み上げ、初心者には伴走して乗り方も教えるという。エンジンこそないけれど自転車は乗り物。安全面からいっても自転車を選ぶなら何でも相談できるショップに限る。では、今持っている一般的なシティサイクルをもっと乗りやすくする方法はないのだろうか? サイクルショップ「ライフ」の村井大さんは「量販車は買ったままの状態に乗っている人が大半だけど、両足が軽く地面に着く程度にサドルを上げてやるだけ

でも違いますよ。ハンドルの高さも相談できるお店で見てもらって調整するといいでしょう」

実用品としてラフに使い倒されることも多い自転車だけれど、お気に入りの1台を持つと、それだけでアクティブになれる。頼もしい愛車をお供に、見たことのない景色を探しに行こう。



毎日開催 春のおすすめ食べ放題 4/30(金)迄



梨杏 中国料理 梨杏 (りんか)
新メニュー 人気のお点心など 食べ放題
ランチオーダーバイキング 2,300円
お席に合わせたご注文のバイキング。芝海老のナリトウズ、春巻を含む人気メニュー約35品から、できたてをお好きなだけ召し上げ。

PERGOLA コーヒーショップ パーゴラ
ブッフェ料理 サラダ、デザート 食べ放題
ランチブッフェ 2,300円
シェフによるデモンストレーション
春のあつあつコロッケ 桜海老としらすと春野菜のスパゲティ

PERGOLA コーヒーショップ パーゴラ
シェフが目の前で調理する 食べ放題 & 飲み放題
ステーキ・ブッフェ料理
ディナーブッフェ「ステーキフェア」4,000円
飲み放題
ドリンクメニュー
生ビール ○ワイン(赤・白) ○カクテル各種 ○焼酎 ○ウイスキー
○ノンアルコールカクテル各種 ○ソフトドリンク各種

ホテルアソシア 静岡

JR静岡駅北口より徒歩1分のおもてなし Tel. (054) 254-4141 (代表)



ようこそ、バリのリゾートサロンへ。

女性が女性らしさを取り戻す場所
それがエステティック
ワンランク上の心地よい空間で
現実から少し離れた
最高のリラクゼーションタイムを...

今だけの特別企画 (3/31まで)
「1ヶ月に1度」のトータルビューティDayを
ゆったりごほうびメニュー
1ヶ月がんばったねー

お手入れ内容
代償UP
岩盤 & 遠赤ドーム
ボディ
ムーンバイオセラピー
フェイシャル
プラスマ
シャイン

まずはお試し体験を。通常価格 ¥54,600 → ¥21,000

美と健康のためのムーンバイオセラピー...理論とセルフマッサージ法を学びます。
①健康的なダイエットセラピー 3/27(土)スタート 各 ¥21,000
②50歳からのフェイシャルセラピー 4/3(土)スタート 教材費別途 各 ¥6,300

予約は電話または来店
Prier Bali Spa
〒421-0302 静岡県静岡市駿河区南2-29-1 Tel. 0548-33-1175
HP: http://www.prier.jp mail: info@prier.jp
営業時間 月-水 10:00-20:00 全 13:00-21:00 土 10:00-17:00 マスターカード OK
定休日 日曜・火曜・祝日 (祝日がある月の火曜日は休業)

夫で父で、歯医者さん。

「妻や我が子が患者でもまったく同じメンテナンスや治療をします。院長の小武海船さんは、モットーは「安心」で体にやさしい治療。駿府公園の東、お堀沿いの一角に「歯の健康」をモットーとして迎えているのかのように、歯の機能だけでなく予防や審美、ホワイトニングにも対応し、患者さんが口も心も笑顔になっただけでなく、お友だち付き合いたくなる歯医者さんである。

歯にもライフプラン!

自由診療メニュー(一例)
検診 ●カウンセリング(レントゲン・撮影検査/初診のみ)/5,000円
●口臭カウンセリングと測定/7,000円
治療 ●オフィスホワイトニング(2回セットとカウンセリング)/38,000円
●虫歯治療/7,000円~
●歯周病レーザー治療/3,000円~

一般的な診療の流れ
カウンセリング → メンテナンスの提案 → クリーニングの提案 → ホワイニングの提案 → 治療 → メンテナンス → 定期的なメンテナンス → 応急処置

dental office komukai
〒421-0302 静岡県静岡市駿河区南2-29-1 (P.5) Tel. 054-209-1333
10:00-21:00 (最終受付20:00) / 完全予約制・火曜休診
各種カード利用可
http://komukai.jp
土・日・祝日もオープン。夜は9時まで。

女性のためのデンタルセミナー
3/17 水 14:00~15:30
終了後、希望者に歯の色測定または口臭チェック、無料診断あり。(人数限定)

走って止まって、半日楽しむ太平洋岸自転車道

普段の街乗りからちょっと外れた半日遠出が春の気分。いつもの自転車ですいすい走れて、寄り道も楽しめるコースが狙い目だ。

静岡県の代表的な自転車コースといえば海岸線を走る「太平洋岸自転車道」。実は千葉の銚子から和歌山市まで断続的に整備されていて、完成すれば総延長1,200kmにもなる日本一の大規模自転車道だ。海沿いの一本道は起伏も少なく、風が穏やかな日は最高。といっても、長距離を走破するのは健脚サイクリストにまかせて、見どころいいとこりのボタリングを楽しみたい。

県内で唯一、太平洋岸自転車道が海沿いを外れて内陸部を通っているところが、丸子・宇津ノ谷から岡部にかけての旧東海道ルート。峠の道だが急坂は一部だ。街道の面影を残す宇津ノ谷の集落や岡部宿の大旅籠柏屋など、寄り道ボタリングに似合う落ち着いた風情。桜の季節は古びた明治トンネル付近もばつと華やぐ。

家が遠いならレンタサイクルを利用するのも手。とろろ汁で名高い丸子の丁子屋などで申し込める。無料でもらえる観光ガイドマップもボタリングには便利。

ベテランサイクリストの栗林伸夫さんによると、初心者には由比蒲原の宿場町めぐりや、清水と由比を結ぶ薩埵峠越えなども打ってつけという。薩埵峠には急坂があるけれど、そこだけ自転車を押して登れば絶景が待っている。さらにラクなのは清水のペイエリア散策。清水港から三保まで渡る水上バスに自転車ごと乗るのも楽しい。

とはいえ、コース自由のお気楽ボタリング。カメラと水筒を持って、目的地のない散歩を気ままに楽しんで。



自転車利用者の多い静岡。街乗りするならこれくらいは常識!

OK? NG? 自転車ルールの新常識

- Q 車道の左側を走る... OK!**
自転車は車道を走るのが原則。一部自転車OKの歩道もあるが、歩道は基本的に歩行者優先。すぐ止まれる速さで車道側を走って。
- Q 歩道を右側通行で走る... OK!**
自転車は左側通行だけど、自転車OKの歩道なら右側通行もできない。ただし歩行者の邪魔は絶対NG。ベルを鳴らす前に自分が降りて。
- Q びかびか点滅するライト... OK!**
自転車のライトは周囲を照らすというより存在を知らせるものなので点滅ライトもOK。前のライトに加え尾灯や反射材もないと危険。
- Q 傘をさして走る... NG!**
昨年2月から傘をさして自転車に乗ることは禁止されている。雨傘、日傘を問わずダメ。
- Q ヘッドホンをつけて走る... NG!**
ヘッドホンをつけて音楽などを聴きながら自転車に乗ることも禁止に。たとえ音量を絞ってもNG。携帯電話など論外。
- Q 飲酒運転... NG!**
自転車も車の仲間。お酒を飲んだ運転は「酒酔い運転」として罰せられる。

取材協力: スポーツサイクル&インソールショップFIT.LAB. サイクルショップLIFE, #2 丁子屋 静岡県県民部県民生活局くらし交通安全室/参考文献: 静岡県サイクルツーリングガイド 白鳥和也著 静岡新聞社

CENTURY Luxe

ホテルセンチュリー静岡 2010 March 12
人生の句読点をおいしく、華やかに。春のセンチュリーから。

縁を結び、絆をあたためる春。行き交う季節の大切な節目だからこそすべてに心を尽くした上質な時間を。大切なひとを囲んで、おいしい料理を楽しむため、心おきなくグラスを重ねるための、プライベートな空間とお手頃なプラン。静岡を発つひと、降り立つひとへのおもてなしにふさわしい。地産地消メニューもご用意しています。

思いを刻む、春の章。



歓送迎会プラン
ご予約受付中: 4/30日(日)まで
みなさまのためだけの特別なご用意をご用意。ドリンクプラン、お運びいただけます。花束(¥3,000相当)など特典つき。
お一人様 ¥4,600~ (公費・消費税別) (お祝い金・お祝い状は別途お見積り)
お一人様 ¥2,200~ (お祝い金・お祝い状は別途お見積り)
このほか、ホテル内各レストランで「歓送迎会プラン」にご予約承り中。サービス課 (054) 289-6100 (9:00~19:00)

花凛 智翠宮

karin

鮪コース ~3月31日(水)まで 1 鮪コース [お一人様] ¥12,000 こだわりの黒毛和牛(静岡そだち)は鉄板焼で東木のわさびと、鮪のカマは炭火焼きで大根おろしと合わせて。鮪はお造りのほか、七味や山椒をきかせた魚刺鍋も絶品。	離月会席 & 花凛弁当 ~3月31日(水)まで 1 離月会席 [お一人様] ¥7,000 1 花凛弁当 [お一人様] ¥3,500 百合根や蔕の蔕、一寸豆、筍、海老、金目鯛など、お弁当箱いっぱい春を咲かせて。芽吹き季節の彩りを目と舌でご堪能ください。	江南料理フェア ~3月31日(水)まで 1 デイナーコース [お一人様] ¥6,000・¥8,000 1 ランチ [お一人様] ¥2,500 上海をはじめ、寧波、杭州、蘇州など、江南地方の名業に翡翠宮ならではのおいしさを、メイン料理と麵飯をお選びいただけるブリックスタイルでお届けします。デザートには今、注目の上海のスイーツをご用意しました。
2階 鉄板焼「けやき」 (054) 289-6113 [ランチ] 11:30~14:30(L.O.) [ディナー] 17:30~21:00(L.O.)	2階 日本料理「花凛」 (054) 289-6112 [ランチ] 11:30~14:30(L.O.) [ディナー] 17:30~21:00(L.O.)	2階 中国料理「翡翠宮」 (054) 289-6111 [ランチ] 11:30~14:30(L.O.) [ディナー] 17:30~21:00(L.O.)

CENTURY WEDDING プライド新メニューご試食会 / 3月27日(土) 12:00~19:00 / ご優待・要予約
この春、新しい祝祭キウイーズをご紹介します。シェフ渾身の祝福のコースメニューをじっくりご試食いただけます。

ALBION

ふわり、美細なキメ。
うるおいでキレイがつづく。新しいサマーシフォン。

新発売!

ひとめりて、軽やかなキメ肌へ。
美しさをくずさない夏のシフォン。
いくつもの微粒子パウダーが美しいキメを描きだす。リキッド生れのパウダーファンデーション。軽やかなまほうのうって、キレイが長続きます。

ALBION IGNIS æ Elegance

化粧品専門店 INDEXはお試しだけでも大歓迎!!
初めてのお客様もぜひに「ご指導」いたします。

INDEX無料肌診断
サンプル進呈!! 券
本券をご提示下さい。
お肌にあったサンプル差し上げます。
※クーポン有効期限 / 2010年4月30日

INDEX/バルシェ店 静岡駅前バルシェ BF ☎054-253-8018
INDEX/静岡店 ベガサート前マサモリ1F ☎054-253-4156
INDEX/藤枝店 藤枝駅前 BIVI藤枝 1F ☎054-636-5522

株式会社 マサモリ 静岡市駿河区御幸町5-17
静岡 / 藤枝 / 浜松 / 豊橋 / 富士 / 富士宮

FINO BRIDAL HOUSE

ヨーロッパの街並みのようなオシャレな洋館。
ゆっくと時間が流れるプライベート空間で本物のドレスと出逢える。

お取り扱いブランド
YUMI KASHIRA LIZARDI
You Pious a la O.
DRESS 33

ベッキープロデュース
BCK message
発表会試着会
【予約制】
3/20 sat. ▶ 22 (mon)

TEL.054-289-2345 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
※店内へのお客様の移り込みは厳禁にてお願いいたします。 ※予約制

式場内でも承っております!
ここからおご予約できます!
ステキなブライダル 検索

La Fleur Email

ランチWEEK 3月21日(日)~27日(土)
今月は「車海老のハニエ」をご用意。
デモンストレーションともにお楽しみを。
毎日開催! タイムサービス
18:30~19:30「ずわい蟹のポイル」
ラフルール コースディナー
3月24日(水) 17:30~20:00(LO)
※ご来店時間をお選びいただけます。
お一人様 ¥6,000(ワーストドリンク付・要予約)
2か月に一度、コース料理をお楽しみいただけるスペシャル・ディ。

ストロベリーカクテルフェア
~3月31日(水)まで
静岡県産産紅はっぺを使った「イチゴたちの競演」をお楽しみください。 各¥1,300~

125席 パールラウンジ「エマコ」 (054) 289-6114
[平日] 18:00~1:00(LO) [土曜] 17:00~1:00(LO)
[日・祝] 17:00~23:00(LO)

11席 プラフィエ「ラフルール」 (054) 289-6110
[平日 ランチ] 11:00~14:00(LO)
[土・日・祝ランチ] 11:00~14:30(LO)
[ディナー] 17:00~20:30(LO)

Century WhiteDay 3月14日(日)まで
すべて数量限定のテイクアウト商品につき、お早めにお求めください。
へーゼルナッツとラム酒をプラス: ショコラマロン ¥1,500
ふくよかメープルの薫り: メープルクッキー ¥500
ココロときめ(5つの味。(3/9(火)より販売): マカロン ¥900
1階 ティーラウンジ「ラフルール」 (054) 289-6110 10:00~21:30(LO)

※このほか「ウェディング体験会」「チャリティ・ボランティア」
「平日相談会(火曜・水曜)」なども随時開催しています。
【お問合せ】ラフルール(10:00~20:00) (054) 287-1234

こんにちは、社長です。 **★トランプ快談**

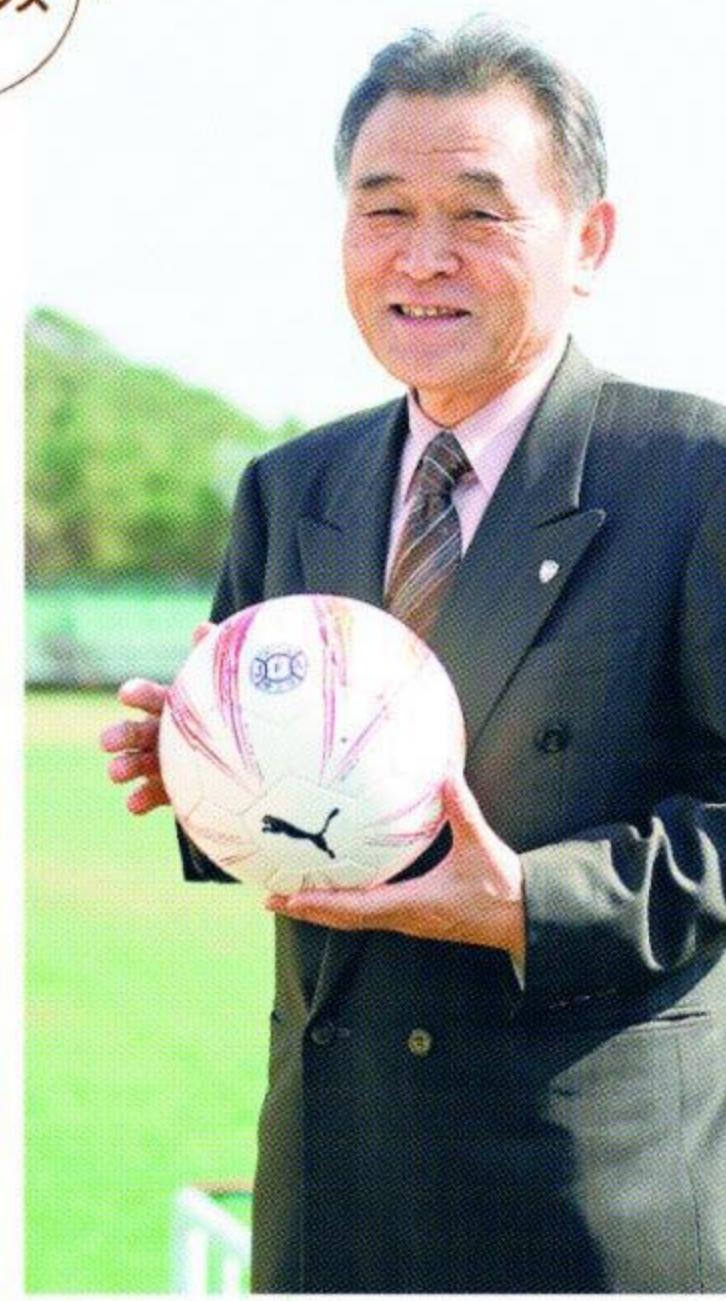


清水エスパルスは、チーム発足から今年で19年目に入る。今期は小野伸二選手の加入や日本代表の岡崎慎司選手の活躍が期待されている。そこで早川蔵代表取締役社長に今期の抱負と女性のサッカーの楽しみ方について伺った。

Talk with The T **株式会社 エスパルス**

素晴らしい指導者と選手が誕生のエネルギーに

清水にはもともと社会人チームという母体がありませんでしたが、この町をはじめ静岡県から全国へと数多くの名選手が巣立っていました。発足当初のJリーガーの実に6人に1人までが県勢でした。サッカーは地域と結びついたスポーツですから、地元で活躍したいと願っていた県出身者も多かったでしょう。その選手たちを育てたのは、県内高校の優秀な指導者たちであり、Jリーグの基礎を作ったといえます。そうした優秀な指導者の存在や素晴らしい選手などサッカーに関わって来た人たちの思いがエネルギーになって、エスパルスはJリーグ最初の10チームの一つとして誕生しました。



小野伸二選手の加入と岡崎慎司選手の活躍に期待

今期から加入する小野伸二選手は、高校3年間清水の人たちにお世話になり、とても恩義を感じています。他のチームでプレーしましたが、片時も清水が頭から離れなかったと思います。私も節目でラブレターをしたためて送り続けてきました。サッカーで清水に恩返しをしたいという彼の純粋な気持ちと、頭がさがります。体調もいいようですし、心技体充実した小野選手をチームの柱として、皆さんの期待にこたえられるだけの体制を整えました。また、日本代表に選ばれた岡崎慎司選手は、プロサッカーで成功する要件をすべて兼ね備えています。人一倍強い負けん気、課題を克服するために練習を続ける能力、人の話を素直に聞く姿勢などは一流選手のあかしです。努力を重ね、あつという間に国民の期待を背負う選手に成長しました。代表組の仲間たちに力を引き出され、また技を吸収することで成長の階段をまっすぐ上っています。

株式会社エスパルス 代表取締役社長 **早川蔵氏**

WORDS FOR ASTEN **美しく元気にサッカーで**



1967年鈴と桐に入社。2002年鈴と桐商事代表取締役社長就任。そのほか、静岡観光汽船株、胸ドリムプラザ代表取締役社長も兼任。現在は、鈴と桐代表取締役社長、桐エスパルス代表取締役社長の二役をこなす、牧之原市出身。

すべてに全身全霊 目指すはリーグ優勝

今期は選手たちに「目指すはリーグ優勝」と話しています。一番チームの力を発揮できるのがリーグ戦ですし、結果を出せば、自信につながります。選手も誇りを持てますし、さらなるチーム力が生まれます。制期に向け、とことん戦い抜く気持ちで頑張ってもらいたいですね。私もすべてに全身全霊をかけるよう心がけています。少し力が入りすぎて疲れることもありますが、走り続けて、ほとんど休みは取れません。ただワールドカップだけは、これまでイタリア・フランス・ドイツにも行っているので、南アフリカへも行く予定です。

一步輪の中に入って 元気で美しい女性に

それからサポーター予備軍の女性たちへ。最近、若い人たちの団結力が弱くなっているようです。ぜひ、エスパルスを応援して、喜びを共有する楽しさを味わっていただきたいですね。出会いの輪が広がり、元氣もいっぱいもらえるはずですよ。スポーツは人を明るく、前向きにさせてくれますし、夢中になれば

なるほど返ってくるものも大きいのです。女性の場合は、プレーそのものより、選手のプライベートを知ることから始めた方がいいかもしれません。個性豊かなプレーヤーたちですから、あらかじめ内面の魅力を見つめたいですね。地域にこれだけの素晴らしいチームがありますから、それを元氣のもとにして、より美しくなりたいと思います。

女性たちの WORK&LIFE データバンク

まちのコト、何かやってる?
＜男女別・地域の活動に参加できない理由＞

仕事忙しい	25.6%	女性
家事や育児忙しい	14.5%	女性
子どもの世話を頼めるところがない	7.6%	女性
親や病人の介護を頼めるところがない	19.0%	女性
健康や体力に自信がない	29.1%	女性
自分がやりたい活動の団体を知らない	19.7%	女性
身近なところに活動の場所がない	11.8%	女性
経済的な余裕がない	20.8%	女性
家族の理解が得られない	3.5%	女性
職場の理解が得られない	3.1%	女性
特に障害はない	16.3%	女性

静岡県では約70%の男女が、福祉・子供会・環境・まちづくり・防災など、何らかの地域活動をしているという。時間をどう配分するかは、人生をどう作っていくかに重なる。ワーク&ライフバランスを「仕事・家庭・地域・自分」の4項目でチェックしてみてください。自分の時間がゼロでは辛くなる。

歯医者さんと友だちになろう。

Q いい歯医者の選び方は?

まず第一に、不安をもって訪ねてくる患者の質問にちゃんと答えてくれること。いい歯医者なら患者が賢くなるのは大歓迎です。そして、治療方法が押しつけでなく提案型で、患者本人が選択できること。当然、医療機器や器具が清潔なことをチェックしたい。医療の最前線は日進月歩。痛みのなるべく少ない注射やレントゲンによる被曝に配慮した機器も開発されている。患者の身になって、ベストのハードを替え、一緒に治していきたいと思います。という姿勢の歯医者かどうか。治療だけでなく、その後のメンテナンスなど、生涯にわたって、トータルで任せられる歯医者を見つけてほしい。

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



田園風景をSLが走る 新金谷から五和エリア。

のどかな田園を汽笛を鳴らしてSLが走る。大井川鉄道の新金谷駅から五和のエリア。幹線道路を横に入るとこだわりのお店があったり、願い事が叶うという小さなパワースポットがあったり。自由気ままにゆっくり一日、たくさん歩ける靴で春の中を散策したい。



01 よし善
ぜひ足を運んで味わってほしい郷土料理店。手間をかける分、葉の香りが豊かな菜めしと豆腐の田菜がセットになった「菜めし田菜」(1,680円)が看板料理。4月も過ぎて新芽が出はじめると「お茶のてんぷら」などもメニューに顔を出す。
営業時間:11時~14時、17時~20時。
毎週木曜・第2金曜定休。
島田市金谷泉町1806-4
tel:0547-46-1869



02 日限地蔵尊

「何日までに」と日を限って願掛けすることで願いが叶うといわれる日限(ひぎり)地蔵。大代川の支流、童子沢(わっぱざわ)の自然石を人魂間帳して祀ったことが根拠という。地元では「おひぎりさん」と呼ばれ、多くの参拝客で毎日にぎわっている。門前にある茶や菓子の並ぶお土産の屋を見るのも楽しい。駐車場あり。
島田市島651

木村佳子子の「グルメ館」でご馳走さま

セントラルスクエア静岡 グルメ館2F 紅虎餃子房
TEL:054-654-5560 ●11:00~22:00
SBSテレビ「soleいいね!」でグルメ情報発信中

麺にもいろいろありますが、こちらは種々太麺。「コクのあるスープが麺にからんでいそうおいしい」のと店長さん、確かに、黒ごまや、ごまペーストをたっぷり使ったスープと麺が、渾然一体の深いお味!ほどよいピリ辛で、気分をシャキッとしたいとき、このインパクトのある一杯が目覚まししてくれますよ。名物の鉄鍋焼餃子はニンニクを使わないので女性のランチにもおすすめです。
【黒ごま担々麺】880円

アステンXするが夢倶楽部
読者が望む「しずおか美人粥」共同開発プロジェクト始動!

アステンとするが夢倶楽部は、「静岡の食材を使った、静岡女性にうれしいお粥」を共同開発!皆さんの意見を商品開発に生かします。アンケートに答えた方の中から抽選で「するが夢倶楽部」のオススメ商品をプレゼントします。

①しずおか美人粥に入れてみたい 静岡の食材は?(地名・食材名・コメント)
(例:有東木のおさび。美肌に良いと言われています! など)

②あなたが粥を食べたいと思うのはどんな時ですか?
①朝 ②昼 ③おやつ ④夕 ⑤夜食 ⑥その他()

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。※締切/2010年3月15日(月)必着
●〒422-8670 静岡新聞社 アステン!しずおか美人粥 係
●FAX/054-284-9071 ●Eメール/astenshizushin.com

※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月下旬にも届けます。
※ご記入いただいたアンケートの個人情報情報は静岡新聞社で管理し、今回の企画の用途以外には使用いたしません。

編集部 オススメ **お出かけグルメ**

超人気の蕎麦店「神楽」は 14時以降が狙い目

人気の蕎麦店へ行きたい。でも行列に並ぶのは苦手。そんな人におすすめしたいのが「神楽」の14時以降の時間帯。14時~17時に休憩する店が多い中、「神楽」は夜9時まで通し営業。透明感のある蕎麦を、店内の上品なしつらえとともにつつま味を味わえる。この時期の一押しは岩手県産・十文字地鶏を使った「地鶏せいろ」1,260円。温かくて香ばしいつけ汁と清らかな蕎麦が絡み合う感覚に春の訪れを感じる人も多はず。

蕎麦屋 神楽(かぐら)
静岡市駿河区中野新田 262-2
TEL:054-288-5752
水曜定休
11:00~21:00
駐車場あり

ワイワイ盛り上がり! ちょっとお得な「アステンコース」で歓迎宴会

南国の雰囲気の中で本格ハワイ料理が堪能できるトニースホノルルに、4/30までの限定企画「アステンコース」が登場。月~金曜の平日限定で1,900円、4名から予約OK。通常のパーティーコースは2,000円からなので、ちょっとお得。またお手軽なランチは、平日ならこのメニューが通常価格の100円引き。プラス100円でサラダドリンクも付く。なかでもジュリンポキライス(通常900円)とサラダランチは女性に人気。

TONY'S HONOLULU (トニースホノルル)
静岡市駿河区同替町1-7-5 放生館1F
TEL:054-221-8837 ランチ:11:30~14:30
ディナー:17:00~24:00(日・祝日23:00まで)
http://www.tonys-h.com/ トニースホノルル

地元の素材に舌鼓、上質な静岡のフルコース

県内外問わず「静岡の味」を求める人が訪れる沙山亭。遠方からの客人に自信を持って紹介できる名店だ。新登場のコース「はなみずき」は、まさに静岡の味。食前酒はレアな清水みかんワイン。沙山亭名物の静岡茶のしんじょう、興津鯛を使った一品、生しらすなど、その日に揃った新鮮な素材を駆使した10品が5,250円。ランチでは全7品3,150円のコースも用意。心にしみる郷土の味に酔いしれて。

ワインと新日本料理 沙山亭(さざんてい)
静岡市東区七間町17-5
TEL:054-252-2266
11:30~13:30(L)
17:00~21:00(LO)
契約駐車場あり 月曜定休
月曜祝日の場合は火曜休

アジアな気分を堪能、「ベトナム料理」で春パーティー

扉を開くと異国情緒溢れるおしゃれな雰囲気がかかると。この空間で食す、ヘルシーで色鮮やかなベトナム料理は格別。3名から予約OKの3,200円コースは、エビ生春巻、鶏肉のはちみつ焼き、フォーなど、人気メニューが9品並ぶ。4月末までは、予約時に「アステンをみた」と伝え、このコースが3,000円に。プラス2,000円で2時間飲み放題にできる。さらにアラカルトも春らしいメニューが続々と登場する予定。
※パーティーは3名~40名対応(コースは前日までに予約)

ベトナム料理 AnNam(アンナム)
静岡市東区伝馬町17-9
TEL:054-250-2266
lunch 11:30~14:00 (LO13:30)
dinner 17:30~22:00(LO21:30)
月曜定休(祝日営業、翌日定休)
http://www.16.ocn.ne.jp/~annam/
ベトナム料理 アンナム

編集部 オススメ **お出かけグルメ**

陽だまりのような心地いい空間「洋風酒業comodo」がデビュー。

3月にリニューアルオープンしたばかりの「洋風酒業comodo」。心地よい空間でゆったりと時間が流れるパーティのようなお店。シェフみずから農家に向き合い採れた新鮮な野菜料理が自慢。素材の旨みを上手に引き出した調理法で、野菜のコク、香り、甘味が十分に堪能できる。魚料理や肉料理との相性は、もちろん、ワインや日本酒にもぴったり。ランチは、

メイン料理、季節の温野菜、朝食あけの自家製パン、ドリンク、プチデザートが1,200円。ディナーはアラカルトのほか、1,500円のセットを用意。不定期でジャズライブも開かれる。

●「アステン見たい」という層にシェフが厳選したお土産をプレゼント。数量限定なので早めにお申し込み。

【パーティールーム】comodoに隣接してモダンなパーティールームがある。食事 2,500円(comodoの料理7品)~ドリンク2時間飲み放題 1,500円~8名~60名まで ※プロジェクターの貸出し無料 ※パーティーの演出など相談可

洋風酒業 comodo
藤枝市駅前2-12-16
TEL:054-643-4311(ホテル代表)
11:30~14:00 17:30~23:00 駐車場あり
日曜定休(パーティーは応相談)

春の歓迎宴会は、花咲き誇る「桜料理」と活きのいいマグロ

歓迎宴会の店選びは幹事のセンスが問われるところ。だから味も雰囲気も上質な店を選びたい。和食の概念に捉われず、独創性溢れる品々でファンを舌を魅了するGAKUがおすす。春は山野に実る旬野菜を華麗に変身させた桜料理や、身のキュッとしまった活きのいいマグロなど、「口福感」に酔いしれる物ばっか。宴会コースは5,000円~(ファーストドリンクをサービス)。10名以上なら貸切もOK。女性のグループにはランチの小懐石も人気(要予約)。

鮎と蕎麦 GAKU
静岡市東区七間町8-26 ホワイトシャワービル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/
鮎と蕎麦 GAKU

今月のお出かけランチ

フォームが愛らしいサーモンのポーベエツト。ほどよく脂のつったサーモンが、あらゆる素材を優しく包む。直接食べられた白身魚のムースはもちろん、添えられた食感の異なる野菜たちも包みこみ、コクのある旨みを醸し出す。バター風味のソースには、ほんのりと本わさびの香りが漂う。多くの素材を使い、みごとに一体感を感じさせるMOIZUMIマジック。

和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI (モイズミ)
静岡市東区池谷7-5
TEL:054-247-1338 水曜定休
11:00~14:00 17:00~22:00
(土日もランチあり)
駐車場6台+提携あり
http://moizumi.deblog.jp/

MENU

サーモンのポーベエツト 1,890円
オードブル6品盛、スープ、メイン、パン・ライス、デザート、ティーorコーヒ
メニュー期間:3/30まで

マイボトル&マイタンブラー

コンビニや自動販売機のおかげで、いつでもどこでも手に入る清涼飲料やミネラルウォーター。たしかに便利だけれども、使い捨てのペットボトルは何とももったいない。さらに毎日のことになれば、出費もバカにならない。そんなふうにもみんなが気づきはじめての、最近ではバッグの中の定番になっているという人も多いマイボトル&マイタンブラー。例えばオフィスで、ちょっと周りを見てみると、ランチのお弁当の横に、会議中の机の上に、カラフルでスリムなマイボトルを置いている人が増えていませんか？

サイズ・色・用途別、広がる選び方

「スリムタイプのマイボトルがよく売れるようになってきたのは、2年ほど前から。コーヒョップのマイタンブラーサービスや、「mottainai」という言葉が広がり始めたのもきっかけかもしれません」と言うのは、静岡市葵区の雑貨店三保原屋の店長・半田光倫さん。現在、1階の水筒売り場には、13種類ほどのマイボトルが並んでいる。価格は1,800円～3,000円前後のものが多い。

「保温・保冷・小型化などの機能に関しては、どのメーカーもそれほど差異はなくなってきています。コップ付きよりも、そのまま飲めるタイプが人気。去年あたりから200～250mlの小さなタイプも良く出るようになってきました。これは2本目、3本目として買って行く人が増えたからでしょうね」

お茶用・コーヒー用・美容ドリンク用、と用途別に使い分け、何本かを一度に持ち運ぶという人もいます。携帯電話を一回り大きくしたぐらいのサイズもあり、これなら確かにバッグに入れやすい。

「タンブラータイプは、飲む時に冷めにくくホコリを入りにくくするのが目的。こぼれにくいものも増えてきましたが、保温・保冷や運びやすさなら水筒タイプがおす

おすすめです。実は保温性能は衝撃によって弱まりますので、保護カバーをつけたり、ていねいに扱ってほしい。パッキンやフタなどの消耗品は数百円で取り寄せができるので、大切に長く使いたいもの。中の掃除には、専用ブラシもあるが、クエン酸を大さじ1杯ぐらい入れて、水を張って一晩ぐらい置けば茶渋もきれいに取れる。

淹れたての緑茶を「給茶スポット」でマイボトル派にひそかに人気なのが、お茶専門店の給茶サービス。静岡市の小山園興販町本店では、数年前から、急須で淹れた

お茶を500mlまで100円で、持参の容器に入れてくれるサービスを行っている。上級煎茶・玄米茶・ほうじ茶など、33種類の茶葉から好きなものを選んでOK。100g1,575円の高級茶葉もあり、売り上げは度外視。「ペットボトルのお茶ではなく、リーフから淹れたおいしさを知っていただければ」と大蔵春江店長は言う。茶釜で沸かした湯でじっくりていねいに淹

れたお茶はひと味違うと評判。「夏には、抹茶とお湯を入れてシェイクして、氷で急速に冷やす「シャカシャカ抹茶」も登場するのでぜひご利用ください」

茶どころ静岡の美味しい文化を、マイボトル生活で再発見できそうです。



マイボトルのらくらく活用術

「粉末茶」ならもっと簡単!

お茶専門店の給茶サービスもいけれど、もっと簡単にマイボトルを楽しみたい人にオススメなのが、粉末タイプのお茶。緑茶はもちろん、この季節にうれしい「べにふうき」などの粉末茶も出回り、人気を呼んでいる。お湯やお水に溶かすだけで茶殻が出ず、めんどくさがり屋の人にはとっても便利。携帯しやすいスティックタイプもあるから、外出先に持ち歩けば補給ができ、マイボトルがさらに活躍!



取材協力 / 三保原屋Tel.054-252-7111 小山園興販町本店Tel.054-272-4612 莞畑園 0120-28-2517

まるごとおいしいグルメ館

春のイチオシメニュー

お得なクーポン付!



札幌味噌ラーメン ¥880
Lee Tan Tan Cafe(リータンタンカフェ)
TEL:054-284-2805



豚つけ汁そばとご飯のセット
当店通常¥920→¥840(4/4まで)



春の旬にぎり 当店通常¥1,600→¥1,280(4/4まで)
沼津魚がし鮨 TEL:054-654-3220



3月8日オープンのリータンタンカフェ 札幌の有名中国料理店「京花楼」の総料理長 監督による本格味が楽しめる。まずは、看板メニューのこちら! 札幌直送のコンのある生麺とコクのある味噌スープのハーモニーを味わって。

生薑を効かせた温かいつけ汁に、冷たいおそばをつけていただく人気メニュー。汁には豚バラ肉と香ばしく焼き目を付けたネギが入って、コクのある味。セットのご飯は「鶏そばろご飯」と「山菜おこわ」から選べるのもいいですね。落ちついてお食事したい時は奥のお座敷どうぞ! (このメニューはおそばおかわりサービス対象外)

生しらす、生桜えび、たらの芽など、春にしか味わえないおいしさが10貫も。スケッチしておきたいようなきれいな盛り合わせです。葉の花と白身魚のサラダ、汁にも付いてこの値段。見逃せません! 宅配も好評です。

うな重小鉢セット 当店通常¥1,100→¥980(4/4まで)
うな政 TEL:054-288-5703



レモン&クランベリーソーダ/ライムソーダ/キウイミックスプロテクター 各¥360(T)
※プラス・ハンバーガーは100円引 (ドリンク1杯につきハンバーガー1品/4/4まで)



さくらクレープ ¥410(4/4まで)
モンパバ TEL:054-288-7696



炭火でじっくりと焼き上げたウナギ、匂いを想像しただけでもお店に直行したくなる! うな政は甘過ぎずしうゆの風味が生きたタレが好評。スタッフの笑顔いっぱい接客も大きな魅力なんです。写真の小鉢とデザートは日替わり、作り立てのお持ち帰り弁当もぜひ!

ナチュラル感がとっても素敵なフレッシュネスからは、春のフレッシュジュース3品をご紹介! とびきり新鮮なレモン、ライム、キウイを使った酸り立て、やっぱり生は格別です。ハンバーガー、ドリンク、ナゲット、ポテト、そこにおもちゃが付いた「キッズセット」(490円・540円)もママたちに好評!

モンパバの春が始まりました! 桜の香りと味がマッチした季節限定のさくらクレープ。可愛いピンクの花びらを練り込んだクレープ生地、こし船・桜葉・きょうひ・生クリームをクルリと巻んで、ボリューム満点です。お花見のお供にもおすすめです!

海の幸・山の幸 五目広東麺 ¥880 (4/4まで)
紅虎餃子房 TEL:054-654-5560



海鮮にぎわいおひつごはん ¥990
日本橋四六時中 TEL:054-283-3125



真鯛と自家製セミドライトマトのスパゲッティ ¥800
イチゴタルト ¥450(5/31まで)
パスタ屋一丁目 TEL:054-284-1173



菜の花やタケノコなどの春野菜と海の幸がたっぷり! 醤油味の麺の上に熱々のあんかけにしています。実はこれ、以前の超人気メニューの復活。ファンの声に応えて期間限定で再登場しました。この機会にぜひ味わってください。

海の幸を、3通りの味わい方で楽しめるのがいいですね! まずはお鍋によって、次は薬味を添えて、最後に特製白だしを注いでお茶漬けできたらさくらと、お米は自慢の会津コシヒカリ、6種の海鮮ネタがたっぷりのっています。このメニュー注文時に「アステンを見た」と言うドリンクサービス! (4/4まで)

毎回シェフの工夫の味が楽しくて、今回もわくわく! 春の桜餅にトマトの酸味がからまって、はっぺたが落ちそうなくらい絶妙なおいしさ。写真以外にも、春野菜とウニ、アスパラとアンチョビパスタがあります。ケーキはイチゴたっぷりタルト、シフォンケーキ、チョコレートケーキが登場!

プリマペーラフェスタ
ランチ平日 ¥1,344 土日祝 ¥1,449
ディナー ¥1,596 (子供料金あり)



バルメザンチーズのカルボナーラオムレツとハンバーグセット ¥1,428
(パンまたはライス、スープまたはサラダまたはデザート、ドリンク付)
ラケル TEL:054-654-3317



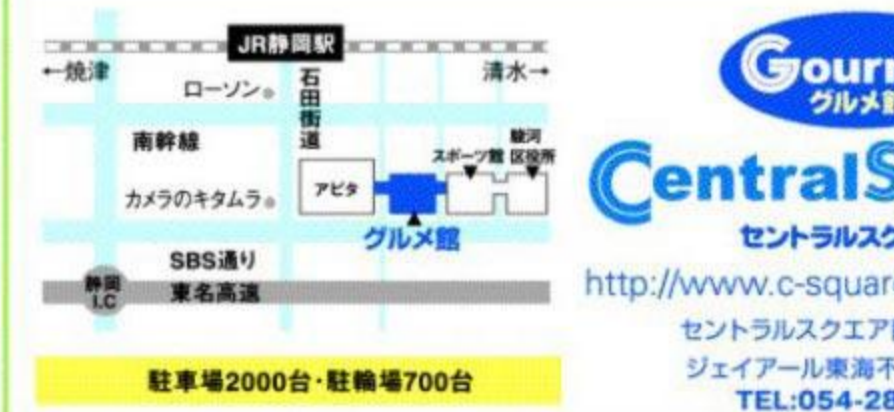
サーロインネギ塩焼 ライス付 ¥980
ふらんす亭 TEL:054-202-8111



今年のババゲーは、イタリア各地を旅してめぐる美味い旅がテーマ。魚介類、刺したバルメザン(3/18~24)、ドルチェなど、水の都ベネチアや北イタリアの味が食べ放題。世界三大珍味トリュフのトッピングも春の大サービスで登場します!

オムレツは女子たちに定番のお気に入りですよ! 素材にこだわるラケル 独特のおいしさに私にもなっています。春のイチオシは、ふわふわのオムレツにまるやかなカルボナーラソースと、ジュンデミグラスソースのハンバーグ。バルメザンチーズの風味を存分に楽しんで!

お値打ち価格でステーキが味わえるふらんす亭。お肉好きにはすっかりおなじみですよ。ご覧の一品は、白ネギのみじん切りたっぷり使った、香り高いごま油のソースがポイント。お客様の要望に応じて復活した期間限定メニューです。ライスの大盛りは無料。カップルにもおすすめです!



Gourmet Central Square
セントラルスクエア静岡
http://www.c-square-shizuoka.jp/
セントラルスクエア静岡 グルメ館
ジェイアール東海不動産株式会社
TEL:054-280-6915

家族でワクワク!
カルメ館の春祭り
●3/7(日) クラウンと遊ぼう!
●3/20(土)~3/22(月) キッズイベント「ボールDEバスケット」
●3/27(土) スタチューがやってくる!
※都合により期間や内容が変更になる場合があります。
200円割引券
※割引券は期間中セントラルスクエア静岡グルメ館の全のお店で500円以上のご利用時に使用いただけます。他の割引とは併用できません。
2010年3月6日(土)~4月4日(日)まで有効

お出かけグルメ

ランチで人気の本格懐石が、春の装いに新たにリニューアル
旬の山菜たっぷりの春爛漫御膳がお得な3,800円

個室でゆったり、料理も一皿ずつ運ばれてくるから、女同士や家族・仲間との会話をしみながら、プチ贅沢なひとときの時間を過ごすことができます。また、お手軽な懐石風ランチも開店以来人気で、ちょっとした会合に使う人も増えているとか。リピーターも増えて混みあっているの、お問い合わせはお早めに。



●懐石料理 春爛漫御膳 3,800円(要予約)
※3月まで・ランチタイム限定
※1グループ6名まで
●懐石ランチ 月御膳1,800円、高御膳2,300円、花御膳2,800円
※全室個室(2、4、8名)、大広間(6名まで)あり

桜と新緑の香り漂う、咲き初め春の味

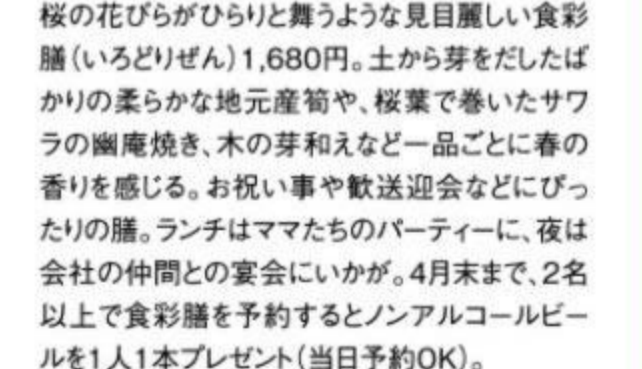


入学などの大切な節日のお祝いに訪れたいと思う店「鉄板焼 那古亭」

上質な空間のしつらえが、おのずと料理への期待感を高めてくれる。選び抜かれた国産牛や春の素材を活かしシェフが目前で調理する。五感を刺激する音や香りが魅力。家族で、卒業、入学、就職などの春のお祝いに訪れたい。ゆったりと過ごせる個室も便利(4~7名)。詳しくはホームページで。

鉄板焼 那古亭(なごてい)
静岡市葵区黒金町5F
ホテルアジア静岡2F
TEL:054-271-2293
(受付時間10:00~21:00)
11:30~14:30(LO14:00)
17:30~21:00(LO20:30)
ランチ2,600円~
ディナー3,460円~ 駐車場あり
ホテルアジア静岡 那古亭

桜の花びらがひらりと舞うような見麗しい食彩
膳(いろどりぜん)1,680円。土から芽をだしたばかりの柔らかな地元産筍や、桜葉で巻いたサワラの幽庵焼き、木の芽やえびなど一品ごとに春の香りを感じる。お祝い事や歓迎会などにぴったりの膳。ランチはママたちのパーティーに、夜は会社の仲間との宴会にいかが。4月まで、2名以上で食彩膳を予約するとノンアルコールビールを1人1本プレゼント(当日予約OK)。



イタリアンバイキングババゲー
TEL:054-654-3171

割烹 佐乃春
静岡市葵区岡替町1-4-8
(伊勢丹近く)
TEL:054-253-0177
11:30~14:00
17:00~22:00
駐車場あり
佐乃春

ランチボックス

お天気の良い日は思い切ってアウトドアランチはいかが? 暖かな日差しを感じながらのランチは、また格別。今回はそんな春のお供に嬉しい人気のテイクアウトメニューをセレクト。

静岡圏ぐるぐるマップ保存版
しずおかランチ地図
定価1,260円
静岡市&志太地区のランチの人気店を、19エリア別に地図帳で紹介!



タコライス ¥650

沖縄生まれの「タコライス」は、いわばタコのご飯版。温かいご飯の上に炒めて味つけた豚ひき肉、チーズ、レタス、手づくりサルサ、トルティーヤチップスが乗っており、箱のまま、または箱を広げて皿がわりにし、全部をよく混ぜて召し上げ、初めて食べるのどこか懐かしいような、日本人の味覚によく合う味だ。港の風が冷たい日は、自家製スープも一緒にどうぞ。夏にはハワイアンの新メニューも登場予定とか。そちらも楽しみ。

清水ランチボックス 01



キッチン夢屋 オリジナル弁当 ¥900

洋食メニューが人気のキッチン夢屋。お店の味をそのままテイクアウトできる弁当は、600円～900円で20種類ほどそろそろ。当日電話予約か、20分ほどの時間待ちができるなら、昼・夜とも直接来店でのオーダー可。写真のオリジナル弁当は、ご飯メニューをオムライス・チャーハン・白飯の3種から、おかずをエビフライや生巻焼きなどの10種から2つを選んで、好きなように組み合わせることができる。ハンズもバテも自家製の「夢屋ハンバーガーBOX」750円は、新メニューながら人気の1品。

桜弁当 ¥1,575

毎年この時期を楽しみにしている人も多し。好評の季節限定弁当の春バージョンが、今年も4月末までの期間限定で登場。桜葉と花の塩漬を混ぜ込んだ桜餅や定番のナス2色田楽をはじめ、ウド、フキ、菜の花、菊などの野菜がふんだんに盛り込まれた、春らしい彩りあざやかな2段の内弁当だ。前日までの要予約で1個から注文できる。7個以上で配達もしてくれるが、数により配達エリアが変わるため詳しくは問い合わせを。



なすび総本店 05



バイオファームまっきのキッチンボックス ¥500

富士宮市で農業や化学肥料を使わない野菜づくりをしているバイオファームまつき。静岡バルコ地産のしずてつストア Moldiy内では、そんな安全・安心な季節の旬野菜をテイクアウトで手軽に味わえる。1日10食限定の「キッチンボックス」は、キッチン・パスタ・自家製バーニカウダソースで食べるスティックサラダのセットで500円。他にも、パスタソースとパスタが2段重ねになった「季節野菜のトマトクリームパスタ」480円など、ワンコイン前後で買える野菜たっぷりヘルシーメニューがそろそろ。

しずてつストア Moldiy 07

可愛らしい2段重ねのランチボックス。中身は日替わりで登場するため、パンはサンドイッチ以外にもハンバーガーやクロワッサンなどが入ることも。2日前までに予約すれば、リクエストに応じて「オリジナルランチBOX」の注文もOK。2,3個から受け付けてくれる。店内奥にはイトインコーナーもあって、+200円でお替わり自由のコーヒー・紅茶と一緒に楽しむこともできる。他にも、カスタードクリームと角リングがたっぷり入った直径18cmの大きな「アップルリング」380円は手土産にオススメ!

ブランジェ甘清堂 02



ランチボックス ¥500



マコーズベーグルカフェ 04

毎朝店で焼き上げる無添加のベーグルが人気のカフェで、持ち帰り限定のお得なワンコインランチが好評だ。日替わりのベーグルサンド、日替わりスープ、オリジナルのスパイス・ポテト、ドリンクの中から組み合わせ自由で3つ選んで、サンド2つとポテト1つなど同じものを複数オーダーしてもOK。あらかじめ電話で頼んでおけばその時間に作っておいてくれるので、店で待たずにすむのが助かる。ランチタイムは午前11時から午後3時まで。

バゲットランチボックス ¥550

自家製の天然酵母を使って焼きあげたパンが評判のレザンレザン。オープンから4年目、「体によいものを美味しく食べる」をコンセプトに、無添加パンながら、食事やデザートとしておいしく味わえるパンは、食通に一目置かれる注目店だ。「バゲットランチBOX」は、クルミ入りのバゲットにクリームチーズとポークパストラミを挟んだ2つのサンドに、豆サラダとミニチョコクロワッサンをプラス。濃厚なチーズやハムに負けない、バゲットの量かな風味を存分に堪能できる。

レザンレザン 06



ランチボックス ¥525

「ピクニック気分ですむと違うランチを楽しんで」と店主の山本寿之さん。上段にメインのおかずとサラダ、フルーツ、下段にサンドイッチが入った2段の「ランチボックス」は、オープン当初から変わらぬ人気を誇る。午前10時ごろ店頭で並び、昼過ぎには完売してしまうこともあるため予約や取り置きが確定だ。手さげのボックスは持ち歩きに便利で、近くの船越堤公園の散策にもちょうどいい。週替わりのメニューはホームページをチェックして。

ベーカリー フィセル 08

美 LESSON キッチンで作る化粧品編

味見ができる、「おいしい!手作りコスメ」。

日本酒をお風呂に入れるのは某女優の美容法として一躍有名になったけれど、身の回りにある食材を使って化粧品を作ることは、女優ならずとも情報通の女性の間でブームらしい。アロエ、お茶、レモン、オリーブオイル、はちみつ、エトセトラ、女性たちの口からは、おいしそうなお名前が次々飛び出す。そこでアロマ・リンパ教室「マリタイム」を主宰し薬膳料理にも詳しい美容家の松島まりこさんにお話を伺った。

キッチンにある食材で自家製化粧品は作れるのだろうか。「できますね」と、松島さんはにっこり回答。しかも「せっかく作るなら身土不二を意識して地産品で無添加の「おいしい化粧品」を作るのがおすすめ」。聞きなれない「身土不二」(しんどふじ)という言葉は元々仏教用語で、地元産の旬の食材が身体にいい

という大正時代に生まれた地産地消のスローガン。食品だけでなく、皮膚から吸収する化粧品材料も地産品にこだわって「おいしくあれ」と作るのが重要らしい。松島さんは地元産の吟醸酒やその酒粕、びわ、はちみつなどにアロマオイルを組み合わせてたりして自家製化粧品を作っているという。



身近な食材で、「パック」や「マッサージ」。

例えば海のミネラルを豊富に含んだクランパックも自宅でも簡単にできる。昆布、塩、青のりを電動ミルで粉々にし、そこに酒粕や小麦粉、吟醸酒、精製水などを混ぜ合わせ、好みの固さにしていく。これが自家製クランパック。松島さんいわく、酒粕の甘い香りなど食品の持つアロマも、気持ちをリラックスさせるのだとか。レモンやアロエ、はちみつで作る夜用の化粧水もリラックスできるいい香り。キャリアオイル代わりに、αリノレン酸が豊富なエゴマ油などを数滴たらすとマッサージクリームにもなる。顔だけでなく首にも伸ばし、コリをほぐすようにマッサージするのもいい。

このような食材を何人かで持ち寄って集まり、実験のように化粧品を作るのも楽しそう。作ったその場でパックしたり、マッサージし合ったり。ティーバー



ティーより健康的な言わば「キッチンエステ」。試す価値がありそうだ。

取材協力/マリタイム tel:054-376-0299



今月のレッスン 1,2,3

おすすめの手作りコスメ



びわの葉美容液

葉の裏の毛をこすり取ったびわの葉3枚、水100ccを半分量まで煮詰めたら、お風呂に入れてよし、塗ってよし、飲んでよしの万能選手に。



合言葉は地産地消

地元で採れたもののが一番身体にいい。「身土不二」の教えをお肌にも!

甘い香りの夜用化粧水

由比のはちみつ(小さじ2)、レモン(1個)、アロエ(1本)、純米大吟醸(1カップ)、富士のパナジウム水(50cc)を混ぜて、茶こしてこせばしっかりと化粧水!



自家製クランパック

昆布(10g)、青のり(5g)、塩(5g)、茶(10g)を電動ミルで引き、酒粕(10g)と酒(20cc)を混ぜるとミネラルたっぷりのパックが出来上がり。

※紹介の手作りコスメは全ての方に効果があるわけではありません。尚、保存は冷蔵庫でなるべく早めに使いきってください。 ※アレルギー反応が出る可能性もありますので、必ずパッチテストを行ってから使ってください。

「国産ダイエットプリアール茶」
「茶流瘦々」

料理の余韻もおいしくしてくれるから、

おいしい!余韻もおいしくしてくれるから、

気になる始めた。茶流瘦々を2ヶ月続けてみようプロジェクト 3

春の香りをたっぷり味わえる初春のお刺身と山菜の天ぷらに、茶流瘦々!

「まるやかさ」とほどよい発酵感のある茶流瘦々が、味の余韻をふくらませてくれるんですね。そして、また箸が進む。この出会いがとて気に入ってます」と、利き酒師の資格も持つ「酒菜やおぶね」のご主人・高木一樹さん。和食は余韻を大事にするもの。ウーロン茶では味が強すぎて口に残るせつかくの味を消してしまうからと、いちばんのお供に国産ダイエットプリアール茶を選んでくれました。和食+茶流瘦々のおいしい組み合わせ、ご家庭でもぜひ!

「酒菜やおぶね」菊川市加茂4948 tel.0537-35-4030

おいしい!ヒミツ 発酵80時間

カテキンたっぷりの牧之原の茶葉を使い、無菌室で発酵を見守ること80時間。カテキンが変化して没食子酸や重合ポリフェノールなど女性にうれしい成分は、おいしさの素でもある。ダイエットが気になる人、甘いものに目がない人、発酵茶を味わってみたい人、健康や美容に関心が高い人におすすめ!

手軽なティーバッグタイプ。この味と品質で1457円!

10.2分(5g×10ヶ入) No.1261 1,575円(送料無料)

最優秀賞 静岡県知事賞

平成20年度 しずおかふるさと食品コンクール

受賞キャンペーン

好評につき3月31日(水)まで開催

3袋ご注文でもなく 便利なハリオ「レンジde煮出しポット」プレゼント!!

30.2分(5g×10ヶ入×3袋) No.1260 4,725円(送料無料)

ご注文は

0120-28-2517 (9:00~17:00)

FAX:0548-27-3627 (24時間OK/住所・氏名・電話・商品名・商品No.・数量を明記)

http://www.arahataen.com 荒畑園 検索

●お届け/ご注文受付後10日以内でお願いします。(2袋以上はメール便・3袋以上は宅配便)

●送料/代金引換の場合、10,500円未満のご注文には手数料300円がかかります。

●お支払い/後払いです。商品に同封の振込用紙で、郵便局・ゆうちょ銀行・指定のコンビニエンスストアのいずれかで10日以内に振り込みください。(振込手数料は無料)

●返品/商品到着後8日以内、未開封の商品に限ります。(送料はお客様負担)

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|--|
| <p>01 清水ランチボックス</p> <p>静岡市清水区入船町
Eスル/スル/スル/スル/スル
11:00~19:00 水曜 第3日曜・月曜休
(夏祭は平日も営業) 高木 栄
tel/090-8018-2000
P/付近に有料駐車場あり</p> | <p>02 ブランジェ甘清堂</p> <p>藤枝市本町2-4-30
7:00~19:00 水曜 第3日曜・月曜休
tel/054-641-0658
P/20台(共同)</p> | <p>03 キッチン夢屋</p> <p>静岡市葵区山崎1-33-19
若杉ビル1F
11:00~14:30
17:00~22:00(21:30LO)
火曜休(祝日営業)
tel/054-278-8118 P/10台</p> | <p>04 マコーズベーグルカフェ</p> <p>静岡市葵区奥野町2-3-5
美濃ビル1F
11:00~22:00 無休
tel/054-352-1006
P/30台</p> | <p>05 なすび総本店</p> <p>静岡市清水区富士見町5-8
9:00~21:00(電話受付時間)
無休
tel/054-352-1006
P/30台</p> | <p>06 レザンレザン</p> <p>藤枝市駅前2-8-8
若杉ビル1F
9:00~17:00 水曜 第3日曜休
tel/054-646-5133
P/4台</p> | <p>07 しずてつストア Moldiy</p> <p>静岡市葵区新野町6-7
静岡/VU-2B1F
10:00~20:00 日曜休
無休(静岡/VU-2Cに準ずる)
tel/054-275-5020
P/契約あり</p> | <p>08 ベーカリー フィセル</p> <p>静岡市清水区梅が岡7-19
8:30~19:00 日曜休
tel/054-355-5560
P/3台</p> |
|---|---|---|---|--|---|---|--|

Willie Winkie SPRING COLLECTION

新生活をより楽しく、よりオシャレに。

ステキな春のアイテムがいっぱい揃いました。生活を彩る雑貨から、贈りものにぴったりのオシャレなアイテムまで充実しています。新しいアイテムで気持ちのいいスタートを迎えましょう!

テーブルグリーン

育てやすく、可愛い植物が揃いました。お気に入りの一品を、連れて帰って下さいね。

¥840(税込)〜

フリークロス

カラフルなフリークロスは1枚でお部屋の印象を変えてくれます。テーブルやソファにかけたり、カーテンにしたり。模様替えをするならぜひ1枚使ってみてください。

□900X1800 ¥1,575(税込)

STORAGE BOX

お部屋にあふれる色々な物をすっきり収納。折りたたみ式で軽く丈夫なので使いやすい。ポップなカラーは「見せる収納」にピッタリです。

□(S)W360×D260×H200 ¥2,100(税込)

□(M)W410×D320×H250 ¥2,625(税込)

RT GRANDE Mimicry-A

収納力抜群だから、小旅行やヤムなどに大活躍。春色のバッグでお出かけしよう!

□Pink □Green 各¥3,990(税込)

RT MEDIUM-Curieux-G

新しいことを始めるあなたに収納力がある可愛いトートはいかがでしょう。

□Cactus □Pluie □Biscuit 各¥1,050(税込)

BERRY トイレマット(普通使用)

ピンクのイチゴが集まった可愛いデザイン。自宅のトイレいつでも春のような素敵な気分が広がります。全部で4柄、洗浄便座用もあります。

¥2,600(税込)

MONDO/DUSTPAN SET

手軽に使えるほうきとちりトリの便利セット。ダストパン先端のゴム仕様や、握りやすいグリップなど、愛用できる機能が詰まったアイテムです。

¥1,000(税込)

MONDO/DUSTER SMALL

パソコンのキーボードや卓上、家具やインテリアの飾り品などのお掃除に最適。水洗いも可能です。

¥500(税込)

ルームフレグランス SOYOGU

スポンジでできたキュートなお花がポイント! 華やかな香り。風のような香りがお部屋を包みます。

□全4種 各¥1,050(税込)

ランチョンマット コースター

食卓を彩るランチョンマット。ディナーの名脇役のコースター。春色の柄が豊富に揃いました。

□ランチョンマット各種 ¥420(税込)〜

□コースター各種 ¥105(税込)〜

マルグレーテ ミキシング ボウル

メラミン樹脂製のおしゃれなボウル。底にラバーリングが付いているので、混ぜる時にすべらない使いやすく、見た目にも可愛いボウルは、新生活に欠かせないキッチンアイテムです。

□全8色

S ¥1,365(税込)

M ¥1,680(税込)

L ¥2,205(税込)

Frosch 洗剤シリーズ

フロッシュは濃縮タイプだから経済的! 専用ボトルで薄めて使うから、長持ち! 使用量自体も減ります! 節約にもなり環境に優しい。

□オレンジキッチンウォッシュ ¥945(税込)

□フォームボトル ¥630(税込)

□スポンジワイブ ¥577(税込)

Willie Winkie Spring Collection 2010

カフェ ジョイア

Gyoria Bar

営業時間 AM10:30~PM7:30

美味しく飲むカフェな空間、ウィリーウィンキーモードを満喫してください!

Blender Softcream

ブレンダーソフトクリームとは

ブレンダーソフトクリームは、ベースとなる牛乳ソフトクリームに、20種類のフレーバーの中から1種類(シングル ¥380)又は2種類(ダブル ¥420)選んで、混ぜて作るソフトクリームです。

Flavor Menu	フレーバーメニュー
・ストロベリー	・レッドグレープフルーツ
・パイナップル	・オレンジ
・ラズベリー	・マンゴー
・ブルーベリー	・パイナップル
・カシス	・クリームチーズ
	・オレオクッキー
	・抹茶
	・小倉あん
	・ココア
	・シナモン
	・ラムレーズン
	・etc...

写真のメニュー

ストロベリー ¥380

マンゴー&パイナップル ¥420

バナナ&オレオクッキー ¥420

抹茶 ¥380

SPRING SPECIAL MENU

4月末まで

ストロベリーパフェ

¥550(税込)

色あざやかな華やかさがあふれるパフェ。ストロベリー、クリーム、チョコレートソース、サクサクのチョコレートクランチも! ジョイアバーのストロベリーパフェで春の味をどうぞ。

アイスカフェモカ

¥320(税込)

エスプレッソに、たっぷりミルクと生クリーム、チョコレートソース。甘さ控えめになるドリンクです。

生活雑貨のお店

Willie Winkie

ウィリーウィンキー東静岡店

静岡市東区東浜79-1 TEL.054-253-6710

営業時間 AM10:30~PM8:30

東静岡駅 東静岡駅前

東静岡駅 JR東海道本線

東静岡駅 グランショップ

なんで、これ一つでもっちりぷるぷる感を実感できるの?

春先は気温が不安定だったり、乾燥したりとお肌にとっては厳しい季節。お肌をしっかり潤して、角質層の機能を整えることが大切。だから、強力なサポーター「エパメール」で乾燥から肌を守ろう。水のベールが角質層を潤して、しっかり保湿するから、ぷるぷる感が長時間続く。しかも化粧水、美容液などいつものアイテムを揃えなくても、これ一つでOK。体に優しい成分で、赤ちゃんにも、刺激に弱い人の肌も、男性の髭剃り後にもおすすめ。ファミリーで使えるのも魅力の一つ。シンプルなのに、リッチな保湿感をぜひ味わってみて。



ココに注目!

先着100名にエパメール3g×3袋無料お試しプレゼント(送料別)。申し込みはQRコード、または電話がFAXにて。

※電話申請などは一切いたしませんのでご安心下さい。無料お試しプレゼントは初回申し込みの方に限りさせていただきます(1つの住所につき1回まで)。

自然食品・自然化粧品のお店

ハッピーフレンド

静岡市東区瀬名中央4-3-1

フリーダイヤル0120-351-789

FAX:0120-351-799

第2・3水曜定休

10:00~19:30 駐車場あり

http://www.happyfriend.jp

爽やかな風にそよぐ茶の香り「春風仕上げ」

お茶は、同じ茶葉でも製法により全く違う風合いに仕上がる奥深いもの。その昔、職人たちは季節に応じた製法で、その時々々の味覚に合わせて茶を作っていたという。「春風仕上げ」は、古い職人の手で昔ながらの春用の仕上げを再現したもの。熱風を活かす透気式を用いて、茶の火入れを最小限に弱くしている。野山の山菜や淡白な海鮮など、春の繊細な味を引き立てる。爽やかに軽やかな味に仕上がっている。春先にしか口にできない貴重な茶。ネーミングもさることながら、パッケージも春らしく上品が感じられる。入学卒業などのお祝いにももちろん、お祝いのお返しや、遠方への土産などにも喜ばれそう。

80g化粧包装 1,050円

80g化粧包装×2 2,100円

180g桜柄紙入 3,150円



ココに注目!

緑茶以外にも、興味をそられるお茶が色々揃っている。例えば上質な茶葉で作った、香りとコクのあるほうじ茶は洋菓子とも相性が良さそう。

竹茗堂(ちくめいどう) 静岡本店

静岡市東区東浜町2-4-3

TEL.054-254-8888 FAX.054-254-8889

9:00~19:30 無休

ちくめいどう



繊細なシルエットにうっとり。アンティークレース&リネンフェア

アンティークレースやアンティークリネンが店内を彩る可憐なフェアを3月末まで開催中。レースは100年以上前にヨーロッパで手作りされた貴重な物や、100円から手に入る手ごろな物まで幅広い。中には黒のジャンパーレースやくすみボタンなどレディリーの高い物も。鑑賞用としてだけでなく、バッグやヘアアクセサリなど小物のアクセントとしても素敵。ネックレスやブレスレットなどオリジナルのアクセサリにしてみてもいい。リネンは色鮮やかに刺繍されたアイリッシュリネンが多数。流通量が少ない商品がこれだけ多く集まるのは珍しくもったいない開かないフェアなので、ぜひ足を運んでみて。

ココに注目!

アンティークのアクセサリや、シルバーカトラリーなど、レースやリネン類とコーディネートを楽しめるアイテムも色々揃っている。

Antique Co.La.La (アンティーク コラ・ラ)

静岡市東区東浜1-8-1

TEL.054-252-2704

11:00~18:00

http://www.colala.jp/



女性だけがオーダーできる! 春季限定「レディースコース」

「素敵」と思わず微笑みたくなるレディースコース。女性のためだけに用意された3月~4月末日までの特別な企画。はるみオレンジの器に盛り付けられた海鮮の酢の物、ウニが添えられたよもぎ胡麻豆腐、牛肉の塩焼き、春菜寿司など女性が喜ぶような品ばかり。おまかせデザート盛り合わせには可愛らしいスイーツが付く。ときには、とろけるような和三盆プリンが登場する。こんなに華やかな料理が全10品で3,800円という大満足なコース。ランチ、ディナーとも注文OK(2名以上、前日までに予約)。その日に仕入れた新鮮な食材を使うから、日によって少しメニューが変わることも。訪れるごとに新たな味に出会えるかも知れない。本当にお得な企画だから、何度でも通いたくなるはず。

ココに注目!

2名から利用できる個室があり、女子飲み場として最適。ガールズトークを心行くまで楽しめる。

月の花

静岡市東区昭和町6-2

アイワンビル10F

TEL.054-275-2287

11:30~14:00

17:30~22:30

日曜定休

契約駐車場あり

月の花 静岡

カサカサ肌もしっかり潤う「アクセス」の新ファンデーション誕生

敏感肌にも優しい「アクセス」から、新タイプのファンデーション&化粧下地が誕生した。敏感肌の人に限らず、春先は乾燥しやす肌キメが乱れがち。シルキモイストチュアファンデーションは、そんな肌の悩みをしっかりサポートするスキンケア成分でコーティングした微粒子パウダーが肌のかさつきを整え、長時間潤いをキープ。光の透過もブロックし、シミやくすみもつちりカパー。パウダーなのにリキッドのような化粧ノリ、保湿力、カバー力が実感できる。ふしみや、は、ほかに肌に悩みを抱える人におススメなコスメブランドが充実している。シミやくすみのケアに定評のある「カパーマーク」からも新ファンデーションが登場。自分の肌にあったコスメを見つけに出かけてみよう。



ココに注目!

今なら「アクセス」の新ファンデーション化粧下地どちらかを購入すると、コスメポーチとクレンジングミニチューブのセットをプレゼント。30個限定なのでお早めに。

ふしみや 呉服町本店

静岡市東区東浜町2-23-17 甲賀ビル2F

TEL.054-255-3320(全店共通)

11:00~19:30

水曜定休

名店街契約駐車場あり

ふしみや

やわらかいのに弾力があるミラクルな質感のカール

乾燥で毛先がパサパサの傷んだ髪。ハリコシのないベタリ髪。これ以上のダメージが怖くてパーマをかけられない...そんな人におすすめなのがS&Fの「スーパークニックパーマ」。このパーマの持ち味は根元と毛先のダメージレベルに差があっても、カールが均等にかかること。手触りはやわらかいのに、しっかり根元に弾力もあって、これならふんわりカールのボリュームヘアや巻き髪ロングスタイルもパツパツキまりそう。しかもカラーリングとパーマが同じ日にできるというのも忙しい女性にとっては大きなメリット。毎日のお手入れもグッとラクになるスーパークニックパーマを試してみよう。

ココに注目!

「アステンを見た」というと、スーパークニックパーマが割りに馴染み、アピタ・千代田・大坪・焼津店で通常11,550円→10,500円、松富・豊田店で通常9,240円→8,400円(シャンプー別カットブロー込)3月末まで。

S&F美容室

アピタ店 TEL.054-202-1380

大坪店 TEL.054-202-2141

豊田店 TEL.054-287-1936

その他、瀬名店・千代田店・松富店・焼津店など

県内7店舗

http://www.s-f-bs.com/ S&F美容室

vol. 2

★ ミュースの占星術コラム

今月の先生 東洋占星術・昇龍先生

占いの基本を学ぶ

ちょっと占いをかじったことのある人なら「陰陽論」「五行論」「天中殺」といった言葉を聞いたことがあるのでは? これらは自然思想から生まれた考え方、人間も自然の一員として自然の法則にしたがうというもので、東洋占星術・算命学は約4000年前の古代中国王朝から軍略や政治として用いられてきた、いわば秘伝の学問。占いの奥深さや、女性や主婦ばかりというイメージがあるかもしれませんが、経営者や政治家が来られることも多い「占星術」の先生。生年月日だけで占うことから「同じ誕生日の人とはどんな性格と運命?」と思うかもしれないけれど、家族や育った環境の違いでまったく異なるそう。じっくり占いを学んでみるのも面白そう。



●4月に算命学、カバラ数秘術、カラーセラピーなど各講座スタート。初級12回(1ヶ月2回の月謝3,300円)。入会金10,500円。

●占い鑑定料15分3,150円〜

静岡占いの館 <ミュージア>

静岡市東区東浜2-23-17 甲賀ビル2F

TEL.054-255-3320(全店共通)

11:00~19:30

藤枝駅前店、清水店、富士店もあり

ミュージア 占い

私をハッピーにしてくれる雑貨とインテリア

今月のいいもの通信

asten x HINOKI CRAFT Vol.6



子供から大人まで使える「可動式便利机」

ちょっと低めのデスクとチェアは子どもだけでなく、こがらな人や高齢の人にも使い勝手がいい高さ。ノートパソコンや手芸なども楽々姿勢で作業ができそう。実際に全国の学校で使われており、JIS強度試験済み、7段階の高さ調節で子供から大人まで使用可能。コンパクトなサイズだから、場所も選ばない。「学習机はいらないかも」と思っていた家庭も、リビングのわきに置けばわが子の勉強姿を見守れたり、ママのちょっとした作業台にもなる。世代ごと違った目的で使わせるこの小さなデスク、そばに置いたらきっと手放さない予感がする。

●スクールデスク&チェア(節多め)1セット40,950円

HINOKI CRAFT(ヒノキクラフト)

静岡市東区常盤町2-4-5 101 (青葉公園通り沿い、青葉交番斜め裏)

TEL.054-274-1800

県内7店舗

10:00~18:00

http://hinokicraft.jp

女性に
うれしいサービスも
まちづくりの
一部です。

屋上爽快!

10:00~18:00まで年間を通して解放しています。青空の下、お弁当を買ってランチをしたり、お昼休みにくつろぐ女性も。富士山展望台があり、夏にはビアガーデンもオープン!



和洋中イタリアンが一堂に!

東京・大阪の老舗や超有名店を軒をつらねる**パルシェ6Fレストラン街**。いろいろなおいしさが揃っているから、誰とお出かけしてもお好み次第で困らない。電車の乗車時間直前まで移動時間を気にせず過ごせるのも大きなメリット。



疲れたら**5F** 休憩コーナーで一休み!

キレイを手軽に!

美容室、ネイルサロン、足裏矯正サロンなど、駅直結で行けるのが便利。お買物ついでに、仕事帰りに、電車の待ち時間にも、ささっと利用してみたい。

ALLターゲット!

洋服、靴、メンズ、ベビーなど、家族みんなの洋服や雑貨が揃う**パルシェの本館**。婦人の小さなサイズも大きなサイズもお任せ。



静岡駅周辺が、いまホット!!

便利と快適が集まりました

このところのJR静岡駅周辺の模様替えは、まさに劇的。地下道の整備や新たなタワービルの誕生がすすみ、ますます魅力がアップしている。まちの中心に誰もが暮らしやすい機能を集めようというまちづくりは、静岡だけでなく全国的な傾向。たとえば関東圏では「駅を楽しむプロジェクト」もスタートしているという。駅ビル「パルシェ」を中心に、女性にうれしいサービスをチェックしてみると、ご覧の通り! 働く女性にとっても、子育てママにとっても、「助かるな」と実感できる便利や快適がいっぱい。雨にも風にも、忙しさにも、負けてなんかられない女性たちにとって、この使いやすさは見逃せない。

手ぶらで楽々!

パルシェ1F・2Fに**ロッカーが3カ所!** 仕事帰りの書類がいったいのビジネスバッグも、お買い物や旅行の重い荷物も、預けてラクチンしましょ。



国道1号から駐車楽々!

入りやすく出やすい**パルシェ立体駐車場**は、6:00~24:00までオッケー。収容台数600台、歩いて数分でお買物フロアに行けるのが便利。

すいすいスムーズ!

専門店が集まった**パルシェ食彩館**。こだわりの食品や生鮮三品(肉・魚・野菜)の名店が並び、スイーツ・静岡土産の品揃えは圧倒的! クチコミでJRや車で遠方から買物に来るファンが急増している。通路がゆたたりだから、車いすやベビーカーもすいすい。



地下道直結!



バスから直結!



雨でも平気!

JR改札口からお買物フロア直結。雨にも濡れず、スムーズ! 電車に乗るギリギリまで買物ができるから、ちょっとした買い忘れでも駆け込めるのがうれしい。



リーズナブル!

女性たちの会合にぴったりの**貸会議室**がパルシェ7Fに。駅直結で便利。室料はリーズナブル。10人前後から160人規模まで対応し、申込手続きも簡単! (パルシェ総務部 TEL054-252-2202 / 平日9:00~17:00 ※12:00~13:00 と土日祝日除く)



ベビーのオムツ替えが楽々できる**ユニバーサルデザイントイレ** 2F~6F 子育てパパも大丈夫! 5F~6F



旅にも詳しい! 旅行プランの相談窓口や、旅行グッズのお店がパルシェ5Fに。出張や旅行にウツカリの忘れ物はこちらで調達!

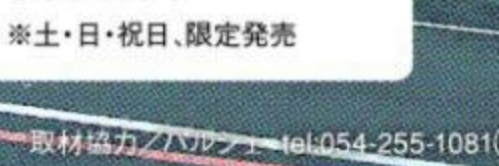


車いす用化整室も万全! **直結部** 3F

新しいガイドブック「**パルシェ再発見ガイド**」配布中!



運賃がお得に! 静岡駅までの「JR往復きっぷ」と「パルシェお買いもの券1,000円分」がセットになった、**往復運賃が割引になるオトクな「お買いものきっぷ」**。富士~島田間(静岡除く)のJR各駅などでどうぞ! ※土・日・祝日、限定発売



取材協力:AVP/アール (tel.054-255-1081代)

コミック雑誌「ビッグコミック スペリオール」の表紙やプロ野球チームのキャラクターなどユニークで独自の似顔絵やキャラクターの数を世に出している静岡市出身のイラストレーター坂井永年さん。

イラストレーターもきつと一度は坂井さんの人間味あふれる作品を目にしたことがあるはず。そんな坂井さんの人物像に迫った。

※子供の頃から絵を? 私はもちろん覚えていないのですが、幼い頃から絵を描くのが好きな子供で1歳半の時に、既に自分から絵筆を持って絵を描いていたそうです。3歳になると家族をモデルにニンジンを擬人化したキャラクターなども描くようになり、小学1年生の時から地元にあった絵画教室に通わせてもらい、油絵を習うようになり、本当は習いごととして絵を描くよりも自分で自由に描きたかったのですが、その絵画教室の先生のご指導で二科展やエヌスコ展という大きなコンクールのジュニア部門で賞をいただくこともありました。子供ですから、賞を取ること自体はあまり関心なかったものの、その頃から絵を描くことにはほとんど夢中になっていったのを感じています。小学生の頃は休み時間はずっと絵を描いているような少年で、よく歴史の教科書に載っている人物をノートに写してデフォルメ(モチーフの特徴を誇張・強調し、変形を加える表現手法のこと)もしていました。

※プロのイラストレーターになるきっかけは? 若い頃に漫画家の修業をされていたこともある落語家の林家木久蔵師匠(現:木久蔵)と高校時代に出会ったことがきっかけなんです。師匠がイベントのゲストで静岡にいらしたことがあって。私は当時、落語やお笑いが好きでファンだったので、そのイベントの楽屋に入らせてもらい、ご挨拶させてもらいました。私が東京で絵の勉強をしたいと話したら、師匠は名刺

を描いていったんです。そうしたら、似顔絵を早くもらってくださいました。そして、師匠がある週刊誌の取材を受けることになったので、同行させていただいたんです。実はそれが初仕事となりました。幸運にも、週刊誌の編集者が師匠の記事の隅に私が描いた師匠の似顔絵を掲載してくれたんです。これは、今でも忘れられないくらい嬉しい出来事です。

※スポーツ選手をはじめ、著名な方の似顔絵も多く描いていらっしゃいますね。有名な方の似顔絵はもちろん仕事としての場合もあるんですが、今でも趣味の領域で描く場合もたくさんあります。例えば、有名人の方に会うチャンスをいただいたら、お会いする時までに似顔絵を描いて差し上げたりもしています。嬉しいことに、作品をきっかけに新しい人間関係が広がっていくことも数多くあります。私自身も好きなんです。こうした似顔絵を通じての人の出会いはこれからもずっと大切にしたいですね。

※似顔絵を描く際、どのようにその人の特長や表情をとらえているのですか? その質問はよく聞かれるんですが、対象の人物を四六時中考えたり、観察したり、なんてこと

はしてません。実際にお会いした時はその表情やテレビで拝見した時に感じる印象をとらえているだけで、決して特別に何かしているわけではないんです。ただ、似顔絵以外の仕事の時は新しいアイデアを生み出さなければならないことも多いので、常に頭の中にたくさんの「引き出し」を持っているように意識しています。そのためにもいつも好奇心旺盛でいることが大事だと思って日々から、テレビや雑誌などをよく読み、情報を取るよう心掛けています。

※今後の抱負、目標をお聞かせください。似顔絵を描くことで私が大切にしているのは、その人の欠点を誇張してウケを狙う風刺画ではなく、その人物本人が好きような良い印象をすること。人が好きだから人を喜ばせる作品をこれからもずっと創り続けていきたいですね。それから、目標は50歳までにフランス・ニューヨークで個展を開くこと。その際は、日本人の私にしかできないイラストを生み出すというスタンスを大切にしていきたいと考えています。

※静岡の女性にメッセージをお願いします。私は女性の似顔絵を描くこともあります。その時、気をつけているのが女性の外面の美しさの中に秘めた繊細な内面をうまく表現することです。これが女性の魅力だと思っています。静岡の女性に向けてアドバイスできるとしたら、静岡だけでなく、県外、海外にも好奇心を持って目を向けてけば、もっとも自分が磨かれていくと思いますよ。

※静岡の女性にメッセージをお願いします。私は女性の似顔絵を描くこともあります。その時、気をつけているのが女性の外面の美しさの中に秘めた繊細な内面をうまく表現することです。これが女性の魅力だと思っています。静岡の女性に向けてアドバイスできるとしたら、静岡だけでなく、県外、海外にも好奇心を持って目を向けてけば、もっとも自分が磨かれていくと思いますよ。

※静岡の女性にメッセージをお願いします。私は女性の似顔絵を描くこともあります。その時、気をつけているのが女性の外面の美しさの中に秘めた繊細な内面をうまく表現することです。これが女性の魅力だと思っています。静岡の女性に向けてアドバイスできるとしたら、静岡だけでなく、県外、海外にも好奇心を持って目を向けてけば、もっとも自分が磨かれていくと思いますよ。

※静岡の女性にメッセージをお願いします。私は女性の似顔絵を描くこともあります。その時、気をつけているのが女性の外面の美しさの中に秘めた繊細な内面をうまく表現することです。これが女性の魅力だと思っています。静岡の女性に向けてアドバイスできるとしたら、静岡だけでなく、県外、海外にも好奇心を持って目を向けてけば、もっとも自分が磨かれていくと思いますよ。

※静岡の女性にメッセージをお願いします。私は女性の似顔絵を描くこともあります。その時、気をつけているのが女性の外面の美しさの中に秘めた繊細な内面をうまく表現することです。これが女性の魅力だと思っています。静岡の女性に向けてアドバイスできるとしたら、静岡だけでなく、県外、海外にも好奇心を持って目を向けてけば、もっとも自分が磨かれていくと思いますよ。

※静岡の女性にメッセージをお願いします。私は女性の似顔絵を描くこともあります。その時、気をつけているのが女性の外面の美しさの中に秘めた繊細な内面をうまく表現することです。これが女性の魅力だと思っています。静岡の女性に向けてアドバイスできるとしたら、静岡だけでなく、県外、海外にも好奇心を持って目を向けてけば、もっとも自分が磨かれていくと思いますよ。

※静岡の女性にメッセージをお願いします。私は女性の似顔絵を描くこともあります。その時、気をつけているのが女性の外面の美しさの中に秘めた繊細な内面をうまく表現することです。これが女性の魅力だと思っています。静岡の女性に向けてアドバイスできるとしたら、静岡だけでなく、県外、海外にも好奇心を持って目を向けてけば、もっとも自分が磨かれていくと思いますよ。

PROFILE

1964年静岡市生まれ。小学1年生から油絵をはじめ、高校卒業後、絵の勉強のために上京。その後、落語家林家木久蔵(現:木久蔵)氏の紹介でプロのイラストレーターとして活動を開始。86年21歳で小学館の人気コミック誌「ビッグコミック スペリオール」の表紙に抜擢される(91年)。そのほかの代表作は、福岡ソフトバンクホークスキャラクター「ハリー・ホーク」、静岡市政100周年キャラクター「スピー」など。

今月の一問一答
今シーズンの目標は? 答える人:選手のみなさん 今度こそリーグ優勝、狙います!

今日3月6日、いよいよJリーグが開幕する。今シーズンのエスバルスは例年にも増して見どころいっぱい。地元出身のスター・小野伸二選手の凱旋加入で中盤の選手層がひときり厚くなった。さらに、W杯での活躍も期待される岡崎慎司選手を筆頭とした攻撃陣にも期待がかかる。陣頭指揮はもちろん、クラブ最長の任期6年目を迎える長谷川健太監督。悲願のリーグ初優勝をめざして役者揃った。今日14時から、ドラマが始まる予定!

今月の試合日程
JLEAGUE DIVISION 1

3.6 14:00~	14:00~	3.20 13:00~	3.27 13:00~
広島ビッグアース	アックス日本平	ヴェルディ神戸	等々力陸上競技場
VS サンフレッチェ広島	VS モンテディオ山形	VS ヴィッセル神戸	VS 川崎フロンターレ

ホーム開幕戦 観戦チケット 好評発売中! 詳しくは、エスバルス公式サイト、ケータイサイトでご確認ください。

アステルライブラリー

DVD ディア・ドクター
原作:岡本 監督:西川美和
バンダイビジュアル/2010/3,990円
「その嘘は、罪ですか?」誠心誠意尽くした「ウツ」は真実よりも「ホントウ」なのかもしれない。自分に問いかけてみる。本物って何? 私の目に映っている。そして私が信じている人・物・事はすべて本当にホントウ? 笑福亭鶴瓶&瑛太の演技がともにも自然なこの作品を、ぜひ感じて欲しいと思う。TSUTAYAすみや 総務人グループ 折井美香

CD クレイジー・ラブ
マイケル・ブーブレ/ワーナーミュージック・ジャパン
2010/2,580円
カナダの伊達男、マイケル・ブーブレ2年半ぶりのニューアルバム。スタンダード・ナンバーからソウル、ロックまでバラエティに富んだ楽曲をビッグバンドで聴かせる甘い歌声に世界中が靡く。「最近の曲って何か聴いてて癒される...」と癒される方にこそ聴いていただきたい。丁寧に作られた職人の技が光る1枚。TSUTAYAすみや 静岡本店 大野 裕子

TSUTAYA すみや 静岡本店
欲しいものがきっと見つかる音楽専門店

CD・DVD売場
サウンドキッチン
楽器売場

ぎゅっしり!パルシェ

SHIZUOKA PARCHE GUIDE BOOK

知っているようで知らないパルシェのコト、教えます。

パルシェ再発見
JR静岡駅ビル活用術

静岡駅ビルパルシェの魅力ガイドブックで徹底解剖!

パルシェ店頭にて配布中(無料)
※数に限りがございます。なくなり次第、終了させていただきます。

毎月2回以上配信中

パルシェメールマガジン 会員募集中

携帯からの登録はQRから
※QRコードの読み込みができない場合は、fmailmaga@parche.co.jpまで、「メルマガ登録」で送信。登録ページアドレスをお知らせします。

PARCHE

パルシェ イメージキャラクター制作
坂井 永年 (イラストレーター/静岡市出身)

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

結婚するならウインクル

忙しくて時間がない! 効率良く結婚準備を進めるコツは?

海外挙式に憧れがあります。

ハワイ・バリ海外挙式相談会
ハワイ・バリを中心に人気の海外Wをご紹介します。現地サロンがあるハワイでは、自社日本人スタッフが24時間サポートします!
3月開催日 毎週土日・祝
ご来店された方にプレゼントを差し上げます
フェア限定ご成約特典をご用意しています

おめでとうございます。急いで結婚式を挙げたいな。

ウインクルがスムーズな結婚準備をダンドリます!
各式場を一度に比較検討・効率の良い見学コースをご提案
フェア参加予約を代行

時間をかけずに結婚準備を進めたい方にオススメ!
スグ婚相談会
情報収集や会場見学など、スムーズにダンドリでナビゲートします。結婚にも負担をかけることなく結婚式の準備を進めたい方が多いです。
3月14日(日) 本定休日開催中!!

その他のアイテムもチェックしたい!

- ウェディングジュエリー
ウェディングジュエリー専門店では、セミオーダーシステムのほか、デザインや素材も豊富。おふたりピッタリのリングが揃います。
- ハナムーン
各社ツアーから手配旅行まで、ハナムーン専門スタッフがあなたを案内します。

上記のイベントは、【完全予約制】&【参加費無料】です。

結婚に関することならお気軽にご相談ください!

結婚式場案内&プロデュース 054-652-1115
ウインクル 静岡市葵区新通1-4-22
[平日]11:00~19:00
[土日祝]10:00~19:00
火曜定休 / 駐車場完備
詳しくはWEBへ! www.wincl.com

【3月は、柔らか春キャベツ!】

しずおかキッチン

新芽や春の芽ぶきを感じさせてくれる春キャベツを使って中華の定番「ホイコーロー」を、生春巻にアレンジ。地元しずおか産の新鮮野菜もたっぷり。軽やかな春を味わって!

豚バラスライス:200g(3cm幅にカット)/キャベツ:1/2個(1口大にカット)/大根:140g(スライス又は千切り)
ラディッシュ:2個(スライス又は千切り)/わさび菜(なければ水菜):20g/ライスペーパー:4枚
ナッツ類(乾燥くるみ・かぼちゃの種・カシューナッツ):適量
【A】みじん切りにんにく:5g/豆板醤:5g/コチュジャン:5g/甜面醬:30g/砂糖:20g
胡麻油:小さじ1/みりん:小さじ1/塩:1g/白こしょう:0.5g/酒:大さじ3

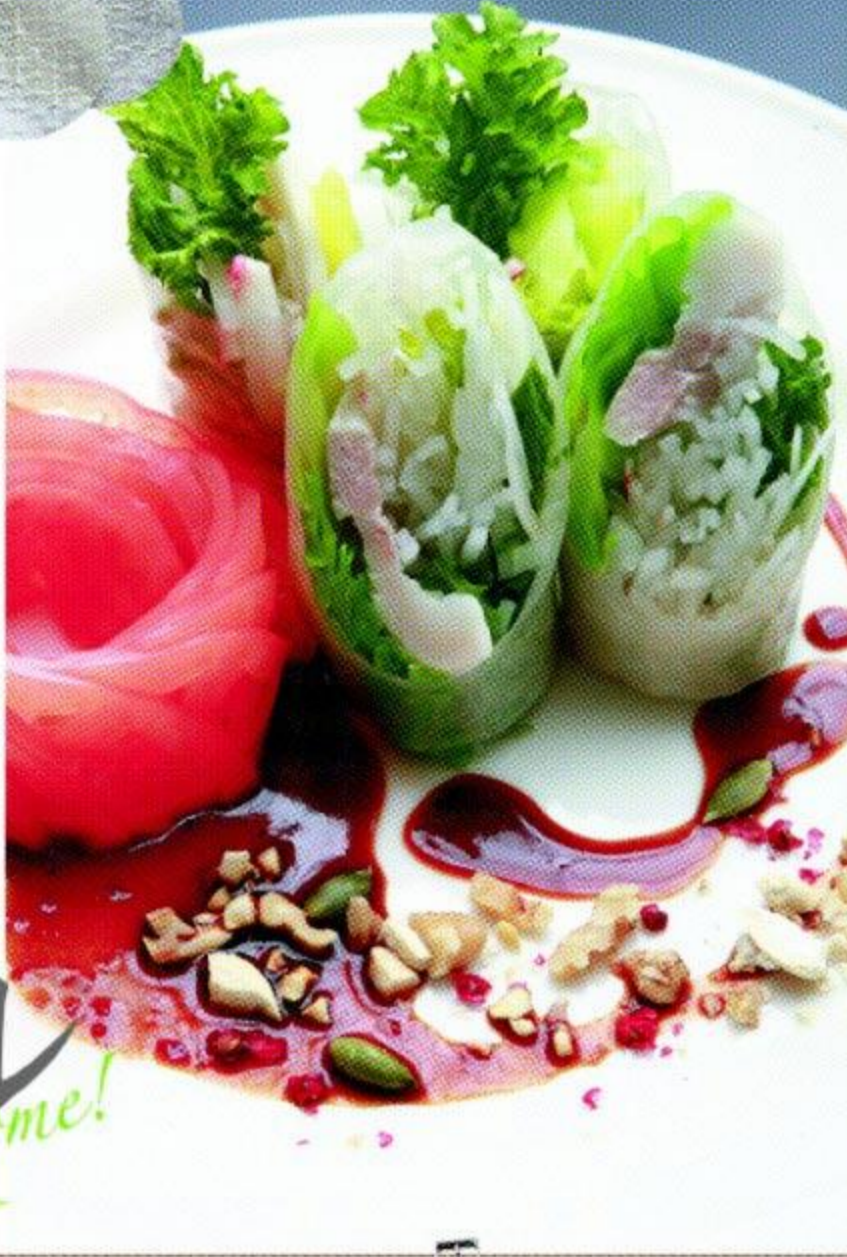
「いただきます」
まで20分!



今月の先生
外村 敦史 Atsushi Tomura
美濃中華 Cham オーナーシェフ
「キャベツを茹でるときは、塩を一つまみ入れると沸点が上がって色良く茹で上がりますよ」。コチュジャンや甜面醬がない場合は、醤油とオイスターソースを1:2で混ぜたもので代用を。「ライスペーパーは巻く直前に水を吹きかけ、指をしっかりと使って巻きこむのがコツ。2枚をずらして重ねるともっと巻きやすくなります」
tel:054-253-1300

① ライスペーパーは1枚ずつ霧吹きを使って戻して!

- 鍋に水(分量外)を沸騰させ、少し弱火にしてから豚肉を入れ30秒〜1分ほど茹でる。豚をザルに上げたら強火にし、塩少々(分量外)を入れキャベツをさっと茹でる。
 - 茹でた豚肉とキャベツを氷水に入れ、冷やしたらふきんなどでしっかり水気を取る。
 - 【A】を全て混ぜ合わせ、ソースを作っておく。アルコールが気になる場合は、鍋に移して軽く火にかけてもOK。
- ライスペーパーに霧吹きでたっぷり水をかけ、キャベツ・豚肉・その他の野菜を順番に並べ、しっかり巻いたらお好みの大きさにカット。



若菜色した春ロール

(ゆで豚とキャベツの辛みそ生春巻〜ホイコーロー風〜) *Spring has come!*

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。



vol.53
【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
【2010.3.6】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(2010年4月3日発行)は「朝活」特集

表紙:今月の持ちモノ
【ピアス・ネックレス】
リトル・キューシリーズ(静岡編)
ピアス/8,400円(ダイヤモンド入13,650円)
ネックレス/18,900円(ダイヤモンド入24,150円)
協力:ルンルン
tel:054-260-4833



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「アステン編集部」
FAX/054-284-9071
Eメール/asten@shizushin.com

締切
2010年3月19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。

- ご希望の賞品番号・賞品名は?
- おすすめのクレープがあるお店を教えてください。
- おすすめの桜海老料理があるお店を教えてください。
- あなたがランチにかけてもよいと思う金額はいくらまでですか?
- アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。

アステン×するが夢倶楽部
「しずおか美人第」共同開発プロジェクト始動!
アンケートに答えて、するが夢倶楽部のオススメ商品GETしよう!
詳しくは9ページをご覧ください

01 3名様
HALE IWAマグボトル (FUGGICOSI) ※色はご一任ください。

02 1名様
アジアナ航空 オリジナル 男女ペアウォッチ (アジアナ航空)

03 3名様
エステご招待券 タイ オリエンタル ヒーリングスパ (25,200円コース) (プリエ・パリス/パ)

04 各1名様
DVD「ディア・ドクター」 CD「クレイジー・ラブ」 (すみや)
※希望の商品をお書きください。ラッピングはお断りします。ラッピング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**

花みずき工房の しあわせレシピ vol.9

家族がずっと快適に暮らせる家
オフホワイトやベージュの外壁が多い住宅街で、ひときわ印象的なブラウン壁のお宅。それが、昨年の夏に完成したS様邸です。「デザインやカラーのチョイスも大切だけど、メンテナンスのし易さも重要ですよ」と奥様。ずっと住まう家だからこそ妥協しなかったという様々なポイントに注目です。

住まい造りは 最高に贅沢な大人の遊び
LDKの主役はキッチン。キャラメル色のタイルを天井いっぱいにはりつけたせいか、とっても楽しげです。シンクも広く、数人での作業も窮屈がないとか。「お手伝い大好き!」という娘さんと、母娘で楽しく料理する姿が目につ

お好きなカラーをふんだんに使った笑顔が絶えないあたたかな家

静岡市S様邸
元気真っ盛りの3人兄弟が出迎えてくれたS様邸。カラフルなのに上品でシンプルに暮らす、素敵なヒントがたくさん詰まっていました。

かびます。「これも面白いでしょ」とご主人が指差すのは、なんとハンモック。大きく強度もあるため、お子様3人が乗ってもへっちゃらです。「花みずきさんが以前手がけたお宅にあったのを拝見して、つけようと思いました」。テレビを観るときやお昼寝などにも重宝するのに、場所をとらないハンモック。スペースを広く使うのもってこのアイデアですね。

真の注文住宅が 花みずき工房にはありました
「やりたいことを全部言ってください」。花みずきスタッフのこの言葉が嬉しかったとS様。その上で施工時間や料金を明確に提示してくれ、何のストレスもなく要望を伝えられたとお話してくださいました。「本当の意味での“注文住宅”を造ってくれる工房だと思います、花みずきさんは」。



- ひとつひとつ表情のあるタイルが、ぬくもりをよりアップさせているようです
 - お子様はもちろん、大人だってOK。収納すれば広々スペースに早替わり
- もうすぐ初めての春を迎えるS様のお宅。今日も元気な笑い声が聞こえます。

ココにこだわり発見

ペンダントライト
3つ並べられたスタンドガラス風のペンダントライト。カラフルなガラスを通した放たれる優しい光は、意外なまでに自然素材との相性抜群。ダイニングを華やかに彩ります。

トイレカウンター
白木の洗面カウンターとあたたかみのある陶器が、優しい雰囲気を醸しています。黒い蛇口や金魚のイラストが映え、空間をよりセンスアップしているよう。



恋するように暮らしたい
株式会社花みずき工房
静岡支店/〒421-0117 静岡市駿河区下川原南21番30号
資料請求は TEL.054-258-8151 www.hanamizukikobo.co.jp

花みずき工房の家づくりの情報が満載! ホームページへどうぞ。
キーワード入力 簡単アクセス! **花みずき工房** 検索

花みずき工房 静岡支店 (auショップ2階)
SBSマイホームセンター 花みずき工房展示場 TEL.054-256-0818