

＊
asterisk ten

10

アステレン

2010 4月号
vol.54

特集

朝の力で 私を活かす

asten people

五東由衣



アステン meets ぐるぐる
クレープ満開!

「なりたい!」を叶える春のキレイ磨き
お出かけグルメ

トップ快談
ホンダカーズ静岡
美人レッスン
メガネ編

小さな旅
安西エリア
すくすくボード
TOM SAWYER!

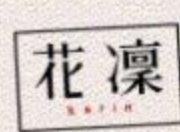
しずおかキッチン
太陽の春サラダ
こだわりSELECTION
new ブックハント

今月の＊キラリ
小箱好きな女性が多いと思う。
今回ご紹介するのは、
20年ぶりの復活生産でがんばっている
セルロイドの石けん箱。
石油から生まれたプラスチックではなく
主な原料は意外にも樟脳。
旅の持ち物に好きな香りの石けんを入れたり、
小さな文具を入れて机に並べてもいい。
かつては世界中に輸出していたという
東京葛飾生まれ。
赤いまだら模様は金魚という名前。
一つの時代の匂いがする。
撮影協力/Plus Style Garden Teimu
tel:0547-34-4128

桜色の 季節



観桜の宴
【お一人様】7,000円
・組肴 筍、鳥賊、木の芽和合、玉あられ、
鳥貝、うるい、ぬた和合、湯葉、海胆、
海苔ゼリ、枸杞の実、海老水仙、
カマンベールチーズ味噌漬、蟹松風、
花舟百合根、蚕豆、鱈甲生姜松葉
・造里 焼津港・小川港 本日の水揚げ
・挽盛 桜鯛煮廻、春子椎茸、錦糸、三つ葉、
木の芽、梅肉
・焼物 鱒新じゃが焼き、香草クリーム、菜種
・強肴 するが牛叩き、山葵味噌、
花山葵、牛蒡チップ、浅葱
・止肴 筍饅頭、若布あん、
桜花人参、木の芽
・御飯 桜えび御飯
・止椀 ・香の物 ・水菓子



ホテルセンチュリー静岡の春をお楽しみください。
【花凜「観桜の宴」】 お一人様:7,000円
筍・鳥賊・海老水仙。桜鯛や桜えびなど、組肴からすべて
春づくし。目と舌で春を感じて…。
～4月30日(金) 2階 日本料理「花凜」 (054) 289-6412
【けやき「春の特別ランチ」】 お一人様:3,200円
【春の特別ディナー】 お一人様:8,000円
筍のソテーや新じゃがの一口スープ。旬の魚を桜で蒸して。
お手軽なランチでも、春の特別メニューをご用意しています。
～4月30日(金) 2階 鉄板焼「けやき」 (054) 289-6413
【翡翠宮「春のグルメランチ」】 お一人様:2,500円
【春の特別コース】 お一人様:8,000円
旬の魚「サヨリ」やそら豆、ホワイトアスパラ。彩り豊かな春
野菜で桜の季節をお楽しみください。さらに、点心のごまだ
んごまで桜の香り…。グルメランチでも違う春を味わって!
～5月11日(火) 2階 中国料理「翡翠宮」 (054) 289-6411

小田急
ホテルセンチュリー 静岡
〒422-8575 静岡市駿河区南町18-1 TEL.054-284-0111
www.centuryshizuoka.co.jp (ケータイサイトは末尾に/1/を)
メニュー等は予告なく変更する場合がございます。 (ホテルセンチュリー静岡) 検索

朝という時間を、自分らしく有効に使うことで、
 日常を生き生きとデザインしている女性たちがいる。
 ほんの少し早起きをすることで、人生を爽やかにしている彼女たち。
 ことわざ通り「早起き」には特別なギフトがあるらしい。



朝の力で私を活かす
 明日への地図は、朝にある。

AM 「毎日が誕生日」、
 そんな気持ちで朝を惹きむ。

「朝はヨガにとって重要な時間なんです」と語るのは、
 焼津市在住のヨガインストラクター、杉本優美子さん。

ヨガの考え方では、朝は万物が活動を起こす前の静寂の時間。いわゆる「気」が静まっている状態で、集中して何かを行うには最適な時間帯なのだという。
 「皆が騒いでいる休み時間より、まだ誰も登校していない朝の教室で勉強した方が効率が上がるでしょう？そんなイメージです」(杉本さん)。

杉本さんによると、朝の「少し寝ぼけた状態」というのは、悩み事などの雑念が浮かばず、心身ともにリラックスするにはとても効果的らしい。

「私の場合、目覚めてすぐは起き上がらず、5分くらい布団の中でゆっくりと身体をほぐします。そうすることで、今日はこの筋肉がちょっと固いとか、その日の身体の状態を確かめるんです。前日の疲れ方によって、身体の状態は毎日違いますから」。

その後、6時前後に身体を起こし、まず一杯の白湯を飲んでから、「太陽礼拝」と呼ばれるヨガの12のポーズをゆっくりと行う。太陽礼拝とは、前屈、後屈などの基本動作が入った、ヨガの準備体操ともいえるもの。季節や天候が良ければ、早朝、海辺で行うことも。

「朝日を浴びてのヨガは本当に気持ちいいんです。初日の出や、きれいな空を見上げると思わず深呼吸したくなりませんか。実はこれって自然なこと。お日様のパワーを吸い込むことで、人が元々持っているエネルギーを、目覚めさせようとしているんですね」。

杉本さんは、中学生と高校生、二人の息子の母でもある。お弁当作りなどの家事をこなしながらも、忙しさに流されず、静かに自分に向き合う朝の時間を、大切に守り続けている。「私の先生の口癖は、毎日が誕生日。朝を大切にしていると、今日も生きてる！と自然に感謝の気持ちが湧いてきて、毎日、新鮮な気持ちでスタートできるんです」。

難しいポーズをとらなくても、朝、起きた時、ゆっくりと深呼吸をするだけでも、身体にとても良いことだと杉本さんは言う。まずは気負わず、自分らしい朝をメイクするために、深呼吸から始めてみよう。

AM コーヒーの香りが
 つなぐ人と人、
 静岡駅で朝食会



静岡駅構内のあるカフェの一角。週に一度、出勤前の時間を利用して、ここで和やかに朝食をとる男女のグループがある。昨年の4月に、インターネットのSNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)、mixiのコミュニティから生まれた「静岡駅で朝食会」のメンバーたちだ。年齢は20代から30代までが中心だが、参加資格や集合時間に決まったルールがあるわけではない。朝7時を過ぎた頃から、一人二人と集まり、それぞれの出勤時間が迫ると「それじゃあ、また」と席を立つ。希望者はネットを通じて参加表明するだけだ。日によって違うが、毎週、6人~10人程、集まるという。

「職場や友人・家族とはまた違う、人とのつながりが欲しいと発足しまし

た。当初は定員や会話のテーマなどを決めていましたが、今はそれはありません。そんな気楽さが、長続きの秘訣かもしれないですね」と代表のナメック@静岡さん(会社員・30代男性)。

出勤前のひと時、集まりたい人が自然に集まり、コーヒーを飲みながら自由に会話する。ビジネス交流を目的としたパワーブレックファースト的な雰囲気とはまた違い、もっとゆったりと肩の力を抜いた感じだ。

「朝、家を出て、会社に到着するまでの間にワンクッション置くことで、日常にゆとりや広がり生まれる感じがします」と語るのは、参加者の一人、日本画家と会社員を両立させている津田直子さん。朝食会で違うジャンルの人から新鮮な意見を聞くことで、日本画の制作にも良い影響を与えてもらっていると言う。

「5月に個展を開くのですが、会場をギャラリーではなくアパレルショッ

プにしました。絵は美術館で観るものという固定観念にとらわれない展示を模索していく過程で、「日本画って敷居が高い感じがする」とか「休みの日の過ごし方」など、朝食会で聞いた率直な意見がとても参考になりました」(津田さん)。

インターネットから生まれた、このちょっと不思議な朝食会。静岡の朝を舞台にした新しいカフェ文化の誕生となるかもしれない。



AM 朝、馬に乗って、
 1日のリズムに乗る。

朝の乗馬を楽しむ。優雅で、どちらかというと非日常的なイメージだが、そんな趣味を日常に取り入れている女性たちがいる。静岡市葵区与左衛門新田にある静岡乗馬クラブの会員たちだ。

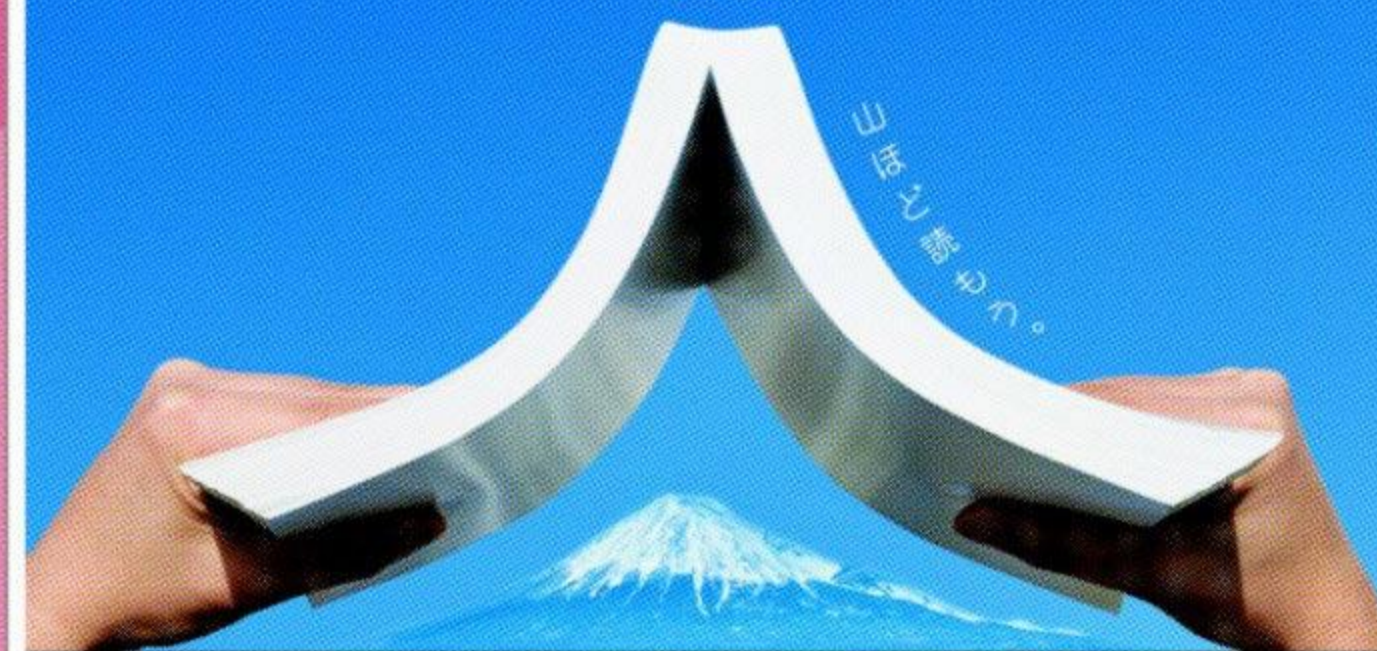
同クラブのスタッフ、浅川や美さんもその一人。朝4時に起き、市内の自宅で朝食、家事を済ませてからクラブハウスへ。6時頃、馬に餌付けをした後、仕事を始める9時頃まで乗馬を楽しむ。

「乗馬は常に馬という生き物を相手にするスポーツ。馬との良い関係がなければ始まりません。だから朝一番に馬とコミュニケーションを取ることは、とても大切なことなんです」(浅川さん)。

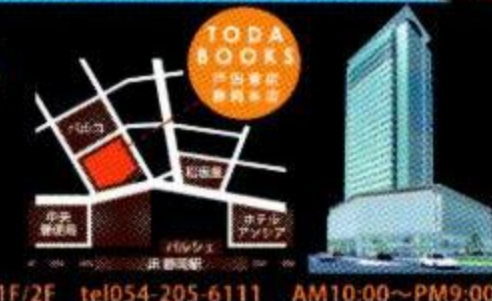
馬の機嫌が悪いと思ったら、それは病気のサインということも。乗馬をする人は、朝、少し乗っただけで馬の体調の変化がわかるという。「でも馬の体調管理のためだけでなく、自分が楽しいから乗るんですよ。乗馬はジムやサウナとはまた違う、心地よい汗をかけるスポーツ。いい汗をかくと、ストレスなんて吹き飛んでし



戸田書店 静岡本店
 GRAND OPEN



TODA BOOKS
 JR 静岡駅北口直結 葵タワー B1F/1F/2F
 静岡県内最大級 蔵書 60 万冊・800 坪
 www.todabooks.co.jp



あなたの暮らしに、プラススタイル

4/3 sat - 4/12 mon

感謝を込めて！
 2周年記念イベント

春のアクセサリー展
 & 小さな蚤の市

「Brocante(プロカント)」…フランス語で古物、古道具、職人の手内職の意味。期間中、花やレースをあしらったプロカント調のアクセサリーが集まります。宝さがしのような気分です。ぜひ、可愛いアクセサリーたちに出会いに来て下さいね。

4/18 sun | 限定10組 |

多肉植物セダムでつくろう♪額プラント
 羊毛ペリーと多肉植物・セダムを使った、額プラントをつくります。セダムは、丈夫でお手入れも難しくなく初心者でも安心。1年間を通して「成長する絵」をお楽しみ頂けます。お気軽にお申込みください。

●13:00~16:00(予定) ●お申し込みは…TEL.0547-34-4128(4/10締切)
 *参加費/3,500円(材料費含む) *持ちもの/かたづけ・軍手 ◎雨天時は店内にて行います。



Plus Style Garden Teimu
 プラススタイル ガーデンティム

〒427-0011 静岡県島田市東町1215番地
 OPEN 10:00~18:00 水曜定休
 http://www.teimu.com/

TEL.0547-34-4128



花嫁に贈る空間でもてなす衣裳選び

fino BRIDAL HOUSE

試着会開催中
 この先ずいぶん「誇れる」衣裳を、
 自信をもって「提案」いたします。

お取り扱いブランド
 YUMI KASURA
 L'ETERNELLE
 a alo,
 You Priore
 DRESS33
 DRESSCAMP
 BGF

TEL.054-290-2525 静岡市駿河区中村町55
 【営業時間】AM10:00~PM7:00 ※予約制
 【定休日】毎週水曜日
 ※県内外への衣裳の持込料は当社にて負担いたします。

ここからご予約できます！
 ステキなプライドル 検索

式場案内も承っております！

桂由美 FRANCHISE 静岡
 3rd ANNIVERSARY

TODA BOOKS
 JR 静岡駅北口直結 葵タワー B1F/1F/2F
 静岡県内最大級 蔵書 60 万冊・800 坪
 www.todabooks.co.jp

戸田書店 静岡本店 静岡市葵区紺屋町17-1 葵タワー B1/1F/2F tel054-205-6111 AM10:00~PM9:00

あなたの暮らしに、プラススタイル

4/3 sat - 4/12 mon

感謝を込めて！
 2周年記念イベント
 春のアクセサリー展
 & 小さな蚤の市

「Brocante(プロカント)」…フランス語で古物、古道具、職人の手内職の意味。期間中、花やレースをあしらったプロカント調のアクセサリーが集まります。宝さがしのような気分です。ぜひ、可愛いアクセサリーたちに出会いに来て下さいね。

4/18 sun | 限定10組 |

多肉植物セダムでつくろう♪額プラント
 羊毛ペリーと多肉植物・セダムを使った、額プラントをつくります。セダムは、丈夫でお手入れも難しくなく初心者でも安心。1年間を通して「成長する絵」をお楽しみ頂けます。お気軽にお申込みください。

●13:00~16:00(予定) ●お申し込みは…TEL.0547-34-4128(4/10締切)
 *参加費/3,500円(材料費含む) *持ちもの/かたづけ・軍手 ◎雨天時は店内にて行います。

Plus Style Garden Teimu
 プラススタイル ガーデンティム

〒427-0011 静岡県島田市東町1215番地
 OPEN 10:00~18:00 水曜定休
 http://www.teimu.com/

TEL.0547-34-4128

まいます(浅川さん)。
 会員の中には馬に乗った後、そのまま市内の職場に出勤する人も。朝、乗馬で汗をかけた日は、生活にリズムができ、仕事にも集中して取り組めるとか。「馬も、朝は気持ち穏やかで落ち着いているんですよ(浅川さん)。朝の乗馬は、人にとっても馬にとっても心地よい時間に違いない。



朝の集中力で、資格取得にチャレンジ

1日の始まりを勉強からスタートして、難関の国家資格試験に挑戦している人たちがいる。現在、資格の大原静岡校で勉強中の杉本さん、野口さん、石原さんの3人だ。それぞれ別のキャリアを経て、今は同じ公認会計士の資格取得を目指している。「モチベーションを上げるために、前日に明日はこれとこれを勉強しよう」と予定を書き出しておくんです」と言うのは杉本さん。4時半起床、お茶を飲み、バナナと野菜ジュースなどの軽めの朝食を取ってから7時半頃まで集中して勉強する。

一方、野口さんも「8時から9時の1時間を使って、計算問題だけをひたすら解いていきます。朝、計算をする目覚めると、その後、暗記科目を勉強する時に効率が上がる気がします」という独自の勉強スタイルを持つ。朝、決まった時間に計算をすることで、勉強のリズムも生まれやすいそうだ。

「朝は予定も入らないし、まとまった時間が取りやすく、集中して勉強するには最適な時間帯です」と語るのは石原さん。早起きして、きちんと課題をやり終えることで、気持ちに余裕が生まれ、ゆとりある一日を過ごせるそう。

3人にとって朝の勉強は、嫌々やる義務ではなく、理想や夢を実現するために自分で積極的に選んだ生き方の一つ。そんな前向きな姿勢に、朝は必ず結果というギフトを与えてくれるはずだ。

勉強する時に効率が上がる気がします」という独自の勉強スタイルを持つ。朝、決まった時間に計算をすることで、勉強のリズムも生まれやすいそうだ。

「朝は予定も入らないし、まとまった時間が取りやすく、集中して勉強するには最適な時間帯です」と語るのは石原さん。早起きして、きちんと課題をやり終えることで、気持ちに余裕が生まれ、ゆとりある一日を過ごせるそう。

3人にとって朝の勉強は、嫌々やる義務ではなく、理想や夢を実現するために自分で積極的に選んだ生き方の一つ。そんな前向きな姿勢に、朝は必ず結果というギフトを与えてくれるはずだ。

取材・撮影協力/ amaterasuy 静岡駅で朝食会(mixi コミュニティ) 静岡乗馬クラブ 資格の大原静岡校

「朝」が変われば、「私」が変わる。

誰にでも平等に与えられた朝の時間。どう過ごすかは、それぞれの自由。でもその過ごし方で未来が変わっていくとしたら、一つ一つの朝がとても貴重に思えてくる。朝の扉は、明日という宝島へとつながっているのだから。



アステン×するが夢倶楽部 静岡女性必須の新ご当地グルメ誕生!?



美人粥プロジェクトとは?
 「アステン」と「するが夢倶楽部」の共同事業。シラス、サクラエビをはじめ、さまざまな地元食材を組み合わせ、ダシの取り方にも試行錯誤を繰り返しながらオリジナルのおかゆを開発中。トレンドに敏感なアステン読者にもアンケートを通して参加してもらい、静岡女性の意見を取り入れている!

皆さんのアンケートをもとに色々な味を試食!



ご当地おかゆの具は…
「蒲原・用宗のシラス」に決定!

自然に囲まれ、海の幸にも山の幸にも恵まれている静岡県。数多くの特産品・名産品の中で、アステン読者から圧倒的な支持を集めたのが、蒲原・用宗のシラスと由比のサクラエビ。ほかにもお茶やワサビ、マグロ・カツオの佃煮、岩のり、さらにはトマトにミカン、イチゴ(!)まで、静岡のおいしさを知る皆さんから、バラエティ豊かな回答が寄せられた。試食の結果、今回のプロジェクトで採用する具材はシラスに決定!味はもちろん、女性に不足しがちなカルシウム、そして三大栄養素の一つたんぱく質を多く含んでいるのも嬉しい。

たくさんのご意見ありがとうございました!

するが夢倶楽部とは? 「静岡発のおいしい商品」の企画開発、販売に取り組む静岡市内の情熱を持った個人商店グループ。現在、市内の酒店や米店、茶園など9商店で組織。その第一弾商品として発売した「しずおかラスター(安倍川きこ・紅ほっぺ)」が話題となっている。

【会員店一覧】 ●はにしき本店 ●マツキヤ ●岩清水商店 ●するが一本店 ●シゲタ商店 ●酒の城くた ●長島酒店 ●お米のみら ●長坂銘茶園
するが夢倶楽部 <http://surugayume.eshizuoka.jp/>

「静岡ならではおかゆを作りたい!」「女性にうれしい体に良いおかゆを食べてみたい」。そんな熱い思いから、アステン編集室と地元商店主たちが結集する「するが夢倶楽部」ともに立ち上がり、スタートした「美人粥プロジェクト」。アステン3月号では読者の皆さんからも多数のアイデアをいただいた。現在商品開発が順調に進んでいる。商品は5月発売予定と少し先だが、一足先に商品化の様子をご紹介します!



美人粥 PROJECT

しずおか発
 美人粥
 プロジェクト
 商品は
5月に発売予定!

今、「おかゆ」が人気。その訳は?

健康ブームに乗って、女性のダイエット食としておなじみの「おかゆ」。「おかゆ」といえばシンプルなおかゆをイメージするが、最近では栄養素をより多く含んだ玄米や雑穀米などを使っておかゆを作る人が増えているそう。また、鶏がらや昆布、鰹節などでダシを取り、しっかりと味付けをする雑炊のような「おかゆ」も人気だとか。古くは禅僧の精進料理や懐石料理としておかゆを食べる習慣もあったという日本の伝統料理が今、女性の健康食として食卓に上がっているようだ。

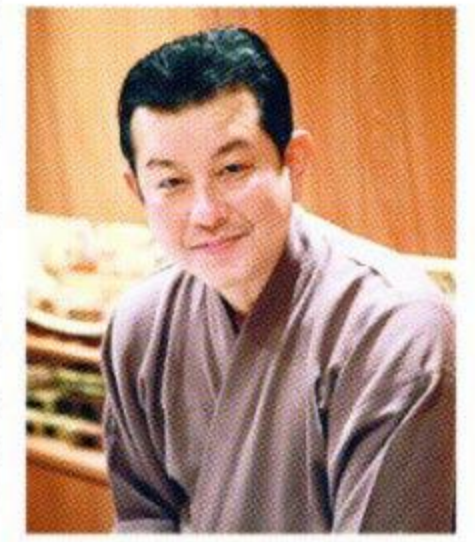
こだわり1 美人アイテム「焼津コラーゲン」

お肌にハリを保つのに良いとされるコラーゲン。最近では「コラーゲン鍋」なども人気を集めている。実は、ここ静岡にもご当地もののコラーゲンがあるのだ。その名も「焼津コラーゲン」。マグロの皮から抽出したコラーゲンで、無味無臭で低カロリー、低い温度でも解けやすいのが特長。今回はこちらをセレクト。

こだわり2 女性好みの味付・100%静岡産米!

【美人粥プロジェクト】味付け監修 Japanese-style 魂心(静岡市東区)の大村 杉田雄二さんにインタビュー

コンセプトは「美人粥」ですので、病人食にならないよう味付けや具材にこだわりました。スープは鶏がらとカツオのだしをベースに、豆乳、コラーゲン、コクを出すためのゴマペースト、しょうゆ、エビ塩を使っています。ヒントになったのは、店でお出ししている豆乳プリン。女性から人気が高く、ゴマペーストをアクセントにした豆乳のスープを使いました。通常のおかゆに比べて味がしっかりしていて、少ない量でも満足感は充分です。さらに、大豆のイソフラボンは美容や健康にも良いと言われています。シンプルでさまざまな具材と相性の良いスープなので、自分好みのアレンジを加えて楽しんでいただくのも面白いですよ。そして、おかゆの決め手はなんといってもおいしいお米。今回は玄米と胚芽米と白米を程よくブレンドしています。お米屋さんを運営する三浦さん(するが夢倶楽部)が、おかゆに一番合うお米を吟味してくださっていますので、味、食感ともに大鼓判を押せる商品になると思いますよ。



魂心 <http://www.youjin.cc/index.html>

4月17日(土) GRAND OPEN しあわせの扉が開きます。

GRANDAIR Bouquet TOKAI 祝福の天空と おもてなしの夢時間。

TEL.054-273-5151

静岡限定 毎月22日は、夫婦で金麦の日

金麦で静岡の美味しいものを作ろう!! 食べよう!!

ABCクッキングスタジオの1dayレッスンにご招待!

5/22(土) 18:00-19:30

静岡の名産品をもらおう! 50名様

金麦を6年以上お買い上げの方から抽選でプレゼント

水と生きる SUNTORY

対象製品 サントリー金麦 全サイズ全製品 (6缶1口でご応募いただけます)

応募資格 20歳以上の方とさせていただきます。

2010年4月18日(日) 10:00-17:00

0120-353-969

お出かけグルメ

気ままに味わう旬の味 「江戸駒」の平日ランチ

天然温泉でゆったりくつろぐ 日帰り入浴付きランチ

順孔の選べるケーキ付きランチに 4/1より新メニューが登場!

四季の幸 江戸駒(えどこま)

三保園ホテル

こんにちは、社長です。 **※トッパ快談**

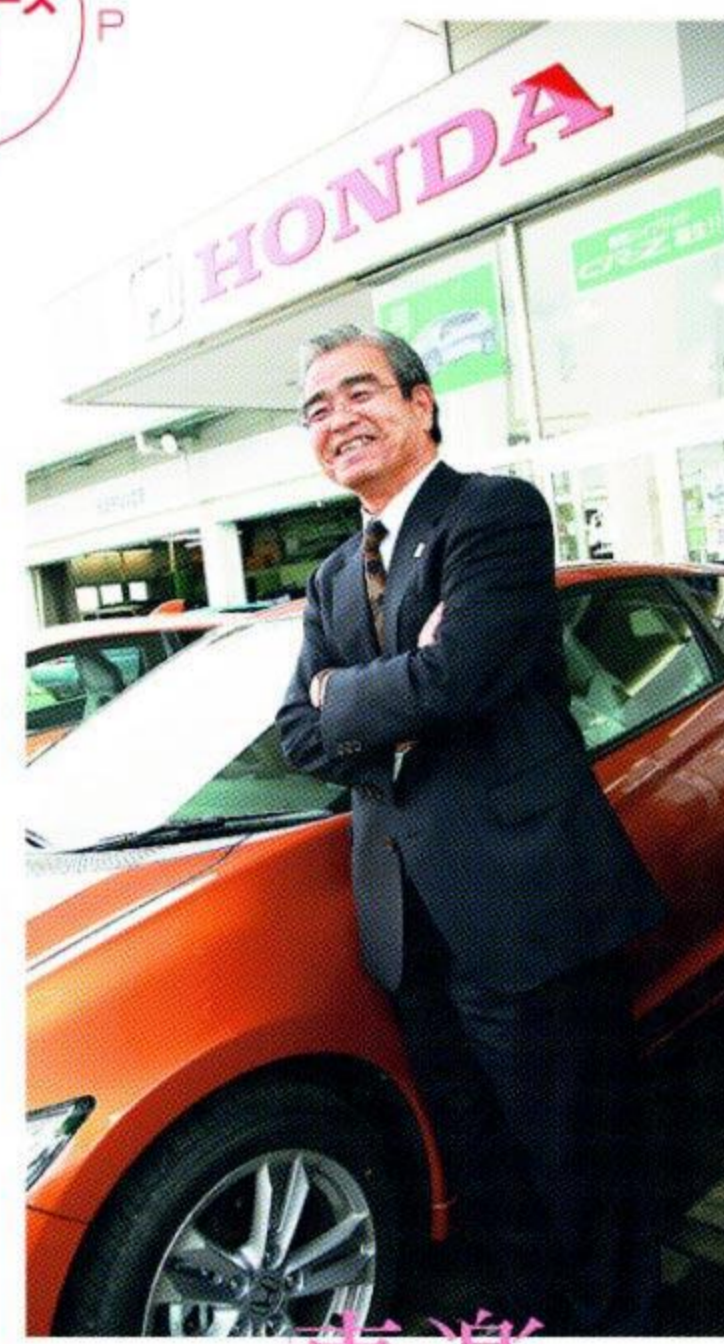


軽量で低燃費のハイブリッドカー「インサイト」や世界初のハイブリッド・スポーツカー「CR-Z」などでいま熱い視線を浴びるホンダ。そんな人気の車を扱うホンダカーズ静岡は、静岡市内から御殿場まで20店舗のショールームを持つ。そこで杉山敏夫代表取締役社長に女性の車の楽しみ方などを伺った。

Talk with The T **ホンダカーズ静岡** P

楽しさを提供するホンダ

最近、世界で言われているエコや温暖化防止の動きに合わせ、消費者のエコ意識が高まっています。「インサイト」はまさにその点で社会貢献する車です。こういう車が普及すれば、結果的に地球に優しい世の中になります。ホンダは開発段階から徹底したコストダウンを図り、結果200万円を切るハイブリッドカーをお求めいただけるようになりました。そういった影響で、幅広い年代のお客さまが来店し、セカンドカーとして購入する方もいらっしゃいます。まず乗って驚くのは燃費の良さ。インサイトなら高速道路で燃費が有利。ランニングコストもあまりかからないので大変お得な価格設定になっています。最近話題の「CR-Z」は、エコに加えて操作する楽しさ、体と一体化する楽しさを加えたスポーツカーです。単に人間の生活を助ける車ではなく、楽しさを提供するホンダならではの一台です。



自分の部屋を持つ感覚で

車選びは洋服選びと似ています。仕立ての良さ、デザインの良さが大切です。車を見れば、乗っている人の人柄、考え方が分かります。女性にはもっとも乗って楽しくなるような車を選んでほしい。そうすると車が自分の家族のようになります。特に雨の日、風の日、夜中には、車は自分を助けてくれる相棒です。愛着が持てるような利用の仕方をしていただきたい。最近の女性向けの車は、シートカバーを好きな柄や色に変え、外装から中装まで自分のイメージに合わせてアレンジができます。自分の部屋をつくる感覚で、一人の時間をもち、ときめきを楽しむ一台を選んでほしいです。

1942年旧満洲生まれ。91年ホンダプリモ振野を創業。2007年5月1日ホンダカーズ販売5法人(静岡県～県東部地区販売エリア)合併によりホンダカーズ静岡が誕生し、現職。

楽しくなる車選び

WORDS FOR ASTEN

いつもと違う世界に身を置く

以前、5年間ほど習字を習っていたことがあります。もともと書を見るのが好きで、書き手によって文字の印象が全然違います。筆の落とし方一つとっても、真剣勝負です。その時間はすべてを忘れて集中し、気分をリフレッシュすることに役立ちました。庭の手入れも同様に無心に返ることが出来ます。今はそうした時間よりも仕事を楽しみと思える年代になり、毎日が面白いと感じられるのは幸せだと思っています。たまに静岡の街で夜中にグラスを傾けるなど、いつもとは違う世界に身を置けるささやかな楽しみのために、一生懸命仕事を頑張っています。

一步足を踏み出す勇氣を

アステン世代の皆さんには、ぜひ今しかできないことをちゃんと楽しむことをお勧めします。多少無理やり理由を正当化してでも、すぐに行動しないと、年齢とともにできなくなってしまいます。その時にしかできないことに思い切って足を踏み出してみてください。女性として輝きをさらに輝かせる努力が必要です。そのためにはいろいろなことに興味を持つこと。そうすればさらに輝きが増すでしょう。夢中になれるものを見つけることで、もっと素敵な女性になれると思います。

近頃気になる **ブックハント**

都と京
高井 都子 著
2009/新潮文庫/460円
東京で生まれ育ち、三十歳を過ぎてから「京都って、何だかやたらと楽しい」と、その魅力に取りつかれた著者。東京と京都、二つの「みやこ」の違いを言葉、料理、大学、土産、女など様々なテーマで比較し京都を分析したエッセイ。ガイドブックには載っていない京都の魅力を知ることができるかも。

イニシエーション・ラブ
乾 くるみ 著
2007/文芸春秋/600円
静岡出身の著者が、誰もが経験する淡い恋愛を描く、一見普通の青春小説。青葉通りのマック、カネボウ通り、静波海岸など静岡人なら聞き覚えのある地名、店名が楽しく、でもこれは青春小説ではなく、「必ず2回読みたくなる」と話題のミステリー小説。首をかしげながらも最後まで読んでみると、驚きの展開に確かもう1回読みたくなった。

ワープNAVI エンタメ通信 ミュージカル

松平健がドラキュラの一途な愛を熱演!
世界に知られるブラム・ストーカーの奇情小説「ドラキュラ」をミュージカル化。
今年も静岡公演が加わり、さらなるファンを増やそうだ。

STORY 15世紀半ば、トランスシルバニアの名門ドラキュラ伯爵は最愛の妻アマングの命と引き換えに吸血鬼になることを承諾してしまう。悪魔の「いつか、どこかでよみがえる」の言葉を信じ、400年の月日が流れ…。宿敵ヴァン・ヘルシングとの戦いや、妻に生きたままの女性ミナとの愛。大切な人と見てほしい誰も知らなかったドラキュラの物語。

ドラキュラ伝説〜千年愛〜 静岡公演
▶静岡市民文化会館 大ホール
▶2010年5月25日(火)
昼公演13:00開演・夜公演18:30開演
▶全席指定(税別)
S席9,500円・A席7,000円
※未成年者入場不可
主催/静岡新聞社 静岡放送、静岡市民文化会館指定管理者(財)静岡市文化振興財団
▶お問い合わせ
サンデーフォーク静岡
TEL:054-284-9999(9月～土10:00～18:00)



昔ながらの「しぞーか」が味わえる **安西通り & さつま通り**
そこが、タビココロ!

安西は家康公が安信用を整備する前は川の西にあったんですよ。それが地名の由来。さつま通りは安信用の堤防の礎石の手からついた名前です。毎月20日に賑わう「水月堂」(おはつかさん)は礼所の26番目。地元の人しか知らないかな?
安西に10代続く影山家のご夫婦



01 丸河屋
静岡市東区田町2-104
tel:054-252-7817
「人生にお酒があると楽しい」。そんな素朴で愉快な気持ちを出させてくれる酒店。この季節はフルーティーな「三ツ櫻」(720ml/1,650円)や「さくら」(君壺酒造、720ml/2,200円)がおすすめ。料理にぴったり合う酒も相談に乗ってくれるから嬉しい。
営業時間:8時半～18時半、日・祝日定休。



02 浜佐商店
静岡市東区安西3-11
tel:054-251-1515
老舗の茶屋が茶工場の一隅で開くいわば「食のセレクトショップ」。お茶はもちろん青森のりんごから新潟の米までラインナップも豊富。あん茶もち(130円)など菓子系を頼むと、茶師が買い付けの際に水色(すいしょく)を見る「拝見茶碗」でおいしいお茶も出してくれる。
営業時間:9時半～18時、日・祝日定休(繁忙期は営業)。



03 柿屋
静岡市東区安西1-75柿屋ビル2階
tel:054-271-1388
静岡の旦那衆に愛された創業100年を超える老舗割烹。現在では女性に人気の和食店だ。完全予約制なのは一切置きをせず店主自ら一品を仕上げるから。季節の感じられる繊細な料理は4,000～6,000円から選べる。前日午前中までに要予約。
営業時間:18時半～22時、不定休。



04 ギャラリー佐野
静岡市東区榎木町6-1
tel:054-652-3210
ぶらりと立ち寄りやすいギャラリー。常設展以外にも4月16日～25日には「秀作絵画展」が開催され、文化勲章受賞者加山又造の「猫」などが飾られる。好きか嫌いかわからないニュートラルな感じはいい、とはオーナーの弁。工芸品から美術品まで美しいものに触れられる。
営業時間:11時～19時、日曜定休。

セントラルスクエア静岡
グルメ館1F
パスタ屋1丁目
TEL:054-284-1173
●11:00～22:00
(21:00L/O/
パフェは20:00L/O)

はじめてまして!4月から番組リポーターを務める河内です。グルメ館のおいしい味をどんどん紹介していきますね。第一弾はご覧の Pasta。たらことパターのコクが効いているのに、あっさりしていていくらかでも食べれちゃう。生地のパスタはもちもち感がすごいです。もちっとした食べ物は女子たちに大人気。お腹にたまる充実感もばっちりです。
【パスタなどが当たる「パフェ+1グランプリ」開催中!】

河内優美子の「グルメ館」でござさま

今月のSメン図鑑 01 [大前元紀] Genki Omae

キュートな顔してゲンキ玉
Target: FW 22 大前元紀 Birthday: 1989.12.10 いて座
Blood Type: O型 Height/Weight: 166cm/64kg
Charm point: おちゃめ笑顔、エクボ付
Character: 「実はシャイなんですってば」と主張するFW的キャラ
Love & Hate: 初対面で好感が持てる女性って? 「中高生の頃から女子と話す機会がなかったので、話しかけてくれる人がいい。あとは香りがいい。自分にとっていい匂いってあるじゃないですか。チームでいい匂いの人? 伴二さんとか、淳吾さんとか、太田くんとか……って、いやそういうマニアじゃないですかね!」

今月のホーム戦 チェック好評発売中!
J.LEAGUE DIVISION 1

4/11(日) VS ベガルタ仙台 13:00～アスタ日本平
4/24(土) VS 大宮アルディージャ 13:00～アスタ日本平

編集部 オススメ **お出かけグルメ**



梅の花 静岡店1周年記念キャンペーン
～空クジなしの大抽選会～

気軽に手頃な価格で本格懐石が味わえると人気の「梅の花」静岡店が1周年を迎えた。これを記念して特別なキャンペーンを5/9まで実施している。梅の花のポイントカードを提示するか、その場で入会すると、1回の食事につき1回、空くじなしの抽選ができる。食事は春だけの限定コース花の膳(写真左上 2,600円)や1,400円の引き上げ湯葉(2～4名分)など、爽やかな季節にぴったりのメニューが心をくすぐる。また、予約なしでも1,900円から気軽に利用できるのが嬉しい。友人やサークルの仲間とランチを味わいながら、抽選会で盛り上げられるかも。夜なら飲み放題コース(5,000円)がおすすめ。閉店時間の夜10時まで、ゆっくりとつろむのが春の宴を楽しむ。

藤枝で、おいしい洋風野菜料理とお酒に乾杯!

ソファでゆったり、テーブル席でワイワイ、それぞれのスタイルでお酒とともに楽しいひと時を過ごせるCOMODO。ソファが農家を訪ねて採れた新鮮な野菜と海鮮の旨みがかわさったタジン鍋料理(780円)や、一品ごと工夫を凝らした特製オードブルの盛り合わせ(2名分 1,800円)など、素材本来の味をみごとに活かした洋風料理が自慢。ワインやカクテル、日本酒に焼酎とリキュールの種類も多様に揃う。

洋風酒菜 comodo
藤枝駅前2-12-16 藤枝パークインホテル1F
TEL:054-643-4311(ホテル代表)
11:30～14:00 17:30～23:00
駐車あり 日曜定休(パーティーは応相談)

手打ちそば 菜の花
静岡市東区香谷6-10-1
TEL:054-264-7701
【昼】平日11:00～14:30
土日祝11:00～15:00
【夜】17:00～22:00
ラストオーダー 21:30
予約あり 月曜定休(祝日の場合は営業)

今月限定!ふっくらしっとり さくら満開の米粉シフォン

100%米粉で作ったシフォンケーキ。驚くほどしなやかで優しい口どけ。生地と生クリームに塩漬けにした桜葉をプラスしたら、和菓子のように奥ゆかしい味わいに仕上がった。桜をかたどった甘酸っぱい苺もかかせないアクセント。この桜のシフォン(1カット380円)は農水省のプロジェクト「米粉倶楽部」の登録商品。安全性を考慮した材料を使っていて、小麦粉が食べられない人にも嬉しい。4月だけの限定メニューなのでお早めに。

モミの木
藤枝市志太1-6-10
TEL:054-645-2723
10:00～19:30(イートイン10席)
水曜定休 駐車場あり
http://www.mominoki.net

編集部 オススメ **お出かけグルメ**

今月のお出かけランチ

今回の主役は徳島県産の地鶏、阿波尾鶏(あわおどり)。大地を駆け回った鶏の肉質は、適度に身がしまり、ほどよい歯ごたえがある。噛むごとに甘味とコクが口に広がる。デミグラスソースにブラックオリーブを加えた特製ソースは、軽やかな酸味と香りのバランスが絶妙。このソースがさらに鶏の旨みを引き立てる。

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)
駐車場台+提携あり
http://moizumi.deblog.jp/

アステン meets ぐるぐるマッシュ GOURMET COLLECTION



ベーコンチーズトマト ¥530 カフェドラン 01

静岡ではあまり見かけないそば粉100%のクレープ、ガレット。ガレットはフランス・ブルターニュ地方の伝統的な食事で、真ん中に具材を乗せて四隅を折り畳んだ形が特徴だ。カフェドランでは、写真の「ベーコンチーズトマト」のほか、ハムチーズエッグやツナコーン、サラミピザなどがあり、一度食べると次も注文する人が多いとか。スイーツ派は春限定の「さくらもちクレープ」450円をはじめ、季節の果物を使ったクレープをどうぞ。

クレープ満開!

クレープとひとくちに言っても、バリエーションは豊富。ぐるると巻いてある王道のクレープからケーキ仕立てにしたおしゃれなクレープ、そして食事代わりになるボリュームたっぷりのもので、その日の気分に合わせて、あなたはどれを選ぶ?

静岡ぐるぐるマップNo.119 カフェ 喫茶 定価860円 桜開きの季節を過ごす。とっておきのカフェ、喫茶を。ご紹介、お気に入りの場所を。ほっとお風呂。

ムッシュ MOIZUMI 02



フォンドー ショコラ クレープ包み ¥650(単品はディナータイムのみ)

和洋折衷のフレンチを楽しめるMOIZUMIで、お取り寄せでも人気の高いフォンドーションショコラが、おしゃれなクレープ包みに変身。フォンドーションはビター(黒)またはホワイト(白)をベースに、フランボワーズや味噌、桃、生薑、ワサビなどの味が、何が入るかはお楽しみ。いちご生クリームをサンドして、春らしいデザートに仕上がった。ランチでは「スペシャルランチコース」のデザートとして提供されるが、ディナータイムは単品でもOK。GW前までの期間限定。

モンパバ 04

手に持つと、ずしりした重さにびっくり。食べごたえもあって女子ならではの気になるかも。オーナーの門馬幸司さんが考案した「サルサチョリソー」は、チョリソーソースにレタス、キュウリ、トマト、オニオンと野菜がたくさん入って栄養バランス満点。ピリッと辛いソースとサルサソースと甘めクレープの組み合わせが絶妙で「ビールやコーラに合う」と門馬さん。新静岡センターから移転して1年、新たなファンを増やしている。

サルサチョリソー ¥400



ミルクレーフ ¥380

しっとりとした生地で、通常のクレープとは違い、時間がたってもボソボソとしない工夫が施してある。「生地づくりには何年もかきました」と店主の高橋由佳さん。カスタードクリームには、発酵バターとエバミルクを使い、フルーツに負けないコクをプラス。層の中にはチョコレイトも入っていてパリパリとした食感も楽しめる。着色料・保存料を使用しない無添加のケーキ作りがモットー。イトインは無農薬の紅茶とともにどうぞ。

モミの木 06



チョコバナナ生クリーム ¥300

クレープと言えば定番のチョコバナナと生クリームの組み合わせ。焼津水産高校や焼津高校の通学路沿いに建つ赤とんぼでも、やはり一番人気という。店主の中野久枝さんは「できたてホヤホヤを食べたいから、注文を受けてから生地を焼くんだよ」と笑う。小学生のお小遣いでも買えるようにと「ジャムクレープ」は150円という値段をキープ。近所に1軒あるとうれしい、そんなクレープ屋さんだ。

洋食の店 キャット&ボア 05

1964年の開業以来、親子4代で通うファンもいる洋食店「クレープジュゼット」は、そんな老舗の2010年の新メニューの1つ。パニア入りクレープの上には、温かいオレンジソースがかかっている。冷たいアイスとフルーツソースの酸味がよく合う。リキュールの風味は抑えられていて、とても食べやすい洋食店ならではのデザートに仕上がっている。「いちごのクレープジュゼット」350円はフレッシュのいちごもたっぷり添えられ、こちらもオススメです。

オレンジのクレープジュゼット ¥350



オーリオ ドリーヴァ 08

華やかな一皿は、ナイフとフォークで食す大人スタイルのクレープ。ブルーベリーヨーグルトとダブルブルーのジェラートが2種類と、生クリーム、なめらかな口どけのレアチーズケーキがトッピングされ、まさにパティスリーのような豪華さ。宇治抹茶のジェラートがのった「ジャボネーゼ」やマンゴータッぷりの「トロピカル」のほかにも、軽食風クレープなど、バリエーションは数えきれないほどだ。

クレープパフェ ブリーベリー ¥714



いちご・キウイ・生クリーム ¥450

クレープハウス ロット 07

七間町に店を開いて30年。変わらぬ味を楽しみに、当時高校生だった人が今では子供を連れて来店するという。いちごは国産にこだわり、11月～6月の期間限定。アイスクリームやバナナをプラス50円でトッピングできる。ハム、ツナ、卵など野菜のクレープは軽食にぴったり。自家製のシナモンアップルやレーズンバターはぜひ食べたい一品。

01 カフェドラン 静岡中野区八幡5-28-26 11:30~19:00 (先入れ先取) 水曜日、日曜不定休 tel:054-285-3347 P.2台	02 ムッシュ MOIZUMI 静岡市東区湯谷7-5 11:30~14:00 17:00~22:00 水曜日、日曜不定休 tel:054-247-1338 P.6台	03 赤とんぼ 焼津市焼津2-1-10 11:00~19:00 不定休 tel:054-628-2215 P.2台	04 モンパバ 静岡市東区八幡8-22 11:00~17:00(1F) 11:00~20:00(1F・15L) tel:054-288-7698 P.200台(共同)	05 洋食の店 キャット&ボア 静岡市東区七間町3-21 パルサーB1F 10:30~22:00 無休 tel:054-255-9080 P./発券あり	06 モミの木 焼津市志田1-6-10 10:00~19:30 水曜日 tel:054-645-2723 P.6台	07 クレープハウス ロット 静岡市東区七間町4-5 12:00~18:00 水曜日 tel:054-251-1863 P./なし	08 オーリオ ドリーヴァ 焼津市西小川2-4-9 11:00~15:00,18:00~21:00 土日祝11:00~21:00 無休 tel:054-628-8895 P./100台(共同)
---	---	---	---	---	---	---	---

カジュアル専門店
大井川店 焼津店 藤枝店
MIX
紳士服専門店
AOKI 藤枝店
統合いたしました!

AOKI 藤枝店
藤枝焼津線沿い
デニースさんから
東へ100m
TEL:054-647-2088
静岡県藤枝市
小石川町2-1-23

統合記念
藤枝店限定
カジュアル商品が驚きの品揃え!ご家族皆様でお選びくださいませ。

LADIES' トレンドカラーで人気のチュニックが登場!夏まで使える七分袖だから大活躍!

KID'S キッズカジュアル 全品20%OFF
税込890円以上の品

MEN'S アメカジのカジュアルなプリントシャツ。こんなコーディネートにも合わせやすく、これからの季節に必要なアイテムです。

レディース チュニックプリントシャツ 590円(税込)
レディース カギ針タンクチュニック 1,990円(税込) 2点で2,990円(税込)
メンズ 七分袖プリントシャツ 990円(税込) 2点で1,480円(税込)
メンズ アメカジプリントエスエルジャージ 1,990円(税込) 2点で2,990円(税込)
キッズカジュアル各種 390円(税込)
メンズ チノ裾子チェックパンツ 2,990円(税込)
レディース ツイル裾リブクロップ 1,990円(税込) 2点で2,990円(税込)

●掲載写真は実際の商品と異なる場合がございます。●サイズ・色柄等異なる場合がございます。●万一品切れの場合はご容赦くださいませ。

汚れもシワもサッパリ!
ご家庭で洗える新時代のスーツ。
プレミアム ウォッシュスーツ

おうちで洗えるエコスタイル

春の新作!特別割引券
メンズスーツ・礼服1着ご購入割引券
¥17,850(税込)引
有効期限:2010年5月9日(日)まで AOKI
レディーススーツ・商品1点ご購入割引券
10%OFF
有効期限:2010年5月9日(日)まで AOKI

静岡全店 セール開催

プレミアムウォッシュスーツ(メンズ) ¥29,400円の商品 特別価格 ¥18,900円(税込)
プレミアムウォッシュスーツ(レディース) ¥19,950円の商品 特別価格 ¥17,955円(税込)

●2009.11.30~2010.02.14の期間に2週間以上販売した自社旧価格または、セール終了後の自社将来価格(税込) ※…本体税込価格

AOKIのウームエコキャンペーン
ご不要な礼服・スーツをお持ちくださいませ。
AOKIオリジナル スヌーピーグッズ プレゼント
お申し込み期間:2010年5月9日(日)まで
お申し込みは数量を十分に用意してお待ちください。万一品切れの際は代替商品とさせていただきます。ご不明な点は右記掲載の店舗にお問い合わせくださいませ。

静岡県内全店にて新装開店セール開催中!
お近くのAOKIへお越しくださいませ。

静岡インター店 TEL:054-202-5688
静岡清水店 TEL:054-355-2188
静岡麻呂店 TEL:054-653-5588
静岡千代田店 TEL:054-655-1688
焼津店 TEL:054-620-9188
島田国1店 TEL:0547-33-2588

セール期間 4/3日~18日
通常営業時間 10:00~18:00

糸からつくる **AOKI**

お近くの店舗はケータイから簡単検索
お調べクーポン、最新情報は「AOKI」検索
www.aoki-style.com
本社お客様相談室 0120-13-7888 (フリーコール) 受付時間AM10:00~PM6:00

PICK UP VOICE コチラも読者おすすめクレープ!

●丸井のマリオンクレープ(静岡市・主婦ほか) ●清水駅前産直の村越くまの店(兼赤付でナイスです)(静岡市・製造業) ●静岡市東区のパティスリーマジック(藤枝市・会社員) ●パルシェイ食彩のドルチェ「チョコバナナ」がおすすめ。ボリュームがあって、お腹いっぱいになれるのが好きです!(静岡市・主婦ほか) ●エスバルドリームプラザのジェラテリア・ドルチェ「無添加で作り置きは30分引!」そのほかでも作られています。スタンプの数でサービスもありますよ!(静岡市・主婦ほか) ●静岡市清水区の「マリ」ミルクレープがおすすめ。少し値段は高めですが、いいに焼かれています!(静岡市・主婦) ●サーティワンアイスクリームBiv(藤枝市・会社員ほか) ●アピタ島田内のピアードバ「そば粉を使ったクレープ」でとてもおいしいです!(藤枝市・主婦ほか) ●「島田のスーパー」ビバリの駐車場に毎週?全曜日に来ている屋台のクレープ屋さん(島田市・パート主婦) ●「イオン浜松市のクレープ」屋は行列ができるが、生クリームにココがおいしい!(島田市・看護師)

※ココは情報ですので、情報に変更がある場合があります。



**“新”アンチエイジング。
今話題の炭酸フェイシャルが
「アステン価格」で**

16年間フェイシャル専門サロンとして常に新しい技術を取り入れ、多くの女性を魅了している「サロンド・ナチュール」の技とDr坂東(クリアスキンクリニック西麻布院長)のメソッドをコラボさせた「アンチエイジング～炭酸フェイシャル～」をお得な価格で体験できる。炭酸ケアと言えば、今やセレクトや芸能界で話題となっている美容法。顔の筋肉やリンパを意識しながら、顔、デコルテ、肩甲骨をたっぷりマッサージ。その後、柔らかくなった肌に高濃度のビタミンCと炭酸ミストを吹きかけます。フェイスラインが気になる、プリーツと元気が肌でいたいと思う人は、ぜひこのお得なチャンスを活用しよう。

●アンチエイジングDONO
炭酸フェイシャル満足体験コース(150分)
カウンセリング+炭酸フェイシャル+顔、首、デコルテ、肩、肩甲骨までのマッサージ+ソフトビルド+炭酸ミスト+仕上げ 通常36,750円→アステン価格8,400円(4/30まで)

サロンド・ナチュール
静岡市葵区眞庭町2-9-6 タツミビル5F
(スクランブル交差点のすぐそば)
TEL:0120-73-8607 火曜定休
平日・祝日10:30～20:30 日10:30～18:30
静岡 エステサロン

**今シーズン最後の
無料お試しのチャンス!!
問合せ多数につき、いつもの倍!**

アステンで紹介するたびに、大きな反響を呼ぶエパメールゲルクリーム。毎回無料お試しプレゼントの応募者が多く、用意した数がすぐになくなってしまふほど。今回は特別にいつもの倍の200名分を準備。過去にチャンスを逃してしまふた人も、ゲットしやすい大きなチャンス。一度使ってみたら、潤いあふれる感触に心ときめくはず。化粧水も美容液もいらないワンステップの簡単ケアなのに、このしっとり感に感動モノ。これだけの数量のプレゼントを用意できるのも今シーズンはこれが最後になるので、ぜひとも応募してみてください!

●先着200名にエパメール3g×3袋
無料お試しプレゼント(送料無料)。
申込みはQRコード、または電話がFAXで。

※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**

静岡市葵区瀬名中央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



自分を高めていい人と出会う

「婚活は自分と向き合う機会。いろいろな人に出会っていくうちに、話し方が変わり、雰囲気も華やかになって本当にキレイになっていく女性が多いですよ」と語るのはコーディネーターの森永さん。異性を意識することが自分磨きにつながるの間違いなさそう。静岡県仲人協会は登録することでふだん出会えないような人に出会える。縁をつなぐ場所。登録者は結婚を真剣に希望する堅実な女性が多く、男性会員は皆、経済的に安定している人ばかりなので安心。お見合いをしたカップルのうち、10組中3組が結婚に至る成婚率(2009年実績)の高さにも注目。登録料は男性が48,000円。女性は36,000円。(年額・税込み)。親の代理入会も増えているそう。

	【男性】	【女性】
登録人数	407名	408名
主な年齢層	35歳～44歳	28歳～38歳

静岡県仲人協会
静岡市葵区紺屋町11-1
浮月ビル4F
TEL:054-275-1122
10:00～19:00
(土日は17:00まで)
水曜定休
静岡県仲人協会

**ピンとしたハリに、
思わず鏡を覗き込む!
4周年記念のスペシャル企画**

春になると服装も軽くなり、露出度が上がっていく。キュッとハリのあるキレイな肌を見たいと思うのは女性なら誰しも。そんな乙女心をサポートする特別メニューが体験できるのは、草薙整形外科併設のサルーテ・アリス。「4周年記念スペシャル リフトアップコース」を5月末まで半額で提供。キーモジュールでゆっくりと皮膚の奥に振動を与えたのち、贅肉にも2段階でコラーゲンをたっぷり導入。マッサージで筋肉を刺激したら、皮膚をぐっと引き上げる特殊なマスクを装着。心地いいやすらぎの中で、お肌に刺激を感じる満足90分。今後ケアを継続したい人にはフェイシャルキーマス5回コースがおすすめ。このコースを予約の人は、繰り返し使える潤いプルプルマスク(4,200円)を1枚プレゼント。

●4周年記念スペシャル
リフトアップコース!90分
酵素パック+フェイシャルキーマス+コラーゲン導入+コラーゲンパック+デコルテマッサージ+リフトアップマッサージ+リフトアップマスク 通常17,800円→8,900円(5月末まで)

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 10:00～20:00(最終受付)
駐車場あり http://www.alice-clinic.jp/



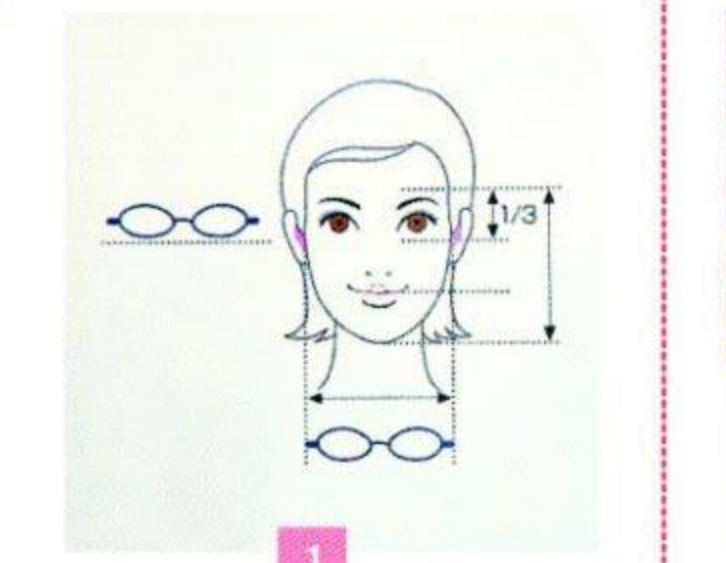
**美人 LESSON
メガネ 編**



**メガネはバッグや帽子と同じく
「ファッションアイテム」**

お洒落な人たちからは早くファッションの一つとして楽しまれている眼鏡。「アラン・ミクリなど、アイウェア専門のデザイナーの存在も大きいですね」とGreen glassの店長吉川正弘さん。計算されたデザインは眼鏡単体でも美しいが、実際にかけた時にその真価を発揮する。華やかなのに眼鏡だけが目立ち過ぎず、その女性の全体的な魅力や品をさりげなく表現してくれるのだ。吉川さんいわく、大人の女性がかかる眼鏡には、このような「品のよさ」が必要だそう。

今月のレッスン 1 2 3



1 顔のサイズ、形を知ろう
眼鏡は顔幅より少し内側にある方が小顔に見える。
また、タテの長さは顔の1/3以内に収めて。



2 好みのものを選んで
スタッフのアドバイスを受けながら気になるものを何本か選ぶ。
タイプの違うものを選ぶとバリエーションが出る。



3 鏡などで比較検討を
選んだものを実際にかけてみる。
眼鏡をかけた顔を比較できるセクターがあるお店もあるから、スタッフに聞いてみるべき。



私の眼鏡、決定!
パーソナルカラーや流行、似合う形もアドバイスしてくれるプロに相談しながら選ぶとスムーズに。

「なりたい」を叶える 春のキレイ磨き



**入会金0円、月会費0円、
お見合料0円!
驚きの低料金婚活プラン**

低料金で気軽に婚活ができる人気の地元密着型の相談センター「iae」。会員の声を参考に、女性に嬉しい「レディースプラン」がスタート。登録料2,100円だけで、入会金、月会費不要。途中で退会しても費用がかからず安心。さらにお見合い料も不要だから、予算を気にせずお見合いできて、出会いのチャンスがぐんぐん広がる。めでたくお相手の成婚した時だけ、成婚料を払う成功報酬型。この成婚料も、女性には無料になるシステムが。もしかしら、登録料だけで「運命の人」に出会えるかも。もちろん男性にもお得なプランがある。こんなに低料金でもフォローサービスは万全、専属のコンシェルジュが男女性で、細やかに相談してくれる。まずは気軽に登録してみよう。

●レディースプラン 登録料2,100円
入会金、月会費、見合料無料 成婚210,000円

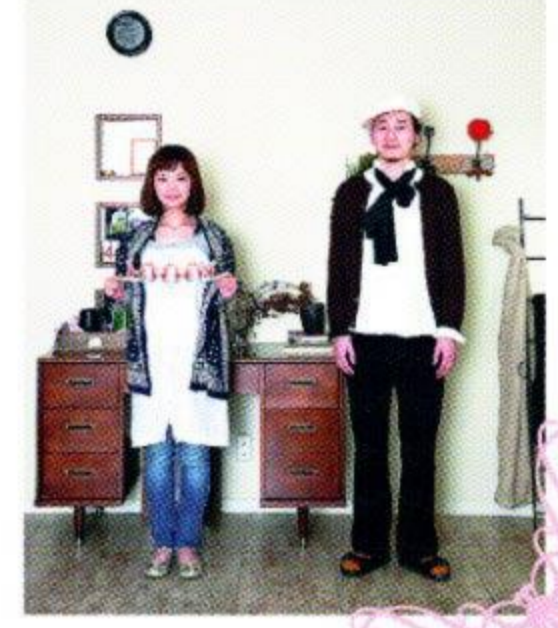
iae プライダル事業部
静岡市葵区御幸町11-30
エクセルワッド
静岡ビル13F
0120-181-260(予約制)
10:00～18:00
(時間外も対応可能)
http://www.iae.ne.jp

**ありがたい気持ちを込めて
～2周年記念キャンペーン～**

ナチュラルでありながらオリジナリティーあるスタイルを提案しているタナカさんとERIさん。この2人が営むはんなりとしたサロンが2周年を迎え、今月から5月末まで特別感謝キャンペーンを実施している。5種類のオーガニックアロマの中から好みの香りをチョイスできる「A・アロマスパカット」。さらにお得感の高い「B・ビューティートリートメント」、大満足の「C・コンフォータブルプレミアムトリートメント」の3コースを用意。B、Cコースをオーダーすると、トリートメントやスタイリング剤として使える天然成分100%のシアバター(1,260円)をプレゼント。数に限りがあるので早めに。

[A] アロマスパカット
ヘッドスパ+カット 通常6,825円→5,985円
[B] ビューティートリートメント
カット+(カラー or パーマ)+トリートメント
通常15,750円→12,915円
[C] コンフォータブルプレミアムトリートメント
カット+(カラー or パーマ)+トリートメント+ヘッドスパ
通常17,850円→14,910円

**hair salon CASQUETTE
(キャスト)**
焼津市東小川6-4-10
TEL:054-626-3759
10:00～19:00
(予約優先制)
月曜定休 駐車場あり



**今月の
イケメン vol. 24**

**好きなことに情熱をそそぐ姿が
眩しいギャラリーカフェのオーナー**

はにかんだ笑顔がとっても素敵な川口洋充さん。彼は橋の木立に囲まれたギャラリーカフェ「サリーズガーデン」のオーナー。子供の頃からとても日本的な環境の中で育ったという。「幼い頃の反動で海外の文化、芸術に興味を持ちましたが、色々な国のモノにふれることで改めて日本人のモノ作りに対する姿勢の素晴らしさを知りました。モノづくりには国産はありませぬし、国やジャンルを問わずとにかく真心が込められたものを紹介して行きたい」と目を輝かせて、お気に入りの作家たちのことを熱心に語ってくれる。その目は美術を心から愛する無垢な少年のよう。ピュアですわという言葉に「そんなことないです。ある程度度まできて自分の器が割って来た気がします。あまり背伸びせず謙虚に生きれば、おのずと心豊かに暮らせるのではないかなと思っています。時には、やせ我慢も必要ですが…」と川口さん。自分のことを語る時は、遠慮がちに静かトーン。しかし、その言葉の中には、凛とした一本の筋が引かれている。見栄を張らずに、自分の器を自分自身で量ることとはとても難しい。それを受け止めて随うとせよ、ありのままにようとする姿は取りがなくてカッコイイ。そんな川口さんのチャームポイントも垣間見ることができた。取材の前日は趣味のフットサルをやっていて、ボールが顔を直撃してしまつたとか。少し赤みが残る目を取っかきそうに手で覆う。その仕草が、とても微笑ましい。凛とした男らしい一面と、無邪気な少年のような部分を併せ持つ、魅力あふれる川口さんはキラキラと輝いている。



「橋の里の雑貨店
サリーズガーデン」オーナー
川口洋充さん

牧之原の開拓精神、健在なり。

国産ダイエットプーアール茶「茶流瘦々」全国標準グランプリ!



かつて元サムライたちが開墾し、今では日本トップクラスの栽培規模を誇る大茶園に育った牧之原。そして開拓から100年余を経た今年3月、牧之原のお茶から生まれた国産ダイエットプーアール茶「茶流瘦々」が、ふるさと食品コンクール静岡県知事賞に続き、その全国大会となるコンクールで準グランプリの「農林水産省総合食料局長賞」にきらめいた。

茶流瘦々が誕生したのは2年前のこと。プーアール茶といえば中国産という私たちが、牧之原の台地でカテキンたっぷりになく、まろしく育った茶葉を使って、ほんごんにおいしく出来ました!と驚かせてくれた。無菌室でじっくりと80時間もかける後発酵

酔によって、茶葉のカテキンは女性にうれしい成分(没食子酸と重合ポリフェノール)に変化する。飲みやすくおいしい味のヒミツもここにある。今回の受賞は、研究を重ねて完成させた開発力と商品力へのご褒美だ。

茶流瘦々は、温かいままだでも冷やしてもおいしさそのまま。水分補給や普段の食事にもよく似合う。健康や美容が気になり始めたなら茶流瘦々を1日1リットル。まずは2ヶ月続けてみるのがおすすめです。牧之原産のプーアール茶が新しく生まれ、茶のダイエッターが新しい。牧之原産のプーアール茶を開く礎を築いた開拓者たちもこの快挙に鼻高々に通いぬ。

※1/平成21年度優良ふるさと食品中央コンクール・新製品開発部門で、徳川藩の農林水産省総合食料局長賞を受賞
※2/平成20年度優秀ふるさと食品コンクールで、最優秀賞の静岡県知事賞を受賞

準グランプリ 受賞キャンペーン
感謝を込めて
4月30日(金)まで開催

3袋ご注文でもなく
便利なハリオ「レンジで煮出しポット」
プレゼント!! No.1276 4,725円(送料別)

ご注文は
0120-28-2517 (9:00～17:00)
FAX 0120-27-3627 (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日前後でお届けします。(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。商品に同時の振込用紙で、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日以内にお振り込みください。(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。送料はお客負担

袋 荒畑園
静岡県牧之原市布引原252-1



アステン紹介後問い合わせ殺到!
美容のプロも絶賛の美肌石鹸

美容編集者やメイクアップアーティストなど、東京のプロフェッショナルから厚い信頼を得ている、美・自由が丘の人気サロン「ビュールスバ」。サロンで使用している石鹸が評判を呼び、数々の女性誌に取り上げられ魔法の石鹸と呼ばれている「サボンMg」が追加入荷!天然由来成分100%で、職人の手作りであるこの石鹸は肌に優しく、しっとりうるおいを感じる洗い上がり。キメ細かい泡立ちで、メイク落とし、洗顔、ボディ洗い、洗髪、泡パックにも使え、気になる毛穴もスッキリ。お年寄りから子供まで家族皆で安心して使えて、使い続けることで透明感のある肌に。化粧水やクリーム等、全てのラインナップが揃っているのは県内でも大恵のみ。

<ピュリズム サボンMg>
レギュラーサイズ 標準重量120g 3,990円
ミニサイズ 標準重量25g 1,260円

ココに注目! 某有名女優絶賛のプラチナ電子ローラー「リファ」(正規品)を入荷!店頭で無料体験できる。

Healthy & Beauty 大恵
静岡市葵区鷹匠1-4-1
フリーダイヤル0120-417-147
日曜定休 10:00~19:00
駐車場あり
http://www.daikie-info.co.jp/
大恵 静岡

心にグッとくるデザイン、
足にフィットする快適性、
歩くことが楽しくなるシューズ

大きなリングのようなゆったりとした空間に、世界各地から集められた履き心地のいい靴たちが並ぶ。スペインの「EL NATURALISTA」は自然界からインスパイアされた鮮やかなデザイン。デンマーク生まれの「duckfeet」はオーガニックの素材を使い、創業からの製法を守り続けるクラシカルなスタイル。ドイツ・ビルケンシュトゥック社の伝統を受け継ぐ「TATAMI」は、立体形状のフットベッドが足にフィットし、抜群の履き心地。どのブランドも快適性に加えデザイン、素材、製法、環境へ配慮といったこだわりを持っている。毎日歩いたらこそ、このような靴と過ごしたいと思う。春夏のデザインが豊富に揃う今、自分にピッタリと来る1足を見つけて、かろやかに快適に歩きだしてみよう。



ココに注目! サボの老舗「Sanita」や人気の「TATAMI」「Birk's」など多くのブランドの新作を入荷している。

THE NATURAL SHOE STORE
(ザ ナチュラル シューズストア)
静岡市葵区紺屋町12-8
TEL.054-275-0360
11:00~20:00
水曜定休
http://www.thenaturalshoestore.jp/
(4月中旬より開設)



高品質のダイヤが超特価!
憧れのジュエリーが
手に入るチャンス

世界的な不況や円高の影響で、日本のジュエリー界にとって悪い影響が生じた。高品質のダイヤが通常ではありえない価格で取引され、業界内では100年に一度の機会と言われた。その中でもかなり安い時期に大量に仕入れることができた「きたがわ宝石」では、鑑定書付きの高品質ダイヤのジュエリーを驚きの価格で提供。普段ではなかなか手が出せないような1カラットを超える大粒のダイヤのネックレスや、3ストーンの揺れるネックレスなど、憧れていた高級ジュエリーを手に入れる絶好のチャンス。今なら石の大きさやデザインなど様々なタイプのものが多く揃っている。数量限定なので、アイテムが多いうちに来店してみてください。

ココに注目!
-pt ブチネックレス 1.0ct 298,000円(写真左)
-pt 3ストーン トータル1.0ct 198,000円(写真右)
-pt リング 0.5ct 198,000円(写真中央)

きたがわ宝石
静岡市葵区紺屋町1-9
(呉服町スクランブル交差点近く)
TEL.054-252-0453 フリーダイヤル0120-009749
10:30~19:30 第2水曜定休 契約駐車場あり
きたがわ宝石

vol.3
月の占星術コラム

今月の先生 東洋占星術・見崎友香先生

この春、運気が上がるのは?
春は仕事や学校など、新しいことが始まるスタートの時期。この1年をどう乗り切ればいいのかを知るには、まず自分の宿命を知り、さらに今年がどんな年であるかを知ることから始まる。今年の干支は「庚寅」。分岐点の年となる。と東洋占星術の見崎友香先生は話す。「今年の状況を自然界で表現するなら、春に樹木が芽を出そうとしているのに岩が邪魔して、なかなか芽が出せないという状態。全体的に我慢の1年とも言えますが、そんな中でも強い意思を持った人だけが伸びていく。本当に努力した人が報われる年だと思います。特に女性がバワフルになりますよ」とのこと。すぐに結果は出なくても焦らず努力を続けよう。



●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6,300円)。入会金10,500円。
●占い鑑定料15分3,150円~

静岡占いの館<ミュージズ>
静岡市葵区鷹匠2-23-17甲質ビル2F
TEL.054-255-3320(全店共通) 新静岡 静岡 日直町
11:00~19:30
藤枝駅前店、清水店、富士店もあり
ミュージズ 占い 結婚

8月6日、静岡市民文化会館で開催する劇団四季ミュージカル「マンマ・ミーア!」静岡公演で、娘の結婚を間近に控えた未婚の母・ドナ役を演じる五東由衣さん。透き通った美しい歌声で、ファンを魅了する実力派俳優だ。「マンマ・ミーア!」は女性にとって身近な関心事である「結婚」「恋愛」がテーマとあって、今から楽しみにしているアステン読者も多いはず!作品の見どころを教えてください。

*「マンマ・ミーア!」は静岡で初めて上演される作品ですね。どんなストーリーですか?

未婚の母に育てられた主人公の女性・ソフィが、自らの結婚式に、まだ見ぬ父親を招待しようと母親・ドナの昔の日記を盗み読みして出生の秘密を探ろうとするところから物語が始まります。女性が人生で最も輝く「結婚式」で、果たしてソフィは3人の父親候補の中から本当の父親をさがし出し、一緒にパージンロードを歩くことができるのか。結婚を夢見る娘と未婚を貫いてきた母親。それぞれの女性の生き方を、皆さんよくご存知、ABBA(アバ)の軽快な楽曲に乗せて描くロマンティックコメディです。

*結婚を控えた娘を持つ母親・ドナを演じますが、役づくりで力を入れた点は?

経験や年齢を重ねるたびに、苦勞してきたことが体に染み込んで輝きを増す女性の美しさ、強さを演じることで、ドナは一人で子育てを経験した強さと優しさを兼ね備え、悩む苦しみながらも前向きに生きてきた女性です。「40歳、50歳になっても女性は、まだまだこれからよ!」というメッセージを役柄で伝えていければいいと思います。それと、この作品は、生き方や考え方が対照的な娘と母親の愛情物語です。ただ、どちらの生き方も決して特別ではなく、世界中どこにでもいる普通の女性。非日常的な物語を描いた「オペラ座の怪人」「キャッツ」などと比べて、初めてミュージカルを観る人にもすぐに共感を得られやすい作品ではないでしょうか。

女性が憧れる
“普通の幸せ”演じたい

*女性にとって興味深い作品ですが、五東さんおすすめのシーンは?

娘の父親候補が突如3人も目の前に現れて、自らの過去を娘に告白できずにいたドナが落ち込んで泣くシーンがあります。その時、親友が全力でドナを励ましてくれるんです。友情のすばらしさを描いたこの場面は、個人的にもとても好きなシーンです。友達が苦しんでいる時に一生懸命励ます人の姿で本当に感動しますよね。この作品は結婚だけが幸せではなく、自分の人生を全力で生きることの大切さ、すばらしさが込められているのだと思います。

*この作品のもう一つの見どころ、有名なABBAの曲に合わせた歌やダンスも大々人気がありますね。

そうですね。ABBAの楽曲はとにかく明るくてメロが良く、爽やかな曲が多いので出演する側もとても楽しんで演じています。ダンスの振り付けもエネルギーで面白いものに仕上がっていますし、多くの人がどこかで必ず耳にしたことのある「チキチータ」「ダンシング・クイーン」「マンマ・ミーア」など

ヒットナンバーで展開されていますので、客席の皆さんも曲に合わせて自然に体が動いてしまいますよ。劇団四季の劇場は、シアターインシアターとい

て、劇場の中にもう一つの舞台装置をそっくりそのまま入れてしまうのが特長で、客席とステージが近いのが魅力です。特にこの作品のカーテンコールでは、お客さまも総立ちになって大変盛り上がりがあります。そのために来られるお客さまもいろいろ。ぜひ最後まで見逃さないでください。

*静岡のファンとして、アステン読者にメッセージをお願いします。

今回の作品は若い女性だけでなく、個人的には中高年の女性の皆さんにもぜひ、見てもらいたいですね。最近では若いニュースも多く、40年、50年と生きてくるとさまざまな悩みや不安を抱えている女性も多いと思います。そんな時、この作品を見て「がんばるぞ!」と元気になって帰ってもらいたいですね。とにかく明るいミュージカルですので、ぜひ8月の開幕を楽しみにしててください。

公演に関する 劇団四季 静岡オフィス
お問い合わせ TEL.054-653-0100
「マンマ・ミーア!」静岡公演
6/20(日)午前10時よりチケット発売開始!



このパンツどこの?!と言われる「魔法のパンツ」
~一度はいたらやめられない!~



魔法のパンツ「はく化粧品シリーズ」
スタイルアップを約束してくれる
美脚シルエット

ストレッチパンツ専門店のピースリーは、「すべての女性を美しく健康にしたい」という想いから生まれた商品。見た目、着心地、お手入れのやすさの3拍子が揃った、安心のブランド。なかでも好評なのが、椿オイルが配合された「はく化粧品シリーズ」。化粧品という名前にはふさわしい心地を実現するため、糸から開発。今までになかった優しく滑らかな風合いの生地が生み出した。また、この生地は360度自由に伸びるストレッチ素材。膝が出にくく、シワになりにくい丈夫さも魅力。だから家庭での洗濯が可能で、お手入れも簡単!年代・体型を問わず女性を美しく見せてくれるので、母娘3代でファン、という声も。

●写真左鈴木さんがはいているのは、はく化粧品セミワイド・グレー。「私ってこんなにスタイル良かったんだって思っちゃいました」。同じく、はく化粧品ストレート・ハーブグリーンを試した右側の渡辺さんの感想は「魔法のパンツ」という名前の通り、ピースリーに出会えてよかった!とのこと。

ココに注目! 詳しく知りたいという人には、商品カタログと体感用素材サンプルが付いた「無料体感キット」を無料でプレゼント。問い合わせ・申し込みはフリーダイヤル0120-6-11802(イイパンツ)まで(受付:月~金曜10時~17時)

B-Three(ピースリー)静岡パルシェ店
静岡市葵区黒金町49 パルシェ2階
TEL.054-221-8688 不定休 10:00~20:00
オンラインSHOP http://shop.b-three.jp
ホームページ http://www.b-three.jp

かろやかにステップしたくなる、
春スタイルの「クロックス」

いよいよ暖かな季節が到来。かろやかなファッションにぴったりのキュートなシューズを探しに行こう。ウェッジソールのフラットシューズ(4,980円)や、つま先が綺麗に見えるフラットシューズのマッコール(2,980円)などはフェミニンなデザイン。メンズのサンタクルーズクロッグ(5,480円)はキャンバス素材で履き心地が抜群。キッズには、ワニのキャラクターDukeをあしらったケイブ(3,480円)がかわいい。いずれもカラーバリエーションが豊富で、これからのシーズンに活躍してくれそう。また、昨年の秋に直営店のみでしか購入できなかったニューシリーズ「クロックバンド」など、新商品が続々と入荷予定。シチュエーションごとに足元のおしゃれを楽しんでみて。



ココに注目! 3月に姉妹店「A'OHANA」が、イオン富士宮ショッピングセンター2Fにオープン。A'OHANAと検索してみてください。

LAB surf&travel
(ラボ サーフ&トラベル)
静岡市駿河区大谷3697-1
TEL.054-238-7123
11:00~20:00
駐車場あり
本曜・第3日曜定休
http://labsurf.com

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.7



ぬくもりを感じる
郷土の漆器「井川メンバ」

炊きたての白米に、焼き魚と玉子焼き。和柄の布に包み込めば、いつものオフィスランチも和みのひとときに。休日はサンドイッチとフレッシュサラダ。漆の籠に詰め込んで、ピクニックや運動会へ。そんなシーンによく似合う、気取らない「井川メンバ」に出会った。曲線と漆の質感や、手ににじむ緩やかな温度は、何気ない料理をおいしく演出してくれる。器として食卓に並べてみるのもいい。作り手が少なく、すぐに売り切れとなるでしょうけれど、出来上がり待っているのも楽しみのうち。日常に、さりげなく使っていたい。

●井川メンバ小判型(特大) 5,775円(写真) 幅130mm×奥行180mm×高さ45mm (サイズ、形違ひもあり)

HINOKI CRAFT(ヒノキクラフト)
静岡市葵区常盤町2-4-5 101
(青葉公園通り沿い、青葉交番斜め裏)
TEL.054-274-1800
火曜定休 10:00~18:00
http://hinokicraft.jp

PROFILE 神奈川県出身。武蔵野音楽大学ピアノ科卒業。劇団四季1989~1990年オーディションに合格し、同年の「キャッツ」で初舞台を踏む。「ミュージカル李香蘭」「美女と野獣」「アイダ」等に出演。透き通った歌声とダンス力には定評がある。「マンマ・ミーア!」のドナ役は2008年名古屋公演から務めている。

結婚するならウインクル

結婚式場選びにはポイントがあります。

大聖堂で教会式
レストランでおもてなし
ホテルでスタイリッシュに
リゾートでゆったりと

情報誌やパンフレットには載っていない
活きた会場の情報をお届けします!

提携ホテル・式場【静岡エリア】
ホテルセンター静岡/ホテルアソシア静岡/ホテルプリヴィエ静岡ステーション/浮月楼/エスプリド・ナチュール/サンマリノ/静岡グランドホテル中島屋/八幡川飯店&ガーデンズ/焼津グランドホテル/焼津西川飯店&ガーデンズ/エリザベート/日本ホテル/国内リゾート/海外リゾート...他

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。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!

4月10日・11日 GWフェア 4月24日・5月9日

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

4月12日(月)まで開催中!!

仕事で忙しい私たち。効率良く結婚準備をしたいです!

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、スムーズにナビゲートします。妊婦様にも負担をかけることなく準備を進めたい方ができます。

4月12日(月)まで開催中!!

その他のアイテムもチェックしたい!

ウエディングジュエリー
ウエ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。おふたりにピッタリのリングが選べます。

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らゆるご案内します。

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 静岡 054-652-1115
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

[4月は、桜色のサクラエビ!]

しずおかキッチン

歯ざわりが柔らかく独特の甘みが特長の春キャベツ。
今月は電子レンジを使った簡単スピードメニューはいかが?
香ばしい駿河湾特産桜海老がキャベツの甘さの引き立て役!

材料 4人分
春キャベツ:一玉(小)/ベーコン:120g(1~2cm幅に切る)/
桜海老:45g/塩・コショウ・フレンチドレッシング:適量/
パン(角切り)又はクルトン:適量

「いただきます」
まで5分!



今月の先生
薩川 富夫 Tomio Satsukawa
レストランサツカワ オーナーシェフ
レンジで蒸すことで、春キャベツのシャッキリした食感と甘さが存分に味わえるレシピ。「熱々のホットサラダではなく、体にやさしい温かさに仕上げたい」。葉の花を添えたり、残りものの肉料理、煮物、ハムなどをおしゃれに盛り合わせれば、豪華なおードブルサラダに。ワイン片手のランチにもオススメ。
tel:054-208-0112

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.54

[配布エリア] ●静岡新聞刊に折込
静岡市、藤枝市、焼津市、島田市、牧之原市、吉田町、川根本町

[2010.4.3] 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(2010年4月24日発行)は「旅」特集

表紙: 今月のキラリ

[カツシカセルロイド ソープケース]
(金魚・市松)各1,575円
協力: Plus Style Garden Teimu
(プラススタイルガーデンティム)
tel:0547-34-4128

The Mousse
ザ・ムース
等と練乳ソースをふわふわの
モースで包んだ毒の美味しさを
キョッと驚かした一品。
¥215
ウエディングスイーツ カフェ
Café deux Valentin chambre d'hôte
*** 県立美術館 並木通り BUS STOP 前 ***

太陽の春サラダ

(春キャベツと桜海老の温かいサラダ)

① 卓上で味を調節できるので、味付けは控えめに!

- キャベツは芯を除き、一口大にちぎる。耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジで3~4分ほど、半生状態になるまで温める。
- キャベツを電子レンジにかけている間に、フライパンにオリーブオイル(分量外)を熱し、ベーコンを炒める。ベーコンに焦げ目がついたら、桜海老を加えサッと炒める。
- ①のキャベツに塩・コショウをし、②の具を熱々のまま油ごと加える。サッと混ぜ合わせてフレンチドレッシングを加え、味を整えたら完成!



asten enquête

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4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4月下旬にお届けします。

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。

- 01 アステン4月号を見てから「実際に行ったお店」と「行った感想」を教えてください。
- 02 おすすめのヘルシーメニューがあるお店を教えてください。
- 03 アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。

01 ケーキクラブ
ロールケーキ&焼き菓子(4月)
3名様 (ストロベリーハウス)

02 5名様
お食事券2,000円分
(セントラルスクエア静岡グルメ館)

03 10名様
べにふうきロール(ウーロン茶フレーバー)
(ケーキ&カフェ 順孔)

04 3名様
小麦胚芽ビスケット
Gelblé(ジェルブレ)
※大豆&オレンジ、ハチミツ&セサミのセット
(大塚製菓)

05 5名様
劇団四季ミュージカル「マンマ・ミーア!」オリジナルスポーツタオル
(劇団四季)



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



※ご記入いただいたアンケートや個人情報は静岡新聞社で管理し、賞品の発送および、よりよい紙面を作るための資料とさせていただきます。これらを発送のため以外で外部に提供することはありません。

「子ども手当」を
振込指定して
いただいている方なら、
店頭表示金利の
3倍!

JAバンク 静岡
県下JA・静岡県信連
「子ども手当」の受取口座はJAへ。

大きな夢をみよう。 子育て支援定期貯金

- ご契約いただける方/「子ども手当」をJAに振込指定していただいている個人の方
- お預入期間/定型方式1年
- お預け額/100円以上1円単位
- 取扱期間/平成22年4月1日~平成23年3月31日

◎静岡県下の販売総額が1,000億円に達し次第、販売を終了させていただきます。
※預入時の店頭表示金利(スーパー定期貯金(単利型)1年)の3倍の利率を満期日まで適用いたします。
※満期日前に解約する場合は、預入日から解約日の前日までの日数及び預入期間に応じた中途解約利率(スーパー定期貯金解約利率)により計算した利息とともに払い戻します。

定期積金は
こちら!

子育て支援定期積金
百く百くプラス

詳しくはJA窓口またはホームページでご確認ください。

JA伊豆太陽 JAあいら伊豆 JA富士市 JALしみず JAハイナン JA遠州中央 JA三方原開拓
JA三島函南 JANなんすん JA富士宮 JA静岡市 JA掛川市 JAとびあ浜松
JA伊豆の国 JA御殿場 JAするが路 JA大井川 JA遠州夢咲 JAみっかび

JAバンク静岡ホームページ <http://www.jabank-shizuoka.gr.jp> または検索で JAバンク静岡

進学、進級、学習塾、習い事... JAバンクは子育て家庭のライフプランを応援します。