

asterisk ten
10

アステテン



特集

カラダと向き合う



asten people
工藤夕貴



今月のキラリ
バッグの中に静岡生まれの証を一つという、
道具の地産地消も楽しい。
海外ではジャパンの異名を持つ漆器。
手のひらサイズのみめ鏡は、
駿河漆器の技を守る八木信重さんが
3か月ほどかけて作っている。
下塗りした木地に、錫箔を切り彫りした
うさぎや椿の花を張り付け、
その上に漆を塗って研ぎ出していく。
漆は丈夫で他の塗料にはない温もりがある。
使ってみると大変よいけれど
ぞんざいには扱えない。人間と同じ。
撮影協力/駿府薬市 tel:054-251-1147

アステテン meets ぐるぐる
ヘルシーごはん

小さな旅
日帰り温泉

トップ快談
静岡県知事

しずおかキッチン
新緑の森サラダ

お出かけグルメ

asten INFORMATION
しずおか発 美人粥

こだわりSELECTION



地産地召の厳選食材と焼きの匠。

静岡野菜と近江牛の
特別コース
～5月31日(月)まで
【お一人様】10,000円

鮮度抜群の静岡県野菜。
上品な風味を持つ有東木のわさび。
サシの甘さとやわらかさが

特徴の近江牛。
静岡県野菜と近江牛のコラボで、
贅を尽くしたコースとなりました。

- ・先附：三保のえだまめ豆富
- ・サラダ：静岡産レタス
- ・焼野菜
静岡産(有度・折戸)茄子・浜松産チンゲン菜
- ・近江牛サーロイン(120g)
- ・御飯 又は ライスサンド
- ・止椀 ・香の物 ・デザート
- ・コーヒー又は紅茶

2階 鉄板焼「けやき」(054)289-6413

蟹翠宮



静岡そだち、駿河湾の天然鯛、久能産水菜や浜名湖産青海苔、静岡産メロンなど、静岡の恵みたっぷり。前菜からデザートに至るまで13周年の感謝を翡翠宮のとろみと静岡の恵みで存分に味わって…

〈開業記念グルメランチ〉

7月4日(日)まで
【お一人様】2,500円

〈開業記念コース〉

7月4日(日)まで
【お一人様】8,000円

2階 中国料理「翡翠宮」(054)289-6411

花凜



〈まだむ会〉
「まだむ」のためのお得なプランをご用意しました。お昼のほっとするひとときを地元素材を中心に使った静岡料理長の季節の上質なお料理とともに、お友達やお仲間と話の花を咲かせてみてはいかがでしょうか…
ご予約いただいた方には、乾杯用ワイン(赤or白)グラス1杯をサービス、ホテルセンチュリー静岡特別「お茶パン」をプレゼント!

5月31日(月)まで
【ランチ限定】4～10名様
【お一人様】7,000円

2日前までにご予約ください。
※6名様以上のご予約で個室料無料

2階 日本料理「花凜」(054)289-6412



La Fleur 月曜]ハッピーマンデー [火曜]ワインナイト [水曜]スイーフラランチ [木曜]ディナー1,000円飲みホーダイ [金曜]〇得ランチ
お得なサービスが日替わりで登場します! 詳細はコチラまで → プリアフェイティング「ラ フルール」:054-289-6410

小田魚
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/を)
ホテルセンチュリー静岡 検索
メニュー等は予告なく変更する場合がございます。

カラダと向き合う



溝口紀子

バルセロナ五輪女子柔道52kg級銀メダリスト、
静岡文化芸術大学文化政策学部国際文化学科准教授、
磐田市ふるさと文化大使・スポーツアドバイザーとしても活躍。

本当に強い選手って、
長く続けられる人のことだと思う

自分の健康は自分でつかむ

バルセロナ五輪で銀メダルを獲得し、「柔道界のヒロイン」と言われた現役時代、溝口紀子さんは華々しい活躍の影で常に体重と戦っていた。「日本代表として、減量の失敗は許されませんでした。当時の減量は「ダイエット」どころじゃなかったですね」。負けず嫌いの性格も手伝って、1カ月に8kg減などという過酷な減量も挫折することなく達成していた。

アスリートは勝負に入れ込むあまり、かえって体を犠牲にしてしまう。減量に

よって集中力を高めるタイプの選手だった彼女は、飲まず食わずで体を酷使し、鉄分が枯渇して外国で試合中に倒れたこともあったという。

そうした無茶な生活の反動が、現役引退後一気に噴出。「練習量が減って、体重がどんどん増え、体は変調続きでした。中でもいちばん危機感を抱いたのは不妊の壁に当たった時でした」。健康を望む気持ちとは裏腹に、不妊治療でさらに体重増。そんな毎日に疲れ、治療を休んで体重を落としていくうちにようやく待望の赤ちゃんを授かった。喜びもつかの間、妊娠高血圧症と戦いながらの出産。そんな激変期

を乗り越え、やっと自分の体をいたわることができることを覚えた。食事は薄味に慣れる、野菜を多くとるといった、ちょっとした努力を意識して続けている。

「現役時代には無理をすることはばかり学んでいましたが、引退後の10年で、無理のない自分のやり方というものを知りました。自分の健康管理は一般論まかせにせず自分で模索してベースをつかんでいくものですよ」

柔道おばあちゃんになりたい

出産を通じて将来の健康を考えた

という溝口さん。理想は「柔道ができるおばあちゃんになること」だという。「背筋のしゃんと伸びた柔道おばあちゃんになりたいですね。筋肉が老化で落ちていかないように鍛えて。続けても健康上続けられなくなる人が多い中で、続けられるって幸せなこと。本当に強い選手というのは、長く続けられる人だと思います」

世界で戦っていた頃にはわからなかった、スポーツ本来の楽しみ方を、今の溝口さんは知っている。「オリンピックでは銀だったから、最後に勝ちたいですよ」と楽しげに笑った。

人柄がみんな違うように、カラダだって人それぞれ。一生つきあう大事なカラダと、どう向き合っていけばいいのだろう。人一倍バイタリティを発揮している三人の女性たちに尋ねてみた。その元気、いったいどこから来るんですか？

受診しなかった後悔をなくすために

春咲くポピーの花みたいに柔らかな笑顔の鈴木美香さん。人をほっとさせる穏やかな口調はさすが産婦人科医だ。この春東静岡駅前に新設された健診施設「聖隷健康サポートセンター-Shizuoka」の所長として活躍、同僚からも憧れられる存在だ。「このセンターは、健康診断に訪れる人、特に女性の気持ちに配慮して、少しでも受診しやすい環境をめざしています」と鈴木さん。ひとりひとりのブラ

イバシーを守る空間使いから、着る抵抗感が少ない健診着まで、女性の視点で随所に目を配っている。単なる快適サービスのためではない。ひとりでも多くの人の命を守るためだ。女性特有のがん、乳がんや子宮がんはふつう症状が自覚できるようになるまで数年かかる。だから定期的な検診が何より有効だという。しかし日本人女性の検診受診率は先進国でも最低レベル。この現状を変えるのが彼女の使命だ。「日本で暮らす外国人のほうがむしろ定期的に受診に来るような印象があり

ます。小さい頃からそう教育されているからでしょうね。検診の重要性を十分理解していれば、恥ずかしさや抵抗感が先に立つことはないはずなんです」これまで何度となく患者さんたちの「受診しなかった後悔」を目の当たりにしてきた医師ならではの、重みを含んだことばだった。

健康は内面から溢れるもの

多くの患者さんと一緒に病氣と闘ってきた鈴木さんは、自身の健康管理にも積極的。「何事も自分でやっ

てみなければわからない」と、新しい健康食品やヨガなどのエクササイズもあれこれトライしてみる。前向きだ。「健康って、単に医学的な数値じゃなくて、内面から溢れ出てくるものだと思います。病院には命の危険や再発のリスクを抱えながら、周囲を元気づけるほどイキイキと輝いている患者さんもいっぱいいます。そんな姿を見ると、毎日当たり前のように元気で仕事ができるのは、それだけでとてもありがたいことだと思うんです」健康のありがたさを知っている人は、自然と内側から輝くのかもしれない。



鈴木美香

医学博士、日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。社会福祉法人聖隷福祉事業団 聖隷健康サポートセンター-Shizuoka所長。大学院でがんの転移再発の抑制に関する研究を行い、アメリカのがんセンターでも活躍した経験を持つ。

当たり前前に元気で仕事ができるって、嬉しいことです

今、体の中から輝く私になる。

【ビューティバイオ体験】
バイオトリクスとエンダモロジーの体験 先着19名様限定
1回4,200円(税込)

ヘルス&ビューティアイテムも充実!
また、コナミスポーツクラブでは、テニスやサッカー、スケバダイビングなど、皆様のスポーツライフを応援するプログラムを多数ご用意。
あなたの「美」と「健康」のサポーター、コナミスポーツクラブで素敵生活始めませんか?

体験プログラム、参加者募集中!
今なら、心と体の健康と美しさを目指す「ビューティバイオ」を、気軽にお試しいただけるキャンペーンを実施。先着19名様限定だから、「ビューティバイオって?」「私に合っているから?」と悩んでいる方は、ぜひ一度体験してみてください。美しく生まれ変わるための一歩、踏み出す今がチャンス!

1セット90分
月 5/24-31 ① 9:30~② 18:00~(24日のみ)
水 5/19-26 ① 15:30~② 16:30~③ 17:00~
木 5/20-27 ① 12:00~(20日のみ) ② 19:00~
金 5/21-28 ① 14:30~② 18:00~
日 5/23-30 ① 15:00~② 16:00~(23日のみ)

キャンペーン実施中!! 5/31迄

1. フィットネスオリエンテーション
2. ビギナーサポート2回無料
3. 施設利用4回分のチケットプレゼント
4. 6ヶ月継続登録で7ヶ月目の月会費が無料
5. テニススクール会員登録でレッスン6回無料
6. ダイビングスクール申し込みで日帰りビーチダイビングプレゼント

5月25日(火) 特別体験会開催決定!
限定先着20名様を無料ご招待!!

コナミスポーツクラブ 静岡
☎054-248-6147

〒420-0804 静岡市葵区竜南1-1-1(千代田4丁目バス停スグ)
【営業時間】 月~金 9:00~24:00 / 土 9:00~24:00 / 日 9:00~19:00
駐車場 130台完備 メンテナンス日 火曜日

5/20(日)朝10時オープン マツナガ 登呂店
マックスバリュ静岡登呂店内にグランドオープン

オープニング記念セール開催

ポイントカード入会金無料 5/23日まで
500円(税別)ごとに1ポイント進呈。合計30ポイントごとに500円分のお買物ができます。

店内全品 20%OFF

- ① インド綿100%チュニック 通常1,050円~2,079円の商品 500円
- ② エプロン 通常1,050円~2,079円の商品 500円
- ③ ポリエステルリバーシブルエプロン 通常2,079円の商品 1,000円
- ④ ポリエステルプリントエプロンレス 通常2,079円の商品 1,000円
- ⑤ 手芸用ポリエステル綿 300g 300円 100g 180円
- ⑥ USAコットン(50×35cm) 1枚 120円

手芸無料講習会開催!!
マツナガ登呂店
静岡市駿河区登呂2丁目1番地17号
マックスバリュ静岡登呂店内(2F)
【営業時間】 10:00~20:00

夏までに、本気で自分磨きしませんか?
健康的にリバウンドしにくい体をつくります

新設! 加圧ダイエットコース

こんな方におすすめ!
● 夏までに体を引き締めたい。
● 結婚式をひかえている。
● 本気で自分の体を変えたい。etc

3ヶ月集中ダイエットコース
通常162,750円 → 119,000円

2ヶ月集中ダイエットコース
通常120,750円 → 99,000円

体験加圧トレーニング
通常4,500円 → 2,100円

ルミナスのメインコース!
月会費コース入会の方
入会金(通常)10,500円 → 0円

加圧トレーニングルミナス
TEL.054-270-7792

赤ちゃんに会いたくて。

初診予約不要 産婦人科/不妊治療・女性内科

静岡レディースクリニック
静岡市葵区日出町10-3 TEL.054-251-0770
http://shizuoka-lc.net ● 休診日:日祝、金土(午後)

院長 内田律子
日本産科婦人科学会専門医(産科)

※1:日本産科婦人科学会および厚生労働省HPより
※2:特定不妊治療補助制度(医療保険が適用されず、高額な医療費がかかる特定不妊治療(体外受精・顕微授精)にかかる費用の一部を助成し、経済的な負担を軽減する制度。国、静岡県、各市町の制度があり、静岡レディースクリニックも指定医療機関に認定されている。

ヘルシーごはん
身体にうれしい食事をしたいけど、自分で作るのにはちょっと大変...と思っているアナタにオススメしたい外食ヘルシーごはん。こだわりの食材をたっぷり使ったおいしい料理をいただける健康美人のヘルシーごはん!

静岡ぐるぐるマツダグルメカタログ SHIZUOKAレストランガイド 定価1,260円



フォーカッチャセット

¥800 (フォーカッチャ、ナポリ3種から1品、日替わりミニデザート、サラダ、スープ) Cafe AGATHA (カフェ・アガサ) 03



ルーファスバーガープレート

¥1,360 LUfuS (ルーファス) 05

こんがり焼けたバーガーは、見た目には肉そのもの。でも実はこれ、タカキビという穀物の一種で、炊くと挽肉のような食感、色、うま味が出るのが特徴なのだそう。適度なボリュームがあるから、ダイエット中だけお腹いっぱい食べたい時や、さっぱり系が多いヘルシーメニューに飽きてしまった時にちょうどいいかも。穀物だけに食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富で、栄養のバランスもGood。ガブッと豪快にかぶりついてもよし、ナイフとフォークで上品に食べてもOK。ランチは有機コーヒー、有機紅茶などのドリンク、デザート付きで1,570円になる。

- 01 うず 静岡市東区倉前町3-18 17:00~23:00 月曜、第1火曜休 054-249-6262 P.2台
- 02 ロコモニ 静岡市東区東1-10-6 11:30~20:00 水曜、第1火曜(不定)休 054-260-6622 P.女し
- 03 Cafe AGATHA 静岡市清水区八坂北2-13-21 11:30~16:00 14:30~18:00 18:30~22:00 水曜は全・土曜のみ月曜休 054-367-2306 P.6台
- 04 広東料理 菜(なつめ) 静岡市東区研室町16 セントラルマンション4F 11:30~14:00 17:30~20:30 火曜休 054-250-2500 P.3台
- 05 LUfuS(ルーファス) 静岡市東区2-3-1 11:00~14:30 18:00~22:00 21:30のみ月曜休 054-636-5117 P.13台
- 06 薬膳くらら 静岡市東区御幸1084 11:00~14:30 054-668-0322 P.女し

PICK UP VOICE コチラもおすすめヘルシーごはん!
松屋の梅の花「女性にはくっつく料理の数々、ヘルシーだし、目も楽しませてくれます」(焼津市・主婦ほか) 清水区南の丘「すべてにおいてオーガニックなので、ダイエットにもおすすめです」(静岡市・看護婦ほか) cafe Meal MUJI「野菜中心のメニューでおすす」(静岡市・主婦ほか) 丸井前newsDELのデリ(静岡市・会社員ほか) 109の2階のチャルカ「朝採りたての新鮮野菜がおいしい」(焼津市・主婦) 池田のオーガニック&スローフードbeef「ルーラーキは無添加でふわふわしていておいしい」(焼津市・主婦ほか) 上土のくれそん(静岡市・会社員) 清水文化センター近くオアシスの焼肉(静岡市・主婦) 清水区の四季亭(静岡市・主婦) 三和の長峰製菓の花カフェ(焼津市・会社員) 豆腐料理の蔵(焼津市・主婦) 豆蔵(焼津市・主婦) 支那人の料理がヘルシーで、とても豪華」(焼津市・主婦) 田辺街のモンテリール(焼津市・主婦) 大井川の和ダニング花地蔵(牧之原市・主婦ほか) ハーバーのペルグランド(吉田町・会社員ほか) ダチョウ牧場のカフェ「地元産の野菜をたっぷり使ったランチプレート」(静岡市・保育士) ※口コミ情報ですので、情報に変更がある場合があります。

「しっかり噛んで野菜のうま味を感じて」という店主の吉村健哉さんの言葉通り、大ぶりにカットされた野菜がどっさり! 普通のサラダとは別物と言っているほど、主役の野菜の存在感が際立つ。ピオファームまつきの大浦ゴボウや里芋は醤油で洗いカリッと揚げた、静岡市の望月さんのアスパラは根元は焼いて穂先は生で、それぞれのおいしさを引き出す調理法で、15種以上の野菜がシンプルな自家製ドレッシングでまとめられている。1日5食限定のため、週末は予約がベター。

春野菜とマッシュルームの「ゴロゴロサラダ」

¥1,000 (日限定5食) うず 01



ロコモニ = 4プレート

¥1,000 (ランチタイム11:30~15:00にオーダー可) ロコモニ 02

野菜を中心に、玄米ご飯の食事が楽しめるナチュラルな雰囲気のカフェ。ランチプレートは、週替わりのメイン・野菜のおかず3品・玄米ご飯・味噌汁・カフェインの少ない有機三年香茶がセットに。玄米は静岡市の減農薬米。野菜もできるだけ地元のものを使用している。メインは肉料理もあり、ご飯も白米やハーブ＆ハーブに変えられるから、お肉も食べたい人も大丈夫。18時からは、野菜のおかず4品の「タご飯プレート」1,300円として楽しめる。

海老と豆苗の米グルー

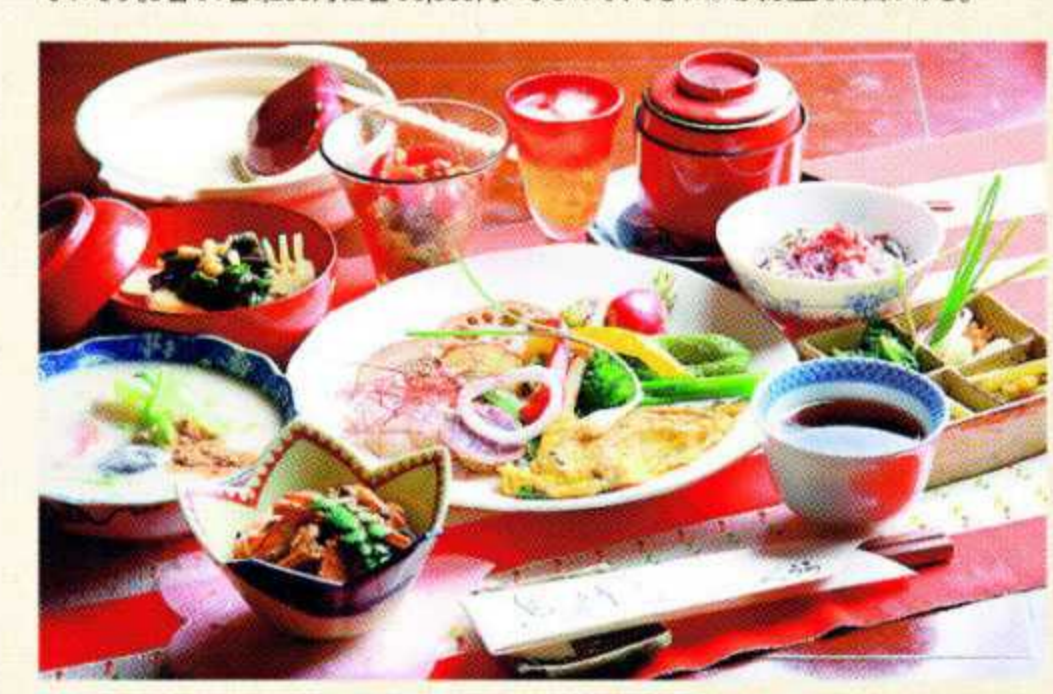
¥600 (2名) 広東料理 菜(なつめ) 04

乳白色のつややかな皮は、米粉に片栗粉などを混ぜて、1枚ずつ型に流して蒸したもの。香港では「腸粉(チョンファン)」と呼ばれる点心の代表的存在だが、専用の機械がないと作れないため、日本ではなかなかお目にかかれぬ。「ヘルシー」にこだわって中身は野菜中心のオリジナルです!と店主の水野孝幸さん。しっとりとした生地と、しゃきしゃきの豆苗と筍の食感が絶妙だ。黒オリーブと芥子高菜が薫る「オリーブチャーハン」1,000円もオススメ!

薬膳コース

1名 ¥3,200 (4~10名の場合) ※内容は季節により変更 薬膳くらら 06

玉露の里から車で10分ほど。明治元年に建てられた古民家の緑側で景色を眺めつつういでいると、店主の川瀬さんが体にやさしい手づくりの飲み物でもてなしてくれる。その後、豆乳入りの豆腐・湯葉、おからのサラダ、乾物の煮物、温野菜、黒米のお粥などの料理が次々と運ばれてきて、デザートが来る頃にはすっかり満腹に、動物性の食材はほとんど使わず、地元農家が作る旬の野菜を中心に、ゴマやクルミ、金針菜などの生薬を加えた薬膳料理は、体の中から元気になる。3名で1名4,200円、2名で5,300円になるので、できれば4人以上でお出かけを。



日常生活で 病気になるにくい体をつくる
「予防医学は病気になる前に予防する、という考え方。検査はもちろんですが、日々の生活の中でもできることはたくさんありますね」と話すのは静岡県予防医学協会 保健師の吉田知美さん。「基本はバランスのいい食事と運動を心がけること。様々な病気を引き起こすメタボリックシンドロームは男性がお腹まわり85cm、女性が90cm以上というのが一つの目安です。メジャーひとつで簡単に誰でも計れるので分かりやすいですね」と吉田さん。また管理栄養士の新村直弓さんは「食事の面では厚生労働省の『食事バランスガイド』を基準にすると、大抵の方は炭水化物が多めで、野菜が不足がちといわれています。1日に温野菜ならば握りこぶし大の皿に、5皿分を目安に。」

お菓子類はできれば1日200キロカロリー以内で抑えたいところです。ちなみに菓子パンは主食ではなく、お菓子類ですらオーバークイックの方が多くありますね」と話す。
病院が病気を治す場所とするならば、検査は病気になる前に悪い場所を発見すること。さらに日々の生活習慣を見直すことが予防医学の考え方。でもバランスのいい食事と適度な運動が大切と知りつつも、実際には理想通りに実践できないことも。サプリメントもとり過ぎは肝臓に負担をかけるという。

もともと持っている 自然免疫力を引き出す
注目したいキーワードは「免疫力」。ワクチンなどでつける獲得免疫ではなく、自らの体の中

健康的な体づくり HOW TO 編 今日からできる 免疫力ケア

恋も美容もファッションも、すべて健康があってこそ。 病気を発見する以前に、病気になるにくい身体とは?

理想の体温は37度。お風呂がポイント
風邪をひいた時に熱が上がるのは体の免疫が活発に働くため。一般的に免疫機能が一番働くのは体温が37度前後。反対に体温が低いと免疫が落ちるため、風邪を引きやすくなります。体温を上げる手取り早い方法がお風呂です。毎日、15~30分程度、41度前後のお風呂に入るのが理想的です」と山本さん。コツは最初の数分は肩までつかり、そのあとは半身浴でじっくりと。

いつでもササッと手軽にできる「爪もみ」
山本さんおすすめの「爪もみ」は、体を休める副交感神経に働きかけてリラックスできること。指の第一関節の横を人差し指と親指で押し、爪の方向に向かっていくと、少し凹んだ箇所があるので、そこを軽く10秒程度1日5回ほどむ。薬指だけは身体を活性化させる交感神経を刺激するため避けること。仕事やお風呂の中などで試してみてください。

腸内ケアでエイジングケア。便は体からの便り
腸は東洋医学でも重要とされる場所。腸の中には体の中にある免疫細胞の約6割が集まっているといわれる。「だからこそ毎日の排泄が一番の健康の目安。腸と一口に言っても働きはさまざまで、乳酸菌は小腸に、ヨーグルトなどのビフィズス菌は大腸に作用します。赤ちゃんの体調をウチで見るように、大人の体調も排便が一番分かりやすいですよ」と山本さん。毎日のセルフチェックで免疫力ケアを始めてみよう。

チェック項目の数で年齢を判定
0~4歳 実年齢より高く「理想的」。とても良好なビチビチ腸。
5~9歳 実年齢+10歳。ますますの腸年齢。
10~14歳 実年齢+20歳。腸が老化の進行中。
15歳以上 実年齢+30歳。腸内環境はかなり危ない状況。
監修: 農学博士・紺野義己

あなたの腸に、乳酸菌 シロタ株のチカラ。

生きてきた腸内に到達するチカラ
良い菌を増やし悪い菌を減らすチカラ
腸内環境を改善するチカラ

つづけよう! 乳酸菌 シロタ株のトクホ、ヤクルト400&ヤクルト400LT。

「4週間お試しキャンペーン」大好評実施中!
(キャンペーン期間)6/30まで
ヤクルト400 ヤクルト400LT 4週間28本/通常価格 2,072円(税込) 特別価格 1,480円(税込)
お申し込み方法: お電話をして下さい。 ☎0120-86-8960
お届くのご都合の良い曜日・時間をお伝え下さい。
週1回、水・木・土(4日間)お届けが可能です。
ヤクルト400 80ml 甘さ25% 90% カロリー30% カット

※ご希望の方は下記フリーダイヤルまで... 現在ヤクルト400及びヤクルト400LTをご愛用いただいている方はキャンペーンの対象外とさせていただきます。 ※静岡市にお住まいの方に限らせていただきます。 ※お店では販売していません。ヤクルトスタッフがお届け致します。
Yakult 中央静岡ヤクルト販売株式会社 ☎0120-86-8960

astena 小さな旅 SP
日帰り温泉

日常からプチ脱出。
ちょっぴり贅沢に
リラックスしたいから、
極上の天然温泉へ。

緑まぶしい季節、海や森へと旅するには絶好のシーズン到来。
そこで提案、日帰りで行ける女性にうれしい天然温泉。
ふらっと出かけて、自然の恵みに心と体をゆだねてみる。
行くまでのワクワクも、リラックスした帰り道も楽しい旅!



01 さがら子生れ温泉会館

牧之原市西坂岡672-1
tel:0548-54-1126
富士山静岡空港からも20分、茶畑や山に囲まれた温泉。5月末日までの平日限定で3時間の入浴料(500円)と信州から取り寄せた蕎麦(大せいの650円)を1,000円で楽しめるセットも。
泉質:ナトリウム塩化物温泉
施設:内風呂、露天風呂、源泉かけ流し、変わり湯(男女別)、家族風呂・個室(ともに有料)
営業時間:10時~22時、第2火曜定休
料金:1日券(大人1,000円、子供600円)、3時間(大人500円、子供300円)、家族風呂(2時間2,000円)など
P:170台

02 もりのくに(もりのいずみ)

榛原郡川根町東原840-1
tel:0547-59-3800
その名の通り奥大井の森に位置し、大井川のせせらぎと山間の景色が楽しめる。初夏はしたたるような緑が最高。桧板張りなど施設も充実。炭酸泉で体を温めて。
泉質:ナトリウム硫酸水素塩泉
施設:内風呂、露天風呂、多目的風呂(男女別)、温泉、露天風呂、サウナ(男女別)
営業時間:10時~20時、水曜定休(祝日は営業)
料金:1日券(大人800円、子供400円) P:120台



03 南アルプス赤石温泉白樺荘

静岡市東区田代1110-5
tel:054-260-2021
静岡市内にありながら冬は雪を見つ入浴できる。これからの季節は緑の美しい南アルプス茶臼岳を眺めたい。食堂では蕎麦、地元のヤマメや鹿肉を楽しんで。
泉質:単純硫酸温泉
施設:内風呂、露天風呂、多目的風呂(男女別)
営業時間:10時~18時(4月~11月)、火曜定休(祝日の場合は営業)
料金:1日券500円(入浴・休憩室利用)、食事700円~1,500円 P:130台

04 湊のやど 汀家(みぎわや)

焼津市本町1-14-2
tel:054-628-3155
焼津の街中にありながら日常からそっと抜け出す隠れ家のような場所。家族や恋人など大切な人と訪れたい。贅を凝らした季節の海の幸にも舌鼓を打って。
泉質:ナトリウム・カルシウム塩化物温泉
施設:2つの貸し切り露天風呂
営業時間:11:30~14:30(要予約)無休
料金:7月30日まで、1日10食限定ランチ1名3,800円を食費、限定ランチ利用者には貸し切り風呂を1回2,100円で利用できる。昼食と入浴の通常のセットプランは1名5,300円から、P:6台



05 梅ヶ島新田温泉 黄金(こがね)の湯

静岡市東区梅ヶ島5342-3
tel:054-269-2615
静岡市街から北へ約1時間。新緑の深い森の中、ナトリウム泉独特のぬるぬるしたお湯が心身をリラックスさせてくれる。お風呂上がりの手打ち蕎麦も好評。
泉質:ナトリウム硫酸水素塩温泉
施設:内風呂、ゆら湯、うたせ湯、露天風呂(男女別)
営業時間:9時半~17時半、月曜定休(祝日の場合は営業)
料金:1日券(大人800円、子供400円)、3時間(大人500円、子供200円) P:150台



06 やませみの湯

静岡市清水区西里1440
tel:054-343-1126
森林公園の中にあるから広い露天風呂では森林浴も楽しめる。少しずつ温度を変えた4つの風呂や竹炭や竹酢が入ったものなど工夫がいっぱい。6月には蛍鑑賞も。
泉質:銅、鉄を含む塩化物温泉
施設:内風呂、露天風呂、源泉かけ流し、豪華(竹酢)、竹炭風呂(男女別)
営業時間:9時半~18時(火~金)、~20時半(土日祝)、月曜定休
料金:1日券(大人800円、子供400円)、3時間(大人600円、子供300円) P:150台

07 船山温泉

山梨県南巨摩郡南部町本郷10017
tel:0556-64-2343
眼前には船山川。木々を渡る風も心地よいこの宿の日帰りプランは、温泉、山川の美味を楽しむ夕食、客室での休憩(13時~20時半)を含む。優雅に過ごしたい。
泉質:硫酸温泉
施設:露天風呂付大浴場(男女別)、貸し切り風呂(内風呂、露天風呂の2カ所)
営業時間:13時~20時半(夕食+温泉の日帰りプランの場合)無休
料金:1名10,000円~ P:20台



08 三保園ホテル

静岡市清水区三保2108
tel:054-334-0111
天女伝説の生まれた三保の地で、駿河湾の潮風を感じながら天然温泉をゆったり楽しめる。ホテルならではの昼食や休憩が含まれた日帰りプランも人気。
泉質:塩化物硫酸温泉
施設:内風呂、冷泉、変わり風呂、露天風呂(男女別)
営業時間:11時~21時、無休
料金:入浴料500円、昼食代・入浴料・休憩料を含むプラン(3,150円~)もあり、P:100台



車で手軽に行こう!
最短35分で温泉に。
静岡市街から、一番近い温泉まで車で35分。ドアを開けてエンジンをかけたら目的地まで。目的地まで、車中のんびりを楽しんで。

木のままだに。「真壁造り」。それは日本様式を美しく表現する家。
木をふんだんに使い、構造を隠さずに美しく美しい家。

「真壁造り」をご体感ください。
5/29(土)30(日)見学会開催
建築面積1749㎡ 2F49㎡
ロフト17㎡ 施工床面積115㎡
静岡市駿河区向敷地327-4
(前庭時 AM10:00~PM5:00)
※見学会の物件は写真とは異なる場合があります。

夏涼しく、冬あたたかい。外張り断熱工法。外側から断熱材で覆うことで、熱や湿気を寄せつけません。室内は一定の温度で一年中快適に過ごせます。

無垢にこだわった真壁造り。日本古来の「真壁工法」は、木が呼吸できるように柱や梁を木出しにすることで湿度や湿気が調整されやすくなり、室内を快適に保ちます。

ハイブリッド構造の強固な木造住宅。在来軸組工法とベネッセ工法。そして体力物を組み合わせた強固な構造を持つ木の家作りです。

ご希望に合わせたオーダーメイドのサービス。
空間を活かした間取りをご提案いたします。お色も自由にお選びいただけますのでお好みにお選びいただけます。

サイエンスウッド焼津
054-620-5055

ようこそ、パリのリゾートサロンへ。
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。

3周年特別企画 6/30(水)まで
予約制 各コース 先着20名様

現代人を頭から癒す!
クリームスパ+デコルテ、肩、首を含むヘッドスパ
【お試し価格 3,150円】

目的
● 抜け毛予防 ● 薄毛対策 ● 美髪 ● 艶髪
● 筋肉を和らげる ● こり・張り等の緩和(肩・首)
● リラックス ● ストレス解消 ● 血行促進
● 疲れ目 ● 肌・顔の引き締め

新感覚!
リラックスしながら本格的アロマダイエット
《ムーンパイオセラピー全身アロママッサージ》
【お試し価格 9,800円】

目的
● 『自律神経のバランスを整える』
● ダイエット ● こり・張り等の緩和(肩・首)
● 美肌効果 ● 女性向きの体調維持
● 体内時計の正常化 など

プリエ・バリ・スパ
〒421-0302 榛原郡吉田町川尻2949-1 Tel. 0548-33-1175
HP: http://www.prier.jp | mail: info@prier.jp
営業時間 月・水・木 10:00~20:00 金 13:00~21:00 土 10:00~17:00
定休日 日曜日・火曜日・祝日(祝日がある日の火曜日は営業します)

母乳ママの水分補給にもやっぱり...
「茶流瘦々」
国産ダイエットプーアール茶

今月の訪問先はベビーマッサージ&キッズルーム「キラキラ」。育児疲れをいやしてほしいと1年ほど前に森田麻希さん(クセがなくて飲みやすい!)がスタートされました。訪ねてみると、ちょうどマッサージが終了したところ。赤ちゃんたちがご機嫌で迎えてくれました。母乳で育児するママたちにとって、いいおっぱいを作るためにも水分補給はとっても大事。ミネラル、ビタミン、ポリフェノールが豊富な茶流瘦々を味わっていただきました。「講座のあとのお茶タイムにもびびったり!」と森田さん。作り置きして一日中おいしく飲めるのも忙しいママにはうれしいポイント。授乳で不足しがちな水分をヘルシーにカバーします。

ベビーマッサージ&キッズルーム「キラキラ」
静岡市東区香谷6-24-21 tel.080-3584-7293

おいしいミツ ユーザーの声
茶流瘦々は体にいい! 食生活や重荷ポリフェノールをたっぷり含むので、特にダイエットが気になる人、健康や美容に関心が高い人におすすめしてきました。最近、子育て中のお母さんユーザーから、母乳の出が良くなったとかムクミが消えたという声が続々届いています。この手応えも荒畑園にとって大きな励み。おいしくおいしくと頑張ってください。

手軽なティーバックタイプ。この味と品質で157円!!
10袋分(5g×10×入) No.1290 1,575円 (送料別)

TEL: 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

3袋ご注文でもれなく 便利なハリオ「レンジで煮出しポット」
プレゼント!! 30袋分(5g×10×入×3袋) 送料別 No.1289 4,725円



来る7月で就任1年を迎える川勝平太静岡県知事。風光明媚な自然を生かし、物心ともに豊かな「ふじのくにづくり」を目指す川勝知事に、静岡の女性へのメッセージを伺った。

安心して子育てできる理想郷を

私は静岡に理想郷を創りたいと思っています。その昔、老子が説いた「小国寡民(しょうこくかみん)」とは緑木に花が咲き、実もなる豊かで幸せな桃源郷のような暮らしです。そこには安心して子どもを生み育てられるのどかな理想郷がありました。では県内の女子学生たちに、将来家庭を持った時に子どもを何人欲しいか聞いてみると、2~3人と答えた学生が大半です。その学生たちが社会に出て、結婚します。共働きで家賃も払わなければならない。大切なのは「work & life」バランスの中で仕事と家庭をどう両立させるかです。そこで私は「しずおか」(2)、3(さん)っ子」応援プロジェクト」という、夫婦で2~3人の子どもを育てる地域づくりに取り組んでいます。いま保育所の数は足りず、幼稚園は余裕があります。幼稚園と保育所の壁を取り払い、もっと子ども本位で考えることが大切です。

地域の子ども育てる コミュニティーづくり

少子化が進む日本で、一人の女性が一生に産む子どもの数は1.3人。静岡県は1.44人でやや上回っていますが、もちろん県内でも地域差があります。経済力の差というより、子どもを育てやすい環境があるかどうかにかかっています。都会では庭付きの一軒家を見つけることは難しく、マンションでは一番安心して子どもを預けられる祖父母もそばにいません。家は箱となり、公園が庭となっていました。それなら子育て経験者が地域の子どもたちを育てられるようなコミュニティが必要だと考えています。私はそうした広い範囲のコミュニティを「家・庭(いえにわ)一体」と言っています。



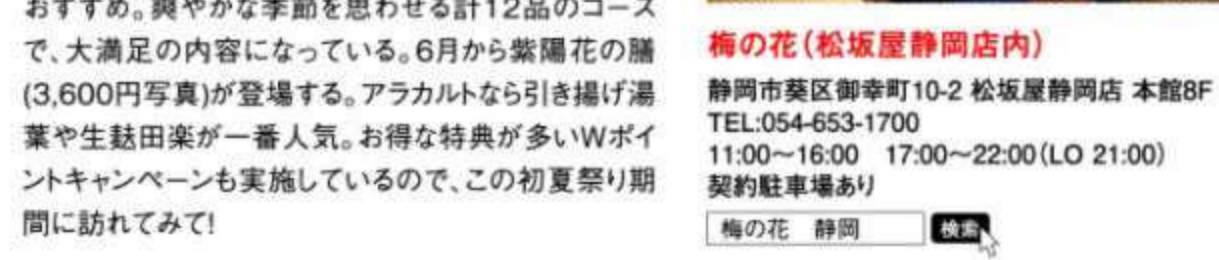
静岡県知事 川勝平太氏

お出かけグルメ



爽やかに彩る、梅の花 静岡店の「初夏祭り」

ファミリーやグループからも人気の梅の花。1,900円からの食事や、リーズナブルな価格で楽しめる本格懐石など気軽さが嬉しい。繊細に移る季節を、旬の食材で楽しめるのも魅力。「初夏祭り」と題されたこの季節は5月末までの限定メニュー「青葉の膳(3,600円)」がおススメ。爽やかな季節を思わせる計12品のコースで、大満足の内容になっている。6月から紫陽花の膳(3,600円写真)が登場する。アラカトなら引き揚げ湯葉や生鮎田楽が一番人気。お得な特典が多いWポイントキャンペーンも実施しているので、この初夏祭り期間に訪れてみて!



子どもたちとの一体感に感動

知事に就任してから最もうれしかったことは、静岡交響楽団の誘いで静響ジュニアオーケストラの指揮者を務め、子どもたちと一緒にレオポルト・モーツァルト作とされる「おもちゃの交響曲」を演奏したこと。練習する時間がなく、第1楽章だけでしたが、あほどの緊張と感動は今でもありませんでした。指揮者と演奏者の心が一つになった瞬間でした。今はなかなか休日が取れませんが、先日初めて夫婦で愛犬のプードルを連れて三保の松原に行ってきました。羽衣の松を見て、海岸線を歩くと、見事な富士山を仰ぎ見ることができ、あまりの美しさに感動しました。

ふじのくにづくりに欠かせない女性の力

先日、全谷のお茶まつりを訪れました。小さな子どもからおばあちゃんまで茶娘1200人の踊りに、静岡県の女性の華を見ました。十八夜を迎え、新茶を摘む喜びが表現されています。そこには不況や冷害を吹き飛ばす静岡の女性の明るさと元気がありました。静岡県はほとんどの祭りがある地域は他にありません。その祭りを大きく支えているのが女性の力です。私は静岡にまつり街道を作り、ふじのくにづくりに不可欠な女性の力を引き出したいと考えています。ふじのくにの女性が持っている明るさが静岡の元気のもとになると信じています。

1948年京都府生まれ。早稲田大学卒業後、オックスフォード大学で博士号を取得。早稲田大学政治経済学部教授を経て、国際日本文化研究センター副所長、財団法人総合研究開発機構理事、静岡文化芸術大学学長などを歴任。2009年7月、第53代静岡県知事に就任。

イベント通信 野外フェス

頂 日本平大音楽祭 2010

6/5(土) 9:30~22:00
6(日) 9:30~21:00

“最高の音楽を最高のシチュエーションで!”をコンセプトに日本平ホテル野外庭園で行われる野外フェス。豪華な出演者はもちろん、会場が芝生という快適さが魅力。ジャズ、ロック、レゲエなど、さまざまなジャンルの音楽が楽しめる初夏の大音楽祭。夕暮れには参加者が持ち寄るキャンドルが会場を照らし、神秘的な空間に。また、ステージや会場運営電力のほとんどをバイオディーゼル発電でまかなうなど、環境に配慮した取り組みも。会場ではバイオディーゼル燃料の原料となる天ぷら油の回収活動も行う。当日は、マイキャンドルと家庭で出た廃油を持っての参加がオススメ。

会場 ▶ 日本平ホテル野外庭園(静岡市清水区日本平)
全席プレイガイドに発売中!
入場チケット ▶ 5日・6日各1日券/¥6,000(当日¥8,000)
2日通し券/¥11,000(当日¥14,000)
※中学生以下は無料(入場可)
お問い合わせ ▶ BOOM BOOM-BASH(ブーンバッシュ)
TEL:054-264-6713

頂 HPアドレス: <http://www.itadaki-bbb.com/>

astEN INFORMATION

アستن×するが夢倶楽部 しずおか発 美人粥
内容量250g/1個350円
本日5/19(水) 発売開始!!

アستن読者の意見をもとに静岡食材をたっぷり使った美味しいお粥がついに完成! 味・食感ともに大満足!

お買い求めはこちら
はぎにしき本店 駿河区西園923 tel:054-281-3622
マツキヤ 駿河区丸子2丁目4-17 tel:054-259-3838
岩清水商店 葵区新通1-4-23 tel:054-252-3923
すのう一本店 葵区新富町1-1-1 tel:054-252-6006
酒の城くりた 葵区大岩3-9-30 tel:054-245-5253
長島酒店 葵区南南1丁目12-7 tel:054-245-9260
お米のみくら 駿河区空本町4-5 tel:054-285-6271
長坂銘茶園 葵区唐瀬3丁目8-22 tel:054-245-9827

松坂屋静岡店【期間限定】
5/19(水)~24(月) 本館8階大催事場
「47CLUB全国の美味しいもの100選」

ネットで購入! 47CLUB

※トップページより「美人粥」で検索してください。
静岡伊勢丹(地下1階 ふるさと村)
富士山静岡空港(2階 売店1階)
エスパルスドリームプラザでも発売決定!!



晴れの日も、雨の日も、心弾む「キャスキッドソン」

鮮やかな花柄やドット柄など存在感たっぷりの、カジュアルなデザインにも、エレガントな装いにも相性のいいアイテム。キャスという愛称で親しまれる英国の人気ブランド「キャスキッドソン」。女性らしいデザインとは対照的に、重い物を入れても丈夫で、長持ちするのも魅力の一つ。オイルコートされたトートバッグなら、水にも強い。ハンターのレースアップのレインブーツ(17,850円)と合わせれば、雨の日のお出かけもキーンと決まる。コットン生地のバッグは、ボトムスタイルでは軽やかに、ワンピースなら可愛らしく、合わせる服装で表情が豊かに変わる。いつでも乙女のテンションを上げてくれる素敵なお品。

ココに注目! キャスキッドソンのバッグを購入した先着20名にネルベティーポーチをプレゼント。

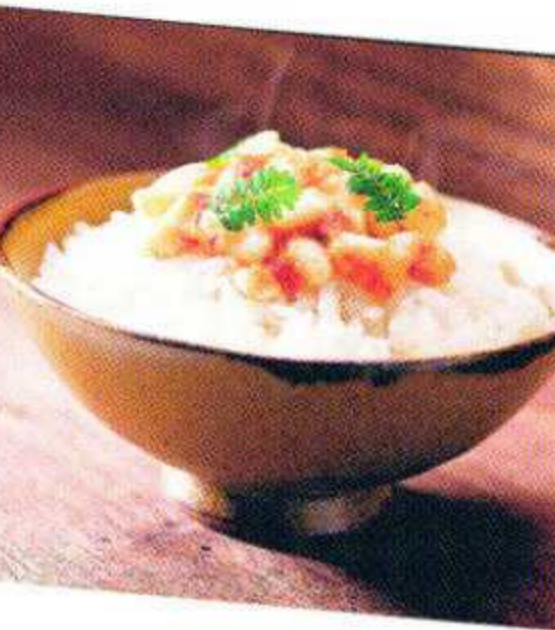
BLUE STOCK Co. AREA2
静岡市葵区紺屋町3-3 B1F
TEL:054-653-9877
11:00~20:00
水曜定休 契約駐車場あり
<http://www.bluestock.jp/>



こだわり Selection

身近に見発見!おいしい健康食

梅干しとニンニクは身体にいいことはよく知られているけれど、実は骨にもいいらしい。先日、金沢大学院自然科学研究所の米田幸雄教授が実験によって、世界で初めてニンニクと梅干しに多く含まれる「リピン酸」に骨粗しょう症を防ぐ効果があることを発見したというニュース。梅干の「梅にんにく」は、良質な小粒ニンニクに紀州南高梅と、風味豊かな国産かつお節をミックス。しかもほとんど臭わない。カリカリとした食感でごはんがどんどん進む、まさにクセになる一品。一番町本店にて購入でき、通信販売も行っている。カタログ請求はフリーダイヤルにて。「梅にんにく」は100g 525円。お疲れ気味の人はご飯に一品、梅にんにくを足してみても?



ココに注目! 購入時に「アستن特別号をみた」と言うと、新商品「おかか生妻」のサンプルがもらえます!

梅にんにくの梅屋
静岡市葵区一番町43
フリーダイヤル:
0120-55-1326
(受付9:00~17:00)
FAX:054-255-2596
<http://umeshin-honten.com>



手軽で簡単!健康づくりをサポートする 薬膳スープが静岡に上陸

冷えに悩むのは冬だけではなく、夏に冷えを感じるシーンも多い。エアコンが効いたオフィスでのデスクワークなど涼しい空間では、シシシと手足が冷えてしまうことも。体温が下がると、免疫力の低下や、体重の変化など色々な要因に繋がると。だから、カラダの内側からアクションを起こしてみよう。今、健康を考える女性の間では、薬膳レストランが注目の的。人気店オーナーが5年をかけた開発した薬膳スープ「YAKUZE」が、いよいよ静岡に上陸するにあたって発売前から予約する人も。入手が難しいのこや、野菜、海鮮類14種をフリーズドライした具だくさんのスープ。素材の旨みがきいた醤油風味で、とても優しい味。お湯を注いで飲めば、ぽかぽかカラダが温まり心身ともにリラックスできそう。美容や健康づくりのサポートアイテムとして試してみよう。

ココに注目! 1箱、10袋入り4,000円で、静岡の取扱店「ユウユー」にて販売開始。先着10名にサンプルをプレゼント、ぜひ問い合わせを。

ユウユー
静岡市葵区泉町1-5-2法月ビル1F
(ドールハウス裏、ステンドグラスが目印)
TEL:054-221-8600 11:00~18:00
<http://ameblo.jp/yu-yu-lily>

vol.5 ミュズの占星術コラム

今月の先生 ハートセラピー 彩光(あき)先生

カラーから深層心理を読み解く

彩光先生が行うハートセラピーとは、カラーセラピーの色彩心理学と星占い、タロット、オーラソーマなどを組み合わせた新しいカタチの占いのカウンセリング。30色の色鉛筆を使い塗り絵をすることで、深層心理を読み解くという。「色には必ずプラスとマイナスのイメージがあります。単純にこの色を使ったからこう、と断定するのはなく、色の組み合わせや塗る場所、順番、塗り方などを総合して判断します。私のハートセラピーは未来を占うのではなく、まずは自分を知ってもらうこと。悩みの根本的な問題は相手にあるのではなく、自分の中にあることが多いですね。悩みの種を整理することで解決に導きたい。セラピーですから帰る時には元気になってもらいたいですね!」



●「ハートセラピー講座」生徒募集。初級12回(1月2回の月謝6,300円)、入金金10,500円。その他、各種講座あり。●占い鑑定料15分3,150円

静岡占いの館 <ミュージ>

静岡市葵区鷹匠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 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



大人になっても、ずっと一緒。一生もののティディベア

初めてのぬいぐるみは、枕元と一緒に添い寝してくれる友達。大好きだったぬいぐるみの手触りは、大人になった今でも覚えている。イギリスの老舗メーカー、メリーソート社の限定ティディベアはディズニーとのコラボ企画。全長約10cmでリアルナンバーも入っている。店内にはシュアアプのティディベアもたくさん隠れんぼ。家具屋さんなのに、どうしてこんなにクマのぬいぐるみが?と思えば、どちらも木の木々深い匂いがある。子供にはもったいないと思わずに、子供だからこそ本物を、あの子のために愛護たっぷりな子を見つけて出して、連れて帰りたい。

●メリーソート社のミニチュアベア8,925円~

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、青葉交差点斜め裏)
TEL:054-274-1800 火曜定休 10:00~18:00
<http://hinokicraft.jp>(ショップの場所はHPで確認)

健康は「土踏まず」から。オーダーで作るプロ仕様のインソール

外反母趾、X脚、O脚、足の痛み、むくみ、肩こり、腰痛などの悩み…。これらの原因は身体のバランスが崩れているから。そして注目なのがインソール。「インソールってただの中敷だね?」と思う人もいるかもしれないけれど、自分に合ったインソールを履くと歩き方が変わり、正しい位置に筋肉をつけてくれるため、ヒザ痛予防や疲労軽減などの効果が期待できる。ポイントは「土踏まず」。フィットラボのインソールは元々スポーツ選手用に作っていたため、完全フルオーダーのプロ仕様。今では口コミで足の悩みを持つ多くの人がこのインソール目当てに訪れている。



「歩く」ことで全身のバランスを整える

この店の特徴は足だけでなく、全身のバランスや軸のブレまで測定すること。驚くべきは県内に数しかないという高精度の足型成型マシン。その人の状態に合わせて、踵、土踏まずなど細かく部位ごとに張り合わせ、その場で自分の足裏にピッタリのインソールが2時間後で作成。価格はインソールのみで15,000円前後、インソール&スニーカーで30,000円前後だが、毎日歩いた際の体のバランスや姿勢、健康をサポートしてくれると思えば安い。履いてきた靴にそのまま履き替えることができ、革靴やパンプスにも対応している。また足にいいスニーカーや靴、サンダルも続々入荷。男女用はもちろん子供用もある。家族やカップルで訪れたい。少し値も張るが、健康をサポートしてくれると思えば安いもの。県内では稀有な「足のお悩み対応ショップ」として覚えておきたい。

ココに注目! ライターが体験してみたら、自分に合ったインソールを履くと背筋がスッと伸びた姿勢に変わる!

FIT.LAB(フィットラボ)
静岡市清水区宮加三19-1
エルグアス102
TEL:054-336-8428 要予約
10:00~20:00 駐車場あり
水曜・第1木曜・第3日曜定休
<http://www.fit-lab.com>



ココに注目! 写真の襟元がエレガントなブラウスは4,000円、レースがどてもゴージャスなスカートは5,000円。

Antique Co.La.La (アンティーク コーララ)

静岡市葵区鷹匠1-8-1
TEL:054-253-2704
11:00~18:00
不定休
<http://www.colala.jp/>

40歳になったら
眼科検診のススメ。

目の病気と一口に言っても、想像以上にさまざまなものがある。よく知られる白内障は加齢で白髪が出てくるのと同じことで、多くの人が患うといっても過言ではない。ではアステン世代ではどうだろう。「自覚症状がほとんどないまま密かに進行してしまう病気もいくつかあります。40歳になったら人間ドックとは別に眼科検診をぜひ受けてほしい」と教えてくれたのは、静岡県立総合病院眼科主任医長の渡部大介医師。たとえば緑内障。何らかの原因で視神経に障害が生じ、痛みや充血などの症状もなく知らないうちに視野が狭くなっていくという病気、最近増えているという。

未受診も含めて40代以上の日本人20人に1人は緑内障というデータもある。視野の異常が起きたら後戻りは難しいという緑内障ではあるが、早期発見で適切な治療さえ受ければ日々の生活に十分な視野と視力を保つことが出来る。

眼科検診では、視力・眼圧・眼底検査を行い、こうした目の病気を見逃さない。目医さんにはずっとご無沙汰、痛みも疲れも感じないし、という人であっても、一度受診することをすすめたい。

目の生活習慣病でもある
ドライアイ。

もう一つ、パソコンなどを長時間使う女性たちに増えているのがドライアイ。「目の

表面にいつも涙の膜をつくっているためにはまばたきが必要ですが、パソコン画面を見ていると、なぜかまばたきが極端に減ってしまふんですね。エアコン環境による乾燥も原因と考えられます。カタカナ名なのでつい軽く受け止めてしまいがちだけれど、立派な生活習慣病です」と渡部医師。

涙は眼球を外側から守るバリアとして働いている。涙の量が減ったり涙が蒸発しやすくなることで起きるドライアイは、涙の膜が目の表面をおおいきれずに角膜や結膜が露出し傷ついてしまう病気。角膜や結膜が傷つき、擦りむけてしまうと涙の成分も影響を受け、涙の膜が不安定になってさらに症状が進む悪循環に陥ってしまうという。

また、ドライアイかな?と自己判断したままでは、知らないうちに別の病気が進

行していたということもある。やはり専門医による診察は欠かせない。



目は小さな臓器。そして、とりわけ精密なバランスで機能している。

自覚症状のない目の病気にご用心。

ドライアイも放っておかず
眼科でチェックを。



ドライアイを
防ぐために出来ること

- パソコン画面やテレビを見上げる位置に置かない。
- 意識してまばたきの回数を増やし、まばたきのときは完全に目を閉じる。
- 集中して目を使う仕事では休憩をはさむ。
- 温かいタオルなどで目を温める。
- エアコンの風が目にあたらないようにする。
- 部屋の湿度に注意して加湿する。

よく見えることは
QOLの大切な要素。

検診で使われる眼底検査の撮影機器や、人工レンズの開発など眼科の医療技術の進歩は目を見張るほど。また、著名なスポーツ選手や俳優が受けていることで話題になっている視力矯正のレーシック治療も、今後ますます広がっていくだろうと予測されている。

静岡県内でレーシック治療に実績のある菊川眼科・山本央子(ようこ)医師は「治療の時間はわずか10分ほど。それで、朝めざましたときに、メガネやコンタクトを付けていないのにくっきりと世界が見える。レーシックは本当に画期的な治療だと思います。最近ではインターネットでさまざまな情報があふれているけれど、経験を積んだ専門医

に直接会って話を聞いてみるのが何よりも大事」という。

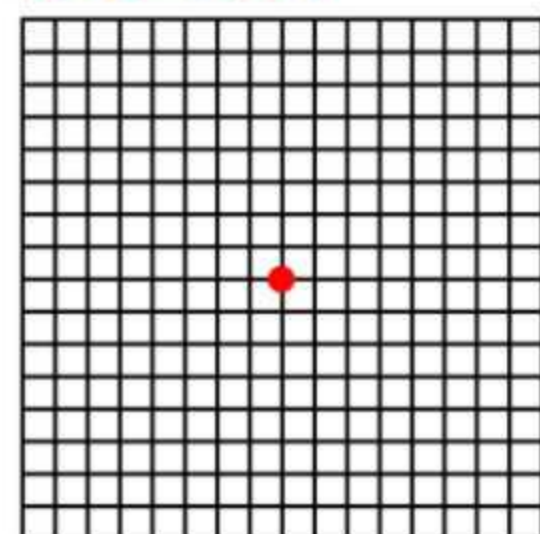


菊川眼科では20歳前後から、30代・40代の患者が多く、60代の人でもレーシック治療

で視力をあげているが、治療の前のカウンセリングと検査にはたっぷり2~3時間かけている。その時点で隠れていた目の病気が見つかることもあり、信頼できる眼科を選ぶことは絶対条件だ。

よく見えることは、快適に暮らすことと切り離せない。眼科の世界も、病気を治す治療というだけでなく、QOL(quality of life/生活の質)に欠かせないものとして注目されている。生活環境の変化やハードワークによる心身のストレスは、目に思った以上にダメージを与えている。まずは検診を。眼科を選ぶなら患者の不安や質問にきちんと向き合い、答えてくれるドクターを。そして、お出かけの時には日傘・サングラス・帽子などで紫外線から目を守ることも忘れないで。

視野の異常チェック
(アムスラーグリッド)



目から30センチほど離し、片目で中央の赤い点を見てください。縦横の線がゆがんでいたり見えないうま目があったらすぐ検診を。

※出典：日本緑内障学会「多治見スタディ(緑内障疫学調査・2000~2002)」

ボディラインはどうやって決まる?

悲しいかな30代後半はボディラインの曲がり角。30代半ばにもなる「痩せたい!」よりも、「上げたい!」に変わる。キレイな体型を維持している人の共通の特徴として、適度な運動と食事、そして自分に合った下着を着ていることが挙げられる。特別な矯正下着という話ではなく、普段身に着けるデイリーな下着が身体に合っているかが大切。ヘアメイクのように、下着にも気を遣ってみたい。



体重よりも、ボディライン

R35 からのエイジングケア

ボディラインを維持する3つのワードは「運動」「食事」の次に「下着」。スキンケア同様に大切な下着選びを2人の専門家に聞いてみた。

実は意外と知らない下着のこと

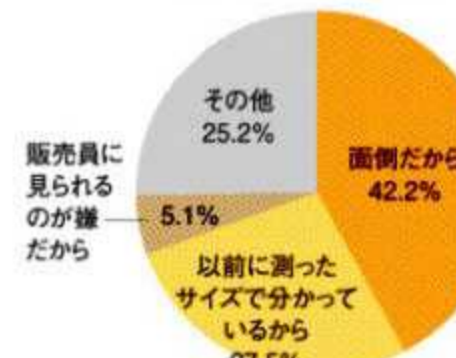
ブラジャーには靴のワイドを表す「Eサイズ」のようなものはない。同じサイズでもメーカーによってかなり違うように感じるのは、デザインや素材、またはワイヤーの違いで、全メーカーが共通のサイズ表示のものに作っているという。それなら1度測れば毎回試着しなくてもいい?と思いきや、ワコールボディコンサルトの赤松みゆきさんいわく、「30歳を過ぎたら3ヵ月に1度、サイズを測り直してほしいですね」とのこと。ワコールの統計によれば、ほぼ半数の48%の人が「面倒」「サイズが分かっていない」といった理由で採寸や試着をせずに下着を購入するそう。「去年と同じだけの運動量と食事を続けていて、まったく体重が変化してなくても体のラインは変化しています。動くし肩紐がズレて落ちてしまったり、下着を外した時にワイヤーの跡が残っている場合はその下着が

身体に合っていない証拠ですね」と赤松さん。特に意識したいのが年齢に合った下着選び。例えば同じサイズでも胸に張りがある20代向けのブラを40代の方が身に着ければフィットしない。最近では店頭でも年代を意識したコーナー作りがされており、年代が高めだからデザインが悪いということはない。また姿勢を美しく見せるブラや、夜に胸がつぶされるのを防ぐサポブラなども。

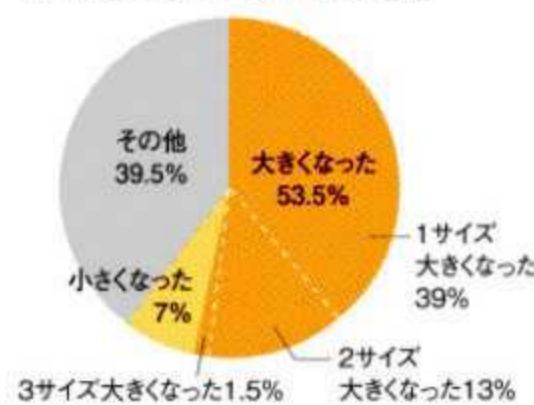
「バランスのいいボディラインの基準は、バストのトップがウエストを基準に20~25cm差で肩とウエストの真ん中、ヒップは身長半分の位置にあり、ウエストと25~30cm差が目安です。痩せていければいいというものでもなく、その人それぞれの美しさであると思うんです。太ってしまったから、年をとっているからと諦めず、メリハリのあるボディを目指してください。」

5/23(日)午後1時から静岡伊勢丹3階の下着売場で赤松さんのセミナーも無料開催されるので参考にしてみたいかも。

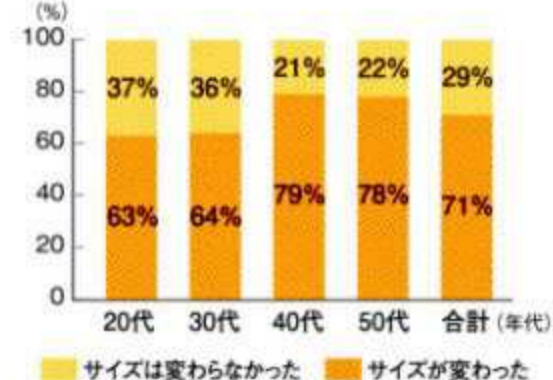
採寸しない理由は?



採寸後のカップサイズの変化



採寸後のブラジャーサイズの変化



ボディラインの法則

- 10代で成長したからだと、20代後半でもっとも引き締まる。
- 30代以降は、ずっと周径が大きくなっていく。
- ウエストとおなかの変化が最も大きく、50歳を過ぎると腹部はバストと同じ太さになる傾向に。

バスト

- Step1 そげる
- Step2 たわむ
- Step3 外に流れる

ヒップ

- Step1 たわむ
- Step2 下がる
- Step3 内に流れる

約30年間、計100名の追跡調査の中で年齢によって変化したステップが元に戻った人は一人もいなかった(ワコール人間科学研究所調べ)



フィッティングのプロが教えるサイズ選び

静岡伊勢丹フィッティングアドバイザーの岩永裕美さんは、服の上からその人が着けている下着のサイズが分かってしまうというフィッティングのプロ。「正しいサイズをつけているかどうかは胸の高さなど見た目が変わるので服の上からでも分かりますね。大抵の人が「小さめのカップ」で、「大きめのアンダー」のブラジャーをつけています。ボディラインを美しく見せるには、ジャストサイズが一番。アンダーが大きいのがラク、と思う場合には、カップが小さい可能性が高いですよ」とのこと。忘れがちなのは加齢による「やわらかさ」の変化。「合っていたはずのブラジャーの上が浮いてくると胸が小さくなったとサイズを下げる人がいますが、実はサイズは同じまま。胸の形が変わっただけなので、パッドを入れて上の隙間を埋めてあげてください。胸はピッタリ左右対称

という訳ではないので、もし迷った時は大きめの方に合わせて、余る方にパッドを入れるのが基本。片方だけ入れるのは抵抗があるかもしれませんが、これがフィッティングの技。胸をピッタリと収める方がいいですね」と話す。また試着した時にはピッタリだったのに、家に帰ったらカップの上がスカスカ...という経験がある人も多いのでは。これはフィッティングの技。「胸を寄せた後の、最後の持ち上げがポイントです。私がおききながら、寄せて、乗せるぐらいのつもりで。身体に合った下着を着けることは、ボディラインを崩さないというだけじゃなく、気分もシャキッとして、姿勢も良くなる傾向もあります。キレイな刺繍のものなどがたくさん出ていますから、洋服を選ぶように楽しみな気持ちで試着してほしいですね」と岩永さん。思った以上にボディラインと下着の関係は深いようだ。

見える世界を
さらに美しく。

To the world looking beautiful.



LASIK

目はこころの窓

澄んだ世界は、人を笑顔にします。
私たちの願いはたったひとつ
あなたに見える喜びを感じてほしい。
あなたの笑顔が、私たちの喜びです。

レーシックはレーザー視力矯正手術
当院は2000年よりレーシックを開始。
あなたの喜びのために
私たちがお手伝いします。

0537-37-0222

無料資料請求受付しております。

菊川眼科 レーシック 検索

夏を快適に、おしゃれに。インティメイトフェスティバル

5月19日(水)~25日(火)
静岡伊勢丹3階エスケーターサイド

素材、機能性、美しいシルエットで夏のおしゃれを演出する伊勢丹のおおすすめインティメイトです。

Point
①フワフワのパッドで自然な谷間を演出。
②肌にやさしく、快適なつけ心地。

ワコール
ワコール ブラジャー (ナイロン・ポリエステル) 7,350円
ショーツ(ナイロン・ポリエステル) 3,780円
PRESENT
期間中、ワコール商品を5,000円以上お買いあげ先着100名のお客さまに「バルファージュオリジナルハンカチ」をプレゼント。

STUDIO FIVE
Point
①軽量でつけ心地抜群。
②肩にやさしい2本使いのストラップ。

(スタジオ ファイブ)ブラジャー(ナイロン・ポリエステル) 12,600円
ショーツ(ナイロン・ポリエステル) 5,565円
PRESENT
期間中スタジオファイブ、バルファージュの商品10,000円以上お買いあげのお客さま先着20名さまに、「ハウスオブローゼ・バスローズ」をプレゼント。

Triumph
Point
①シルクコットンでソフトな肌触り。
②ベタつかず夏でも快適。

(トリンプ)インナー(絹50%・綿50%) 7,875円
PRESENT
期間中トリンプ商品を8,000円以上お買いあげのお客さま先着30名さまに夏に最適な扇子をプレゼント。

KID BLUE
Point
①天然素材使用でやさしい着心地。
②同柄のインナーでコーディネート可能。

(キッドブルー)ルームウェア(綿100%) 13,650円
PRESENT
期間中、キッドブルー商品を7,350円以上お買いあげのお客さま先着30名さまに「キッドブルーオリジナルポーチ」をプレゼント。



医療法人社団アイクリニック静岡 菊川眼科
〒439-0031 静岡県菊川市加茂5134(菊川I.C.すぐ)

0537-37-0222

レーシック手術費用:両眼/315,000円 ※保険適用外

無料資料請求受付しております。

菊川眼科 レーシック 検索



伊勢丹 静岡

www.isetan.co.jp

営業時間:10時~7時30分(8階レストランチ:11時~9時30分)
静岡市東区貞原町1-7(〒420-0031/電話054(25)12211大代表/10
※数量に限りある商品もございますので、品切れの際はご容赦ください。
伊勢丹は、夜7時30分まで営業いたします。
価格はすべて、税込です。

3/28(日)静岡 新聞放送会館で、静岡新聞社・静岡放送主催の公開講座「～身体も心もあたたかく健康的に美しく～ポディー&ハートウォーミングセミナー」が開催された。このセミナーの講師は森育子ダンススタジオ主宰 IRMアカデミー代表、そして2007ミス・ユニバース 森理世さんの母でもある森育子さん。毎日心地よい身体と心で過ごすための秘訣が話された。定員は女性限定150人、370人を超える応募の中から抽選で選ばれた美に熱心な女性たちが会場に駆けつけ、開始5分から椅子に腰掛けのまま首と肩のストレッチ、深呼吸することからスタート。ストレッチが終わり、それまで緊張していた会場の雰囲気も和んだ様子。中盤にもストレッチを挟み、後半には椅子を片付けてのウォーキングも行われ、活気に満ちたセミナーとなった。

鏡をチェックすることから一日が始まる

まず基本なこととして、身体が温かく排汗が上手にできていれば体調はいいはず。私の目安は体温が36.6～8度ほどで尿は7回前後。私の一日は、まず洗面台で鏡を見ることから始まります。顔がくすんでいないか、いい顔つきをしているか。次に舌を出してみても真っ白の舌なら身体が冷えている傾向にあるので、身体を温めてくれる食べ物、飲み物、それに加え軽いストレッチをします。反対に舌が赤くなっている状態の時は身体に潤いがないとみなし、水分補給を心掛けます。次にクレンジングで顔を軽くマッサージ。窓を開けて外の空気と気温を感じるようにしています。朝食はやはり和食、お味噌汁は毎日欠かせません。私のダンス指導は朝10時スタート。一日平均4.5本のレッスン指導をしますがレッスン指導前は必ず鏡を見て、元気な顔をチェックし「よ



森育子プロフィール

日本女子体育大学卒業。1982年に森育子ダンススタジオを創立。最近では、長年ダンスで培ったノウハウと運動生理学をもとに、幅広い年代に対応した「子供の教育問題」「健康と美」といったテーマの講演会も数多く行っている。講演では身体の健康だけでなく、心の健康についても話をし好評を得ている。2009年には更に活動を広めるため、ミスユニバース2007である娘の森理世と共に「I.R.M.アカデミー」を創立。

し、頑張るぞ」と自分に気合を入れます。夜は10時レッスン終了。一日頑張った自分の顔つきを鏡でチェックします。良い顔つきをしていれば、心も身体も満足した一日、優れない顔つきの時は、自分にストレスがあると思い、心のチェックをします。寝る前は好きな読書をして、少しでも多くの分野の知識を取り入れるようにしています。一日の顔のチェックもさることながら、年を重ねること顔つきにも意識をしたいと思います。写真は「真」を「写」しますから、写った自分の顔をチェックしてみてください。いつも良い笑顔で写ってほしいです。

健康的な美しさの秘訣

美しい女性はず、立ち姿が違う。その日、森育子さんは背筋をスッと伸ばし、明るい笑顔を取りまきながら、風爽と会場に現れた。その表情もポジティブな考え方も、まさしく健康美。ただそこにいるだけで周りの人を元気にしてしまう、そんなオーラを発していた。



ストレスを捨て、五感が喜ぶプレゼントを

私の今までの人生の中にも、たくさんの試練を受け、大変な時期がありました。もうだめかもしれないと、精神的にも追い込まれることもありましたが、私を励ましてくれるダンスそのもの、そして私のスタッフ、数多くの生徒の皆様のためにも頑張らなくては、と思いつつ、ストレスから自分の心と身体を守るために考えたのが、現在のウォームパワークラスのエクササイズです。人生には諦めずに前向きに頑張っていると、不思議なもので自分のマイナスがプラスに変換することもあるんですね。現在大きなストレスを抱えている人も必ず出口はありますので、頑張ってほ

しいと思っています。同じことをずっと思い悩んでストレスを溜め込むと体に悪影響を及ぼすので、話を聞いてくれる人、身の回りにには美しいものを置くこともひとつの家です。本日の会場に、駿河湾が見えるこの会場を選んだのも、是非皆さんに美しい景色を見ていただきたいからです。アロマを四つ焚いていることもそうです。香りもいいと気分がいいですね。生活の中で何か五感にプレゼントをしてあげることが、身体も心も美しく心地よく過ごす秘訣だと思います。

森さんおすすめの「R-1」

セミナー会場では参加者全員に協賛の明治乳業から「R-1」も配られた。「私も気に入って愛飲していますよ。」「負けれないあなたへ」ってキャッチフレーズもピンポイント。今まで朝はしょうが紅茶を飲んでたのですが、今はそれにプラスしてR-1も飲んでます。アッサリておいしいのがいいですね。朝のお通じも快調です。私がおすすめする飲み方は朝か身体を動かした後。ダンススタジオにも常備してレッスン後、スタッフとみんなで飲んでます」

撮影/本多大介 (Daisuke Honda)

5年前に富士宮市に移住し、女優業の傍ら、自らの農園で、野菜やハーブを育てるなどロハスな暮らしを営んでいる工藤夕貴さん。静岡県の魅力や美と健康の秘訣について語ってくれた。

※静岡県内に移住されて5年、富士山を一望するこの土地を選んだ理由は何ですか？

富士山は日本のシンボルで、日本人なら誰もが誇れる山ですね。外国人の人たちにとっても日本の富士山は憧れ、特別な山です。私は外国での暮らしが長かったので、富士山に対しては特に強い思い入れがあります。そんなすばらしい富士山を、早起きしてすぐに窓から眺められる場所で暮らせたらどんなにステキだろうと思ったのが移住のきっかけ。たまたま子供の時から親戚付き合いをしている知人が富士宮にいたので、知人を通して土地を紹介していただきました。以前住んでいた外国の雰囲気にも少し似たこの土地に出会ってすぐに気に入り、たった2時間で決めてしまいました。

※実際に暮らしてみて、生活はいかがですか？

予想以上に満足しています。これから一生を共にするパートナーが出来たとしても、この土地と一緒に住めることが条件になってしまうくらい(笑)。毎日美しい富士山を眺めることができ、豊かな自然の中で自分の畑を持ち、大好きな農業もできる。「生きてて良かった」と毎日のように実感できて、贅沢だなと思います。最近では農業だけでなく、静岡市までヨガのインストラクターの資格を取るための勉強に行ったり、空手を習いに行ったりもしています。以前の女優一本の生活よりも、自分のやりたいことがバランスよくできてとても充実しています。地元の人たちととても楽しく自然にお付き合いさせていただいています。自分で作った

野菜を食べるなど食生活にもとても気を配るようになったので、忙しかった昔よりも精神的にも肉体的にもがりと健康的な生活になりました。女優だけの忙しい頃とは違って、忙しさがとてもしんどいから、ヨガや空手をやるようになって、絶対に考えなかったと思います。

※07年に自宅の隣に有機野菜のメニューを中心とした「カフェ・ナチュレ」をオープンされました。なぜ、有機野菜にこだわっているのですか？

父や身近なおじをがんて亡くした辛い経験から、人生は最後まで楽しく過ごしたい、よく言うPPK(びんぴんころり)で生涯を終わりたいと思ったり、そのために、自分で何ができると考えたから、「よく寝る」「食べ物に気をつける」「ストレスをためない」「適度な運動をする」。このたった4つを実行するだけでも、健康な生き方に変えられるのではないかとある時、気づきました。これって女性が美しくいられる秘

らうれいします。

※30代の女性に生き方のアドバイスをお願いします。私にとって30代はすごく充実していて、自分を成長させてくれたいい時期でした。ただ、年齢は意識の問題であって、女性の生き方にはあまり関係ないと思っています。私の周りに40代、50代、60代で美しく輝いている人はたくさんいます。よく30歳になった途端、「結婚しなきゃ」「子供を産まなきゃ」って焦ってしまう女性がいるけれど、30代になったからといって周りの環境に流されて人生の方向性を狭めてしまうのは本当にもったいないですよ。年齢に関係なく興味があることを見つけてもっと挑戦する生き方のほうが40代、50代になって後悔しない楽しい人生を送れると私は思います。私もまだまだ人生勉強の途中ですが、どんなことでもあきらめないことが大切。これからも新しいことにチャレンジして、もっと幸せ

幸せな人生って、自らの意思で切り拓くもの

な人生になるように自らの意思で切り拓いていけたらいいなと思っています。

※今後の目標や抱負を教えてください。私はやはり、演じることが大好きなので、富士宮での生活を大切にしながらも女優のお仕事は続けていきたいです。そのためには、どんな役柄にも挑戦できるように努力を怠らないことが大切だと思っています。目指すは年齢を重ねても体を動かせる女優。空手を習っているので、これまであまりやっていたことなかったアクションなどにもどんどん挑戦してみたいですね。



PROFILE 東京都生まれ、1984年に「逆噴射家族」で映画デビュー。89年の「ミステリー・トレイン」での主演を機に海外の作品にも多数出演。2005年富士宮市に移住し、女優業を続けるながら、自ら農園なども手掛ける。07年には自宅隣に「カフェ・ナチュレ」をオープンした。今年5月29日公開の「座頭市 THE LAST」にも出演。

負けられないあなたへ
話題の新型ヨーグルト

EPS産生乳酸菌
1073R-1使用

ソフトタイプ 112g
希望小売価格 126円(税別)

ドリンクタイプ 112ml
希望小売価格 126円(税別)

「一番のお気に入りなの、大事にするわね。」

ある日、お客様が白いブラウスを持って来られました。素敵なブラウスですね、とお声をかけるとにっこり微笑み、「でも、実はしみがついちゃって。多分これはもう落ちないわね。」と、残念そうでした。目立たない所だから気にしていないし、それほど着る服じゃないからいいの、と言いつつも、その曇った表情が忘れられませんでした。

数日後、仕上がったブラウスを手にしたお客様から、晴れやかな笑顔とお礼の言葉をいただきました。お気に入りのブラウスとたくさんの思い出を作ってほしい。お客様を見送る私たちも、晴れやかな気持ちでした。

White make happiness!

[初夏は、緑の野菜たち!]

しずおかキッチンSP

5月の日差しを浴びて、ますますみずみずしさを増す葉物野菜たち。バイオファームまつきの獲れたてを、バジルペーストを利用した簡単コウマオリジナルドレッシングでいただきます!

ニジマス(刺身用のサーモンでも可):1/2個
ルッコラ、マスタードリーフ:各1把(市販のペペリーフミックスでも可)
ラディッシュ:1~2本/水菜:1/2把/マッシュルーム:1パック
ジェノベーゼソース(市販のもの):大さじ1/ワインビネガー:大さじ1/2
オリーブオイル:大さじ2/塩、コショウ:適宜

材料
4人分

「いただきます」
まで10分!



今月の先生
松本一浩 Kazuhiro Matsuki
バイオファームまつき 代表
葉物野菜もマッシュルームも新鮮だからフレッシュでいただくのが一番!「ニジマスは、横のまま(塩6:砂糖2:コショウ1)に6時間ほど漬けて込んで、洗い流した後、オリーブオイルに漬けておくと、さらにおいしく仕上がります」。野菜類は、金気を嫌うので、包丁ではなく手でちぎるのもおいしさの秘訣。
tel:0544-67-0095 (レストランBio-S)

(ニジマスのマリネと畑のサラダ バジル風味のピネグレット)

新緑の森サラダ

葉物野菜の水分はしっかり切ってシャキシャキに!

- 1 ニジマス(刺身用サーモン)を薄くそぎ切りにし、マッシュルームも薄くスライスしておく。
- 2 ラディッシュは薄くスライス、葉物野菜はよく洗い、冷水に放ってからしっかり水気を切り、手で食べやすい大きさにちぎる。
- 3 ジェノベーゼソースに、ワインビネガーとオリーブオイルを加えよく混ぜてソースを作る。
②をボウルに入れてソースと和え、塩コショウで味付けする。
皿に移し、その上に、①の刺身とマッシュルームを飾り付けたら完成!



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

第58回全日本広告賞 特別大会
記念PR特賞

【配布エリア】●静岡新聞朝刊に新設
静岡市、藤枝市、焼津市、島田市、牧之原市、吉田町、川根本町

[2010.5.19] 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(6月5日発行)は
「匠の逸品」特集

表紙・今月のキラリ

【駿河漆器 ひめ鏡】6,300円
協力:駿府楽市
tel:054-251-1147

ムース・オ・エキゾチック
MOUSSE AU EXOTIQUE

ウエディングスウィーツカフェ
Café deux Valentin chambre d'hôte
*** 県立美術館 並木通り BUS STOP 前 ***

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

締切 2010年6月1日(火) 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6月中旬にお届けします。

- 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 ご希望の商品番号・商品名は?
 - 02 アステンSP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。
 - 03 おすすめの辛い料理があるお店を教えてください。
 - 04 アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。



03 しずおか究美人類(2個セット)
(アステンxするが夢倶楽部)

04 しずおからスク
(2個セット/安徳川きなこ餅・紅ほっぺいちご餅)
(するが夢倶楽部)

※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。

いちばん美しい時...

Maulo Anela
Sea Side Villa

その日ふたりは、海辺に佇む一軒のヴィラを手に入れます.....
大好きな人たちと、最高の時を過ごすために。大切な人を大切に思うこと、それがマウロアネーラのウェディング。
その日、すべての大切な人たちが一本の水平線につながるのです。

Bridal Fair Calendar 2010

パティシエからの特製デザートをご用意しております。

シーサイドヴィラ見学会

| 5/30(日) | 6/6(日) | 13(日) | 19(日) | 20(日) | 26(日) | 27(日)

ウェルカム・オープンキッチン、さらにパティシエからのデザートビュッフェがご体験いただけます。

サンセットタイム体験フェア

| 6/6(日) 18:00~ | 13(日) 17:30~ | 20(日) 18:30~

専属のブライダルコーディネータがマンツーマンでお二人の結婚式のプランニングをお手伝いいたします。

ブライダル相談会 ウィークデー相談会

| 5/29(土) 10:00~20:00 | 10:00~20:00
| 6/5(土) 12(日) | (毎週火曜日定休)

シーサイドヴィラ マウロ・アネーラ
〒422-8034 静岡市駿河区高松3093-1
Fax.054-237-7700 10:00~20:00(火曜日定休)

ホームページから見学会・体験フェア・相談会にお申し込みいただいた方に、「アステン専用プレゼント」をご用意しています。詳しくは以下よりホームページをご覧ください。

Tel.054-236-0883 http://www.mauloanela.jp **マウロ・アネーラ** 検索

いつでも会場見学受け付けております。
お気軽にお電話ください。