

今月のキラリ

親指と人差し指でOKマークをつくってみて。
その丸い輪ほどの大きさの、
タグア(象牙ヤシ)の種子のネックレス。
地面にぼとりと落ちた実の種を
皮をむき、磨きをかけて、染めている。
南米コロンビアの小さな村から
フェアトレードで海を渡り、牧之原の工房にやってきた。
ネックレスを買うことが現地の生活支援になる。
私たちは、こういう買い物で少しずつ世界を変えられる。
象牙にそっくりの、エコロジ-なベジタブルジュエリー。
軽くて鮮やかで、いつか土に還るのがいい。

撮影協力/Momi Pakipika tel:0548-52-2203



asten people
小野伸二

アステレン meets ぐるぐる スパイシー料理

輝く夏のワタシは行動的
お出かけグルメ
トップ快談
静岡中島屋ホテルチェーン
美人レッスン
ストール編



特集

雨上がりにには、 ふたりで外へ。

家族で遊ぼう。おでかけ NAVI.

小さな家
瀬戸谷エリア
すくすくボード
TOM SAWYER!
エスパルスドリームプラザ

zoom&zoom
もっと知りたい、子宮頸がんのこと
しずおかキッチン
真夏のあったかさサラダ
こだわりSELECTION
ブックハント

毎月第一土曜日発行
静岡新聞 広告特集

たまにはちょっと贅沢に。ホテルで楽しむ食べ放題ランチ 7/1(木)～8/31(火)



世界各国の料理が並ぶブッフェから、旅する気分でお選びください。

PERGOLA コーヒーショップ パーゴラ

ワールドブッフェ 世界一周料理の旅

ランチブッフェ [食べ放題 & ソフトドリンク飲み放題]

お一人様 ¥2,300
シニア(60才以上) ¥1,980
小学生・中学生 ¥1,300 幼児(3才～小学生未満) ¥700



お子様に人気の料理が揃うキッズコーナー登場

お問い合わせ・ご予約 Tel. (054) 254-4460 (直通)



梨杏 中国料理 梨杏(りんか)

ランチオーダーバイキング [食べ放題]

お一人様 ¥2,300
小学生 ¥1,500 小学生未満 ¥700



人気の芝海老のチリソース煮、本場香港の料理人が腕を振るう点心、
美肌効果のあるメニューなど、全40品からお好きなだけ。

①チャーハン ②芝海老のマヨネーズソース和え ③デザート

お問い合わせ・ご予約 Tel. (054) 254-4470 (直通)

ゆったりとお食事を楽しみたい方には
女性に嬉しい美肌コースはいかが。

おすすめ 楊貴妃ランチ [全8品] ※高級中国茶「東方美人茶」付

お一人様 ¥2,400

蟹肉入りふかひれスープ、秀麗豚のしゃぶしゃぶ、
野菜たっぷりの冷麺など、季節の食材がバランス良く摂れる
栄養たっぷり・カラダも喜ぶ女性に人気のランチです。

※上記のコースについては、食べ放題ではございません。



ランチオーダーバイキング
お席にてご注文いただくバイキング。できたてをテーブルまでお持ちします。

レストラン | ランチ 11:30～14:30(ラストオーダー14:00)
営業時間 | デイナー 17:30～21:00(ラストオーダー20:30)

※混雑が予想されますので、ご予約をおすすめいたします。
※税金・サービス料込 ※写真はイメージです。

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)



雨上がりには、ふたりで外へ。

じとじと雨から解放されたらチャンス到来。
荷物はココロも身軽に、外へ!
アウトドア通みたいビシッとギアを揃えなくても、
仲間を大勢集めなくても大丈夫。
野外にはキラキラした世界が待っている。



アウトドア女子、急増中

この頃アウトドアグッズショップにちょっとした異変が起きているのをご存知だろうか。一歩お店に入ると、ビビッドな色の洪水! 虹みたいなクレイジーカラーのバックパックやウェア、水筒や食器類、折りたたみチェアまでカラフル。アウトドア趣味でなくても心惹かれるキュートなアイテムがあふれている。
「何年か前まで、アウトドア系ウェアの新商品展示会に行っても、女性向け商品は全体の1割もなかったんですが、今では4割がた女性もの。ア

ウトドア女子が急激に増えているんですね」と、セレクトショップ「ブルー・ストック」のオーナー小川順昭さんは話す。女性向けアウトドア専門誌も登場して、野外をおしゃれに楽しむという、これまでなかったスタイルが育っているのだ。「山スカート」にレギンスといった、以前は考えられなかったコーディネートも人気。おしゃれが野外に出かける楽しみの一つにもなっている。
アウトドアにハマるきっかけは人によってさまざま。最近では山歩きや自転車がブームになったり、癒しを求めるパワースポット巡りや自然に親しむエ



コツリズムが話題になったりして、野外に触れる機会が増えている。富士登山人口も倍増しているのだとか。中でも若い世代の人気を集めているのは野外フェス。会場内のキャンプサイトに仲間とテントを構え、時間を忘れてのびのびとライブを楽しんでいる。どちらかという都市部に暮らす人たちが新しいアウトドアスタイルをリードしているのが面白い。
アウトドアといえば大きな鉄板や鍋を用意してみんなで火を囲むもの、という定番イメージも変化しつつある。「最近ではカタチにこだわらずま

まにアウトドアを楽しんでいる人が多い気がします」と小川さん。「自分でもサーフィンするついでに潮干狩りをしてはまぐりを食べたり、山歩きの途中で景色のいい場所でインスタントラーメンを作ったりしますよ。外で作って食べると簡単なものでも十分おいしいんです」
気の合う相手1人か2人と、必要最低限の道具を持って、身近な自然の中でおいしくごはんを楽しむ。そんなゆるいスタイルだったら、特別アウトドア経験がなくても今すぐ楽しめそうだ。

普段は気づけない楽しさ

買ったばかりのとびきりカラフルなトレッキングウェアを見せてくれたのは、小川さんに誘われて最近山歩きを始めたという山下真理子さんと守屋直美さん。「まず形から入りました(笑)」と、セレクトショップスタッフのセンスを発揮して思い思いの色使いを楽しんでいる。休日には、岡部、焼津、静岡の境にある高草山や清観峰、興津と由比を結ぶ薩埵峠を歩いてきた。どちらもハイカーの間では有名な絶景スポットだ。



山下さんが山歩きに興味を持ったのは「体力づくりのため」という。「山頂の眺めもいいけれど、歩いている最中の無心になれる時間が好きなんです」とスポーツ志向。かたや守屋さんは「周りに富士登山する人が増えてきたので、私もやってみようか」と。この夏の目標はもちろん富士山登頂だ。一方、「野外フェスをきっかけにキャ

ンプの楽しさに目覚めました」と話すのが、星野佳夕子さん。6月に日本平で開催された野外フェス「頂」に、フェス初体験の友人たちを連れて横浜から参加。友人をリードして慣れた手つきでテントを張っていた。

「最初は経験者と一緒に楽しむのがいちばんなんですけど、もっと簡単に、椅子とコーヒーをいれる道具を持って緑地に出かけるだけでも野外の楽しさは味わえますよね」と初心者にはアドバイス。「いちばん大事なのは、不便さを楽しもうという感覚じゃないですか。寒いとか暑いとか電気がないとかいう不便から、ビニールって意外と暖かいなんて発見するのが楽しいし、次回は自分で考えて必要な道具を揃えるようになりますよ」

何もかも思い通りにはいかない自然の中になると、かえって普段の生活の便利さを意識して、「足るを知る」ようになるのかもしれない。



火を囲む贅沢

では、初心者が少しの道具で外ごはんを楽しむにはどうすればいいだろうか? ひとつ持っている便利なのが、携帯型のバーナー。持ち運びやすいし、思い立ったらさっと火をつけてワンバーナークッキング、後片付けも簡単だ。アウトドアグッズショップSWENの清水店の店長、岡本正樹さんも「これでお湯を沸かすだけでも非日常が味わえますよ」とおすすめ。ドリッピングのいい香り、野外ではひときわ贅沢に感じるはず。
バーナーは手軽だけれど、ちょっと味気ないのも確か。燃える炎を囲ん



でおしゃべりするのだから、アウトドアの醍醐味だ。そこで岡本店長が教えてくれたのが「ネイチャーストーブ」。折りたたみ式の小さな箱のような形で、拾った枯れ木や松ぼっくりを中に入れて燃やすという、燃料要らずの焚き火道具だ。火力は小さいけれど、木炭を入れれば昔の七輪のようにも使える。何でもおいしく感じる外ごはんから、レシビは煮るだけ焼くだけのシンプル料理で十分。食材を刻むなどの下ごしらえは家でしておいて、外では加熱して仕上げだけにしておけば、手間もかからず荷物も減らせる。外に持って行くのは楽しいことだけ



最小限の荷物を持って、ささやかに楽しい「外ごはん」

Maulo Anela
Sea Side Villa

大切なゲストと過ごす人生で最高に美しい瞬間。
果てなく続く海と空を眺めながらゲストとゆくりと
アーバンリゾートのスロウライフの時間をとお過ごしいただけます

Ocean Front Dining

Bridal Fair Calender 2010
オープンキッチンでのシブのパフォーマンスとお興のフレンチ試食。
アネーラ体験フェア
7/4日 | 11日 | その他、デザートbuffetも体験いただけます。
開放的な海辺でリゾートの雰囲気を満喫。
オーシャンフロントクルーズフェア
17/3日 | 10日 | 18日 | 19日 | 24日 | 25日

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。

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。
<http://www.mauloanela.jp> マウロ・アネーラ 様

シーサイドヴィラ マウロ・アネーラ
〒422-8034 静岡県駿河区高松3093-1
Fax.054-237-7700 10:00~20:00(火曜日定休)
Tel.054-236-0883

原子力の日記念コンサート
神津善行と六華仙による
やすらぎコンサート

中部電力

ベアで600組1200名様を無料招待! 託児保育無料

神津善行 神津カンナ 高橋麗子 三船優子 超技術古楽器集団 六華仙

平成22年9月14日[火] 18:30~20:45 開場18:00(予定)
グランシップ 中ホール・大地 静岡市駿河区池田79-4

お申し込み方法

■ハガキでお申し込みの場合
〒460-8799 名古屋中郵便局 中部電力「やすらぎコンサート」A係行
①郵便番号・住所 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④性別 ⑤電話番号 ⑥託児保育希望の有無、お子様の人数、氏名、年齢

■ホームページからお申し込みの場合
<http://www.chuden.co.jp/> 中部電力ホームページ内の「イベント情報」からお申し込みください。

●応募締切日/平成22年8月13日(金) <おハガキの場合当日消印有効>
●お申込者多数の場合は抽選とさせていただきます。 ●当選者の発表は、開催日の約2週間前までに招待状の発送をもってかえさせていただきます。 ●小学生未満の方のご入場は、ご遠慮ください。 ●託児保育(無料)をご利用ください。(事前申込要) ※お申込者の個人情報は、今回のイベントに付随する業務を行うために必要な範囲内で利用させていただきます。中部電力株主にて適切に管理させていただきます。

中部電力株式会社 静岡支店 広報グループ TEL:054-273-9004
お問い合わせ受付時間 土・日・祝日を除く9:00~12:00、13:00~17:00
※電話でのお申し込みはご遠慮ください。

ホテルらしいおもてなし
おいしさをお届けする
彩りの夏。

盛夏涼彩コース
7月5日(月)~8月31日(火)
5,800円

ホテルらしいおもてなし
おいしさをお届けする
彩りの夏。

海鮮料理の盛り合わせ
4歳までの幼児は
お子様の年齢に
お召し合わせ
4歳までの幼児は
お子様の年齢に
お召し合わせ

ホテル センチュリー 静岡

7月11日(日)~17日(土)
ラフルールのbuffetメニューに洋食料理長・福本泰弘がアレンジしたフランスの地方料理が登場。

フルール コースディナー「ラフルールの趣きを楽しむ晩餐」
6,000円(ファーストドリンク付) : 7月21日(木)
洋食料理長・福本のお料理とベスリー・料理長・二業のデザートを組み合わせた一夜限りの特別コースをご提供。
※17:30~20:00の間でご予約ください。 ※特別企画のため、当日はデザート以外のbuffetの営業はございません。

Gerblé
French Delight Secret

ホテルセンチュリー一階のコンセプトにもなっているフランス。フランス女性のお気に入りでもある自然の恵みをおいしく楽しむ「ジュブレ」のビスケットを今特別にホテル・ラ・ティエニエ二業一がデザートにアレンジ。本場フランスの香りをお料理とともに楽しみたい。ラフルールbuffet期間中、またはコースディナーご利用の方に「ジュブレ」からプレゼント!!

涼味会席 : 7,000円 : ~8月31日(火)
前菜には夏の贅沢、盛り合わせをご用意。ご好評の焼物も、17:30~19:00までのご来店。特典いっぱい「選べる会席」も開催中です。 ※メニューは月替わりで変わります。

花 凍
駿河湾産活鮑とするが牛の鉄板焼コース : 12,000円 : ~8月31日(火)

け や き
沖繩トピカル&フローズン カクテルフェア : ~8月31日(火) : ●ロビカル ¥1,500円 ●フローズン ¥1,700円
ご予約・お問合せは.....【1F フラッシュアップラフルール】: 054-289-6410 【2F 中国料理「真草」】: 054-289-6411
【2F 日本料理「花鳥」】: 054-289-6412 【2F 鉄板焼「やき」】: 054-289-6413 【25階 バー&ラウンジ「エマユ」】: 054-289-6414

CENTURY WEDDING
【予約お問合せ】予約センター: 054-287-1234(10:00~20:00) / 土日祝~19:00

7月31日(土) 10:00~19:00 [無料] 予約優先

1 コーディネート展示
披露会場は結婚式で最も長く過ごしていただく場所、とびきりのお料理に合った季節感たっぷりの会場でおもてなしを。季節をテーマにしたコーディネートをご用意しました。

1 ドレス試着
ホテル衣装室から、センチュリーウエディングに合ったドレスや和装をご用意いただけます。

1 模擬挙式
本番さながらの挙式にご参加いただけます。麗かな空間をぜひ!

1 照明演出体験
会場で照明演出を実際に体験していただけます。本番の雰囲気を感じてください。

サマーブランチ
宴会場で納涼会/限定飲み放題プラン!
~9月30日(木) 【Aプラン】[お一人様] ¥6,000 【Bプラン】[お一人様] ¥7,000
職場のお仲間やご家族で暑気払いのひとときはいかが? センチュリーならではの料理をフリードリンクでお楽しみいただける夏限定のプランです。

サマービブアパーティー
恒例の夏のイベント開催!
8月2日(月)・3日(火)・4日(水) 18:00~21:30(21:00LO) 【お一人様】前売券 ¥3,000(当日券 ¥3,500)
アソビ・サッポロ・キリン・サントリーの生ビールが飲み放題!人気のテーマズが備わったオールシーズンを楽しめる爽快なライブをお楽しみください。

※「サマーブランチ」「サマービブアパーティー」のご予約・お問合せは—セールス担当— 054-289-6400(9:00~19:00)

小田 直

ホテル センチュリー 静岡 〒422-8575 静岡県駿河区南町18-1 TEL.054-284-0111 www.centuryshizuoka.co.jp (ウェブサイトは未開通) ※メニューは予告なく変更する場合がございます。

簡単 外ごはんレシピ

シンプルだからおいしい

火さえおせば、そこはたちまち野外キッチン。どんな料理をつくらうか、アステン編集室きってのアウトドア女子・ヤスコさんが、いろいろ試してこれはハズレなしと太鼓判を押したワンステップ・クッキングのレシピを公開。キャンプやバーベキューに慣れた人にもおすすめ。

火にかけるだけ前菜

バーナーやコンロの上に食材をそのままのせるだけの超お手軽調理。メインの料理をしなからちよこちよこつまむ前菜に。

オイルサーディン缶の直火焼き

缶のふたを取って、缶を直接バーナーやコンロの火にかける。カリカリに焦げるまで焼いて醤油を垂らし、あらかじめ切ったお酢を絞って。牡蠣の燻製缶とガーリックバターのコピもおすすめ。

野菜の蒸し焼き

空豆や枝豆、とうもろこしなど、皮のある野菜をそのまま焼き網に乗せて直火に。皮が真っ黒になるまでよく焼くと、中は香ばしい蒸し焼きに。きのこにガーリックバターをのせてホイル包み焼きにしてもおいしい。

焼きバナナ

バナナを皮のまま網で焼けば中身ととろろの甘いデザートに。意外と後味さっぱり。

野外で貴重! 生野菜やパン

焼きもの中心の野外料理に、みずみずしい生野菜があると新鮮。ソースを添えればぐっと贅沢な気分。具をのせたり挟んだりして気ままに味わえるパンも重宝。

バーニャカウダ

きゅうりやパプリカなどの生野菜を、家でスティック状に切って持っていく。持参のバーニャカウダソースは火加減を調整しながら保温。温かいソースに野菜をつけて味わって。

【家で手作りバーニャカウダソース】

1個分のんにくを牛乳で煮てやわらかくしたら包丁の背で潰す。一缶分のアンチョビの身をひたひたのエキストラバージンオリーブオイルに加えてよく混ぜる。お酢を加えてよく混ぜる。そこへ潰したんにくを加えてよく混ぜる。

ホットサンド

直火にかける。ホットサンドメーカー「パウル」にパンと好きな具材を挟んで火をあぶる。パウルは一度使うと手放せなくなるはず。

炭火でおいしく

炭が扱えるなら、炭火焼の香ばしさを存分に味わって。

玉ねぎとじゃがいもの丸焼き

まるごと1個ずつホイルで包んで炭火の中へ直接投入。玉ねぎは甘く、じゃがいもはほくほくに。

炭火焼の変わり種

白ネギの豚バラ肉巻きは、ネギが甘くなっておいしい。焼いて食べるギリシャ・キプロス鳥発祥のハルミチーズは炭火で軽くあぶっておつまみやパンに。笹かまぼこや市販のサンドイッチも炭火であれば特別な一品に。

大人のためのアウトドアルール

自由気ままに楽しむアウトドアにもルールやマナーがある。出かける前にもう一度チェックを。

服装は大丈夫?

アウトドアでおしゃれななら、肌の露出は極力かかずに。紫外線対策にもなるし、虫刺されやすり傷も防げる。特に夏は帽子も必須。足さばきの軽い快適なスタイルで。

ゴミを出さない

ゴミはひとつ残らず持ち帰るのが基本中の基本。焚き火の後に残る炭も埋めたりせず持ち帰って。小さなマナー違反でも、みんながやると環境破壊に。

近道はNG

身近な低山でも、人が多く通る山道を外れてしまおうと、あっという間に迷ってしまう危険が。初心者ほど近道・寄り道はNG。

火の扱いは慎重に

場所によっては火気禁止区域もあるので、焚き火のできるお気に入りのスポットを見つけておくといい。また、火の後始末は万全に。

バーベキューで楽しむアウトドアにもルールやマナーがある。出かける前にもう一度チェックを。

【撮影・取材協力】BLUE STOCK Co. AREA1 TEL054-344-1300 AREA4 TEL054-347-3310 SWEN清水店 TEL054-361-1581 日本バーベキュー協会 「頂2010」イベント主催 BOOM BOOM-BASH GROOVE PORTER

Hondaなら「私らしい」がきっとみつける!!

エコカー補助金終了間近!! チャンスは9月30日まで! (※補助金の申請期限は9月30日です。申請期限は9月30日です。申請期限は9月30日です。)

FIT She's

女性にうれしい装備が満載

24.0 km/ℓ*

13年経過/間近の車からのりかえの機会

34.45万軽減

Life

100万円をきった! 特別ドライブ

22.0 km/ℓ*

13年経過/間近の車からのりかえの機会

14.35万軽減

ファン待望!! Ayuコラボアイテム登場!!

スタイルパッケージ

期間限定販売! 2010年7月1日~2010年12月20日

メーカー小売価格 73,500円 (税別)

ZEST Spark

ゼットスパーク 1,260,000円 (税別)

Honda Cars 静岡

エコドライブ、美しい環境とモビリティの楽しさを次世代へ。

13年経過/間近の車からのりかえの機会

34.45万軽減

14.35万軽減

静岡市清水区清水1-13-13 TEL054-251-1313

静岡市清水区清水193-1 TEL054-265-5211

静岡市清水区清水1-18-13 TEL054-248-0202

静岡市清水区清水一色151-4 TEL054-263-9561

静岡市清水区清水20 TEL054-344-6311

静岡市清水区清水147-7-1 TEL054-347-0011

静岡市清水区清水1-6-6 TEL054-201-3700

グランシップサマーフェスティバル2010

この夏フタシもわが家も

1 7/24(土)~8/8(日) 10:00~17:00(入場は16:30まで) ●6階 展示ギャラリー

森に守られた都市アンコール 「世界文化遺産 アンコール遺跡群写真展」

写真展は約250点! 高さ2~3mの写真もあって、鑑賞というより、体感の迫力。森の中のような雰囲気を楽しめます。写真家BAKU斎藤さんはカンボジアの遺跡の森を守るために、1995年から活動を始めています。インドシナ半島で栄華をきわめた古代アンコール王朝、その奇跡の姿をぜひ見てください。夏休みの子どもたちにも楽しんでもらえるバスルワイズも準備しました。

マモのんびり鑑賞を託泥サービスあり! (2歳以上の未就学児) 7/27(火)~29(木)、8/1(日)、8/8(日) 13:00~16:00(希望日の1週間前までに事前申込) TEL:054-203-5714

●一般800円(前売500円) 一回観覧1枚でOK!
●大・高・70歳以上300円(前売150円)
●中学生以下無料

2 7/27(火)~7/29(木) 10:30~(27日は13:00~) ●中ホール・大地

グランシップ 世界の子ども劇場2010

とびきり上質なステージが世界からやってきます。当館長の田村孝子が沖崎「キジムーフエスタ」を見たことがきっかけ。これは絶対、静岡の子どものために見てほしい!と準備し、念願が叶った。きつと推しが引き込まれるはず。年齢も国籍も関係なく心がどんと自由になってくる開放感をぜひ味わってください。

「砂場で出会った老人とゴリス」 スクウェア
音楽と詩が奏でる物語。言葉を超えて伝わってくる! (上演時間35分・対象年齢4歳以上)

「ちょっとそこまで」 セルビア
私は何者?心を旅する不思議なパフォーマンス。(上演時間50分・対象年齢1歳以上)

「赤い翼」 イタリア
主人公は赤い鳥くん。ダンスにわくわく! (上演時間40分・対象年齢2歳以上)

「箱とジョージさん」 アメリカ
箱がどんどん増えてくる?言葉のない人形劇。(上演時間40分・対象年齢5歳以上)

1ステージにつき
●大人1,000円~一回観覧2枚でOK!
●子ども500円(3歳以上中学生以下)一回観覧1枚でOK!
●2歳以下無料

3 8/1(日) 15:00開演(14:00開場) ●大ホール・海

300人の大オーケストラ。音符がとびかうお祭りです。

4 8/14(土)~8/15(日) 13:00開演(12:00開場) ●大ホール・海

おとみち2010 グランシップ ダンスの夏祭り

おとみちは東静岡駅周辺で踊っていたストリートダンスを、大ホールのステージで踊らせてあげたいというのが始まりでした。今年で年目。出演者たちとスタッフみんなでイベントを育ててきました。感謝無量! ディスコダンススタイルでは初心者向けワークショップや、マイケル・ジャクソントリビュート企画も盛り込んでいます。踊ることが大好きなあなた。ダンスを見るのが大好きなあなたは、もちろん、ダンス初心者も思い切り楽しませよう!

●一般/SS席3,000円・S席2,500円・A席2,000円・B席1,500円
●SS席なら回数券6枚でOK!
●高校生以下は各1,000円引き ※4歳未満は入場できません。

5 8/29(日) 14:00開演(13:30開場) ●中ホール・大地

子供のためのシェイクスピア 「お気に召すまま」

子どもが初めて見る舞台は絶対に上質なものを届けたいという方にはこれはぴったり。シェイクスピアは難しそう、という先入観をひっくり返してくれる。子どもと大人のための演劇です。「お気に召すまま」はシェイクスピアの中でも喜劇の代表作。いろいろな感動を繰り広げる登場人物たち。そして最後は?笑って笑って。人間ていいなあと思わせつつ、夏休みラストの日曜日。家族でぜひどうぞ。

●大人3,500円~一回観覧7枚でOK!
●大・高2,000円~一回観覧4枚でOK!
●子ども1,000円~一回観覧2枚でOK!
●親子ペア4,000円(大人1人+子ども1人)一回観覧8枚でOK!
●未就学児は入場できません。

グランシップサマーフェスティバル2010

きらめく感動を、次から次に

無料で楽しめるイベントも!

「世界の子ども劇場」ワークショップ 「音となかよし」

128 水 129 水

14 水

8 日

800円(小学4~6年生、事前申込制) TEL054-203-5714

600円(小学4~6年生、事前申込制) TEL054-203-5714

13:00~18:00 大ホール・海 入場無料(入場自由)

無料でお楽しみイベントも!

「世界の子ども劇場」ワークショップ 「音となかよし」

128 水 129 水

14 水

8 日

800円(小学4~6年生、事前申込制) TEL054-203-5714

600円(小学4~6年生、事前申込制) TEL054-203-5714

13:00~18:00 大ホール・海 入場無料(入場自由)

**今年の夏休みは親子いっしょに
焼津リゾートで宝島探検**

夏休みに家族揃ってプチ旅行を楽しみたいと思っているファミリーにおすすめなのが、焼津グランドホテルの7/17(土)～8/31(火)の期間限定・宿泊プラン「夏休み!わくわく冒険ランド」。このプランではリゾート気分たっぷりのホテルステイと1日中楽しめるレジャーが一体に。まず目の前に広がる浜当目海水浴場やプールで思う存分遊んだ後は、午後には裏山全体を使った宝探しをお宝をゲット。夕方には2つのお風呂で汗を流し、夕食はバイキングまたは日本料理夏会席、石窯料理「和洋会席」から選べる! 1人1泊2食付13,300円(税・サ込)。

焼津グランドホテル
焼津市浜当目大瀬海岸通り TEL.054-627-1121
駐車場あり



**ぜったい焼きたくない人の
肌にやさしい日焼け止め**

紫外線A波、B波を99%以上カットする(徳島県立工業技術センター調べ)日焼け止め、ピーバンジョアの薬用UVエッセンシャルベース。正直、日焼け止めはこの値段は高いと思うかもしれないけれど、一度使うと手放せないと口コミで広がりにピーターが増えていく。その秘密はピーバンジョアだけに配合されている特許成分「Yチタン」(特許番号1687254号)。火照らず、カブレにくく、肌に透明感を与え、もちがいいので日常使いなら朝から晩まで付け直す必要がないそう。べたつかないで、ファンデーションの下地にも使えて便利。通常 14,490円のところ、7月末まで10%OFF。お買い上げの方に肌を明るく輝かせるリフレクトパウダーをプレゼント。

【ピーバンジョア 薬用UVエッセンシャルベース】
55ml 通常14,490円→ 13,041円
携帯に便利なミニサイズもあり

Healthy & Beauty 大恵
静岡市駿河区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/

**不思議な香り漂う
バルト海のアンティーク**

バルト三国から届いたラッキーチャームのアンティーク。現地では、民族衣装の装飾や、部族のシンボルマークとして使われる物も。鶏をモチーフにした土笛はラトビアのお守り。ぶっくりとした姿が愛らしく、道しるべや魔よけとして玄関先などに飾れる。リトアニアやエストニアの琥珀もまた幸運のお守りで、太陽を象徴し、豊穡を意味するとか。古来より大切な人への贈り物として重宝されている。なかでも乳褐色の琥珀はバルト海付近でしか産出されないレア物。無着色の天然物のネックレスやピアスなどが3,500円から手に入る。大切な意味のこめられたアイテムには、それ以上に価格では表現できない価値がありそう。また、7/10から夏物衣類を通常価格の20～30%offのセールも実施。好評の白のブラウスも追加入荷。

Antique Co.La.La (アンティーク コーララ)
静岡市駿河区1-8-1 TEL.054-253-2704
11:00～18:00 不定休 http://www.colala.jp/



**新価格とNewカラーで登場
限定モデルの「プロテカ」がスゴい!**

エース70周年記念の限定モデル「プロテカ」が登場し、売れている。その理由はまず価格。今までのスペックと同様に、衝撃に強いポリカーボネート樹脂の軽量ボディで、TSAロック搭載など高性能を持ちながら、価格は26,250～34,650円とグッと手頃。また容量も35ℓ・3kg～94ℓ・5.1kgの5サイズが揃い、カラーもブラック、オレンジ、パールレッド、ディープバイオレットなど7色の中から選ぶようになった。キャスターもスムーズで、「運ぶ」というよりも「一緒に歩く」という感覚。8/15までにエースの対象商品購入者に、エコライフキャンペーン(修理保証とリサイクル)を実施中。またトラヤからはトラベルグッズのプレゼント。詳細は店頭または電話で問い合わせを。

ラッグズトラヤ
静岡市駿河区相模町8-12
相模町地下街
TEL.054-253-1201
トラヤ パルシェ店
静岡市駿河区黒金町49
TEL.054-253-0050
●2店舗共通 10:00～20:00 無休
契約駐車場あり http://toraya21.co.jp/

**もっと知りたい、
子宮頸がんのこと。**

昨年末に予防ワクチンが承認されたことにより、注目されている子宮頸がん。39歳以下の女性がかかるがんのうち約40%が子宮頸がん、年間約15,000人が罹患し、3,500人が命を落としている。近年では若年化が進み、20代での発症も増えているという、とって身近ながんなのだ。だからこそ、もっと知りたい、子宮頸がんのこと。

検診で早期発見を

子宮頸がんは、子宮の入り口である頸部にできるがんのこと。がん化する前の前がん段階で発見すれば、簡単な手術で済むため子宮を残すことができ、その後の妊娠・出産も可能だ。しかし、進行すると子宮や子宮周辺を摘出しなければならず、さらに命の危険にもさらされる。早期治療であればほぼ100%完治が期待できるけれど、進行したものは再発の可能性も含め、5年生存率はぐっと下がる。たとえ命が助かったとしても、妊娠・出産ができなくなるだけでなく、排尿・排便障害など一生付きまとう後遺症も残り、QOL(生活の質)の低下は免れない。

早期発見のカギを握るのは、がん検診。定期的な検診を行っていれば、前がん段階での発見も可能。しかし、実際に検診を受けている人の割合は残念ながら低く、平成19年度の静岡県内の受診

率はわずか21.4%。検査さえしていれば落とす必要のなかった命が、今も奪われ続けているという現実。"知らない"ことがまさに命取りになる。20歳に

前がん段階で発見すれば、簡単な手術で済むため子宮を残すことができ、その後の妊娠・出産も可能だ。しかし、進行すると子宮や子宮周辺を摘出しなければならず、さらに命の危険にもさらされる。早期治療であればほぼ100%完治が期待できるけれど、進行したものは再発の可能性も含め、5年生存率はぐっと下がる。たとえ命が助かったとしても、妊娠・出産ができなくなるだけでなく、排尿・排便障害など一生付きまとう後遺症も残り、QOL(生活の質)の低下は免れない。

予防できるがん

「子宮頸がんはウイルス感染が原因なんです」と話すのは、静岡レディースクリニックの内田安祥医師。がんの中には遺伝的要素が強いものもあるが、この子宮頸がんは近年の研究により、ヒトパピローマウイルス(HPV)に感染することで引き起こされることが分かっている。HPVは、性交渉により感染するもので、約80%の女性が一生のうち一度は感染するといわれるほど、ありふれたウイルス。ほとんどの場合は感染しても自然治癒力で排除されるが、まれに感染が長期化すると感染部位ががん化することがある。人によって異なるもの

の、平均して約6～10年程度の持続感染でがんの前段階に移行し、その後がんに行進する。性交渉が早まっている今、感染から10年でがん化するとすれば、20代半ばでの発症も珍しくない。性交渉の経験のある女性ならだれもが発症する危険性があるのだ。

原因がウイルスというのは、なぜインフルエンザと同じ。だからこそだれでもかかる可能性がある。その反面、対策も取りやすいという一面も併せ持っている。たとえば、ワクチン。昨年12月から国内でも接種が始まっている。HPVには多くの型があり、そのうちハイリスク型と呼ばれる16型と18型の感染防止に効果があるという。またウイルスに感染しているかを調べる検査をすることで、前がん段階よりも前にリスクを回避することもできる。内田医師は「ワクチンで予防し、検診で早期に発見・治療するのがなによりも大事。自分だけでなく、娘さんの誕生日、入学のお祝いや記念



日にワクチンをプレゼントするというのもいいですね」と提唱する。自分や大切な人の体は、自分で守る。そんな当たり前のことをもう一度見直してみよう。

※出典:国立がん研究センターがん対策情報センター

アステンでは子宮頸がん啓発キャンペーンの一環として、今月から6回シリーズで子宮頸がんについて取り上げます。今回は「検診」について特集します。

ティール&ホワイトリボン

「乳がん=ピンクリボン」が知られるのと同様、海外では子宮頸がんのシンボルにティール* & ホワイトリボンを採用している。これを日本でも広めよう! 女性特有のがんのサポートグループ「オレンジティ」が2007年に提唱。静岡県から全国へ向け啓発を行っている。

*ティールとは、コガモの首筋あたりの色。

子宮頸がん啓発キャンペーン

いよいよ始動

静岡新聞・静岡放送では、今月から子宮頸がんの受診率アップと啓蒙のためのキャンペーン「静岡発。子宮頸がん啓発キャンペーン」～あなたとあなたの大切なひとのために～を開始。今後、ウェブサイトの開設、各種セミナー・イベントの開催などを予定している。キャンペーン情報はアステンや静岡新聞本紙などで随時公開。

取材協力/静岡レディースクリニック TEL:054-251-0770

静岡にお住まいの、女性のみなさまへ!

しきゅうのお知らせ

なんと女性の80%が子宮頸がんの原因ウイルスに感染するんですって。でも、予防ワクチンができました! さあみなさま、しきゅうお医者さんへ! 検診も忘れずに。

感染した方、すべてが子宮頸がんを発症するわけではありません。

5人に4人!

輝く夏のワタシは行動的

お手軽に涼を味わう、夏のひんやり煎茶

蒸し暑い夏の喉を、すっきりと潤してくれる「ひゃっこい水出し冷茶」(夏季限定販売)。水出し専用だから、冷たい水に浸すだけで色鮮やかな緑茶のできあがり。その秘訣は、茶葉に水分が浸透しやすい三角錐のバック。水の中で茶葉が踊り、甘みと旨みをたっぷり含んだ緑茶になる。一つずつパックされているから、携帯用にも便利。ペットボトルの水に入れば、新鮮なお茶が外出先で楽しめる。可愛らしい団扇の付いたパッケージが涼しげで、夏の贈答品としても喜ばれそう。自宅で味わうなら、お徳用のバックもおすすめ。清らかな夏の味を楽しんでみて。

・ひゃっこい水出し冷茶 MS-10 (6g×7袋入) 1,050円
・水出し冷茶 MS-5 (6g×10袋入) 525円



竹茗堂(ちくめいどう) 静岡本店
静岡市駿河区東町2-4-3
TEL.054-254-8888 / FAX.054-254-8889
9:00～19:30 無休



一歩入れればそこは沖縄! 6周年記念キャンペーンに 出かけよう

静岡で南国気分を満喫できる沖縄産の店「わたした静岡店」の6周年記念キャンペーン(7/9～7/28まで)は嬉しい情報が盛りだくさん!期間中は人気の紅いもたるとをはじめ、5種類の沖縄名産品が通常の10%OFF(数量限定)。ラー油やタコライスなど日替わりお得意品も登場し、さらには入会費・年会費無料の「わたしたポイント」が2倍と見逃せない。ランチタイムにパーラーで沖縄そばやブルーシールアイスクリームを堪能してから店内を巡ってみるものいい。今年の夏は小粋にかりゆしを着てオリオンビールを、なんて沖縄気分で過ごすのはいかが?キャンペーン品は数に限りがあるので、早めにチェックしよう!

わたした静岡店
静岡市駿河区小黒3-11-12
フリーダイヤル:0120-378-232
10:00～20:00
無休 駐車場あり
http://www.washita.co.jp/

グリーンに囲まれた暮らしを提案する Garden Teimu～fog展～

リネンの原産国として知られるリトアニアで、製造されるfogのリネン。その年の日照時間や、収穫状態、糸への加工方法により、まったく違う色合いに仕上がる。ナチュラルな風合いが特徴。使うほどに色も肌ざわりも変化し、豊かな表情になっていく。teimuでは、この味わい深いブランドのフェア「fog展」を7/2～11まで開催。夏に涼しく着こなせるブラウスやワンピースなどのサマーアイテム、四季を通じ楽しめる定番ウェア、カラフルなリネンレイなどの小物など生活を心地よく彩るアイテムが揃う。シンプル&ナチュラルの魅力に触れる絶好のチャンス。日常に取り入れて、気持ちいい夏を送ろう!

Plus Style Garden Teimu (プラススタイル ガーデン テイム)
島田市東町1215
TEL.0547-34-4128
10:00～18:00
水曜定休 駐車場あり
http://www.teimu.com/



この夏「恋人の聖地」日本平で大切な人との絆を誓う

日本平は日本観光地百選で1位に選ばれたことある絶景スポット。駿河湾のパノラマを一望するこの地は恋人の聖地。山頂のモニュメントで恋人や家族など大切な人と「絆の鍵」で固い絆を誓うと願いがかなう、なんていう噂も。絆を結んだ後は、ロープウェイでの空の散歩がおすすめ。お殿様・お姫様のお駕籠をイメージしたゴンドラに乗って、全長1,065mの空中遊覧。眼下に広がる夏の屏風谷と駿河湾の景色がまた美しい。50年ぶりのお色直しで蘇った久能山東照宮を参拝するのもお忘れなく。パワースポットで心を洗ったら、また明日から頑張れそう。

ロープウェイは、通常10～15分(混雑時は5分毎)に発車している。
大人往復1,000円(片道550円)
小人往復500円(片道280円)。

日本平ロープウェイ
静岡市清水区草薙597-8 TEL.054-334-2026
9:10～17:15 無休 無料大駐車場あり

こんにちは、社長です。 **＊トッポ快談**



ホテル、レストランを核に事業展開する静岡中島屋ホテルチェーンは、今年創業94年を迎えた。地元の老舗ホテルとして発展を遂げる同社の鈴木洋一郎社長に、支持され続ける理由と今後の展望を伺った。

お客様との絆が見えるホテルづくり

いま不況で企業が出張を控える傾向があり、ビジネスマンのホテル需要が減少しています。特に静岡は交通の便が良く、宿泊に結びつきにくいので、もっと静岡に足を止めてもらう努力をしなければなりません。もちろんホテル自身の努力も必要です。そこで私たちは小さいホテルの良さを生かして、すべてのお客様の顔が見えるようなホテルを目指しています。以前、親子2代の結婚式というキャンペーンを行い、約200人の応募をいただきました。これは地域のお客様との絆が見えるものでした。中島屋は創業よりお料理に力を入れてきました。ホテルレストランはテナントが多いのですが、私たちはずっと直営にこだわってきました。そのおかげで、焼津四川飯店や八幡ガデンスなども、ホテル同様ご支持をいただいております。

女性の戦力化を積極的に推進

私たちは、ホテルで働く上での行動規範をまとめたベーシックカードを作りました。これはお客様のために私たちができることを記したもので、社員全員が携帯しています。それから私が専務時代から行っているのが、女性の戦力化です。昔の旅団は中高年の女性を中途で採用するケースが多かったのですが、それを新卒採用に切り替えて積極的に進めてきました。いまや女性には非常に優秀な戦力です。でも残念なのはそこまで職業意識の高い人が多くないということ。大学まで行って教育を受けた人が結婚するとすぐにやめてしまうというのは、“国家的な”損失だと思います。いま私たちのホテルでは産休を取っているスタッフもいます。そういう先輩がいると、後輩はキャリアプランを立てやすい。非常に心強いのではないのでしょうか。

株式会社 静岡中島屋ホテルチェーン 代表取締役社長 **鈴木洋一郎** 氏



職業意識高く 女性に持った

1948年静岡市生まれ。上智大学卒業後、広告会社勤務を経て74年静岡中島屋ホテルチェーン入社。取締役、専務を経て93年より現職。



アメリカで元気をもらう

趣味というほどでもないのですが、視察を兼ねてアメリカ旅行に行きます。この間はアムトラックに乗ってロッキーマウンテンに出かけてきました。時間にして39時間、1500キロ以上移動しました。また、ニューヨークには何度も行きました。そこでは観光をするのではなく、銀行やホテルなどのビジネスマンと交流をします。東南アジアやアメリカはバイタリティーがありますよね。特に、ニューヨークは活気があります。そこに行くことで、元気をもらいました。

団体から個人へ。主軸の移行

ご承知の通り、最近個人消費が厳しくなっていますが、ホテルにはまだまだ可能性があると思っています。例えば、会社帰りにホテルディナーを楽しむ、スパや温泉で心身ともに癒していただく。そして翌朝その足で出勤する。有給休暇をとらなくても、これなら十分にオフの時間を満喫していただけます。母娘でゆっくりと宿泊してリゾート気分を味わっていただくのもいいですね。こういった利用には焼津グランドホテルはうってつけです。昨年、焼津グランドホテルは40周年を迎え、その記念事業として「リニューアルを進めています。そのコンセプトは、「より一層個人へ」。女性やご家族のお客様に楽しんでいただくために、お風呂や客室、レストランを一新しています。これを機会に、新しくなった焼津グランドホテルにぜひお越しいただきたいと思ひます。

近頃気になる **ブックハント**

悲しい本 SAD BOOK
マイケル・ローゼン 作/谷川俊太郎 訳 /クエンティン・ブレイク 絵
2004/あかね書房/1,470円

人はだれでも遅かれ早かれ悲しい出来事に直面してしまう。泣きだした後は、まるで魂が抜けてしまったように、何もする気が起きないとき、ぜひこの本を開いてみて、すくなくとも少しだけ癒された気持ちになれるはず。

ブルーオズの心臓
東野圭吾 作
1993/光文社/600円

東野圭吾の隠れた名作。専務秘書の殺害をするため完全犯罪を目論んだ3人の男。しかし逆に自分たちが殺されていく羽目に。最後の一人となった主人公が再度単独で殺害を企てるが、事実は二転三転し…。最後の最後まで事件の真相・真犯人が分からず、ページをめくる手を止められない。

ナビゲーター 戸田書店 静岡本店 長澤宣徳

歯医者さんと友だちになろう。8

Q 歯茎から血が出たら?

出血するのは、歯周病や歯肉炎で歯茎が腫れるのが主な原因です。出血している時点で歯茎が腫れているので、**たかが血が出たらと思わず、すぐに歯医者に診てもらってください。**白血球などによる出血もまれにありますが、**歯周病は、痛みがほとんどないまま進んでしまう病気です。**進行すると、歯を支える骨が溶け始め、気がついたら歯がグラグラ...ということも。早めに受診して、歯周病菌を取り除くクリーニングや、正しいお手入れの指導を受けてください。歯に負けない抵抗力を高める食生活のアドバイスもしてくれるはずです。

dental office komukai デンタルオフィス コムカイ 院長・小武海裕樹

女性のためのデンタル相談会

7月9日(金) 15:00~ /歯の色、測定診断つき
☎054-209-1333 (参加費無料・要電話申込)
静岡市葵区東東深町21-3

緑のトンネルを抜け せせらぎ響く町へ。

そこが、**タビゴコロ!**

鶯、鴉、シラサギ、セキレイ、うぐいす。川に渡るたくさんの鳥のさえずりを朝晩楽しんでます。夕方、山の間に昇る月も美しいです。青々とした木々や瀬戸川のせせらぎ...町に近いのに、ゆったりと自然を楽しむのがあたりの魅力です。

ギャラリー店主 伊久美まるとさん



01 幸福堂

藤枝市宮原775-4-2-3
tel:054-639-0661

瀬戸川沿い、秘密めいた小道にあるギャラリー。若手から中堅作家までのガラスや土、石の器をそろえる。選ぶ基準は「生活が楽しくなるもの」。美しい器は日々の暮らしにも癒しにもなりそう。星を閉じこめたような作家のガラス作家、早崎志保さんの展覧会を開催中(7月11日まで)。

営業時間:10時半~17時半・火・水曜定休

02 瀬戸谷温泉 ゆらく

藤枝市本郷5437
tel:054-639-1126

谷稲葉ICから約15分、自然の中の温泉は大浴場や露天の魅力もさることながら、畳に横になれる無料のうたねの間も大人気。ガラスキーやキャンプの後に汗を流すのもいい。土日祝日に開催中のビアガーデンも夏のお楽しみ。7月7-8日は「ゆらくまつり」も予定している。

営業時間:9時~21時、月曜定休



03 やさい唇(やさいごよみ)

藤枝市瀬戸ノ谷5639
tel:054-639-1055

朝とれたての野菜を使った「旬のやさいプレート」(1,200円)は自然のうまみが五感に響くランチ。この一食だけで体が軽くなる気がする。平日は畑仕事にそむき若きファーマーの味をぜひ確かめて。電話して行くのがおすすめ。

営業時間:11時~14時(ランチ)、14時~17時(カフェ)。
金・土・日営業、※月~木曜は要予約で貸切営業



04 せとやコロッケ

大久保グラススキー場内
藤枝市瀬戸ノ谷11021 tel:054-631-2020

全国有数のシタケの集積地。藤枝生まれの「せとやコロッケ」(100円)はたっぷりのシタケとジャガイモを使って、おばちゃんたちがせっせと手作りしたもの。販売はここと、せとやっこ、ゆらくの3か所。それぞれの味の違いも魅力。全部回って「コロコニア」になって!

営業時間:9時~17時、月曜定休(祝日の場合は火曜)

4月のSメン図鑑 04 [山本 真希]
Masaki Yamamoto

しゃべるのは苦手、だけど仲直りの達人

Target MF17 山本 真希 Birthday 1987.8.24 おとめ座
Blood Type A型 Height/Weight 176cm/70kg
Charm point 今年はずっとヒゲを伸ばしていますが、深い意味はありません。
Character かなりの人見知り。チームの中で真似できないと思うのは杉山浩太くん。二人でいると一方的にしゃべり!

Love & Hate Q.新婚さんですが、夫婦円満の秘訣は?
自分で怒って自分で謝る(笑)。僕は超短気ですすぐ怒るんだけど、彼女が悲しんで無言になるのですぐ謝っちゃう。チームでもそうですね。いつまでもうじうじ怒ってるのイヤだから。

JLEAGUE プレシーズンマッチ
7/3(土) VS ヴァンフォーレ甲府
18:00~アウスタ日本平

JLEAGUE DIVISION 1
7/17(土) VS ジュビロ磐田 18:30~アウスタ日本平
7/27(火) VS セレッソ大阪 19:00~アウスタ日本平

セントラルスクエア静岡
グルメ館2F
うな政
TEL:054-288-5703
●11:00~22:00(LO21:00)

「うな重(並盛) 800円

7月といえばウナギ、今年は7/26が丑の日です。夏の暑さに負けないスタミナ作りはやっぱりコチラですね。シンプルな料理だけど、奥が深い!うな政は注文を受けてから炭火で焼き上げる本格派、甘過ぎないタレも評判です。ふっくらとして食べ応えがあるうな重(並盛)は、なんと800円。うな政未経験の方はぜひ一度味わってみてくださいね。テイクアウトもおすすめです!

河内優美子の「グルメ館」でど馳走さま

日本檜でつくる家具
無垢家具

第1話 「探しもの」

ずっと前から気になっていた店がある。まるで売りたいオーラが感じられない店。窓の奥には小物やぬいぐるみがちらほら見える。気になりつつも、なんとなく入りづらくて、その日までできてしまった。

青葉公園にある「ヒノキクラフト」は、地元産のヒノキを使って家具を作るお店だそう。オーダーもできるというのを聞き、ふと、この数年、なんとなく探しまわっていたモノのことを思い出した。

通路の邪魔にならない、ちょっと一瞬、物を置くだけの、幅は狭く、背の高いテーブル。ゴテゴテした飾りはなくて、引き出しは1つくらい目立たない感じであって、狭い玄関の正面に、ひよっとと置けるシンプルなモノ。

そういうシンプルな形こそ、探すと案外ない。簡単な字ほど書くのがつかないのと同じで、シンプルな形ほど、バランスが難しいのかも。

その日、注文したヒノキのミニテーブルが、今ではわが家の顔になっている。写真立てを置いたり、花を飾ったり、ちょっと鍵を置いたり、置いて、眺めて、しみじみ悦に入る。オーダーしてきて、大正解。

探してもって、探さない時に見つかるから不思議だ。

文藝セレクト 時田さつき

HINOKI CRAFT
japan material, made in japan. natural style design. for good life, for good smile. produced by keva japan works

日本のカタチ
feel a simple design. しとやかなひのきのしつらい

静岡市葵区常盤町2-4-5 101 (青葉公園通り沿い、青葉文芸会斜め裏)
TEL:054-274-1800 火曜定休 10:00~18:00 http://hinokicraft.jp

バス運転士の仕事を体感してみませんか? 静鉄グループ

女性のためのバス乗車会

8/7(土) PM1:00~
初の清水開催!!
集合場所:西久保営業所

人が好き、運転が好き、この街が好き。

■当日のプログラム
1. 仕事紹介DVD上映
2. 運転席座席体感
3. 路線バス(市街地)乗車
4. 女性運転士との座談会

しずてつジャストライン 420-0822 静岡市葵区宮前町28
担当:人事課 バス運転士募集 募集

参加申込 TEL.054-267-5150 (月~金 9時~19時迄)

fino
FRANCHISE 静岡
3rd Anniversary

DRESS33
静岡初デビュー

「個性×個性のダイナミックな世界」

完全予約制(要予約)
7/17 Sat 7/19 Mon

ハイウエストで切り替えた小さく仕上げたトップス、ワイヤーを入れて丸く膨らませたウエストラインに上品なシルエツトに挑戦しています。アンティークな雰囲気のフリル加工のスカートに刺繍の大輪のアネモネが、クラシックな中にモダンさを取り入れ、新しい華やかさを演出しています。

柱由美 フィーノ静岡
TEL 054-280-2525 静岡市清水区中村町55
【営業時間】AM10:00~PM7:00
【定休日】毎週水曜日
※お問い合わせは必ず電話にてお願いいたします。

式場室内も承っております!
こちらからもご予約できます!
ステキ プライズ 検索

アステン meets ぐるぐるマツ GOURMET COLLECTION

スパイシー料理

いよいよ暑さ本番、夏到来。この季節になるとなぜか食べたくなるのが辛いお料理。食べた後は暑さ全開だけど、汗をかくことで体温が下がり涼しくなるのだとか。たっぷり汗をかいて、夏バテなんかには負けないで。



エンチラーダス

¥700

03 メキシコ料理 Caliente(カリエンテ)

「アメリカ経由ではない、本場のメキシコ料理を知ってほしい」と店主の佐藤謙さん。タコスの生地トルティージャは既製品を使わず、トウモロコシの粉を練り上げ手製のプレス機を使って一枚ずつつくり出す。「エンチラーダス」は、油にさっとぐらせたトルティージャに、牛・豚・鶏のいずれかを挟んで辛〜いサルサロハスを掛けたもの。トマトやメキシコの唐辛子「チレ・アルボル」で作ったサルサ(ソース)はかなり刺激的だが、トウモロコシの甘い香ばしさがある生地と合わせると思議と爽やかな味わいに、やみつきになるひひ皿だ。



01 DE GAS(トガ) 下川原店
静岡市清水区下川原5-34-23
11:00~15:00、17:30~22:00
火曜夜・水曜休
tel/054-258-4966
P/12台



02 インド料理 RUPLAXMI(ルプラクミ)
藤枝市駅前1-2-1
11:00~23:00
無休
tel/054-648-2082
P/6台



03 Caliente
静岡市清水区浅1-3-1
田中ビル2F
17:00~22:00
月曜、日曜休
tel/054-363-5130
P/6台



04 韓まだん
静岡市清水区千代田6-28-10
10:00~22:00
火曜休
tel/054-262-8911
P/4台

カラカラ

¥997

01 DE GAS(トガ) 下川原店

メニューに唐辛子マークが3つ並び、ドガの創作パスタの中で最も辛いという辛辛(カラカラ)。おそろおそろ口に運ぶと、あれ?全然辛くない!トマトソースをベースに、ビュレ状にした青唐辛子などを加えて煮込んだオリジナルのソースは、最初からガツンと辛いではなく、後からじわじわと汗が出て辛さが広がってくる感じ。食後はなぜかすっきりして、やみつきになってしまう人があるというもうなげず。昼・夜ともプラス399円でサラダまたはデザートがつく。両方ともつければプラス724円。北街道沿いのドガ各店でも楽しめる。



ミーフードカレーセット

¥1,780(カレー、ナンまたはスパイスライス、野菜サラダ)

JR藤枝駅の北口、ロータリー内に並ぶ店の一角。3月にオープンした「ルプラクミ」は、焼肉の人気店「ガンジー」の姉妹店と言った方が分かりやすいかも。小麦粉を使わず、野菜を長時間スープで煮込んで溶かしたとろみのあるカレーソースが、スパイスの香りを引き立てている。チキンははじめ、シーフード、ホウレン草などのバリエーションがあり、辛さは子ども向けから超辛まで11段階。中辛、辛口を選ぶ人が多く、中辛の100倍以上という激辛、爆辛、超辛は辛さに自信がある人も要注意。この3つはスパイス割増代が別途50~150円かかる。

インド料理 RUPLAXMI(ルプラクミ) 02



ビビン麺

¥850

04 韓まだん

七輪焼肉で有名な「焼肉文田」の姉妹店で味わえる、韓国オモニの辛い麺料理がこちら。冷麺に使う細麺をコチュジャンベースの辛味噌で和えて、ナムルとユッケ、生野菜をたっぷりとのせれば完成。ビビンとは「混ぜる」という意味。麺と具をしっかりと混ぜて召し上げられ。真っ赤に染まった麺は、辛いけれどちょと甘口の絶妙な味わい。平日のランチタイムには、冷麺やビビンバなどが、何とワンコインの500円で登場する。その中の「韓国うどん」500円も、あっさり辛口の汗かきおいしさでオススメ。



05 焼肉うどん(げんき)
静岡市清水区高松4-17-13
11:30~14:00、17:30~21:00LO
水曜、第3火曜休
(七たままつ出店)7:21~4休
tel/054-270-8128
P/3台



06 桃翠茶寮
静岡市清水区日出町6-19
11:30~14:00、18:00~20:30LO
日曜、祝日休
tel/054-252-7635
P/予約あり



07 ナムタイ
静岡市清水区西替町2-4-20
南ビル2F
11:30~14:30、18:00~23:00
第2、3木曜休
tel/054-272-5812
P/なし



08 鉄板焼 春団治
静岡市清水区和町6-2
アイワンビル2階
11:30~14:00(日曜のみ)、17:30~00:00(平日曜)~22:30
不定休tel/054-205-1280
P/予約あり

毎朝仕込む手打ちうどんが人気の店で、昨夏好評だった季節メニューが、今年も8月末までの期間限定で登場。ラー油、唐辛子、カツオ粉末、チャーシューを煮た醤油だれで温かいうどんを和え、鶏チャーシューと白髪ネギ、粗挽き唐辛子、刻み青ネギをトッピング。最初は汁で混ぜながら食べ、途中でカツオだしと鶏ガラで取ったスープをかけると、たれがスープに溶けてまた違った味に。プラス100円で小笠原の唐辛子を加えた激辛バージョンもあり、逆らに辛さ控えめにしたい時には、オプションの「温泉玉子」100円を入れるとまろやかになる。



05 焼肉うどん(げんき)

赤あえめん

¥780

07 ナムタイ

脂肪分解酵素があってダイエットにぴったりという青パパイヤを千切りにして、ナムプラーで作る自家製ドレッシングで和えたタイの代表料理。ナムタイなら、普通の辛さ以外に、辛さ控えめから15倍!までチョイスできるのがうれしい。辛みはタイの小さい唐辛子プリッキヌで調節。ザクザク切った桜エビとピーナッツの香ばしさが、味に深みをプラスしている。青パパイヤは御前崎のハウスで栽培した無農薬のものを使用。エビと豚ミンチが入った夏限定「ゴーヤサラダ」945円も、ぜひ試したいメニュー。



ナムタイ 青パパイヤサラダ

¥977

麻婆豆腐

¥880

06 桃翠茶寮

横田通りから一本南に入った静かな住宅街の1軒。四川料理を中心にしたメニューの中でも根強い人気を誇るのが「麻婆豆腐」と「担担麺」840円だ。たっぷりかかった山椒の香りが食欲をそそる麻婆豆腐は、刺激的なルックスながら、テンメンジャンとトウチーのココ、最後に鍋肌にかけたお酢のまろやかさが、辛さ以上にうま味となつて後を引くおいしさ。絹ごし豆腐を使っているから、とろとした口当たりが優しい。昼には、ご飯・前菜・春巻・ザーサイ・杏仁豆腐のセット1050円でも登場する。平打ち麺の担担麺も味わってほしい一品。



ちりほりホルモン焼

¥1,400(2~3人前)

08 鉄板焼 春団治

ちりほりの名前の由来は、金属製の浅くて四角い鍋の形から。大阪の万才橋にあるホルモン屋台が発祥の地といわれ、B級グルメとしてひそかなブームなのだとか。具は余分な脂を落とす下味をつけたホルモンを中心に、キャベツ、もやし、ニラなど野菜たっぷり。大阪・鶴橋のコロナタワーから取り寄せたヤンニオンジャンを食材にかけ、鉄板の上に載せて5~6分。山盛りの野菜から水分が出てきたら、全体を混ぜながら食べよう。もつ鍋と焼肉とも違う新感覚の料理で、ピリ辛の味つけにビールが進みそう。しめは焼きそばがオススメだ。



PICK UP VOICE
コチラも
読者オススメ
辛いお料理!

01 清水区のタンドール(清水区・主婦) ● アジア洋食厨房の生春巻き(葵区・学生) ● 四川家の火鍋(葵区・主婦ほか) ● 七間町にある紅焼「麻婆豆腐」がおいしい(駿河区・会社員) ● 音谷のターザマール(葵区・会社員) ● 清水のラーメン「辛さが選べます」(清水区・パート) ● 千代田にある松葉のラーメン(駿河区・学生) ● 藤枝 ● 田沼にあるシュガー&スパイスの牛スジカレー(藤枝市・主婦) ● 焼津 ● 焼津四川飯店(清水区・主婦ほか多数) ● バリハイ「トムヤムクン美味です」(焼津市・公務員) ● 150号線沿いのガンジー「ナムカレーも本格的で美味」(駿河区・会社員ほか) ※口コミ情報ですので、情報に変更がある場合があります。

静岡ぐるぐるマップグルメ総カタログ
SHIZUOKAレストランガイド
定価1,260円

編集者がオススメする「本当にいい店・美味しい店」を100軒に厳選して紹介。星をつけるガイドブックにはない、「静岡の名店」がここにある。



喜作園

美容・健康・カフェインが
気になる人にもおすすめ



美しいアフリカ、緑のオールグレイ。

南十字星

さわやか爽快緑茶。

★高カテキン ★低カフェイン ★高ビタミン ★無農薬栽培

いのちの力がみなぎるアフリカは強く美しい。南アフリカの高地(一〇〇〇m)で無農薬栽培された茶葉は、カテキンとビタミンCがたっぷり含まれていた。このタカラモノのような茶葉を喜作園独自の低カフェイン製法で仕上げたアフリカオールグレイ。イタリヤ産オーガニックペルガモットの上品な香り。

水出しで香りまろやか。
500mlにティーバッグ2~3個を入れて2~3時間ほどおき、お好みの濃さでお楽しみください。

南十字星、ティーバッグ(1.5g)X20袋
新発売記念価格 400円
平成22年7月末まで
※8月以降、販売価格500円

氏名、住所、電話番号、商品名、数量、支払方法(郵便振替・コンビニ・代引き)を明記の上、下記にてご注文いただけます。

FAX / ☎0120-85-8814 / MAIL / shop-master@kisakuen.co.jp

ネットショップ / Yahoo!ショッピング 喜作園 で検索

■お届け:ご注文受付後、1週間前後でお届け。■送料:合計5,250円以上で送料(1ヶ所)無料。未満は500円。北海道・沖縄・離島は別途。■お支払い:現金又は代金引換(10,500円以上は手数料無料。未満は315円)。2回目以降は、代金引換または郵便振替・コンビニ(同封用紙にて書後10日以内)。■返品:商品到着後8日以内で未開封の商品に限る(送料はお客負担)。

開園時間 10:00~17:00 ■火曜・年末年始休園(日祝・GWは営業)
茶摘み体験(要申込) / 製茶工場見学 / 味処「丸尾屋」(14:30まで) / 逸品館

☎0548-27-2995
牧之原市西萩園1151
(東名相良牧之原ICから南へ車で5分)

カラオケ本舗 まねきねこ

焼津店・藤枝店 リニューアル オープン!

お近くの「まねきねこ」に来てニャン

全国300店舗突破!!

静岡県下全店でご利用のお客様に
ブルーレイレコーダー他、豪華家電製品等が当たる
応募キャンペーン開催中!

富士宮焼きそばをはじめ美味しいメニューに注目!

B級グルメフェアも開催中!

カラオケ本舗 まねきねこ
http://www.karaoke-manekineko.jp

焼津店 焼津市八幡1-8-3(焼津1C近く)
☎054-620-2820

藤枝店 藤枝市藤枝5-15-1(藤枝市役所近く)
☎054-646-1100

カラオケ本舗 まねきねこ
当店通常価格より 2010年7/31まで有効
部屋代・ご飲食代
20% OFF!!

※1組様1枚限り ※他券との併用不可 ※静岡県内全店でご利用できます。

unico

One summer day, somewhere in the world

東京・代官山梨のライフスタイルショップ
unico 静岡
静岡市清水区東町17-1 裏タワー1F
TEL 054-653-6100 OPEN 11:00~20:00
www.unico-fan.co.jp

資料請求券

Present!!
この券をご持参の方に「unicoカタログ」プレゼント
(有効期限:2010年8月1日まで)

法事にピッタリの懐石料理

ランチが人気の花菖蒲月で、法事を行う人が増えている。予算に合わせて、味もボリュームも大満足の法事料理を用意(写真下5,000円)。個室なので、親類だけでも落ち着いた過ごしができる。また大人数でも対応可能で、送迎バスも手配できるのも魅力的。法事の時は、まず相談してみよう。ランチ(写真上2,800円)もあり。

- 法事料理 <要予約>予算による
- 懐石風ランチ 月謝額1,900円、高梅額2,300円、花菊額2,800円



静岡 花菖蒲月 (しずおか ちやうふうげつ)
 静岡市葵区船屋町14-1 2-3F
 稲森パーキング8号向かい TEL:054-266-3300
 11:00~15:00、18:00~翌2時
 ライフシナジー

洋風野菜料理店の「魅惑の夏の梅酒フェア」



シェフが厳選した採れたて野菜料理が評判の店「コモド」。暑い夏ならではの企画がスタートした。全国から取り寄せた梅酒11種、自家製梅酒2種(8月下旬が飲みごろ)が1杯500円。色々な梅酒を飲んでみたいという欲張りな人には、3種を選んで650円という「好き梅酒」がおすすめ。また、自分だけのオリジナルのお酒が作れる「MY梅酒&MYサングリア」というメニューも。飲みごろに来店するのも楽しみだ。トマトの冷製パスタなどと一緒にどうぞ!

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
 駐車場あり 日曜定休(パーティーは応相談)
 藤枝パークインホテル

いよいよ今月まで! 期間限定レディースコース

歌ばりな女性たちに好評な2周年記念特別コース「葵遊園(あおいゆうぜん)」(4,000円)。喉元を清らかにせらぐジュンサイに、ひんやりとした口当たりのハモと梅肉が涼を呼びこむ「ハモおとし」。清水産の風味豊かな丸茄子は歯ごたえを楽しんで。きりっと冷えた冷酒を飲みながら、暑気払いと粋な大人の時間を過ごしてみるのもいい。この時季の生命力みなぎる食材の数々を手頃に楽しめるのは今月まで。※昼、夜とも前日までに要予約



月の花
 静岡市葵区昭和町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

ムッシュMOIZUMI 今月のお出かけランチ

初夏の海から届いた旬の鮑。ふくよかな身は、まろやかでジューシー。口の中で、磯の旨みと爽やかでコクのあるジュンペーゼが出れば、豊かなハーモニーがこだまする。この贅沢なコースは、毎年心待ちにするファンが多い。その気持ちに応え、今年もランチ、ディナー合わせ80名分を用意。



MENU
 鮑ステーキフェア 7,140円
 ※フォアグラ付 8,500円
 季節のオードブル9品盛り、スープ、メイン、特製デザート盛り合わせ、ドリンク、パン

和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI (モイズミ)
 静岡市葵区池ヶ谷7-5
 TEL:054-247-1338
 11:00~14:00 17:00~22:00
 (土日もランチあり) 水曜定休
 駐車場6台+提携あり
 MOIZUMI

美 ストール編

この夏はネックラインを飾る「ナロー」に注目

「ストールは2~3年前からあらゆる年齢層の女性に大人気」と話すのは静岡伊勢丹 婦人靴・シーズン雑貨ブロッカーの 大高葉子さん。若い女性はボリュームのあるものを好み、ミセスは首もとが隠れる程度の小さなストールを選ぶ傾向にあるという。では、この夏ヒットしているのはどのようなタイプなのだろうか。「ナロー」でしようかと大高さん。ナローとはスパンコールがついたり、光る素材でできた細く長いタイプの、ストールというよりネックラインを飾るアクセサリのようなもの。Tシャツの上に巻いて襟のラインを強調することもできるし、ウエストに巻けばベルト代わりに。素材感も重要。夏から秋にかけては、



肌ざわりのよいシルクやカシミアに人気が集まりそう。ネオレッピーの流行でジャケットのインにシルクスカーフを飾るおしゃれも復活の兆しを見せている。

学ぶべきは「色とボリュームの数学」

「どうやって巻いてるの?」と人から聞かれることが多いという、ストール使いの達人、セレクトショップSCE、NA(シェーナ)のバイヤー柴田真希さん。確かにストールを手に入れたらいいもの、くると首にひと巻きするだけで、

それ以上の応用に悩む女性は意外と多い。具体的なHOW TOは下のコラムに譲るとして、考え方を聞いた。「ストールを大小2枚重ねてみたり、バッグのハンドルにつけてみたり。大きな鏡で全身を映して、色の配分やボリューム感を足したり引いたりすることも重要。工夫はほんの少しでいいんですよ。でも、発想の転換をしないとね」と柴田さん。

無地の洋服ならストールで華やかに柄を入れてみたり、アースカラーなら色を足したり。ともすれば色っぽすぎるデコレの開いた夏の服でも、透ける麻のストールを合わせればミセスらしい上品な着こなしになる。なるほど、暑いからといって肌を露出させるより夏素材のストールでふんわり隠すのはいかにもオトナの作法。それに冷房や日焼け対策に

もなる。外出前、大きな鏡の前で奮闘する楽しい時間が増えそうだ。



取材協力/静岡伊勢丹TEL:054-251-2211、SCE、NA(シェーナ)tel:054-254-0160

フレンチのカリスマ三國シェフ、完全プロデュース!

7/2にオープンしたばかりのカフェ&パティスリー。かの有名な三國シェフがメニューの全てをプロデュース。地産地消をテーマとし、県内産の野菜や清水港で水揚げされた魚介類を使い、月替わりの料理に仕上げる。アラカルトはパスタなどが1,200円から。9月には2階にレストランもオープンする。清水の新しい人気スポットとして注目を浴びそうだ。



カフェ・パティスリー ミクニ
 静岡市清水区港町2-8-1
 TEL:054-355-3921
 11:00~17:00 駐車場あり

レストラン エスプリ・ドゥ・ミクニ
 TEL:054-355-3920
 17:30~20:30(LO)
 ※営業時間は7月現在。詳しくは問合せを。

大切なひとと時をここで... 緑の中の奥座敷「江戸駒」



グループでの会食、法事など大勢が集まる時の食事は、形式的になりがち。でも大切な集まりだからこそ、雰囲気にも料理にもこだわりたい。四季の繊細な移ろいを、一皿一皿に込めた江戸駒の料理なら、節目の宴に最適。月替わりの懐石料理は、5,250円から、80名まで対応。気軽に平日ランチメニューも1,260円からあるので、下見を兼ねてお出かけてみてはいかが?

四季の幸 江戸駒(えどこま)
 静岡市駿河区南安増3-24-17 TEL:054-284-0108
 平日 11:00~14:00(LO13:30)
 17:00~21:30(LO20:30)
 夜のみ予約制
 土日祝 10:30~21:00 予約制
 月曜定休 駐車場30台
 江戸駒

常夏の国ベトナムから届いた、美しい夏の味覚

ビルの谷間の熱風にあおられる日本の夏、思いやり海外のリゾート地にエスケープしたいもの。ゆったりとした南国情緒が溢れる「アンナム」なら、気分はバンス。食欲の落ちがちな暑い日でも、優しい爽やかな味で、疲れた心と体を癒してくれる。夏季限定のフォーは、パイナップルとワコンの香りがふんわりと香る。ベトナム風カキ氷は、5種の豆とココナッツミルクが入ってコクのある味。素材の持ち味を美しく表現するベトナム料理で、リフレッシュしよう。



ベトナム料理 AnNam(アンナム)
 静岡市駿河区佐馬町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

欲張りさんの満足メニュー登場!



一度にいろいろなメニューを食べたいという、わがままを満たす新メニューが登場!人気のメニュー3品を小鉢のセットにした「げんき三味」。納豆とキムチの名コンビ「ねぼろぶっかけ」、フレッシュ野菜にごまだれとラー油を利かせた「ごまだれサラダどん」、驚くほどジューシーなさき身の天ぷらを添えた「鶏ささみ天ぷらかけ」の3品。通常1,200円を7/5~11まではお試し価格1,050円で提供する。また未就学児には「お子様どん」の無料サービスも開始!

清水 げんき
 静岡市清水区高橋4-17-13
 TEL:054-270-8128
 11:30~14:00
 17:30~22:00(LO21:30)
 水曜、第3火曜定休
 ★清水七塔まつりに
 出店のため7/2、3、4休業
 アットエス げんき

「季節の小血御膳」予約でデザートグレードアップサービス

5月号で紹介し好評だった「季節の小血御膳(1,800円)」。メインの豚の角煮や桜えびのかき揚げをはじめ、その時期一番おいしい素材を使ったいろいろな料理が味わえ、飽きが来ないよう工夫がされている。色とりどりの器に盛られた料理を友達と一緒に楽しめば至福のランチタイムに。7月まで「季節の小血御膳」の予約時に「アステン見たよ」でデザートグレードアップのサービス付き!美しい庭の見えるテーブル席や大広間、6室ある個室など、詳しくは問い合わせを。



味処 吟治(うんじ)
 静岡市葵区佐馬町6-1 SHIZUOKA109ビル6F
 (6Fへは1Fからの直通エレベーターで)
 TEL:054-252-3200
 昼11:00~15:00 夜17:00~23:00(日・祝は22:00迄)

3周年のスペシャルプライス! 全品10%OFF



過去にサバラ(360円)を紹介したところ、読者からの評価が高かった店「コロリ」。かわいらしい色彩と、繊細な味わいでスイーツファンを虜にする。3周年を迎える7月は、読者のためだけに特別企画を用意。「アステンを見た」という、全品が通常価格の10%OFFに(7/3~19)。夏らしいフルーツのメニュー以外に、魅力的なスイーツがいっぱい。濃厚なチーズクリームが入った、もちっず(160円)は特におすすめ! オレンジボール280円 いちじくタルト380円 ※価格は通常料金。他割引券と併用不可

パティスリーコロリ
 藤枝市上青島515-1
 TEL:054-646-3135
 10:00~20:00
 月曜定休(祝日の場合営業)
 駐車場あり
 http://www.geocities.co.jp/color07
 パティスリーコロリ



みずみずしい旬の味覚、夏の来訪を告げる「梅の花」
 日本建築の心地よさを生かした佇まいに、しなやかな雰囲気。おおよそデザートの中とは思えないほど味わい深い。この雰囲気の中で、もてなされる豆腐と湯葉の懐石料理は、1,900円からと、意外にもお手ごろ価格。夏季限定で登場する涼風の膳(写真上)は、計12皿で3,600円。メインの冷しゃぶをはじめ、ヘルシーで涼やかな料理がずらり。このほか風の膳(2,600円)など、この夏にしか味わえない特別メニューが揃っている。また夏祭りと同様された期間中は、さまざまなお得な特典も。アステン読者からの支持も高い「梅の花」に是非足を運んでみて。

梅の花(松坂屋静岡店内)
 静岡市葵区御幸町10-2
 松坂屋静岡店 本館8F
 TEL:054-653-1700
 11:00~16:00 17:00~22:00(LO21:00)
 予約駐車場あり
 梅の花 静岡

無料不妊・健康相談センター 開設のための職員募集

看護師・臨床検査技師・事務職員

常勤 パート

- 診療時間 AM 8:30~12:30/PM 3:00~6:30
- 休診日 日曜祝祭日、金・土曜午後 夜勤なし ※委細面談の上決定

応募・診療のお問い合わせは **054-251-0770**

静岡市葵区日出町10-3 (静岡駅から徒歩5分)

静岡レディースクリニック 検索

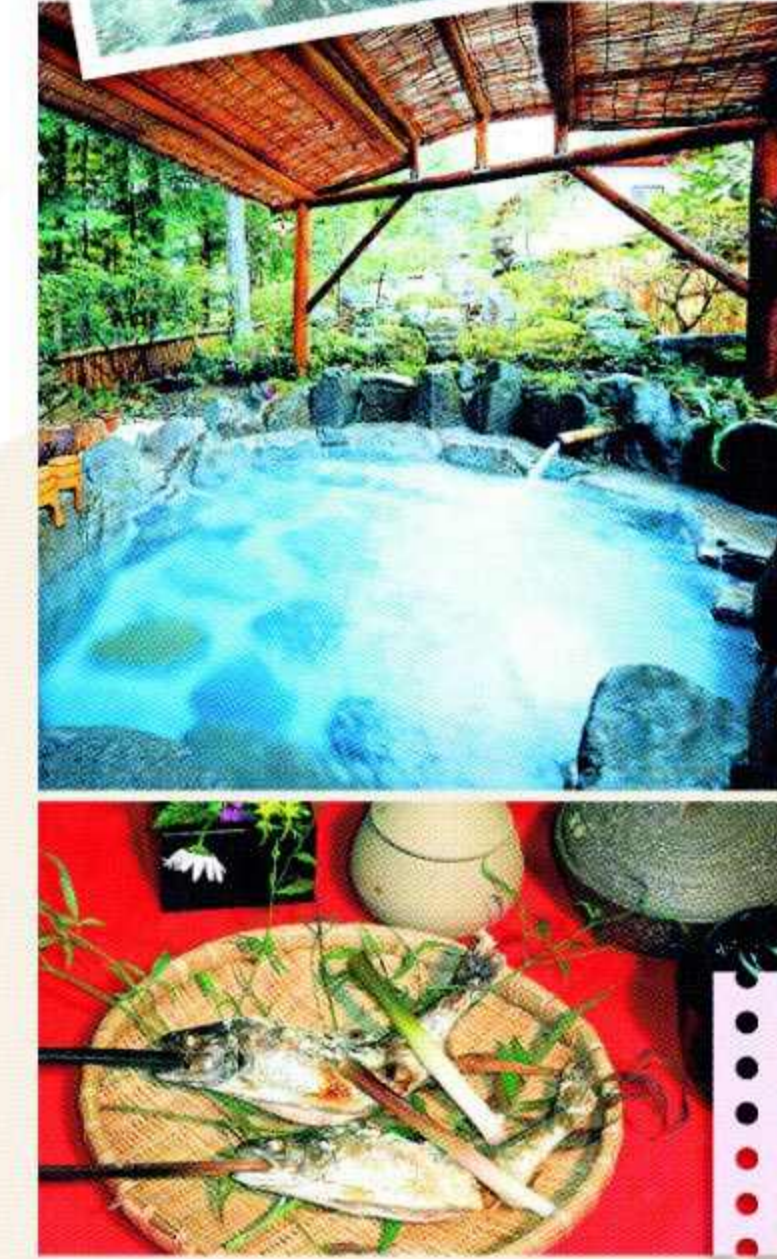
静岡レディースクリニック

産婦人科 不妊治療・女性内科 院長 内田 律子

当院は、子宮がん予防ワクチンの接種・がん検診などの一般婦人科医療から、体外受精・顕微授精などの高度生殖補助医療まで、女性のための総合的な医療を提供しています。今般、不妊症や病気でのお悩みやセカンドオピニオンに対応するため、無料相談センターを開設することになりました。私たちの思いに賛同していただけるパートナーを募集いたします。



家族で遊ぼう。おでかけNAVI.



いよいよ夏到来!お待ちかねの夏休みがやってくる。速くに旅行もいけれど、静岡中部はお楽しみスポットの宝庫。アステンが選んだ、近場でも大満足のおすすめレジャーをご紹介します。この夏は家族で出かけて、とびきりの思い出を作ろう!

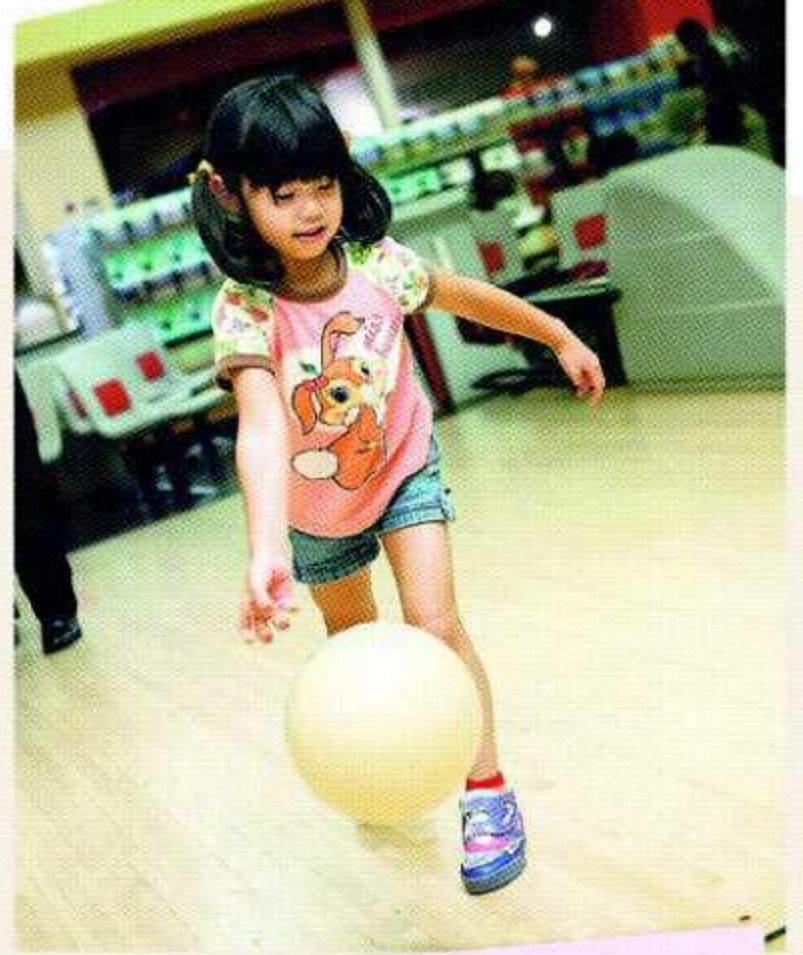
01 梅ヶ島の自然を満喫 大野木荘

静岡市街から北へ1時間ほど車を走らせて、梅ヶ島へ。その玄関口となるコンヤ温泉にある大野木荘は、昭和の雰囲気を感じるレトロなお宿。日帰りも宿泊もOKというのがうれしい。「一組一組のお客様を大事にしたい」と話すのは女将の志村美和さん。自分たちで育てた無農薬のお茶でのおもてなしに、心が和む。まずは個室で一休み。料理は地場の野菜やイノシシのお肉など、滋味あふれるメニュー。イノシシってクセがあるのでは?との心配も、一口おぼれば打ち消される。まるで牛タンのような食感で、臭みをまったく感じない。食後は大自然に飛び出して街中ではできない体験を。目の前を流れる安倍川の支流で水遊びをしたり、山に入ってセミ取りをしたり。近くにあるテニスコートで汗を流したり、安倍川にかかるつり橋でドキドキ体験も。思いっきり自然を満喫したら、宿に戻って温泉。肌をまとわりつくような滑らかなお湯は、疲れを癒すだけでなく、肌をしっとりさっぱりさせてくれる。また、宿泊なら夕食も楽しめる。囲炉裏のある山小屋風の部屋で、豪快なバーベキューが味わえるプランも(要予約)。炭火で焼いたお肉や野菜はなによりのごちそう。夏の思い出作りにぜひ出かけてみよう。

- 夏休み限定特別プラン(要予約)
- アステン読者に向けて、日帰りのスペシャルプランを設定。
- 個室(5時間)での料理と温泉がセットになったプランが期間限定で3,990円(小学生以下は半額)。お料理は地鶏シャモと夏野菜蒸し・ヤマメの塩焼き・山菜の天ぷら・自家製味噌汁・だし汁・シャベットのコース。
- バスタオル・フェイスタオル・浴衣貸出し・湯上り足袋プレゼントも。

02 みんな大好き! パンパカボウリング ブラザアピア静岡

日焼けの心配なく思いっきり体を動かしたいなら、エアコンの効いた室内で遊べるボウリングが押し。中でも家族で行くならブラザアピア静岡はいかが?ここは子連れファミリーにうれしい配慮がたっぷり。例えば、キッズボウリング。レーンの両側にゴム製のロープがせり出し、ガターを防いでくれるから、小さな子どもでもピンを倒す楽しみを実感できる。一人でボールを投げられない子には、専用の滑り台も。もちろん、大人の投げるときにはガターが復活。腕自慢のパパも初めてチャレンジする子どももみんなで真っ向勝負ができて、盛り上がること間違いなし。もっとワクワク度を高めたいなら、パンパカボウリングがおすすめ。かわいいうるパカくんのイラストつきのレーンなら、子どもたちも張り切ってプレーできそう。さらに毎月第2&最終日曜日には、SBSTVで大人気のパンパカくん本人が登場。ボールを抱えたパンパカくんがみんなのボウリングを盛り上げてくれる。一緒に写真を撮ったり握手してもらったりもできるから、ボウリングのできないちっちゃな子どもたちも大喜び。パンパカグッズのオリジナルグッズをゲットするチャンスも。



パンパカボウリング開催

- 毎月第2&最終日曜日に開催。この日に限り、小学生以下の子どもは1ゲーム250円(通常400円)に。
- 写真撮影会や握手会も開催。
- アピアでパンパカくんとお友達になろう!
- ※割引料金のため、他券との併用不可



03 この夏は釣りに初挑戦! 釣具のイシグロ

せっかくの夏休みに家でゲーム三昧なんてつまらない。子どもにはもっとワンパクに自然とふれあってもらいたいと思っている人も多いのでは。だったら、この夏を釣りに始めてみよう。このエリアは駿河湾に面していて、釣り場も豊富。季節ごとに釣れる魚もさまざま。この時期ならシロギスやアジがよく釣れるのだとか。「よし、行こう!」と思えば、釣具の専門店イシグロのホームページを開いてみて。トップページにあるフィッシングビギナーズのパナーをクリック。行きたいエリア、季節を選ぶと、釣りのおすすめポイントやアクセス、いま釣れる魚、釣り方アドバイスなど、必要な情報がズラリ。釣れてしまう危険な魚の知識もここで仕入れていこう。また必要な道具などの一覧も載っているから、そのページをプリントして最寄りの店舗に行けば、スタッフが丁寧にサポートしてくれる。これならまったくの初心者でも心強い。「でもエサが気持ち悪くて...」と悩むママには人工エサもあるから、心配なし。もちろん「太公望」を自ずるババにも満足品ぞろえ。家族で釣った魚が夕飯の食卓を飾るのも近いかも?

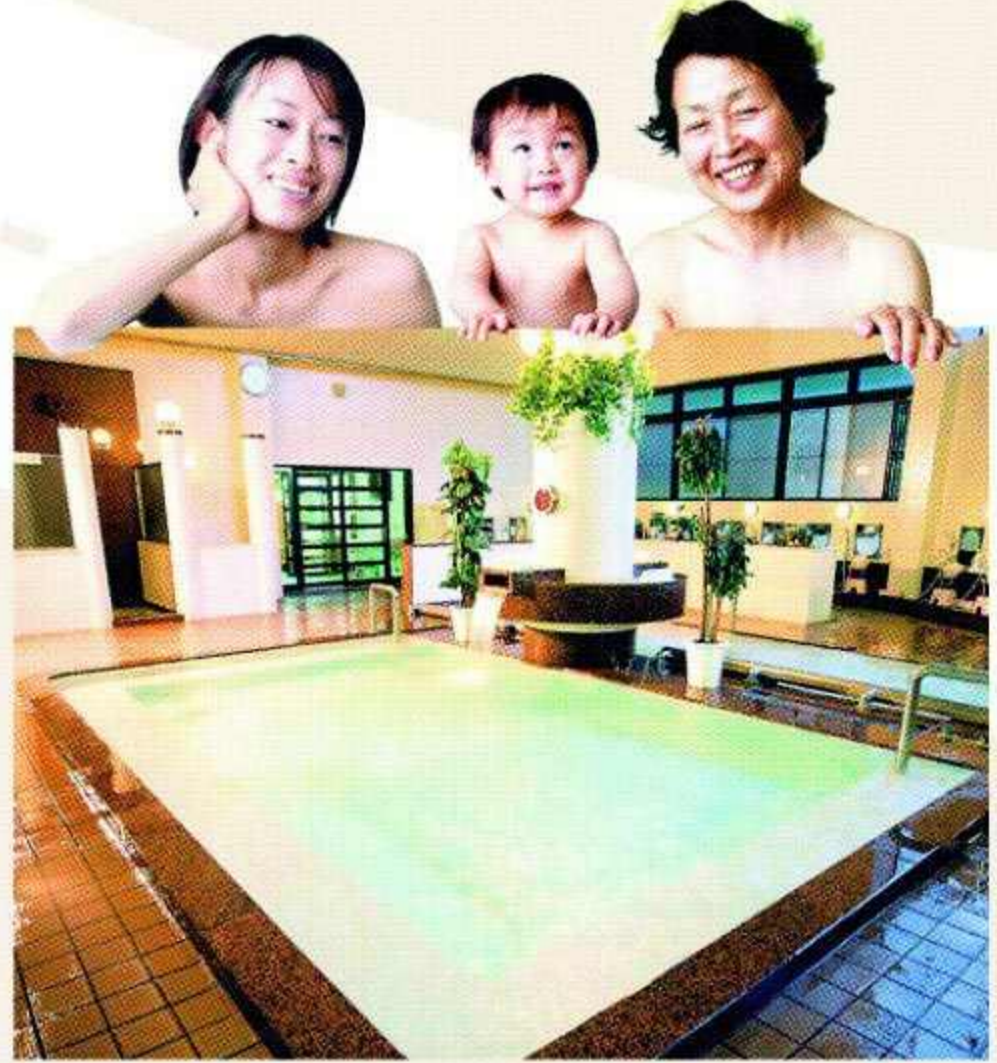
- 各種釣り教室開催 秋にはカワハギやフグ釣りの教室を予定。専属スタッフが同行するので安心。また静岡市にある船ヶ池ではボナマハヤが釣れる釣り体験会(無料)も。詳しくはHPで。
- 船釣りを中心とした
- イシグロ釣り教室を随時開催。



04 天然温泉で疲れを癒して 静岡の天然温泉・美肌湯

- キッズデー アステン先行サービス <7/5~9、12~16>
- 夏休みに先駆けてキッズデーを体験できる
- 先行サービス実施。しかも7/5~9は3時間券で1日ゆったり楽しめる「ゆったりデー」とのW適用もOK。入館時に「アステンを見た」と伝えて。

一日中目いっぱい遊んだら、汗を流して温泉へ。静清バイパス昭府町ICから約2分の場所にある美肌湯は、かけ流しの含イオウ泉とここでくみ上げた天然アルカリ泉の2つの温泉が一度に楽しめる人気のスポット。子連れだけだと温泉は入るの?との不安に、担当者は笑顔で「もちろん大歓迎ですよ!」とにっこり。赤ちゃんも、浴場内のベビープールで温泉を満ちせば一緒に温泉気分を味わえる。そんな美肌湯では、夏休みにあわせてお得なキャンペーンが目白押し。中でもファミリーにうれしいのは大人1名につき小学生までの子ども2名が無料となるキッズデー(8/2~6、23~27)。子どもは広いお風呂でフワフワ、ママはお肌つるつる。パパはゆったり。有料の個室(1時間600円)や整体、あかすりなどのリラクゼーションコーナーも充実しているから、パパと子どもたちが温泉で楽しんでいる間に、ママはボディケアで日々の疲れを癒すなんて贅沢も。生ビール、ソフトクリーム、カキが100円引きとなるサマーキャンペーン(8/13~18)も暑い夏にはピッタリ。大人同士ならお料理がセットになった平日限定プラン(1,500円・要予約20名まで)でゆったりとした時間を過ごすこともできる。詳しくは問い合わせを。



01 静岡 温泉 露天風呂の宿 大野木荘
 静岡市葵区梅ヶ島4269-10
 ☎ 054-269-2224
 宿泊料金 9,000円~
 (大人1名・1泊2食付/2名以上で申し込み)
 体験料金 4,200円~(入浴・1食付・個室利用)
 図 <http://o-nogi.jp>

02 ブラザアピア静岡
 静岡市駿河区中吉田16-8 ☎ 054-261-7271
 ☎ 10:00-26:00(金・土・祝前日は朝6:00まで営業)
 図 ゲーム料金 一般540円・大学生440円・高校生以下380円。【土・日・祝】一般580円・大学生480円・高校生以下400円
 シューズレンタル300円
 図 団体 アピア静岡 検索

03 釣具のイシグロ
 【静岡中吉田店】 静岡市駿河区中吉田18-8
 ☎ 054-267-1496 ☎ 10:00~22:00
 【静岡丸子新田店】 静岡市駿河区丸子新田55-3
 ☎ 054-256-3861 ☎ 10:00~20:00
 【焼津店】 焼津市大覚寺1261-1
 ☎ 054-621-7077 ☎ 10:00~22:00
 図 <http://www.ishiguro-gr.com/fishing/>

04 静岡の天然温泉 美肌湯(BI JIN YU)
 静岡市葵区藤上15-15
 ☎ 054-252-1126 ☎ 6:00~23:00
 図 第3火定休(8月は無休)
 図 3時間入浴券 800円 1日券1,300円
 (土日祝は+200円、3歳以上12歳未満はいずれも半額)
 図 <http://www.bijinyu.co.jp>

2人の夢を叶えた 木造3階建ての家

結婚間もない20代半ばのM夫妻。土地は親から譲り受けた約99m²(30坪)の敷地。あちこち見てまわった結果、片瀬建設に決めた理由は「予算内で自分たちの要望すべて叶えてくれた上に、想像を上回る間取りを考えてくれたからです」とのこと。実は2人が出した要望はこんなものでした。

- Mさんの要望リスト
- 駐車スペースが3台分
 - 両親が泊まれる和室が欲しい
 - 吹き抜けがあって開放的なリビング
 - 家全体に日当たりや風通しがいい
 - 外から家の中があまり見えない
 - インナーバルコニーがほしい
 - 子ども部屋は絶対2つ(壁で作るのはい)
 - フローリングは絶対木製で
 - 建具は大工造りで作ってほしい

- 玄関はスッキリしたいからシューズクローゼット
- 一番心地いいリビング。2階だから明るく、吹き抜けが開放的
- 南向きで日当たり良好な広々インナーバルコニー
- 共同の2人のために水まわりの位置をコンパクトに
- キッチンはもちろん対面式でLDKを見渡せる位置
- パルコニーがたくさんで採光と通風を確保
- 夫婦の寝室と子供部屋2つ。計3つの部屋を3階に作った
- ウォークインクローゼットなど収納もたっぷり!

私たちの希望は fulfilled!!

こんな感じになりました!

木造3階建て和モダンの家
 【城東町M邸】
 完成見学会
 7/17(土) 18(日) 19(月)
 10:00~17:00

片瀬建設の担当者 二級建築士のさん

JAバンク静岡 県下JA・静岡県信連 JAカードに入って、使って、うれしいチャンス!

JAカード ウェルカムキャンペーン

新たにJAカード一体型をお申込みの方

JAカード一体型新規入会コース

新規入会対象期間：平成22年4月1日(木)~10月31日(日)
 ご利用対象期間：平成22年4月1日(木)~12月31日(金)

キャンペーン対象者
 新規入会対象期間中に、JAカード一体型をお申込みのうえ、ご利用対象期間中に、JAカードのご利用金額(公共料金を含む)が総額5,000円以上ある方
 あるいは、JAカードのご利用金額(公共料金を含まない)が総額20,000円以上ある方

応募方法
 ● 応募用紙による応募
 専用応募用紙に必要事項を明記のうえ、JA職員に直接お渡しいただくか、JA窓口までお持ちください。専用応募用紙は、JA窓口にてお受け取りください。

● ハガキによる応募
 ハガキに必要事項を明記のうえ、下記であらかじめ応募ください。
 必要事項：①コース名「JAカードご利用コース」、②お名前、③ご住所、④生年月日
 宛先：〒422-8621 静岡市駿河区曲金3-8-1 静岡県信連「JAカードキャンペーン事務局」宛

応募締切 平成22年12月末JA受付分まで (ハガキの場合、平成22年12月31日消印まで有効)

抽選対象期間
 第1回 平成22年4月1日(木)~平成22年6月30日(水)
 第2回 平成22年7月1日(木)~平成22年9月30日(木)
 第3回 平成22年10月1日(金)~平成22年12月31日(金)

JAカード一体型 新規入会コース... (3回抽選)：各回100名、計300名
 JAカードご利用コース... (3回抽選)：各回50名、計150名
 各回対象期間終了後、厳正な抽選の上、当選者を決定いたします。
 当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

キャンペーン留意事項
 ● 公共料金は、電気、携帯電話、固定電話、NHK、ガス、水道を対象とします。
 ● 対象期間中の各ご利用先でのショッピング利用分、期間中に売上高が三菱UFJニコス株式会社(以下「三菱UFJニコス」)に到達した会員様が対象となります。
 ● 年会費、会員情報更新料、キャッシングはご利用の対象外とさせていただきます。
 ● 三菱UFJニコス株式会社と同時に実施する他の同様のキャンペーンに重複当選はありません。
 ● JAカードの口座振替を静岡県内JAに指定している個人会員様が対象となります。
 ● 家族会員様のご利用額は本人会員様のご利用分に合算し、集計いたします。
 ● 「JAカードご利用コース」は、JAカード一体型及び単体型とも対象となります。
 ● 本キャンペーンの応募は1会員1回とし、キャンペーン条件を満たせば期間中の抽選の対象となります。
 ● 応募された後、三菱UFJニコス株式会社の審査の結果、JAカードが発行されなかった場合、対象期間中のご利用内容がキャンペーン条件に満たない場合は、抽選の対象外となります。
 ● ご応募いただいたお客様の個人情報は、本キャンペーンの開催、JAの事業における各種サービスの提供・ご案内・充実等の目的以外には利用いたしません。
 ● 本キャンペーンについてのお問い合わせ/静岡県信連JA企画推進部 ☎050-3101-4633 お電話受付時間9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

[7月は、豆腐×夏野菜!]

しずおかキッチン

トマトにナスに、ジャンボいんげんなど、今が旬のみずみずしい夏野菜はレンジでチンするだけで、うま味がギュッと凝縮。量たっぷり食べられる。抹茶と豆腐の出合いが新鮮な、手づくりドレッシングで栄養も満点!

材料 4人分
豆腐ドレッシング[木綿豆腐:1/2丁/砂糖:大さじ1.5/塩:小さじ1/2/抹茶:小さじ2/酢:大さじ1/生クリーム:小さじ1]
ニンジン:1/4本(拍子切りをして下茹で)/ナス:1/2本/ブロッコリー:1/3個/セロリ:1/2本/ジャンボいんげん:3本/アスパラ:4本/プチトマト:4個/ヤングコーン:4本/キャベツ:4枚

「いただきます」
まで5分!



今月の先生
鈴木 厚 Atsushi Suzuki
梅の花 静岡店 支配人
今回の料理で覚えたのは豆腐と抹茶で作る自家製ドレッシング。ほのかな抹茶の香りが、豆腐の甘みを引き立てて、そのまま食べても美味。ドレッシングというよりは豆腐のディップのような仕上がり。「野菜は、旬のものを何でも好きなだけ使ってください。ハムやそぎ切りにした鶏のササミを加えても、ボリュームアップしておいしいですよ。」
tel:054-653-1700



① 抹茶と調味料は茶せんでしっかり混ぜて!

- 野菜は、それぞれ食べやすい大きさ(一口大)にカットする。木綿豆腐はペーパータオルに包んで重石を置き水切りしておく(時間外)。
- ボウルに、抹茶と酢を入れ、ダマができないように茶せんで混ぜる。さらに砂糖、塩を混ぜたら、豆腐と生クリームを加え、泡だて器で豆腐をつぶしながら混ぜ合わせる。フードプロセッサーを使っても可。
- 野菜を耐熱皿に並べ、ラップをして500Wの電子レンジで3分加熱する。蒸し上がった野菜に②の豆腐ドレッシングを添えれば完成!



野菜を切って 豆腐と抹茶を混ぜて レンジでチンしたら



真夏のあったかサラダ

豆腐と野菜のマリアージュ (温野菜の豆腐抹茶ドレッシング)

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.57

[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

[2010.7.3] 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8月7日発行)は「フライダル」特集

表紙: 今月のキラリ

[タグアのネックレス] 3,800円

協力: Momi Pakipika (モミ・パキピカ)

tel:0548-52-2203

http://www.momipakipika.com/

ソレイユ Soleil
京都、宇治抹茶たっぷりのクリームブリュレとアップルマンゴーのムースが初夏の香りをあふらせます。
¥420

ウエディングスイーツ カフェ
Café deux Valentin chambre d'hôte
独立美術館 並木通り BUS STOP 前

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7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7月下旬にお届けします。

- ご希望の賞品番号・賞品名は?
- アステン7月号を見てから「実際にいったお店」と「行った感想」を教えてください。
- おすすめの中巻ごはんのお店を教えてください。
- アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。

01 5名様
アスティ ¥3,000円分 [アスティ静岡]

02 5名様
順孔蒸豚カレー(2食用ソースパック) [ケーキカフェ 順孔]

03 3名様
アーチフィッタープレミアム174 ウェッジソールスニーカー(ブラックまたはベージュ) [AKAISHI]

04 10名様
静岡ラー油 [Dexes(ディキシー)]

05 5名様
梅ゼリー(6個入り) [梅の花 静岡店]

01 5名様
アスティ ¥3,000円分 [アスティ静岡]

02 5名様
順孔蒸豚カレー(2食用ソースパック) [ケーキカフェ 順孔]

03 3名様
アーチフィッタープレミアム174 ウェッジソールスニーカー(ブラックまたはベージュ) [AKAISHI]

04 10名様
静岡ラー油 [Dexes(ディキシー)]

05 5名様
梅ゼリー(6個入り) [梅の花 静岡店]

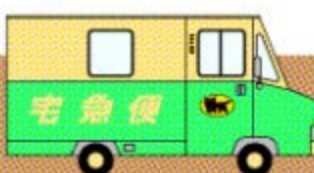
01 5名様
アスティ ¥3,000円分 [アスティ静岡]

02 5名様
順孔蒸豚カレー(2食用ソースパック) [ケーキカフェ 順孔]

03 3名様
アーチフィッタープレミアム174 ウェッジソールスニーカー(ブラックまたはベージュ) [AKAISHI]

04 10名様
静岡ラー油 [Dexes(ディキシー)]

05 5名様
梅ゼリー(6個入り) [梅の花 静岡店]



プレゼント賞品はクロネコヤマトが7月下旬にお届けします



マルキューの熱い夏が始まる!!

Summer BARGAIN

7.1 thu START!!

合計1,000名様にチャンス!!

商品券が当たる抽選会

キャンペーン期間 7.1 thu ~ 7.7 wed

期間中SHIZUOKA109でお買い上げレシートと館内に設置しているカタログを1Fインフォメーションへお持ちいただく抽選会に参加できるよ!

※飲食店・100均・ショップは除きます。

●SHIZUOKA109商品券1,000円分 [500名様]

●SHIZUOKA109商品券500円分 [500名様]

MAX 80% OFF

①ニットのフワフワポンは色違いで黒・白・薄ピンクなども。サマーニットリボンカゴバッグ(大) [通常価格16,800円] → **8,400円**
(小) [通常価格14,700円] → **7,350円**
※全色入荷は未定です。
[1F/服飾雑貨] サマンサ・ベガ

②スカル柄と花柄の組み合わせが新鮮。スカル×花Aラインチュニック [通常価格3,990円] → **3,360円**
[B1F/レディースウェア] シェイクシェイク

③シンプルなのに存在感抜群のレースサンダルを足元のアクセントに。レースアップサンダル [通常価格5,985円] → **4,095円**
[B1F/レディースシューズ] アルアンドイ

④大人気のレースワンピースベストとセットになってお買い得! ドット柄ワンピース [通常価格7,245円] → **5,145円**
[2F/レディースウェア] シャイニーグラマラス

⑤大人気のレースワンピースベストとセットになってお買い得! デニムベスト&コットンレースワンピース [通常価格4,935円] → **3,900円**
[B1F/レディースウェア] スピーガ

50% OFF

30% OFF

20% OFF

7 DAYS BARGAIN 109
7.1 THU - 7.7 WED
FINAL BARGAIN 109
7.8 THU - 7.13 FRI

109 SHIZUOKA

〒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