

静岡をもっと楽しみたい女性たちへ



asterisk ten

10

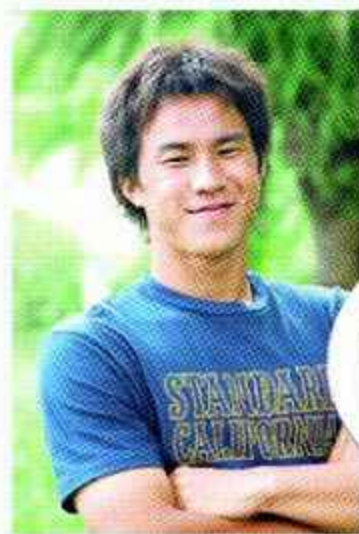
# アステテン

2010 9月号  
vol.59

特集

## 空とつながる 私の居場所

asten people  
岡崎慎司



アステテン meets ぐるぐる  
中華ごはん



今月の\*キラリ

スワロフスキーがきらきらと光るリボンのチャームは  
いのちを守り合う仲間たちのしるし、  
子宮頸がんのシンボル「ティール&ホワイトリボン」。  
39歳以下の女性がかかるがんで  
最も多いのが子宮頸がんであり、  
ワクチンや検診がどんなに有効かなど、  
アステテンもごく最近まで知らなかったこと。  
女性特有のがんのサポートグループ、  
静岡県のNPOオレンジティの皆さんと一緒に  
これからもっと女性たちに伝えていきたいと思う。  
チャームの取扱いは本文記事7ページへ。売上はすべて  
(社)ティール&ホワイトリボンプロジェクトに寄付され、  
子宮頸がんの啓発に使われる。

お出かけグルメ

トップ映談  
阪急交通社

美人レッスン  
ツボ編

旅さ旅  
興津エリア

すくすくボード

TOM SAWYER!  
大井川鉄道

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  
真紅のビタミンジュース

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

## レストラン&バー オープン3周年謝恩 9/1(水)~10/31(日)

### 3rd Anniversary

Restaurants & Bar

感謝の気持ちを込めて。  
素敵な旅や味覚をプレゼント!

### オープン3周年謝恩 プレミアム抽選会

豪華賞品が当たる!!

レストラン&バー オープン3周年を記念して、宿泊券や  
レストラン利用券など豪華賞品が当たるプレミアム抽  
選会を開催。ホテルアソシア静岡内の対象店舗にて、  
お一人様¥2,000以上の利用でご応募いただけます。

対象店舗

- ・コーヒーショップ パーゴラ
- ・中国料理 梨杏(りんか)
- ・日本料理 華雲(かぐも)
- ・鉄板焼 那古亭(なごてい)
- ・イタリア料理 アルポルト静岡

詳しくはホームページをご覧ください。

ホテルアソシア静岡 検索

### PERGOLA コーヒーショップ パーゴラ 秋の収穫祭



ランチbuffe

【料理食べ放題 & 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

オードブルからスイーツまで、  
色とりどりに並ぶ秋の味覚が食べ放題!

ディナーbuffe

【ステーキ・料理食べ放題 & 飲み放題】

お一人様 ¥4,000

シニア(60才以上) ¥3,500  
小学生・中学生 ¥2,000 幼児(3才~小学生未満) ¥1,000

シェフが目の前で調理するステーキ  
秋の創作料理が食べ放題!

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

お席にそのまま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。

本場香港の点心師が腕ふるう点心や、  
秋の食材をたっぷり使った料理等、40品が食べ放題!

お問い合わせ・ご予約 Tel. (054) 254-4470 (直通)

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)



家の外でもない。  
かといって室内でもない。  
そんな内と外がつながる場所で、  
自分の時間を楽しむ人が増えている。  
週末の朝食、昼下りのお茶。  
平凡な日常も、光と風が通り抜け、空とつながる  
「もう一つのリビング」が舞台だと、  
何だか少し特別になる。

家の中を小川のように  
流れる土間で、  
人と人が優しく交わる  
豊かな自然に恵まれた  
町、藤枝市岡部町。朝比奈川  
のせせらぎが間近に聞こえる  
Mさん一家が暮らす家は、  
夫婦と子供、そして世帯主で  
あるMさんのお母様の二世

# 空とつながる 私の居場所

帯住宅。その親世帯、子世帯  
の居住スペースの間を川によ  
うに流れているのが、Mさん宅のシン  
ボルともいえる土間だ。  
「夏の間は、川遊びをした子供が、その  
まま裏口から戻ってきて、友達と一緒に  
濡れた体のまま、ここで昼ごはんを  
食べたりますよ」(Mさん)。  
ビーチサンダルをはいたまま、座敷  
にちょこんと腰掛けてくつろぐ孫たち  
を、優しく見守るお母様。「あつという  
間に、また外へ遊びに行ってしまうん  
ですけれどね」と微笑む。  
子供たちが風のように元気に通り

抜けていくこの土間の存在が、二つの  
世帯のスペースをゆるやかに仕切りつ  
つ、親、子、孫の三世帯を結ぶ交流の  
場所になっているのだ。  
もちろん家族だけでなく、来客を気  
軽にもてなす場所としても土間はとて  
も機能的だとMさんは言う。確かに、  
天井まで吹き抜けの風通しのよい土  
間に腰掛けてみると、その気軽さゆえ  
リラックスできて、ちょっとしたつも  
りがついつい長居してしまいそう。  
土間以外にも、桜の季節には花見

に最適な2階バルコニーなど、Mさん  
の家には、岡部の自然の贈り物を心ゆ  
くまで味わえる「外」とつながる魅力  
的な設えがいっぱいだ。  
が、意外にもお母様のお気に入り  
は、ごく普通のガラスの掃きだし窓。実  
はこの窓、居ながらにして、周囲の山や  
田園の四季の移り変わりを日替わりの  
絵のように楽しめる、特別な場所なの  
だ。「朝、起きて、窓を開けるのがいつ  
も楽しみです。春の訪れを告げる  
梅や桃、そして盛りだくさんの新緑、紅葉

ごす時間の快適さに比べれば、その  
程度の手間は何でもない。  
「季節が良い時期、夕食はよくここで  
食べるんですよ」(Kさん)。夕暮れ時、  
薄暗くなったらロウソクやランタンを

と、毎日、見ているだけでも飽きませ  
ん。内と外をつなぐ、この世  
界でたった一枚の名画は、ど  
んなに大金を積んでも買えな  
い、Mさんの家の宝物だ。

オープンエアの  
リビングなら、  
ストレスも空へと飛んでいく

「毎日が別荘のような気分  
で暮らせる家が理想だった  
んです」と語るのは、静岡市  
駿河区の主婦、Kさん。夫婦  
と子供の4人家族、Kさん宅  
のもう一つのリビング、南向  
きのウッドデッキは、静岡駅  
まで車で15分以内という住  
宅街にありながら、開放的で  
アウトドア気分いっぱいだ。

10畳程度の広さは十分に  
あるこのウッドデッキは、1年  
に1度、自分たちでペンキを  
塗り替える。雨が降った後は  
床用スクイジーを使って水  
を掃き流すなど、それなりの  
手入れは必要だが、ここで過

灯し、真夏には蚊避けのタープを張っ  
て。アウトドアシーズン、このオープン  
エアのダイニングは、キャンプが大好き  
というKさん一家にとって、家族の象  
徴ともいえる場所になる。  
また、昼間、一人で家にいることも多  
いKさんは、このウッドデッキを家族と  
の団らんの時はまた違う過ごし方  
で楽しんでいる。どっさり梅を買って  
、毎年自家製梅ジュースや梅干  
のために下ごしらえをする作業場に  
したり。忙しい家事の合間に、ほっと  
息つくのもこの場所だ。ここからの眺  
めは、自分たちの庭プラスお隣の庭も  
借景となって、Kさんの理想通り、広  
い敷地の中に建てられた別荘にいろ  
んな心地良さ。ただ座っているだけで、  
自然とリフレッシュできるそう。

「空を見て、ああ、飛行機が飛んで  
いるなあ…なんて、飛行機雲を目で追っ  
て。もう、それだけですーっと気持ち  
よくなるんです」。デッキに設えた  
テーブルで、出来上がったばかりの  
今年の梅ジュースを飲みながらそう

語るKさんの周囲には、そこだけ  
わっとリラックスした空気が流れて  
いる。日常にアウトドアの感覚を上手  
に取り入れている人は、暮らし上手。  
当たり前の毎日も、ほんの少しの遊び  
心で新鮮な風景に変わるんだ、とい  
うことを教えてくれる。



「雨宿り」というもてなしの心

広縁、軒下。土間。シェルターよう  
に外から密閉遮断された家づくりを志  
向してきた欧米の建築文化と違い、も  
ともと日本には、内と外との境界線を  
あえて曖昧にし、その部分を活用する  
住まいの文化があったという。

「貴族や武家の屋敷、農家と、身分  
や時代によって、その様式や目的は  
様々ですが、内と外との中間ともい  
える部分をあえて設けることで、そこ  
を日本式コミュニケーションの舞台と  
して重宝していたんですね」と語る  
のは、静岡市内の住宅メーカーに勤  
務する平田心一さん。農耕民族で、共  
同作業が生活のベースにあった日本  
人にとって、集落内の円滑なコミュ  
ニケーションは生きていくために必要  
不可欠なこと。「迎える側も訪れる側  
も、身構えることなく、ちょっと腰  
を掛けてくつろげる場所」は、コミュ  
ニティーを維持するために大切な暮ら



しの機能だったのだろう。  
「たとえば数寄屋建築にも見られる  
土庇(どびさし)は、玄関先の土間の  
部分に柱を立て、軒を長くして雨に濡  
れない部分を広く確保するための伝  
統的な意匠です。雨の多い日本では、  
人に雨宿りできる場所を提供してあ  
げること、それも一つのもてなしの心  
だったのです」(平田さん)。  
肩を並べて雨を見ることで生まれる  
優しい一体感。そんな日本人ならではの  
繊細な感性は、日本の住まいの内と  
外との曖昧な境界線に、今もひっそり  
と息づいているのかもしれない。

夕食後、ベランダや庭先に椅子を持ち出して。  
テレビを消して。ふうっとゆっくり深呼吸して。月を眺めて。  
すると心の中にもすーっと爽やかな風が流れて。  
そこは自分だけの、半径50センチのアウトドアリビング。  
内と外との間(あわい)を楽しむ人の横顔は、  
不思議と豊かで満ち足りている。

【撮影協力】 サクラビルテス/TEL054-365-4353

## 静岡市緑化奨励補助制度

静岡市では、緑あふれる生活環境の促進のため、  
①屋上緑化、②壁面緑化、③まちかど緑化(庭や駐車場の緑化)、④生垣設置  
などに対して補助金を交付している。  
いずれの緑化も着工前に申請が必要だ。  
申請書類は、ホームページからダウンロードできる。  
●静岡市HP→市役所の組織→環境局、  
清流の都創造課→緑化奨励補助金  
<http://www.city.shizuoka.jp/>  
問合せ先/静岡市役所 清流の都創造課 環境創造担当 TEL054-221-1319



## JAバンク 静岡 県下JA・静岡県信連

JAバンク静岡 検索



# 夢をかなえる 大きな一歩。JA住宅ローン

- お使いみち/住宅の新築・購入(土地のみの購入も含む)、増改築、中古住宅の購入、他金融機関からお借入れ中の住宅ローンの借換
- お借入金額/最高5,000万円以内 ■お借入期間/最長35年以内

- ご相談はお近くのJA窓口へ
- JA伊豆太陽 TEL/0558-23-6014
  - JA御殿場 TEL/0550-84-4835
  - JA静岡市 TEL/054-237-6411
  - JA遠州中央 TEL/0538-36-7040
  - JA三島函南 TEL/055-981-8899
  - JA富士市 TEL/0545-51-2195
  - JA大井川 TEL/054-646-5143
  - JAとびあ浜松 TEL/053-476-3153
  - JA伊豆の国 TEL/055-949-3214
  - JA富士宮 TEL/0544-28-2111
  - JAハイナン TEL/0548-22-8060
  - JAみっかび TEL/053-525-1013
  - JAあいら伊豆 TEL/050-3101-9061
  - JAするが路 TEL/054-375-2153
  - JA掛川市 TEL/0537-22-4118
  - JA三方原開拓 TEL/053-436-1331
  - JAなんすん TEL/0120-960-579
  - JAみず TEL/054-367-3268
  - JA遠州夢咲 TEL/0537-73-5146

## ホテルセンチュリー静岡から、心を込めた贈り物。

「敬老の日プラン」9月18日(土)～25日(土)



期間中、60歳以上の方が同席のうえ「花凍」「けやき」「翡翠宮」のいずれかをご利用のお客様1グループにつきおひとつ、ホテルオリジナルフィナンシェ(5ヶ入)をプレゼント! さらに6名様以上のご利用で個室無料に!

花凍 KARIN	花凍弁当(ランチ¥3,500)、 ¥10,000以上のコースをご利用でプレゼント!
けやき KEYAKI	楓(ランチ¥3,500)、 ¥8,000以上のコースをご利用でプレゼント!
翡翠宮 HISUIKYU	グルメランチ(¥2,500)、¥4,000以上のランチコース または¥5,000以上のディナーコースをご利用でプレゼント!

■2階 日本料理「花凍」: 054-289-6412 ■2階 鉄板焼「けやき」: 054-289-6413  
■2階 中国料理「翡翠宮」: 054-289-6411  
[ランチ]11:30~14:30(14:00 L.O.) [ディナー]17:30~21:30(20:30 L.O.)

「La Fleur」リニューアル3周年記念フェア

9月23日(木)～25日(土):リニューアル3周年を記念して、ランチには特製デザート、ディナーにはハモンセラーノ(生ハム)カッティングをサービス。  
9月1日(水)～30日(木): グランドシニア料金を1ヶ月間特別設定!  
70歳以上のお客様は、下記金額でご利用いただけます。  
■平日[ランチ]¥1,800 [ディナー]¥2,300 ■土日祝[ランチ]¥2,500 [ディナー]¥2,800

Lunch & Dessert Buffet	大 人: ¥2,500 (¥2,900) 60歳以上: ¥2,000 (¥2,500) 小学生: ¥1,700 (¥1,900) 3歳以上: ¥ 800 (¥ 900)
Dinner & Dessert Buffet	大 人: ¥3,200 (¥3,700) 60歳以上: ¥2,700 (¥3,000) 小学生: ¥1,900 (¥2,000) 3歳以上: ¥ 900 (¥1,000)

※上記は平日料金。(内)は土日祝の料金。  
※ソフトドリンクも料金に含まれます。

■1階 プルーフ・ダイニング「ラ フルール」: 054-289-6410  
[ランチ]平日/11:00~15:00(14:00 L.O.) 土日祝/11:00~15:00(14:30 L.O.)  
[ディナー]17:00~21:00(20:30 L.O.)

こんにちは、支店長です。 **＊トリップ快談**

昨年開港した富士山静岡空港を利用した旅行が人気の阪急交通社。日帰り旅行から海外旅行まで、商品の多岐さで多くの旅行ファンから支持されている。今月はその静岡支店で陣頭指揮をとる篠原幸勇支店長に、商品開発への思いやご自身のことについてお話をうかがった。



**静岡は熟考型が多い**  
ここ数年は景気が悪く、旅行の動きも控え目だったのですが、この4月からはヨーロッパを中心に海外旅行の申し込みが増えています。秋のカナダも席が足りない状況です。特に静岡空港ができてお得なプランが組めるようになったこともあり、多くの方から申し込みをいただいています。私も転勤などで各地を回りましたが、やはり地域差があります。例えば、他地域は広告掲載の後、すぐに反応が返ってくるのですが、静岡はちょっとゆっくり。それだけ静岡のお客さまは熟考されてからお申し込みをいただくことが多いですね。

**お客さまの立場に立った商品づくり**  
当社は熟年層のお客さまが多いので、多くは添乗員同行。また、できるだけ多くの観光地を回り、名物料理を取り入れるようにしています。反面、詰め込みすぎると忙しいというお客さまは、ホテルでの滞在時間が長くゆったりとしたプランもご提供しています。最近の人気商品は、列車を使ったプラン。ブルームンパスを使ったゆとりのあるプランや、ワイドビューふじかわを使って草津や高山へ行くプランも好評でした。旅行業界はリピーターのお客さまが大事。ですから必ずアンケートはみんな目を通し、自分の両親にも自信をもって薦められるような、お客さまの立場に立った商品づくりを心がけています。また当社は全国に支店があつて、お互いの情報を共有しています。どこかで好評だったツアーがあれば、静岡にもどんでん取り入れます。もう一つ、当社の特徴は新聞広告での募集。パンフレットとは違い、2週間もあれば掲載できますから、トレンドにあったご提案ができるのが強みだと思います。

**大きな仕事に夢をもつて**  
1961年生まれ。同社入社後、東京で法人営業、募集型旅行商品を手掛ける国内メディア、札幌支店を経て2009年4月より現職。

株式会社阪急交通社 静岡支店長 篠原幸勇氏

**ドライブで静岡の良さを知る**  
週末はもっぱら家族とドライブしています。これまでも何度か転勤しましたが、新しい土地に行くと、その周辺をドライブで回るのが楽しいんです。静岡に来て1年半、この周辺もいろいろとドライブに行きました。近いところ言えば、梅ヶ島や井川あたりの紅葉はきれいですね。寸又峡もすばらしかったです。東京からだ伊豆辺りまでは足を延ばすのですが、それ以西はなかなか行く機会がありません。ですから、この機会に西部方面にもいろいろと出掛けてみたいと思っています。静岡に来て静岡割りというのを飲んだのですが、これはおいしい。今ではすっかりファンになりました。

**ライフスタイルに合わせた働き方**  
旅行業界は、女性からも非常に人気の高い職種です。当支店40名のスタッフのうち30名が女性で、電話オペレーターや広報、企画部門など、さまざまな分野で活躍してもらっており、男女差別がない職場だと思います。特に当社は企画・販売がメインですので、女性の感性を生かしたプランを立ててもらっています。また電話オペレーターの場合、一日のうち仕事のピークは午前中ですから、午後は子どものお迎えに、という主婦の方もいらっしゃいます。自分の生活リズムに合わせて働き方を選ぶので、女性が働きやすいのではないのでしょうか。旅行というのは夢を売る商売です。ですから、大きな夢を持って入ってくる方は大歓迎です。ともすると長く働くことでマンネリ化しがちなのですが、それも定期的に担当を替えることで新鮮な気持ちで働いてもらうようにしています。これからは女性が社会にどんどん出て行く時代です。ぜひ皆さんも頑張ってください。

**悪の教典**  
貴志祐介 著  
2010/文藝春秋/1,800円  
生徒に絶大な人気を誇る、PTAや職員の間でも抜群に評判がよく、好青年であり且つ高いIQを誇る32歳の英語教師...実は彼は反社会性人格障害だった!現代の病理学に包まれた私立高校の中に、精神的に閉塞を抱え、仮面を被った怪物が!怪物はジャズの名演が多い、クロムワイルの「モリタート(マクザナイフ)」の旋律とともに次々と犯行を重ねていく。2010年最高のホラー小説。

**悪の教典上**  
貴志祐介 著  
2010/文藝春秋/1,800円  
生徒に絶大な人気を誇る、PTAや職員の間でも抜群に評判がよく、好青年であり且つ高いIQを誇る32歳の英語教師...実は彼は反社会性人格障害だった!現代の病理学に包まれた私立高校の中に、精神的に閉塞を抱え、仮面を被った怪物が!怪物はジャズの名演が多い、クロムワイルの「モリタート(マクザナイフ)」の旋律とともに次々と犯行を重ねていく。2010年最高のホラー小説。

**歯周病って人とうつりますか?**  
歯周病の原因は歯周病菌という菌によるもの。虫歯菌も同様ですが、悪菌同士や家族の間でうつることもあります。お口の環境が悪かったり、免疫力が落ちていたり、喫煙している人、睡眠不足や忙しくてストレスがたまっている人はリスクが高いですね。歯周病が生活習慣病といわれるゆえんです。治療は歯周病菌を退治し、エサとなる汚れを掃除し、汚れがたまらないように歯石をとったりします。いずれにしても、歯周病と診断されたら、一度、家族全員で歯科検診を受けてみるのが安心です。

**女性のためのデンタル相談会**  
9月5日(日)15:00~12日(日)9:00~  
◎歯の色、測定診断つき  
◎54-209-1333(参加費無料・要電話申込)  
静岡市東区東草津町21-3 検索 デンタルオフィスコムカイ

近頃気になる **ブックハント**

**中国行きのスロウ・ポート**  
村上春樹 著  
1997/中央公論新社/600円  
約30年前に世に出た村上春樹のはじめの名作短編集。3人の中国人にまつわる話を収めた表題作は傑作。アルバイトで知り合った中国人の女の子に、デートの別れ際に山の手線ホームでとんでもないことを教えてしまい、心が大きく揺れる主人公、春樹ワールドを存分に楽しめる。

**悪の教典上**  
貴志祐介 著  
2010/文藝春秋/1,800円  
生徒に絶大な人気を誇る、PTAや職員の間でも抜群に評判がよく、好青年であり且つ高いIQを誇る32歳の英語教師...実は彼は反社会性人格障害だった!現代の病理学に包まれた私立高校の中に、精神的に閉塞を抱え、仮面を被った怪物が!怪物はジャズの名演が多い、クロムワイルの「モリタート(マクザナイフ)」の旋律とともに次々と犯行を重ねていく。2010年最高のホラー小説。

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。10

**歯周病って人とうつりますか?**  
歯周病の原因は歯周病菌という菌によるもの。虫歯菌も同様ですが、悪菌同士や家族の間でうつることもあります。お口の環境が悪かったり、免疫力が落ちていたり、喫煙している人、睡眠不足や忙しくてストレスがたまっている人はリスクが高いですね。歯周病が生活習慣病といわれるゆえんです。治療は歯周病菌を退治し、エサとなる汚れを掃除し、汚れがたまらないように歯石をとったりします。いずれにしても、歯周病と診断されたら、一度、家族全員で歯科検診を受けてみるのが安心です。

**女性のためのデンタル相談会**  
9月5日(日)15:00~12日(日)9:00~  
◎歯の色、測定診断つき  
◎54-209-1333(参加費無料・要電話申込)  
静岡市東区東草津町21-3 検索 デンタルオフィスコムカイ



**01 魚格 出口商店**  
静岡市清水区興津清水町97  
tel:054-369-0336  
毎日手作りする名物の揚げはんべんは1枚80円。一日500枚、日によっては700枚揚げられると聞くと先ず、ウオーキングや歴史散策のお供にこの場ではおぼろげな人も。新鮮なお刺身や押し寿司、あまり知られていない自家製の漬物も絶品。営業時間:9時~17時(揚げはんべんは11時から売り切れまで)土曜定休。

**02 水口屋(みなぐちや)ギャラリー(フェルケル博物館別館)**  
静岡市清水区興津本町38 tel:054-369-6101  
江戸時代は興津宿の臨本陣、その後は海を望む旅館「水口屋」となり伊藤博文、西園寺公望など歴史に名を残す人々の常宿的存在。現在はギャラリーを自由に見学できる。歴史を知ると町は魅力を増すから、常駐するガイドの説明を聞くのもおすすめ! 営業時間:10時~16時、月曜定休。

**03 宮様まんぢう本舗 潮屋**  
静岡市清水区興津本町27  
tel:054-369-0348  
現店主の祖母は女学生の頃、高貴な方のお屋敷へ毎日お菓子のご用向きに伺っていたという。献上銘菓である「宮様まんぢう」は575円から3,500円まで予算に応じて選ぶことができる。酒の香り漂う小さなお屋敷は昔ながらの製法で誠実に作っている。 営業時間:8時~19時、火曜定休。

**9月のSメン図鑑 06 [辻尾真二]**  
Shinji Tsujio  
サッカーひと筋! 若干シャイな肉食系  
Target DF15 辻尾 真二 Birthday 1985.12.23 山羊座  
Blood Type A型 Height/Weight 180cm/74kg  
Charm point 胸板、ですかね...  
Character どちらかというといじらしいキャラ。いじりキャラは原一樹選手。  
Love & Hate Q. 閃いた時に気分をアゲてくれるのは? 先輩や友達とごはんに行くこと。同じチームの人だと気持ちもわかってくれるのが好きです。チームで尊敬するのは(小野)伸二さん。誰にでも分け隔てなく気を配れるスゴイ人です。  
天皇杯 9/5(日)VS(静岡代表×岐阜代表の勝者) 19:00~アウスタ日本平  
Jリーグヤマザナハコカップ 準々決勝 第2戦 9/8(水)VS FC東京 19:00~アウスタ日本平  
JLEAGUE DIVISION 1 9/25(土)VS 名古屋グランパス 15:00~アウスタ日本平

さながら「海のある軽井沢」 文人や政治家の別荘地 **asten 小さな旅 興津エリア**



**01 魚格 出口商店**  
静岡市清水区興津清水町97  
tel:054-369-0336  
毎日手作りする名物の揚げはんべんは1枚80円。一日500枚、日によっては700枚揚げられると聞くと先ず、ウオーキングや歴史散策のお供にこの場ではおぼろげな人も。新鮮なお刺身や押し寿司、あまり知られていない自家製の漬物も絶品。営業時間:9時~17時(揚げはんべんは11時から売り切れまで)土曜定休。

**02 水口屋(みなぐちや)ギャラリー(フェルケル博物館別館)**  
静岡市清水区興津本町38 tel:054-369-6101  
江戸時代は興津宿の臨本陣、その後は海を望む旅館「水口屋」となり伊藤博文、西園寺公望など歴史に名を残す人々の常宿的存在。現在はギャラリーを自由に見学できる。歴史を知ると町は魅力を増すから、常駐するガイドの説明を聞くのもおすすめ! 営業時間:10時~16時、月曜定休。

**03 宮様まんぢう本舗 潮屋**  
静岡市清水区興津本町27  
tel:054-369-0348  
現店主の祖母は女学生の頃、高貴な方のお屋敷へ毎日お菓子のご用向きに伺っていたという。献上銘菓である「宮様まんぢう」は575円から3,500円まで予算に応じて選ぶことができる。酒の香り漂う小さなお屋敷は昔ながらの製法で誠実に作っている。 営業時間:8時~19時、火曜定休。

**04 スズメ珈琲店**  
静岡市清水区興津本町623-12  
tel:054-369-5505  
「煎りたて、ひきたて、淹れたて」にこだわっている自家焙煎の喫茶店。コーヒーはブレンドも、マシニングなど4種類あるストレートも各400円。「豆の鮮度が味に直結するので、焙煎は少ないロットでこまめにしています」とオーナー。レトロな店内も落ち着く。 営業時間:12時~16時、不定休。

食物繊維や鉄分豊富で、とってもヘルシーなバーガー見つけました。パティは3種類のお豆(ひよこ豆・青えんどう豆・赤いんげん豆)とオートミール。玉ねぎのシャキシャキ感や、お豆に合わせて作ったマンガチャツネのソースで後口も軽やかなんです。さすが、オーガニック&ナチュラルなおいしさがモットーのフレッシュネスバーガーです。手しほりのフレッシュジュースやオーガニックのコーヒー&紅茶とご一緒に、ぜひ味わってみて!

河内優美子の「グルメ館」でご馳走さま

**薪ストーブ専門店 FireLife**  
From our hearth to yours®  
全国から信頼の声。安全・安心がモットーのファイヤーライフが全国で選ばれているのは、その徹底した「安全施工」はもちろんのこと、薪ストーブを購入した方々の「暮らし方」までも一所懸命に考えているから。住環境は子ども達にとって素晴らしい感性を与えてくれる場所。暮らしのアイテムとしての薪ストーブを、まずは展示場で体感してみませんか?  
薪ストーブ学校 校長先生が書いた薪ストーブ購入の必読本! (定価:500円) お客様にも無料プレゼント!  
薪ストーブの「安全」と「楽しさ」を知りつきたファイヤーライフがついに、全国20店舗達成!  
絶賛の声多数の珠玉の一冊! 「三本あしの薪ストーブ」をご来店頂いたお客様にも無料プレゼント!  
ファイヤーライフ静岡  
〒424-0043 静岡県清水区永楽町14-18  
■営業時間10:30~18:30 水・木曜定休  
tel 054-365-4355

**fino BRIDAL HOUSE**  
桂由美 FRANCHISE 静岡  
Yumi Katsura New model collection 2010  
桂由美ニューモデルコレクション2010  
世界が支持する本物の魅力  
2010年 9月18日(日)・19日(月)・20日(火)  
ドレスラインナップを大幅にアップ! ご期待ください!  
桂由美 フィーノ静岡  
TEL:054-280-2525 静岡市駿河区中村町55  
【営業時間】AM10:00~PM7:00  
【定休日】月曜・水曜・木曜  
※予約・お問い合わせはTEL:054-280-2525にてお願いいたします。  
式場案内も承っております!  
こちらからも予約できます!  
ステキ プライダール 検索

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。 **エコカー補助金ラストチャンス!**  
**FIT** フィット 1.3G  
車体価格 1,197,000円(税込)  
33.93% 軽減  
18.93% 軽減  
75% 軽減  
New FIT 今秋発売予定  
あのFITがこの秋、さらなる進化をとげます。  
詳しくは店頭で! 特別パンフレットもご用意しております。

**Life** ライフ C特別仕様車(コンフォートスペシャル) (FF) (TC:24C41S)の組合  
13年保証/保証延長オプションの付いた車  
14.35万円 軽減  
6.85万円軽減  
50% 軽減  
**ZEST Spark** ゼスト スパーク G  
1,260,000円(税込)  
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  
メーカーオプション 73,500円

**Honda Cars 静岡**  
清瀬町店 英樹木店 電南店 聖一色店 清水吉川店 清水波川店 オートテラス静岡  
TEL:054-251-1313 TEL:054-265-5211 TEL:054-248-0202 TEL:054-263-9561 TEL:054-344-6311 TEL:054-347-0011 TEL:054-201-3700

編集部 オススメ  
こだわり Selection

食べて!飲んで!踊って!  
盛り上がる!  
～オータムフェスティンやいづ～

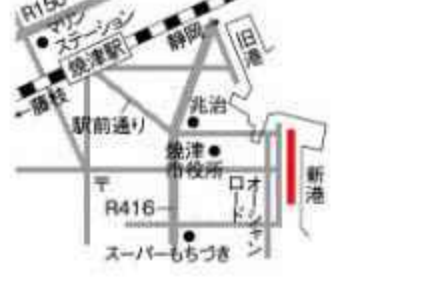
毎年、焼津市民が一丸となって盛り上げる人気の「オータムフェスティンやいづ」。今年も9/19(日)に開催される。伝統あるカツお船八丁櫓を漕いで競う「八丁櫓大競争」、多くのチームが華やかに踊る「みなと群舞」、カツおを象ったストーンがユニークな「かつおカーリング大会」などイベントが盛りだくさん。また工場直売のサッポロビールや、焼津グルメを味わえる「やいづ横丁」も出現。焼津の文化が一堂に会するような賑やかなイベントだ。市民による温もりある手作りの祭りを一緒に楽しんでみよう!



日時 9月19日(日) 9:00～15:00  
(小雨決行 荒天中止)  
場所 焼津漁港新屋売場(新港)  
入場無料

**ココに注目!**  
八丁櫓かつおカーリングの参加チーム、市民ボランティアを募集。詳しくは、電話で問い合わせを。

**オータムフェスティンやいづ実行委員会**  
焼津漁港新屋売場(新港) 駐車場あり  
[問合せ先] 焼津商工会議所  
TEL:054-628-6251 (平日9:00～17:00)



朝のスタイリングも簡単!  
ナチュラルなふんわりヘア

今年の春にオープンしたばかりのフレッシュなサロン。デザイナーの田山さんは大学で建築学を学んでいた経験を活かし、3D感覚でヘアスタイルを作り上げる。この秋おすすめスタイルは、欧米風のやわらかヘア。レイヤーを入れた毛先にはほんのりパーマをかけるのがポイント。扱いやすく、洗いざらしでも自然にまとまる。カラーは大人プロンドが流行の兆し。明るくてもコクがあり、どこまで上品。パキッとキメ過ぎない「ぬけ感」が、ニュアンスある色気を引き出してくれる。秋風にしなやかに揺れる時こそ、このスタイルの魅力が開く。

●写真のスタイル  
パーマ、カラー、カット込み16,300円

**ココに注目!**  
初めて来店した人は、全メニューが通常料金の20%OFF。学割制度もあり。

ヘアサロン・コレット

静岡市駿河区谷田41-1-102  
TEL:054-277-9299  
9:00～18:00(カット受付)  
金曜10:00～19:00(カット受付)  
月曜、第2、3火曜定休 駐車場あり  
http://www.hair-colette.com



「ハイドロキノン」を使った、  
贅沢な美白フルコースが  
50%OFF

紫外線を浴びた肌は、乾燥でゴワゴワ。放っておくとシミ、シワの原因に。硬くなった肌をしっかりとケアして、美白成分を角質層まで届けよう。まずは酵素パックで柔らかくした。微電流の方でディープクレンジング。洗顔では落とす切れない古い角質や毛穴の汚れをオフ。キーマジューズでさらに揉み解し、ビタミンCとアミノ酸配合のパックがハリと透明感を与えてくれる。その後、メラニンの生成を抑制するハイドロキノン配合クリームを塗布。ビタミンEとコロンフィル入りのパラフィンパックの密閉効果で、塗布したクリームの浸透をフォローアップ。仕上げは、香りのいいローズパックでひんやり鎮静。美白のためのケア三昧で、夏に浴びた紫外線のダメージを軽減してくれそう。



**ココに注目!**  
「究極の美白フルコース」90分  
酵素パック、ディープクレンジング、ビタミンC導入、アロママッサージ、ハイドロキノン、パラフィンパック、ローズパック  
通常17,800円～8,900円(10月末まで)

**ココに注目!**  
美白フルコースを5回セットで予約すると、ナノHQクリーム(ハイドロキノン)4%、フラーレン1%含有)5gをプレゼント。

サルーテ・アリス

(車庫整形外科 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/



足の悩みに対応するプロ仕様のオーダーインソール

前回アステンで紹介後、とても反響が多かったという「足のお悩み対応ショップ」フィットラボ。外反母趾、X脚、O脚、足の痛み、むくみ、肩こり、腰痛などの悩みなど、これらの原因は身体のバランスの崩れによる場合が多い。そこで注目を集めているのが完全オーダーインソール。「インソールなんて市販のものでも良くない?」「中敷と何が違うの?」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、ヒザ痛予防や疲労軽減などの効果が期待できるそう。フィットラボで使っている足型成型マシンは一流アスリートも愛用するプロ仕様。スポーツ選手の口コミから、今では足の悩みを持つ一般の人も多くこの店を訪れている。

果が期待できるそう。フィットラボで使っている足型成型マシンは一流アスリートも愛用するプロ仕様。スポーツ選手の口コミから、今では足の悩みを持つ一般の人も多くこの店を訪れている。

**ココに注目!**  
ライター自身もオーダーインソールの履き心地を体験。背筋がスッと伸びて、体が軽くなる感じ!

**FIT.LAB.(フィットラボ)**  
静岡市清水区宮加三19-1 エルヴァス102  
TEL:054-336-8428  
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



もっと知りたい、  
子宮頸がんのこと。

子宮頸がんは、予防ワクチンで防ぐことのできる唯一のがん。このワクチンは、昨年末に日本でも承認され、一般への接種が始まった。この画期的なワクチンについて知識を深め、大切な体を子宮頸がんから守ろう。

子宮頸がんワクチンって?

現在承認されているワクチンは、グラクソ・スミスクラインから発売された「サーバリックス」。子宮頸がんを引き起こすヒトパピローマウイルス(HPV)のうち、日本人の子宮頸がんのうち60%を占める16型と18型に効果を発揮する。アメリカやオーストラリアなど100カ国以上で接種され、イギリスのように集団接種を行っている国もある。効果としては、**少なくとも接種から約7年間は予防効果が確認されており、少なくとも20年以上の効果継続が推定されている。**

このワクチンはウイルスによく似せてつくられた不活化ワクチンで、毒性はなく比較的安全性が高いという。

10歳以上の女性が接種対象で、性交渉前の10代での接種が望ましい。とはいえ「20代から40代女性も、性交渉のある間はワクチンの効果が期待できます」と静岡済生会総合病院産婦人科の成島三

里医師は広く接種を勧める。このウイルスは自然感染では十分な免疫をつくるこ

検査との併用でリスクを減らす

これだけメリットがある子宮頸がんワクチンだが、まだ接種は広く進んでいない。

とができず、何度も感染する可能性がある。そこで再感染を防ぐためにこのワクチンが有効だという。

では、実際にどのように接種するのか。初回の接種から1カ月後に2回目、さらに半年後に3回目の接種が基本で、上腕部の筋肉に注射する。副反応としては接種部位の痛みなどが約10%の人にみられる。まれにアレルギー反応が見られるが、これは接種30分以内に起こるため、接種後30分は病院で様子を見よう。アレルギー体質の人は事前に医師に相談して、筋肉注射のため、当初痛みで気絶する子どもが出るという話もあったが、「当院では今のところそういう方はいませんでした」(成島医師)。ちなみに、免疫不全のある人や妊婦、授乳中の人に対する安全性がまだ確認されていないため、これらに該当する人は接種を控えた方がいいだろう。

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、シリーズで子宮頸がんについて紹介します。今回は「治療」について特集します。

Series 3 ワクチン編



「親が子宮頸がんにかかった方や医療関係者など、関心の高い方しかまだ受けていないのが現状ではないでしょうか」と話すのは、レディースクリニック古川の古川雄一院長。同院でも接種に訪れるのは1カ月に10人程度だという。その背景にあるのが、3回で4～6万円という高額な費用。現在公費負担を行っているのは、県内では三島市のみ(川根本町は一部負担)。

また2011年度政府予算の厚生労働省予算特別枠に助成事業が盛り込まれる見通しだが、負担割合や対象者の選定などが明確となるのはこれから。古川院長は「公費負担されることを期待して様子を見ておられる方が多いと思いますが、20代以上はおそらく対象外。様子を見て接種を遅らせる必要はありませんので、どんどん接種すべきだと思いますよ」と話す。特に結婚や出産を希望する女性は積極的に打つべきだと古川院長は強調する。ワクチンと検査を併用することで、子宮頸がんのリスクはグッと減らすことができる。大切な体、さらにはこれから生まれてくるであろう大切な命のためにも、予防へのアクションを起こしたい。

ティール&ホワイトリボン チャーム発売

表紙でも紹介した子宮頸がん啓発のための、ティール&ホワイトリボンチャームを下記団体・店舗で販売中。1個1,500円。売り上げはティール&ホワイトリボンプロジェクトに全額寄付される。購入は下記施設・店舗で(小冊子のための募金箱も設置中)。

取組施設・店舗/静岡市東区・静岡レディースクリニック、富松レディースクリニック、静岡市駿河区・まりこレディースクリニック、静岡市清水区・おおいしレディースクリニック、ツキジフーズ、藤枝市・いしかわレディースクリニック、SLIDERZ surf shop(瀬不明)

取材協力/静岡済生会総合病院 TEL:054-285-6171 レディースクリニック古川 TEL:054-249-3733

子宮頸がん予防ワクチン。さて、どこで受けられるの? 検査



9月7日(木) あなたにオープン! 藤枝の迎賓館

このたびモダンに生まれ変わった小杉苑。藤枝生まれ藤枝育ちの「枝子」には、昔から馴染みが深い。歴史は古く、前身の開業は明治22年(1889年)鉄道が敷かれて藤枝駅ができたとき。その後、1967年現在地に転移創業し、このたびリニューアルとなった。ホテルのようなサービス、旅館のようなホスピタリティをモットーに、めざしているのは、女性たちももっと気軽に集って利用しやすい、藤枝のいわば迎賓館。藤枝が大好きな枝子さんたちを中心にスタッフがただいま7日のオープンに向けて準備中!



子どもを産み育てる役目を担う女性からだとは、とてもデリケート…。それだけに、さまざまなトラブルも起こりがちです。気になる症状があったり、小さな不安を感じたら、お早めにご相談ください。当クリニックは、女性の皆さまの健康づくりをサポートいたします。

**子宮がん検診について…**

子宮がんには子宮頸がん(子宮の入り口のがん)と子宮体がん(子宮の奥のがん)があります。どちらのがんも、内診と細胞検査で発見できます。院長、富松功光は日本臨床細胞学会認定細胞診専門医です。

**子宮頸がんは予防可能ながんです!**

子宮頸がんの原因は、高リスク型HPVウイルス(ヒトパピローマウイルス)であることがはっきりしました。そして、高リスク型HPVウイルスの感染を予防するのが「HPV予防ワクチン(サーバリックス)」です。当クリニックではサーバリックスの接種、ご相談をお受けしています。

接種料金は、合計3回で、40,000円です(自費診療)。

各種ご相談は当クリニック併設インフォメーションスペース、OC-L(オーシーエル)でお受けしています。

**OC-Lとは…**

“Oral Contraceptives” 低用量ピルのOCに“Life”のしをプラスしたワード。Life Design DrugsであるOCで、女性特有の悩みから解放されよう! という名称です。

OC(低用量ピル)は、一般的に「避妊薬」という印象があるようですが、実際に避妊目的で使用されている方はごくわずか。ほとんどの方は生理痛の改善や生理周期の改善、ニキビの治療が目的です。その他にも、OCにはさまざまな効果があります。富松レディースクリニックでは、より多くの女性にOCを利用していただきやすくするため、専用スペース「OC-L」を開設しています。また、「OC-L」では、女性達の健康への積極的な取り組み、静岡市のがん検診普及率の向上に貢献すること、これも大きな目的です。お気軽にご相談ください!!

**富松レディースクリニック**

〒420-0801 静岡市東区東千代田1-1-3 Tel.054-261-1730  
OC-L予約専用 Tel.054-261-1116  
http://www.tomimatsu-lc.jp  
http://www.oc-l.jp

■診療科目  
産科・婦人科・内科

■予約受付時間 月 火 水 木 金 土  
午前8:00～11:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○  
午後2:00～6:00 ○ / ○ / ○ / ○ /

■休診日  
火・木・土 曜日午後 日曜日 祝日

至 流通センター  
至 静岡駅  
至 清水

# アステン meets ぐるぐるマツ

GOURMET COLLECTION

## 中華ごはん

夏バテ解消に今日はガッツリと。そんなときには、具だくさんの中華ごはんがおススメ。趣向をこらした数々のメニューは、食欲を刺激するものばかり。どれにしようか、目移りしてしまいそう。

静岡ぐるぐるマップ完全保存版「SHIZUOKA LUNCH ランチのカタログ180店」定価1,260円

好評発売中!



あまり聞きなれない「的士飯」だが、読み方はタクシ-飯。その名のとおり、忙しいタクシ-の運転手さんでも素早く食べられるボリュームのある中国の屋台料理の代表格だ。紅虎餃子房では、昔から定番人気のメニュー。イカと豚肉、白菜・キクラゲ・タケノコなどをサッと炒め、味付けは醤油ベースに豆板醤で辛味をプラス。ちょうどよいピリ辛さで、レンジでどんとどんとかき込みたくなるおいしさだ。辛さはオーダー前に調節可能だから好みを伝えて。

## 的士飯 ¥980 ※大盛り+¥200



## 海鮮おにぎり ¥1,680

台湾出身の料理人が作る、あっさりヘルシーな広東料理が人気の店で、女性に人気のメニューがこちら。アワビ、エビ、ホタテ、イカ、チャーシュー、季節の野菜など魚介類がたっぷり入ったあんを客席でおごけにかけ、ジュワッと音の演出が楽しい。まずはおごけのサクッとした食感と、あんのトロッとした食感のハーモニーを味わって。そして、途中で各テーブルに置いてある自家製の食べるラー油を乗せていただくと、ほどよい辛みが加わってまた違うおいしさに。基本はしょうゆ味だが塩味に変更もOK。

## 蓮の葉せいろ蒸しごはん ¥980 ※夜のみメニュー

せいろごはんの上には、焼き豚・スベアリブ・高菜・シタケがたっぷり敷きつめられていて何とも豪華。蓮の葉に包まれているから、ふんわりと上品な香りがたちのぼり、食欲を刺激する。具材のしっかりとした味つけと、白いごはんとの相性もばっちり。本場台湾人シェフがつくる本格的な味が楽しめるリトルタイワンならではの一品だ。ランチには、豚バラごはんに点心や6品のおかず、スープ・デザートがついた「魚肉飯セット」1,365円など、お得なメニューが630円〜そろろう。



## マーボー丼 ¥800

どどん!と太きなラーメンどんぶりに、なみなみと盛られたボリュームにまぎっく。開店から33年、昔ながらの中華屋さんで超人気を誇る名物料理だ。「スパイスをひき肉に練り込んでから炒めるのが特徴だね」と店主の今井貴雄さん。豆腐は絹ごしの柔らかいものを1丁使用。豆腐のぷるんとした口どけと、ご飯に合う醤油ベースの味つけ、ていねいに作ったスープのコクが合わさり、とても柔らかい味わい。リピーター続出の理由が分かるスペシャルなマーボー丼だ。

- 01 紅虎餃子房 静岡市清水区大元5-2-10
- 02 中国茶館fu-cha 静岡市清水区大元5-1-10
- 03 小台湾 LITTLE TAIWAN 静岡市清水区大元5-1-10
- 04 全盛よこ步 静岡市清水区大元5-1-10
- 05 中華館 大元 静岡市清水区大元5-1-10
- 06 Chinese dining 彩桜 SAKURA 静岡市清水区大元5-1-10



会飯(ホイハン)とは中華のあんかけ飯のこと。こちらには9種類がそろい、じゃがいもは3本の指に入る人気メニュー。ホクホクに揚げたじゃがいもはカレーが隠し味。豚そぼろ入りのあん混ぜて口に運ぶと、ご飯が進む、進む。普通盛りでも結構なボリュームだが、+70円の特大盛り、+150円の特盛りもあり、食欲旺盛な高校生が気軽に腹を満たせる食堂として親しまれている。店内にはそんなファンから贈られた色紙が壁いっぱいに貼られ、ワールドカップに出場した地元サッカー選手の名前も。開店して27年、値上げは10円のみというリーズナブルさもうれしい。



## じゃがいも会飯 ¥590

深めの器にとろみのあるあんがたっぷり入って、見た目はまるで雑炊のよう。でも実はあんの下にパラッと炒めた炒飯が隠れていて、異なる食感の対比を楽しめる仕掛け。あんの量が多めなのは、炒飯を食べている途中であんがなくなってしまうというご主人の配慮から。さっぱりした塩味で、お酒を飲んだ後の締めとしてオーダーする人も多しとか。しょうゆとオスターソースがベースの「海鮮あんかけ炒飯」1,400円もある。メニューは海鮮ものを中心とした広東料理が中心で、ゆっくり飲みながらくつろいでほしいと紹興酒も各種そろっている。

## 蟹肉あんかけ炒飯 ¥1,000

- 01 紅虎餃子房 静岡市清水区大元5-2-10
- 02 中国茶館fu-cha 静岡市清水区大元5-1-10
- 03 小台湾 LITTLE TAIWAN 静岡市清水区大元5-1-10
- 04 全盛よこ步 静岡市清水区大元5-1-10
- 05 中華館 大元 静岡市清水区大元5-1-10
- 06 Chinese dining 彩桜 SAKURA 静岡市清水区大元5-1-10

PICK UP VOICE コチラも読者オススメ中華ごはん!

静岡 ● 清水区の五郎八「中華版がおいしい」(清水区・主婦) ● 中国茶館fu-chaの中華粥とちまきのランチ(葵区・受付) ● 両替町にある桃花園のチャーハン(島田市・会社員) ● 美川町の金泉軒「海鮮チャーハンがおいしい」(駿河区・派遣社員) ● 清水区の萬千吉茶坊の中華粥「ヘルシーで何度でも食べたくなる味です」(駿河区・主婦) ● 島田 ● 六合の進栄楼のチャーハン(葵区・会社員) ● 藤枝 ● 中華彩葉「リーズナブルなのに本格的」(藤枝市・主婦) ● 袋井 ● 八橋の白宝園の納豆チャーハン(藤枝市・主婦) ● 川根本町 ● 小澤食堂「地元でとても有名です」(川根本町・主婦) ※口コミ情報ですので、情報に変更がある場合があります。

おすすめ! キュウリ・ナス

清水区由比 由比蒲原グリーンセンター

ライフアドバイザー JAするが静岡市支店 萩原 剛さん 案内役

キュウリ、ナス、トマト朝採りの新鮮野菜が生産者の手で並べられています。麻婆ナスやトマトの冷製パスタなどはいかがでしょう! 今年のような猛暑の夏にはびつたりのさわやかメニューです。旬を迎えた「ブルーベリー」の実やジャムも入荷しています。ぜひご来店ください!

建物更生共済むてき「My家財」

地震・台風・火災・落雷・盗難等...さまざまな災害に対する備えて、見落とされがちなのが家財の保障。例えば「雷が落ちて家電製品が故障した」「泥捲りに現金を盗まれた」など、JAの建物更生共済「My家財」はこのようなリスクも保障します!

●静岡市清水区由比186-1 TEL 054-377-0377 8:30~18:00 年中無休(12/31~1/3は休み)

おすすめ! 麻糬レンコン 自然薯

駿河区曲金 南部じまん市

ライフアドバイザー JA静岡市豊田支店 山脇 慎也さん 案内役

地産地消にこだわった新鮮野菜が毎朝店内いっぱい並べられています。商品には生産者の名前を貼っているため、生産者と消費者の距離がぐんと近くなったと皆さんに好評です。9/18(土)にはリニューアルオープンし、漁協直送の鮮魚や生シラスの販売開始。特産品の「麻糬レンコン」「自然薯」もお見逃しなく!

おすすめ! いちじく

藤枝市青木 まんさいかん藤枝

ライフアドバイザー JA大井川大井支店 山田 宣治さん 案内役

JA大井川のファーマーズマーケット第1号店として平成17年に誕生し、現在はまんさいかん島田、静浜も加わり3店舗! 食への不安や不信感が高まる現在、地産地消のニーズに応えるべく、新鮮・安心をモットーに丹精込めた農産物や加工品を満載にして大好評。女性たちが大好きな、新鮮で甘くておいしい「いちじく」もたくさん並んでいます!

おすすめ! 牧之原茶「望」

牧之原市 藤江 ほうせん館

ライフアドバイザー JAハイナン川原支店 大石 裕司さん 案内役

ほうせん館や朝市では、組合員の方々が作った新鮮な野菜やそれらを使った加工品を取り揃えています。ほうせん館では店内にお茶のコーナーを設け、静岡牧之原茶「望」をはじめ約30種類の茶製品を販売。試飲サービスも好評です。また従業員による商品選びやおいしいお茶の入れ方のアドバイスも行っていますので、どうぞご利用ください。

おすすめ! 医療共済

JAの医療共済は、日帰り入院から長期入院まで様々な入院を保障します。また、入院だけでなく手術はもちろん、がんの治療や全額自己負担となる先進医療の技術料(通算1,000万円)など、幅広い医療をサポートしていることも大きな特長です。

おすすめ! 年金共済

老後の生活に対して不安を感じている方が多いそうです。理由は、十分な貯蓄がない、年金が十分でないなど...。その時になってあわてることのないように、JAの年金共済で若い時から着実に老後の準備を始めておきたいものですね。

おすすめ! 子ども共済

JAでは、お子さまの教育資金の準備や、もしものときにバックアップができることも共済をご用意し、お子さまの成長をサポートしています。お気軽にお問い合わせください!

# 家族の「安心」を育ててますか。

JAのファーマーズマーケット & JAの各種共済

おすすめ! 安心一口メモ

建物更生共済むてき「My家財」

地震・台風・火災・落雷・盗難等...さまざまな災害に対する備えて、見落とされがちなのが家財の保障。例えば「雷が落ちて家電製品が故障した」「泥捲りに現金を盗まれた」など、JAの建物更生共済「My家財」はこのようなリスクも保障します!

おすすめ! 安心一口メモ

年金共済

老後の生活に対して不安を感じている方が多いそうです。理由は、十分な貯蓄がない、年金が十分でないなど...。その時になってあわてることのないように、JAの年金共済で若い時から着実に老後の準備を始めておきたいものですね。

おすすめ! 安心一口メモ

子ども共済

JAでは、お子さまの教育資金の準備や、もしものときにバックアップができることも共済をご用意し、お子さまの成長をサポートしています。お気軽にお問い合わせください!

おすすめ! 安心一口メモ

医療共済

JAの医療共済は、日帰り入院から長期入院まで様々な入院を保障します。また、入院だけでなく手術はもちろん、がんの治療や全額自己負担となる先進医療の技術料(通算1,000万円)など、幅広い医療をサポートしていることも大きな特長です。

おすすめ! 安心一口メモ

家庭用自動車共済「クルマスター」

JAの自動車共済は、まさかの時に必要な保障がムダなくそろった「クルマスター」がおすすです。万一の自動車事故に、相手方への保障はもちろん、同乗のご友人やご家族への保障もとても充実しています。

おすすめ! 安心一口メモ

建物更生共済むてき「My家財」

地震・台風・火災・落雷・盗難等...さまざまな災害に対する備えて、見落とされがちなのが家財の保障。例えば「雷が落ちて家電製品が故障した」「泥捲りに現金を盗まれた」など、JAの建物更生共済「My家財」はこのようなリスクも保障します!

おすすめ! 安心一口メモ

年金共済

老後の生活に対して不安を感じている方が多いそうです。理由は、十分な貯蓄がない、年金が十分でないなど...。その時になってあわてることのないように、JAの年金共済で若い時から着実に老後の準備を始めておきたいものですね。

おすすめ! 安心一口メモ

子ども共済

JAでは、お子さまの教育資金の準備や、もしものときにバックアップができることも共済をご用意し、お子さまの成長をサポートしています。お気軽にお問い合わせください!

おすすめ! 安心一口メモ

医療共済

JAの医療共済は、日帰り入院から長期入院まで様々な入院を保障します。また、入院だけでなく手術はもちろん、がんの治療や全額自己負担となる先進医療の技術料(通算1,000万円)など、幅広い医療をサポートしていることも大きな特長です。

おすすめ! 安心一口メモ

家庭用自動車共済「クルマスター」

JAの自動車共済は、まさかの時に必要な保障がムダなくそろった「クルマスター」がおすすです。万一の自動車事故に、相手方への保障はもちろん、同乗のご友人やご家族への保障もとても充実しています。

おすすめ! 安心一口メモ

家族の「安心」を育ててますか。

JAのファーマーズマーケット & JAの各種共済

## あんしん見直しキャンペーン

静岡県内のJAで実施中!

あなたと家族のライフプランに合わせて、あなたの見直しをしませんか? JAのライフアドバイザーにご相談ください!

今なら ギフト券が当たるキャンペーン実施中!

期間 第1期 平成22年 9月1日▶10月31日  
第2期 平成22年 11月1日▶12月31日

対象 生命総合共済・建物更生共済、新規契約または追加契約をご検討いただきお見振り(保障設計書)作成をご依頼いただいた方。  
※転換・乗換契約等の場合は、対象となります。

応募方法 各JAのライフアドバイザーまでお問合せ下さい。

賞品 ご応募いただいたお客様の中から、抽選で最大1,000名様(各期500名様)に、JCBギフトカード5,000円分をプレゼントいたします。  
※一定の応募数に満たない場合は、当選本数を変更する場合があります。

抽選方法 厳正な抽選の上、当選者を決定します。

当選者の発表 賞品の発送をもって代えさせていただきます。

個人情報保護について ご記入いただいたお客様の情報は、JAおよびJA共済の事業および各種サービスの提供・ご案内・充実等の目的以外には使用いたしません。また、JA共済は「個人情報保護方針」を定め、お客様に関する情報の保護に努めています。

このキャンペーンについてのお問い合わせは、下記JAのライフアドバイザーまで

JA静岡市 TEL.054-288-8413  
JAしみず TEL.054-367-3258  
JAするが路 TEL.054-375-2154  
JA大井川 TEL.054-646-5121  
JAハイナン TEL.0548-22-9519



### 腕自慢の職人が目の前で料理を仕上げるパフォーマンス

昼メニューの「鐘盛込み膳(3,500円)」が人気の昨月から一風変わった演出が。夜のコースの「秋の夜長の賀沢コース」を朝まで仕上げてくれる。厨房と客とのコミュニケーションをはかるため板長自ら考案したものだ。板長の臨場感あふれる手さばきを間近で堪能すれば、会席もより一層華やかさが増す。必見の賀沢演出は毎月違うメニューで楽しめる。前日までにTELにて予約。

### 秋の夜長の賀沢コース(5,250円)

鰯と松茸の土鍋煮し、御造り、秋刀魚の焼き物、太刀魚の揚げ物、水菓子など旬の料理8品

味処 吟治 (うんじ)

静岡市葵区伝馬町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 年中無休

昼11:00~15:00 夜17:00~23:00(日・祝は22:00迄)

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

味処 吟治

### ランチをもっと楽しむ! オリジナルのデコデザート

モチモチの生パスタと多彩な甘味パーで人気のOMOCHA。この甘味パーで、程かなブームを呼んでいるのがハートワッフルデコ。表面をカリッと焼いた熱々のハート型ワッフルに、冷たいソフトクリームを乗せる。さらにナッツやフルーツ、チョコソースなどで可愛くデコレーション。これでオリジナルのデザートができあがり。ハート型ワッフルはランチタイム限定サービスなので、ぜひ試してみてください!

ランチセット 11:00~15:30 (ワッフルベジタルバーは15:00終了)  
メイン+甘味パー+お茶パー+ベジタルバー 1,580円



### OMOCHA 聖一色店

静岡市駿河区聖一色154-4 TEL:054-265-2239

11:00~23:00 駐車場あり

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA

OMOCHA



### 紅に染まる山々を器に映す秋の「食彩膳〜いろどりぜん〜」

山の幸が豊かに実り、海の幸が水揚げされる季節の到来。そんな秋の風景を象徴したようなお膳が佐乃春で味わえる。可憐な小鉢に寄せられるのは、白身魚の幽庵焼き、ヒラメの黄身酢和え、木の子の白和え、小芋の含ませ煮など9品。さらに御飯、吸い物、デザートが付いて1,680円。旬の味覚が一堂に会した賀沢なお膳で、季節の移ろいを感じてみて。また忘新年会の予約も受付中。席だけもお早め!

### 割烹 佐乃春

静岡市葵区両替町1-4-8(伊勢丹すぐ裏)

TEL:054-253-0177

11:30~14:00 17:00~22:00 駐車場あり

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

割烹 佐乃春

### ムッシュMOIZUMI 今月のお出かけランチ

かわいらしい籠に詰められているのは、滋養鳥のソテー、パリッと焼いた皮が芳ばしく、もちもちとした食感。ターメリックをほんのり利かせたマトベースのソースは、エキゾチックな香りで食欲を刺激する。クラシックなフランス料理のレシピを知るMOIZUMIならではの、奥深い一品だ。



滋養鳥のソテー〜オリエンタル風〜 1,890円  
オードブル6品盛、スープ、メイン、パンorライス、デザート、ティーorコーヒーメニュー期間:9/4~28まで

### 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

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

MOIZUMI

### 美人 ツボ編 LESSON

#### 夏バテを感じたら 自宅で「菓ごもり」ケア

夏バテの原因の中には以下の2つがある。ひとつは冷たいものを食べ過ぎて、内側から身体を冷やしてしまうこと。もうひとつは、クーラーの効いた屋内と外との気温差に、いわば外側から攻撃されて、体温調節する自律神経がおかしくなってしまふこと。

今年は梅雨明けの7月初旬からすでに猛暑、酷暑といわれ続けて、まるで日本列島が亜熱帯になってしまったかのような高温多湿の夏。9月に入って「なんとなく体がだるい」、「頭痛い」、「食欲不振」など、例年以上の夏バテ、夏の疲れを感じている人も多いのではないだろうか。

おしゃれやメイクを楽しみ、女性らしさを満喫するのにも、健康であることは基本のポイント。夏バテだけでなく、季節の変わり目に不調を感じたら、週末、ゆっくりセルフケアをしたい。点検を兼ねて、自分の体を触ってみよう。さらに「美人なツボ」を覚えられたら、言うことなし!

今年梅雨明けの7月初旬からすでに猛暑、酷暑といわれ続けて、まるで日本列島が亜熱帯になってしまったかのような高温多湿の夏。9月に入って「なんとなく体がだるい」、「頭痛い」、「食欲不振」など、例年以上の夏バテ、夏の疲れを感じている人も多いのではないだろうか。

おしゃれやメイクを楽しみ、女性らしさを満喫するのにも、健康であることは基本のポイント。夏バテだけでなく、季節の変わり目に不調を感じたら、週末、ゆっくりセルフケアをしたい。点検を兼ねて、自分の体を触ってみよう。さらに「美人なツボ」を覚えられたら、言うことなし!

今年梅雨明けの7月初旬からすでに猛暑、酷暑といわれ続けて、まるで日本列島が亜熱帯になってしまったかのような高温多湿の夏。9月に入って「なんとなく体がだるい」、「頭痛い」、「食欲不振」など、例年以上の夏バテ、夏の疲れを感じている人も多いのではないだろうか。

おしゃれやメイクを楽しみ、女性らしさを満喫するのにも、健康であることは基本のポイント。夏バテだけでなく、季節の変わり目に不調を感じたら、週末、ゆっくりセルフケアをしたい。点検を兼ねて、自分の体を触ってみよう。さらに「美人なツボ」を覚えられたら、言うことなし!

今年梅雨明けの7月初旬からすでに猛暑、酷暑といわれ続けて、まるで日本列島が亜熱帯になってしまったかのような高温多湿の夏。9月に入って「なんとなく体がだるい」、「頭痛い」、「食欲不振」など、例年以上の夏バテ、夏の疲れを感じている人も多いのではないだろうか。

おしゃれやメイクを楽しみ、女性らしさを満喫するのにも、健康であることは基本のポイント。夏バテだけでなく、季節の変わり目に不調を感じたら、週末、ゆっくりセルフケアをしたい。点検を兼ねて、自分の体を触ってみよう。さらに「美人なツボ」を覚えられたら、言うことなし!

今年梅雨明けの7月初旬からすでに猛暑、酷暑といわれ続けて、まるで日本列島が亜熱帯になってしまったかのような高温多湿の夏。9月に入って「なんとなく体がだるい」、「頭痛い」、「食欲不振」など、例年以上の夏バテ、夏の疲れを感じている人も多いのではないだろうか。

おしゃれやメイクを楽しみ、女性らしさを満喫するのにも、健康であることは基本のポイント。夏バテだけでなく、季節の変わり目に不調を感じたら、週末、ゆっくりセルフケアをしたい。点検を兼ねて、自分の体を触ってみよう。さらに「美人なツボ」を覚えられたら、言うことなし!

今年梅雨明けの7月初旬からすでに猛暑、酷暑といわれ続けて、まるで日本列島が亜熱帯になってしまったかのような高温多湿の夏。9月に入って「なんとなく体がだるい」、「頭痛い」、「食欲不振」など、例年以上の夏バテ、夏の疲れを感じている人も多いのではないだろうか。

おしゃれやメイクを楽しみ、女性らしさを満喫するのにも、健康であることは基本のポイント。夏バテだけでなく、季節の変わり目に不調を感じたら、週末、ゆっくりセルフケアをしたい。点検を兼ねて、自分の体を触ってみよう。さらに「美人なツボ」を覚えられたら、言うことなし!

今年梅雨明けの7月初旬からすでに猛暑、酷暑といわれ続けて、まるで日本列島が亜熱帯になってしまったかのような高温多湿の夏。9月に入って「なんとなく体がだるい」、「頭痛い」、「食欲不振」など、例年以上の夏バテ、夏の疲れを感じている人も多いのではないだろうか。

おしゃれやメイクを楽しみ、女性らしさを満喫するのにも、健康であることは基本のポイント。夏バテだけでなく、季節の変わり目に不調を感じたら、週末、ゆっくりセルフケアをしたい。点検を兼ねて、自分の体を触ってみよう。さらに「美人なツボ」を覚えられたら、言うことなし!

今年梅雨明けの7月初旬からすでに猛暑、酷暑といわれ続けて、まるで日本列島が亜熱帯になってしまったかのような高温多湿の夏。9月に入って「なんとなく体がだるい」、「頭痛い」、「食欲不振」など、例年以上の夏バテ、夏の疲れを感じている人も多いのではないだろうか。

おしゃれやメイクを楽しみ、女性らしさを満喫するのにも、健康であることは基本のポイント。夏バテだけでなく、季節の変わり目に不調を感じたら、週末、ゆっくりセルフケアをしたい。点検を兼ねて、自分の体を触ってみよう。さらに「美人なツボ」を覚えられたら、言うことなし!

今年梅雨明けの7月初旬からすでに猛暑、酷暑といわれ続けて、まるで日本列島が亜熱帯になってしまったかのような高温多湿の夏。9月に入って「なんとなく体がだるい」、「頭痛い」、「食欲不振」など、例年以上の夏バテ、夏の疲れを感じている人も多いのではないだろうか。

おしゃれやメイクを楽しみ、女性らしさを満喫するのにも、健康であることは基本のポイント。夏バテだけでなく、季節の変わり目に不調を感じたら、週末、ゆっくりセルフケアをしたい。点検を兼ねて、自分の体を触ってみよう。さらに「美人なツボ」を覚えられたら、言うことなし!

今年梅雨明けの7月初旬からすでに猛暑、酷暑といわれ続けて、まるで日本列島が亜熱帯になってしまったかのような高温多湿の夏。9月に入って「なんとなく体がだるい」、「頭痛い」、「食欲不振」など、例年以上の夏バテ、夏の疲れを感じている人も多いのではないだろうか。

おしゃれやメイクを楽しみ、女性らしさを満喫するのにも、健康であることは基本のポイント。夏バテだけでなく、季節の変わり目に不調を感じたら、週末、ゆっくりセルフケアをしたい。点検を兼ねて、自分の体を触ってみよう。さらに「美人なツボ」を覚えられたら、言うことなし!

今年梅雨明けの7月初旬からすでに猛暑、酷暑といわれ続けて、まるで日本列島が亜熱帯になってしまったかのような高温多湿の夏。9月に入って「なんとなく体がだるい」、「頭痛い」、「食欲不振」など、例年以上の夏バテ、夏の疲れを感じている人も多いのではないだろうか。

おしゃれやメイクを楽しみ、女性らしさを満喫するのにも、健康であることは基本のポイント。夏バテだけでなく、季節の変わり目に不調を感じたら、週末、ゆっくりセルフケアをしたい。点検を兼ねて、自分の体を触ってみよう。さらに「美人なツボ」を覚えられたら、言うことなし!

今年梅雨明けの7月初旬からすでに猛暑、酷暑といわれ続けて、まるで日本列島が亜熱帯になってしまったかのような高温多湿の夏。9月に入って「なんとなく体がだるい」、「頭痛い」、「食欲不振」など、例年以上の夏バテ、夏の疲れを感じている人も多いのではないだろうか。

おしゃれやメイクを楽しみ、女性らしさを満喫するのにも、健康であることは基本のポイント。夏バテだけでなく、季節の変わり目に不調を感じたら、週末、ゆっくりセルフケアをしたい。点検を兼ねて、自分の体を触ってみよう。さらに「美人なツボ」を覚えられたら、言うことなし!

今年梅雨明けの7月初旬からすでに猛暑、酷暑といわれ続けて、まるで日本列島が亜熱帯になってしまったかのような高温多湿の夏。9月に入って「なんとなく体がだるい」、「頭痛い



あなたのスキンケアは大丈夫?!  
夏の疲れ肌にはこれ一つ!

ジリジリと照りつける日差し。火照ったり、汗でベタベタしたり...夏のお肌はダメージを受けて疲れが溜まる。きっちりとしたオーバードーズを整えて、早く夏の疲れをリセットしたいもの。そんな時は、ピュアな水から生まれたエバメールがおススメ。ライトな付け心地なのに、エアコンが効いた室内でも、乾燥しにくいから不思議。しかも化粧水や美容液の成分が配合されていて、洗顔後はこれ一つでOK。汗ばんだり、乾燥したりとお肌にとっては過酷な季節だからこそ、スッと角質層に浸透しながら、しっかりケアしてくれるエバメールで、コンディションを整えよう。



「記念日レストラン」の  
「ゆったりレディースランチ」

時には気品あふれた雰囲気の中でチャイニーズはいかが? 静岡グランドホテル中島屋B1「チャイナコート」では鉄人・陳建一氏監修の四川料理が堪能できる。季節の食材を使ったモダンな料理と中国茶付きの「ゆったりレディースランチ」(2,500円)は全日楽しめるお得なコース。食事とデザートが3種類の中からチョイスできるのも魅力。上質空間には個性的なブラス席も備えられ、特別な日にも大いに活用したい。大人のためのきめ細やかなホスピタリティはホテル直営店ならではの。ディナーは一人5,000円〜。



※料理写真はイメージです

ココに注目! 食後のお茶を3種の高級中国茶から選べるのは「ゆったりレディースランチ」だけ。

ココに注目! 静岡グランドホテル中島屋  
静岡市葵区紺屋町3-10 TEL.054-253-1151  
11:30~14:30 17:30~22:00  
※全席禁煙、小学生以下の子供入場不可  
駐車場あり http://www.sn-hotels.com/  
中島屋

ココに注目! 先着100名にエバメール3g×3袋  
無料お試しプレゼント(送料無料)  
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つ住所につき1回まで)。

電話勧誘など一切いたしませんのでご安心ください。  
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つ住所につき1回まで)。

自然食品・自然化粧品のお店  
Happy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水曜定休  
10:00~19:30 駐車場あり  
http://www.happyfriend.jp

Happyフレンド

9/18、19、20、21、23の5日間  
新作ドレスの試着発表会!

この秋、創業47周年を迎えたマイウエディング  
中屋は、9/18~23(22日を除く)の5日間、創  
業を記念して最新ブランドや中屋オリジナルド  
レスなどを数多く取り揃えた新作婚礼衣裳の試  
着発表会を開催する。今回の注目は、何といた  
も佐々木希プロデュースの「sasaki nozomi  
COLLECTION」。今のトレンドを取り入れた  
ながらも、誰にでも似合うキュートなデザイン  
のドレスが魅力。またゴージャスなドレスを探  
している花嫁は「桂由美」のオートクチュール  
も必見。その他、大胆でオシャレなデザイン  
の「vivi」や、個性的で存在感たっぷりな  
「ビーチガール」も初登場する。こまめバ  
リエーション豊かなドレスが揃うのも、老舗  
マイウエディング中屋だからこそ。人気のイ  
ベントのため、早めの予約を。



ココに注目! ドレスだけでなく和装も充実。挙式  
を考えているカップルや親子で出  
かけてみて!

マイウエディング中屋

静岡市駿河区中屋  
2-6-1  
TEL.054-287-1122  
月~金 10:00~19:00  
土日祝 10:00~20:00  
水曜定休 予約制  
駐車場あり  
http://www.my-nakaya.co.jp/  
マイウエディング中屋

まるでエステ帰りのぷるぷる肌

夏の厳しい日焼けと冷房で、自分が思っている  
以上にダメージを受けてしまっている肌。そんな  
疲れ肌をうらおいをもたらしてくれるのが「セ  
サミオイル」。使い方は簡単。適量を手にとり、  
手足のかさつきや乾燥が気になる部分、顔や頭皮  
にもすり込むようになじませて。特にお風呂あ  
りがおススメ。ゴマに含まれているゴマリグナン  
をはじめ酵素やビタミン、ミネラル、必須脂肪酸、  
必須アミノ酸などのカラダに嬉しい成分が肌に  
うるおいをあたえるので、キメがそろったしっとり  
すべすべの肌になる。オイルといってもべたつか  
ずさらりとした使用感。オーガニックセサミを15℃  
以下の低温で搾っただけの、口に入れても安心  
なオイルなので家族みんなで使ってみて。

ココに注目! 顔にセサミオイルを塗ったあと蒸し  
タオルをあてればオイルパックに。  
毛穴の奥の汚れまでスッキリ!

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

スキルを取得!  
ホームヘルパー2級講座  
無料体験説明会開催

テレビCMなどで馴染みのニチイが「ホームヘル  
パー2級講座」無料体験説明会を3教室に  
て開催する。説明会は現役講師による福祉用  
具を使った体験も含まれる充実した内容。講座  
修了者で1年以上実務経験がある人は「介護  
職員基礎研修講座」で更新するスキルアップを  
目指すこともできる。「関心はあけれど...」とい  
う人は、この機会に参加してみよう。

●「ホームヘルパー2級講座」  
無料体験説明会日程  
静岡紺屋町教室 9/5(日)、9/17(金)  
清水駅前教室 9/14(火)、9/19(日)  
藤枝まえしま教室 9/15(水)、9/30(木)  
各教室とも時間は10:00~11:30  
予約なしで参加可能  
※会場は下のQRコードで確認できます



ココに注目! 修了生数90万人の信頼と実績を  
誇るニチイの「学習サポートシステ  
ム」も充実で分かりやすい!

ニチイ 静岡校  
株式会社 ニチイ学館  
静岡市葵区御幸町11-30-6447  
エクセルビル12F  
TEL.054-253-5648  
土・日・祝日休み  
9:00~17:15  
http://www.e-nichii.net

こうなりたい!  
今旬ヘアスタイル  
カタログ



ちょびり重みのある  
ローレイヤーで、可愛さUP

フロントやトップには、重みを残すことでキュート  
さを演出。動きがでる毛先を中心に、レイヤー  
を。さらに緩やかなふんわりカールで、ナチュラル  
なガーリーヘアのできあがり。可愛らしいけど、幼  
くなり過ぎないから、意外と幅広い年齢層の人  
がトライできそう。秋の涼しいにもぴったりだから、  
季節変わりとともに、イメージチェンジをはかりたい  
人はチャレンジしてみよう。

【キャンペーン】  
アستن様だけにフリーチョイスキャンペーン!  
9/4~9/30  
カット、パーマ、カラー、シャンプー、トリートメント、  
スタイリングのうちいくつ選んでも12,600円。  
※ストレーパーマの場合15,750円(縮毛矯正は除く)  
※ロング料金は別途

S&F美容室  
アビタ店 054-202-1380 大塚店 054-202-2141  
豊田店 054-287-1936 瀬名店 054-263-0341  
千代田店 054-263-9464 松富店 054-254-4333  
焼津店 054-620-1741 S&F美容室

生活スタイルを提案する  
Garden Teimu  
〜くらしの道具&カゴ展〜

昔から日々の生活の中で使われるさまざまなかご  
や、ブリキの道具は「雑物」と呼ばれ、親しまれて  
きた。今でも職人たちの手によって作られ、使い  
続けられている。大量生産ではなく、一つひとつ  
日本の職人の技術で丁寧に作られた道具は、丈  
夫で長い年月が経つほどに味わいが増す。使い  
勝手が良い、素材も素材でできているから、飽き  
ずにずっと生活を共にできる。物があふれる時代  
だからこそ、一つの道具を大切に使い続ける暮らし  
を始めてみてはいかが? 中でも厚み、硬い帆布  
と牛革でできたバッグは、丁寧に縫製され、細部  
まで美しい縫い目が強度を象徴している。ぜひ  
触れて、職人の確かな手仕事を確かめてみて。

写真中央のトートバッグ  
330x270x160mm 15,225円



ココに注目! 本日9/4(土)より、開催数量が少  
ない物もあるので、早めの来店が  
おススメ。

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/  
ガーデン庭夢



旬の味覚をともに味わいたい、  
秋限定のお茶

夏の間、冷涼な蔵で眠り続けた春摘み新茶。これ  
を残暑和らぐころに、精製仕上げたのが「秋  
一番茶」。夏越し熟成の深いコクは、茶所静岡  
でもこの時期だけしか味わえない。いわば「秋の  
味覚」のお茶。きのこや秋刀魚など繊細な秋の  
味覚が、さらに美味しく感じられそう。季節を感じる  
紅葉や銀杏を散らしたパッケージが鮮やかで、  
贈答用にもおすすめ。9月初旬から11月までし  
か店頭には並び、この時期しか  
楽しめない味な  
ので、ぜひ試して  
みて。

ココに注目! 「秋一番仕上げ」のほかにも、秋だ  
からこそ味わえるお茶が揃って  
いる。

竹若堂(ちくもくどう) 静岡本店  
静岡市葵区奥町2-4-3  
TEL.054-254-8888 FAX.054-254-8889  
9:00~19:30 無休

前半戦を首位で折り返し、リーグ優勝の有力候補と目される清水エスパルス。そのエスパルスの中でもひととき注目を集めているのが、ワールドカップでの活躍も記憶に新しい岡崎慎司選手だ。「オカちゃん」の愛称でも親しまれる岡崎選手に、チームやサッカーに対する思いを語っていただいた。

※今清水エスパルスは優勝に向けて非常にいい戦いをしていますね。チーム内に勝てるという雰囲気がありますし、前向きにチャレンジできてますね。今までだったらミスを恐れて後ろにパスしていたのを、今は前に出しているし、チーム内の競争もあります。チーム全体が守りに入らずに、いい方向に向いているんだと思います。

※エスパルスに入って6日目。加入当初はチームが優勝するために、というより、自分が試合に出たい、自分が活躍したい、というところに意識が向いていました。でも今はチームと一緒に勝ちたい、と強く思うようになりました。そこが大きな変化かな。

※今年のワールドカップに出場しましたが、その感想は。もともとワールドカップは特に意識していませんでした。でも、実際に行ってみたらすごかった。やっぱりワールドカップは格が違う。親善試合とは全く雰囲気が違いました。本当に濃い時間だったし、皆で戦っていったこともいい経験でしたね。一度経験したことで、やっぱりもう一度あの舞台に立ちたい、活躍したいと思うようになりました。自分が世界に及ばないところも感じましたし、一方で戦える手ごたえも感じました。次のための大きなステップだったと思います。

※デンマーク戦では見事ゴールを決めましたね。正直ホッとしました。ワールドカップで

ゴールを決めるというのが今年の目標だったので。ただ、後で気付いたんですけど、ワールドカップまでは、なぜか体にアレルギーみたいなのが出てたんですよ。でも帰って来たらすっきり治っちゃった。それだけ見えないところで緊張してたのかもしれない。

今年は得点王、狙ってます。

※憧れの選手は。家に帰って思っちゃう。だからあつかましく「行きましようよ」と言われる方がいいですね。でもそうならそうなんだで、あまのじゃくだから「いや、いや」って言っちゃうんですけど(笑)。家に戻って思っちゃう。だからあつかましく「行きましようよ」と言われる方がいいですね。でもそうならそうなんだで、あまのじゃくだから「いや、いや」って言っちゃうんですけど(笑)。家に戻って思っちゃう。だからあつかましく「行きましようよ」と言われる方がいいですね。でもそうならそうなんだで、あまのじゃくだから「いや、いや」って言っちゃうんですけど(笑)。

おごってもらって「俺はメッシーか」と言われることも多かったんですけど(笑)、今は年下が増えたので俺がその役回り。とは思っているんですけど、ついで来いよと誘えないんですね。もし誘って「本当は行きたくないの」と思われたらどうしようって気を遣うくらいなら、



PROFILE 1986年兵庫県生まれ。滝川第二高等学校を卒業後、清水エスパルスに加入。ポジションはフォワード。U-23代表として北京オリンピックに出場し、その後日本代表に。今年のワールドカップでは初ゴールを決め、今後の活躍が大いに期待されている。



リゾートウエディングも  
ウインクルにおまかせ!

おふたりのご希望にぴったりの  
結婚式場選びをお手伝いいたします!

婚礼衣裳、ハネムーンその他、海外挙式後のお披露目パーティーなどもウインクルでまとめて行わせることができますのでラクラク! 専任の担当スタッフが責任を持っておふたりをサポートいたします!

EVENT ハワイ・グアム・沖縄 リゾート挙式相談会  
ハワイ・グアムの他、沖縄など、海外・国内のリゾートウエディングをご紹介します。近隣の挙式と迷っている方もお気軽にご相談ください。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!  
9月18日(土) 9月26日(日) ※定休日は除きます  
【完全予約制】&【参加費無料】  
フェア限定成婚特典付き!  
※お申し込みの方にプレゼントをご用意! 本誌掲載された方にプレゼントをご用意! の1期にのみあります!

その他、結婚に関する事なら何でもお気軽にご相談ください!

EVENT ダンドリよく結婚準備を進めたい方にオススメ! 【完全予約制】&【参加費無料】  
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たくさんいます。  
9月4日(土) 9月12日(日) ※定休日は除きます  
●会場の空き状況がすぐにご確認いただけます  
●マニティの方限定の特別プランもご案内

結婚式場案内&プロデュース  
ウインクル  
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



[9月は、残暑を乗り切る野菜メニュー]

# しずおかキッチン

「いただきます」  
まで10分!

静岡でも多数の銘柄が生産されているミディトマト。  
甘みと酸味のバランスがよく、火を使わずに作る冷製スープにもぴったり。  
夏野菜の美味しさがギュッと濃縮された「飲むサラダ」、ぜひお試しを。

材料  
4人分

てっちゃんトマト(ミディトマト):400g/にんにく:1/2片/赤パプリカ:1/2個  
きゅうり(種の部分は取り除く):1/4本/パン:30g  
エキストラバージンオリーブオイル:15g/塩:3g  
シェリービネガー(なければワインビネガーなどで可):6g  
ジェノベーゼペースト:適量



今月の先生  
野澤健治 Kenji Nozawa  
マウロ・アネーラ 料理長

ガスパチョはもともスペイン料理。「トマトの味が決め手なので、そのまま食べて美味しいものを選ぶといいですよ」。今回使用したてっちゃんトマトは、レッドオーレという品種。「ビネガーは、トマトの酸味が強ければ使用しなくても良いので、味を見て調整してください」

tel:054-236-0883

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.59

【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

【2010.9.4】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10月2日発行)は

「手帳」特集

表紙:今月のキラリ

【ティール&ホワイトリボンチャーム】

1,500円

問い合わせ:アステン編集部

tel:054-284-9236

ゴクッと飲めばカラダ目覚める♪

# 真紅のビタミンジュース

(てっちゃんトマトと夏野菜のガスパチョ)

① マリネの後は、しっかり素材をなじませて

パプリカは種ワタの部分と、キュウリの種の部分を取り除きザク切りにする。

① トマト、にんにくも同様に切る。  
パンは皮の部分を取り白い部分のみ小さくカットしておく。

② ①の野菜を全てボウルに入れ、塩・オリーブオイル・ビネガーを入れざっくりと混ぜマリネする。  
そのまま冷蔵庫で、時間があれば1日、なければ10分以上なじませておく(時間外)。

③ ②のマリネした材料を、ミキサーにかけ、ザルで濾す。  
器に盛り付け、ジェノベーゼソースをかければ完成!



野菜を切って



マリネして



攪拌したら完成



**ムース・オ・ポワール**

やわらかな洋梨の  
ムースの中から  
口どけ優しい  
キャラメルソースが  
溶け出す一品 y.220

ウエディングスイーツ・カフェ  
Café deux Valentin chambre d'hôte  
\*\*\* 専立美術館 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「アステン編集部」  
FAX/054-284-9129  
Eメール/asten@shizushin.com

**締切** 2010年9月17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9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。

- ① ご希望の賞品番号・賞品名は?
- ② アステン9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。
- ③ おすすめのラーメン店があったら教えてください。
- ④ 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  
norix201 (抗ウイルス・防カビ・防菌・消臭剤) スプレータイプ・福え置きタイプセット [佐野製薬]

**02** 10名様  
ISHIHARAビールのつまみセット [石原水産]

**04** 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9月下旬にお届けします ヤマト運輸

**SHIZUOKA109** **NEW & RENEWAL** **OPEN!**

続々オープン! マルキューに NEW SHOPが仲間入り★

**dazzlin** 1F **NEW 8.28 OPEN!**  
AMERICAN SWEET CASUAL  
「ダズリン」がニューオープン!

**ACDC RAG** 2F **NEW 9.3 OPEN!**  
ガーリー・フェアリー・ロリ・ぽ・PUNK&ROCK...  
竹下っ子全員集合〜★  
¥3150以上お買上げのお客様に「スタッフズベレド」「スタッフズフレッシュ」&「ベアアフレゼンド」をプレゼント!

**CHEER** 3F **NEW 9.4 OPEN!**  
ダンサーから圧倒的人気を誇る「CHEER」が静岡初上陸!

**L.CHANCE** 1F **RENEWAL 9.11 OPEN!**  
「LOVE&LUCKY CHANCE」「L.CHANCE」がパワーアップ!

**CO&LU** B1F **RENEWAL 9.3 OPEN!**  
「ココルル」がリニューアル! 記念イベントも盛りだくさん!

**9.5 sun** **NEW**  
ろみひびき&かなごきよ 来店!  
**9.4 SAT** **NEW**  
北岡伸多朗&石黒慎太郎 & 伊勢専人 来店!

**OLD Campus** 3F **NEW 9.11 OPEN!**  
アメリカ直輸入の古書や雑貨が溢れる楽しいリユースショップ★

**CHILLER** 3F **NEW 9.11 OPEN!**  
音楽とアートをキーワードにした独自のファッションスタイルを提案

**GLAM STONE** 1F **NEW 9.11 OPEN!**  
カッコイイ大人の女性のための自由で型にはまらない自分流スタイル

**10月初旬 OPEN!**  
パールルディ B1F  
美味しく! 明るく! 楽しく! 元気よく!!  
タピオカとクレープのお店がオープン!

**109カード10%OFFキャンペーン実施中!** 期間中、ずーっとおトク♥ **2011.3/31** まで

☎054-251-0109 〒420-0858 静岡県静岡市葵区伍馬町6-1 営業時間/AM10:30~PM8:00 http://shizuoka109.com