

asterisk ten  
**10**

# アステン

2011 **7**月号  
vol.69

特集

## ウォーターサイドで、釣り糸たれて。



asten people  
**田中章義**

アステン meets ぐるぐる  
**粉もの天国**



### 胸踊るプレミアムな夏

Medical Room  
足の健康

お出かけグルメ

asten Bridal  
ウエディングドレス

My Sweet Home  
家具

トップ快談

ジェイアール東海静岡開発株式会社

しずおかキッチン  
夏野菜のベジカラ丼

すくすくボード

TOM SAWYER!  
イルカとふれあう

こだわりSELECTION

### 今月のキラリ

これ、ステテコ。  
お父さんもお母さんも、子どもも、  
あなたも、ゆる〜としてくるはず。  
蒸し暑い夏に最適な日本産の綿クレープ生地  
おしゃれなプリントで  
ステテコ研究所が売り出した。  
風通しが良く、汗をかいてもベタつかず、  
すうすうと気持ちがいい。  
スポン下に、くつろぎ着に、ナイトウェアに  
近頃とってもブームの一品。  
明治以来の正統、  
日本生まれのリラックスを楽しもう。

撮影協力/通販百貨店 6F紳士服売場 tel:053-457-5338[直通]

ASTY Shizuoka  
**20th**  
Thanks Anniversary

ありがとうございます  
あなたに

アスティ静岡20周年感謝祭  
2011.7.1 (FRI) ▶ 7.31 (SEN)

### アスティ静岡から 感謝の気持ちを込めて 20周年記念イベント開催!

#### Event

7.9 ● 7.10 ● 各日先着75名

今、大人気!!  
**占いコーナー**

11:00-14:00 第1部  
14:00-18:00 第2部  
アスティ静岡店内

人気占い師が最新タロットや手相など占いを通してあなたの未来、アスティの運命を!



7.16 ● 7.17 ● 7.18 ● 各日先着60名

思い出の1枚  
**似顔絵プレゼントコーナー**

11:00-14:15 第1部  
14:00-18:15 第2部  
アスティ静岡店内

様々なシチュエーションの似顔絵がアスティ静岡に登場! あなたの大切な思い出の1枚を創りだそう!



7.16 ● 7.17 ● 7.18 ● 7.23 ● 7.24 ●

パルーンパフォーマンスグループ  
**ともちゃん。登場!!**

11:00-18:00 (1日2部制)  
アスティ静岡店内

アスティ静岡店内を舞台にカラフルなパルーンパフォーマンスで店内を明るく盛り上げます!



#### Premium Campaign

7.1 ● 7.15 ●

**クイズに答えてもらっちゃおう!**

アスティ静岡20周年感謝祭特別賞

ハガキやアスティ静岡店内で配布している応募用紙でクイズに答えて  
景品または店内の応募券に封筒して、抽選で景品をGET!

景品① ジェイアール東海ツアーズ旅行券 40,000円分 5名様

景品② アスティ券 5,000円分 30名様

景品③ アスティ券 1,000円分 500名様

景品④ アスティ券 500円分 1,800名様

7.13 ● 7.15 ●

ありがとうございますを込めて **感謝プレゼント**

7/1-15の期間中、アスティ静岡全店で1,000円以上お買い上げいただいた  
レシートご提示で、先着1,800名様にお礼オリジナル記念品をプレゼント!

※1/1-15/15の期間中のレシートのみ対象です。

7.27 ● 7.31 ● **大抽選会**

何が当たるかも楽しみ! 大抽選会

7/1-21の期間中、アスティ静岡全店内においてお買い上げ500円以上1枚  
レシートご提示で、先着4,400名様にお礼オリジナル記念品をプレゼント!

景品① ジェイアール東海ツアーズ旅行券 40,000円分 10名様

景品② デジタルフォトフレーム 30名様

景品③ アスティ券 5,000円分 60名様

景品④ アスティ券 1,000円分 500名様

景品⑤ アスティ券 500円分 1,800名様

#### Art Festival

7.1 ● 7.10 ●

常葉学園大学造形学部  
**アートフェスティバル**

常葉学園大学造形学部の学生たちが、アスティ静岡店内の  
場所に作品を展示、演出を盛り上げます!

7.12 ● 7.21 ●

静岡デザイン専門学校  
**アートフェスティバル**

静岡デザイン専門学校の学生たちが、アスティ静岡店内の  
場所に作品を展示、演出を盛り上げます!

7.22 ● 7.31 ●

草月流アートフェスティバル  
with 静岡デザイン専門学校

草月流と静岡デザイン専門学校の学生による夏のコラボレーション!  
創作アートを通じての絆をこめて、草月流が得意な演劇を行います。

ASTY 静岡  
054-282-5896  
420-0201  
静岡市駿河区東金町29番地  
http://www.asty-shizuoka.co.jp/







# アステン MEETS ぐるぐる Gourmet Collection

★ ★ ★

粉もの天国

たこ焼き、お好み焼き、焼きそば…。大阪っ子でなくても、心が躍る粉ものは、鉄板を囲んでわいわいと楽しめるソウルフード。ソースや焼き方、具へのこだわりなど、お店ごとに違う味は、回る価値アリ。自分好みの一品を探してみ。

大阪で修業を積んだ野口和章さんが、銅製のたこ焼き器で、ピンポン玉ほどのまん丸のたこ焼きを毎日焼き上げている。周りがリリッと焼き上がった「たこ焼き」6個350円、8個450円は、ソースなしでも十分美味。まるやかな特製ホワイトソースや、明石焼き風にだし汁で食べるのもオススメ。サクサクの大きなたこせんべいに、焼ききたてのたこ焼き2個を挟んだ「たこせん」は大阪ではメジャーなソウルフード。天かす入りで、150円とは思えないほどのボリュームと味に大満足。せんべいはずしんわりしてしまおうから、できたらすくじどうぞ。店内にはカウンターが6席、もちろんテイクアウトもOK。プレス器で焼く「イカ焼」200円も人気の一品。

## 1 戒(えびす)

静岡市葵区田町7-1  
TEL:054-253-1637  
営業/11:00~20:00  
※期間休業(不定)あり  
休/水曜  
P/なし

# たこせん ¥150

## 1 さくらい

島田市藤町11-14  
TEL:0547-37-6777  
営業/11:30~13:30、16:30~20:30  
日曜のみ11:30~20:00  
休/水曜  
P/6枚

# モダン焼き ¥650

お好み焼きとやさそば、二つの味を一度に楽しめるモダン焼きは、創業38年の老舗お好み焼き店・さくらいの定番メニューの一つ。お好み焼きの上に麺と玉子を乗せた関西風のモダン焼きは異なり、クレープ状に薄く焼いたお好み焼きの生地がやさそばを包み、四角い形に整えて薄焼き玉子をオン。ちょっと甘めのソースで仕上げたオリジナルの味が島田っ子に愛されている。自家製麺のやさそばは太めでコシが強く、キャベツと豚肉が入ってボリューム満点。ふんわりと厚めのお好み焼きも人気があり、すべて持ち帰りOK。藤枝に姉妹店がある。

## 1 お好みやき・もんじゃ 大阪京橋

静岡市葵区川合3-10-21  
TEL:054-265-0704  
営業/11:30~14:00、17:00~23:00  
日・祝 11:30~22:00  
休/水曜  
P/5台以上

大阪生まれ大阪育ちのご主人中根康臣さんが店を始めて11年、「本場の大阪の味」を求めて常連が足しげく通うという、中でも「おぎすじ玉」は、リピーター絶出の人気メニュー。牛すじとこんにゃくを甘辛く煮込むこと6時間、特製生地の中にキャベツ、たっぷりのネギとともに、ゴロゴロとぜいたくに牛すじ煮込みが入っている。各テーブルに鉄板が設置されているが、混ぜながら焼くので、すべてご主人におまかせOK。プロならではの焼き方でも、ふわりと厚く、とろける食感のお好み焼きの完成だ。「イカ焼」260円や透明だしの「おでん」1100円などもオススメ。

## 1 お好みやき・もんじゃ 大阪京橋

静岡市葵区川合3-10-21  
TEL:054-265-0704  
営業/11:30~14:00、17:00~23:00  
日・祝 11:30~22:00  
休/水曜  
P/5台以上

お好み焼きとやさそば、二つの味を一度に楽しめるモダン焼きは、創業38年の老舗お好み焼き店・さくらいの定番メニューの一つ。お好み焼きの上に麺と玉子を乗せた関西風のモダン焼きは異なり、クレープ状に薄く焼いたお好み焼きの生地がやさそばを包み、四角い形に整えて薄焼き玉子をオン。ちょっと甘めのソースで仕上げたオリジナルの味が島田っ子に愛されている。自家製麺のやさそばは太めでコシが強く、キャベツと豚肉が入ってボリューム満点。ふんわりと厚めのお好み焼きも人気があり、すべて持ち帰りOK。藤枝に姉妹店がある。

# ねぎすじ玉 ¥1,000

PICK UP VOICE

コチラも 読者オススメ 粉もの天国!

● 藤枝 ● もんじゃ東京月島(駿河区・主編) ● 瀬名川のあずき(清水区・会社員) ● 千房(葵区・パート) ● まつなが(清水区・会社員) ● 寄谷の一体(葵区・主編) ● 福原「チヂミがおいしい」(葵区・主編) ● もんじゃカフェリーナ(葵区・薬剤師) ● 丸子のぼん(駿河区・パート) ● アビタ内の銀だこ(焼津市・会社員) ● 瀬名のお好み焼き本舗(清水区・パート) ● 藤枝 ● 大阪やき三太(葵区・介護福祉士) ● お好み焼きのくら「子連れで行ってほしい」(藤枝市・主編) ● 中長(焼津市・派遣社員) ● さくらい藤枝別館「サイドメニューのやさそばもgood」(島田市・主編) ※口コミ情報ですので、情報に変更がある場合があります。

# 広島ミックス ネギかけ ¥1,400

1 鉄板焼ダイニング 湯登(ゆと)

静岡市駿河区南町7-9  
TEL:054-284-5777  
営業/17:00~23:30  
休/日曜  
P/なし

生地と具を混ぜる関西風の「混ぜ焼き」とは違い、広島のお好み焼きは具をクレープ状に重ねて焼く「重ね焼き」が特徴。まずは鉄板の上でうすく生地を伸ばし、キャベツ・モヤシ・豚バラを乗せたらクルッとひっくり返して蒸し焼きに。お好み焼き専用の生麺を茹で、醬でカリカリに焼いたら、二つを合わせて、最後に薄焼卵でまとめていく。広島のお好み焼き「みっちゃん」で研鑽を積んだ店主の山口登志郎さんの見事な手技にほれ惚れ。たっぷりのみっちゃんネギで後味もさっぱり。カリッと香ったネギのにおいほれ惚れ。本場広島からの直送ならでは。シンプルな「広島肉玉」は880円。

## 1 鉄板焼 春団治

静岡市葵区南和町6-2  
アイワンビル2F  
TEL:054-205-1280  
営業/11:30~14:00(日曜のみ)  
17:30~00:01(日曜~23:30)  
休/不定休  
P/予約あり

# 明太もちチーズもんじゃ ¥1,100

水分多めの生地を鉄板に広げて焼き、へらではがしながら食べるもんじゃ焼き。具材はいろいろなバリエーションがあるが、本場の東京・月島でも人気の明太子・餅・チーズ入りが春団治でも一番人気だそう。気の合う仲間と鉄板を囲んでワイワイ作って食べるのもよし、カップルと一緒につくつくもよし。ますます親密度がアップしそうだ。暑くなるこれからの季節は、キリッと冷えたビールとアツアツのもんじゃで、いつもと違うひとみえを企画してみは？ 具も味もラーメンそのものというオリジナルの「らーめんもんじゃ」や京都九条薬を使った「ねぎ焼き」もぜひ。

## 1 さくらい

島田市藤町11-14  
TEL:0547-37-6777  
営業/11:30~13:30、16:30~20:30  
日曜のみ11:30~20:00  
休/水曜  
P/6枚

# たこ焼き ¥550(12個入)

清水区役所そばに店を構え、5月に丸30周年を迎えたテイクアウト専門店。店主の植野富士夫さんはたこの品質と大きさにこだわり、ブリッと大きいタコが最大の特徴。独自のミックスソースというタネにもほんのり味がついていて、歯ごたえがある手刺みのキャベツもたっぷり。一度食べたら忘れられないおいしさだ。通りがかりに声をかけていく常連客や、親子3代で通うファンもいて、ご夫婦で並ぶお客の雲集の良さがのびる。タコの替わりにエビを入れて焼いた「エビまヨ焼き」550円や、手つりのピーナツ菓子「落花糖」300円も好評。

## 1 植野製菓

静岡市清水区相馬町6-27  
TEL:054-352-7670  
営業/10:00~16:30  
休/日曜(7~9日は土・日曜)  
P/5台

# 静岡ぐるぐるマップ 保存版 「しずおか最新グルメ 総カタログ200」 定価1,260円(税込)

2年に1度発行の人気号。読者アンケートに基づいたお求めやすい価格で200軒厳選。アステンで紹介した人気店も多数収録。行きたい店が必ず見つかるお得な1冊。

経済 発売中!

## 1 鉄板焼ダイニング 湯登(ゆと)

静岡市駿河区南町7-9  
TEL:054-284-5777  
営業/17:00~23:30  
休/日曜  
P/なし

# 「旬の野菜と豆腐の彩り御膳」1,280円

## 夏のヘルシー御膳 第2弾

前回はアステンで紹介した「さくらん」のランチメニュー「旬の野菜と豆腐の彩り御膳」が、女性客に大好評。「食べる」と体の中からキレイになれる「旬」と口コミで評判になっている。7月の献立は、名物の手作り豆腐をはじめ、大豆ミートのピカタ、かぼちゃの春巻き、おからサラダ、夏果実の寒天など全8品。どれも体に優しく、夏野菜をたっぷり味わえる料理となっている。竹筴を使った盛り付けも、涼しげで素敵。リーズナブルな値段も人気の理由だ。

## 1 さくらん

焼津市大住711-2  
TEL:054-631-7006  
11:00~14:00  
18:00~24:00  
日曜、第3月曜定休  
駐車場14台  
※料理は7月の一例です。季節、仕入状況等によって異なります。

## 1 鉄板焼 春団治

静岡市葵区南和町6-2  
アイワンビル2F  
TEL:054-205-1280  
営業/11:30~14:00(日曜のみ)  
17:30~00:01(日曜~23:30)  
休/不定休  
P/予約あり

## 1 戒(えびす)

静岡市葵区田町7-1  
TEL:054-253-1637  
営業/11:00~20:00  
※期間休業(不定)あり  
休/水曜  
P/なし

# たこせん ¥150

## 1 さくらい

島田市藤町11-14  
TEL:0547-37-6777  
営業/11:30~13:30、16:30~20:30  
日曜のみ11:30~20:00  
休/水曜  
P/6枚

# モダン焼き ¥650

お好み焼きとやさそば、二つの味を一度に楽しめるモダン焼きは、創業38年の老舗お好み焼き店・さくらいの定番メニューの一つ。お好み焼きの上に麺と玉子を乗せた関西風のモダン焼きは異なり、クレープ状に薄く焼いたお好み焼きの生地がやさそばを包み、四角い形に整えて薄焼き玉子をオン。ちょっと甘めのソースで仕上げたオリジナルの味が島田っ子に愛されている。自家製麺のやさそばは太めでコシが強く、キャベツと豚肉が入ってボリューム満点。ふんわりと厚めのお好み焼きも人気があり、すべて持ち帰りOK。藤枝に姉妹店がある。

## 1 植野製菓

静岡市清水区相馬町6-27  
TEL:054-352-7670  
営業/10:00~16:30  
休/日曜(7~9日は土・日曜)  
P/5台

# たこ焼き ¥550(12個入)

清水区役所そばに店を構え、5月に丸30周年を迎えたテイクアウト専門店。店主の植野富士夫さんはたこの品質と大きさにこだわり、ブリッと大きいタコが最大の特徴。独自のミックスソースというタネにもほんのり味がついていて、歯ごたえがある手刺みのキャベツもたっぷり。一度食べたら忘れられないおいしさだ。通りがかりに声をかけていく常連客や、親子3代で通うファンもいて、ご夫婦で並ぶお客の雲集の良さがのびる。タコの替わりにエビを入れて焼いた「エビまヨ焼き」550円や、手つりのピーナツ菓子「落花糖」300円も好評。

# お出かけグルメ

本格手打ち蕎麦だけじゃない! 多彩なメニューが楽しめるダイニング

すべての工程を手作業で作る完全手打ち蕎麦は、「味わいが格別」と人気を呼んでいる。また活きのいい刺身や揚げ物、焼き物など食メニューが充実しているから、ファミリーや大人数の宴会まで、さまざまなシーンでの利用が可能。今ならお得な手打ちそばとプレートオードブルセット(1,890円)が、さらにお得な300円引きで味わえる(8/31まで)。

## 1 花高(はなたか)

静岡市葵区相馬町14-1 2-3F  
稲橋パークビル8号向かい  
TEL:054-266-3300  
11:00~15:00  
15:00~翌2:00  
月曜ランチ休み  
ドライブイン

# 初夏の会席が大好評! 8,500円→3,980円に

6月にスタートした初夏の会席料理が、大好評につき7月も延期決定。旬の食材を使用した料理は、青梅茶碗蒸しやアスパラ白和え、野菜細巻酢など季節を感じる全14品。ランチ限定で通常8,500円を3,980円でお得に味わえる(7月末まで)。ゆっくりと友人や家族とくつろげる個室で、優雅なひとときを過ごしてみは? 完全予約制なので「アステンを見た」の一言を添えて予約を。

## 1 戒(えびす)

静岡市葵区田町7-1  
TEL:054-253-1637  
営業/11:00~20:00  
※期間休業(不定)あり  
休/水曜  
P/なし

# たこせん ¥150

## 1 さくらい

島田市藤町11-14  
TEL:0547-37-6777  
営業/11:30~13:30、16:30~20:30  
日曜のみ11:30~20:00  
休/水曜  
P/6枚

# モダン焼き ¥650

お好み焼きとやさそば、二つの味を一度に楽しめるモダン焼きは、創業38年の老舗お好み焼き店・さくらいの定番メニューの一つ。お好み焼きの上に麺と玉子を乗せた関西風のモダン焼きは異なり、クレープ状に薄く焼いたお好み焼きの生地がやさそばを包み、四角い形に整えて薄焼き玉子をオン。ちょっと甘めのソースで仕上げたオリジナルの味が島田っ子に愛されている。自家製麺のやさそばは太めでコシが強く、キャベツと豚肉が入ってボリューム満点。ふんわりと厚めのお好み焼きも人気があり、すべて持ち帰りOK。藤枝に姉妹店がある。

## 1 植野製菓

静岡市清水区相馬町6-27  
TEL:054-352-7670  
営業/10:00~16:30  
休/日曜(7~9日は土・日曜)  
P/5台

# たこ焼き ¥550(12個入)

清水区役所そばに店を構え、5月に丸30周年を迎えたテイクアウト専門店。店主の植野富士夫さんはたこの品質と大きさにこだわり、ブリッと大きいタコが最大の特徴。独自のミックスソースというタネにもほんのり味がついていて、歯ごたえがある手刺みのキャベツもたっぷり。一度食べたら忘れられないおいしさだ。通りがかりに声をかけていく常連客や、親子3代で通うファンもいて、ご夫婦で並ぶお客の雲集の良さがのびる。タコの替わりにエビを入れて焼いた「エビまヨ焼き」550円や、手つりのピーナツ菓子「落花糖」300円も好評。

## 1 花高(はなたか)

静岡市葵区相馬町14-1 2-3F  
稲橋パークビル8号向かい  
TEL:054-266-3300  
11:00~15:00  
15:00~翌2:00  
月曜ランチ休み  
ドライブイン

# 初夏の会席が大好評! 8,500円→3,980円に

6月にスタートした初夏の会席料理が、大好評につき7月も延期決定。旬の食材を使用した料理は、青梅茶碗蒸しやアスパラ白和え、野菜細巻酢など季節を感じる全14品。ランチ限定で通常8,500円を3,980円でお得に味わえる(7月末まで)。ゆっくりと友人や家族とくつろげる個室で、優雅なひとときを過ごしてみは? 完全予約制なので「アステンを見た」の一言を添えて予約を。

## 1 さくらん

焼津市大住711-2  
TEL:054-631-7006  
11:00~14:00  
18:00~24:00  
日曜、第3月曜定休  
駐車場14台  
※料理は7月の一例です。季節、仕入状況等によって異なります。

## 1 鉄板焼 春団治

静岡市葵区南和町6-2  
アイワンビル2F  
TEL:054-205-1280  
営業/11:30~14:00(日曜のみ)  
17:30~00:01(日曜~23:30)  
休/不定休  
P/予約あり

## 1 戒(えびす)

静岡市葵区田町7-1  
TEL:054-253-1637  
営業/11:00~20:00  
※期間休業(不定)あり  
休/水曜  
P/なし

# たこせん ¥150

## 1 さくらい

島田市藤町11-14  
TEL:0547-37-6777  
営業/11:30~13:30、16:30~20:30  
日曜のみ11:30~20:00  
休/水曜  
P/6枚

# モダン焼き ¥650

お好み焼きとやさそば、二つの味を一度に楽しめるモダン焼きは、創業38年の老舗お好み焼き店・さくらいの定番メニューの一つ。お好み焼きの上に麺と玉子を乗せた関西風のモダン焼きは異なり、クレープ状に薄く焼いたお好み焼きの生地がやさそばを包み、四角い形に整えて薄焼き玉子をオン。ちょっと甘めのソースで仕上げたオリジナルの味が島田っ子に愛されている。自家製麺のやさそばは太めでコシが強く、キャベツと豚肉が入ってボリューム満点。ふんわりと厚めのお好み焼きも人気があり、すべて持ち帰りOK。藤枝に姉妹店がある。

## 1 植野製菓

静岡市清水区相馬町6-27  
TEL:054-352-7670  
営業/10:00~16:30  
休/日曜(7~9日は土・日曜)  
P/5台

# たこ焼き ¥550(12個入)

清水区役所そばに店を構え、5月に丸30周年を迎えたテイクアウト専門店。店主の植野富士夫さんはたこの品質と大きさにこだわり、ブリッと大きいタコが最大の特徴。独自のミックスソースというタネにもほんのり味がついていて、歯ごたえがある手刺みのキャベツもたっぷり。一度食べたら忘れられないおいしさだ。通りがかりに声をかけていく常連客や、親子3代で通うファンもいて、ご夫婦で並ぶお客の雲集の良さがのびる。タコの替わりにエビを入れて焼いた「エビまヨ焼き」550円や、手つりのピーナツ菓子「落花糖」300円も好評。

## 1 花高(はなたか)

静岡市葵区相馬町14-1 2-3F  
稲橋パークビル8号向かい  
TEL:054-266-3300  
11:00~15:00  
15:00~翌2:00  
月曜ランチ休み  
ドライブイン

# 初夏の会席が大好評! 8,500円→3,980円に

6月にスタートした初夏の会席料理が、大好評につき7月も延期決定。旬の食材を使用した料理は、青梅茶碗蒸しやアスパラ白和え、野菜細巻酢など季節を感じる全14品。ランチ限定で通常8,500円を3,980円でお得に味わえる(7月末まで)。ゆっくりと友人や家族とくつろげる個室で、優雅なひとときを過ごしてみは? 完全予約制なので「アステンを見た」の一言を添えて予約を。

## 1 さくらん

焼津市大住711-2  
TEL:054-631-7006  
11:00~14:00  
18:00~24:00  
日曜、第3月曜定休  
駐車場14台  
※料理は7月の一例です。季節、仕入状況等によって異なります。

## 1 鉄板焼 春団治

静岡市葵区南和町6-2  
アイワンビル2F  
TEL:054-205-1280  
営業/11:30~14:00(日曜のみ)  
17:30~00:01(日曜~23:30)  
休/不定休  
P/予約あり

## 1 戒(えびす)

静岡市葵区田町7-1  
TEL:054-253-1637  
営業/11:00~20:00  
※期間休業(不定)あり  
休/水曜  
P/なし

# たこせん ¥150

## 1 さくらい

島田市藤町11-14  
TEL:0547-37-6777  
営業/11:30~13:30、16:30~20:30  
日曜のみ11:30~20:00  
休/水曜  
P/6枚

# モダン焼き ¥650

お好み焼きとやさそば、二つの味を一度に楽しめるモダン焼きは、創業38年の老舗お好み焼き店・さくらいの定番メニューの一つ。お好み焼きの上に麺と玉子を乗せた関西風のモダン焼きは異なり、クレープ状に薄く焼いたお好み焼きの生地がやさそばを包み、四角い形に整えて薄焼き玉子をオン。ちょっと甘めのソースで仕上げたオリジナルの味が島田っ子に愛されている。自家製麺のやさそばは太めでコシが強く、キャベツと豚肉が入ってボリューム満点。ふんわりと厚めのお好み焼きも人気があり、すべて持ち帰りOK。藤枝に姉妹店がある。

## 1 植野製菓

静岡市清水区相馬町6-27  
TEL:054-352-7670  
営業/10:00~16:30  
休/日曜(7~9日は土・日曜)  
P/5台

# たこ焼き ¥550(12個入)

清水区役所そばに店を構え、5月に丸30周年を迎えたテイクアウト専門店。店主の植野富士夫さんはたこの品質と大きさにこだわり、ブリッと大きいタコが最大の特徴。独自のミックスソースというタネにもほんのり味がついていて、歯ごたえがある手刺みのキャベツもたっぷり。一度食べたら忘れられないおいしさだ。通りがかりに声をかけていく常連客や、親子3代で通うファンもいて、ご夫婦で並ぶお客の雲集の良さがのびる。タコの替わりにエビを入れて焼いた「エビまヨ焼き」550円や、手つりのピーナツ菓子「落花糖」300円も好評。

### 本日、子育てびより Vol.28

早朝の奈良公園

鹿せんべい 150円

ものすけい 鹿の数...

かわいいハ!

こんな看板があった。

### アステンセレクト! あの子に贈り物 28

サーフボード

小学校にあがって、泳ぎを覚えたい。サーフボードに挑戦、というほどでなく、海とも仲良く、海はわくわく、子どもと遊んで海はわくわくする最高の遊び場。砂があればすぐに穴を掘り始めるし、波打ち際は、小さなカニや貝殻の宝探しからかうように足をくすぐる波が面白くてしょうがない、という感じ。そこにサーフボードがあれば、浮き輪みたいに使いこなして遊び始める。押しつぶして上座したり、立ってみたり、そうしてこの海を守ろうという人になっていく。夏が来る。いつまでも、夏の海辺に子どもたちの歓声が聞こえる日本でもあります。

サーフボード

TEL:054-238-7123

### KIDS こころの救急箱 10

#### 「苦手」がいっぱい?

「好きこそものの上手なれ」ということわざがあります。好きなことは熱中して繰り返すので、上達するという意味です。子どもたちを見ると、運動が好きで次々と新しい動きを習得したり、興味あることに物知りになったり、何かを作るのが得意でどんどん工夫したりと、まさにことわざ通りだと感じます。

それではこのことわざを逆の意味にしてみましょう。「嫌いなことは上達しない」ともなるのでしょうか。例えば鉄棒の苦手な子は、他の子ほどには鉄棒で遊びません。パズルが苦手な子も同様です。子どもたちの生活をじっくりと見てみると、苦手なことほどあまりやらないことに気付かされます。

さて子どもは日々成長する存在です。成長はさまざまな体験に支えられていますが、苦手なことは体験する機会そのものが少なくなり、当然、上達しにくくなります。私たち大人が援助したいのは「苦手なことを克服する」ということではなく、「体験の機会を作ること」。「苦手だけど手伝わってもらいながらやってみよう」と、子どもがチャレンジしたくなる機会をいっぱい用意してあげることでないでしょうか。

お話 静岡大学教育学部特別支援教育・香野 毅 先生

【ヤクルト400・ヤクルト400LT】  
おためしキャンペーン 実施中!  
http://www.ca-yakult.jp/

あなたと家族の健康を応援します!  
中央静岡ヤクルト販売株式会社  
0120-86-8960  
http://www.ca-yakult.jp/

### まちの子育て応援 ニュース

7/3(日)11:00~ 電話申込

【第11回 紅茶加工体験交流会】  
茶摘み体験、紅茶工場見学、おいしい入れ方教室など。  
大人2,000円・中学生以下1,000円  
(昼食・紅茶お土産付)

7/6(水)10:30~、11:30~、13:30~ 要予約

【第5回 親子で楽しいお遊戯会「笹飾を作ろう」】  
考えるっておもしろい!この感動を伝えたい。と活動しています。気軽にご参加ください。  
所:めいば静岡商業(駿河区曲金3-1-5/イトーヨーカドー静岡店2F) 0120-537-115 http://www.meiba.co.jp/

7/9(土)13:30~15:00 参加自由

【バプロケットで遊ぼう】  
小さいけどよく飛ぶバプロケットを作ってみよう!会場に直接集合でどうぞ。  
所:川柳堂東館・西向集合所(島田市川柳町家súsas) 0547-53-3315

7/18(月)10:00~12:00 参加自由

【学生による子育て親子広場・あちよほ】  
静岡英和学院大学で、未来の保育者を目指して日々学んでいる学生たちと一緒に遊びませんか。  
所:静岡英和学院大学新館1階ラウンジ(駿河区池田1768) 054-261-9201 http://www.shizuoka-eiwa.ac.jp

7/23(土)13:00~15:30(最終入場15:00まで) 参加自由

静岡市ファミリー・サポート・センター「ふあみさば夏祭り」  
手作りおもちゃにチャレンジしたり変身したり、親子で遊べるコーナーがいっぱい!  
所:グランシップ6F・交通ホール(駿河区池田79-4) 054-254-2283

Casa bella 居心地のいい家 My Sweet HOME

### 【今回のテーマ】家具

## 1つの家具から、家づくりを始める

家は人生で一番大きな買い物。その価格も規模も、今までに経験したことのないことばかり。今回は家具から考える失敗しない家づくりを提案してみたい。

#### 毎日使うものが 後回し?

肘掛つきのお父さんの椅子、よく磨かれたお母さんの鏡台。その人がそこにいなくても、家具に家族の気配を感じることがある。住まいは家そのものだけでなく、椅子やテーブルといった毎日触れる家具こそ、愛着は宿る。

けれど家を建てる時、まず住宅会社を決め、限度額まで銀行でお金を借りて家を建て、残った資金で外構に手をつけられるかどうか...という流れが多く、とても家具までお金が回らない、という人がほとんど。無垢材にこだわって建てたのに、家具は安価なプラスチック製品というケースも決して珍しくない。「家を建てる前にこそ家具を見てもらいたい」と話すのは県内最大級の老舗家具メーカー 起立木工の米澤寿成さん。「準備できるお金の8割を家に、1割を外構に、1割を家具に割り振って考えてもらえたら、家中の家具をその家に見合った満足度のいい物で揃えることが出来ます。いい家具は心を豊かにしてくれる。それと同時に、家を建てる前に家具を決めることは理にかなっている。



#### 小さなスケールから考える

まず自分のイメージや好みを口で説明するより、家具を見た方が設計士に伝わりやすいという利点がある。施工できるお金の8割を家に、1割を外構に、1割を家具に割り振って考えてもらえたら、家中の家具をその家に見合った満足度のいい物で揃えることが出来ます。いい家具は心を豊かにしてくれる。それと同時に、家を建てる前に家具を決めることは理にかなっている。

小さなスケールで考えるのではなく、身近で小さなスケールから始める家づくり。これなら失敗が少なく済みそう。

#### 本物の木に触れる暮らし

家具は間取りや寸法を考える上でも役に立つ。「毎日使うダイニングテーブルは家族4人なら長さ150cm以上がおススメ。それ以下だと少し窮屈に感じられるんですね。子供の勉強を見たり、椅子に肘掛をつけるなら、なおさら長めがいいですね」と米澤さんからのアドバイス。

椅子を買う時にも、ちょっとしたコツがある。「大抵の方は靴を履いたまま座られますよね。でも靴は絶対脱いだ方がいいですよ。家で使う時は裸足ですから。案外、靴を脱いだだけで座り心地の印象は変わるんです」と石川さん。

木材の質感も雰囲気も左右する。ナラは手触りが硬くサラサラ、カエデは温かみがあってスベスベとした感じなど、色や木目だけでなく、手触りや温かさは明確に違う。家の場合、よく使われる材はスギやヒノキなどの柔らかい針葉樹で、家具はナラ、カエデ、クルミといった硬い広葉樹が主。木の適材適所を踏まえながら、毎日手足に触れるものは本物にこだわりたい。

静岡はそもそも家具のまち。シンプルナチュラル、和モダン、欧州や北欧スタイルなど、さまざまな椅子とも出合える。気に入る家具を探しながら、じっくり家のイメージを膨らめてみるのも良さそう。



### H24年度中学生、超早期ご予約セールはじまりました!

制服は3年間、毎日着用するので、丈夫で、ヒカらない、色落ちしない生地が理想です。やまだは、そこまで追求しております。

実績のあるやまだなら安心です! Yamada Brand

資料請求 ▶ お問い合わせは下記のホームページ。TEL、FAXまたはQRコードでどうぞ

#### 卒業式用ブレザー お貸しいたします

今年も新作入荷いたしました!!

サイズ	価格	送料
小学生	¥2,100	¥1,050
中学生	¥2,100	¥1,050

学生服のやまだ

Tel.(054)255-2551 Fax.(054)252-0083

〒420-0839 静岡市葵区鷹匠1-4-10

054-654-3700 FAX 054-202-1460

### しずおかO-CHAプラザ 「夏休み親子緑茶教室」

静岡のお茶について親子で楽しく学んでみませんか

参加費 無料

お茶の美味しい淹れ方を体験! お茶あてゲームにチャレンジ!

【日 時】 8/2(火) 8/4(木) 8/8(月) 8/12(金) 8/16(火) 8/24(水)

各日とも午前10時30分から1時間程度 (内容は毎回同じです)

【場 所】 しずおかO-CHAプラザ 水の森ビル3階 (静岡市駿河区南町14-1 JR静岡駅から徒歩2分)

【対 象】 小学生と保護者

【定 員】 各回7組14人程度 (定員になり次第締切)

【申込み】 お名前、住所、電話番号、参加人数、参加希望日を下記へ 電話またはFAXでお申込みください。

静岡県・財団法人世界緑茶協会

054-654-3700 FAX 054-202-1460

### ライフスタイルに合った素材選びから始めませんか。

山桜 ウォールナット 栗

## 新作家具展示中

素材の個性を活かした

生活の中で生きてゆく、手造り家具。大地に生まれ育って何十年、何百年と生きぬいた木。そんな木の個性をそのまま生かしてデザインにこだわり、一点、一点丹精を込めて机・食器棚・TVボードなどの新作家具を作りました。全館は下記7箇条をモチーフに、皆様木の温もりとゆとり空間をお届けする手造り家具のお店です。

「見て」「触って」素材の味わいを体験ください。

手造り家具 金鱗

TEL:054-201-2511 FAX:054-259-6313 OPEN 10:00~18:00 定休日/日・月・火 駐車場あり

### 部屋干しの多くなる梅雨時に最適!

## 香りのつかない 除菌消臭ミスト

使い方のご紹介 ~部屋干し~

1. 風通りが良くなるよう間隔をあけて干します
2. 湿っている洗濯物に多めに吹きかけます
3. 扇風機などで風をあてると早く乾きます

★菌の繁殖を抑えて、ニオイもスッキリ!

エアソフィアのお求めは下記のお店でどうぞ

ENCHO ジャンボエンチョー全店 Home Assist 全店

長沼店 千代田店 あさした店 新松富店 羽鳥店 登呂店

東新田店 西脇店 中吉田店 中原店 村松店 有東坂店

北脇店 新折戸店 下野店 焼津南店 数田店 新島田店

静岡駅前アスティ店 柳町店

株式会社 ハル・インダストリー

静岡市駿河区西船296-1 TEL:054-284-7081 FAX:054-284-7082

http://www.halindustry.co.jp



# 「イルカにお魚をあげよう!」の巻 TOM SAWYER!

水族館のアイドルといえばイルカ!ショーでは華麗なジャンプやスピーディーな泳ぎを披露してくれるけれど、遠くから眺めることが多いもの。身近で見られるイルカってどんなだろう?どんな風にお魚を食べるの?歯ってどんな形?観客席からは分からない、イルカの表情を見てみよう!



シーパラダイスの人気者「セイウチ」のオリジナルぬいぐるみを販売。エサのバケツを抱える姿がかわいらしく土産に購入する人も多いそう。

バンドイルカのショーをはじめ、アシカやド、セイウチなどのショーが館内の各所で楽しめる。

ライトアップされた水槽でゆらゆらと水クラゲが泳ぐ「クラゲ万華鏡」。

伊豆・三津シーパラダイス 沼津市内浦長浜3-1 西 055-943-2331 日 9:00~17:00(最終入場16:00)  
 入場料 大人1,900円 子ども(4才~中学生)950円  
 ※イベントはシーズンにより変更します。 ※8/7~8/14はナイト営業を開催

## イルカに接近!初めてのエサやり体験

今春、新水槽が誕生してリニューアルしたばかりの「伊豆・三津シーパラダイス」。海の生物が身近に観察できる水槽では、駿河湾に生息するいろいろな生物が泳いでいる。タコの吸盤が動く様子や、強面ウツボの意外にかわいい顔…。よく観察してみると楽しい発見がいっぱい。

参加してくれたのは静岡市在住の小股さんファミリー。サザン一家のように毎日が賑やかという小股家は、ママの菜未さん、長男の優輝(ゆうと)くん、おじいちゃん(おじいちゃん)の正之さん、菜未さんの姉、羽田麻衣子さん、長男の悠思(りおん)くん、長女の結菜(ゆいな)ちゃんの総勢6名で朗らかに登場。優輝くんは、初めての水族館とあってわくわくドキドキ。薄暗い室内ゾーンでは恐る恐る、ママたちの後ろに隠れながら様子を探る。水槽で泳ぐ魚が気になるもの、なかなかそばまで近寄れない。そんな二人の表情ががらりと変わったのは、



ウミガメやサメ、エイなどいろいろな海の生物たちが大きな水槽でゆったりと泳ぐ。

大きな足を広げるタカアシガニを見つけた時。「カニさん見て〜!」と大きな声で優輝くんが、水槽に顔を付ける。その声に誘われて、悠思くんも走り出した。ゴツゴツと怪しいシルエットは、男の子にとって魅力のようだ。

すっかり館内の雰囲気に慣れた二人は、屋外にある「イルカの海」へ元気よく飛び出した。待っていたのは、好奇心旺盛なバンドイルカ。体長が3mほどあるというバンドイルカは、近くで見るとかなり大きい。パカッと口を開けると、鋭利な歯が見える。頭の上にある噴気孔からエアを吹き、ここから声が出ている様子もはっきりと分かる。小さな子どもにとっては大迫力に感じそうな光景にも思えるが、優輝くんは悠思くんは積極的にイルカを覗き込む。パカッと用意された魚をトングで掴むと、イルカの口に優しく投げた。上手にキャッチするイルカに「すごーい!また、お口を開けたよ」と優輝くん。数匹の魚を吞え終わると「もっとおあげたいよ」と菜未さんにおねだり。来館した時のシャイな表情ではなく、無邪気に喜ぶわんぱくな男の子になっていた。

**7/16 土**  
 グランシップ  
**ビッグバンド・ジャズ・フェスティバル**  
 ●13:00~17:00(12:00開場)  
 ●大ホール・海  
**入場無料** (時間内入退場無料) For KIDS

**トランペットやサクソスを体験しよう!**

おすすめポイント  
 ●県内のビッグバンドが2バンドずつコラボして演奏します。  
 ●特別出演「奥田"スインギー"英人」、静岡大学 Standard Harmony Jazz Orchestraと共演します。  
 ●石釜ビザ、静岡餃子、アイスコレットなど出店、ビール片手にJAZZをどうぞ。

**7/30 土**  
 子供のためのシェイクスピア  
**「冬物語」**  
 ●17:00開演(16:30開場)  
 ●中ホール・大地  
 ●全席指定/一般3,500円、学生1,000円、親子ペア(一般+学生)4,000円 For KIDS

**バックステージを探検しよう!**  
 (7/30 14:00~)

おすすめポイント  
 ●シェイクスピア晩年の名作、シチリアの王宮を舞台にした、16年にわたる運命の物語です。  
 ●遊び心いっぱいの演出に子どもたちはきっとワクワク! わくわくするシェイクスピアをお届けします。

**8/1月 20 土**  
 輝く静岡の先人展  
**江川超庵とゆかりの人々**  
 ●10:00~17:00(入場16:30まで)  
 ●6F・展示ギャラリー  
 ●一般300円  
 学生・70歳以上の方・身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者福祉手帳をお持ちの方無料

**ワークシートで超庵博士になろう!** For KIDS

**子どもたちには木村屋のあんぱんをプレゼント!** (日時、数量限定)

おすすめポイント  
 ●知られざるほどすごい! 江戸の名代家とうたわれた超庵さんに関する史料や品を一堂公開します。初公開の複製品もお楽しみ。  
 ●夏休みの自由研究にもおすすめです。

# 夏の自由研究にもおすすめのワークショップ盛りだくさん! 心之宝箱にいつまでもキラキラと残る時間を届けます。

# 「はじめての劇場」体験を応援!

# 親子三代でどうぞ。3つの公演に参加すると、抽選でプレゼント!

# 夏の自由研究にもおすすめのワークショップ盛りだくさん!

# 心之宝箱にいつまでもキラキラと残る時間を届けます。

# 「はじめての劇場」体験を応援!

# 親子三代でどうぞ。3つの公演に参加すると、抽選でプレゼント!

# 夏の自由研究にもおすすめのワークショップ盛りだくさん!

# 心之宝箱にいつまでもキラキラと残る時間を届けます。

**8/2 火 5 金**  
 グランシップ  
**世界の子ども劇場 2011**  
 ●中ホール・大地、6F交流ホール  
 ●1ステージにつき大人1,000円、子ども(1歳~中学生)500円

デンマークから「雨だれ」  
 水を使った音楽パフォーマンス。0歳から楽しめます。  
 ●8/3~8/5、10:30~11:00  
 500円ワークショップ 8/3~8/5、14:00~14:30 (後者さんたちと遊び!0歳~6歳、事前申込25名程度)

スウェーデンから「KLOSS」  
 ゆかいな3人組のブロックパフォーマンス。(対象:3歳~)  
 ●8/3~8/5、13:00~13:35

ドイツから「すずの兵隊」  
 ライブペインティングパフォーマンス。(対象:5歳~)  
 ●8/3~8/5、15:00~15:45

**8/7 日**  
 グランシップ  
**音楽の広場**  
 ●15:00開演(14:00開場、17:30終演予定)  
 ●大ホール・海  
 ●全席指定/1,500円(B席)~2,500円(S席)、学生・子ども1,000円 ※SS席は売完

**練習風景を眺めてみよう!**  
 (7/23,24、13:00~小学生以上、先着順50名)

おすすめポイント  
 ●ソプラノ幸田浩子、テノール藤原隆、ピアノ仲道都代など、豪華ゲスト!  
 ●オーケストラ、合唱団、ダンサーなど、総勢600人の出演者が作り上げる奇麗な、地味に味わえない迫力と感動です。

**8/28 日**  
 グランシップ静岡  
**能楽入門公演**  
 ●14:00開演(13:30開場) ●中ホール・大地  
 ●全席指定/1,000円  
 (7/22までに往復ハガキで申し込み) ※応募者多数の場合は抽選

**子ども限定プレゼント!**  
**「観世能楽堂オリジナルクッキー」**  
 舞台上で使う本物の能面をつけてみよう!  
 能楽師にインタビュー!  
 (8/1、16:00~19:00、小学生以上、事前申込)

おすすめポイント  
 ●演目は「観世(せしやうせき)」、初めての方にも子どもにも分かりやすい、観世能楽師の解説付きです。  
 ●当日お着物でご来場の方にプレゼント進呈! (先着順)

**8/21 日**  
 おとみち THE FINAL  
 ●13:00~ ●大ホール・海 ●500円 For KIDS

**「ライブカメラ体験」**  
 違った映像を大スクリーンに映してみよう!

おすすめポイント  
 ●スペシャルゲスト決定!  
 ●ダンス世界大会2年連続優勝の「DA PUMP」のKENZOが登場です。世界一のダンスをぜひ!  
 ●見て、踊って、参加する。ダンスの夏祭り。今年がいよいよファイナルです。お見逃しなく!

**8/14 日** ①11:00~、②14:30~  
**「仮面ライダースーパーライブ2011」**  
 ●大ホール・海 ●全席指定3,000円  
 ※3歳以上有料、2歳以下無料

**8/26 日** 13:00~18:00 **27 日** 10:00~16:00  
**「音楽家と指導者のためのワークショップ」**  
 ●地下リハーサル室  
 ●大人2,000円(2日間)、子ども500円(27日のみ)  
 ※事前申込制

### ランドマザーのおすすめ物件

<p><b>中古 マンション 駿河区 曲金6丁目</b></p> <p>【マークス・ザタワー・東静岡】 25~27階の特別フロアレジデンスシャレスイート!</p> <p>3LDK 2台車庫 専有面積:98.67㎡(29.84坪) バルコニー:23.90㎡(7.23坪) RC造28階建25階部分 H22年1月築 [西豊田小・豊田中学校] 価格 <b>5,400万円</b> (特約)</p>	<p><b>新築 住宅 駿河区 下川原5丁目</b></p> <p>自然素材の家! 見て体感してください!</p> <p>3LDK 2台車庫 土地:110.13㎡(33.31坪) 建物:148.36㎡(44.66坪) 水道2x4工法2階建 H23年3月築 [川原小・小田南中学校] 価格 <b>2,650万円</b> (特約)</p>	<p><b>中古 住宅 駿河区 緑町</b></p> <p>生活便利で閑静な住宅街! 人気の横内小学校!</p> <p>3LDK 2台車庫 土地:137.70㎡(41.59坪) 建物:148.36㎡(44.66坪) 軽鉄2階建2車庫 S57年5月築 [横内小・東中学校] 価格 <b>3,900万円</b> (特約)</p>
<p><b>中古 マンション 駿河区 南町</b></p> <p>【パレ・ネットサンス】 JR「静岡駅」徒歩3分 生活便利!</p> <p>2LDK 2台車庫 専有面積:93.85㎡(28.39坪) バルコニー:5.28㎡(1.59坪) SRC造10階建6階部分 H5年7月築 [西下小・高松中学校] 価格 <b>3,480万円</b> (特約)</p>	<p><b>新築 住宅 清水区 北脇新田</b></p> <p>長期優良住宅 太陽光発電+ガス発電のW発電</p> <p>3LDK 2台車庫 土地:114.74㎡(34.70坪) 建物:106.48㎡(32.81坪) 水道ガス付W発電 5年保証2階建 H22年1月築 [入江小・小田南中学校] 価格 <b>3,280万円</b> (特約)</p>	<p><b>中古 住宅 駿河区 駿河台1丁目</b></p> <p>日当たり良好! 広い庭! 静寂! 藤園入口! バス停徒歩2分</p> <p>3LDK+新築 2台車庫 土地:281.01㎡(85.00坪) 建物:115.09㎡(34.81坪) 水道ガス付W発電2階建 S63年6月築 [青島北小・青島北中学校] 価格 <b>1,800万円</b> (特約)</p>
<p><b>売土地 駿河区 遠藤新田 内京</b></p> <p>広い敷地! 閑静な住宅街! 「安倍口静清スイミング」バス停徒歩9分</p> <p>2LDK 2台車庫 土地:239.25㎡(72.37坪) 建60%、容160%、宅地、調整区域 [安倍口小・美和中学校] 価格 <b>1,080万円</b> (特約)</p>	<p><b>売土地 駿河区 北</b></p> <p>しずてつストア、ウィンダーランドバス停、公園近く! 生活便利!</p> <p>2LDK 2台車庫 土地:132.05㎡(39.94坪) 建60%、容150%、宅地、第一種中高層 [麻橋小・小田南中学校] 価格 <b>1,190万円</b> (特約)</p>	<p><b>売土地 駿河区 曲金4丁目</b></p> <p>JR東静岡駅近! 南面道路! 済生会病院近!</p> <p>2LDK 2台車庫 土地:148.77㎡(45.00坪) 建60%、容160%、宅地、第一種住居 [西豊田小・豊田中学校] 価格 <b>2,980万円</b> (特約)</p>

## 不動産の安心ブランド

# Land Mother ランドマザー

お手持ちの土地・中古住宅・マンションのご売却をお考えの売主様へ。

## 売却物件募集!!

**無料査定実施中! 秘密厳守 買取もOK**

ローン中や多重債務などによる売却など、どんな理由でもランドマザーが親身になって、迅速に対応いたします。まずはお気軽にご相談ください。

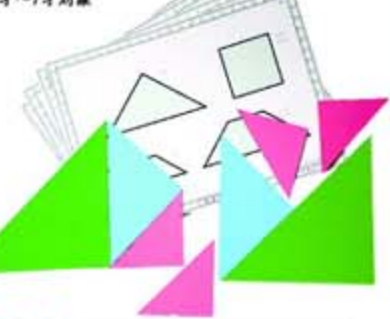
■無知事免許(2)12366号  
 ■広告有効期限/H23年7月末日

TEL.054-203-6488  
 http://www.landmother.gr.jp

考える力を育む「めばえ教室」  
新年度受け付けスタート

知能を育てる教室として創立30年を超えるめばえ教室。年齢に合わせたオリジナル教材で楽しく遊びながら「考える力」や「伝える力」を伸ばす教育方針が、ママたちから熱い支持を受けている。「考えるっておもしろい」という感動から、子どもの自発性や創造性が育っていくそう。わが子の可能性を広げるために、トライしてみたいか? 予約なしで遊べる「無料体験コーナー」や無料体験教室(要予約)を開催しているので、気軽に問い合わせしてみよう。

【無料体験】  
無料体験コーナー  
(なまご広場にて)  
7/1(金)~7/10(日)  
10:30~16:30  
体験教室  
7/9(土)22(金)  
8/2(水)3(木)4(木)  
【島田教室】  
体験教室  
7/9(土)8/8(月)9(火)  
※体験教室は1才~7才対象



ココに注目! TVで紹介された「三角あそび」を体験してみよう!

めばえ教室  
静岡教室 イトーヨーコーポ静岡店2F  
(ペビー用品売り場裏)  
島田教室 アピタ島田店2F(ペビー用品売り場裏)  
【問い合わせ先】  
本部 東京都文京区本郷5-33-10  
フリーダイヤル0120-557-115  
9:30~17:30 祝日定休



志太エリアの女性に話題のスポット  
「新」未来型ビューティーサロン

お洒落に敏感な女性に注目を浴びている「ビューティーコレクション焼津店」。6月にオープンしたばかりなのに、すでに人気のスポットになっている。ヘア、エステ、ネイルと女性が求めるケアをトータルサポート。1Fはヘアサロン、2Fはネイルサロン、3Fは女性専用エステサロンと、各フロアで専門スタッフのケアが受けられる。なんと7/31まで「アステン読者キャンペーン」を実施中。予約時に「アステンを見た」一言を忘れず!

【アステン読者限定キャンペーン】  
●シャンプーカットトリートメント(1日10名限定)  
通常6,500円 → 4,500円  
●バイオジェルネイル  
- クリア 通常3,900円 → 2,900円  
- グラデーション 通常4,900円 → 3,900円  
- フレンチor単色 通常5,900円 → 4,900円

ココに注目! キャンペーン以外のメニューをオーダーした場合は、ネイルやエステなどの15分2,000円のバリューコースが1つ選べる。

ビューティーコレクション焼津店  
焼津市小川2789 TEL:054-623-3811  
平日10:00~20:00  
土日祝9:00~19:00  
駐車場15台 月曜定休  
8月から第3日曜・月曜・火曜定休  
びーこれ

思いやりの心がかたちになる資格  
「ホームヘルパー2級講座」  
受講生募集

家族の介護やボランティア活動など、介護の現場だけでなく私たちの身近なところで役立つホームヘルパーの資格。介護や福祉、医療の専門講座を開講する「Fujiアカデミー」では、自分のペースに合った講座の選択ができる。週4日の「短期集中コース」や、働きながら学べる「週1日コース」など講座のスタイルはいろいろ。最短約1ヵ月でホームヘルパー2級が取得可能。講座のおもな内容は、自宅学習+通学(8日間)+現場実習。詳しいスケジュールや講座内容については「無料説明会」を開催するので、気軽に参加して。また資料も無料で送付してくれるから、まずは電話で問い合わせるかHPをチェック。



ココに注目! 無料説明会  
静岡教室 7/5(火)18:00~19:00  
7/16(土)18:00~19:00  
島田教室 7/5(火)10:30~11:30  
7/11(月)10:30~11:30  
7/16(土)14:00~15:00

Fujiアカデミー  
【静岡教室】  
静岡市駿河区西馬場16-3  
シルスクエア2号館4F  
【島田教室】  
島田市幸町7-1  
フリーダイヤル0120-294-272  
Fujiアカデミー



7月16日~18日は  
人気ドレスの発表会へ

7/16(土)~18(月)、南幹線沿いのマイエディング中屋にて婚礼衣装の新作発表会「オーシャンブライダルフェア」を開催。エレガントで気品あふれる「桂由美」、ディテールにこだわった神田のブローチ「シェーナードゥー」、フランスの香水ブランドが手がける大人ゴージャスなドレス「ロシャス」など、最高の花嫁に贈る人気ブランドの新作ドレスが多数ラインナップ。「手はかかっているけれどスリキリしたシルエット」が今のトレンドなのだそうです。参考にしてみて、オリジナルドレスや新郎向けの衣装、和装も豊富に揃えているので和の華式を考えている人もぜひ。人気イベントのため予約はお早めにも。

ココに注目! ご契約の花嫁には素敵なプレゼントが!

マイエディング中屋  
静岡市駿河区小黒 2-6-1  
TEL:054-287-1122  
平日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/  
マイエディング中屋

みずみずしい感性とあたたかな眼差しが人々を魅了してやまない歌人、田中章義さん。「富士山百人一首」の選考委員や「しずおか歌枕紀行」の上梓など、静岡に結びつく活動も。ふるさとへの思いを中心にお話を伺った。

Q. 田中さんにとって、短歌とはなんですか。  
31文字で、自分の過ごした時間にキャプション(説明文)をつけていくこと。普段、ビデオやデジタルカメラで撮るシーンを、ちょっとレトロですけど(笑)、言葉で焼きつける。短歌は大切なときや場面に自分オリジナルのキャプションをつけること。決して難しくはありません。あとは、心のマッサージ。語いらいありますが、五七五七七というリズムは、人間の呼吸法と合っているんです。たまたた、タタタタタ、らららら。このリズムが、内面をマッサージしているかと思う。仕事で疲れたなという日こそ、歌を詠むと心臓が痛むと実感。リズムが気持ちいいのです。  
Q. 静岡の女性に短歌の魅力を教えてください。  
短歌を詠むと、若返ります(笑)。本当ですよ。富士山百人一首の選考委員会と一緒にさせていただいた馬場あき子さんは昭和3年のお生まれですが、非常に若い。詩歌に親しむことで心身ともに潤うことは絶対あると思います。平安時代から「和歌(わか)」

と「若(わか)」を掛詞にした歌はたくさんあり、1400年前から若返りは実証済みです(笑)。左脳で考え、右脳の直感でひらめく場合も多く、だからバランスがいいのでしょう。相聞歌(恋愛歌)を詠むのもいいですね。フィクションでもいい。プロの歌人だって、事実だけを歌にしているのではありません。切り取る風景がそのひとつ。そのリアルなら、フィクションでもいい。そして心が潤っていくんです。  
Q. 50年かけてつくるとは。  
「地球儀・美の細道」とは、地球儀を歌が詠まれた場所(歌枕)の視点で見たら面白いかな、と思って、ぜひ成し遂げたいものです。世界の約200か国以上の国に降り立って、その場所で歌を詠みたいんです。すでに100か国以上回っています。大学在学中から、1400年の詩歌の歴史の中で、だれもしていないことをしたいと思っていました。外の世界に気持ちが向かったのは静岡の祖母がきっかけかもしれない。60歳を過ぎてから世界の国々に飛び出して行った人でしたから。

Q. 最近出版された「しずおか歌枕紀行」について教えてください。  
本には藤原定家や与謝野晶子などの偉大な歌人から小学生(当時)まで、静岡の歌人から「田子の浦ゆ うち出でてみれば」だけではないんです。もっといろいろあるよ、いろいろな場所で歌が詠まれているよ、ということを紹介したいと思ったんです。  
Q. 静岡についてどう思いますか。  
世界をまわり、東京から戻ると、ちょっとして深呼吸がしたくなる。海、山、川、森。豊かで、特別な地球の応接間といえる僕のふるさとです。  
Q. 静岡の女性に短歌を詠るとしたら?  
道ばたの空き地に群るつゆ草の澄みたる藍は草にまぎれず(芹澤たみ)  
教科書に載るような歌人が静岡を舞台に歌を詠んでいます。僕が聞きたいのは現在住む歌人のこの歌。野に咲く小さなつゆ草が、自分を主張するのではなく、でも他にはまぎれることなく咲いている。小さな花に秘められた生命力を感じます。



足の悩みに応じて作る、フルオーダーのインソール

フィットラボは足の悩みに対応するインソールの専門店。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、これら原因は身体のバランスの崩れによる場合が多い。自転車競技のアスリートでもあるオーナーの榎原さん自身が片足を骨折骨折したという経験から、本当に足のためにものを追求し、現在のフルオーダーインソールに行き着いたという。「僕のように本気で悩んでいる方はもちろんですが、足裏や骨格の歪みに気づかず、腰痛やヒザ痛に悩んでいる方もインソールを作った方がいいですね」と榎原さん。市販のインソール

ではなく、自分の悩みに合ったインソールだからこそ全身のバランスと歩き方は変わり、ヒザ痛予防や疲労軽減などの効果が期待できるといいます。



足型を取るだけで終わらない、小さなパーツの威力  
足裏は靴の中に小さな異物が入っただけでも敏感に察知するほど優秀なセンサーを持っている。その足裏で体全体のバランスをとっているため、パーツごとの細かい調整が必要。フィットラボではまず全身のバランスや軸のブレを測定。重心のかり方を見ただ上で、黒内に数値しかない高性能の足型成型マシンで足型を取る。それをもとに踵、土踏まずなど細かなパーツごとに張り合わせていくことで、驚くほど全身に力が入るようになる。フルオーダーのため価格は15,000円前後と多少は張るものの、歩く姿勢や全身をサポートしてくれると思えば安いもの。未来の自分に投資した気持ちでオーダーインソールを作ってみよう。また夏に向けて足にいいスポーツシューズやサンダルも入荷。まずは気軽に相談を。

ココに注目! 榎原さんの測定は自らウロコ!産後体型が変わってしまった女性や、足踏の弱ってきた年配の人にもおすすめ。  
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  
10:00~20:00 駐車場あり  
水曜・第1水曜・第3日曜定休  
http://www.fit-lab.com



メーカー直販だからできる低価格  
いい家具をお得に手に入れるチャンス

広々とした館内には、職人のこだわりを感じる家具が数多く並び、なかでも2階のフロアは、ヨーロッパ直輸入の家具がレイアウトされた異国ムードが溢れる空間。重厚な面持ちのオランダ製品、スタイリッシュで洗練されたイタリア製品などテイストの異なるアイテムが豊富に揃う。ひと際目を惹く雰囲気を醸し出しているのは、白を基調としたフレンチクラシック様式の家具。この春に新入荷したフランスの高級家具メーカー製で、ロマンチックでエレガントなラインが特徴。このはイギリスやベルギー製の物なども並び、どれも特別価格で購入できる。見ているだけでも優雅な気分になれるから見学してみよう。

ココに注目! メーカー直販だから、メンテナンスや修理などのアフターサービスもあって安心。  
今すぐ部屋で使える  
インテリア雑貨も充実  
家具に合わせて、小物や絵画なども展示販売している。カントリー風の雑貨や、航海時代を思わせるウッディな調度品、精巧にできたガレのレプリカスタンドなども多数。広い館内を回って、部屋に合うインテリアを探し出すのも楽しそう。

起立木工 オランダ館  
静岡市駿河区津島町16-20  
TEL:054-287-0500  
10:00~18:00 水曜定休

魔法のレシピ  
カリカリチキンソテー  
シブシブのメニューが魔法のドレッシングで簡単に美味しく!  
シブシブなチキンソテーがひとひねり、一品に。  
LET'S COOK!  
鶏もも肉(唐揚げ用).....14隻(1cmのざく切りにして熟凍に凍す)  
みょうが.....2本(薄くスライス)  
もやし.....12袋(1分茹で水を切る)  
ラディッシュ.....2個(くし切り)  
ドレッシング焼酎ごま油まぜ.....大さじ2~(お好みで)  
1 熱くおいたフライパンで、先 2 野菜を皿に乗せ、その上を盛り付けて、ドレッシング焼酎ごま油まぜをかけた出来上がり。  
焼酎はコレ一本でOK! 夏にピッタリの、夏者の美味しさです。  
レシピ考案/中野マコ先生 http://otokonoryouri.eshiuoka.jp/  
7/21(木)は丑の日  
うなぎ 950円  
セントラルスクエア静岡グルメ館2F  
うなぎ  
TEL:054-288-5703  
11:00~22:00(L.O.21:00)

花火を楽しむならツアーがおすすめ!!  
タビックスはインターチェンジに駐車場完備!!お近くから出発できます(完全予約制)詳しくは、お近くの店舗までお問い合わせ下さい。  
ふくろい遠州の花火  
特別東海場所  
諏訪湖祭湖上花火大会  
熱海海上花火大会  
PL花火大会  
米海軍横須賀基地  
米空軍横田基地

「天空のお花畑伊吹山」  
なんと!20大ポイント  
夏の5大食べ放題のお昼食とお土産どっさり付  
9,990円  
東京スカイツリーと40種類食べ放題バイキング  
6,990円  
米海軍横須賀基地  
米空軍横田基地



[7月は、和+イタリアンのあんかけ丼]

# しずおかキッチン

「いただきます」  
まで15分!

みずみずしい色あざやかな夏野菜が出そろってくる7月。食欲が落ちがちな季節でも、しっかり栄養を補給したい人にぴったりの夏の丼メニューをご紹介します。和風ダシにニンニクのコクをプラスした夏野菜が主役の丼です。

材料 4人分  
トマト:大2個(プチトマトなら1パック、ホールトマト缶でもOK)/ナス:2本  
プロセスチーズ:お好み量/だし汁(鶏つゆの場合はかつお節):600ml  
水溶性片栗粉:大さじ4/フライにんにく:お好み量/若鶏もも肉:400g  
片栗粉:大さじ4/ご飯:適宜/塩コショウ:適宜



今月の先生  
新聞 歩美 Shinma Ayumi  
さくらオーナー  
「イタリアの伝統料理“カボナータ”をベースに、和風だしを使ったあんかけにして食べやすく仕上げてあります。だしは、市販のめんつゆを使えば甘口で食べやすくなり、あっさり派なら白だしを使ってみて。「ホールトマト缶」を使えば、チーズとの相性も良く、さらに洋風になります。ナスは揚げる代わりに生ニンニクと一緒に炒めてもOK。アレンジを楽しんで。  
tel:054-631-7006

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

vol.69

【配布エリア】●静岡新聞社に寄託  
静岡市、藤枝市、焼津市、島田市、牧之原市、吉田町、川根本町

【2011.7.2】発行/静岡新聞社  
〒422-8033 静岡市駿河区豊呂3-1-1

紙面・広告掲載に関するお問い合わせ

☎054-284-9236

(平日9:00~17:00)

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(2011年8月6日発行)は「プライダル」特集

★本誌に今月のキティ★

steteco.com [Tsutsuji]

(オレンジ/ターコイズ)各3,990円

問い合わせ:通販百貨店6F紳士肌着売場

tel:053-457-5338(直通)

Hime Anin  
ウエディングスイーツカフェ  
Café deux Valentin Chambred'hôle  
\*\*\* 独立両輪 並木通り BUS STOP 前 \*\*\*

# 夏野菜のベジカラ丼

(若鶏のカボナータ風ご飯~和風仕立て~)

- ① 夏野菜は煮込み過ぎず、サッと火を通して
- ② ナスは乱切りにし、水気をふきとり、180℃の油で素揚げして、パットに取り出す。トマトは小さくカットしておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら、①の揚げナスとトマト、フライにんにくを入れて煮立たせる。水溶性片栗粉を入れてとろみをついたら、チーズを入れて、溶かしたら火を止める。
- ④ 若鶏は一口大に切り、塩コショウし片栗粉をまぶし、唐揚げにする。器にご飯を盛り、パセリ(分量外)をかけた後、上に唐揚げをのせ、②のソースをかけて完成!



## asten enquête

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。

〒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

2011年7月15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。

アンケートにお答えくださった方の中から抽選で下記の賞品をプレゼントします。

- 01 ご希望の賞品番号・賞品名は?
- 02 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。
- 03 おすすめのそば・うどんの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。

01 20名様  
アスティ券  
2,000円分  
[アスティ静岡]

02 5名様  
デリドレッシング  
(バジルチーズ、パルメザン、パルメザン、パルメザン)  
焼肉ごまとうま味3本セット  
[エスエスケイフーズ]

03 5名様  
norix 201  
(抗ウイルス・防カビ・防菌・消臭剤)  
スプレータイプ・置き置きタイプセット  
[佐野製薬]

04 10名様  
極えび醤油・にんにく職人セット  
[Doves]

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 ヤマト運輸

※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。これらを送るため以外に外部に提供することはありません。

TOMIMATSU  
LADIES CLINIC

女性がそのライフステージを、美しく駆け抜けるためには、健康であることが欠かせません。

当クリニックは、快適なご出産のお手伝いを中心に、女性特有の病気や不妊症などの治療、さらにメディカルスキンケアまで、女性が安心してご相談いただける親切医療をめざしています。

### MATERNITY LIFE

ご出産は、お母さまと富松レディースクリニックの「おめでた共同作業」。元気な産声を聞く日まで、しっかりサポートしてまいります。

定期健診では、おなかの赤ちゃんが元気に育っているか確認し、妊娠後期の方には、安心して出産に臨めるよう、母親学級を開催しています。ご出産は、LDR 室で行います。お父さまの立会いも大歓迎です。出産後は、これから赤ちゃんのお世話にがんばるお母さまへの贈りもの、気持ちよくてからだにいいフレクソロジーをお受けいただけます。

### WOMEN'S LIFE

子どもを産み育てる役目を担う女性のからだは、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、子宮がん検診、乳がん検診、卵巣がん検診、子宮頸がん予防ワクチンなどを通じ、女性の皆さまの健康づくりをサポートいたします。

## MEDICAL SKIN CARE

### メディカルスキンケア

当クリニックのメディカルスキンケアは、「より美しくなりたい」という健康な女性の願いに、婦人科・内科的にお応えする診療です。美しさを、内面・外面からサポートしてまいります。

当クリニックの、メディカル・コスメティック・デバイスはエレクトロポレーション理論を応用することによって、針を使わず、皮膚にダメージを与えることなく有効成分を導入でき、同時に広範囲に浸透させることができます。それにより、肌ケア効果が期待できます。

当クリニックは「日本医学美容学会」加盟施設であり、院長は日本産科婦人科学会・産婦人科専門医として女性の生涯の健康づくりに携わってきました。また、副院長は、レーザーに関連したマイクロエプの研究で、医学博士号を取得しています。さらに、スキンケアルーム担当者全員が、認定フェイシャルエステティシャンなどの有資格者です。(自由診療となります。)

## 富松レディースクリニック

〒420-0801 静岡市葵区東千代田1-1-3  
Tel.054-261-1730  
http://www.tomimatsu-lc.jp  
http://www.oc-l.jp

■診療科目  
産科・婦人科・内科

■診療時間  
月 火 水 木 金 土  
午前 8:00~11:30 ○ ○ ○ / ○ ○  
午後 2:00~6:00 ○ / ○ / ○ /

■休診日  
火・土曜日午後 木曜日 日曜日 祝日

至 流通センター

WT-SPACEがあった場所です

至 静岡駅 至 清水

至 国道1号線