

asten people
向井 理



アステン meets ぐるぐる
ほっこり栗菓子



特集

駿府小町に習う
人生の磨き方

今月の★キラリ
襟を正して、なんて、堅苦しいお話じゃなく、「oh my collar(オー・マイ・カラー)」と手に取って、鏡の前で試してみたくなる、オリジナルの付け襟。デザインしたのはkeiさん。オーダーすることも出来る。いま、ここで、息して考えて、一步踏み出す私という生き物は、世界に一つ。うれしくて思い切り笑い出したくなる感じを付け襟が、きゅっとなだめてくれそう。これからの季節なら、シンプルなタートルに合わせてもすごく楽しい。撮影協力/SELECT SHOP gReedy tel:054-270-5650

創刊6周年記念企画
静岡 Love
原田夏希



トップ快談
中央静岡ヤクルト販売株式会社
お出かけグルメ

しずおかキッチン
木漏れ日キッシュ

すくすくボード
こだわりSELECTION

毎月第一土曜日発行
静岡新聞 広告特集



一休、清が深いって、罪なコトでしようか。

【ユネスコ無形文化遺産】
グランシップ 伝統芸能シリーズ

人形浄瑠璃 文楽

10.17

会場:中ホール・大地

昼の部/13:30開演

夜の部/18:30開演

●全席指定/一般3,500円、学生1,000円。
昼夜通し身6,300円

昼の部 演目

「双蝶々曲輪日記 八幡里引窓の段」

(ふたつちょうりょうりゅうのむにっぎ
やわたのさとひきまどのだん)

「新版歌祭文 野崎村の段」

(しんぱんうたばいもん のざきむらのだん)

夜の部 演目

オススメ!

「団子売」(だんごり)

「摂州合邦辻 合邦住家の段」

(せつしゅうがっばうがっし ぐっばうすみかのだん)

お着物でご来場の、(昼の部・夜の部)
各先着50名様にプレゼント送呈!

という江戸の一日へ、おいでなさいな。

お嬢様も若旦那も奥様も、ただ面白いから遊ぶだけ、

【高橋・江戸売り声・紙切り】
グランシップ名人会 其の九

名人が語る江戸百景

10.29 会場:6階交流ホール
18:30開演 ●全席指定/一般3,000円、学生1,000円

- 高橋 柳家 権太楼
実力十身! 談話とダイナミックなパフォーマンスが人気の爆笑師。
- 江戸売り声 宮田 章司
日本でただ一人! 物売りの声を演習員として完成させた漫談家。
- 紙切り 林家 二楽
寄席だけでなく学校や海外でも人気の芸人。



お問い合わせ グランシップチケットセンター 主催/【財】静岡無形文化財団
tel: 054-289-9000 静岡市駿河区池田79-4
http://www.granship.or.jp

★トリップ快談 こんにちは、社長です。

広く人々に親しまれているヤクルトを中心に、乳製品や化粧品を扱う中央静岡ヤクルト販売株式会社。お届けに当たるヤクルトスタッフの笑顔に癒やされる人も多いのではないだろうか。多くの女性スタッフを抱える同社の中村貞夫社長に、企業としての姿勢や、日々仕事に込める思いなどをうかがった。

Talk with The T

女性が活躍できる職場

私たちの会社は、ヤクルト商品の流通、お届けをしています。このお届けに携わっているのが、ヤクルトスタッフで、その多くは女性たちです。女性販売システムを始めて、当社は飛躍的に伸びました。採用が決まると、1カ月間は会社で講習を受けていただきます。お客様と会話をする中で、どの商品がお薦めのかな、商品や健康についての知識を持ったスタッフが、ご提案するためです。ヤクルトとひと口に言っても、実はいろいろな商品があり、おなじみのヤクルトにもカラーやフレーバーの多い、ヤクルト400のように乳酸菌シタ株の数を増したものもあります。ストレスの多い方に向けたBF-1、また血圧が高めの方にお薦めしているプレティオのように特定保健食品と認定されているものもあります。もともとヤクルトは予防医学の考えに基づいて作られています。「ヤクルトを飲んで、お客様に健康で幸せになっていただきたい」という思いで、お客様に愛される健康企業を目指し、スタッフ一丸となって取り組んでいます。

人間関係を築くことが先決

以前は早朝配達をしていたのですが、5年前から昼間のお届けに軌道修正しました。昼間直接お客様とお会いすることで、まずは人間関係をつくり、そこから商品の提案をさせていただくのです。「ご苦労さま」と声をかけられているのが、最近では「ありがとう」に変わった、とうれしい報告もあり、いい人間関係を築けている証拠ではないかと思えます。以前は集金に向った時しか顔を合わせなかったのが、簡単に解約されることもあったのですが、今は減りました。おかげさまでここ数年の活動が認められて、全国の努力販売会社として表彰をいただける予定です。ここまでやってきたことは間違いではなかったと実感しています。

中央静岡ヤクルト販売株式会社 代表取締役社長 中村貞夫氏



編集部オススメ! **お出かけグルメ**



お得な機会にぜひ予約を!!
秋の実りを満喫する「大感謝祭」は10月末まで

しっとりとした高貴な雰囲気と、趣向や広さもさまざまなタイプの個室でゆったりと食事を楽しむ「梅の花」は、家族の節目やグループの集まりなどにも人気が高い。そんな日ごろの感謝を込めて開催されているのが「秋の大感謝祭」。引き上げ温泉や選べるメイン料理など贅を尽くした「梅の花膳」をはじめ、3種のコースを特別価格で味わえる。さらにコースで登場する茶碗蒸しを、プラス400円で初の味の松茸土鍋蒸しに変更可能。特製かしらうまい通常1,260円が1,060円(うち60円は東日本大震災義援金として寄付)で持ち帰りできる。10月末までのお得な企画だから、急いで予約を。

大感謝祭 梅の花膳「梅」通常5,600円 ⇒ 4,800円
梅の花膳 通常4,600円 ⇒ 3,900円
季節の膳 通常2,600円 ⇒ 2,300円

温泉と豆腐の店 梅の花
(松坂屋静岡店 本館8階)
静岡市葵区御幸町10-2
TEL.054-653-1700 契約駐車場あり
11:00~16:00 17:00~22:00 (LO.21:00)
(感謝祭期間中の個室利用は平日昼
2,300円~夜、土日祝は3,600円~)

梅の花 静岡 個室



多趣味で充実したオフ

趣味は多すぎるといわれるんですよ、今はダイビングですね。毎週行っています。旅行も好きなのですが、もっぱらダイビング旅行。モルディブやフィリピンなど、海がきれいなおところにいきます。海の中で撮影するのも楽しいんですよ。それ以外にも、ヤクルトは全世界31カ国で販売されており、現地の社長たちとお会いする旅行にも出かけます。ヨーロッパや中国、ベトナムなど、これまでとても多くの国を訪問していますよ。他にも、冬はスキーに行ったりしますし、車も好き。こう見ると、確かに多岐にわたるかもしれません。

事業所内託児所を推進

当社の社員は、6割が女性。さらに、ヤクルトスタッフ約400名のうち、ほとんどが女性で、まさに女性たちの力で成り立っている企業です。そのため、女性が働きやすい環境を大事にしています。中でも、28年前に事業所内託児所をスタートし、現在では常時100名前後の子どもたちをお預かりしています。経費はかかりますが、働く女性にとって託児は大きな問題。働かなくても保育園に入れない方が多いのが現状ですが、それではもったいない。環境を整えることで、女性たちも社会で活躍していただけるのです。働きながら、社会貢献できているのではないかと自負しています。また、女性の管理職への登用も進めています。女性は現場の声を吸い上げる方に優れています。近い将来、女性部長も登場すると期待しています。女性は宝です。そして企業は、その宝に大切に扱ってサポートしていきたいと思っています。

1950年島田市生まれ。日本経済学部卒業後、74年入社。取締役、常務を経て97年より現職。

アステックリニック
asten clinic

静岡レディースクリニック
内田律子院長

Q.よく聞く低用量ピルって、どのようなものですか。

低用量ピルとは、黄体ホルモンと卵巣ホルモンから作られたお薬で、ピルを服用している期間は、妊娠しているのと同じ状態になり、避妊率は100%に近い効果があります。避妊目的のほか生理痛の治療などに用いられます。最近の低用量ピルは副作用の少ないものになっていますから、過剰に心配する必要はありませんが、乳がんのリスクがわずかに高まりますので、きちんと医師の指導のもとで服用しましょう。また喫煙と併用すると閉経器系の副作用が起こりやすくなりますので、禁煙をおすすめします。また、乳がんや子宮頸がん、子宮体がんなど女性由来のがんを患った方や、高血圧や血栓症の方など、服用できない方もいますので、一度近くの婦人科に相談してみると良いでしょう。ピルを使って、自分の体と上手に付き合っていきたいものです。

婦人科の専科な疑問にお答えします。
質問は「アステックリニック」asten@shizushin.comまで
※なお、具体的な症状や個人の状態にはお答えできませんので、ご了承ください。

asten INFORMATION

〜マカオ観光局主催〜

東洋と西洋の調べが会おう
「マカオの夕べ」コンサート

東洋と西洋が交差する街マカオの魅力、ポルトガルギターと中国古箏(こそう)による音楽や映像で演奏できるコンサートが静岡で開催決定。また、かつてポルトガル統治下にあったマカオならではの演出で構成されている「ハイライトピクチャ」ポルトガルギターと中国古箏演奏に加え、オーケストラとして地元静岡のマンドリンクラブの出演。静岡とマカオがつながるコンサートを体感して。

日時 2011年10月25日(日)
開場/18:00 開演/18:30 終演/20:30(予定)

会場 静岡音楽館AOI 8階ホール

出演者 マリオネット/ポルトガルギター・マンドリニスト
伍秀(ウー・ファン)/中国古箏
麗華(れいか)・ちほる/フアド歌手
地元静岡のマンドリンクラブ/オーケストラ

※はがきまたはFAX、Eメールで、希望の座席名(特別座席)、氏名、年齢、性別、郵便番号、住所、電話番号、FAX番号、入場希望人数(公演希望者)を明記の上、下記にお送りください。

〒113-0033 東京都文京区本郷5-1-16 NP-2ビル
ラティオンターナショナル内 マカオ観光局「マカオの夕べ」静岡会場
FAX/03-3818-1219 Eメール/macaovevent@mliepost.co.jp

① 招待ハガキ発送 ② Eメール招待状送付のいずれかで、招待の連絡とします。

マカオ観光局への問合せ▶ ☎03-5275-2537(平日10:00~18:00)

365日 UVカット 宣言!

今年のおは美アクティブ!

過ごしやすい季節になって、おでかけが多くなる季節。夏まで必死にやっていた紫外線対策はもういらない? SBSテレビ放送中の情報番組「Solet in ita!」(月-金9:55~)でもお馴染み、河内優美子キャスターが「美」をテーマに、この秋注目のUVケア対策をナビゲートします!

秋の「うっかり日焼け」にご用心

暑い夏も終わり、随分過ごしやすくなりました。外へでかけるのが好きな方なので、休みの日には一人で映画やカフェに行きます。TVキャスターという仕事柄、スキンケアには一人倍気を使っているつもりなのですが、最近、頬にソバカスのようなシミが、お肌の乾燥も気になります。だからこそUVケアは必須。毎朝SPF50の日焼け止めクリームを塗って、化粧品はUVカット効果のあるものを使って、傘やサングラス、手袋とアームカバーと完全防備!...それなのに何故か焼けちゃうんですね。気になる日焼けの、いつ?どうして?を調べてきました。

365日UVカットの心構え【その1】 毎日浴びる紫外線の量を知っておこう!

紫外線は夏だけのもの...なんて思っていないですか? 確かに、紫外線の降り注ぐ量は1年のうち、7月、8月がピーク。でも秋や春も量は多く、油断は大敵。また日差しがさほど強くないといふUVケアを怠りがちですが、曇りの日の紫外線量も晴れた日の4割減と大きく減ってはいません。気をつけたいのは「紫外線を浴びる時間」。お肌が受けた紫外線の量は、「紫外線量×紫外線を浴びた時間」なので、紫外線量が少ない快適な季節や時間こそ、うっかり日焼けに気をつけたいのです。

365日UVカットの心構え【その2】 紫外線の種類と影響を知っておこう!

地上に届く紫外線A波(UV-A)とB波(UV-B)は肌に与える影響も違います。紫外線A波は真皮まで届き、シワやたるみなど肌老化の原因に。日焼けして肌の表面が赤くなったり、ヒリヒリするのは紫外線B波の影響。紫外線A波は波長が長いので、紫外線B波に比べてガラスを透過する量が多いのがポイントです。日焼け止めにはSPF値(紫外線B波をカット)とPA値(紫外線A波をカット)があり、SPF50、PA+++など数値が高いほど効果が高いと言われていますが、汗で流れてしまうものもあり、その場合はこまめに塗り変えることが必要。日焼け止めを塗ったから安心という油断が「うっかり日焼け」の原因になることも。

みんなのUV対策大調査!

20代から40代の女性に聞いてみました!

Q 普段、どんなUVケアをしてる?

日焼け止めを塗る	88.4%
日傘をさかける	49.7%
日傘をささず	45.3%
帽子をかぶる	36.9%
手袋やアームカバーをする	32.4%
長袖の服を着る	20.1%
サングラスをかける	17.3%

Q 車に乗る時のUV対策はどうしてる?

日焼け止めを塗る	74.6%
手袋やアームカバーをする	50.8%
長袖の服を着る	32.8%
サングラスをかける	32.0%
その他	6.6%

Q 車に乗る時、どのくらいの頻度でUV対策をしてる?

ほとんどしない	17.6%
気になったとき、たまに	34.1%
一年中、ほぼ毎日	15.5%
紫外線が気になるときはほぼ毎日	33.1%

うっかり日焼けの経験がある人は、なんと88%

50歳以上の高齢者や車の中でも「うっかり日焼け」が多い経験者

手足や顔の日焼け対策はしていたのに、髪をアップにした時に首筋を忘れてしまった(20代女性)

子供やペットの練習に熱中。日傘を持つのを忘れて日焼けしてしまった(30代女性)

毎日日当たりがいいダイニングで勉強していたら、いつの間にか顔や腕が日焼けしていた(30代女性)

エアコンが効いてきて車内が涼しくなると、日差しを忘れてしまう(20代女性)

車の中でウトウトして何もせずにいたら、右頬だけが日焼けしてしまいました!(40代女性)

「うっかり日焼けの経験がある人は、なんと88%」

今まではフロントガラスの紫外線カット率は90%以下だったそう。ところが昨年冬にAGC旭硝子さんからなんと世界初*1の紫外線カット率約99%*2のドアガラス「UVベールPremium」が発売に!このドアガラスがトヨタのヴィッツに搭載されていると聞いたので、どのくらいスゴイの、その性能を確かめに行ってみました。

車の中でのうっかり日焼けは思っているより多いんですね。日焼け止めを塗ったり、手袋をしたり、ケアも結構大変。自動車のガラスのトップメーカー「AGC旭硝子」さんに話を伺ってみたところ、今までのドアガラスでは紫外線カット率が90%以下だったけど、このドアガラスは日焼け防止用とほぼ同等のUVカット効果が期待できる*3そうなので、1年中快適にドライブが楽しめる。このドアガラスは発売したばかりのこと、今はまだトヨタのヴィッツにしか搭載されていないみたいなのですが、女性としてはすべての車にこのUVカットのドアガラスを入れてほしいほどです。これからは紫外線なんて気にせず、アクティブに秋のお出かけを楽しみたいですね。

*1 2010年12月現在、フロントガラスにおいて、AGC旭硝子調べ
*2 AGC旭硝子測定値、ISO9050基準
*3 一般市販の手袋でのAGC旭硝子評価。日焼けには個人差があります。

AGC旭硝子の「UVベール Premium」

河内優美子おすすめのドライブ立ち寄り**美スポット**

さすがに美味と思わせる実演

芸術の秋、やっぱり美術館は外せません。静岡県立美術館は常設の作品やコレクション、時期によって変わる企画展など見ごたえたっぷり。秋の味は屋外のブロードの紅葉も気持ちいいです。カフェや無料の託児サービスもあるのが小さな子がいるママにもおすすめです。

実際に目撃するヘルシーカフェ

清水インテックからほど近い住宅地にあるカフェ。自宅ガレージを改装した空間は温かみのある空間で、女性が1人で行ったってゆーくらいお洒落な空間。ランチプレートには黒豆や豆類などを使った女性に嬉しいヘルシーな料理ばかり、私も行くお店です。

秋を彩る癒しの温泉

緑豊かな日帰り温泉「真淵」(350円)はヒノキの香りと湯気に癒される。10/16~11/3期間の日曜日は緑の森から泉の湯まで約1里の道のりをガイドさんと一緒に18人の秋の静寂(静寂予約)を、11/7からは「静寂予約」も受け付けます。秋の風景を楽しめますよ。

365日UVカット宣言!

AGC 旭硝子
<http://www.agc.com>

アステン MEETS ぐるぐる Gourmet Collection

ほっこり栗菓子

秋の気配が近づく今日の頃。おいしい季節がやってきた。秋を代表するものといえば、やっぱり栗！そこで今回は栗を使ったお菓子の特集。ほっこりとした幸せな時を味わって。

おきせ
金つばは本舗

静岡市東区4-2-8
TEL: 054-541-0379
営業: 9:30~20:30
休: 水曜
P: 11時

創業90年、旧東海道沿い上馬馬場街の名物金つば。小ぶりの丸い形は、今主流の四角い型焼きではなく、自家製あんを小麦生地で包んでから、一つずつ鉄板に押しつけて焼いているから、北海道産の小豆を創業時からのレシピで甘み控えめに炊き上げている。「栗金つば」は中に割んだ甘栗がたっぷり。プレーンな「金つば」110円と、皮にヨモギを練りこんだ「草」110円・蓮花寺のフジの花のパウダー入りの「藤」・同部の玉露入りの「茶」を合わせて、全部で5色の金つばがそろそろ。5色セットは600円。カラフルで土産にもおすすめです。



栗金つば ¥130



リユバン

静岡市駿河区東条35-2
TEL: 054-264-2628
営業: 10:00~19:30
休: 水曜
P: 11時

スフレマロン ¥210

しっとりとした口どけにほんのり香るカナディアンウィスキーが大人味の焼き菓子。小麦粉を少な目にした生地は、半分がフランス菓子のペーストというだけでなく、パウンドケーキの型に流し入れ、栗ペーストと卵の力で持ち上げるように焼いているため、バサバサしっとり感も長持ち。リピーターが多いメニューで、一度食べるとファンになってしまう人も多いとか。コーヒーだけでなく濃いめのお茶とも相性が良く、秋のアフタヌーンティータイムにぴったりだ。

谷岡商店

静岡駅前コンコース
東海道線改札の真正面
新幹線改札側

TEL: 054-259-1674(本社)
TEL: 054-230-2300
休: 水曜
P: 9時

新栗 天津日栗

いつも焼きたてを楽しめる谷岡の甘栗は、創業44年、静岡駅キヨスク販売30年。ほっこりと甘い焼き菓子は食べだすと止まらなくなり、「甘栗は谷岡」と指名買いが続出。わざわざ新幹線途中下車して買ってくる人までいるという。栗は産地の中でその年に最も出来のよい地域を限定し、手作業で選別したものを仕入れ、保存から焼き上げまで長年の経験を生かし、高い品質を守っている。10月からは新栗になり、1050円の詰めを買った人に100gのおまけと栗割りのサービスも。JR静岡駅構内に2店舗あり、インターネットからも購入できる。

甘栗 ¥255(180g)・¥1,050(280g)・¥2,100(780g)

モンブラン ¥390

香ばしく焼いたメレンゲの上にふわふわのホイップ、その上にマロンペースト。モンブランにもいろいろあるけれど、オーナーの鍋田哲生さんは「現時点では自分の中でこれが一番」とパリに昔から伝わるスタイルを採用。3つに分かれた層のバランスが良く、ボリューム感のわりにあっさりとした口当たり。昨年12月にオープンした池田街道沿いの店は一見客層が高そうに見えるが、焼き菓子140円〜、ケーキは300円台〜と意外にリーズナブル。ヨーロッパの素材や製法をベースにした、シンプルで食べ飽きない伝統菓子の良さを味わって。

BON VIVANT
(ボンビバン)

静岡市駿河区東一色471-4
TEL: 054-277-9103
営業: 10:00~19:00
休: 水曜
P: 11時



ヤマカワ

焼津市本町3-9-28
TEL: 054-929-3933
営業: 9:30~19:00
休: 水曜
P: 11時

新栗-おどら焼き ¥230

※9月1日〜11月末日までの限定

秋が旬の新栗を、殻から剥いて炊き上げるところから自家製している秋限定の人氣デザート。独自の製法でふわっと焼いた生地の中には、白あんと生クリームを合わせた特製栗あんがぎっしり。中には割んだ新栗と、丸い栗も入っていて、まさに栗づくし！栗を炊き上げた蜜を入れてあるため、栗の良い香りがふわふわとして風味も抜群だ。3代目の山川初男さんが洋菓子職人で、4代目の剛広さんが和菓子を担当し、1軒で和洋両方のお菓子がそろるのが魅力。自家製栗あんを使った「新栗モンブラン」400円もおすすり。

ケークマロン ¥1,785(1ホール)

レストランとケーキショップ、2つの顔を持つナブノエル。ケークマロンは定番の焼き菓子「ケークシリーズ」全7種類のうちのひとつ。発酵バターを使った生地にマロンペーストと割んだマロンペーストを混ぜ込んで焼き、上にもマロンペーストが贅沢に塗布。「食べる前に冷蔵庫から出して、しばらく置いておくといくすよ」とパティシエの大村さん。室温に戻すことで発酵バターと栗の風味が増し、しっとりした口当たりになるのだとか。冷蔵庫で1週間保存でき、手みやげにももちろんお慶喜やウエディングの引き出し物としても喜ばれそう。

ナブノエル

静岡市駿河区池田1156-1
TEL: 054-263-5589
営業: 10:00~20:00
(ケーキショップ&カフェ)
※ランチ11:00~14:00
ディナー17:00~22:00
(21:00:O)
休: 水曜(祝日営業、翌日休み)

ぐるぐる文庫 「しずおか和本舗 甘味本」 定価 840円(税込)

地元の人たちに愛されてきた各種自製の和菓子や甘味地、職人気分が味わえる門前町散歩を堪能。

好評発売中!

PICK UP VOICE コチラも読者オススメ ほっこり栗菓子!

● 栗 ● ひより工房の栗のタルト(清水区・主婦) ● 焼菓の栗高半栗(駿河区・主婦) ● リベーだんふんずのモンブラン(葵区・主婦) ● 藤栄堂のマロンロール(葵区・公務員) ● 風月堂の次郎長堂(清水区・会社員) ● ロリ工房の栗のあんぱん(清水区・公務員) ● スイート遠藤の栗生どら(葵区・主婦) ● 焼津 ● 遠州屋の栗どら(ほくほくでおいしい)(焼津市・主婦) ● ジュサブローのモンブラン(焼津市・学生) ● 焼津 ● パティスリーコロリのマロン(島田市・会社員) ● 焼津 ● コスモスコーヒのモンブラン(吉田町・主婦) ● その他 ● ケーニヒスクローネのペーネン(葵区・会社員) ● 小布菓堂の栗菓子(焼津市・アルバイト) ● 寒那川上屋の栗菓子(葵区・主婦) ● 口コミ情報です。情報に変更がある場合があります。

静岡には帰ってきたくるのですか。

よく帰りますよ。外に出て分かる静岡の良さがあると思うんです。久能山や三保の海岸は、静岡に住んでいたときはあまり行かなかったのですが、今は県外の友達が来たら絶対に案内したい場所。それから、この間初めて青葉横丁に行ったんですけど、ここもお気に入り。隣の人とくっつきながら、下町っぽい感じのところがたはくはんべんフライと静岡割りは、最高ですね(笑)。自分が静岡人だと意識することはあまりないのですが、お茶は絶対に葉っぱから淹れます。そうすると周りから「さすが、静岡だね」と言われますね。東京の人たちは、ペットボトルで緑茶は飲んでも、お急須で淹れたりしないみたい。手間でいいけど、急須で淹れた方が絶対においしいですよ。

この世界に入ったきっかけは?

中2のとき、大道芸ワールドカップの会場で、「なんか、周りをぐるぐる回っている人がいるな」と思ったから、スカウトされた(笑)。高校までは静岡で学業優先

原田 夏希
HARADA NATSUKI

Profile
1984年静岡市生まれ。国立静岡高等学校在学中に映画「ココロコト」でデビュー。2004年NHK連続テレビ小説「わかば」でヒロインを演じた。その後ドラマや映画、舞台などで活躍。また声優としてもキャラクターから、CMにも数多く出演している。現在は、全国信用金庫やノエビア、パルシェリアルールのイメージキャラクターも務める。現在、撮影中の映画「この空の花」は、来春公開予定。

毎日をもっと明るく生きていけたらいいな

NHK朝の連続テレビ小説「わかば」で、明るく元気なヒロインを演じ、人気が一気に全国区となった原田夏希さん。着実に女優としての階段を上り続ける原田さんに、出身地である静岡への思いと、等身大の自分について語っていただいた。

イズパーティーを開いてくれたんです。すっごくうれしかった。静岡の人たちに後押ししてもらったという感じです。だから、今でも静岡のお仕事の話はうれしくて、「絶対にやりたい」って思っちゃう。故郷に誇りを飾るといってはまだまだですが、今回パルシェのイメージキャラクターのお話をいただいて、とてもうれしかったです。だって、私自身パルシェはよく知ってるし、よく行ってたところですから。それがリニューアルオープンするって聞いて、何かできたらいいなと思っていたんです。静岡の友達から、ポスターの写メが送られてきて「いっぱい居過ぎて静いました」なんて言われてます(笑)。どんな風に貼られているのか、早く見たいです。

仕事始めた頃と今、考え方に変化はありますか。

ありますね。始めたばかりの頃は、自分の中で葛藤があったんです。本当にこの仕事で生きていこうと思ったのは「わかば」が終わってから。でも、その後、続ける難しさも感じて。この仕事って、自分がいくらやりたいと思っても、必要とされなければ続けられないです。以前、女優の高橋恵子さんに「結婚や出産してもこの仕事を絶対に続けたいと思っていたんですか?」と聞いたことがあったんです。そうしたら「そうは思わなかったわね。でも、仕事を続けていなかったら子どもに何も教えられなかったかもね」とおっしゃられたんです。それがとても印象的で、私も肩肘張らずに、いられたらいいな、と思うようになりました。

これからの意気込みをお聞かせください。

実は東日本大震災の後、私が出演していた舞台が中止になりました。この仕事って直接衣食住に関わるものではないから、必要とされないのかもしれない。でも、陸上選手の末永大さんがアスリートに向けた「今、自分たちにできる支援はないかもしれないけど、いつか必ず僕たちにしかできない支援の形があります。だから、絶対にトレーニングを怠らなく、その日のためにがんばってください」というメッセージを聞いて、本当にそうだなって思ったんです。いま新潟県の長岡市で、「この空の花」という映画の撮影をしています。長岡の空襲と中越地震、今年起こった東日本大震災を題材にしたものです。こうして映画などを通じて地震のことを伝えていけるのはこの仕事ならではの、大きなことを考えていこうと励みになるけれど、大海も一滴の水から、というのを忘れないようにして、毎日をもっと生きていけたらいいな、と思っています。

PARCHE

ふだんが 変わる。

9/22 発売開始 掛川駅から沼津駅まで、ご利用区間が拡張! 平日利用もOK!

静岡 お買い物きっぷ

静岡駅までの「JR往復きっぷ」と「パルシェお買い物1,000円分」がセットになったおトクなきっぷに、パルシェでご利用いただけるサービス券が付いてきます。

パルシェポイントカード パルシェメンバーズカード

特別入会キャンペーン

■10月31日(月)まで開催中

新規ご入会で **100円** プレゼント

静岡駅ビルパルシェ本館に **全108** ショップが勢揃い!

静岡駅ビルパルシェ本館 **リニューアルオープン**

30th Anniversary おかげさまで、パルシェは本年10月に開業30周年を迎えます。

〒420-0851 静岡市駿河区黒金町49番地 TEL.054-255-1081 http://www.parche.co.jp/

家族の住み心地はいかが？

一条工務店のおうち。

電気を作って使って売る「夢発電」がいちばんのお気に入り！

昨年の秋から9月までの宅地分譲をスタートした「シンフォニータウン葵」。私たち一条工務店が施工した何軒かのご家族も、すでに新しい暮らしを始めています。周囲は、教育環境、医療施設、毎日のお買い物に欠かせない大型スーパーやホームセンターも集まった、好立地。しかも、海抜30メートル、地盤が強固なところも大きな特徴。でも、皆さんの住み心地が気になります。そこで、6月に静岡県駿河区中田から転居したKさんご家族にお話を聞きました。30代のご夫婦とお子様2人の4人家族。Kさん、一条工務店のおうち、いかがですか？



1 太陽光発電

今日はどのくらい発電したかな？



新築時のお金を全て返してくれるので、迷わずお申し込みした。屋根の裏が一面になるのが想像はどうかとも思ったんですが、実際に建てたら気に入りました。それよりも、モニターで毎日の発電量や使用量を見るのが楽しくて、なるべく節約しようという気持ちになります。お天気がいい日はかなり発電して売電しています。

2 防音・防犯・断熱



テレビのスポーツ番組など大きな音でも、耳に音が届かないのでご迷惑を気にせず楽しめます。超防音・超断熱と言われましたが、まったくその通りで、オセロの強い音の音も全然聞こえなし。防犯機能で音も聞こえますよ。窓には防犯のセンサーが付けてますし、ボール網も付いてお持ち帰りです。防犯も音も聞こえなくていい。この窓なら安心です。



遠くに住む家でも安心！



遠くに住む家でも安心！

遠くに住む家でも安心！

遠くに住む家でも安心！

遠くに住む家でも安心！

屋根一面がソーラーパネル！太陽光を無駄なく生かします。

3 全館床暖房



おまこと



遠くに住む家でも安心！

遠くに住む家でも安心！

遠くに住む家でも安心！

遠くに住む家でも安心！

遠くに住む家でも安心！

遠くに住む家でも安心！

遠くに住む家でも安心！

遠くに住む家でも安心！

暖房一面がソーラーパネル！太陽光を無駄なく生かします。

4 24時間換気



おまこと



遠くに住む家でも安心！

遠くに住む家でも安心！

遠くに住む家でも安心！

遠くに住む家でも安心！

遠くに住む家でも安心！

遠くに住む家でも安心！

遠くに住む家でも安心！

遠くに住む家でも安心！

「夢発電」初期費用0円
太陽光発電システムの初期費用を、一条工務店グループが全額立て替えます。

太陽光貯蓄
お支払い終了後はすべてお客様のメリット、貯蓄も夢ではありません。

詳しくはスタッフにお問い合わせください

現地見学会随時開催

現地案内所 tel:054-271-4037 10:00~16:30
気軽にお話ください。スタッフがご案内いたします。



家、性能。
ECO FIRS! 一条工務店

株式会社一条工務店
東京都江東区木場5-10-10
tel.03-5245-0111

建設条件付
宅地分譲

建設条件付
宅地分譲



地産地消“笑”

10月は秋の食材が豊富になって、よりいっそう地産地消の素晴らしさを感じる季節。記念日を笑顔で包むアニバーサリーでは、静岡で育ったこだわりの野菜、由比港から毎朝シェフ自ら厳選した魚、県内のブランド肉など、ほとんどの食材を地元で揃えている。ランチはお手頃に1,260円〜、ディナー3,675円〜。こんな時代だからこそ安心して美味しくものを、そして地元を大切に、という想いが伝わってくる。



ココに注目! 地産地消にこだわったお料理の特別コースで、少人数のアウトホームな結婚式も好評。

記念日のレストラン サンマリオ
静岡県駿河区登呂2-14-26 TEL.054-654-3060
11:30~14:30 18:00~21:00 水曜定休
※土日は完全予約(プライダムによる買切の場合あり)
駐車場あり http://www.sunmario.com/

水分不足の肌にうるおいたっぷり保湿クリーム
秋が深まるにつれて、気になるお肌の乾燥。エッセンス系保湿クリームは化粧水・乳液・美容液がひとつになったオールインワンタイプの保湿クリーム。鉱物油や界面活性剤を含まず、成分の約80%が水からできたクリームが角質層に潤いを届け、キメの細かいぷるぷる肌に。顔はもちろん、ボディ、手足、全身に使えるクリーム。水分不足の肌をしっとりツヤツヤに。ぜひこの使い心地を試してみてください。新静岡セノバから徒歩2分。来店の方にサンプル5分をプレゼント。



ココに注目! 東大発 人気のみどりむしサブリ「バイオサイズ」セール中!

Healthy & Beauty 大恵
静岡県駿河区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/
大恵 静岡 大恵

オランダ館のいい家具だより
一まもの家具との出会いが、家での時間を幸せにする



自分色にカスタマイズ シンプルな木製ソファ

長い時間を過ごすリビングに、お気に入りのソファがあったら、きっと楽しい。腰を深くおろし、背もたれに身を委ねてリラックスタイム。映画鑑賞やティータイムをゆったり寛ぐ...そんな贅沢な時間をともに過ごすアイテムだから、自分の思い通りのカラーにこだわりたい。木材は深い色合いのウォールナット、明るいホワイトオークの2種から、クッションは60色以上の中から好きな色を選択。シンプルながら洗練された印象を高める。きつとりリビングの主役になるはず。

●木製ソファ (1人用用~3人用用まであり)
超立木工 オランダ館
静岡県駿河区津島町16-20
南野崎沿いオールドバックス西側
TEL.054-287-0500 10:00~18:00 水曜定休
超立木工

はいて納得、使って満足「魔法のパンツ」 秋の新作登場! ストレッチパンツ専門店「ピースリー」

艶やかメリハリ。「サテン・ブーツカット」
快適な足心地と美しくシルエットが魅力の「魔法のパンツ」に、秋の新作が登場! 愛用者の坪田さんと藤原さんが、使ううちに「ますますファンになる理由とは?」「膝先で食べ過ぎてもウエストがラク。シワになりにくいので、旅行にはいつもコレです」と話すのは旅行が趣味の坪田さん(写真右)。おすすめは「サテン・ブーツカット」(13,545円)。「魔法のパンツ」は、良く伸びてキレイに元に戻り、体型カバー力も高いから、ラクでカッコよくきます。「1本あればどんな日にも使えるし、新色があれば秋らしくて立ちますね」と坪田さん。光沢があり上品なのに、メリハリの効いた生地だから、幅広いシーンに活躍してくれそう。



しっとりすべすべ。「はく化粧品・ストレート」

「キレイにはけるから好き。友達も「いつとも違うね!」って」と、お気に入りの「はく化粧品・ストレート」(13,545円)を紹介してくれたのは、友人との食事会が多いという藤原さん(写真左)。構内加工が施されたためか生地は、一度試着の価値ありさらに顧客の声を取り入れ、女性の体型を考えた美人設計で、これまでパンツが苦手だった人でも美しくはかこなせるはず。全商品、家庭で洗濯ができるのも嬉しいポイント!



ココに注目! サイズも5号から19号と豊富。未体験の人はぜひ一度試着を! 価格は10,395円〜。購入はこのヒップボディのあるお店。

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

オーダーインソールの専門店「フィットラボ」が9/23移転OPEN!

アスチンでも馴染みのインソール専門店「フィットラボ」が清水区天神町に移転オープンした。今までより広くなった店舗には、フランスより最新の測定器も揃え、さらに相談しやすい環境に。この店のオーナー藤原さんは、アスリートである自分自身が片足を粉砕骨折したという経験から、本当に足のためにいいものを追及し、現在のフルオーダーインソールに行き着いた経歴の持ち主。「痛みが出て、突然、悪くなったように思うんです。でも実はそのずっと前から足裏からの歪み、バランスが崩れているんですね。だからこそ足の相談は少しでも早い方がいいです」と藤原さん。外反母趾、X脚、O脚、足の痛み、



本当に足の悩みに合ったインソールが全身をサポート

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上で、県内に数少ない高性能の足成型型マシンで足型を取る。それをもとに、土踏まずなど細かい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。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が変わ

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。フルオーダーのため価格は15,000円前後と多少値は張るものの、歩き姿勢や全身をサポートしてくれるコストと思えば安いもの。産後体型が変わってしまった女性や、足腰の弱ってきた年配の人にもおすすめです。



ココに注目! 藤原さんの測定は目からウロコもちろん測定や相談は無料。まずは店に足を運んでみて。

FIT.LAB.(フィットラボ)
静岡県清水区天神1-2-1 TEL.054-363-0008
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

[10月は、秋を愉しむキッシュ]

しずおかキッチン

きのこや栗など森の恵みがどんどんおいしくなる秋。
玉ねぎの甘味とベーコンの風味で、「秋」をさらにゆたかに味わえる
簡単手づくりキッシュは、秋のランチにぴったり!

材料 4人分
[20cmのタルト型1台分] 玉ねぎ:1個/ベーコン:5枚
きのこ(3~4種類):150g/天津甘栗:12個/卵:1個/牛乳:40cc
生クリーム:10cc/粉チーズ:20g/ミックスチーズ:60g/バター:適量
塩・コショウ:適宜/ナツメグ:少々/冷凍パイ生地:20cm

「いただきます」
まで40分!



今月の先生
薩川 富夫 Satsukawa Tomio
シェ・サツカワ オーナーシェフ
「お店では使いませんが、家で作る場合は市販のパイシートを上手に利用すればとても簡単ですよ」。生地が膨らまないようにフォークで穴を開けるのを忘れずに。下焼き用の重石がなければ、大豆や小豆で代用可能。「ほうれん草や余ったブルーチーズなどを入れてもいいですね」。
tel:054-205-5133

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.72

【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

[2011.10.1] 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
(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11月5日発行)は「眠り」特集

goro goro たっぷりマッシュルームにほっくり栗

木漏れ日キッシュ

(きのこ栗のキッシュ)

- ① 具の下味は、炒めるときにしっかりと!
- 冷凍パイシートは常温で半解凍し、打ち粉(適量)を振った台で伸ばし、タルト型に入れフォークで底に穴を開ける。クッキングシートをのせ、重石を入れ、170℃のオーブンで10分ほど焼いたら取り出し、冷ましておく。
- ② 3~4mmにスライスした玉ねぎと一口大にカットしたきのこ類をバターでゆっくり香ばしく炒め、塩コショウで味を調える。ベーコンはスライスし、熱湯に通し、余分な脂を抜いておく。
- ③ 卵・牛乳・生クリーム・粉チーズ・ナツメグを混ぜて、卵液を作る。
①のタルト生地に、②の具を入れ、卵液を流し入れ、栗とミックスチーズをのせたら、180℃~200℃のオーブンで20~25分ほど焼き上げて出来上がり!



表紙: 今月のキラリ
oh my collar 各2,100円~
問い合わせ: SELECT SHOP gReedy
tel:054-270-5650
http://greedy-kei.com/



asten enquête

応募方法 アンケートの答え・お名前・年齢・職業・住所・電話番号・既婚か未婚を明記して、はがき・FAX・Eメールのいずれかでお送りください。

応募先 〒422-8670 静岡新聞社「アステン編集室」
FAX/054-284-9129
Eメール/asten@shizushin.com

締切 2011年10月14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10月下旬にお届けします。

アンケートにお答えくださった方の中から抽選でご覧の賞品をプレゼントします。

- 01 ご希望の賞品番号・賞品名は?
- 02 アステン10月号を見てから「実際に行ったお店」と「行った感想」を教えてください。
- 03 パスタ料理でおすすめ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 2名様



OIMO(おいも) 5個入り
[Nave Noël (ナブノエル)]

02 10名様



お食事券 500円分
[レイジアナママ]

03 5名様



ヤクルトオリジナル ハローキティぬいぐるみ(うさぎ)
[中央静岡ヤクルト販売]

04 10名様



ママの魔法(無添加無農薬ハーブソルト) [インズ]

05 10名様



アスティ券(ASTY静岡) 2,000円分

プレゼント賞品はクロネコヤマトが10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。これらを発送のため以外に外部に提供することはありません。

Kobayashi Dental Clinic

知っておきたい身体にいいこと~モダンデンタル~
口臭の原因と口腔ケア
取材協力/小林歯科医院

口臭が気になる方へ...

Q: 歯科医院において口臭の相談は多いですか?
A: Dr. 小林: そうですね、1日に2,3人の方から相談があります。

Q: 口臭の原因は何ですか?
A: Dr. 小林: 原因は人それぞれですが、口腔内の原因が多いですね。

Q: どのように対応したらよいのですか?
A: Dr. 小林: 口腔ケアの道具(歯ブラシ、歯間ブラシ等)を正しく使用した、日々の口腔ケアが大切です。

Q: 口腔ケアの指導は歯科医院で行っていただけますか?
A: Dr. 小林: もちろんです。まずはお気軽にお近くの歯科医院へご相談ください。

診療時間: 月 火 水 木 金 土
am 9:30~12:30 / pm 2:30~6:30

院長: 小林 寛子
静岡市葵区岡替町2-4-2 小林ビル4F
http://www.shiroiha-kobayashi.jp/

小林歯科医院 静岡 検索

小林歯科医院 054-272-6480

EPIOS CARE

美白清息

大切なあなたの口腔ケアに
EPIOS CARE 化粧品
~エピオスケア~

口と息の、新しい習慣。

朝、目覚めた時や、おしゃべりしている時、気になる口臭。この口臭は、私たちの健康状態を教えてくれる体からのサインなのです。気になる口臭が解消感のある息に! 口腔洗浄という習慣でお口の中から美しく。

たんばく質の汚れ、口臭の原因菌を取り除く口腔洗浄液。

エピオスケアはこれまでの口腔洗浄水とは違い、口の中のたんばく質汚れを取り除きます。さらに、汚れと反応し口臭の原因菌を取り除きます。

お求めは、モダンデンタル株式会社またはお近くの歯科医院で販売しております。

口腔洗浄液A 500mlボトル 3,150円(税込)

お求めはこちらから - モダンデンタル 検索

(販売元) モダンデンタル株式会社
〒422-8005 静岡市駿河区池田563
TEL.054-262-2560 http://modd.jp

(製造元) EPIOS 株式会社エピオス