

asterisk ten
10

アステン

2011 11 月号
vol.73

ライナスの毛布を探して



asten people
夏木マリ



アステン meets ぐるぐる
あったかお鍋

子育て世代の女性と片頭痛

トップ快談

インフィック株式会社

お出かけグルメ

こだわりSELECTION

すくすくボード

しずおかキッチン

シャキシャキ蓮根うどん

今日の*キタ

空を飛ぶ夢が何を意味しているかは別にして、
怖さと面白さが同居した
かなりドキドキする不思議な体験だ。
渡り鳥をモチーフにしたショルダーバッグは、
マーブルシュッドのオリジナル。
ネパール伝統の手刺繍で、
鳥たちが思い思いに羽ばたいている。
素材はコットン、持ち手に革をあしらひ、
A4サイズがらくらく入る、使い勝手のよいデザイン。
ところで、もしホントに空を飛べたら、
あなたは誰に会いに行きますか。

撮影協力/marble SUD(マーブルシュッド) tel:054-245-9566

毎月第一土曜日発行
静岡新聞 広告特集

47CLUBで人気のスイーツとご当地グルメが大集合!!

食べたかった
あの話題の商品が
その場で買えるチャンス!
期間中100円以上も販売!!

47 CLUB スイーツ & グルメフェア

全国お取り寄せ

全国の
地方新聞社
厳選

11/23(水) → 12/4(日)
10:00~18:30
※11/28▶店舗入替の為14:00まで
※12/4▶最終日17:00まで

会場) エスパルスドリームプラザ
1F エスパルススクエア
主催:静岡新聞社・静岡放送
共催:エスパルスドリームプラザ、47CLUB

お問い合わせ
静岡新聞社 企画事業局 47CLUB係
静岡市駿河区豊島3-1-1
TEL)054-281-9010(平日9:00~18:00)
E-mail)kikaku@shizuokaonline.com
全国の地方新聞社が参加するフェアです。入場無料。*

第1部 11/23~28

もちもちロール (スイーツショップ クリオネ)

1本 380円

一見普通のロールケーキに見えますが、触ってびっくり、食べてびっくり!新不思議食感スイーツです。人気と美味しさの秘密は、おもちゃのようなもちもちの皮にたっぷりのクリーム。厳選された素材をふんだんに使用した生クリームと、新食感の皮は脆性ピッタリです。
藤平 直之

期間限定スイーツを一部紹介!

★初日11/23のみ(限定300個)
ルーベのおばあさんの
かぼちゃの手すり焼きプリン
(DON LUCUS)

1個 350円

★12/3,4のみ(各日限定50本)
砂のりかき100% 1本
極上黄米ロール 1260円
(シルールド・西野)

第2部 11/29~12/4

とりにさん家の芋ケーキ (バレンタイン)

3号 750円

三木市在住の友人も「食べたことあるで!」という地元で人気のお店。さつま芋を使ったケーキというボリュームがありモチモチと感しますが、さつま芋が囲まれた中は、生クリームとムース。3号サイズであれば、1人でも食べきれしてしまうほど軽い食感です!
谷本 肇

福井

焼きたて厚司 (焼きたて厚司)

1260円

鹿児島

さつま揚げ (海老田)

各種 630円~

兵庫

神戸マロン (神戸マロン)

1個 336円

ココでしか買えない!
オリジナルコロホスイーツ開発中...

地元人気洋菓子店 全国厳選食材

バティシエ・キドコロ (静岡市駿河区)
あとりえMOMO (焼津市)
ロン・ポワン洋菓子店 (静岡市清水区)

参加店舗

朝の八甲田 (ケルパジョン)

10個入 1470円

特撰ますの寿司 (味の伝承)

1800円

*商品が変更になる場合がございます。詳しくは11月中旬以降、静岡新聞、またはエスパルスドリームプラザHPをご確認ください。

ライナスの毛布を探して

美女は夜つくられる、との言葉通り、
質のいい眠りがキレイの基本ということは今や誰もが知っている話。
肌細胞が生まれ変わる、太りにくい体になる……諸説、どれも興味深いけれど
眠るときに抱く、一番の望みは「ぐっすり眠りたい」ではないだろうか。
シンプルでいて、なかなか叫べられない現実、
せめて眠る前に幸せな気分になれるアイテムを選びたい。

私だけの「安心材料」。

「ライナスの毛布」は漫画「ピーナッツ」のキャラクターに由来する言葉。登場人物の1人、ライナスが肌身離さず持つ毛布にちなみ、「持つことで心が落ち着く」=安心材料、との意味合いで使われる。ライナスほどではないにしろ、子供の頃、ぬいぐるみや毛布、タオルなど「お気に入り」を離さなかった記憶を持つ人は意外と多い。なぜお気に入りだったのかは忘れてしまっている。

静岡市の稲垣有里さんにとっては「水色の毛布」だった。「私は全然覚えていないのですが、ふちがサテンのようにつるつるで、ふわふわの毛布との手触りの違いが気に入って「もうふちゃん」と

呼んでいた、と母から聞きました。弟が生まれた1歳8か月から3歳くらいまで、水色の毛布とともに過ごした。それさえあれば祖母宅でも眠れたというから、効果は絶大だったのだろう。

最近、選んだ毛布はスウェーデン製「クリッパン」の毛布。羊の模様がかわいというビジュアル重視で求めた毛布は「甥っ子もお気に入りです」(稲垣さん)。

大人になって感じるのは、寝具を手軽に選んでくれるか、ということ。こと、毛布に対しては子供の頃のような思い入れは意外と少ない。「毛布ってちょっとメルヘンなところがあるみたい」と稲垣さんは思っている。

触れて選んで、毛布いろいろ。

日本における毛布の歴史は意外と



新しい。「外国から日本に初めて毛布が持ち込まれたのは、安土桃山時代。でも日本で作られ始めたのは明治に入ってからですね」と話すのは、焼津市の寝具店「こはり」の小梁博治さん。毛布といえば真っ先にウールが思い浮かぶが、そのころの日本にはまだ羊がいなかったため、牛の毛で作るうと奮闘したというエピソードがあるのだとか。

国内で綿羊の飼育が始まってからも使える羊毛は少なく、輸入に頼った

め毛布は高級品だった。化学繊維が一般的になってから状況は一変。1958年頃からはアクリルなどの毛布が広まり、1枚仕立てのニューマイヤー、2枚仕立てのカルマイヤー毛布も登場(「マイヤー」は、毛布を織る機械の名前)。綿わた布団+毛布、という組み合わせは、この頃から定着していく。

「今は実に多様化していますね。コットンやシルク、パルプを原料にしたモダール、ウール、アルパカ、カメル、ビキューナなど、天然素材もさま



プロの手による安眠空間。

毛布だけでなく寝具をめぐる環境は日々変化している。30年ほど前からは毛布を使う人が増え、真綿布団との割合は今や半々。それでも一度定着した「布団+毛布」の組み合わせをそのまま毛布団に使うのは、少し違う、と小梁さん。いわく「熱を逃がさないアクリル毛布は綿布団とは相性がいいけれど、軽い毛布団だとずれやすく、本来のよさが発揮できない。いい毛布団なら毛布なしでも十分あったかいですよ。体に沿うように包み

ぎま。アクリル毛布も、遠赤外線効果のあるもの、トウガラシ成分のカプサイシンを練りこんだものなど多彩です」(小梁さん)

女性におすすめという点では「シルクでしょうか」と小梁さん。「シルクのきめ細かいなめらかさは気持ちいいですね。人間の皮膚細胞を活性化させる18種類のアミノ酸から成るたんぱく質からできているそうです。必須アミノ酸という、人の肌と同じ成分なので、自然と心地よさを感じるのかもかもしれません」

快適と感じる肌触りは人それぞれ。「ウールをチクチク感じる人もいますから、どんな感触が好みなのか、触れて選んでみては」(小梁さん)。実際に触れて、自分が心地いいと感じるものを比べてみるのもいい。



安眠に欠かせないリラクゼーション。

1冊の本、柔らかな毛布、お気に入りのパジャマ、くつろげるホテルの客室——。安心して眠りに落ちる瞬間を思い、私だけの「ライナスの毛布」を探してみたい。



取材・撮影協力 / こはり tel:054-628-8110 ホテルアソシア静岡 tel:054-254-4141
焼津おね http://www.neohemp.jp/ 片瀬建設 静岡南営業所 tel:054-268-4124

「神に包まれて眠る」

麻のシーツ

麻は夏のもの一般的に麻はリネン(亜麻)を思い浮かべる人が多いけれど、日本で古くから使われているヘンプ(大麻)は年中活躍する素材。静岡では昔、麻産者がさかんに行われており、今も麻織、麻織など織物に由来した地名が残るもの、その名残と思われる。「神社のしめ縄やお稲穂さんのまわしにはヘンプが使われています。防災抗がん効果も優

れていますし、夏の空気を浄化する意味もあったようです」とヘンプグッズのWEBショップ「麻ねお」の代表取締役と増田京子さん。ヘンプで織られたシーツは、ほどよい厚みとやわらかさがあり、保温性、吸湿放湿性に優れているので暑い季節にもおすすめの素材。その使用感は「神に包まれているような」と表現する人もいます。成長が早く、農薬いらずのヘンプは、地球環境に優しい素材としても注目されています。

魅惑のホテルバイキング 11/1(火)~11/30(水)

PERGOLA コーヒーショップ パーゴラ

ランチブッフェ

食べ放題30品&ソフトドリンク飲み放題

お一人様 **¥2,300** (土日祝) ¥2,600
 シニア(60歳以上) (平日) ¥2,000 (土日祝) ¥2,300
 小学生・中学生 ¥1,300 幼児(3才~小学生未満) ¥700

オードブルからデザートまで、シェフ自慢の料理30品からお好きなだけ!
 11月のシェフによるデモンストラーションは、「アイスクリームゼンざい」。

お問い合わせ・ご予約 Tel. (054) 254-4460 (直通)

梨香 中国料理 梨香(りんか)

平日限定 ランチオーダーバイキング

食べ放題35品 お一人様 **¥2,600**

小学生 ¥1,500 小学生未満 ¥700

本場香港の料理人が腕を振るう点心をはじめ、人気メニュー35品からお好きなだけ!
 新メニューに「ふかひれスープ」が登場(お一人様1杯限り)

お席に合わせた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。

お問い合わせ・ご予約 Tel. (054) 254-4470 (直通)

ランチタイム 11:30~14:30(ラストオーダー14:00)
 ※祝祭日等お休みする場合がございます。ご予約はお早めです。※写真とは異なる場合がございます。

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)

「暮らし」と「お金」のライフプランセミナー

11月第1土曜日はFPの日®
ひとりひとりの夢をかたちに

Life Plan Seminar 2011.11.19 SAT

時間・10:30~16:00
 会場・LEX-MUNCHEN ティームス フレックスミュージアム
 静岡市東区佐藤町8-6 トップセンタービルB1F

参加料 相談料 無料

ご来場プレゼント

当日のご来場者全員に暮らしに役立つ「夢をかなえるくらしとお金のワークブック」と「FPが答えるくらしとお金のQ&A」を差し上げます。

MAIN SEMINAR

「お金で悩まないライフプラン」「やりくりママの上手な節約法」「災害に備える準備できることは?」

10:30~12:00 12:30~14:00 14:30~16:00
 定員 先着70名 定員 先着70名 定員 先着70名

・無料相談会・要予約
 【午前、午後・先着各4組、11時~13時~、各50分】

・何でも相談会
 【12時~13時、14時~15時】

お申込み・お問合せ ☎0120-874-018

ひとりひとりの夢をかたちに

日本FP協会 静岡支部 静岡市東区紺屋町11-17 桜井・第一共同ビル5F
 主催 ● 日本FP協会 静岡支部 後援 ● 金融庁、静岡県、静岡市、静岡県中小企業団体中央会、静岡新聞社・静岡放送

医療法人 美静会 スキンケアクリニック

美容皮膚科・形成外科・麻酔科 (医師 平野 温子)

疲労改善と美容効果で話題のプラセンタ注射

医療用プラセンタは全て、厚生労働省から肝機能改善・更年期障害治療薬として認可を受けたヒトの安心な胎盤エキスを製造しております。近年、疲労改善や肩こり・腰痛改善、アトピー性皮膚炎の改善、また肌をひきしめハリをあたえるなどにも効果があるとして、注目されています。

プラセンタの投与方法は注射・点滴・内服液などがあります。患者様のご希望やプランに合わせ、様々な投与方法の組み合わせも可能ですのでご相談しながらすすめていきます。これは全て自費診療になりますので、費用についてはご相談下さい。

プラセンタが持つ様々な効果

早くに効果をもたらすといわれるのが、肩こりや疲れです。1度の注射で改善効果があるといわれています。睡眠不足や筋肉疲労に効果をもたらすし、眼精疲労も軽減し、目がつきりするといわれています。また、肝機能の向上作用もありません。女性のお酒を飲まれる男性の患者様も多くいらっしゃいます。女性の更年期症状の改善や美容的にも定評があります。発汗やのぼせ、肩こりや頭痛などが解消され、身体のだるさや不調がなくなり、実感されている方もあります。また、お肌も透明感が増し、ハリやツヤなどがでてきたと嬉しい効果も期待できます。様々な効果を実現する「プラセンタ」。一度ご相談下さい。

院長 平野 温子
 しみ・乾燥・しわ・そばかす・ほくろ・ニキビをはじめとし、様々な美容皮膚科の分野のお悩みに対応します。

ケイタイサイトへアクセス! 医院情報を閲覧できます

ご予約・ご相談はこちらまで **予約制**
tel.054-254-5444
 静岡市東区服部町2-8-1 アイランドプラザビル4階 www.sc-clinic.jp

【オータムキャンペーン開催中】
 治療を受けられる患者様に無料サービスでロドスミンアナライザーを使用した色調測定検査を行っています。最新を受けられた患者様にはもちろんお肌の漂白剤(イソクワリチン)のバブラスンプルを贈呈いたします。是非この機会にご自分の肌の状態をチェックしてみてください。

JR静岡駅北口より徒歩7分 静鉄静岡駅より徒歩5分

*トップ快談

こんには、社長です。
親や連れ合いに介護が必要になれば、30~40代のアステン世代も避けては通れない介護問題。高齢社会が進む中、静岡から新たな介護サービスを発信しよう、在宅介護を中心にさまざまな介護ニーズに応えた介護総合支援事業eがいごナビを展開するインフィック株式会社。その狙いを代表取締役社長の増田正寿氏に聞いた。

Talk with The T インフィック株式会社

静岡から新しいサービス発信

当社は、介護に特化した総合商社のような会社です。グループ会社として静岡、藤枝、島田市に在宅介護サービスを行う「株」まごころ介護サービス」の拠点が10カ所あり、ここでの経験を生かし、便利なインターネットでの情報提供や、介護人材の教育事業、介護専門の総合人材サービス、介護用品のネットショップ、介護事業のコンサルティングなどで介護業界全体の底上げを目指しています。中でも重視するのは人材育成。介護の仕事は大変というイメージがあったり、仕事の成果が目に見えて分らない、ステップアップが回りにくいといったことが、仕事の満足度を低くしています。そこでセミナーなどの教育事業で人材のスキルアップを図り、魅力を増していくことで介護職の地位も上がり、よりよい介護サービスの提供につなげていく。当社はそのためのツールになりたいと考えています。目標は静岡型介護サービスの発信です。

さまざまなニーズを事業化

介護業界で起業したきっかけは、新卒後最初に就職した会社で老人福祉事業を検討したこと。その後、成長分野である介護事業への思いが膨らみ、大手の介護会社に転職しました。介護保険導入前後の時期で、事業は右肩上がり。しかし全国同じマニュアルの介護に違和感を覚え、10年前、「まごころ」を立ち上げました。県内でも静岡と清水で人々の気質が違うように、求められる介護サービスも地域で違う。そういう細やかな、お年寄りの心に寄り添う介護が信条です。そうしてお年寄りの声や想いを聞くにつれて、介護保険ではカバーできないニーズが数多くあることが分かってきました。その一つを事業化したのが「おでかけサポート」。さまざまな障壁から旅行や外出を助めていただくお年寄りの夢を実現したくて始めた。潜在ニーズはほかにもあり、当社のステージは広がります。

インフィック株式会社代表取締役社長 増田正寿氏



女性創造性
大きな
パワーに

1967年秋の原市(旧相良町)生まれ。大学卒業後、県内建材メーカー、大手介護会社を経て2001年インフィックを設立し、以来、現職。グループ会社の株式会社まごころ介護サービス代表取締役会長も兼任する。



アステンクリニック

生理不調を心配して外来にいらっしゃる患者さん多くいます。生理不調を心配して外来にいらっしゃる患者さん多くいます。生理不調を心配して外来にいらっしゃる患者さん多くいます。

生理の周期が安定しません。なにか病気の可能性はありますか。

生理不調を心配して外来にいらっしゃる患者さん多くいます。生理不調を心配して外来にいらっしゃる患者さん多くいます。生理不調を心配して外来にいらっしゃる患者さん多くいます。

婦人科の素朴な疑問にお答えします。質問は「アステンクリニック」aste@shizushin.comまで

aste INFORMATION

コットンBOXプレゼント 30個限定

「美」を完成させる エレガンスのフェイスパウダー

ふんわりとした質感で、メイクの完成度を高めるエレガンスのフェイスパウダー。美容成分を含んだキメ細かな粒子が、ペールのように肌を包み水分をキープ。さらりと仕上がりが続くから、冬の乾燥も、皮脂もすもすも防いでくれる。朝のメイクがずっとそのまま!カラータッチはきめ細かいアクティブなもので、ナチュラルなマットタイプまで5種、11/18からフェイスパウダーを購入すると、パリの街並みをイメージしたおしゃれなコットンBOXをプレゼント。数量限定なので、早めの予約で手に入れます。

ラブドルオートニュアンス

フェイスパウダー/20g 15,750円(リフィル14,175円) プレストパウダー/8.9g 14,175円(リフィル9,450円)

ふしみや 静岡市東区奥町2-3-1 054-252-7262



いつも元気に明るく過ごしたい。しかし一方で、頭痛に悩まされている人も多いのでは。中でもアステン世代に多いのが、片頭痛。そこで、先月9日に行われた静岡市内の専門医たちによる「子育て世代の女性と片頭痛」をテーマにしたトークイベントの内容を紹介する。

女性に多い片頭痛

片頭痛は女性に多いようですが、今井 はい。片頭痛は、20代から40代までの女性に多い頭痛で、5人に1人が悩んでいるとも言われています。血管が拡張しズキンズキンと脈打つ痛みが特徴で、機能的な頭痛の代表的なものです。時に吐き気を伴ったり、音や光に敏感になったりすることもあります。この片頭痛の原因は、まだ解明中ですが、女性の場合は性ホルモンの変化が大きく関与しているようで、月経に伴って起こることも

頭痛に負けない 私になる。子育て世代の女性と片頭痛

多いものです。また、妊娠中はホルモンバランスが安定しているのに起きにくいのですが、出産後はホルモンの変動が激しく、出産を機に始まることもあります。片頭痛の発作が起こったら、血管の拡張を抑えるために、まずは冷やして安静にしてください。市販薬を服用しても痛みが治まらないという方は、病院で相談して適切な薬を処方してもらうという方法。一宮田先生は、ご自身も片頭痛に悩まされているそうなんです。宮田 私は40代のはじめ、ちょうど子育てと開業したのが重なり、忙しくなったころから始まりました。私の場合、発作の前は肩が張ってきて、ズキンズキンとした痛みを感じるようになります。そのうち、吐き気が起こり目の奥がつかなくなるという段階をたどります。非常に辛いのですが、薬を飲むと、1時間以内に治まり、すっきりしてきます。誘発のきっかけは人にもよりますが、天気が悪い日、逆にカラッと晴れた暑い日に起こるなど天候の影響や、睡眠不足などが挙げられます。特に小さいお子さんを持つお母さんたち

は、夜も寝不足で、疲れやストレスを抱えがちです。その誘因や改善策を見つけるために、私は頭痛ダイアリーをつけることをお奨めしています。これを基に病院で相談すれば、改善方法が見つかりやすくなると思います。一大石先生を語る患者さんほどのような方が多いのでしょうか。大石 時々、ひどい頭痛と吐き気がすると、救急車で運ばれてくる患者さんがいらっしゃいます。この場合、まずは、くも膜下出血を疑うのですが、CTやMRIで異常が見つからない方がいます。そして血圧を測ると低い。こうした方は、たいてい片頭痛の場合が多いです。特效薬であるトリプタン製剤を注射すれば、痛みは10分で治まり、先ほどの痛みのようにすっきりします。くも膜下出血と片頭痛の違いは、頭痛の起こった時間を特定できるかどうかです。重いものを持ってうとしてふんた瞬間など、痛みの起こった時間を特定できる場合、くも膜下出血の可能性が高くなりますので、直ちに病院に行くべきです。そうではなく、予兆があり、それが頭痛に発展した場合は、片頭痛の可能性が高くなります。



片頭痛の対処法

一先生方から、アドバイスをいただけますか? 今井 痛みや吐き気はかなりつらいのですが、それ以上につらいのが、周りの理解が得にくいことです。その痛みは日常生活に支障が出るほどで、寝込む人もいますが、たかが頭痛で怠けている、と言われがちです。こうしたことを周囲が理解し、奥さんの負担を軽減させてあげることが重要です。宮田 痛みは自分には分かりませんから、一人で抱え込んで家事や仕事をしなければならないと思いがちです。しかし、これは疾患だということを理解すべきです。かかりつけ医に相談して、片頭痛とうまく付き合っていくことが必要となります。大石 ひどい頭痛には、別の疾患による二次性頭痛である可能性もありますので、一度はきちんと検査をした方が

がいいでしょう。その上で、他の可能性をすべて除外し、片頭痛だと診断されれば、片頭痛にはいい薬がありますので、心配は要りません。頭痛が気になる方は、まずは専門医に相談してみてください。

市販薬と病院の薬はどう違うの?

市販の頭痛薬の多くは痛み止めで、痛みを感じにくくするのが目的です。しかし、片頭痛の場合、一度ひどい痛みが始まると、いわゆる鎮痛剤ではあまり効果がありません。病院で処方するトリプタン製剤は、片頭痛の原因を元から断つもので、血管の拡張と炎症を鎮める薬です。処方には病院の処方箋が必要となりますので、一度専門医に相談されるのがいいと思います。(今井先生)

長時間パソコンを使った後の頭痛は、片頭痛?

確かに、長時間パソコンを使うのは、片頭痛の誘因因子にもなりますが、肩こりや眼精疲労による緊張型頭痛の可能性も、緊張型頭痛の場合は、緊張した部分を温めることで痛みが緩和されますが、もし温めるとズキンズキンと痛みがひどくなるようであれば、片頭痛です。その場合は、温めると逆効果ですので、痛みがひどくなるようであればシブなどで冷やしてみてください。(宮田先生)



片頭痛を防ぐ方法は?

やはり誘発の原因を避けることでしょう。私はいつも患者さんに、ストレスをため込まないように、過度な運動と気分転換を勧めています。また、寝不足と過度の飲酒は厳禁です。極期には動くこともままならないと思いますので、冷やしてじっと休む、そして適した薬を服用するのがいいでしょう。(大石先生)

興味のある人は、妻チェック!

市民講演会「慢性頭痛の対処法と受診のタイミング」

～あなたのそばにも頭痛の先生～
日時/平成23年11月13日(日) 14:30~16:30
会場/静岡グランドホテル中島別館8階 コンファレンスルーム
(静岡市東区紺屋町3-10)
定員/100名(要事前申し込み)
静岡保健医療協会
TEL:054-281-8845 FAX:054-281-7473
静岡市東区南町18-1 サウスポット静岡8階

編纂部 オススメ

こだわり Selection

触りたくなくなるみずみずしい肌

乾燥した空気や暖房で化粧ノリが気になったら、エバメールゲルクリームの出番。香料や鉱物油、界面活性剤を使わず、その約80%が水からできているクリームが水分不足の角質層に浸透してしっとりツヤツヤの肌にしてくれる。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だから毎日のケアもシンプルになって便利。この冬はエバメールで突っ張り感のない、キメ細かな肌を。新静岡セナバから徒歩2分。来店の方にサンプルをプレゼント。

ココに注目! 東京大学発 59種類の栄養を含む人気のみどりむしサプリ「バイオザイム」セール中!

レギュラーサイズ 180g 3,675円
ポンプタイプ 500g 8,400円

Healthy & Beauty 大恵
静岡市東区東区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.daikai-info.co.jp/

プロに習う! 初心者のためのテニス体験レッスン
全国的に知名度の高い「電南テニスクラブ」では、初心者向けの特別体験コースを開催。現役のプレーヤーとして活躍するコーチが、体力や年齢などに合わせてメニューを作り、丁寧にレクチャーしてくれる。「体力に自信がない」、「テニスは未経験」という人にこそおすすめのレッスン。1回60分のレッスンを4回セットで5,000円と、とってもリーズナブル。ラケットやシューズも用意してくれるから、動きやすいウエアとタオルを持っていくだけでOK。健康アップのために、友人を誘って新しいスポーツを始めよう。
【特別体験コース】60分×4回 5,000円
【最少催行人数4名以上 11/15まで受付 ラケット、シューズは無料貸出】

ココに注目! 経験者の入会にもお得な特典あり。「アステンを見た」で2,000円の入会金が無料(12/20まで)

電南テニスクラブ
静岡市東区電南1-13-27 TEL:054-246-3620
平日9:00~22:00 土曜9:00~21:00
日曜・祝日9:00~日没 電南テニスクラブ

あなたの頭痛のお悩み度は?

～いわゆるあなたは“頭痛もち”～

病院には行ってみただけ... 市販の薬が手放せません ときどき苦しんでいます

頭痛には様々な種類があり、一般的に3つの種類に大別することができます。3種類の頭痛は、どういった頭痛なのでしょう。まず1つ目の頭痛は、冷たいものを食べた時、2日酔いの時に起こる症状のような日常的によく起こる頭痛。2つ目の頭痛は、今まで経験したことのないような突如の激しい頭痛、発熱・手足の痺れ、吐き気・嘔吐を伴う頭痛のことを言います。そして最後に、定期的に繰り返して起こる頭痛は「慢性頭痛」と呼ばれます。いわゆる「頭痛持ち」のことです。この慢性頭痛には「片頭痛」「緊張型頭痛」「群発頭痛」の3種類があります。

いつもの頭痛とあきらめないで。ずつう.jp

インターネット ずつう.jp 検索 http://zutsu.jp/ クラクソ・スミスクリン株式会社

本日、子育てびより。 Vol.32

近所の神社のお祭りの日。お祭りに行く準備中。お祭りに行く準備中。お祭りに行く準備中。

アステンセレクト! あの子に贈り物 32

シグナルフラッグピンズ

海の上で船同士が通信に利用する国際信号旗が、可愛いピンバッジになっている。一つひとつの旗はAからZのアルファベットを表現し、さらに「イエス」や「本船は貴船と通信したい」など、それぞれにメッセージが決められている。コードは万国共通だから、パリンガルどこへいっても通じる。この楽しいピンバッジをプロデュースしたのは、横浜生まれのエクスポーター、友達や家族に、そして未来の自分語りかけてくれるモノを作り出した。海の世界のカラフルなピンバッジ、キャップやバッグやTシャツに、インシヤルを組み合わせていっばい付けてもいいし、メッセージを選んでもいい。あの子はきっと友達にコレハネーと話さるだろう。そうして元氣よく子どもの世界の航海を続けるだろう。

エクスポーター 通商サイト メイトインヨコハマ www.madeinyokohama.jp TEL.045-224-4796

KIDS こころの救急箱 14

「表現」するチカラ

「人生楽あれば苦あり」といいますが、まだ長い人生を送っていない子どもたちの日々にも、楽しいこともあれば、悲しいこともあるでしょう。特に悲しいことや辛いことが起こったとき、私たちは二つのやり方でそれらを解消していると考えられます。

一つは自分で自分を癒すやり方です。遊びに没頭する、ゆったりした時間を過ごす、身体を動かし発散する。自分に合ったやり方を持つことは大切です。そして、もう一つは、他者に癒してもらうやり方です。話を聞いてもらう、一緒に何か活動をする、そばに誰かいるだけで心が軽くなることもあります。この他者に癒しを求める力というのは、生涯にわたって必要となる大事な力です。

そのためには、まずは自分から気持ちを表現する必要がありますが、子どもたちにとって、悲しさを言葉で表現するというのはとても難しいことです。あなたのお子さんはいかがですか。言葉にならない気持ちを、甘える素振りやいつもと違う行動で、なんとかあらわそうとしているのかもしれない。つたない表現とはいえ、他者にくみ取ってもらい、気持ちを癒してもらって体験を何回も重ねていくことで、子どもたちは表現する力の芽生えを育てています。

お話し 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.cs-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.cs-yakult.jp/

まちの子育て応援 ニュース

情報をお寄せください FAX054-284-9129 asten@shizushin.com

藤枝市 11/27(日)まで開催 9:00~17:00 ※入場16:30まで 300円 ※中学生以下無料

「水木しげるの妖怪道五十三次展」 江戸時代の浮世絵師歌川広重の「東海道五十三次」に、水木しげるのおなじみの妖怪たちが登場! 鬼太郎も登場! 所: 岡部支所2ニキヤラー(岡部町岡部6-1) 開: 地域課課員054-667-3411

鳥田市 毎週日曜 8:30~11:30 「茶喜里(ちゃぎり) 潮日の市」 地元産のお茶、果物、野菜など、新鮮な農産物の朝市です。手作りのお菓子や漬物もあります。 所: 潮日・初倉西ふれあいセンターの南100m 開: 潮日の市実行委員会0547-38-2741

静岡市 11/12(土)10:00~15:00 「第7回地域交流まつり」 入場無料 地産地消の「朝市」、パズル、健康相談や福祉用具展示のほか、ふわふわ道具やスタンプラリーもお楽しみに! 所: 健康保健福祉エリア(東区城東町24-1) 開: 静岡市地域福祉交流プラザ054-249-3183

焼津市 11/20(日)10:00~15:30 入場無料 ※プログラム体験等一部有料 「焼津青少年の家まつり~フェスタ石津浜~」 子どもたちのステージ発表、展示、大道芸パフォーマンス、海産物販売、軽食、浴室開放など盛りだくさん! ※申込み「チャレンジスクール2011年(12/25~27)参加者募集」詳しくはお問い合わせください。 所: 静岡県立焼津青少年の家(石津2259-406) 開: 054-624-4675

静岡市 11/24(木)17:00~ 「青葉シンボルロードイルミネーション点灯式」 第22回を迎える今年のテーマは「希望の光」。2/14(火)まで点灯します。 ※点灯カウントダウンイベント12/24(土)17:00~ 所: 青葉イベント広場 開: 静岡市観光・シティプロモーション課054-221-1228

お得なお試しメニュー

事前のご予約承り中 期間限定 11月末まで

MENU 1 エンジンオイル交換 ※国産車に限り。 ●1500cc以下(軽自動車含む) 500円 ●1500cc超 1,000円

MENU 2 クリスタルボディコート ※輸入車約3ヶ月間 × タイヤコート ●軽自動車 通常価格3,150円 → 1,000円 ●スモールクラス 通常価格3,150円 → 1,500円 ●ミディアムクラス 通常価格4,200円 → 2,000円 ●ラージクラス 通常価格5,250円 → 2,500円 ※お車の状態によって別途料金が必要な場合があります。※効果期間はお車の保管環境や使用状況によって異なります。

MENU 3 フロント撥水ガラスコート ※輸入車約3ヶ月間 ●通常価格3,150円 → 1,000円 ※効果期間はお車の保管環境や使用状況によって異なります。

お試しエステ2 クリスタルボディコート × タイヤコート

Q どのくらいキレイになるの?

超撥水で水垢が出てピカピカになります。ボディの塗装自体を強くするコーティングなので、色あせを防ぎ、水垢や汚れが付きにくくなります。少々傷は目立たなくなる効果もあります。タイヤコーティングもやってみると見違えます。足回りに気を使うと全体が良く見える、ファッションと同じかも。洗車が苦手という方には特におすすめです。(田中さん)

お試しエステ3 フロント撥水ガラスコート

Q どんな効果があるの?

雨の日の夜って運転するのはちょっと怖いと思いませんか。撥水コートすると視界が全然違います。雨水がところどころ弾けていくので、キラキラした乱反射がなくなり、クリアな視界が確保できます。安全面からも絶対におすすめです。同時にワイパーゴムやワイパーブレードを交換すると、効果がより実感できます。(田中さん)

走行5,000キロまたは半年で交換することをオススメします。そのままではオイルが劣化し、エンジントラブルの原因となってしまう場合もあります。オイルの状態はプロのメカニックが見ればすぐに分かるので、自分の車がいつオイル交換したか分からないという方は、チェックだけでも構いませんので、ぜひご来店ください。(田中さん)

お子様が遊べるキッズコーナーをご用意しています。ママ友同士はもちろん、ご家族皆様もお越しください。

お飲み物もご用意しています。お一人でも気軽に立ち寄りください。

新車担当 田中明香さん サービス担当 佳川光美さん

わたしのクルマのお世話係をつくろう! 静岡トヨタ長沼店訪問

静岡トヨタさん、気になるプリウスα情報もね!

クルマのお試しエステ

お願いしまーす。

クルマのことは男子におまかせ?でも、静岡トヨタのとってもお得なお試しメニューは見逃さないで!運転はするけどボンネットを開けたことがないという人も、洗車したことがないという人も、お耳拝借。

Q ハイブリッドマスターって?

メカ(機械)と電気、両方の知識と技術を持つサービススタッフのこと。8年以上の実務経験を積み、トヨタ技術検定1級の資格があり、さらにハイブリッドシステム特別講習を修了しています。静岡トヨタでは全店舗に私たちハイブリッドマスターが在籍しています。ハイブリッドカーの整備、修理はもちろん、プリウスなどのハイブリッドカーをご購入いただいたお客様に操作方法の説明をさせていただくこともあります。長沼店は県中部エリアの唯一のハイブリッドステーションで、静岡トヨタが扱うすべてのハイブリッドカーに試乗できます。ぜひご来店ください。(大川井さん)

Q エコな乗り方は?

もともと燃費のいいハイブリッドカーですが、タイヤの空気圧をチェックしたり、急発進、急減速をしないなど、メンテナンスや運転次第でもっと燃費が良くなります。(大川井さん)

Q 最新のハイブリッドカー情報は?

ワゴンタイプのプリウスαが人気です。5人乗りと7人乗りがあり、家族構成や用途によってお選びいただけます。広々とした室内をぜひ一度ご覧ください。ご来店をお待ちしています。(大川井さん)

ハイブリッドマスターさん、教えて!

プリウスのこと、ハイブリッドカーのこと、ちょっとした疑問や質問、なんでもお答えします。ハイブリッドマスター 大川井真貴さん

静岡トヨタのお店 http://www.shizuokatoyota.co.jp/ 静岡トヨタ 検索

「お試しメニュー」「ハイブリッドカー情報」についてくわしくは下記店舗へどうぞ。[11月の休日]7(月)・14(月)・21(月)・28(月)

わたくし ナースでいると決めました

「わたしの経験と技術、想いを、たくさんの人に届けたい。」

プランクや技術の不安 私たちにお話し下さい。あきらめないで。たくさんの仲間が、職場復帰しています。

募集職種 派看護職員(正・准看護師) 時給 1,800円以上 職場 社会福祉施設等

かいごナビ ワークサポート インフィック株式会社 静岡市東区黒金町61-5 中西ビル2F 人材派遣業(第)22-300012 有料職業紹介 22-3-300036 http://www.e-kaigonavi.com 0120-967-809

将来、もらえる公的年金はいくら?がわかる 20代~40代の方必見

『ねんきん定期便』の見方のセミナー開催

~かしこい年金の準備のしかた~

こんな人におススメ

- 20~40代の人
- 最近、ねんきん定期便が届いたけど中身を見ていない人
- 年金がいつから、どのくらいもらえるか知りたい人
- 年金だけで老後を生活していけるか心配している人

日程 2011年11月19日(土) 14:00~15:00 定員 8名様(定員数になり次第締めの切らせていただきます)

会場 B1V1藤枝3階図書館入口前フリースペース 用意したいもの ねんきん定期便、電卓、筆記用具

申し込み方法 電話予約(下記のフリーダイヤルへおかけ下さい)

保険無料相談やっています

11月末日までにご相談された方にもれなく図書券(¥500分)プレゼント!

あなたが抱えている保険の疑問、悩みをすぐに解決いたします。お気軽にお立ち寄り下さい。

Quoil 保険ショップオリス SL11-5100-0088 0120-930-853

藤枝市前島1-7-10 B1V1藤枝1F 月曜定休 保険ショップオリスは、募集代理店アップエージェント(藤田市駿河本144ウオバルビル5F TEL0547-30-4380)が運営しています。

HYBRID STATION 7/11

長沼店 藤枝市黒金町61-5 0541-262-2111 営業時間: 土 9:00~19:00 日 9:00~19:00

藤枝店 藤枝市前島1-7-10 0541-281-7277 営業時間: 土 9:00~19:00 日 10:00~19:00

片岡店 藤枝市片岡1-1-1 0541-253-8866 営業時間: 土 9:00~19:00 日 10:00~19:00

清水店 清水市清水3-2-4 0541-366-2121 営業時間: 土 9:00~19:00 日 10:00~19:00

藤原店 藤原市藤原1-1-1 0541-641-0303 営業時間: 土 9:00~19:00 日 10:00~19:00

藤島店 藤島市藤島1-1-1 0541-634-4711 営業時間: 土 9:00~19:00 日 10:00~19:00

藤宮店 藤宮市藤宮1-1-1 0541-643-7777 営業時間: 土 9:00~19:00 日 10:00~19:00

藤田店 藤田市藤田1-1-1 0541-624-4711 営業時間: 土 9:00~19:00 日 10:00~19:00

藤原店 藤原市藤原1-1-1 0548-22-6666 営業時間: 土 9:00~19:00 日 10:00~19:00

[11月は、あったかおうどん]

しずおかキッチン

深まる秋。肌寒さを実感する日も増えてくる季節には、さっと作れて体を温めてくれる「おうどん」レシピが大活躍。静岡の麻機地区産の、むっちりボディのレンコンは、すりおろして使えば、シャッキリ！新・感・覚。

材料 4人分
ゆで麺(うどん):4玉/レンコン:800g/ゆでシラス:120g
キノコ(3~4種類):150g/卵:4個/
そばつゆ濃縮タイプ(水と1:1で薄める):2800cc/ネギ(小口切り):適量

「いただきます」
まで15分!



今月の先生
福田 輝夫 Fukuda Teruo
佐乃春 調理長
「静岡産のシラスのうま味と、レンコンの風味が市販つゆをさらにおいしくしてくれます」。キノコとレンコンの水分があるため、水1:つゆ1の濃いめに調整を。キノコも3種以上そろえるとさらにうま味アップ!「食感と香りを生かすため、レンコンを入れたら手早く調理してください」。
tel:054-253-0177

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。



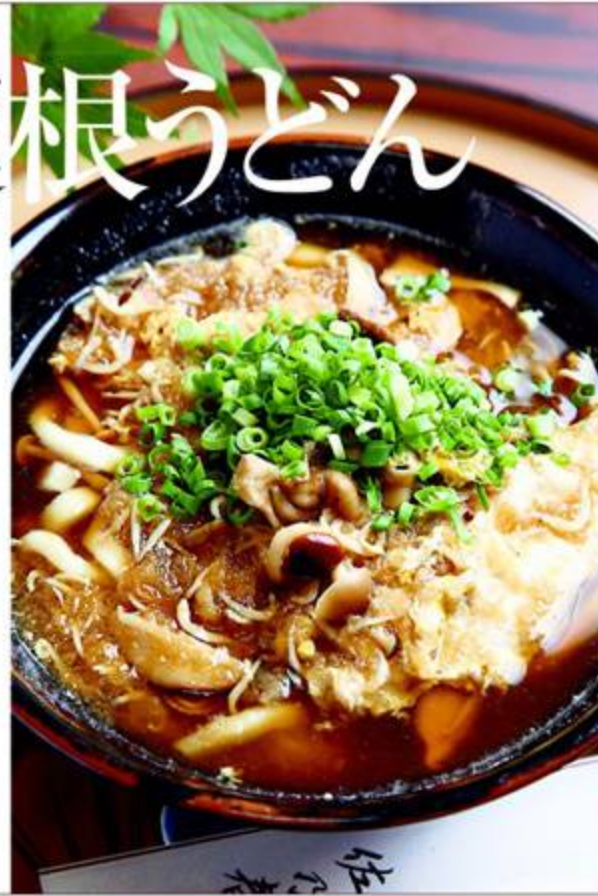
vol.73
[配布エリア] ●静岡新聞発行所
静岡市、藤枝市、焼津市、島田市、牧之原市、吉田町、川橋本町
[2011.11.5] 発行/静岡新聞社
〒422-8033 静岡市駿河区登呂3-1-1
紙面・広告掲載に関するお問い合わせ
☎054-284-9236
(平日9:00~17:00)
asten@shizushin.com
http://www.asten.jp
静岡新聞購読のお申し込みは
☎0120-89-4311
*次回(2011年12月3日発行)は「クリスマス」特集

木枯らしに負けるな! 今年の冬支度にはコレ

シャキシャキ蓮根うどん

(あつあつおろしうどん)

- ① レンコンは食感と香りを生かすため煮込みすぎない
- ② 市販の濃縮タイプそばつゆは、水と1:1に薄め、火にかける。沸騰してきたら、ゆでシラスとキノコを入れて、火が通るまで煮る。
- ③ レンコンは皮をむき、荒めのおろし金ですりおろし、手で軽く水けを絞る。茹でうどんは熱湯でさっとゆがいてザルに上げておく。
- ④ ①に②のレンコンを一気に入れ、中強火でさっと煮ながらアクを取ったら、かき混ぜた卵液を流し入れ卵とじにし、火を止めつゆが完成。茹でうどんの上につゆをかけ、ネギを散らせば完成!



表紙: 今月のキラリ
HAND EMB BIRD ショルダーバッグ
13,440円
問い合わせ: マーブルシュッド
tel:054-245-9566
http://www.marble-sud.com/



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「アステン編集室」
FAX/054-284-9129
Eメール/asten@shizushin.com

2011年11月18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11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こ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11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 焼き菓子でおすすり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 テオおすすめマカロン 10名様
詰め合わせ5種セット
[シロココロチョコレート]

02 5種10名様
雑誌(周年記念号)①
レオナルド・ダ・ヴィンチ 彼の理想
ヘア電髪機
[加贈で美顔器]

03 3名様
野菜たっぷり
とろ〜りスープ3種セット
[にんじん、豆乳、真だくさん]
富士山麓の自然野菜スープ
470L(税込)

04 10名様
お家のスナック 3種セット
わさびのり巻、こしょうにんにく巻、とうがらしマヨネーズ巻
[薄皮製菓]

05 3名様
2012 エスパスカレンダー
A2版オールカラー13枚綴り
[エスパス]
雑誌(周年記念号)②
レオナルド・ダ・ヴィンチ 彼の理想
ヘア電髪機
[加贈で美顔器]

プレゼント賞品はクロネコヤマトが11月下旬にお届けします ヤマト運輸

リフォーム工事の前に知っておいてほしい 情報冊子を先着150名様に無料進呈!

「優良工事店ネットワーク 情報冊子」は、リフォーム会社ではありません。これまで実際に工事をした人から寄せられた、工事店評価を集計、分析し、リフォームを検討されている方に評価の高い工事店を紹介する「リフォーム会社紹介機関」です。例えるなら、「リフォームの仲人さん」のようなものです。

全国の参加工事店(約550社)の会費で「外壁塗り替えリフォームで失敗しないための②の自己防衛知識」の2冊のガイドブックを先着150名様に無料で(送料も無料)プレゼントします。

今回、この2冊のガイドブックを先着150名様に無料で(送料も無料)プレゼントします。

「リフォーム会社の探し方・選び方」と「外壁塗装」について役立つ情報が詰まった2冊のガイドブック

発行されたのが、「知らない」と本当に後悔する「信頼できるリフォーム会社の探し方」にも、信頼できるリフォーム会社を探し出す方法や、トラブルが多いとされる外壁塗装工事についての情報が書かれています。

数年後にリフォーム工事を検討中の方に、業者選びの前には、是非読みたい情報冊子です。

数に限りがございますので(先着150名様分)、お早めにお申し込み下さい。

ガイドブックのお申し込みを頂いても、電話や訪問での営業活動は一切おこなっておりませんので、ご安心下さい。

※工事関係者の応募は不可。

優良工事店ネットワーク

静岡事務局 〒420-0046 静岡市葵区吉野町4-7
☎0120-146-064 (通話料無料・携帯電話からもつながります)
朝9時から夕方5時まで(土日祝日も営業中)
上記以外の時間帯は、音声ガイダンスで、お受付致します。
Yahoo 検索で 優良工事店ネットワーク 検索
http://www.ykn.jp/

365日 24時間受付
FAX 0120-146-067

ガイドブック2冊セットの請求方法

フリーダイヤルで「アステン」に掲載されていた、ガイドブックセットを希望」とお伝え下さい。FAXやハガキでの申し込みもできます。名前、郵便番号、住所、電話番号(万が一、資料が返送された場合の確認のため)を書いてお送り下さい。ガイドブック2冊をセットにして、無料(送料共)でお送り致します。ホームページからの申し込みも可。

※個人情報は、資料の発送のみに使わせて頂きます。また、電話や訪問による営業は一切行いませんので、安心して申し込み下さい。