

静岡をもっと楽しみたい女性たちへ

asterisk ten
10

アステール

2011 **12**月号
vol.74

特集

世界中、クリスマスはおいしい。



asten people
岡村美南



アステン meets ぐるぐる
PASTA! PASTA!

大事な人と過ごすプレミアムXmas

トップ快談
株式会社なすび
お出かけグルメ
こだわりSELECTION

TOM SAWYER!
イルミネーション
すくすくボード
しずおかキッチン
おひさまオムライス

今月のキラリ

メイドインジャパンの靴下が世界をうならせた。2人の女性デザイナーが1992年に立ち上げた、アンティパストのコレクション。ここまで凝った編み込みは日本ならではの、海外では高級ブランドとして知られる。今シーズンのテーマは1930年頃のニューヨーク。セントラルパークでスケートしたり、摩天楼の夜空に星がきらめいていたり。カラフルでドラマがあって、胸がキュンとするような靴下でしょう。クリスマスに、いいでしょう。

撮影協力/Rokkodo tel:054-253-3811

毎月第一土曜日発行
静岡新聞 広告特集

時之栖 TOKI NO SUMIKA ぽっこり、あったか冬のおすすすめ

一日中ゆっくり過ごせる都会のオアシス
大人の癒し処 温泉施設



お得なプラン 宿泊(朝食付)+お食事(夕食) お一人様一泊 温泉入浴+リラクゼーション **12,000円~**
※温泉入浴券付宿泊プラン お一人様一泊(朝食付) **6,825円** ※夕食は付いておりません。

静岡ホテル時之栖
静岡市駿河区曲金6-1-54
TEL.054-285-0001
in15:00 out10:00 年中無休 駐車場有(隣接平面80台)

100mの光のトンネル 時之栖ウィンターイルミネーション 2012 1/29日
川根本町 **モリへくに** 今年もやります!

お一人様につき 非ワイン(グラス) サービス
入館・入浴料込み
お一人様 **3,500円** (税込)

大のき風呂 炭酸泉風呂が大人気!
露天風呂
アロマ香り風呂
塩の湯
豪華風呂
ジャグジー風呂
高級ロッカーサウナ
高温質土サウナ

全浴槽 天然温泉 100% (塩風呂除く)

【入場料】1日券(10:00~深夜2:00まで) 平日 1,500円 土日・祝・お盆年末年始 2,000円
※豪華の料金は別途となっております。 ※季節によって変動する場合がございます。
※12歳未満のお子様、入浴、タトゥーのお客様はご遠慮しております。

【予約】11月25日(土)14時~12月24日(土)14時(当日は営業) 12月25日(日)14時~12月29日(木)14時(当日は営業)

【お問い合わせ】TEL.0547-59-3800 営業時間:10時~20時

【住所】静岡県川根町奥泉8-40-1
TEL.0547-59-3800
営業時間:10時~20時
※12歳未満のお子様、入浴、タトゥーのお客様はご遠慮しております。

天神の湯 静岡市駿河区曲金5-5-1
TEL.054-287-1126
AM10:00~翌AM9:00(23時閉業)
年中無休 駐車場有 約200台

【入場料】1日券(10:00~深夜2:00まで) 平日 1,500円 土日・祝・お盆年末年始 2,000円
※豪華の料金は別途となっております。 ※季節によって変動する場合がございます。
※12歳未満のお子様、入浴、タトゥーのお客様はご遠慮しております。

【予約】11月25日(土)14時~12月24日(土)14時(当日は営業) 12月25日(日)14時~12月29日(木)14時(当日は営業)

【お問い合わせ】TEL.0547-59-3800 営業時間:10時~20時

【住所】静岡県川根町奥泉8-40-1
TEL.0547-59-3800
営業時間:10時~20時
※12歳未満のお子様、入浴、タトゥーのお客様はご遠慮しております。

飲み放題2時間 +1,500円(税込)

この他多数のプラン有り! 宴会プランについて詳しくはお問い合わせください。

天神の湯 期間限定 500円割引券

※1枚につき5名様まで有効 ※1日券(18:00まで)に2人用のみ有効
※他の優待券・割引券との併用不可
※有効期限/平成23年12月31日まで

モリのいずみ 「もりのくに」内 温泉棟 100円割引券

※1枚につき4名様まで有効
※他の優待券・割引券との併用不可
※有効期限/平成24年1月29日まで

世界中、
クリスマスは
おいしい。

「クリスマス」という言葉には、どこか華やいた雰囲気が漂う。

モミの木のツリーに、キラキラ光るオーナメント。ジングル・ベル。

そして、おいしそうなる料理の数々。

本来の由来は知らなくても、私たちはこの日が特別な1日であることを確認できる。

世界中で、たくさんの人たちが、大切な人とテーブルを囲む。

その中心には、どんな「おいしい」があるのだろうか？

世界のクリスマスの「ごちそう」

クリスマスの食事ときいて連想するのは、七面鳥の丸焼きや色とりどりの砂糖菓子。例えば「マッチ売りの少女」に、幻のように登場するごちそうは、一種のおこがれをもって語られる。キリスト教文化に築かれた本場のクリスマスはどんな食事で祝うのだろうか。

デンマークで暮らした経験をもつ駒澤孝子さんは「家族や親戚が集まって、日本のお正月のような雰囲気

でしょうか」と振り返る。ローストしたガチョウやポークにジャガイモなどの野菜が添えられ、ドライフルーツやナッツ、ジンジャー・クッキーがクリスマスの定番。「デザートは、ミルクで炊いたおこがれ。屋根裏に住む妖精「ニッセ」の好物なんです。スライスしたアーモンドを散らすのですが、1粒だけホール

人は幸運なんだですよ」

静岡県でポーランド料理店を営む内藤貴之さんによると、ポーランドのクリスマス料理といえば「鯉」。「日常よく使う食材ですが、クリスマスには丸ごと買った鯉をぶつ切りにし、ムニエルにしたものを、ザワークラウトと一緒に出してましたね」

クリスマスは、1年で最も大きなイベントの1つ。シンプルながら、その



地域のせいはいっぱいのごちそうが用意される。「クリスマスリースに4本のろうそくを立て、1週間に1本ずつ灯していく」(駒澤さん)というように、4週間前からアドベント=待降祭として、人々はいそいそと街にくり出す。「11月終わり頃

にはクリスマスマーケットが登場します。みんなホットワインを飲みながら、焼きチーズやソーセージ片手に、ツリーの飾りを選んだり、家族でクリスマスの買い物をするのも楽しみなんです」(内藤さん)

おいしいものでお出迎え。

とはいえ、クリスマスがいつも静かに祈りを捧げる日だったかといえ、そうでもないらしい。歴史をひもとけば、かつてのヨーロッパには、食べきれないほどの料理と盛大などんちゃん騒ぎに彩られたクリスマスもあったと記されている。そんなぜいたくに、宗教上の戒めによってクリスマスを祝うことすら禁じられたことも。

が、そもそも食糧事情が豊かではなかった時代、一生懸命働いたごほうび、新年の豊作祈願の意味も込めて、豪華な食材やスパイスをふんだんに使った料理をふるまうことは、ささやかながら、大切な行事だったのだろう。

「敵かというより、まるで正月前におせち料理の材料を買い求める日本のように、賑わっていました」そう話すのは中村真奈美さん。家族5人で3年間、スペイン・バルセロナの郊外のサンクガットに暮らし、スペインの文化に触れた。

この時期、サンクガットでは温かい光を放つイルミネーションが街を包む。市役所の広場や家々の出窓に、イエス

誕生のシーンを表した「ベレン人形」が飾られる。メルカド(スーパー)には、ホロホロした食感の焼き菓子・ポルポロンやヌガーのようなトゥロン、花の形を模したマサパンなど、クリスマスのお菓子が所狭しと並ぶ。久しぶりに会う家族のために、たくさん買い求めるためだ。

25日には、牛肉や豚肉、豆、野菜、ベーコンなどたくさん具を入れたクリスマススープを作る。翌日26日は、その残りをバスタで巻いてチーズをのせ、オーブンで焼いたものが供される。カバ(スペインのスパークリングワイン)もたくさん飲み、翌年1月6日の公現日(東方三賢者がイエスに贈り物を捧げた日)まで、クリスマスは続く。大みそかのカウントダウン後、0時に鳴る12回の鐘に合わせて12粒のブドウを食べたり、1月5日夜の三博士のバレードであめ玉が振舞われたり。スペインの伝統風習を少しだけ経験できたと感じました、と中村さん。国や文化が違えど、クリスマスは「ごちそうを囲んで心を通わせる日」であることに違いない。毎年その日のために街へと急ぐ足取りは、どんなにか軽いことだろう。



もっとおいしいクリスマス

輸入食品を扱う「カルディコーヒーファーム」静岡店店長の津和野さんに、今年のクリスマスにおすすめの「おいしい」ものを紹介してもらった。

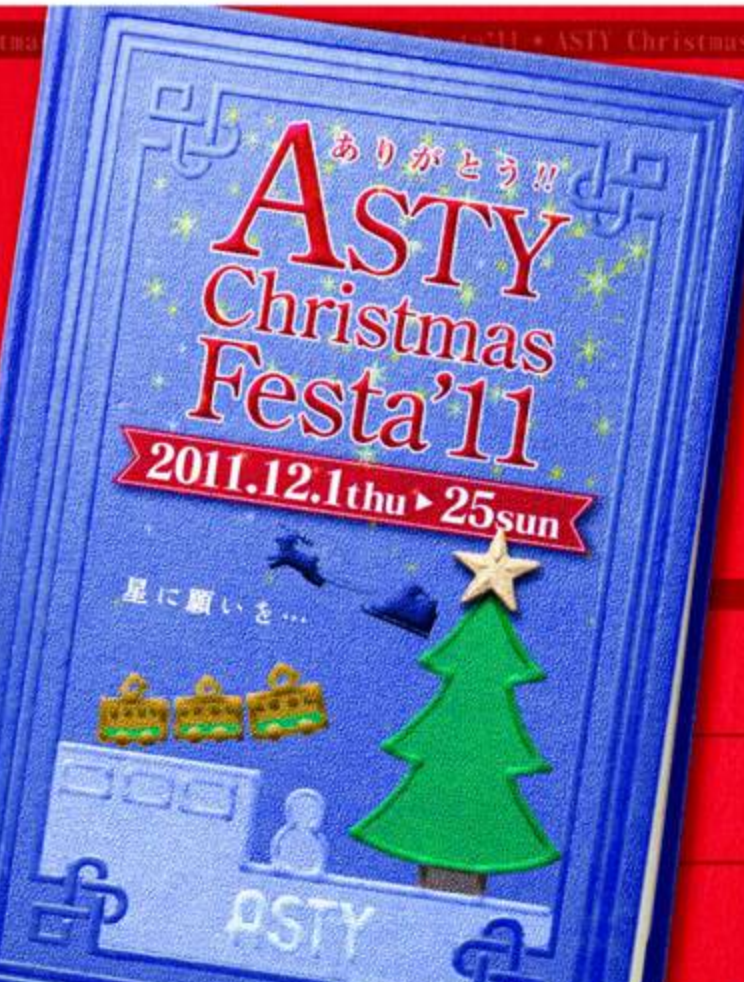
カバ
スペインのスパークリングワイン。スタイリッシュなデザインで、パーティーやプレゼントにもぴったり。

シュトーレン
毎年人気のドイツの伝統的なお菓子。ドライフルーツがぎっしり食べごたえ十分。少しづつ食べてクリスマスまでに食べきる習慣。

コーヒー「ノエル」
クリスマス限定のブレンド。深煎りなので、甘いお菓子とも相性がいい。

サンタのブーツ
コロンとしたブーツの中にはチョコプレート、チョコにはつぶつぶもついているので「食べられるオーナメント」としてファミリーにもおすすめ。

参考文献 / 「図説クリスマス百科事典」(株風舎)「名作に描かれたクリスマス」(岩波書店)
取材・撮影協力 / Vibevej11 tel:054-367-7107 Smaczno tel:054-272-2734 カルディ静岡店 tel:054-250-2310



ありがとうございます!! ASTY Christmas Festa'11 開催期間: 12.21*~25日

Happy Xmas プレゼント大抽選会

12/1~25の期間中、アスティ静岡館内においてお買い上げ500円毎に抽選補助券を1枚連星、4枚(2,000円分)にて、1回抽選ができます。
※抽選券(2,000円分)もしくは補助券(500円)4枚で1回抽選できます。
※1回の抽選につき、お一人様最大10回までとさせていただきます。

ズッキーニ	ジェイアール東海ツアーズ 旅行券	30,000円分	10%
メロンの	アソシアホテルズ&リゾーツ共通 アソシアギフト券	10,000円分	30%
クリスマス	家族・友達とのパーティに添える クリスマスケーキ		50%
アスティ	アスティ券	1等/5,000円分	50%
		2等/1,000円分	30%
おトクな	アスティ券&パルシェお買物券	各500円分	50%

冬のアスティ静岡には、大抽選会の他にも「ステキ♥」や「おトク♥」が盛りだくさん!みんなで冬のアスティを思いっきり楽しんでください!

アスティ静岡にクリスマスがやってきました!
今年もアスティ静岡にクリスマスがやってきました。オススメのフード、ファッション、グッズ、サービスで皆様にクリスマスをお届けします。

おトクなクリスマスクーポン
アスティ静岡パンフレット(冬号)裏表紙のクーポンをご利用ください。おトクなクーポンで、特別なクリスマスを。

ウインターイルミネーション'11
光に想いをのせて...
2012.1.15まで、アスティ静岡をイルミネーションの光で包みます。

アスティ静岡「ありがとう! ASTY Christmas Festa'11」事務局 (ジェイアール東海静岡開発株式会社アスティ事業部)
【受付時間】9:00~17:00 【TEL】054-282-5896 【HP】www.asty-shizuoka.co.jp/
*土・日・祝祭日は除きます。*当選の有無についてのお問い合わせにはお答えいたしかねます。ご了承ください。

井越の振袖

あなたのお気に入り必ずみつかる。後悔しない振袖選びは創業明治18年のきもの井越におまかせください。着付けはもちろん、ヘアメイクまで際立つセンスの良さと、各種お得な特典で万全サポートいたします。

お買い上げ30点フルセット
振袖フルセット
262,500円~

ご来店プレゼント
素敵なおの小物

レンタル6点セット
振袖レンタル
50,400円~

和の小物展
12月31日まで開催中

お直し・シミ抜き承ります
0120-001540
静岡市清水区御幸7 (永塚栄栄)
営業時間/ AM10:00~PM7:00
http://www.ikoshi.co.jp

お母様の振袖やお手持ちの振袖のお直しやお手入れ、コーディネートも承ります。
きもの井越はDMや電話による振袖の相談はいたしていません。

15名様以上なら
清水駅西口清水本町まで
お帰りのタクシー代が
無料!

気分はリッチ、プランで
リーズナブル♪
Xmasシーズンに女子会、年末年始の
パーティーにも嬉しい、
リーズナブルなプランが登場!

落
お洒落なパーティー!!

ある日のパーティープラン・メニューより

自家製サーモンマリネ 菜園風サラダ添えディル風味
イシモチのボウル 白ワインソース
ベルファーム・トマトのコンフィとプロコリー、エリンギ添え(オリーブのオイルと共に)
骨付き鶏ロースの岩塩包み焼き
ジャガイモのフライとミニトマトのロースト添え(そのジュースで作ったソースと一緒に)
カフェ・パティスリー・ミニ オリジナルケーキ盛り合せ
カフェ又は紅茶

期間限定 2011年12月1日(木)~2012年1月31日(火)

パーティープラン ¥5,000~
おトクなプラン ¥2,000~

先付・前菜・魚料理・肉料理・デザート・カフェ
おトクなプラン ¥2,000~
白ワイン、赤ワイン、ビール、ウーロン茶、オレンジジュース
※10名様より承ります(最大10名様)
※お料理からメインディッシュまで飲み放題。

カフェ・パティスリー ミクニ
静岡市清水区船町2-8-1 TEL.054-355-3921 www.shimizu-mikuni.jp

★トップ快談

こんにちは、社長です。

創業37年、静岡県内に趣向を凝らした店舗を展開するなすびグループ。2005年には中国にも出店し、海外にも静岡の食文化を発信し続けている。市内の外食産業を牽引する株式会社なすびの藤田圭亮社長に、その経営理念と、静岡の食に対する熱い思いを伺った。

武道で培ったメンタリティー

高校、大学の7年間、空手に打ち込みました。社会人になってから遠ざかっていたのですが、今年16年ぶりに再開しました。武道と経営には相通じるところがあります。それはどちらも基本的に忠実であるということ。基本をきっちり行うことが、勝負につながります。また、空手をやっていたことで、メンタルの強さや、プラス思考が鍛えられたのではないかと思います。もうひとつは、JC(青年会議所)の活動も、人間形成という部分では大きかったと思います。異業種の同世代の方たちと一緒にまちづくりに取り組んだことは、私の軸のひとつになっているのではないかと思います。

お客様へのニーズに応じたプラン

外食産業において、女性というのは非常に重要なキーワードです。女性のきめ細やかな気配りは、この業界ではなくてはならないものです。一方で、当社では男女関係なく、個々の特性を生かして活躍できる場を提供するようにしています。今、上海店の店長は、女性です。また、調理場でも女性が活躍していますし、いづれ女性料理長が誕生するかもしれません。お客様という部分でも、女性というのは非常に重要な要素です。女性は少量多品種、季節感重視といった、男性とは違った観点からのサービスを望まれます。そこで、当社では女子会プランとして、少量多品種の料理コースと、女性専用の飲み放題プランを作ったりして、満足していただけるように心がけています。私から女性に望むのは、地元の食にもっと興味を持っていただき、それを女性ならではのネットワークで発信していただきたいということ。それが、静岡の食に対する理解を深め、「静岡は食のまち」としてもらうための第一歩になるのではないかと思います。

1973年生まれ。愛知大学経営学部卒業後、株式会社JTBB勤務を経て1998年、株式会社なすび入社。2005年より現職。2010年(社)静岡青年会議所 理事長

株式会社なすび代表取締役社長 藤田圭亮氏

「女性」は重要なキーワードです。

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. 1人目を産んで5年たちますが、なかなか次の子供を妊娠できません。これって2人目不妊?

お1人目がいる、いないにかかわらず、タイミングを取っているのに2年間妊娠できなかったら、不妊症と診断されます。2人目不妊でつらいのは、一度妊娠できたから、ということと産後からのプレッシャーが強いことです。実際に、このような悩みをお持ちの方は多いように、私たちのクリニックを訪れる方も大勢いらっしゃいます。その多くは、しっかりとタイミングを合わせ、健康的な生活を送れば妊娠できることが多いのですが、中には本来、妊娠しにくく治療が必要だったのに、たまたま運よく1人目を妊娠できたという方や、1人目の出産の後、ホルモンのバランスが崩れて妊娠しにくく体質が変わったという場合もあります。またなんらかの病気がかかったことで、卵子や精子に影響が及び、妊娠しにくくなるということもあります。プレッシャーの中で思い悩んで時間を過ごすよりも、まずは一度検査を受けてみることをお勧めします。

婦人科の薬事相談にもお答えします。

質問は「アステックリニック係」asten@shizushin.comまで ※なお、具体的な状況や個人的な相談にはお答えできませんので、ご了承ください。

asten INFORMATION

アステック公式twitterスタート! twitterで@asten_shizuokaを今すぐフォロー!

アステック編集室では、読者の皆さんとのコミュニケーションの場として、「twitter(ツイッター)」を開始。アステックスタッフが編集室のニュースや取材がばれ話、おすすめ情報をツイート、アンケートやモデル募集、特別プレゼントなど、ここだけのとっておき情報も、また、アステックについての話も「#asten」でツイートしてみてください。あなたのツイートが紙面で紹介されるかも!

同時にFacebookページ「アステック編集室」も開設。こちらのページでも、さまざまな新情報を紹介予定。「アステック編集室」で検索して、いいねをクリックして!

アステック編集室 054-284-9236 mail:asten@shizushin.com

年末年始に食べたい! Shizuoka Sweets 10

2011 Winter Select

白い生ロールケーキ 各本420円
カステラは卵白のみを使用しているため、ふわふわでめくれば、しっとりとした生地になっています。同商品は、生プレーン、バナナ、いちごの3種類があり、果実と上質なクリームを使用したこだわりの商品です。

生デコ5号(15cm) 1口2,950円
2011クリスマスケーキ予約受付中!mas生デコレーションは、ふわふわスポンジと口どけなめらかな生クリーム。まっ赤な莓とかわいいサンタのデコレーションです。12月18日迄にご予約の方、当店通常価格より10%割引となります。

まんぷくどら焼き 1口178円
北海道産の小豆をじっくり炊き上げ、ほど良い甘さに練り上げました。皮はふわふわしっとり、餡と皮のバランスが絶妙です。130gのボリュームは食べ応え十分。新静岡セノバ店を含む静鉄ストアでの販売もしています。

たまごたっぷりん 6個入り1,050円
高速道路では初出店のたまごやは、見てびっくり、食べてしつりの特製たまごロールケーキと、濃厚でなめらかなたまごたっぷりんなど、かわいいたまごスイーツのお店です。

「パフェ&ピザ」食べ放題!
OMOCHAの魅力は何と言っても、パフェを自分で作れる事! 食べ放題だから、何杯作ってもOK!季節のフルーツをトッピングして大満足まぢがいっぱい!
★12/16~25まで、期間限定で「チョコファウンテン」登場します!
OMOCHA 静岡 聖一色店
静岡市駿河区聖一色154-4
TEL.054-265-2239
営業時間11時~23時(無休)

茶まどら(抹茶生どら焼き) 1口210円
藤枝茶町の創業200余年の製茶問屋、真茶園。同店では、キロ2万円の高級抹茶を豊富に使用した抹茶スイーツ専門店。「どら焼き」の他にも、抹茶ロール、抹茶カステラなどギフト品が豊富です。年内は12/31まで営業。

こだわりのモンブラン 1口380円
麩細頭やチョコレートで有名な老舗和洋菓子店ふりあんかどや。こだわりのモンブランは、洗皮栗入りのドライクリームをベースに生クリームと国産マロンクリームで仕上げた逸品です。クリスマス限定のスペシャルバージョン(3,150円~)の予約も受付中。

スパイス&スイートスティック 1口350円
辛いと甘いコラボレーション!新感覚スイーツ待望の登場!甘いスティック状のバニラ唐辛子、ブラックペッパー、カレーをそれぞれ加えた3種類と定番のバニラ、ワイン、ビール、焼酎にぴったり、クリスマスパーティーのサプライズスイーツにいかがですか。また店内にはクリスマススイーツやグッズが盛りだくさん。お気軽にお立ち寄りください。

フランボワーズムースのパウムケーキ 1口3,980円
しっとりきめ細かなソフトパウムケーキに、甘酸っぱい口どけの良いフランボワーズのムースを詰め、生クリームに包み込んだ。土台にはサクサクのホワイトチョコレートクランチ。仕上げに掛川の赤塚農園こだわりのイチゴとバリバリの食感を楽しめるパートフィローを飾りました。ご予約12/15(水)迄、50個限定。

カフェビオン
清水店/静岡市清水区船越南町802-1 TEL.0120-415-915
富士店/富士市米之宮町117 TEL.0120-976-444
営業時間10時~18時(L.O.17時30分)

Life Design Pion
みずみずしい感覚であなたの生き方をうるおす。Life Design Pionです。

さあ、その手をひたしてこらんと。
深い森の木漏れ日のなか、ちいさな雲が、透明な泉にいくつもの輪を描いておりました。
さあ、その手をひたしてこらんと。
不思議の国のウサギ ¥1,575
スノードーム ¥945
IPソファ ¥35,900~

クリスマスギフトラッピングいたします。

人気福袋! ¥3,000~
雑貨・食器・アパレルなどワクワクのおたのしみ!

2011年12月 運行日=

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

シンデレラになれなかったって大丈夫! 深夜急行バス

12/2 ▶ 12/24 金土限定 ※12/22のみ木曜日も運行

時刻表

路線	名	時刻
南名線 (最大340円)	静岡駅前 @のりば	24:05
	新静岡 @のりば	24:10
	市民文化会館入口	24:13
	水曜もくせい合衆入口	24:14
	新静岡 @のりば	24:40
東久保線 (最大380円)	静岡駅前 @のりば	24:05
	新静岡 @のりば	24:10
	東久保 @のりば	24:41
麻機線 (最大900円)	静岡駅前 @のりば	24:05
	新静岡 @のりば	24:10
	東区役所	24:11
	中 町	24:12
	麻機北 @のりば	24:40
東大谷線 (最大780円)	静岡駅前 @のりば	24:05
	新静岡 @のりば	24:10
	栄 町	24:12
	日の出町あさひテレビ	24:13
	東大谷 @のりば	24:35
小高線 (最大500円)	静岡駅前 @のりば	24:05
	新静岡 @のりば	24:10
	宝台院	24:12
	七間町	24:14
	本通三丁目	24:15
小高 @のりば	24:34	

※時刻表は静岡市交通局HP「静岡市バス」にてご確認ください。2011年12月運行

フォトウェディング+

お手軽コース ¥5,250 (プリント)
フリーコース ¥21,000 (プリント)

衣装2人分 ●小物レンタル ●ヘアメイク ●着付け

お楽しみポイント!!
●衣装による追加料金なし!
●新作衣装も基本料金内で着れちゃう!

アートフォト スタジオ K
0120-768-111

12月28日(水)14時45分までお申し込み。1月5日(水)14時まで営業です。

アステン MEETS ぐるぐるマツ Gourmet Collection

PASTA! PASTA!

イタリア料理の中でも、もっとも人気のあるのは、やっぱりパスタ。パスタにはウルサイという女性も多いのでは?そこで今回は、パスタ特集。パスタの奥深さを感じてみて。

焼肉ダイナーパディーズ 静岡市葵区箱上12-40

昼はビュッフェレストラン、夜は本格焼肉店と二つの顔を持つ「焼肉ダイナーパディーズ」から、ランチで人気のパスタがパワーアップして新登場。



カルボナーラレッチジャーノ ¥1,380 (ビュッフェ付きランチセット)



わたりがにと中帆立とえびのトマトクリーム ¥1,350

ワタリガニは、丸ごと1匹を一人前のソースにのせて使用。ソースにカニの風味が溶け込んで美味しく食べる味わい。肉肉たっぷりの自家製トマトソースと、ベシャメルソース+純度の高い生クリームのハーモニーが、ファルファッレ特製のトマトクリームソースを作り上げている。

イタリア料理 アルポルト静岡 静岡市葵区黒金町56

生ういのスパゲッティ ¥4,200(2人分)

PICK UP VOICE コチラも読者オススメ PASTA! 静岡市葵区黒金町56 ホテルアソシア静岡15F



手長海老の トマトクリームタリアテッレ ¥1,680



アンチョビとブロッコリーのオレキエッテ ¥1,250 ※夜のみのメニュー

オレキエッテとは「小さな耳」という意味。南イタリア・プーリア地方の伝統的な手打ちのショートパスタで、名前の通り、耳たぶのようなキュートな形は、トマトやオイルなどシンプルなおソースによく絡む。器火でじっくり炒めアンチョビのうま味を引き出したオイルソースは、自家製ドライトマトの酸味がプラスされ、ワイン好きにはたまらない美味しさ。

魚介のチャウダー風 スープパスタ ¥1,100



子どもから大人まで幅広い年齢層に親しまれている洋食店「キッチン夢屋」。コンポーターとミネストロネが定番のスープパスタに、この冬は魚介のチャウダー風が新しく仲間入り。「海のもの」と相性がいいクラムチャウダーを、スープパスタにアレンジしました」と店主の横山昌矢さん。広島産のカキをはじめ6種類の魚介に、夢屋名物の特大フランスパンクルトンがゴロゴロと乗ってボリューム満点。冷たい風が吹きつける冬の夜にじんわりと体を温めてくれそう。ディナータイム限定、プラス250円でサラダ、スープ、ドリンクが付く。

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くお薦め店を編集部が200軒厳選。アステンで紹介した人気店も多数収録し、行きたい店が必ず見つかるお得な1冊。

- 静岡市葵区黒金町56... 静岡市葵区黒金町56... 静岡市葵区黒金町56...

コントロール 静岡市駿河区用宗5-1-10

静岡市葵区黒金町56

焼肉ダイナーパディーズ

キッチン夢屋

オステリア PortaPorta

焼肉ダイナーパディーズ

キッチン夢屋

焼肉ダイナーパディーズ

焼肉ダイナーパディーズ

子宮頸がんって、どんな病気?

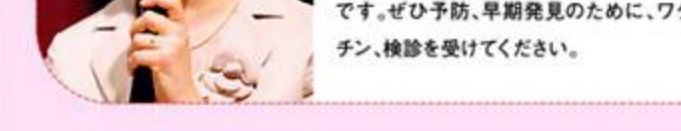
子宮頸がんは、子宮の入り口である頸部にできるがんで、20代、30代の若い女性にも多く見られます。この頸がんは、近年増加しており、日本では、1日におよそ10人の女性が、この病気によって命を落としていると言われます。

このがんは主に、ヒトパピローマウイルス (HPV) というウイルスが原因で起こることが分かっています。実は女性の8割が一度は感染したことがあるとも言われるこのウイルスには、およそ100種類の型があります。そのうち15種類ほどあるハイリスク型に感染すると、10年から15年かけてがんへと変化することがあります。

初期のころは、残念ながら自覚症状がないのがほとんどです。進行してくると、性交時の出血、おりものの異常、不正出血や下腹部の痛みなどが現れます。ここまですると、かなり進行していると考えられます。もちろん、この症状があるからといって、必ずしも子宮頸がんであるとは限りませんが、気になる症状があればすぐに病院で診察してもらうといいでしょう。

早期発見には、定期検診が一番大切です。1年に1度の検診で、早期発見が可能となります。早期発見すれば、治癒率は非常に高いので、ぜひ検診を受けていただきたいです。

子宮頸がんは予防のできる数少ないがんです。ぜひ予防、早期発見のために、ワクチン、検診を受けてください。

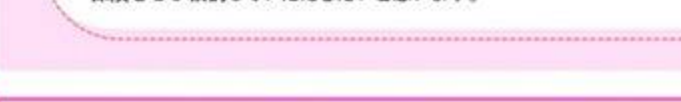


備えることで、安心を

がんの治療にはお金がかかるといわれます。進行度合いや治療方法などにもよりますが、ケースバイケースですが、入院費用で平均99万円というデータがあります。自己負担分は3割でし、高額医療費を払い戻すことができますので、実際の負担は減ります。

しかし、これはあくまでも入院にかかる費用です。がん治療の特徴は高額化、長期化ということです。放射線治療や抗がん剤治療などは通院で行いますし、それが5年、10年と続くこともあります。また、後遺症の対策費用もかかります。さらに、子宮頸がんの場合、20代、30代での発症も増えており、子どもの養育費や住宅ローンなど負担が非常に多くなります。

病気になってからは、保険に入れません。健康だからこそ、万が一に備えて、保険をぜひ検討していただきたいです。



子宮頸がんから命を守るために

がんの治療にはお金がかかるといわれます。進行度合いや治療方法などにもよりますが、ケースバイケースですが、入院費用で平均99万円というデータがあります。

子宮頸がんは予防のできる数少ないがんです。ぜひ予防、早期発見のために、ワクチン、検診を受けてください。



経験者の立場から

私は結婚して1週間でごんの宣告を受けました。その1カ月後には手術を受け、子宮を摘出しました。子宮頸がんの手術という、手術が終われば、すべてOKというわけではありません。

黒田さんのお話にもありましたが、患者会を通して感じるのは、備えが大さだということ。仲間の中には、保険に入っていないために、今あるお金を子どもの養育費に回してしまい、治療費やその他の費用が捻出できず、治療を諦める人もいます。そういう人が出ないために、広く啓蒙するように活動を続けていきたいと思っています。

近年若い女性の間で増えている子宮頸がん。

この病気から女性たちを守ろうと、静岡新聞社・静岡放送では「静岡発。子宮頸がん啓発キャンペーン」を行っている。その一環として、先月4日、静岡市内で「女のキレイは健康力 子宮頸がん啓発セミナー」を開催した。

今回は、静岡レディースクリニックの内田律子院長による「子宮頸がんとは何か」という話を中心に、セミナーの内容を抜粋して紹介する。

知ることで人生が少しずつ変わる

以前も河村さんと一緒させていただいたのですが、そのときにお話を伺い、涙で目ができなくなりました。子宮頸がんになることで、その後のような後遺症があるのか、そして心の中、自分がいかに知らなかったかということに気づかされました。

また、保険についても、大変勉強になりました。私自身、がん保険に入っていないのですが、その重要性を理解できました。本当にいいお話が伺えたと思います。毎回、こうい話を聞くと、人生が少しずつ変わっていくんですね。そして、明日からまた笑顔でがんばれる気がします。



あなたとあなたの大切な人のために 私たちも子宮頸がんキャンペーンを応援しています。 静岡発。子宮頸がん啓発キャンペーン

産科 | 婦人科 いしがわ レディースクリニック 助産師 看護師 募集 入院施設 11床

Dr.'s Supplement 医師が作ったサプリメント あなたの力をサポートします! Makana

Table with 2 columns: 売土地 (SBS通り近く, 川原小学校近く), 中古住宅 (中野区, 中野区)

年中無休 個別送迎 運転免許 秋の通学キャンペーン実施中



本日、子育てびより Vol.33

「手品」



haco28+ (ハコニフラス)
静岡市東区康庄3-8-4
http://haco28plus.web.fc2.com
TEL.050-1040-0068

ベビースタイ
800円、送料1,050円



贈り物 あの子に 33

アステンセレクト! ちんちんと毎日続いていることとはずいぶん赤ちゃんで食べてくれると踏んで「ワァァァ」食べた食べたことをあげてしまおう。そういう時期はアッという間に過ぎてしまうので、いっそ大事に見守って、心に沁込んでおきたいと思う。...

KIDS 子どもの救急箱 15

「目」情報と「耳」情報

人は「見る」と「聞く」によって、周りの情報のほとんどを取り入れているといわれます。他にも触れたり、嗅いだりしますが、獲得する情報量の割合は「見る」と「聞く」に比べてさほど大きくありません。

最近の研究で「見る」と「聞く」の使い方は、人それぞれに特徴があると分かってきました。仮にふたりの子どもが同じ場所にいたとしても、ふたりが同じ情報を取り入れているわけではないようです。...

このように、目からの情報が入りやすく理解しやすいことを「視覚優位」、耳の場合を「聴覚優位」と呼びます。あなたのお子さんはどちらでしょうか。...

Yakult advertisement with images of Yakult bottles and promotional text.

まちな子育て応援 ニュース

「あそびのぼけ」と「もうすぐクリスマス」
親子でアドベントカレンダーを手作りしてみませんか。12/17(土)は6お正月をテーマにお遊びします。...

「ダンス&講演会『HIPHOPダンスが『夢の力』を引き出す』」
障害のある仲間たちのダンスチーム「ソックスジャム」がやってくる! ダンスを見たり一緒に楽しむ。...

「ホビーのまち静岡 クリスマスフェスタ2011」
手作りをテーマに、ドールハウスやホビーの展示、ミニ四駆なども登場! 家族でたっぷり遊べます。...

「親子でクッキング★Xmasケーキ」
今年は親子でクリスマスケーキ作りをチャレンジしてみよう! ※小学生とその保護者12組募集

「門松販売」
※しまだ元気市同時開催
招福祈願におつ! 島田市立北中学校の生徒たちが手作りした門松をチャリティ販売します。



「光のトンネルをくぐろう」の巻 TOM SAWYER!

ウィンターシーズンの風物詩といえば、光きらめくイルミネーション。夜からはじまるイベントとあって、大人同士やカパルが楽しむイメージも強いけど、キッズだって「キラキラ」を見てみたい! 今日は、ちょっとだけ大人な気分夜散歩を楽しんじゃおう!

「ヴェルサイユ宮殿噴水」では実際のヴェルサイユ宮殿の庭園で再現されている噴水ショーを再現。水と光が音楽に合わせて、繊細に揺らめく(中学生以上1,000円、子ども200円、5歳以下無料)

「Tom Sawyer!」の家族モデルを大募集!
撮影にご協力いただいたご家族には、取材時にカメラマンが撮影した写真をお届けいたします。...

御殿場高原 時之栖
御殿場市神山719 ☎ 0550-87-3700(予約センター)
※予約に当たっては、お電話にてご確認ください。

ご記入いただいた個人情報は静岡新聞社で管理し、本件以外に利用したり、外部に提供することはありません。



全長10.75mのゴンドラ。ベネチアの職人が伝統的な手作業で磨きあげたボディは圧巻。...

では「おひげのおじさんだよ。ご本とパズルをもううんだよ」と、お父さんにお話する。400m近く続く光のトンネルには、ベネチアから取り寄せた職人手作りのゴンドラが置かれ、...

「おひげのおじさんだよ。ご本とパズルをもううんだよ」と、お父さんにお話する。400m近く続く光のトンネルには、ベネチアから取り寄せた職人手作りのゴンドラが置かれ、...

Advertisement for Huggy Interior featuring 'Merry Christmas' theme and product images.

Advertisement for大成住宅 (Taisho Tenjiku) featuring home equipment and promotion.

Advertisement for Yamada (やまだ) featuring rental uniforms and home products.

Advertisement for Hagiwara (萩原) featuring furniture and home products.

[12月は、伝統派洋食]

しずおかキッチン

「いただきます」
まで15分!

大人も子供もみんなが大好きオムライス。ケチャップとパターの
シンプルな味付けだから一人前3個も使う「卵」が主役!
ぜひとも、しずおか産の美味しい卵を選んで。

材料
4人分
ご飯(固めに炊いたもの):2膳分 / ハム(みじん切り):4枚
玉ねぎ(みじん切り):1/2個
トマトケチャップ:大さじ4 / 卵(1人分3個):12個
塩、胡椒、バター、サラダ油:適量 / パセリ:少々



今月の先生
石尾 謙 Isio Ken
でみくら亭 マスター
オムライスをプロのように美しく手早く作
り上げるのは難しいが、「卵をケチャ
らさずたっぷり使えば上手に包めます。中は半
熟に、外側をふんわりきれいに焼き上
げるのがコツです」。火加減も重要。「やや
強めの中火で一気に仕上げ、最後は火を
止め、焦がさないように注意してくださ
い」。あとは何度も作って練習が一番!
tel:054-247-8851

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.74

【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

【2011.12.3】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(2012年1月7日発行)は
「ウエディング」特集

表紙:今月のキラリ

antipast(アンティパスト)
ソックス 1,890円/ニーハイソックス 2,730円
問い合わせ:Rokkodo
tel:054-253-3811



おひさまオムライス

① 卵は余熱でとんとん火が通るからとにかく手早く!

フライパンに油を熱して、玉ねぎとハムを入れる。中火で玉ねぎがすすきとおるぐらいまで炒めたら、
ケチャップを加えて、よく混ぜ炒め酸味をとばす。さらにレンジで温めたご飯を加え、
木べらでほぐすように混ぜながら炒め、塩コショウで味を調え、ポウルに移して4等分しておく。

② ポウルに卵3個を割り入れ、箸で10回ほど軽く混ぜる。小さめのフライパンを中火で熱し、
サラダ油を入れてよくなじませたら油を取り出し、バター大さじ1を入れ、中火強で焦げない
ように溶かし、卵液を一気に流し入れる。箸で卵をかき混ぜ、上部が半熟になったら火を止める。

③ ②の卵の真ん中に、①のケチャップライス1/4量をのせ、ケチャップライスを包むように手前側と
向こう側の卵を折り曲げる。フライパンを傾けてオムライスを端に寄せて、卵の合わせ目を
フライパンの縁で回転させながら、皿の上ですべらせるようにしてオムライスを移す。
ケチャップをかけてパセリを飾れば完成!



asten enquête

アンケートにお答えくださった方
の中から抽選でご覧の食品を
プレゼントします。

応募方法
アンケートの答え・お名前・年齢・職業・住所・
電話番号・既婚か未婚を明記して、
はがき・FAX・Eメールのいずれかでお送りください。
応募先
〒422-8670 静岡新聞社「アステン編集室」
FAX/054-284-9129
Eメール/asten@shizushin.com
締切
2011年12月16日(金)当日消印有効
※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。
賞品は12月下旬にお届けします。

- 01 ご希望の賞品番号・賞品名は?
- 02 アステン12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 チョコレート菓子でおすすめる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 5名様
ASTY
アスティ券 3,000円分 [アスティ・静岡]

02 6名様
Buitoni
ブイトーニパスタセット
(スパゲティ、リングイネ、ファルファレ、レトリコロール、ラザニア)
[ベレポート・静岡]

03 10名様
おやつみたくクッキー
(5個入り)
[高橋製菓]

04 10名様
お菓子のスナック 各種セット
(にしようにんにく、とうがらしマヨネーズ、わさびのり、
[南田製菓])

05 2名様
ブルーシート
クリスマスアイスケーキ
(バニラ) [わたし静岡店]

プレゼント賞品はクロネコヤマトが12月下旬にお届けします ヤマト運輸

初回相談会で ルルカポイント300Pプレゼント!

(ご予約の方のみ)

なんとなく保険には入っているけど...

- 自分の入っている保険がよく分からない...
- すすめられるままに保険に入ってしまった
- 自分にあった保険を選んでもらいたい

..... 保険のこと、そんな風におもっていた方、一度きてみてください。

しずてつ 保険ステーション

Powered by 保険アイマーク

- 窓口で簡単相談! わかりやすい言葉で、お客様の保険についての不安や疑問をじっくり相談できるのが特徴です。
- 無理な勧誘一切なし! 無理な勧誘や契約を強要するような事は一切いたしません。お気軽に安心してご利用いただけます。
- いいとこどりのプラン! ひとつの保険会社にかたよらず、中立的な立場で保険のプロがお客様で安心な情報を提供致します。

資格の大原

資格の取り方・使い方相談会

2011 12/11日

10:30~12:00
〈榎木校舎〉

参加無料 予約不要

資格の取り方・使い方相談会
来場者全員に
記念品進呈!

- 公務員 ■2012年受験 地方上級・国家一般職 コンパクト合格コース 随時入校可
- 日商簿記 ■2012年6月受験対策 2級フルセット 1月15日より順次開講
■2012年6月受験対策 3級フルセット 2月1日より順次開講
- 税理士 ■2012年受験対策 初学者短期合格コース 1月10日より順次開講
■経験者完全合格コース 1月10日より順次開講
各種キャンペーン実施中! 1月18日迄
- 公認会計士 ■2013年合格目標 入門1.5年ウィンター本コース 12月3日より随時入校可
- 社労士 ■2012年受験対策完全合格コース 随時入校可
- 行政書士 ■2012年度受験対策完全合格コース 1月7日より順次開講
【受験専念者向け】平日昼間講座 1月12日開講予定
- 宅建主任者 ■2012年度受験対策 完全合格週2コース 1月25日より順次開講!
■2012年度受験対策 完全合格週1コース 1月19日より順次開講!
早期申込キャンペーン実施中! 受講料1万円引! 1月31日迄
- ITパスポート ■CBT受験対策 フルセット 1月15日開講!
CBT化記念キャンペーン 通常受講料32,000円が19,800円! 12/25迄

0120-708-288
住所 静岡市葵区康庄1-1-1新静岡セノバSF しずてつ保険ステーション 検索
営業時間 10:00~20:00

個別受講相談随時受付〈要予約〉
お申込み・お問い合わせ・資料請求はこちらまで
資格・就職の大原 ☎054-264-0050
http://www.ohara.ac.jp/ ホームページへのアクセスは 資格の大原静岡校 検索