

aster screen

10

アステーン

2012 **1**月号
vol.75

今月の*キラリ

被災地では、泥だらけになってしまった写真を洗って乾かして、持ち主に届けるというボランティアもあった。ご覧のフランス製の額縁は100年ほど昔に作られたもの。本物のアンティークだから、丸みを帯びて色あせて、それがやさしい。人生とは時間。2012年、この額縁にどんな写真を飾りましょうか。すべてのあなたに、どうぞよい一年でありますように。

撮影協力/Mon Panier(モンパニエ) tel:054-260-7465



特集

ウエディングの扉はいつ開く

アステーン meets ぐるぐる

焼き菓子



asten people

ヨルム・ゴトビ

私らしいHappy Wedding!

トップ快談
静岡信用金庫
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
まんまるお月様

アステーンコラム

毎月第一土曜日発行
静岡新聞 広告特集

ずっと前から欲しかったんです。

同窓会

葬儀

法事

結婚式

入学式
卒業式

母から娘へ 幸せのパールを

花嫁に欠かせない大人の女性の必需品。
お嬢様、お孫さんへのプレゼントに。
真珠の事なら専門店のルシル K。



静岡 真珠

検索

ルシル K 公式 HP
<http://www.lucir-k.com>



40歳を過ぎると、冠婚葬祭などのセレモニーに出席する機会が増えてきます。

今だけの特別限定品 1/31(火)まで

スペシャルプレゼント



タヒチ真珠イヤリング
またはピアス
(K14WG9.0mm)

タヒチ真珠 ネックレス (8.0~10.0mm)
当店通常198,000円の品

本数限定販売 **99,800円** (税込)

あこや本真珠ネックレス&イヤリングセット
(7.0~7.5mm) 当店通常74,000円の品

本数限定販売 **29,800円** (税込)



静岡呉服町 宝石と真珠の専門店 **ルシル K**
〒420-0031 静岡市葵区呉服町2丁目7-16
営業時間 / 10:00 ~ 19:30
TEL.054-221-1556

ウェディングの扉は、いつ開く



結婚したい人が、最近増えていると聞く。されど大人の事情はいろいろ、叶わぬこともままあって。結婚していく人はみんな、何に背中を押されてその重い扉をきっぱりと開け放つのだろうか？ここに綴る3つの実話は、どこにでもありそうな、けれど世界で自分だけの、**真実を見つける物語。**



すべての条件抜きで、君と結婚したい

SBSアナウンサーの原田亜弥子さんは、17歳の頃に一目惚れした2つ年上の相手と、この夏ようやく入籍を果たした。学生時代から実に13年越しの仲だが、「一度は別れたんですよ」と、原田さんはあっけらかんと笑う。大学卒業後、彼は東京、原田さんは静岡で就職。「2年目は仕事が面白くてたまらなくなっちゃって」すれ違い生活が続き、仲がこじれることすな

いまま二人は「仲間の一人」に戻ってしまった。変化が訪れたのは3年後。「いろいろな社会経験を積む中で、やっぱり彼だなと思えたんです。恋のドキドキはもうないけれど、素でいられる。彼の方も、その時は結婚前提でした。周囲からも「おまえに合うのはあいつしかない」と言われて。運命の人が、1周回って戻って来た。ところがいざ結婚となると問題が。「私は絶対に今の仕事をやめたくなかったし、東京に住む彼は週末婚は嫌だと言っていました」。それで2年ほど遠征を繰り返した挙句、彼が意を決す。「すべての条件を抜きに考えて、とにかく私と結婚したいと彼が言ってくれて」。その意志を貫けるベストな方法を話し合った結果、夜勤のある原田さんのため、ついに彼の方が静岡から新幹線通勤することになった。

同居して1か月。思っていた以上に、結婚生活は楽しい。「毎朝彼におにぎりを作って、新幹線に乗っていただいています(笑)。主婦の気持ちがわかるようになって、仕事にも幅が出てきた気がしますね」では、原田さんが彼の結婚を決意した決め手は何だったのだろうか？「おじいちゃんおばあちゃんになった時にこの人と一緒にいたら楽しいと思ったんです。って、今はどうでもいいみたいですが(笑)」

震災後、大ゲンカしてわかったこと

Aさんが結婚に至るまでにはいくつもの壁があった。7つ年下の彼、遠距離恋愛、長い同棲生活、親の反対...けれど二人の縁が切れることは不思議となかった。バイト仲間だった彼がAさんにつきあいたいと言いついた時、彼はまだ高校生。しかもAさんは静岡から東北に引越すタイミングだった。卒業後につきあいついても頻繁に会えるはずもなく、Aさんにとって彼は弟のような存在のまま。けれど「ある時一緒に車に乗っていて、ふと「ずっと一緒にいるんだな」と感じたんです。好きというより結婚して感じたのが、自分でも不思議なんです」。結婚を決めてから2年後、静岡で一緒に暮らし始めるも、親が二人の結婚に反対していたため彼も及腰になり、入籍はなかなか叶わない。2年半の長い同棲生活の果て、Aさんは家を飛び出した。



ちょうどその頃、あの震災が発生。東北に友人知人の多いAさんは身を切るような不安にさいなまれた。ところが、離れて暮らしていた彼にはその気持ちがわかってもらえず、大ゲンカに。「もう別れるのを覚悟で、私の辛い気持ちを手紙にぶちまけた。そしたら泣いて謝ってくれて」。彼も相手の心を思いやれる大人になったのだと思えた。「静岡も大地震が来るといわれている土地。その時に彼のそばにいるのは自分がいいなと思えました。その頃は震災の混乱で、何を基準に物事を考えればいいのかわからなくなっていた。だからこそ、その素直な気持ちを大事にしようと思ったんです」。幸い親の許しも得て、Aさんたちはこの夏、晴れて夫婦に。「結婚してみたら、肝が据わった。ケンカも減って、ようやく未来を具体的に考えられるようになりましたね」

「運命の人」には、どうやら最初から目印などついていないみたい。からまった赤い糸を解きほぐすように、自分の手で少しずつ運命をたくり寄せていくのが結婚、なのかも。

「ひとりの方が楽」という彼を変えた一言

高校の同級生だったKさんとRさんは今37歳。けれど少し前まで二人とも、結婚はおろか恋人を作りたいとも考えていなかった。今年の始め、共通の友人を介して久しぶりに再会。同業同士のKさんがRさんに仕事を紹介し、頻りに顔を合わせるようになって、互いを意識するようになった。Rさんは「寂しがりですぐ人に頼りがちな性格だから、仕事で立ち回すまでは結婚しないと決めていたんです」。一方Kさんは「過去に経済的な事情から結婚に踏み切れなかった経験があって、ひとりの方が気楽だと思っていました」

たのは、はきはきと明けたRさんの一言だった。「それじゃいくら貯まったらあなたは結婚できるわけ？」と言われたんです。これが大きかった。女の人の方が現実的です。二人は現在婚約中。同居も始めたところだが、実は月に一度は大ゲンカになると言う。「他の人なら別れちゃいたいと思うけど、なぜか彼とは別れちゃいけない感じがする」とRさんは話す。「本気で相手を必要としているってことかなと思いますね」



家族のため みんなのために



ウェディングが変わってきた

最近の結婚式には2つの傾向が、ひとつは身内を大切にすること、もうひとつはゲスト全員でパーティーを楽しむことだ。ご自身も結婚式を最近に控えるホテルアソシア静岡のチーフブライダルコーディネーター 岡野恵美子さんに、今どき人気のウェディングスタイルを尋ねてみた。

親族だけの食事会

もともと式を挙げないつもりだったカップルが身内だけの食事会を聞くというケースが増えた。高砂席を設けず、家族や親族と同席するアットホームなもの。震災を経て、誰もが身内の絆を強く意識するようになったからかも。

両親への感謝を影に

たとえばケーキ入刀の後、二人の両親も一緒にファーストバイト(ケーキを食べさせ合う儀式)を行ったり、二人から両親にサプライズの演出を贈ったりと、両親にスポットライトを当てて感謝を伝えるカップル多数。

人前結婚式

ちょっと前まではみんなの方を向いて誓いを立てる人前式は恥ずかしいという人が多かったけれど、この秋頃から急に増えた。ゲストが1輪ずつ花を渡すブーケ・ブートニアセレモニーなど、ゲスト参加型のスタイルが特徴的。

全員に幸せをお裾分け

ゲスト全員が1つずつキャンドルを持って灯を燦に照らすキャンドルリレーは、みんなに幸せをお裾分けする気持ちを表す特設演出。また、新郎新婦が各テーブルを回って写真を撮るなど、みんなが楽しめる演出が人気に。

取材・撮影協力 / ホテルアソシア静岡 tel:054-254-4141 桂由美フィーノ静岡 tel:054-280-2525 銀座マギー tel:054-205-1661

The esprit of Happy Wedding

夢に見たハッピーウェディングをエスプリド・ナチュールで、ウェディングの天使が祝福の歌を奏でる。

Bridal Fair

ブライダルフェア (入場無料) (要予約) 11/19

1月7日(土) 人気フェア! パーティー体験ツアー [時間] 9:45~、15:30~、19:30~

1月8日(日)~9日(月) スイーツ体験とチャペル見学ツアー [時間] 9:45~、15:30~、19:30~

ホームページからお気軽にお申し込みいただけます!

エスプリ 結婚式 検索

http://www.esprit-de-nature.jp

STYLISH フォト婚

ここから始まるふたりの絆

Photo Wedding

スタジオリッシュは、おふたりの思い出に残る、さまざまなウェディングフォトを創造提案し、共にカタチにします。

新春特別企画

2月29日までに撮影のおお客様 平日の撮影に限りさせていただきます。

| 洋装プラン | 和装プラン |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 通常価格 31,500円 ★平日限定 21,000円 | 通常価格 52,500円 ★平日限定 31,500円 |
| ★平日限定 10,500円 | ★平日限定 15,750円 |

ロケーション撮影 通常価格 31,500円 ★平日限定 21,000円 → ★平日限定 10,750円

60,000円以上 お写真をお買上げのお客様に ■通常価格 21,000円 A2判ウェディングボードプレゼント

| ブライダルセットアルバム | ブロンズ8セットコース | コロール13セットコース |
|---------------|---------------|---------------|
| 通常価格 71,820円 | 通常価格 71,820円 | 通常価格 85,470円 |
| ★平日限定 56,700円 | ★平日限定 56,700円 | ★平日限定 68,250円 |

丸井静岡店 スタジオリッシュ

〒420-0857 静岡県静岡市葵区御幸町6-10 丸井静岡店B館4F
Tel. (直通) 054-255-6222 FAX. (直通) 054-255-6223
通常営業時間 10:30~20:00

フリーダイヤル 0120-335-753 http://www.st-rish.com/

冬の味覚フェア

北の味覚をはじめ、buffetならではの多彩なメニューが食べ放題!

PERGOLA コーヒーショップ パーゴラ お問い合わせ・ご予約 Tel. (054) 254-4460 (直通)

ランチbuffet

食べ放題 & ソフトドリンク飲み放題

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

ディナーbuffet

食べ放題 & 飲み放題

シェフによるデモンストレーション
旨味たっぷり! ジューシー!
焼き蟹食べ放題

| | お一人様 | シニア(60才以上) | 小学生・中学生 | 幼児(3才~小学生未満) |
|-----|--------|------------|---------|--------------|
| 平日 | ¥4,000 | ¥3,500 | ¥2,000 | ¥1,000 |
| 土日祝 | ¥4,600 | ¥4,000 | ¥2,300 | |

※土日祝は2部制となります。1部/17:00~19:00(ラストオーダー18:30) 2部/19:30~21:30(ラストオーダー21:00)

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) ホテルアソシア静岡 検索

毎日おトク! 電車に乗ってアソシアへ。
静岡駅までの「JR往復きっぷ」とホテルアソシア静岡、静岡パルシェ、アスティ静岡内の各店舗でご利用いただける「お買いものきっぷ」がセットになったおトクなきっぷです。

毎日ご利用いただけます
※1/1は休業日です

【有効期間】発売当日限り
【発売箇所】沼津~掛川間の各駅(静岡駅を除く)および、JR東海ツアーズ沼津・清水・掛川支店
【ご利用施設】ホテルアソシア静岡(レストラン及びスパエリア)、静岡パルシェ内の各店舗(一部を除く)、アスティ静岡内の各店舗(一部を除く)
※お買いもの券と現金との交換及びつり戻しのお支払いはご遠慮ください
詳しくは駅係りの専用チラシまたはJR東海ホームページで(http://jr-central.co.jp)

梨杏

中国料理 梨杏(りんか) 1/10(水)まで 2/29(水)まで

本場香港の料理人が作る真心や本格メニュー35品が揃う

ランチオーダーバイキング

【食べ放題】

平日限定 お一人様 ¥2,600
小学生 ¥1,500 小学生未満 ¥700

お席に付いたままご注文いただくバイキング。できたてあつあつをお持ちします。

お問い合わせ・ご予約 Tel. (054) 254-4470 (直通)

冬の味覚フェア

プレミアム抽選会 2/29(水)まで

抽選で旅行券2万円分やペアディナー券が当たる!

【対象店舗】
●コーヒESHOP パーゴラ
●中国料理 梨杏(りんか) ●イタリア料理 アルベルト静岡
●日本料理 華堂(かづみ) ●鉄板焼 那古亭(なごてい)

¥2,000以上の利用で、ご応募いただけます。
詳しくは、ホテルアソシア静岡のホームページをご覧ください。

アステン MEETS ぐるぐるマツ Gourmet Collection

お菓子 シュエット

マドレーヌはほかに、プレーン、イチゴ、金谷のSLにちな...

クッキー、焼ドーナツ、マドレーヌなど 1冊 ¥130

パティスリー オムリブル

ガレット ¥150

コーポ洋菓子店

クッキー詰め合わせ ¥750 (¥1,100, ¥1,500, ¥2,100, ¥3,040)

PICK UP VOICE コチラも読者オススメ焼き菓子!

豆cafe 焼き菓子

大豆粉シフォンケーキ

blueberry菓子ギフト

アイシングクッキー

cake and sweets bougiee

餅開くるるマップ 保存版 「しずおか最新グルメ 総カタログ200」

ホテルの個室でのんびり

年給はしゃぶカニ合戦で舌つみ

めでたい新年の集まりにぴったり

焼肉ダイナー パディーズ

日本料理 さわ

湯葉と豆腐の店 梅の花

ほっこり温まる!

ル・アモール・ドゥ・ラ・レーヌ

今年第一弾の新春会席が登場!

1月のランチ

2012年 新春の輝き

新年会席が登場!

- おすすめのお店リスト: 丸井、エッセイ、高橋製菓...



アステンセレクト!

贈り物の子に 34

アニマルデイスック 各3,360円

アストンセレクト! たい、イギリス生まれの子とも用リユクサックを見つけた。写真のキリンや象々だけでなく、恐竜、クマノミ、でんと虫、亀など、10種類が揃う。カラフルでキュート、ロンとした丸形でフード付き。そして、あちこち動き回る子が、ババママとはくれないためのリードも付いている。仕入れたばかりのイヤイヤの2歳になる娘さんもすっかりお気に入り。今は大好きなぬいぐるみと小さなタオルを入れておきたい。入れたり出したり、自分の物は自分で持つことが、きつとく誇らしくて嬉しいに違いない。大人たちは、そういうこと、イヤイヤに成長を感じてとらけてしまっ、贈ること、で幸せがもたらえちゃう。

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

1/22(日)9:00~13:00 無休受付
「丸子第20回 とろろ祭り」
地元の自然産を使った「とろろ汁飯店」(限定1,000食・1杯200円)や朝市・大道芸など開催。遊びに来てね!

1/29(日)9:00~17:00 無休受付
「第13回 こころの健康電話相談」 ●054-280-5017
家庭、子育て、学校、職場のこと、一人で悩んでいませんか。経験豊かな臨床心理士たちが電話相談に応じます。

オシャレかわいい静岡女子、発掘プロジェクト進行中!

オシャレでかわいい女子の友達はかわいい! そんな都市伝説から始まった「しずもてStyle」。静岡女子のオシャレポイントや本音を、サイトでチェックしてみよう。

アステンXするが夢倶楽部「しずおか発美人粥」が金賞受賞!

アステンXするが夢倶楽部が共同開発した「しずおか発美人粥」が、静岡県産農林水産物を活用した加工食品のコンテスト「ふじのくに新商品セレクション」で金賞を受賞。静岡の恵みと美容にいい食材を、おいしく召し上がれ。

KIDS こころの救急箱 16

すくすくボード

くっつきたい子

子どもが泣きながら親に抱きつく光景、よく見かけますね。研究者によると、子どもは不安を感じて気持ちが揺れたりすると、大人と関係を結んで、自分の気持ちを安定させようとします。この行動は、英語でアタッチメント(くっつくこと)と言われ、日本語では「愛着」と訳されています。

実は、このアタッチメントという行動は、とても大事な役割を果たしているのです。子どもは成長とともにいろいろなことに挑戦し、自分の周りの世界を広げていきます。それはまさに冒険です。しかし、ときには思い通りにいかなかったり、失敗もします。そのとき、大人という安全な基地に帰着して、まず自分を癒し、新たな旅立ちへのエネルギーを蓄えているのです。

日本では、英語のアタッチメントを訳すときに「接着」ではなく「愛着」と、「愛」の文字を入れました。そこにどんな気持ちが込められていたのか、思いをめぐらせてみると、お母さんお父さんが子どもを見る目は、少し丸くなるかもしれません。

お話し 静岡大学教育学部特別支援教育・香野 毅 先生

1/16 新プレディオ登場! おためしキャンペーン 実施中!

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 人も地球も健康に

0120-86-8960 http://www.cs-yakult.jp/ Yakult

あらなみ先生に教わる 女性のための漢方レッスン 第1回

漢方薬も保険がきくの?

あらなみクリニック院長 荒渡 漢彦
慶應義塾大学漢方医学センターと浜松医科大学東洋医学講座の非常勤講師を兼務。著書「漢方で治す! アトピー性皮膚炎」他

アトピーは治りますか?

「皮膚は内臓の鏡」というのが、漢方医学の考え方です。皮膚病はある日、突然皮膚に表れるのではなく、体の内部の異常を知らせる1つのサインです。特に消化機能の未発達な赤ちゃんは、食物アレルギーをしっかりと分解できずに取りこんでしまい、その拒絶反応としてアトピーを生じていることが多いです。赤ちゃんのアトピーを治しに行ったら下痢を治す漢方薬を処方されて驚く方もいるのですが、漢方で胃腸を整えればと免疫力が上がり、本来の健康な体を取り戻して、アトピーも改善していくことが多いです。アトピーは掻きむしることで悪化することが多いので、場合によってはかゆみをとるステロイド剤でかゆみを抑えてあげながら、漢方薬で治療していきます。しかしどんな病気でも、こじれるほど治療は困難となり、成人の患者さんの場合は時間もかかりますので、早期治療が大切です。乳幼児期からの漢方薬治療が普及すれば、アトピー、鼻炎、喘息などのアレルギー疾患は撲滅できると考えています。

あらなみクリニック
一般皮膚科 / アレルギー科 / 漢方皮膚科 / 美容皮膚科 / 小児皮膚科
【静岡院】島田市中溝町1294-1 TEL:0547-34-5522 http://aranami.typepad.jp/
【千葉院】千葉県船橋市中山3-22-1 TEL:047-314-8707

今月のコーディネート

astén X Soleいいね!

今季の注目アイテムは、ウールのあったかサルエルパンツ。裏地付きでウエストはゴムだから、はき心地もばっちり。少しポップなイメージのあるパンツだけど、トップスの合わせ方次第で、すっきりとスマートな印象にもなる。1層分を贅沢に使ったアルパカリネのビッグニットは、やわらかくストンとした「落ち感」が大人っぽい。さらに英国リバティ社とオニールオプダブリングがコラボしたウール100%のスカーフが、エスプリのきいたアクセント。「ゆったり温かウエア」でも、上品な雰囲気があるステキな、鬼頭キャスター。はしゃぐ足元は、落ち着きあるグリーン系の革のストラップシューズ。アクティブな冬のお出かけにも活躍してくれそう。

select shop JuJu
掛川市下飯南1-8-8
TEL:0537-21-1616
平日10:00~18:00 土日11:00~18:00
水曜、祝日定休(GW、年末年始を除く)
駐車場23台
http://www.juju.asia/ JuJu 楽天

今月のpoint!
サルエルパンツは幅広いファッションが楽しめます。ショートブーツと合わせればカッコよく、ヒールと合わせればキュートになります。スタイリスト 石黒有希さん

Wedding コンシェルジュ

桂由美 フィーノ静岡

新春の「衣裳内覧会」で、理想の一着と出会う

本日1/7~1/15まで開催する「衣裳内覧会」。リーズナブルなものから名品まで幅広く、豊富なデザインの衣裳が出迎える。数々の衣裳を見たら、きっと迷ってしまう。そんなときは衣裳選びのポイントを押さえておこう。大切なゲストと神様の前で驚かさない着せ方のポイントや、素材やラインに格別の高さを感じる一着を選ぶのもマナーの一つ。例えば、刺繍のモチーフを飾ったプリンセスラインのドレス。大きなリボンから流れるフラウンスが、クラシカルな中にも個性を感じさせる。

コーディネーター 滝本 晴さん
ウェディングドレスをクラシカルに決めたなら、色ドレスでキュート感を出してみてもいいですね。手袋やヘアの小物に黒色などを使うことで落ち着いた印象になります。

今月の花嫁
静岡市在住 望月さん夫妻
何回もお邪魔しているという試着しました。「見ると「飾る」では印象も違い、迷ったときにDRESS CAMPのドレスに合い、一目惚れスタッフさんから同じ柄のマグカップもあると聞き、引き出物になりました。

桂由美フィーノ静岡
静岡市駿河区中村町55 水曜定休
TEL:054-280-2525 10:00~19:00
http://www.fino-bridal.jp/ スタキブイダル

今月のイケメン

時代の先端を走るエンジニア ハイブリッドマスター

ハイブリッドカー取り扱い県No.1の歴史を持つ「静岡トヨタ」では、全国に先駆けて「ハイブリッドマスター」の制度を導入。8年以上の実務経験、かつトヨタ技術検定1級を取得、さらにハイブリッドシステム特別講習を修了したエンジニアのみに与えられる「ハイブリッド技術に精通したスペシャリスト」の称号だ。そんなスーパーエンジニアの中で、キラリと光るイケメンを発見。焼津店に勤務する提坂(さげさか)陽介さんだ。

ハイブリッドシステムの進化の過程を見続けている提坂さんは、「普通車と同じように身近に感じ親しんでもらいたい」との思いから、メンテナンス時には積極的にお客様の相談を受ける。不安や疑問を無くしてあげたいから、上手な使い方、燃費の伸ばし方など、現場でしか掴めない「生の情報」をわかりやすく説明するという。確かにハイブリッドカーと聞くとまだ少し馴染みが薄く感じるが、静岡トヨタが「プリウスα」の販売を開始して15年。その間に飛躍的な進歩を遂げた提坂さんは語る。「人気のプリウスαは、今までのハイブリッドシステムの集大成。さらに新発売の超低燃費ハイブリッドカー「アクア」にも注目してほしい。多くの人にハイブリッドの魅力を知ってもらいたいですね」と目を輝かせる。少年のように無邪気に語る様子から、根っからの車好きがにじみ出ている。次世代のシステムを熟知する提坂さんなら、ハイブリッドカーとの楽しいカーライフをしっかりとサポートしてくれそうだ。

静岡トヨタ 焼津店 ハイブリッドマスター 提坂 陽介さん

あなたの周りにはイケメンの情報をお寄せください。応募は下記「イケメン係」まで【メール】asten@shizushin.com 【郵便】〒422-8670 静岡新聞社 アステン編集部 ※応募の際は応募者の連絡先とイケメンの写真を添付してください。採用の場合、編集部からご連絡させていただきます。

肝斑チェック

簡単!すぐわかる!!

◆まずは、自分のシミが肝斑かどうか、簡単にチェックしてみましょう。

以下の10項目のうち、自分に当てはまる内容にチェックしてみましょう。

- 30~40代になってシミが急にできた
- 左右対称のシミがある
- シミが地図のように広がっている
- 顔をさわると、こするとかゆい
- スキンケアやメイクを怠りにする
- 妊娠の経験がある、または経口避妊薬(ピル)を服用している
- 日常生活で強いストレスを感じている
- 生理の周期や季節によって、シミがうすくなったり濃くなったりすることがある
- 美白ケアをしているのに、シミがなかなかうすくならない
- 光治療やレーザー治療を受けて、逆にシミが濃くなったことがある

◆あなたの肝斑度は? ◆

《チェック項目が1~3個》 肝斑によくあるといわれる状態です。今後、はっきりした肝斑になる可能性があります。

《チェック項目が4~7個》 肝斑の典型的な状態です。肝斑の色がもっと濃くなり、範囲も広がっていく可能性があります。

《チェック項目が8~10個》 肝斑が進行している可能性があります。まずは、医師による診察を受けることをおすすめします。

医療法人 美静会 スキンケアクリニック
院長 平野 温子
www.sc-clinic.jp
tel.054-254-5444

◆レーザーニングとは...

肝斑(かんぱん)はホルモン・ストレス・日焼けが3大原因といわれる30代以上の女性に多いシミで、難治性のシミだと諦めてきた方も多くいます。今まで、肝斑(かんぱん)の治療には、内服薬・外用薬・光治療など様々なことが行われてきました。しかし、このたび肝斑に唯一使用できるレーザーが厚生労働省より承認され、今後、肝斑に悩む多くの患者様に「レーザーニング」という治療をすることが可能になりました。

承認を受けた医療用レーザー機器はQスイッチYAGレーザーの一種ですが、トップハット型に出力されるレーザーが肝斑にフラットに照射され、均一にエネルギーを届けられることができるため、色をうすくして、その状態を保つようコントロールする治療が可能になりました。

治療の流れ

- 1. レザーニングは回数を重ねることにより改善していく治療です。(個人差があります)
- 2. クレンジングをしてメイクを落とします。
- 3. 専門医があなたの肌の状態を診断します。
- 4. いよいよ治療開始です。約10分程度で終了。
- 5. 治療直後でもメイクOK。

週1~10日に1回のペースで4回、5回目以降は3~4週に1回で計8回が1カールの目安です。合わせて肝斑内服薬を3ヶ月併用します。また、トランスキサム酸薬液をエレクトロポレーションでケレンジしながらお肌浸透させます。治療については、医師が診断し、ひとりひとりに合った治療方法を説明します。

●レーザーニング一回/¥31,500(税込) ※保険適用外のため、自費診療になります。

[1月は、スペインタパス]

しずおかキッチン

「いただきます」
まで15分!

卵はたっぷり6個分。フライパンの形そのままに、まあく焼きあがった姿は、まるで満月のよう。基本のじゃがいもと玉ねぎのスパニッシュオムレツが上手に作れたら、アレンジも自由自在!

材料 4人分
卵:6個/じゃがいも(メークイン):大1個
玉ねぎ:大1/2個/塩コショウ:適量/オリーブオイル:適量
ソース(マヨネーズ+牛乳+ニンニクパウダー):適量



今月の先生
梶山 雄平 Kajiyama Yuhai
SPoon キッチン
オイルをたっぷり使って強火で半熟にした後、その後は弱火で蒸すようにふくら焼き上げるのが一番のポイント。「小さなフライパンがないときは、卵や具の量を増やして厚めに作ってください」。卵は新鮮な方がさらに膨らみやすい。「ホウレン草やチーズなど好みの具を入れても美味しいですよ」。
tel:054-221-7779

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.75

[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

[2012.1.7] 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(2012年2月4日発行)は「車・ドライブ」特集

表紙:今月のキラリ

フランス製アンティーク額縁

上から4,000円、7,800円、10,000円

お問い合わせ:Mon Panier(モンパニエ)

tel:054-260-7465

http://monpanier.biz/



ふんわり食感の卵とたっぷりじゃがいものハーモニー (スペイン風オムレツ トルティージャ)

夜空にまんまるお月様

味つけはしっかり、オイルはケチらずたっぷり!

玉ねぎは5mm幅に薄切り、じゃがいもは皮をむき、細めの千切りにして水にさらし、ザルに上げ水分を取っておく。フライパンにオリーブオイルを少量入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒め、じゃがいもを加えて透明になるまで強火で炒める。塩コショウで味つけし、火を止める。

ボウルに卵を割り入れ、塩コショウして、しっかりと混ぜ合わせる。①の玉ねぎとじゃがいもを加えて、よく混ぜ合わせる。

直径17cmのフライパンにオリーブオイルを5mmほどの高さまでたっぷり入れ、煙が出る直前まで強火で熱し、②の卵液を静かに流し込む。卵が鍋肌にくっつかないように周囲をくるくるとオイルと混ぜ込むようにかき混ぜる。5、6割火が通ったら、フタをして弱火で3分半火を通す。フタを使って上下をひっくり返し、もう一度フタをして弱火で3分半火を通せば完成!

8等分して、ソースやパブリカパウダー(あれば)をかけて召し上がれ。



具を炒めて



卵と混ぜて



じっくり焼けば



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賞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 2012年1月20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1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1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 お惣菜パン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 5名様



焼き菓子詰め合わせ(3,500円分)
[ル・アモー・ド・ラ・レーヌ]

04 べア5種10名様



「草原の王様 契丹」
—美しき3人のプリンセス—
瓶買券
[静岡県立美術館]

02 2名様

牛革フラットシューズ
[クリムト]

※サイズは23cm、24cmのうちご希望のサイズを明記してください

05 2名様

カップ&ソーサーとレースコースター
[heco28+]



03 5名様

梅ゼリー(6個入り)
[梅の花 静岡産]



プレゼント賞品はクロネコヤマトが1月下旬にお届けします



数年後にリフォームをご予定の方は、ぜひ無料でお受け取り下さい。

無料進呈

送料も無料

なぜ、建築業界の人は一般の人よりも
2~3割も安く
自分の家をリフォームできるのか?



A4サイズ
70
ページ



A4サイズ
54
ページ

簡単な質問

により、業者を見分け手抜き工事を防止する簡単で確実な方法とは?

工事箇所毎の
リフォーム
平均価格

消費者が知る
ことのなかった
リフォーム金額の話

自分でできる
家の点検
シート

業者の
言いなりにならない
塗料の選び方

「どこに頼んでいいのかわからない・・・」というお悩みに**無料**でお応えします

優良工事店ネットワーク (住宅リフォーム環境改善推進協議会)とは?

実際にリフォーム工事をした全国の消費者にアンケート調査を実施。その集計・分析の結果、多くの消費者が「優良」と認めた評価の高い工事店だけが参加できる任意団体(全国16都府県で550社が登録 ※仮登録店を含む)。全国の消費者に対し、近隣の工事店情報を始めとした**住宅リフォームに関する情報提供**を専門に行っている機関です。



無料ガイドブックのご応募は今すぐ!!

☎0120-146-064

朝9時から夕方5時まで
(土日祝日も笑顔で活動中)

インターネット・FAX・ハガキ(郵便番号・住所・お名前・電話番号を明記)でもご応募できます。FAX 0120-146-067(24時間受付)

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

リフォーム会社ではありませんので、電話や訪問による勧誘や営業活動は一切ございません。また、個人情報(住所)の発送のみに使わせて頂き、登録工事店を含め第三者には一切開示しません。



無料ガイドブック贈呈
とお伝え下さい!

