

＊
asterisk ten
10

アステン

2012 2月号
vol.76

口笛、吹いた。 電気自動車に 乗った。



asten people
伊藤羽仁衣

アステン meets ぐるぐる

スイート バレンタイン



トップ快談
株式会社ルシルケイ
お出かけグルメ
冬にきらめくワタシ磨き

こだわりSELECTION
すくすくボード
しずおかキッチン
蒸し大根 梅花仕立て

あまの☆キラリ

ここ一番と張り切りたとき、
胸まくりをするように髪をきゅっとまとめる。
涼やかに、ほれほれしませんか。
結わえた髪をはりりとほどく仕草からは
やさしさがこぼれてくる。
ご覧のヘアゴムは、いろんな色の革をチクチクと
パズルのように縫い合わせている。
注目のオジヤガデザインで、
ショップでは入荷が追いつかないほど人気。
髪を結わえてほめて、
そのたびまわりはドキドキさせられるのだけれど、
女性たちは泣いても転んでも、前向きが好き。

撮影協力/Orb(オーブ) tel:054-654-8544



PERGOLA コーヒーショップ パーゴラ

北の美味をはじめ、buffetならではの多彩なメニューが食べ放題！

2/29(水)まで

ランチbuffet 冬の味覚フェア

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)
平日	¥2,300	¥2,000
土日祝	¥2,600	¥2,300

小学生・中学生 ¥1,300 幼児(3才~小学生未満) ¥700

メニュー一例
人形のマースとチーズのバルフェ、
蟹とレモン風味のサーモンのロール仕立て
タラのベーコン巻きグリル 彩り野菜添え
豚ロース肉のゴマ風味揚げ
鶏ムネ肉のリヴォルヴ風
静岡産産「紅ほっぺ」を使ったデザート
チョコレートフォンデュ(土日祝限定)

シェフによる
デモンストレーション **海鮮野菜醤油ラーメン**

お問い合わせ・ご予約
Tel. (054) 254-4460 (直通)

梨杏 中国料理 梨杏(りんが)

本場香港の料理人が作る点心や本格メニュー35品が食べ放題！

2/29(水)まで

ランチオーダーバイキング

食べ放題

平日開催 お一人様 ¥2,600
小学生 ¥1,500 小学生未満 ¥700

お席に合わせたご注文いただくバイキング、できたてあつあつをお待ちします。

お問い合わせ・ご予約
Tel. (054) 254-4470 (直通)

これから式場をお探しのおふたりへ

ウエディングフェア

2/12(日) 10:00~18:00 (第1部) 10:00~ (第2部) 15:00~

入場無料・要予約(組数限定)

感動演出やプチ試食など、アソシアウエディングを体験していただけるフェア。

その他、デザート試食やドレス試着などがお楽しみいただける、様々なフェアを毎日開催中！詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ・ご予約
Tel. (054) 254-4140 (ブライダル係)

抽選で旅行券2万円分やペアディナー券が当たる！ 冬の味覚フェア プレミアム抽選会 開催中 2/29(水)まで (レストランにて、お一人様¥2,000以上の利用で、ご応募いただけます。)

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) **ホテルアソシア静岡** 検索

レストラン | ランチ 11:30~14:30(ラストオーダー14:00)
営業時間 | デイナー 17:30~21:00(ラストオーダー20:30)
※祝祭日等閉店いたしますので、ご予約をおすすめいたします
※現金・サービス料。※写真はイメージです



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「お買いもの券1,000円分」がセットになったおトクなきっぷです。

【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ステ)、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引当のお支払いはごできません
詳しくは駅係り付けの専用チラシ または JR東海ホームページで (<http://jr-central.co.jp>)

毎日ご利用になれます
※1/1は販売いたしません



近頃クルマがちよっとまぶしい。
いつも一緒だった幼なじみが、
気付いたら、突然、変身していたような。
EVにPHV。普通のクルマとどこが違うの？
戸惑う前に体験してみよう。
ようこそ、進化するクルマたち。



口笛、吹いた。 電気自動車に乗った。

進化するクルマと、変化する私たち

はじめまして、電気自動車。

初めてのEV (Electric Vehicle=電気自動車)。まずは充電についてのレッスンを受ける。充電スタイルは2つ。家庭の電源を使う普通充電と、街の充電スポットを利用した急速充電。メインは、帰宅後、ケーブルを自宅のコンセントにつないでの普通充電(車種にもよるが、200V/15Aで5~7時間程度で満充電)。街の充電スポットを利用する急速充電(15分~30分で80%充電)はサブとして使う、というのが電気自動車ユーザーの通常のライフスタイルらしい。フ

ル充電での航続距離は、道路や使用状況・走行モードによって違いはあるが、およそ120~180km(三菱アイミーブの場合)。買い物や送迎、通勤など普段使いなら十分な距離だ。
普通充電には、安全のため専用の配線やコンセントを使用。最近ではEVコンセントが標準装備されたマンションや戸建住宅も増えているとか。空気を汚さないから、将来はリビングのインテリアにお洒落な電気自動車、なんてことも夢じゃないかも。

日常的には普通充電で十分走行可能とはいえ、やはり外での急速充電スポットがあると安心。静岡県では、メーカーの枠を超え、三菱・日産系ディーラーでの相互利用が可能だ。この他、東名高速SAや新静岡セノバ(静岡市)などの商業施設にも。県もEV推進には積極的で、今後、県庁や総合庁舎、静岡空港に急速充電スポットを設置予定。まだ決して十分とは言えないが、電気自動車のインフラ整備は現在進行形だ。



私の街が音に変わる。

いよいよ発進。起動するには、まずハンドル右側のレバーを回す。いつものエンジン音は無い。代わりに「READY」のランプが立ち上がる。パソコンをオンにする感覚と少し似ている。
パワーはそれ程でも...という勝手な先入観をあっさり裏切り、加速がいいのかと驚く。ガソリン車のブーンと大地を蹴るような感触と違い、大河が静かに流れていくような力強さだ。「上り坂など特別な場合以外は、電気を消費しないEcoポジションで十分です」(東海三菱自動車販売)の言葉を実感する。
フロントパネルには、常に現在の航続可能距離が表示される。慣れないうちは、徐々に減っていく数値にやや心細さを感じるが、数字として明示されることで「あと何キロ走れるのだろうか」とい

う不安はない。
アクセルを離すとモーターが発電機となる回生ブレーキ機能を使ってみる。走行中も自家発電している満足感。同時に「空気を汚していない」というひそかな優越感も。そして何より、エンジンが無いというのはこんなにも静かだったのかという発見。いつもの車窓が、音という別の表情を見せてくれる。「EVで田舎道を走る時、鳥の声や沢の水音が聴こえるように、あえてオーディオはつけないんです」というユーザーの言葉を思い出す。
加速と共に、五感が開放されていくような不思議な乗り心地。もしかしたら電気自動車はもう自動車とは別の、EVという新しい乗り物なのかもしれない。



アイミーブを日常の買い物や保育園の送迎に使っています。軽自動車としては高めの価格ですが、購入時の自動車取得税・重要税も免税だし、維持費を考えると、そんなに高い買い物ではないのではと購入を決めました。子育て世帯のセカンドカーにはぴったりだと満足しています。静かだから夜間の外出、帰宅の際、ご近所に気兼ねなくいいし、何より排気ガスが出ないので、花壇の前や保育園の敷内でも安心。充電は3日に1回くらいですが、深夜電力料金なので、そんなに負担を感じません。その分、他を少なくしようと、かえって節電意識が高まりました(笑)。



MIE(ミー)さん (東海三菱自動車販売勤務)

3才と1才の2児の母としての目線で電気自動車ライフを語ったブログ「I'm MIE, Blog」を掲載中

スピードは控えめに。エコドライブで環境にやさしく。後席もシートベルト、チャイルドシートも忘れずに。

電気自動車のひと、増えてます。三菱のMiEVシリーズ



MiEVってこんなにお得!!

2,600,000円 - 720,000円
車両本体価格(消費税込) 政府補助金(上限)

参考価格 **1,880,000円**
(消費税込)
※保険料、税金(除く消費税)、登録などに伴う費用は別途申し受けます。リサイクル料金が別途必要となります。

月1,000km走行での**1年間(12,000km)**で

燃料費用差 **約7,000円(月)**

消耗品交換代 エンジンオイル/3,000km毎、
オイルフィルタ/6,000km毎交換

を合わせて**約10万円もお得**です!

Photo: i-MiEV
○ボディカラー: レッドソリッド/ホワイトソリッド (有料色: 7,355円高)

免税

東海三菱自動車販売株式会社

静岡県静岡市駿河区中吉田14-37 TEL 054-261-4331(代)
URL <http://www.tokai-mitsubishi.co.jp/> E-mail info@tokai-mitsubishi.co.jp

0120-15-3274

Drive@earth

MITSUBISHI MOTORS

●本社・中吉田店 TEL:054-261-4334 ●富士中央店 TEL:0545-52-6581 ●沼津大岡店 TEL:055-963-3993 ●伊東店 TEL:0557-45-1188
●SBS通り中田店 TEL:054-281-1200 ●富士浜法店 TEL:0545-71-3377 ●御殿場店 TEL:0550-82-2112

皆さまの願いをお手伝いします。不妊症のこと、いつでもご相談下さい。

〈当院の不妊治療実績です〉

体外受精件数 : 1,249件
人工授精件数 : 492件
タイミング指導件数 : 1,604組

(平成22年9月1日~平成23年8月31日の1年間・全年齢平均)

体外受精: (税込)336,000円~(初回・3回目以降減免あり)
(税込)286,000円~(他医院から転院された場合)

人工授精: (税込)21,000円

検査・タイミング指導: 保険適応

職員募集
詳しくはHPを!!

不妊治療・女性内科 生殖医療外科 産婦人科

静岡レディースクリニック

院長: 内田 律子 静岡県葵区日出町10-3

054-251-0770 contact@shizuoka-lc.net

トヨタカラーラ静岡より新型ハイブリッド「アクア」誕生

スタイリッシュでいい感じのコンパクトサイズ
そして驚きの低燃費

AQUA

35.4 km/L

グレードS 車両本体価格 1,790,000円
アクアは車両本体価格 1,690,000円(Lグレード)より消費税を別途加算してあります。
Photo: アクアはトヨタのハイブリッドシステム「e-PCU」を採用し、燃費の向上に貢献しています。また、燃費の向上に貢献しています。また、燃費の向上に貢献しています。

アクアは下記店舗にてご試乗いただけます

静岡店 TEL:054-254-8143 千代田店 TEL:054-262-5741 清水中央店 TEL:054-378-8141

静岡店 千代田店 清水中央店

おかげさまで創業50周年 トヨタカラーラ静岡

世界はクルマで変えられる?

昨年末に開催された東京モーターショーのテーマは「世界はクルマで変えられる」。確かに各メーカーが発表した新モデルは、未来を今のものとして実感させられるものばかりだった。

トヨタ、スバルだけでなく、わくわくするクルマをコンセプトにEVスポーツモデルを提案するホンダ。「スイフトEVハイブリッド」を発表し世界的にも注目されるスズキ。独自の低燃費技術、i-ELOOPを開発し、走る喜びをシンプルに追求するマツダ。昨年12月には日産のリーフが、電気自動車として初めて第32回日本カーオブザイヤーを受賞し話題となった。




Facebook(フェイスブック)で近況を報告し合い、スマートフォンで写真やスケジュールの管理をする。私たちのライフスタイルは新しいモノやコトで大きく変化している。いつの時代も日本を引っ張ってきたクルマが、今度はどんな未来を私たちに見せてくれるのか楽しみだ。

燃費もエコロジーも長距離の安心も。すべて引き受けるGOLFO SPHV

昨年、新車販売台数3年連続1位を樹立したプリウス。そのシリーズ最新モデル、プリウスPHV(Plug-In Hybrid Vehicle)が1月に発売された。「簡単に言うと、電気自動車とハイブリッドカー、それぞれの長所をいれとご取りしたようなクルマです」とトヨタカラー静岡清水中央店の牧ヶ谷スタッフが説明する。

家庭用の電源から約90分(AC200V)でフル充電できるリチウムイオンバッテリーを搭載し、近距離は電気自動車としてCO₂を排出せずにクリーンドライブ。長距離の場合は、EV・HV各モードを使い分け、61.0km/Lの超低燃費で走行できるという。




取材・撮影協力 / 東海三菱自動車販売(株)、静岡スバル自動車(株)、トヨタカラー静岡(株)、日産プリンス静岡販売(株)

もうクルマは「ぶつからない?」スバルの運転支援システム「アイサイト」

「ぶつからないクルマ?」そんな夢の技術が、スバルの運転支援システム「アイサイト=EyeSight(ver2)」の登場で現実のものとなった。「車の現在と未来を、安全という側面から徹底的にサポートしようというのがスバルの考えです」と、静岡スバル自動車の河内一樹さん。

フロントガラスの内側に取り付けられた2つのカメラが、人間の目と同じように前方の状況を確認し、キャッチした情報を瞬時に判断、衝突の危険を察知した場合、自動的にブレーキを作動して衝突の回避または被害を低減させるプリクラッシュブレーキ機能の他、ブレーキとアクセルの踏み間違いを防いだり、長距離運転や渋滞中に速度を自動でコントロールしてくれるなど、頼もしい機能を持つ、言ってみればもう一つの目と脳筋が走行中の安全を守ってくれるシステムだ。



静岡スバル自動車(株)清水営業所(静岡市清水区)には、全国でも有数の広さを持つ専用試乗コースがある。百聞は一見にしかず、ぜひ自分の目で最先端の技術を体験してみたい。

燃費もエコロジーも長距離の安心も。すべて引き受けるGOLFO SPHV

その他、搭載ナビによっては、スマートフォンのアプリを使って、電池残量の確認や充電スポットを検索したり、リモート操作でエアコンを起動するなど、人に優しいきめ細やかな機能を利用することができる。

先月、開催された北米自動車ショーでは、ソーラーパネルを空調に利用するなど環境技術と走りの楽しさを両立した次世代コンセプトカー「NS4」を発表。トヨタのPHVは、これからも世界のハイブリッドカーの牽引役として注目を集めそうだ。



取材・撮影協力 / 東海三菱自動車販売(株)、静岡スバル自動車(株)、トヨタカラー静岡(株)、日産プリンス静岡販売(株)

＊トップ快談 こんには、社長です。

清楚で気品のある輝きを持つ宝石と真珠の専門店、ルシルK。不景気といわれる中、ブライダル専門店もオープンさせるなど、着実な経営で成長を続けている。女性ならではの感性で会社経営する鈴木廣美社長に、話を伺った。




株式会社ルシルケイ

真心のサービスを大切に
パールの終わりに3万円マーケットといわれていた宝飾業界ですが、23年たった今、1万円を欠くともいわれます。その下降線をたどる中、14年前にルシルKを立ち上げました。ありがたいことに、起業以来、赤字決算はありません。景気を理由とせず、お客様に宝石の良さを伝え、買う楽しみ、使う楽しみ、作る楽しさを提案し続けてきたことが、結果につながるのだと思います。私たちのお客様はリピーターの方が多く、新規のお客様もご紹介してくださいます。これは、真心のサービスのおかげではないかと思っています。いいものをご提供するのには当たり前。その上のサービスが大事なことです。利益というのはお客様の満足料。このお店に来て良かった、また来たいと思っていただけることが、大切だと思います。

真珠の魅力を伝える
当社は、真珠の販売に力を入れています。真珠は他の宝石とは違い、冠婚葬祭の必需品でもあります。宝石には興味がないというお客様もよくいらっしゃいます。そのとき、コーディネート例など、いろいろな提案をさせていただき、これをきっかけに「宝石って素敵」と思ってもらえたらうれしいですね。宝石は、毎日使うわけではなくても、本物を持つという満足感が、心の栄養になります。その楽しみの世界に誘導するきっかけとなるのが、真珠なのです。また、真珠は非常に清潔な印象があり、シーンを選びません。さらに色のバリエーションも豊富です。身につけたときの存在感は他を圧倒します。それに私たちは専門店ですから、お客様に似合う長さや大きさなどを提案し、ネックレスが長すぎた場合は、外した珠でチャームなどを作って差し上げることもできます。こうして専門店の強みを生かして、真珠の魅力を伝えたいと思っています。

小さくても輝く会社に
仕事をする上で大切にしているのは、小さくても輝く会社であるということ。私が独立してこまごまやってこれたのは、お客様に喜んでいただき、スタッフが喜んで働いてくれる。そういう環境があるからこそだと思います。

仕事を追って幸せを求めて
私がそもそも起業したのは、仕事で得られる満足感が、自分の生命力の一部になると感じたから。だから、スタッフにも仕事を通じて幸せを追求していただきたい。そのためには、もともとあったスタッフを、ドイツでの研修などに派遣したり、売り上げが上がったときは金一封や、食事でねぎらったりします。当社は女性社員が多いのですが、私自身も同性として働いてきた経験を生かして、できる限りフォローするつもりです。仕事で、やってみなければ分からないことも多いものです。ぜひ飛び込んでやってみることが大事です。その中で、きっと仕事をする楽しさを見出せるのではないかと考えています。



1951年生まれ、71年東京家政短期大学栄養学科卒業後、76年より宝石業に従事。98年株式会社ルシルケイを設立し、2010年ブライダルリング専門店 TIARA 出店。現在に至る。

今月の占い 02

monthly fortune

今月の先生 東洋占星術 見崎友香先生

人生がスタートする赤ちゃんの「名付け」

命名は親から子へ初めて贈るプレゼント。気になる漢字の画数は、名前だけでなく名字と組み合わせると総画数が大切と見崎先生。「その子だけの名前単体で考えるのではなく、両親や一緒に住む家族の名前も関係します。例えばいくら縁起のいい画数でも、総画数では同一のものとはぶつかり合い、表と裏の役割に分かれてしまうと目や口を刺さるので、家族内で同一の総画数は避けるべきでしょう。人生のスタートを切る名前は、親が決めることができます。その子に合った良い名前を夫婦で付けてあげてくださいね。」

●2/6(月)15:00~SBSラジオ「GOGO!ワイドらぶらじ」内にて見崎先生が登場予定!

静岡占いの館 <ミュージ>
静岡市駿河区東2-23-17 甲賀ビル4F
☎054-255-3320(全日営業)
11:00-19:30(最終受付)
占い鑑定料/15分3,150円〜
静岡店/藤枝駅前店/富士店/清水ドライブプラザ店

EyeSight ぶつからないクルマ?

全長50mの専用コースによる体験試乗会開催中!!

お客様の運転による試乗体験 or スタッフの運転による同乗体験、どちらでもOK!! 「全車遠近視機能付クルーズコントロール」「AT誤発進抑制制御」も体験できます!

専用試乗コースはココ! 静岡スバル自動車株式会社 清水営業所
静岡市清水区長崎南町1-38 TEL 054-345-2133

お気軽にどうぞ!

今度の①②は、ぜひお近くのショールームへ。
静岡スバル



僕らの卒業。

デザイン・ラ・モード 2012
デザインとファッションとフラワーの卒業制作展

グラフィックデザイン科 プロダクトデザイン科 空間クリエイティブ科 ファッションデザイン科
ファッションビジネス科 ブライダル・ビューティー科 フラワービジネス科

2012 2.3(fri)-5(sun) 入場無料
会場▶グランシップ 10:00~19:00 (最終日17:00まで)

1F EVENT ZONE 2.5(sun)
▶ファッション&ヘアメイクショー ▶卒業制作展
1st / 11:30~ 2nd / 14:30~

6F DESIGN ZONE 2.3(fri)・4(sat)・5(sun)
▶卒業制作展 ▶在校生優秀作品展
▶展示官選定 シェアプロダクション展 ▶アラ・モードカフェ

6F FLOWER & FASHION ZONE 2.4(sat)・5(sun)
▶卒業制作展 ▶フラワーショップ
▶フラワーショー 1st / 4(sat)13:00~、2nd / 5(sun)13:00~

入場無料

学校法人 静岡国際大学
静岡デザイン専門学校
〒420-0801 静岡市駿河区東2-23-15 TEL:054-221-1556
TEL:054-220-251-136
URL: http://www.edu.ac.jp/ 募集 URL: http://www.edu.ac.jp/

2012年度生入学願書受付中
詳しくは左記までお問合わせください。

冬にきらめくワタシ磨き

女性のため「パール」を手の届くプライスで...

冠婚葬祭、入学式や卒業式と、家族の節目やフォーマルな席で身につけることの多い「パール」。貴石品ではなく、大人の女性のたしなみとして用いしておきたいもの。パールの専門店「ルシルK」では大きさ、色、形の異なるアイテムを多く揃え、予算や要望に合わせて選択できる。また知識豊富なスタッフが、身につける人の年齢や体形に合わせてリサイズしたり、美しいソールエトをコーディネート。フォーマルなシーンだけではなく、普段のファッションにも取り入れられる活用法までレクチャーしてくれる。2/17~19の3日間は、「カメオ展」も開催。本場イタリアから彫刻師も来場し、200点以上が展示される。貴重な機会に、足を運んでみて。

・おと本真珠ネックレス&イヤリング&ピアセット 29,800円〜

静岡興産町 宝石のルシルK
静岡市駿河区東2-7-16 TEL:054-221-1556
10:00~19:30 興産町名店街契約Pあり
静岡 真珠 販売

無料サンプルでうろるる体験

「無料サンプルプレゼント」の当選者から喜びの声が寄せられている。乾燥で悩んでいた肌も、もちリッとした潤いを実感できる。エパメールグレルームをつけて外出すると、乾いた冬の空気でも気持ちいい。サンプルをゲットしたら、そんな「うろるる感」が実感できるかも。成分の約80%が水からできたクリームで、洗後は約1つという節水ケアも嬉しい。かさつきが気になる人は、一度試してみよう。

エパメールグレルーム
ジャー180(180g) 3,675円

【先着100名に無料お試しプレゼント】エパメールグレルーム(3g×3袋) 送料無料 申込みは電話、FAX、QRコードで。(氏名、フリガナ、住所、TELを明記)
※プレゼントは初めての方限定(住所につき1回)
※人気のため到着まで1週間前後かかる場合あり。
電話動員など一切いたしませんのでご安心ください。

自然食品・自然化粧品のお店
ハッピーフレンド
静岡市駿河区東中央4-3-1
フリーダイヤル0120-351-789 FAX:0120-351-799
10:00~19:30 第2水曜定休 駐車場あり ハッピーフレンド

春からはじめる自分みがき!!
ボディーズで楽しみながらキレイになる!!

女性専用フィットネス「ボディーズ」。8台のマシンで、筋トレと有酸素運動を効率よく行う「サーキットトレーニング」。全身をボカカと温める「グルマ温浴」などを活用して、リラックスしながらダイエットしよう。定期的にランニングやヨガなど、ビジター利用もできる。楽しいイベントも盛りだくさん。2月は「骨盤ストレッチレッスン」(70分/1,500円)を開催。当日入会すると、通常6,300円の入会金無料の特典も。気軽に取り組むヨガレッスン、2月のテーマは「リンパヨガ」1回1,500円。好評開催中。まずは体験を試してみよう。

入会金6,300円 事務手数料1,500円
レギュラー月会費5,700円
(一年分一括の場合57,000円)

ボディーズ
・アスティ静岡スタジオ
静岡市駿河区東金町47
(静岡駅アスティ西館)
TEL:054-280-5381
・アスティ藤枝スタジオ TEL:054-634-0160

アスティクリニック

astel clinic

静岡レディースクリニック
内田律子院長

Q. 不妊に漢方がいいと聞きました。本当ですか。

漢方は、直接的に卵の数を増やしたりする効果はありません。しかし、間接的に妊娠しやすい体質を作るのに有効であることが知られています。生理を整えたり、ホルモンバランスを整えたりする作用のあるものもあり、体調を整えることができます。また、不妊の原因に悩む方の中には、医療の場で積極的に扱われるものも多くあります。生活習慣などの理由で不足しがちな栄養素をサプリメントで補うというのも、いいですね。一部の栄養素は妊娠しやすい体質づくりに役立ちます。しかし、自己判断でこれらを取り入れるのはおススメできません。体質に合わせたものを飲むのは、健康状態はむしろ悪くなります。別の治療が必要なケースを見逃すことにもなります。まずはかかりつけの病院で相談してみましょう。保険適用できる方方も多いので、医師と相談しながら、体に合うものをおすすめします。

婦人科の素朴な疑問にお答えします。
質問は「アスティクリニック」astel@shizushin.comまで
※なお、具体的な症状や個人相違にはお答えできませんので、ご了承ください。

今月の占い 02

monthly fortune

今月の先生 東洋占星術 見崎友香先生

人生がスタートする赤ちゃんの「名付け」

命名は親から子へ初めて贈るプレゼント。気になる漢字の画数は、名前だけでなく名字と組み合わせると総画数が大切と見崎先生。「その子だけの名前単体で考えるのではなく、両親や一緒に住む家族の名前も関係します。例えばいくら縁起のいい画数でも、総画数では同一のものとはぶつかり合い、表と裏の役割に分かれてしまうと目や口を刺さるので、家族内で同一の総画数は避けるべきでしょう。人生のスタートを切る名前は、親が決めることができます。その子に合った良い名前を夫婦で付けてあげてくださいね。」

●2/6(月)15:00~SBSラジオ「GOGO!ワイドらぶらじ」内にて見崎先生が登場予定!

静岡占いの館 <ミュージ>
静岡市駿河区東2-23-17 甲賀ビル4F
☎054-255-3320(全日営業)
11:00-19:30(最終受付)
占い鑑定料/15分3,150円〜
静岡店/藤枝駅前店/富士店/清水ドライブプラザ店

アステン MEETS ぐるぐるマ

Gourmet Collection

★ ★ ★

スイーツバレンタイン

もうすぐバレンタイン!この時期には、いろいろなお店で、普段手に入らない限定チョコレートがお目見え。チョコレートの甘い誘惑に、舌も心もとろけそう。プレゼント用だけでなく、自分用にも一つどうぞ。

1 静岡伊勢丹・チョコレートの祭典2012 ショコラモード(2/7~14期間限定)

静岡市駿河区長原町1-7 8階大催事場

TEL: 054-251-2211(大代表)
営業: 10:00~19:30
休: なし
P: 無料駐車場あり

毎年、本場ヨーロッパをはじめ世界各国の有名チョコレートが競演し、女性客を惹きつけてやまない静岡伊勢丹「ショコラモード」。今回の一押しは「セレクションボックス M.O.F.セレクション」。ジャンポール・エヴァンら M.O.F.(フランス国家最優秀職人)の称号を持つ6人のショコラティエがそれぞれ手掛けるパートモチーフのショコラが、一粒ずつ入って贅沢な詰め合わせが魅力。今年は初登場17ブランドを含む国内外73ブランドが出品し、どれもこの時期だけの限定ものばかり。期間限定になると売り切れ続出が予想されるため、早めの来店がおすすめ。

2,310(税別)

セレクションボックス M.O.F.セレクション

1 パティスリーエス

静岡市駿河区谷田4-5

TEL: 054-263-8453
営業: 10:00~19:00
(Cafe 10:00~18:30)
休: 月曜
P: 10分

人気のガトーショコラが、バレンタインのこの時期は愛らしいハート型にデコレーションされて登場。フランス産の高級チョコレートを使用し、低温で焼き上げているから、しっとりとした食感が楽しめる。甘さも控えめなので男性にも喜ばれそう。数量限定のため事前に予約がおすすめ。このほか、紫芋を練りこんだ「ハートクッキー」(2枚入り、150円)や、「ポンポンショコラ」(2個入り、380円)も贈り物にぴったり。これらの商品は相模原にある2号店「パティスリーエス ドゥ」でも購入できる。

アール 1,300(12×12cm)

東京にあるチョコレート専門店「テオプロ」のショコラティエ・土屋公二さんの実兄、土屋さんが店長を務めるこの店は、静岡で本格高級チョコレートを味わえる評判。その土屋さん一押しが、こちら。胡麻、焼酎、柚子、山椒をガナッシュに練り込んだポンポンショコラは、チョコレートと和素材の意外なマッチングが楽しめる。大人のスイーツ。ベネズエラやケニアなど産地の異なるチョコレートを絶妙にブレンドし、素材の味を生かすつつ、チョコレートの存在感もしっかりアピール。特別な人にごそ贈りたい一品だ。静岡パルコ店や静岡伊勢丹の催事でも購入可能。

1 ショコラティエ テオ

静岡市駿河区1-7-13 エスパシオ2F

TEL: 054-275-4700
営業: 10:00~20:00
休: 水曜
P: なし

1,400(4個入り)
2,600(8個入り)

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美食店も多数収録し、行きたい店が必ず見つかるお得な1冊。

PICK UP VOICE

コチラも読者オススメバレンタイン!

静岡 ● パティスリーとやのガトーショコラ(駿河区・主編) ● おるみえーの生チョコ(駿河区・主編) ● ムッシュMOZUMIのフォンダンショコラ(島田市・アルバイト) ● トレピアン(駿河区・社員)
静岡 ● ケンジョーのたぬきのケーキ(藤枝市・主編) ● 収穫月のチョコレートケーキ(焼津市・パート) ● カクツウハウスのチョコレートケーキ(駿河区・社員) ● パティスリークロシェットのグランショコラ(牧之原市・学生) ● 本田 ● パティスリーウープリエ(島田市・パート) ● 本田 ● 松浦食品のチョコレートがけ芋まっぴ(焼津市・主編) ● その他 ● 「女んといつもゴディバ」(駿河区・パート他) ● BABBI(駿河区・公務員) ● ベルギーのジャン・フィリップ・ダルシエ(焼津市・社員) ● ビエール・マルコリーニ(藤枝市・社員) ※口コト情報ですので、情報に変更がある場合があります。

1 セティボン? 静岡店

静岡市駿河区川会2-4-40

TEL: 054-267-7236
営業: 10:00~20:00
休: なし
P: 5分

しっとりふわふわで人気のバウムクーヘンに、今年も2、3月限定のチョコレート味がお目見え。コクとキレのあるフランス産ヴァローナのチョコレートを使用し、毎年楽しみにしているファンも多い。熟練した職人が機械に頼らず、自らの手で温度管理しながら焼き上げたバウムクーヘンは、心温まる味の、今年はフランス産のチョコレートを使ったソースもセット。ソースを電子レンジで温めて、バウムクーヘンにとろりとかけていただければ、ふんわり立ち上るチョコレートの香りと相まって、さらに贅沢な味わい、口いっぱいに広がる幸せな美味を召し上げ。

恋乃樹 ルージュバレンタイン チョコレートソース添え 1,890(税込)

1 ショコラティエ オウルージュ

静岡市駿河区1-1-1 新静岡セノバ1F

TEL: 054-266-7095
営業: 10:00~21:00
休: なし
P: 55分(無料、セノバに限り)

カカオの味を楽しみたいというショコラファンから支持が高い、ショコラティエ オウルージュのショコラたち。オーナーの足立真一さんこだわりの作品は、まさに食べる宝石。中でも、原産地指定という意味のドレーズを冠したこちらは、それぞれベネズエラ、ハイチ、メキシコ、タンザニアで取れたシングルカカオを使った贅沢なショコラ詰め合わせ。酸味や香りなどの特徴を、一粒ずつ食べ比べてみるのも楽しそう。長泉町にある本店では、男性客も多いというから、ショコラ好きの男性へのプレゼントにぴったり!バレンタイン用の商品もあり。

ドレーズ ショコラ 1,600(4個入り)、¥3,200(8個入り)

カカオの味を楽しみたいというショコラファンから支持が高い、ショコラティエ オウルージュのショコラたち。オーナーの足立真一さんこだわりの作品は、まさに食べる宝石。中でも、原産地指定という意味のドレーズを冠したこちらは、それぞれベネズエラ、ハイチ、メキシコ、タンザニアで取れたシングルカカオを使った贅沢なショコラ詰め合わせ。酸味や香りなどの特徴を、一粒ずつ食べ比べてみるのも楽しそう。長泉町にある本店では、男性客も多いというから、ショコラ好きの男性へのプレゼントにぴったり!バレンタイン用の商品もあり。

DUCOBU生チョコレート 1箱 1,260

シンプルな見た目と、いい意味で裏切る、繊細にして豊かな風味のハーモニーが衝撃的、口に入れただけでとろけだす「生チョコレート」は、フランポワーズの上品な酸味と最高級のチョコレートのコクが、絶妙なバランスで融合している。この味を作り出したのは、世界で4人しか任命されていない「ベルギーチョコレート大使」の一人、マーク・デュコブ氏。静岡では、「ル・アモー・ドゥ・ラ・レーヌ」でしか手に入らないレアなもの。たとえ貴重チョコだと知らずに食べたとしても、小さなりとがけに、きつこくときめくはず。

1 ル・アモー・ドゥ・ラ・レーヌ

静岡市駿河区南安松3-8-5

TEL: 054-266-4357
営業: 9:00~21:00
休: なし
P: 6分

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美食店も多数収録し、行きたい店が必ず見つかるお得な1冊。

あらなみ先生に教わる 女性のための漢方レッスン 第2回

Q 漢方薬に副作用はある?

あらなみクリニック院長 荒浪映彦
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任。著書「漢方で治すアトピー性皮膚炎」他

飲んで効果があるということは、体に何らかの作用をもたらしたということですから、もし体に合わないものを飲み続けた場合、薬効が悪い方向に向いてしまう可能性がないとは言えません。しかし漢方薬は自然素材でできていますし、深刻な副作用が起こる心配は極端に少ないと言えるでしょう。1人ひとりの体質や症状に合わせて処方する、いわばオーダーメイドの薬ですから、副作用を回避するためにも必ず専門家に相談して使用していただきたいです。

Q 長く飲み続けると効かない?

漢方薬は長く飲み続けなければ効かないというのは迷信です。でも、そのような先入観がある方はまだ多いですね。自己治癒力を高める薬ですので、効くスピードはそれぞれですが、特にアトピーや喘息などの小さなお子さんでは翌日から良くなるというケースもあるほどです。「薬」という名前が付きまうから、長く飲むことに抵抗がある方はいらっしゃいますが、飲んでいると調子のいい漢方薬はむしろ、できる限り長く続けていただきたいです。なぜなら漢方は自然界の有益な植物などをブレンドして作られたものだからです。薬膳は漢方薬に使う薬草などをブレンドした食事ですが、それを毎日摂りやすい形として粉や錠剤にしたのが漢方薬なのです。例えばレモンを食べる代わりに、ビタミンCを摂取していくのと同じような感じと考えるといただければと思います。

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】島田市中瀬町1294-1 TEL: 0547-34-5522 <http://aranami.typepad.jp/>
【千葉院】千葉県船橋市本中山3-22-1 TEL: 047-314-8707

桂由美 フィーノ静岡 Wedding コンシェルジュ Vol.2

楽しい衣裳選びも、思い出の一つに

衣裳選びは、ブライダル準備の中でもメインポイント。長い期間をかけて決める一着だから、楽しんであれこれ試着して選び抜く。例えば春の挙式なら、軽やかさの中に上質感を漂わす新和装がオススメ。オーガジー素材にモダンな墨絵をプラス。和と洋の雰囲気が出しやすに調和する。同じ素材でも柄や色使いで、イメージはがらりと変わるもの。デザインに迷う時は、コーディネーターが強い味方に。豊富な経験から、花嫁のルックス、会場、季節などトータルに考えアドバイスをくれる。頼れるパートナーとして、気軽に相談してみよう。

コーディネーター 栗原満里子さん

華式の着姿を写真におかしたお写真をいただいたり、アルバムを持って遊びに来ていただくなど、本当に大切にしています。お客様と一緒に、準備を重ねた期間が思い出になる。胸が熱くなります。

今月の花嫁

島田市在住 杉山裕美子さん

淡いピンク色のかわいらしいドレスを選択。ポイントのインディゴが、エレガントな大人の印象も備えるため、ヘアも「大人かわいい」をテーマに、「コレにして本当に良かった」と嬉しそうに笑顔を見せる。

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/>
「ステイタイル」

今月のコーディネート Vol.3

着心地もお洒落も楽しむ オフスタイル

リラックスしたいオフタイムも、お洒落を心がける鬼頭キャスター。今回はちょっぴり春を予感させる色合いで登場。広く開いた襟や袖からのぞくピンクのTシャツは、前がボーダー、後ろがストライプ風の切り替えで、甘すぎないナチュラルな大人といったイメージ。重ねたスウェットは、柔らかな「落ち感」と広がる袖口が特徴。首元を飾るチョーカーは、紐タイプだから調節が自在。さらにブローチとしても使える2WAYタイプ。パンツは、浅めのサルエルパンツ。腰では、よりサルエルラインに、高めのウエストでは、サブリナ風の印象もなる。初めての人も気軽に試そう。

今月のpoint!

柔らかなスウェットは、柄付きのロングスカートに合わせてガーリーな雰囲気にも似合います。ショートパンツと合わせてもキュートです。スタイリスト 石川佑美さん

select shop JuJu
掛川市下俣南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

ボーダーTシャツ(WAFFLISH WAFFLE) 10,290円、スウェット(Carriax) 9,870円、サルエルパンツ(Si-ho sup) 15,750円、チョーカー(WAFFLISH WAFFLE) 10,500円

今月のイケメン Vol.42

「喜ばせる」ことに懸命な 情熱プランナー

開放感のある上品な設けの住宅展示場で迎えてくれたのは、照れ笑いキュートなイケメン、大成住宅 藤枝店の金子公彦さん。開取の設計からマネープランの相談まで、住宅購入に関わることをすみずみまでサポートする。プライベートでは、6才と2才の子を持つパパ。自身の日常経験から、子育て世代が住みやすい家を提案するという。「3年前に自分も家を購入しました。十数年間いろいろな家を設計し、見てきた経験の集大成として我が家を設計。でも住んでから気付くことも多く、毎日がプランの勉強です」と金子さん。現場での成功例や、自身の生活で気が付くことを、設計に生かして提案している。お客さんの生活の様子を具体的にイメージして、開取も考えるそう。真剣に考え尽くす分、喜んでもらったとき、金子さんにとって一番うれしい瞬間。「企画したことを喜んでもらうのが本当に好きなんです」という金子さんは、社内のイベントでも、その手腕を發揮する。仲間と女性アイドルグループに扮しダンスを披露するなど、会場を笑いで盛り上げるとか。穏やかで優しい語り口調と、恥ずかしそうに微笑む姿からは、コミカルなシーンは想像しがたい。けれど「人を喜ばせたい」という情熱が金子さんの原動力のよう。その情熱はお客さんもしっかり届いているようで、通算で「お引渡し100棟」を達成している。

大成住宅 藤枝店 店長代理 金子 公彦さん

あなたの周りにはイケメンの情報を教えてください。応募は下記「イケメン」まで【メール】asten@shizuoka.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。

イケメン情報 大募集!

あなたの周りにはイケメンの情報を教えてください。応募は下記「イケメン」まで【メール】asten@shizuoka.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。

「考えるって おもしろい!」
その感動を「めばえ」から

楽しく遊びながら自分で考え、憶えるチカラは
ぐくむ「めばえ教室」。おもしろいと感じる体験を
通じて、自然にやる気と集中力が身につくとか。
例えば、お話の主人公になった気分楽しく歌
えらううちに数概念が育つのだそう。年齢に合わ
せたオリジナル教材で遊ぶから、子どもの自発
性や発想力が育ちそう。まずは、親子で体験教
室に参加してみよう。

【静岡教室】イトーヨーカドー静岡店2F
体験コーナー 2/5(日)~12(日)10:30~16:00
なよし広場横
【清水教室】2/11(土)2/24(金) (要予約) 1~7才対象
【清水教室】イオン清水店2F
体験教室 毎週火曜、水曜(要予約) 1~7才対象
【島田教室】アピタ島田店2F
特別教室 2/23(木)2/24(金) (要予約) 3~7才対象



ココに注目!
「めばえ教室」で学んだチカラは、高
学年になるほどに発揮される気がする
という卒業ママからの声も多い。

めばえ教室
静岡教室、清水教室、島田教室他、県内4教室
(全国280教室)
【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



あの「セティボン?」から新作の
マカロンとチョコレートが登場!

今回紹介するマカロンと、チョコレートは2012
年バレンタインで初お目見えとなる「セティボ
ン?」の自信作。チョコレート(4個入り840円)は
レモン、イチゴ、プレーンの3種で、中からたっ
ぷりの国産れんげハチミツがとろり。芳醇な花の
香りがするコロピア産チョコレートと質の良い
ハチミツの組み合わせが口の中で絶妙のおい
しさに変化する。抹茶、ストロベリー、レモン、ショ
コラのマカロン(6個
入り1,260円)は、ホ
ワイトチョコでコー
ティング。バレンタ
インハニー(チョコレ
ート)は静岡伊勢丹店
限定発売なので、お
間違いない。

ココに注目!
マカロンに使われている抹茶は掛
川産。いちごは久能産と地元産の食
材を使っているのが嬉しい!

セティボン? Shizuoka
静岡市葵区川合2-4-40 TEL.054-267-7236
無休 10:00~20:00 駐車場あり
セティボン? 静岡伊勢丹店
静岡市葵区貞岡町1-7 地階
TEL.054-251-2211(代)

保険の無料相談窓口が
静岡岡セノバにOPEN!

保険会社はいろいろあるけれど、何を基準に選
んでいいかわからないという人も多いのでは?
自分に合った保険がよく分からない、出産や転
職などでライフプランが変わったのを機に自分
や家族の保険を見直したい...そんな時は気軽
に新静岡セノバ5階にある「しずてつ保険ステ
ーション」で相談を。ここでは中立的・公平な立
場の専任スタッフが、数多くの保険会社の中
から、自分に合う保険を探してくれる。もちろ
ん相談は無料で動議も一切なし。賢く利用す
れば保険料を下げることもできるかも。「今の保
険で本当にいいの?」と思ったら、買い物ついで
に相談してみよう。



ココに注目!
相談会に予約すると、もれなくし
ずてつカード「ルルカ」の300ポイント
をプレゼント(初回のみ)

しずてつ保険ステーション
フリーダイヤル:0120-708-288
静岡市葵区鷹匠1-1-1
新静岡セノバ5F
無休 10:00~20:00
http://www.shizutetsu-hoken.com/shop/

キレイ通信 Vol.4
presented by POLA



至福のハンドマッサージで
肌も心も、美力UP!

「あれこれやっても、キレイにならない」そんな悩み
が消えないときは、肌力だけでなく心や体がパ
ワーダウンしているかも。「肌・心・体」の健康がキ
レイのカギと考えるPOLAでは、社内の専門研修
を習得したカウンセラーやエステティシャンのスペ
シャリストがいる。美容成分をしっかりとチャッ
プする肌を目指すなら、トータルでケアしてくれる美容
のプロにまかせてみよう。

ココに注目!
初めてのご来店はドキドキ緊張
されそうですが、気軽に話を
聞いてください。和やかな雰囲気
を感じていただけたらと思います。
★予約 小笠原光子さん

POLA THE BEAUTY
草薙店 TEL.054-347-3162
静岡美術館前店 TEL.054-347-6258
静岡南店 TEL.054-281-6695
静岡城北公園前店 TEL.054-209-8226
静岡東名川店 TEL.054-208-3815
SBS通り店 TEL.054-289-2849
静岡店 TEL.0120-566-227

伊藤 羽仁衣さん

有名タレントがそのウエディングドレスを着用したことで、注目を集めるようになったTHE HANY。
そのデザインを手がけるのが、伊藤羽仁衣さん。フリルやリボンなどを使い、
かわいらしくそして品の良いデザインは、女性たちの心をとらえてやまない。
まだまだ進化を続ける伊藤羽仁衣さんに、ドレスに込めた思いやこれからの目標などを伺った。

Q.羽仁衣という名前には?
本名です。父は、21世紀は女性の時代になる。世
界に羽ばたいて、世界の中で愛される人になってほ
しいとつけたそうです。字も、「羽衣」が入ってい
て、いまの自分の仕事にぴったり。本当にいい名
前をつけてもらったと感謝しています。

**Q.その名前を取ったTHE HANYの
ドレスのコンセプトは?**
女の子の大好きなプリンセスです。たっぷりのフ
リルやお花、リボンやビュウを使って、世界一かわ
いくエLEGANTな花嫁さんをつくりたい。ウエディ
ングドレスは女性たちの憧れ。だから、花嫁さんが
喜んでくれるドレスを作りたいと思っています。

Q.ファッションの世界に足を踏み入れたのは?
父がデザイナーだったので、私自身も3歳のころ
からデザイナーになりたかった。10歳ごろから1
日3体デザインする練習を始めた。父から受
けた影響は大きかったですよ。小さいころから
審美眼を育てるために、ファッションショーに
連れて行ってくれたり、こんな服が着たい、と言っ
て実際に作ってくれたり。当時は当たり前だと思っ
ていましたが、今考えると、本当に素晴らしい環
境だったと感じますね。

Q.デザインの発想はどこから?
普段の生活の中からですね。マカロンを食べなが
ら、こげり色のドレスを作ってみようかな、とか。
見るものすべてからインスピレーションをもらっ
ています。結婚式やウエディングドレスはハッピーな
もの。TPOさえわきまえていけば、発想は自由で
いいと思っています。

**Q.今はドレスだけでなく、スイーツなどの
コラボにも積極的だと伺いました。**
女の子ってお菓子大好きですね。お菓子を食べ
ただけで幸せになる。ハッピーな気持ちがお菓子
を贈ったり、贈られたりする人にも伝わってほし
い。箱を開けるときのワクワクを絵で表現したら
いいなと思っています。それで、今、静岡のお
菓子屋さんとコラボして、パッケージ作りをしてい
ます。かわいらしい箱は、お菓子を食べ終わった後も、
何を入りようかな、という楽しみがありますよね。
そんな気持ちになってもらえたらうれしいな。

Q.静岡の印象は?
静岡は私の生まれ育った北海道と空気が似てい
て、懐かしい感じがします。でも、まだまだ知らな
いところがいっぱい。これから探検してみたいと
思っているところです。

Q.羽仁衣さんにとって、30代はどんな年代でしょう?
30代って、子どもの頃はオバサンだと思ってまし
た。でも、今感じるのは30代って一番の旬。20代
経験を積んで、輝き出すのが30代です。20代のこ
ろよりも視野も広がって、仕事も楽しくなりま
した。きっと40代はもっと楽しいんじゃないかな
と、期待している部分もあります。

Q.仕事でのストレスは?
あまりないですね。もちろん大変なことはありま
すけど、自分が好きで始めたことだし、答えは分か
なくても、クリアすれば良くなるという結果は見え
る。だからがんばらなくていいんです。ここで終
わりと言ってしまうと、本当にそこで終
わりちゃう。でも、くよくよしながらでも、明るい結
果が見えれば、ちょっとずつでも進むことができる
でしょ。失敗を恐れたら、なにもできないから、行動
しなきゃ、と思えるんですよ。

Q.目標は?
22歳で北海道にお店を構えてから今まで、やってい
ること自体はあまり変わらないうえ、でも、一昨年東京
にお店を出して、今までは違った発信ができるよう
になりました。今度の目標は世界。まずは東京店で足
元を固め、アジアを中心に発信していきたいです。



春のお庭に集まろう
「garden picnic」

木々や花...自然を感じるアイテムがそばにある
だけで、何気ない毎日が豊かになるもの。そんな
心地よい生活を提案する「Garden teimu」で
は、ガーリッシュプロコートをテーマに、春の花々
がかわいらしく揺れている。これから始めるガー
デニングや新しいインテリアをイメージするヒント
になりそう。2/11(土)12(日)の2日間は、春の
ガーデンを楽しむイベント「garden picnic」を
開催。パンや焼き菓子、デリ、カフェなど10店舗
ほどが集まる。イベントの詳細内容は、WEBを
チェックして。



ココに注目!
揚げたてドーナツなどで人気の
「chipakoya」や、自家焙煎コーヒー
の実力店「コスモスコーヒー」なども
出店予定。

Plus Style Garden Teimu
(プラススタイル ガーデン テイム)
島田市東町1215
TEL.0547-34-4128
10:00~18:00
水曜定休 駐車場あり
http://www.teimu.com/



レアな輝石が新入荷!!
「読者限定シークレットSALE」
最大50%OFF

人気ショップ「ストーンズトレード」は、広々した
店内に色彩豊かなストーンがずらりと並び、中
でも注目したいのは、入荷したばかりのレアな
アイテム。「ビジネスの成功」「愛の矢」という意味
が伝わるというグリーンルルチル、「絆」「信頼」
「愛の安定」を意味するといわれるグリーンガー
ネット、「浄化」「護符」の意味合いがある黒サ
ンゴ、人工ダイヤなど、今なら希少価値が高珍
しい種類が手に入る。なんと2月中は読者限定
のシークレットSALEを開催。「アステンを見た」
の一言で、通常価格より最大50%OFFで買
い物できる。アステン読者限定の秘密のSALEだ
から、見逃さないで!

ココに注目!
「愛の浄化」をテーマにした話題の
チューナーセットや、マッサージス
ティックなどヒーリングアイテムも
充実

ストーンズトレード
静岡市駿河区西藤302
(大浜町道沿い)
100円ショップ「ルルカ」の奥
TEL.054-201-9839
10:00~19:00
駐車場あり 無休
http://www.stons.net/

東京大学発!
59種類の栄養がとれるサプリメント

女性誌の美容特集やテレビで話題の「みどりむし」
。産の一種である「みどりむし」には豊富な栄
養成分が含まれていると注目を浴び、NASAや
東京大学でも研究されている。その「みどりむし」
を粉末状にしたサプリメントが登場。青魚に多く
含まれるDHA、EPA、ビタミン、ミネラル、アミノ酸
をはじめ、含まれている栄養素はなんと59種類
(日本食品成分表)。粉末をカプセルに閉じ込め
てあるので飲みやすく、3粒(1日の目安)でひじき
50g分のビタミンB6や、あさり15個分の亜鉛な
ど毎日の食生活からは摂取が難しい栄養素も手
軽に取ることができ、不規則な食生活になりが
ちな人におすすめ。カラダの中から美しくなろう。
サプリメント 【赤丸印】バイオザイム100粒入り
100粒入り 通常 6,825円のところ、10%OFF。
3個お買い上げの方は20%OFF。



ココに注目!
3月上旬、重症から常習可に移転
予定。オープニングセールも開催
予定。

Healthy & Beauty 大恵
静岡市駿河区鷹匠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.daikei-info.co.jp/



メーカー直販ならではの価格
商品入れ替えSALE

製造、卸売メーカー直営ならではの価格で、豊富なアイテムを館内に揃える「オランダ
館」。1階は、木々の特徴を生かしたオリジナル
デザインのテーブルセットや、ユニバーサルデザ
インのグッズを展示。2階はオランダ、イタリア、
イギリス、フランスなどヨーロッパ各国から直輸
入した家具・インテリア。3階は上質な眠りにこ
だる英国王室御用達のベッドマットブランド
「スランパランド」や、リーズナブルなスタン
ダードアイテムを展示する。各階ごとに、多彩な
商品があふれ目移りしてしまいそう。今なら展示
品の入れ替えに伴い、現品処分セールを開催
中。何度も足を
運んで納得で
きるもの、お
得なプライスで
手に入れて。

ココに注目!
2階にはルルカ「エコーネス」の
ストレッチチェアも、揃えている。

起立木エ オランダ館
静岡市駿河区津島町16-20南幹線沿い
オートバック西側
TEL.054-287-0500 10:00~18:00 水曜定休
起立木工

牛乳屋さん
お届けします
ミルクの
ちょっといい話

明治牛乳明けい宅配センター
三河敏さん

実は、カレーだって明治の宅配がおいしい!

子どもの日とか敬老の日は、自分でカードを作りて牛乳に添えるのがお
礼。ずっと金で買ってきたから、お客様と顔が見えるおつきあいなん
です。そうそう、バレンタインチョコの注文もたくさんです。明治ですら、牛
乳に限らず、宅配でしか手に入らないおいしいものをお届けしています。お
すすめはブルガリアヨーグルト入りカレー、ホットにおいしいからぜひ試して!

明治牛乳明けい宅配センター ☎ 0547-45-0550
島田市金谷東2丁目3482-8 (受付:平日08:00~18:00 土曜08:00~13:00)

**グルメで
お食事中!**

ナチュラルでヘルシーなバーガーと言えば、やっぱりここですね! 胡麻入りパン
ズにコクのあるチーターチーズがとろりと溶けて、食べ応え十分。そのまま食
べておいしい。お店にずらっと並んだ
世界のスパイス(10種類以上)を使っ
て、自分好みに味付けてもいいん
です。甘辛のマングーソースで
コロンビア風に、ガーリック
ソースを使えば英国風。お、美
しいでしょ、やさしい味のス
ープも各種300円〜揃ってい
ます。温まってつるつるバー
ガータイム、おすすです。

セントラルスクエア静岡グルメ館2F
フレッシュネスバーガー
TEL.054-654-5556
●10:00~22:00

Midori no Fukita Clinic

知っておきたい身体にいいこと~モダンデンタル~
次亜塩素酸水と感染症予防
取材協力/みどりのふきたクリニック

インフルエンザなどの感染症対策について

Q.インフルエンザの感染経路にはどのようなものがありますか?
Dr. 吹田: 直接感染、飛沫感染、経口感染などがあります。
インフルエンザは飛沫感染により感染します。

Q.貴院ではどのような感染症対策をしていますか?
Dr. 吹田: 院内の清掃はもちろん、湿度、温度の管理にも気を配っています。
また、人体に安全な次亜塩素酸水を噴霧することで、空気除菌を行っています。

Q.普段の生活で出来る感染症対策を教えてください。
Dr. 吹田: まずはうがい、手洗いをまめにしましょう。
人ごみに入る際はマスクを着用することも感染対策になります。
当院でも使用している次亜塩素酸水でうがいをするとより効果的です。
また、ノロウイルス対策として次亜塩素酸水での拭き掃除も行ってください。

診療時間 月 火 水 木 金 土
am 8:30~12:00
pm 2:30~6:00
●休診日: 日曜、祝日

院長: 吹田 浩之
〒420-0885 静岡市葵区大岩町4番23号

みどりのふきたクリニック ☎ 054-249-0888

EPIOS CARE

美白清息

大切なあなたの口腔ケアに
EPIOS CARE 化粧水
~エピオスケア~

口と息の、新しい習慣。
朝、目覚めた時や、おトイレの前、お風呂の前、お寝る前、お目覚めの時、
この化粧水は、お口の健康を常に保つてくれるから、
サッパリとした口の中、さわやかなお口のケアに。
お口の健康を常に保つてくれるから、
お口の健康を常に保つてくれるから、
お口の健康を常に保つてくれるから、

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、お口の健康を常に保つてくれるから、
お口の健康を常に保つてくれるから、
お口の健康を常に保つてくれるから、
お口の健康を常に保つてくれるから、

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

モダンデンタル株式会社
〒422-8005 静岡市駿河区油田563
TEL.054-262-2560 http://modd.jp

株式会社エピオス

[2月は、和食の真髄にチャレンジ]

しずおかキッチン

「いただきます」
まで25分!

晩秋から真冬にかけてうま味が増し、寒さが厳しくなる12月～2月に旬を迎える大根。煮物やおでんもいけれど、たまにはこんな一品料理としておめかししてみるのはいかが? くりぬいた芯や皮はキンピラにして、旬の根菜を丸ごといただきます!

材料 4人分
大根:4切れ(4cmの輪切り)/昆布:4枚/濃いカツオだし:100cc(塩・みりん・酒・薄口しょうゆ少々、砂糖ひとつまみで味付け) [A]椎茸:1個(4等分)/しめじ:1/3パック/海老(小):4尾(ボイルでも可)
ホタテ貝:2枚/鶏肉・ニンジン:一口大カット4つ/菜の花:4房/銀杏(水煮):4個/ゆず皮:適宜
●鶏そぼろあん だし汁:300cc/鶏ひき肉:100g/[B]みりん:大さじ2/薄口しょうゆ:大さじ1
砂糖:大さじ1強/塩:少々/しょうが汁:少々/水溶き片栗粉:適量



今月の先生
望月 久雄 Mochizuki Hisao
日本料理 花みづき 料理長
「日本料理の醍醐味である五味・五彩・五法の『五彩』を大根の中で表現しました。白・赤・黒・黄・青の鮮やかな食材は、野菜・魚介・肉類と栄養のバランスも〇。『中の具は、冷蔵庫にあるもので代用できます』。家庭アレンジしたためタジン鍋を使用したが、蒸し器やシリコンスチーマー、蓋付き容器などで代用可。
tel:054-262-2888

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.76
[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
[2012.2.4] 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3月3日発行)は「ワーキングスタイル」特集

春寒の 目にもあてやか 福句茶

蒸し大根 梅花仕立て

(ふろふき大根 花みづき風)

①大根はスツと竹串が通るまで、柔らかく蒸し上げて

大根は皮をむき、型があれば梅の形に飾り切りをし、中央部分をスプーンでくりぬく。
① [A]の食材は、すべて一口大に切りそろえ、酒としょうゆ(分量外)で軽く下味をつけておく。

② タジン鍋に①の大根をのせ、水大さじ1(分量外)を入れて、レンジ(600w)で8分ほど加熱し、竹串が通る程度まで蒸す。その間に、鍋で鶏ひき肉をから煎りし、①のだし汁300ccを加えてひと煮立ちさせたら[B]の調味料を加える。水溶き片栗粉でとろみをつける。

③ タジン鍋の中に昆布を敷いて、②の大根を乗せ、[A]の食材を盛り付ける。①のだし汁を大さじ1強かけて、レンジ(600w)で3分強加熱し、器に盛りつけ②をかける。お好みでゆずの皮の細切りを散らせば完成!



表紙: 今月のキラリ
Ojaga design ヘアゴム
各種1,995円・2,520円
問い合わせ: Orb(オーブ)
tel:054-270-3335
http://orborborb.exblog.jp/



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 2012年2月17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2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2月号を見てから「実際に買ったお店」と「行った感想」を教えてください。
- 03 おすすめのオーガニックランチ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 3名様
久能山東照宮 国宝記念セット(羊かん・カステラ) [静岡やぶきた羊かん]



02 1名様
アンティーク 手書き線 2枚セット [モンパニエ]



03 5組10名様
映画「ドラゴン・タトゥーの女」ヘアアクセサリー [ソニー・ピクチャーズ エンタテインメント]



04 5名様
プリンセスタアラ (マリンカラーゼリー) 1箱=30個入り [ツキジフーズ]



05 1名様
静岡マスケロンサイダー(240ml) 20本セット [木村飲料]



プレゼント賞品はクロネコヤマトが2月下旬にお届けします ヤマト運輸

バス&テクテク! ハイガール ブテツァー[®] 冬の京都が旬ですね

冬の京都をテクテクしたい、たとえばこんなハイキングガールにオススメです。

★南禅寺で早朝座禅。 京都駅からテクテク60分
左京区の南禅寺は参道にならぶ湯豆腐のお店でもおなじみ。早朝の座禅は境内にある龍淵閣(りょうえんかく)なら誰でも参加できます。
●晩天座禅/第2・第4日曜、6:30~ 約1時間(座禅と法話10分) ※4月~10月は6:00~
TEL.075-771-0365

★老舗の瓢亭で朝粥。 京都駅からテクテク60分(南禅寺隣り)
400年の歴史を持つ懐石のお店、瓢亭のお粥を食べに行く、という冬の京都のテクテク。かなり上級者、大人のプランです。南禅寺の早朝座禅のあとに、いかが。
●別館では12月1日から3月15日は「うずらゆ」4,500円/9:00~11:00
TEL.075-771-4116

★伏見稲荷で招福。 京都駅からテクテク40分
京都駅の南、伏見区にある稲荷大社さん。千本鳥居と呼ばれる、数えきれないほどの朱塗りの鳥居が山頂まで続き、テクテクにびったり。近くの石峰寺(せきほうじ)には伊藤若冲が下絵をした五百羅漢があり、京都っ子もお気に入りのスポットです。
TEL.075-641-7331

高速バスで 往復1万円! 毎日運行。



22:18 発 >>> 5:32 着
新大阪6:41着・大阪(阪急梅田)6:50着

静岡・清水から京都・大阪へ、直行夜行便
京都大阪ライナー/静岡大阪線
(普通運賃片道/大人) (往復割引)
京都駅 6,000円 10,000円
新大阪・大阪(阪急梅田) 6,500円/往復割引11,000円
ご予約 お問い合わせ

高速線専用ダイヤル (7:30~20:00/年中無休) ☎0570-080-888
ご乗車の1ヶ月前から当日の19:00まで予約可能です。
http://www.justline.co.jp

バスって旅行じゃないから、リクエストできるの?
田舎や季節などの、おトクな割引もあるのかな?
僕は旅でゆっくりお食事したいけど大丈夫?
京都大阪ライナー 検索

たくさんのあなたを乗せて走りたい しずてつジャストライン