

今月の★キラリ

ナチュラルな形が愛らしいでしょう。大人っぽくモダンにも持てそう。「ヒモを見るとつい編みたくなる」itarou落合昌子さんのクラフト、紙ヒモを手編みした「KoyoriBag」。昌子さんの指には編みダコがいっぱい。でも、ずっと何かを作り続けていけたら幸せという。出来上がると待ちかねたように売れてしまう。希望の形やサイズの相談もあるという。長く愛されたいな、と作られたバッグを、いいな、と長く使う人がいて。ゆったり流れる時間の交歓を楽しんで。

撮影協力/バンタリタtel:054-262-1789



特集

大きなiに出会う旅

岩手



asten people

ベサニー・ハミルトン

アステーン meets ぐるぐる
ご当地グルメ



しずおかキッチン

白絹まとった涼風美人

お出かけグルメ

すくすくボード

ZOOM&ZOOM

目指すは素足美人

こだわりSELECTION

毎月第一土曜日発行
静岡新聞 広告特集

眠っていた宝石が再び輝く 感動と笑顔がこぼれる「ジュエリーリフォーム」

ちょっと手を加えるだけで!

プチリフォーム



参考加工代 ¥5,000~



参考加工代 ¥5,000~

ご持参の金・プラチナとチェンジ!

トレードオーダー

金・プラチナと交換
特別価格で下取り



たとえば...
使わなくなった
リングを46,000円
で買取った場合



商品価格との差額
¥12,000
で購入可能です。

イメージ通りのできあがり!

セミオーダー

500点以上のデザイン枠の中から
お好みのデザインをお選び頂きます。



昔ながらの
婚約指輪を



参考加工代 ¥0
参考加工代 ¥88,000

世界にたったひとつ。

フルオーダー

既成のデザインでは満足できない
という方に

雑誌の切り抜きからでも
お作りできます。



想いをカタチにお見積り無料!

宝石のことなら
わたし共に
お任せください!



ルシルKのリフォームは
思い出を大切にします。
もちろん、ご相談、お見積りは
無料です。
お気軽にお問い合わせ下さい。

宝石と真珠の専門店
ルシル-K



静岡 真珠 検索
静岡市葵区呉服町2丁目7-16
営業時間/10:00 ~ 19:30
GCA宝石鑑定士 宝石鑑別器具設置店
☎054-221-1556



このチケットを
お持ちのお客様は
リフォーム
3,000円引き!
(3万円以上の場合に使用可能です)
株式会社ルシルケイ

緑の大地、どこまでも続く空。
岩手には、他では見ることのできないスケールの大きな風景がある。
宮沢賢治が、「イーハトーブ」と呼び、生涯愛した故郷、花巻。
約300年前、ある和尚が「さながら極楽浄土のようだ」と
感嘆して命名されたという言い伝えを持つ浄土ヶ浜。
震災で大きな被害を受けた沿岸部も、
自然が生んだ景勝の雄大さは以前と変わらず、
変わらないからこそ、
深く、静かに私たちの胸を打つ。
大地と海、そして復興を目指し歩む人たち。
岩手には、広い空の下、ここには決して体験できない、
旅ならではの出会いが待っている。

大きな1に出会う旅

GOING ON A TRIP



サップ船に「大津波語り部&ガイド」、
田野畑村ならではの旅を体験

体験村・たのはたネットワークは、盛岡から車で2時間半の田野畑村を拠点に活動するNPO法人。平成20年の発足以来、陸中海岸の恵まれた自然や、漁村文化の伝統を活かした四季折々の体験プログラムを企画し、全国から訪れる観光客に人気を集めている。しかし東日本大震災による被害は、その運営をも直撃。一時はすべてのプログラムを休止せざるを得なかった苦渋の中、いち早く復活させたプログラムの一つが「大津波語り部&ガイド」だ。

実際に被災した地元の人が語り部としてガイド役になり、越後地区など津波の被害が大きかった場所を、およ

そ2時間をかけてバスや徒歩で回るといもの。例えば、語り部の一人、工藤房子さんは「足の不自由な友人を心配し、危険を承知で浜辺の集落に戻ったところで大津波に巻き込まれ…」という自身の生々しい体験をありのまま参加者に語ってくれる。伝えることで自分の命に感謝し、一人でも多くの人に災害から逃れるヒントになって欲しいと願うからだ。

実はこのプログラムは、3月11日の震災以降に誕生したものではない。以前は、明治29年、昭和8年と地元を襲った大津波の体験談や、「津波でんでんこ（津波が来たら、取る物も取り敢えず、

肉親にも構わずに、各自でんでんばらばらに一人で高台へと逃げなさい）」など、この地方に代々伝わる津波防災の教えを伝承するという内容だった。「プ



ログラムを通じ、この教えがしっかりと根ざしていたお陰で、体験村・たのはたのスタッフは、誰一人、津波の被害に遭っていませんでした」と、コーディネーターの武井俊樹さんは振り返る。

現在も「大津波語り部&ガイド」の他、北部三陸海岸ならではの断崖絶壁を楽しむながら、奇岩岩穴を小型漁船で巧みにくぐり抜ける「サップ船アドベンチャー」など人気のプログラムが震災前と変わらず好評運営中。田野畑村でしか出せないダイナミックな風景と心に残る旅の記憶が刻まれるはずだ。（参加費は大津波語り部ガイド1人2,500円、サップ船アドベンチャー3,500円/いずれも2名〜）

内陸と沿岸部、2つの岩手の魅力を一緒に味わう

観光地としての復興を目指す岩手県沿岸部だが、宿泊施設はまだ震災以前に比べ不足しているのが実情だ。加えて広大な岩手県ゆえ、限られた日程の中で、内陸から沿岸部へと効率良く移動するのは簡単ではない。そんな課題を解消し、なおかつ被災地支援にもつながるプログラムとして、バス会社、岩手県などが共同で企画したのが「復興応援バスツアー」だ。現在3コースが用意

され、それぞれ花巻温泉郷など内陸の温泉に宿泊し、バスで遠野、龍泉洞、浄土ヶ浜など被災地である沿岸部も含めた岩手県の名所を効率よく回ってくれる。加えて復興応援として料金から500円が、若石海岸遊覧船組合、陸前高田松原を守る会などの団体に寄付される仕組みだ。

「岩手に来ていただくことが何よりの支援です」と岩手県観光課の佐藤卓也さん。文字通り「旅で被災地を応援する」がカタチになったツアーだ。

今年4月、北リアス線、運転再開 希望と期待を乗せて、「さんてつ」が走る

「さんてつ(三鉄)」の愛称で知られる三陸鉄道は、第三セクター方式によって運営される岩手県沿岸部を走る鉄道会社。車の免許を持たない地元のお年寄りや学生の足としてはもちろん、海沿いの絶景を走るロケーションや、どこか懐かしさを感じる列車の風情が観光客に人気の路線だ。その三鉄が、昨年の震災以降、従来とはまた違った意味で注目を集めている。

駅舎自体が流失するなど、壊滅的な被害を受けた中、震災のわずか5日後、社長が自ら、実際に線路を歩いて安全を確認し、一部区域ではあるが無料で復興支援列車を走らせたというエピソードは、そんな三鉄の底力と地元での信頼の高さを物語る。また三陸鉄道社員自らがコーディネーターとなり、バスを使って被災地



である沿岸部を巡る「三陸・被災地フロントライン研修」も実績を上げている。一泊二日で陸前高田市、釜石市などを視察しながら北上し、宮古市内に宿泊、翌日は田老地区へ、というのが基本プランだが希望に応じて被災地以外の観光地を入れるなど変更可能（最少催行10名〜）。「参加者の多くは、



必ずまた来ます、この地域が復興していく姿を見守ってきたいから、と言ってくれます。ありがたいですね」と旅客サービス部の富手淳さんは語る。景勝美とそこに住む人の懐の大きさを、三陸鉄道は、そんな岩手県の魅力を象徴する存在なのかもしれない。

取材・撮影協力/NPO法人体験村・たのはたネットワーク TEL:0194-37-1211 岩手県観光課 <http://www.iwatetabi.jp/> FDA(フジドリームエアラインズ) TEL:0570-55-0489 キャトルエクス静岡店 TEL:054-371-5020

空から岩手へ

岩手県へのアクセスの要路ともいえるのが、名古屋小牧空港からFDAを使っての70分の空の旅。静岡から空港までは高速道路を使えばドライブも楽しい。疲労も少ない。空港の駐車料金も5日間無料なのも嬉しい!

名古屋小牧 >> いわて花巻
便名351 07:30出発 08:45到着
便名355 14:30出発 15:45到着

いわて花巻 >> 名古屋小牧
便名352 09:15出発 10:30到着
便名356 16:15出発 17:35到着

出発の45日前までにwebで予約・購入する
15(よんごー)割(なら運賃は片道12,000円)

バスも少すす! ハイワガール プラツァー **注**

京都・大阪は夢の花園。

初夏の景観、大阪は花見のシーズン。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

京都駅 6,000円 10,000円
新大阪・大阪(原急梅田) 6,500円/往復割引11,000円

ご予約お申し込み合わせ

0570-080-888

<http://www.justline.co.jp>

しずてつジャストライン 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

JAHAYAN

「Nozomiガール」
ヴォーカル&ダンスユニット
AUDITION
メンバー募集

お茶が大好きな女性大募集!!

◆募集内容
静岡牧之原茶「望」キャンペーンガール

◆応募資格
静岡県内にお住いの19〜30才までの健康な女性

◆応募方法
所定のオーディション応募用紙とバストアップ・全身写真(アクリラ不可)の2枚を同時に郵送してください

◆応募期間は、下記HPからダウンロードして使う事もできます

◆応募期限: 2012年6月30日消印有効

◆一次審査: 7月 6日(金)13:00〜(書類審査)

◆二次審査: 7月16日(月)13:00〜(面接・歌・ダンス)

応募先 〒421-0407 静岡牧之原市布引原884
ハイナン農業協同組合 茶業センター
「茶ぐりん Nozomiガール オーディション」係
広報 ☎0548-22-9514
E:koho@hainan.ja-shizuoka.or.jp

※本オーディションに関する問い合わせ先:
ハイナン農業協同組合
広報 ☎0548-22-9514
E:koho@hainan.ja-shizuoka.or.jp

※詳しくは、下記HPからでもご確認ください

静岡牧之原茶「望」HP <http://www.nozomi-kanau.jp>

10th anniversary collection

新作発表

Free Fitting Fair

6/2 SAT & 3 SUN 10:30-18:00

ご予約不要

新札衣裳は全国20の会場でもお届け無料

pun-dress.com TEL:054-202-3331

静岡市駿河区完本町7-13(南神線B6)

営業時間10:30〜19:00(水曜定休)◎駐車場完備

おまちガイド

今月のおまち「金座町」

街にはさまざまな顔がある。
人でのびやかな街の顔、静かな日常生活の顔、
そして歴史に刻まれた顔。
街をもっと深く知れば、もっと街が好きになる。

中町の少し西寄り、日本銀行静岡支店や清水銀行静岡支店が建ち並ぶ金座町。ここは江戸時代、上魚町(かみうおまち)と呼ばれていた。魚問屋、青物問屋が軒を連ねたことから、「かみんだな(上の店)」とも呼ばれ、まさに職場の台所的な場所として賑わいを見せていた。その町名が、現在の名称に変わったのは、昭和3年のこと。大御所時代、金座の頭人・後藤庄三郎三三がここで駿河小判を製造していたことに由来する。しかし、ここに金座があったのは、わずか5年。大御所時代の終焉とともに、金座の機能は江戸に移設された。移設先は日本橋。現在は、日本銀行本店が建っている。一方、後藤邸にあった静岡の金座跡地に建つのが、日銀静岡支店。何か、不思議な縁を感じさせる。



取材協力/藤野ウエイブ

asten INFOMATION

静岡発の“いいもの”が揃うお取り寄せサイト「エッセンス」

日産静岡が運営する通販サイト「エッセンス」は、静岡の名産品をはじめ、人気のバックやファッション、キッズ用品、アクセサリなど静岡発の商品を中心に扱うお取り寄せサイト。自宅用はもちろん、お中元や結婚、出産祝い、贈り物として親戚の人へプレゼントにもぴったり。ネット会員に登録すれば次回からの購入もスムーズでお得なキャンペーン情報も得られるからおすすめ。今ならネット会員に登録した人の中から抽選で5名様に、注目の「バリエーション」インストラクター吉田さみさん著「バリエーションで3秒ダイエット」(コミック出版)をプレゼント(6月末まで)。詳しくはサイトをチェックしてみよう。

日産静岡カード(日産静岡)

携帯で右のコードからもアクセスができます!

静岡市東区長原町2-7-26
Tel:0120-8-2000-6(平日10:00~17:00)

エッセンス 静岡 <http://www.nissanren-shizuoka.co.jp/essence/home/>

こだわり Selection

人に必要とされる仕事だから「看護職復帰応援プログラム」6/17(日)開催!

出産・育児・介護などで仕事から離れ、プランクのある看護師と准看護師資格保有者をサポートするプログラムを開催。このプログラムでは「看護技術を忘れてしまった」「今の医療についていけない不安」という悩みを解消する講義・実技・デイサービスの見学が行われる。復帰へのファーストステップとして参加してみよう。

●「看護職復帰応援プログラム」参加無料
日時:平成24年6月17日(日) 10:00~13:30
内容:講義/実技(バイタルサイン測定、血糖測定など)/施設見学(デイサービス事業所)
会場:ニチイ学館センター 藤枝青木
藤枝青木2-27-23
申し込み・問い合わせ先:ニチイ学館 静岡支店
TEL:054-251-8433 平日 9:00~17:15 担当 打木 当日、資格証(看護師、准看護師)の提示が必要
株式会社ニチイ学館 静岡支店
静岡市東区御幸町11-30 エクセルワッド静岡ビル12F
●詳しい内容はこちらから(参加予約可)
ニチイ看護ナビ www.nichii-kangoshi.jp

湿気の多いこの季節のヘア対策に

梅雨時は湿気が髪がうねったり広がったり、ヘアスタイルが思い通りにならない季節。くせ毛で困っている人におすすみの「クセ毛矯正ルミュー」。「くせ毛の状態や、なりたいたいシルエットに応じて5種類のメニューから選ぶことができる矯正ストレートは、ダメージレスかつ髪に癖きを与えず、頑固なくせ毛もサラサラでまとまりやすい髪にしてくれる。髪の手つきや質感もアップすると好評で、県外から訪れるファンも多い。ロング料金の加算がない価格設定も嬉しいところ。極上ストレートをぜひ試してみよう。

くせ毛矯正マイルドメニュー(C-B込・シャンプー別) 19,950円~17,955円

ココに注目! RIGA(草薙)・VOGA(駒形通)ともに予約時「アステンを見た」で、すべての美容技術料が10%OFF(7月末まで)。

Asai Hairs RIGA (アサイヘアーズ リガ)
静岡市清水区草薙1-11-10
TEL:054-348-1918

Asai Hairs VOGA (アサイヘアーズ ボガ)
静岡市東区駒形通5-5-2
TEL:054-251-0973

アステックリニック

静岡レディースクリニック
内田 洋子 院長

Q. 最近生理が来ません。病院にいった方がいい?

生理が規則的に来ないことを生理不順といいます。その原因としてはホルモンバランスの崩れやその他全く別の病気から引き起こされた場合も考えられますので、一度婦人科で調べてもらうといいでしょう。また、本当に閉経してしまった可能性も考えられます。閉経本気で生じてしまっていることを早見閉経といい、この場合は妊娠の確率が低くなります。原因不明のことも多く、20代の方でも閉経がなくなったり、その発育が障害されて育たなくなったりします。もし閉経が来ているのなら、ホルモン治療により妊娠の可能性が出てきます。早見閉経の原因は卵巣年齢検査により行います。検査だけででき、プライマルチェックに組み込んでいる病院もありますから、気になるようでしたら、一度検査を受けてみることをお勧めします。

婦人科の専科女医にご相談ください。
質問は「アステックリニック」asten@shizushin.comまで
※本誌掲載の医師や専門家の情報は、おおよそで掲載しております。ご了承ください。

今月の占い

今月の先生 東洋占術師 野藤 先生

Q. 占いで「宿命」を知って意味がある?

宿命は人生の道しるべ。自然から与えられた自分の「宿命」を知ること、本来の役割や自分自身を知り、人生に上手に生きていくのが目的です。女性の場合は考えが偏りがちで「家庭に入ったら、良い妻や母親にならなくちゃ」「仕事を続けたら子供が生まれない」といったふうになる人もいますが、そんなことはなく、何事もバランスが重要。もし何かやりたいことがあった場合には、宿命が求めている場合もあります。自分の宿命を知ることによって「だからなんだ」「これでいいんだ」と迷いを振り払ったり、心の支えになることもあります。私はよく「人に迷惑ささげなければ、自分がワガママになってもいい」と言いますが、自分の宿命を聞いて「今日相談に来て良かった。自信が湧いてきました」と言って帰る方も多くいます。占いは未来への不安をおおたりするものではなく、自分らしく生きていくと勇気が湧いてくる、そういうものだと思っています。

静岡占いの館 <ミュージ>
静岡市東区蓮花2-23-17 甲賀ビル2F
TEL:054-255-3320
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/
ミュージ 占い

占い教室生徒募集!
算命学・姓名判断・九星気学・カラーセラピー・数秘学・タロット・手相・アロギア講座コース。月2回グループレッスン6,300円。

あらなみ先生に教わる

女性のための漢方レッスン

第6回

Q. 漢方薬と生薬の違いは?

自然界にある薬能のある植物や鉱物一つひとつを生薬と言います。それらを組み合わせることにより、さらに高いレベルにまで到達させたのが漢方薬です。例えば精神の興奮を抑える甘麦大棗湯という漢方薬がありますが、これは小麦と大棗(ナツメの実)と甘草(マメ科)という生薬を組み合わせたものです。小麦やナツメ単独では、あり得ない効果が3つ合わさることにより発揮されます。この漢方薬は夜泣きやヒステリーの改善薬として使用されます。このように漢方薬には、さまざまな生薬が配合されます。これらの生薬の中で特に私が注目しているのが地黄です。地黄には強壮作用や血流改善作用があり、乾燥肌やシミ改善に効果がある四物湯や老化に伴う症状を緩和する八味地黄丸等に配合されます。生薬入りの風邪薬や栄養ドリンク等もありますが、漢方医学を学べば学ぶほど、美肌のために石けんや化粧品に生薬を入れることに対し興味を持つようになりまし。私は皮膚科ですから、トラブル肌改善や美肌づくりに対する生薬の効果に特に注目しています。

あらなみクリニック院長
荒波 映彦
慶應義塾大学医学部医学センターの非常勤講師。著書「漢方で治す!アトピー性皮膚炎」他



Q. 顔に真っ赤な湿疹ができて困っています

春は花粉により目の周りが真っ赤になる方がいらっしゃいますが、顔のトラブルはステロイドの副作用が出やすい場所でもあり、大変な思いをしている方も少なくないと考えます。実は顔のトラブルの場合でも体の内側から目をつけてみる必要があります。例えば黄連解毒湯という漢方薬は顔に熱がこもり真っ赤になった状態を緩和させます。上半身は火照るのに下半身が冷えるのを上熱下寒と言いますが、自律神経のアンバランスが原因と考えられます。もちろん黄連解毒湯が万能薬ということではなく、それぞれの体質に応じた処方があります。

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】島田市中満町1294-1 TEL:0547-34-5522
【千葉院】千葉黒船橋市本中山3-22-1 TEL:047-314-8707
パソコン用 <http://aranami.typepad.jp/> 携帯用 <http://bp.hanjomo.jp/aranami/>

ツキジヤース

アステン主編のアイデアを紹介

Vol.3 じたんかんたん おうちレシピ

厚切りピザトースト

【材料】(2人前)
オリーブオイル 100g
ホワイトソース 1缶
厚切りパン 2枚
とけるチーズ 40g程度
※玉ねぎ、パプリカ、ベーコンなどお好みで

【作り方】
1.玉ねぎ、パプリカなどを薄くスライスする
2.バターを塗った食パンに、スライスした厚切りパン、野菜、オリーブオイル、ホワイトソース、とけるチーズをの順にのせる
3.チーズがとけるのを目安に、700wのトースターで5~6分焼く

コショウやパスタなどを加えると、大人の味にアレンジできますよ。

週末の朝は、親子でかんたんクッキング

のんびりできる週末の朝は、親子で朝食作りを楽しんでみては?食パンやホームベーカリーで焼きたてのパンを厚めにカットして、チーズとオリーブオイル、ホワイトソース(フレーク)をトッピングすれば、賢いピザトーストのできあがりホットサンドにすれば、ランチボックスに入れてお出かけにもOK。

あなたのレシピを! 大募集!

「オリーブオイルシリーズ」を使った、簡単レシピを募集。調理写真とレシピ、氏名、連絡先を明記し、本店へ郵送かメールすると、もちろん「オリーブオイル」ホワイトツナ(フレーク)3缶セットをプレゼント。優秀レシピは本誌で紹介!(6/30まで)

こだわりのグルメの専門店 **ツキジヤース**
●本舗 静岡市清水区本町1-7
9:30~20:00(土日祝営業)
静岡市東区御幸町11-30 エクセルワッド静岡ビル12F
9:00~18:00 土日祝定休
●静岡市東区蓮花2-23-17 甲賀ビル2F
9:30~20:00(土日祝営業)
info@tsukijias.com
www.tsukijias.com
ツキジヤース

Wedding コンシェルジュ

1着で変化を楽しむデザインドレス

毎月、新着ドレスが入荷する「fino」では、サマーシーズンにぴったりのドレスもいっぱい。例えば写真のドレスは、裾の長さを変えられるデザイン。荘厳なチャペルでは、長いレースとベールが清楚な印象のロングスタイルで。軽やかなミニスタイルにすれば、披露宴が明るくカジュアルな雰囲気を出せそう。1着でもシーンに合わせて、イメージを変えて楽しめる。このほか、よくばり女子の気持ちに添えてくれるアイテムがずらり。訪ねるたびに新しいドレスに出会えるから、ゆっくり試着を楽しんで。

●ジュンブライドフェア 6/9~6/17まで

今月の花嫁
吉田 和 和田 恵美さん
キレイな発色が、一目見て気に入りました。自分だけでは悩んでしまう小物のコーディネートも熱心に相談してもらい、個性的なイメージに仕上がりました。

桂由美フイノ静岡
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/>
ステキブライダル

asten column

今月のイケメン

専門知識を仕事に役立てる勤勉家

上質な食事で、地産地消をテーマにしたフレンチが気軽に楽しめる、清水港の注目スポット「レストラン エスプリド・ミクニ」を支えるマネージャー 久保田 敬さん。2010年のオープンから、ホール業務や事務処理など店舗の運営に取り組み。「以前は食品工場の品質保証の部署にいましたから、接客業であるレストランへの配属は自分にとって未知への挑戦でした」とオープン直後を振り返る。品質保証部在籍中に取得した調理師や第一種衛生管理者などの資格を有していた久保田さんは2年前、レストランのオープンにともないマネージャーに抜擢された。フレンチに使用する洋野菜をはじめ、鮮魚や肉など地元食材を納品してくれる業者の確保やレストランの接客業務など、すべてが初めてのことばかりで戸惑いも多かったそう。そんな忙しい日々の中でも、「自分らしくお店に貢献できること」を模索し、「自分が持っている専門知識がお客様の信頼やサービス向上につながる」と語る久保田さんは、静岡県立大学の大学院に在籍し、環境物質の研究も行っている。「もともと実験が好きで、大学院の研究は興味深い。休日、大学に通うことで良いリフレッシュになっています」と久保田さん。笑顔でゲストを迎えるベースには、久保田さんの地道な向上心が潜在しているようだ。

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@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。

イケメン情報大募集!

あなたのご縁は全国に

会員制結婚相談所

この春、伝馬町に新しくオープンした「エンゼルブーケ 静岡」は日本結婚相談所連盟(BJ)の優良加盟相談所に認定された結婚相談所。ラジオ出演やお見合い本の出版、恋愛結婚講座の講師で幅広く活躍中の婚活カウンセラー森永敬子さんが、あなたの婚活を徹底サポート。会員は全国に4万人以上。男性45%、女性55%の比率で30代が最も多く、医師、公務員の会員が多いのが特長。初期費用(入会金+登録料)は4万円。月会費5千円。お見合い料は初年度でも無料。親御さんの代理入会も受付中。6月末まで「アステンをみた」の一言で初期費用が1万円引き。

ココに注目! 入会を迷っている人、雰囲気を見てみたい人、まずは気軽にTELを!

エンゼルブーケ静岡
静岡市東区伝馬町23-1-501 1階Cafeアール
TEL:054-205-5252 10:00~19:30 不定休
エンゼルブーケ静岡

アステン MEETS ぐるぐる

Gourmet Collection

ご当地グルメ

日替ご当地グルメが人気を集める昨今。もちろん、静岡にもおいしいご当地グルメがいっぱい。普段なじみの料理も、実は静岡特有だったりする。静岡再発見、ご当地グルメを食べつくそう。

親子丼 ¥850

静岡市内でも歴史の長い蕎麦店・河内庵は1716年に創業。「以前は井やラーメン、オムライスなんかもやっていたんですよ」と15代目ご主人の石川寛さん。ラーメンや洋食は早い時期にやめてしまったが、井も今は健在。なかでも親子丼は代々受け継がれてきた昔ながらの静岡スタイルで、ファンも多い。一見すると「り卵丼?」と思いきや、卵の下に鶏肉・玉ネギ・シイタケ・かまぼこを煮たものが敷き詰められていて、その下がご飯。全体的に甘めの味が静岡らしい。蕎麦とミニ親子丼のセット900円あり、希望で普通の卵とじにできる。

河内庵(かわちあん)
静岡市東区宮ヶ崎町74
TEL:054-253-0432
11:00~15:00
17:00~20:00
休:水曜(月曜臨時休業あり)
P:6台

おでん

ひと串 ¥40~¥90

真っ黒な牛スジダシに刺さった黒はんぺん。イワシ粉と青のり、自家製みそだれで食べる、という「しぞーかおでん」の王道を行く。35年以上前からずっと絶やさないおでんダシは、透明度が高く、あっさり上品なのが特徴。店主の伴よう子さんは、「生まれたての赤ちゃんと同じ。一瞬たりとほっとかたにできない」と、大切にダシを守り続けている。子どもがお小遣いで食べられるようにと、ひと串40円という価格もうれしい限り。手づくり蜜のかかったふわふわの「うめ水」300円もぜひ一緒に味わってみて。

おでん
静岡市東区丸子2-3-2
TEL:054-259-0852
11:30~14:30(14:00LO)
17:30~20:30(20:00LO)
土日曜11:30~19:00(18:30LO)
休:月曜、第3日曜
P:7台

PICK UP VOICE

コチラも 編集部オススメのご当地グルメ!

● おかだの駿河もつ鍋(葵区・団体職員) ● おがわのしぞーかおでん(駿河区・主婦) ● 大やさいも(葵区・会社員) ● 三河屋のおでん(葵区・主婦) ● はまや(駿河区・講師) ● 丁子屋のとろろ(葵区・会社員) ● 用宗のしらす丼(駿河区・主婦) ● 庵昇堂のちいぢ餅(清水区・主婦) ● くらさわの桜えび(葵区・会社員) ● 小川池魚河岸食堂の海鮮料理(焼津市・主婦) ● 竹乃やの朝ラー(焼津市・主婦) ● 瀬戸谷コロック(藤枝市・パート) ※口こ情報ですので、情報に変更がある場合があります。

モッカレー煮込

1本 ¥100 ※イタワラは¥110

清水名物は数々あれど、いま一番注目のご当地グルメと言えは「もつカレー」。元々はこちらの先代・杉本金重さんが60年前に考案したもので、いわば元祖の店。頼むとすぐ出てくることから、かつては電車の待合待合に、今もチョコ飲みが主流とか。もつ焼き屋だけに串に刺してあるのが特徴で、煮込みに適した小腸と胃袋を使用。10数年前から3代目の要平さんがカレーを担当し、毎日練り足しながら仕込んでいる。スパイシーなカレーがやわらかいもつにからみ、ビールがすすむことこの上ない。売り切れる場合もあるので早めに行こう。

きとり金の字本店
静岡市清水区真砂町1-14
TEL:054-364-1203
17:00~21:00
休:日曜、夜日
P:なし

シンプルデリ

焼津市本町2-16-41
TEL:054-628-6790
11:00~18:30
休:日曜、夜日
P:無料駐車場あり

一番人気の「茄子の花腸」は、天然南まぐろの刺身をはじめ、由比の地魚、煮物、焼き物、蒸し物、天ぷらなど、旬の素材をメインにちよとずつするなんおあずが楽しめるランチ。ご飯、デザート、コーヒーがついてお得な1,800円。街中でありながら和風モダンな落ち着いた店内で優雅に食事を楽しんで。

【ランチメニューは全15品】
太刀魚と豆腐 旬野菜の揚げおろし膳 980円
アボカド海鮮ちらし丼
3種から選べるミニコンどん付き 1,300円

ヘソ天

100g ¥300

ヘソとは、1区に一つしか取れない腹の中心のこと。これを惜しげもなく味わえるのは、焼肉焼津ならではの、貴重なヘソは、地元の慶のなまり節屋さんから調達している。「焼津では味噌煮やフライで食べるのが一般的ですが、天ぷらはうちのオリジナルです」と、2代目の内田博さん。衣に甘い醤油だれで味付けしてから、何もつけずに「バクリ」!とどうぞ、慶のなまり節に魚の白身を加工して作った「かつおのしんじょ」1袋350円や、上品な旨味の「鮎XO醤」680円など、オリジナルの開発商品もおすすすめ。

静岡ぐるぐるマップ 保存版
「しずおか最新グルメ 総力タログ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きお題の飲食店を編集部が300軒調査。アステンで紹介した飲食店も多数収録し、行きたいお店がすぐ見つかるお楽しみ1冊。
送料 定額あり

にきび・にきび跡でお悩みの方

炎症の強い赤味や色素沈着、気になってしまう凹凸もすっきり美しい肌へ。

にきびの基礎知識

にきびの直接的な原因は、皮脂の過剰分泌と毛穴のつまりです。毛穴に詰まった皮脂を栄養にして表皮ブドウ球菌やアクネ桿菌が異常繁殖することで炎症が起こりにきびになります。

〈にきび・にきび跡の治療方法はさまざまありますが、当クリニックで行われている治療の一例をご紹介します。〉

治療方法1 不要な角質を除去し、毛穴の汚れ・過剰な皮脂を除去する。
毛穴を覆ってしまっている古い角質をやさしく除去することで毛穴に通気性をもたらせます。さらに、毛穴に詰まった汚れや過剰な皮脂を吸引して取り除くことにより、にきびの原因要素を軽減していきます。また、その際、適度な保湿を与えることでお肌の水分と油分のバランスを整えていきます。

治療方法2 にきびの原因菌を殺菌
にきびの原因となる表皮ブドウ球菌やアクネ桿菌は酸素を嫌い、皮脂を栄養とする性質をもっています。皮脂が排出されず溜まったところへそれらの菌が繁殖し、炎症や膿の原因となる代謝物を生産します。光を照射することでにきびの原因菌を殺菌し、にきびの悪化を食い止めて、新しくできるにきびを減少させる効果があります。

治療方法3 にきび跡の色素沈着、凹凸を対策する。
にきび跡に多くみられる色素沈着は炎症によって生じたメラニン色素を排出することによって改善します。また、繊維芽細胞を刺激しターンオーバー(皮膚の入れ替わり)のスピードを早めることで気になるにきび跡の凹凸も改善されていきます。

治療方法4 ビタミンの外用薬
ビタミンCの美容効果は昔から知られていますが、皮膚に浸透させていくにはビタミンC誘導体という形でないと効果は発揮できません。近年では、毛穴を引き締め皮脂分泌の抑制作用、抗酸化作用など新しい効果が注目されており、ビタミンC誘導体の中でも特に「APPS」という形となった外用薬を浸透させることによって、にきび原因のひとつである皮脂過剰の抑制や、抗酸化作用によるにきび炎症の緩和や免疫向上することができ、新しいにきびができていく予防効果もあります。

治療方法は症状によって異なります。一度クリニックにご相談ください。治療はすべて保険適用外診療となります。

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 (38歳 野野 温子)

www.sc-clinic.jp

ケイタイサイトへアクセス! 医院情報を閲覧できます

院長 野野 温子
1969年生まれ。43歳。東京都出身。静岡聖隷医療専門学校(第3期卒業生)。平成6年 東京女子医科大学医学部卒業。東京医科歯科大学付属病院から分科に東京女子医科大学付属第二病棟で形成外科(美容皮膚科)・麻酔科勤務を経て、平成12年静岡市東区長島町にて開業。

メドカススキンケアなど様々なスキンケア中心の美容上の悩みをご相談ください。

月 火 水 木 金 土 日
○ ○ 休 休 ○ ○ △
● 診療時間 10:00~18:00 ● 水曜・夜日・第1・3・5日曜は休診となります。

ご予約・ご相談はこちらまで
tel.054-254-5444 (予約制)
静岡市東区長島町2-8-1 アイランドプラザビル8階

〒413-0292 静岡市東区長島町2-8-1 アイランドプラザビル8階

JR静岡駅北口より徒歩7分 静鉄静岡駅より徒歩5分

お出かけグルメ

編集部オススメ

セミオーダーケーキで あなたの想いをカタチに

大切な記念日にオリジナルのケーキはいかが? ストロベリーやチョコレートなどクリームの種類はもちろん、スポンジの形もハートやスクエアにオーダー可能。ベースをタルト生地にしたリ、季節のフルーツをトッピングしたり、組み合わせも自由自在。パティシエが世界に一つだけのケーキに仕上げてくれるので、贈る方にも、あなたの想いがきっと届くはず。12cmサイズで2,100円〜。さらに、数字型のクッキーでオリジナル感も出せる。

女性限定 夏に負けないすっぱんランチ

専門店では味わえない高級食材のすっぱんを手軽にいただける「すっぱんランチ」(8/31までの期間限定、1日限定50食)。部位のぶつ切りは入っておらず、すっぱんの身から丁寧にエキスだけを抽出して料理に使っているのだから、爽やか。夏野菜のかき揚げ、すっぱんゼリー寄せ、長ネギと豆腐のすっぱんスープ仕立て、冷やし茶碗蒸し、お刺身がついて特別価格2,500円(税込+送料)。本格的なすっぱんコースを楽しみたい人は9,240円、10,500円、12,600円(税込+送料)から選んで、2名より受付。要予約。

和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI (モイズミ)
静岡市東区池ヶ谷7-5
TEL:054-247-1338
11:00~14:00 17:00~22:00
(土日ランチあり) 水曜定休
11:30~13:30(LO)
駐車場6台+提携あり
http://hana-mizuki.info

トロピカルな初夏メニューが人気

安心食材にこだわったスイーツ満載の「モミの木」では、さわやかな初夏のメニューがラインナップ。卵、白砂糖、乳製品不使用の豆乳プリン(400円)は、有機豆乳、玄米水あめなどをを使って優しい味わい。またスポンジにアールグレイを加え、マンゴーの果肉やチョコと合わせたスイーツ「マンゴーティー」380円は、爽やかな風味。6/3(日)10時から、「食の原点、暮らしの原点」がテーマの体験型イベントを開催!詳しい情報はfacebookにて。

モミの木
藤枝市志太1-6-10
TEL:054-645-2723
10:00~19:30(イートイン10席)
水曜定休 駐車場あり
http://www.mominoki.net

リクエストに応じて お総菜バイキングが復活

お総菜バイキングの復活で、以前にも増して魅力いっぱいプレートオードブルセット。職人が手打った蕎麦を1種類選んで、さらに旬の素材が輝く9種類のオードブル、人気のサラダや、お総菜のバイキング、ひんやりたまご豆腐、デザート、ドリンクまで付いて1,890円(蕎麦を2種類選んだ場合は2,100円)。予約時に「アステンを見た」の一言で1人300円OFFに(1組5名まで。千代田のみ、6/30まで)。全室振り替えかつ式個室。2名~80名。 ※下記写真はイメージです。

そばダイニング 味彩之庄さわ
静岡市東区千代田4-2-5
フリーダイヤル:0120-556-724
11:00~14:30 17:00~22:00
月曜定休 駐車場24台
無料送迎/バスあり
http://www.sawa-san.com

大人のピストロで こだわりの貸切パーティー

上質な空間で、ワンランク上の料理と時間を楽しめる「パーティー」。結婚式の2次会や同窓会の店選びは、場所にも料理にもこだわりたいという人におすすめ。ビュッフェスタイルで食すフランスのピストロ料理と2時間飲み放題で5,000円から。平日は20名、全曜~日曜は25名まで貸切可能。着席なら35名、立席なら50名ほどまで対応可能。料理やサービス内容も、細かく相談ののってもらえるから、下見を兼ねてディナーに出かけてみて。

Café & Bistro Patina (パーティーナ)
静岡市東区伝馬町17-9
TEL:054-266-9500
-カフ:10:00~17:00
(ランチセット11:30~14:00)
-ピストロ18:00~22:00
(日曜17:00~21:00)
火曜定休

季節の食材のハーモニー 「水無月会席」が3,980円!

5月の会席料理が好評につき、グレードを落とさず引き続きお得な会席が登場。6月のランチ会席「水無月会席」(11:00~15:00限定)は、生しらすやアワビなど、この季節にいい食材をメインにした、たけのこ茶碗蒸し、貼一夜干し、合鴨鍋や穴子天婦羅など15品というボリュームはそのままで。握りこたつのある個室で、ゆっくりと友人や家族で旬を味わう会席料理を楽しみたい。この会席をアステン愛読者だけが特別価格3,980円で提供。完全予約制なので、「アステンを見た」の一言を必ず添えて予約を。

静岡 花鳥風月 (しずおか かつようふうげつ)
静岡市東区船屋町14-1 2-3F
稲巻パーク8号向かい TEL:054-266-3300
11:00~15:00(LO) 15:00~翌2:00
月曜ランチ休み ライフナジー 個室

梅の花 静岡 焼津

今年も「梅の花」の夏祭りシーズンが到来。6月は「紫陽花まつり」と銘打って、女性にうれしい企画を用意。季節野菜の塩蒸しをメインにしたコース「紫陽花の膳」3,900円は、旬をヘルシーに楽しめる期間限定メニュー。また、通常700円のカラーゲンドリンク、人気の梅ゼリーを使った梅ゼリースカッシュと梅ソーダの季節ドリンクなどをフコイ金の500円で提供する。さらにポイント2倍サービスといったお得なプランが満載。テイクアウトには煮物などおかず類も充実した「うなぎ弁当」2,500円や、新茶駄菓子ゅう(1個200円)などもおすすすめ。

紫陽花の膳3,900円 うなぎ弁当(要予約)2,500円/ハーフサイズ1,400円

湯葉と豆腐の店 梅の花 (松坂屋静岡店 本館8階)

静岡市東区御幸町10-2
TEL:054-653-1700
11:00~16:00(LO15:00)
17:00~22:00(LO21:00)
(個室利用は、平日昼2,600円~、平日夜、土日祝3,600円~)
契約駐車場あり
法事・慶事にご利用頂けます

6/11はキャンドルナイト!
ドリンク、フードが500円!

オープンしたばかりの多目的カフェ、ジョルミーゼ。毎月11日は被災地への想いを込めたキャンドルナイトを行っており、ドリンク、フードをALL500円で味わうことができる。お酒のメニューが豊富で、厳選チーズもラインナップ。平日ランチセットはドリンク、サラダバーが付いて800円。パスタ、カレー、どんぶりなど好きなものをチョイスして。お昼からお酒も飲むことができる。※キャンドルナイトは18:00から開始

cafe giorno mese (カフェ ジョルミーゼ)
静岡市東区福川11-10-21
TEL:054-266-9298
不定休 P5台
11:00~24:00
ランチ 月~金 12:00~14:00
http://giorno-mese.com

みんなの笑顔 おひさま食堂

榛原郡吉田町梅戸2143-18(東名吉田ICから3分)
TEL:0548-23-9755
11:00~15:30(最終入店14:30)
17:00~22:00(最終入店20:30)
火曜定休(ランチは営業) 駐車場あり 56台

生産者の顔が見える 安心の健やかバイキング

地元の野菜や魚介類をふんだんに使った50~60種類のメニューがずらりと店内を彩るブッフェスタイルレストラン。なかでも、吉田で水揚げされたタラシやアサリが香ばしい「よしたバリエア」をはじめ、料理長自らのこだわりで時間ごとに素材や味が変わる種類豊富なパスタやピザが店の看板メニュー。デザート盛り放題のバフェバイキングもあってあれもこれもと目移りしう。6月の新メニュー「おひさま水月とうふ」も一度ご賞味あれ。

梅の花 静岡 焼津

本日、子育てびより。 vol.39

あの子にアステンセレクト! 贈り物39

アステンセレクト! あの子に贈り物39

KIDS こころの教養箱 21

ゲームとの付き合い方

子どもがゲームばかりやって困ります、という声をよく聞きます。スーパーやレストラン、時には行楽地でも、ゲームを手放さない子どもを見かけます。テレビや携帯端末などで楽しむ多くのゲームに共通するのは、頑張るほど上達し、成果が上がることです。人は、成果が上がると満足感や心地よさを感じます。それがいわゆる報酬、ご褒美と言え替えてもいかもしれません。

この「頑張る→報酬」という結び付きは強烈に人を引きつけます。特にゲームでは、次から次へと新しいステージやアイテムが登場し、魅力的な報酬が繰り出されてきます。子どもが夢中になるのも無理ないことなのです。まして、子どもは行動をコントロールしたり、変更したりすることが、大人ほど上手ではありません。ゲームを止めるのは至難の業です。

子どもが自分で止められないゲーム。ここは大人からの働きかけが欲しいところです。周りにはゲーム以外にたくさん魅力的なことがあり、子どもは気付いていないだけ…。扉を開けるきっかけをいっぱいつけてあげられたらと思います。

アステンセレクト! あの子に贈り物39

アステンセレクト! あの子に贈り物39

アステンセレクト! あの子に贈り物39

アステンセレクト! あの子に贈り物39

ヤクルトモモ子

清水区鳥坂～庵原周辺の皆さんにヤクルトをお届けしている【徳谷センター】のメンバーはイベント大好き!新年にはメイクしあっこしたり、バレンタインはチョコを作ったりと皆で楽しんでいます!

日野 うちの子はヤクルトが好き。この仕事を始めたのも、いつも家に来るヤクルトスタッフさんに誘われたのがきっかけでした。

石井 私は主人にすめられて、託児もあるし、働く主婦ばかりで気持ちも分かってもらえるから。実際、子どもが風邪を引いた時なんか周りのみんなが助けてくれる。協力関係ができて、ありがたいよね。

日野 働く時間も自分の都合で決められる。働きやすい環境が整ってると思う。

石井 お客様もいっぱいなので楽しい。最近名前呼ばれるようになりました。

お仕事説明会
6/12⑨-13⑩ 10:00-11:30
会場 中央静岡ヤクルト販売(株)3階 (静岡市東区東鳥坂3丁目3-43)
中央静岡ヤクルト販売株式会社
TEL 0120-86-8960
http://www.cs-yakult.jp/

ZOOM & ZOOM

太陽がまぶしい季節。ブーツやパンプスで隠れていた素足が、目に触れる季節でもある。足に悩みを抱えたままでは、せっかくのおしゃれも台無し。美しく健康的な素足を手に入れて、夏を迎えよう。

正しいケアで、素足美人

美しい素足を手に入れて、夏を迎えよう。

ポイントは、角質ケア

フスフレーゲのすすめ

女性に多い足の悩みは、靴などの摩擦で生まれる角質が原因であることが多い。うおめやたこも、この角質が硬くなることで生じるものだ。先のとがった靴やヒール靴は、足に無理がかかりやすく、さまざまな悩みを引き起こしやすい。そうなるを防ぐため、足の角質ケアは重要。特に、素足で過ごしたい夏は、美しく整えていたい。そこで東京や大阪で一般的になりつつあるのが「フスフレーゲ」だ。「足の美容院」と捉えると分かりやすい。「フス=足、フレーゲ=ケア。ドイツ語でフットケアを意味します」と解説してくれたのは、静岡市東区にあるバザバの飯塚寿美子さん。自ら足のことで悩んだことがあり、その経験からこのフスフレーゲに転身。東京や横浜で3000人以上の足をケアしてきたという。フットバスでやわらかくした角質を、ドイツから輸入したフレーザーで落とす。そして爪を整え、保湿。足の本来あるべき状態に戻していくというのが、一連の流れ。施術後は、「足裏ってこんなにふわふわだったんだ」と感じる人も多いという。爪も表面がすべすべになるので、ネイルサロンに行く前に爪を整えるという人も。「静岡でもフスフレーゲを広めたい」と意気込む飯塚さん。本場ドイツのケ

アで、きれいな素足を実感してみよう。

体のバランスは、足から

足底板がキレイを支える

足の健康を考えたとき、すぐに浮かぶのが、靴の選び方。窮屈な靴を避け、ゆったりとした靴を選べば悩み知らず!?!と思いきや、「大切なのは足底板なんです」と、フット&シュー カウンセラーの渡辺正孝さんが教えてくれた。自分のスリーサイズは知っていても、足の正確なサイズを知っている人は少ない。そんな状態で、足に合わない靴に押し込められる状況が続くと、足にある3つのアーチが崩れてしまう。それが崩れたままゆったりとした靴を履いても、悩みは解決しない。渡辺さんは、足圧や骨盤の傾きなどを測定し、その人に合った足底板を製作している。アーチを足底板で支えることで、足は本来の機能を取り戻すこ

自宅で簡単お手入れ

プロのケアで整えた足も、放っておけば元通り。自宅でもできるケアを、飯塚さんに教えていただいた。

- 保湿** 角質にとって、乾燥は天敵。毎日の保湿ケアが大切。お風呂上りには、顔だけでなく足にも保湿剤をたっぷり塗りこんであげて。時間が経てば、寝る前でもOK。保湿剤にはさまざまなタイプがあるので、自分に合ったものを選びましょう。
- 運動** 日ごろ使わない足裏の筋肉も運動で筋力アップ。足の指でグーチョコキパーすることで、足裏が鍛えられ、瘦れにくい足に。
- 5本趾ソックス** 足趾が一本ずつ踵られるようになるので、負担が分散。臭いが気にならない防止にも。
- アルプレザン2** ムース状 スキンケアクリーム。乾燥が気になる。ときに。ふわふわのムースで、肌をみずみずしく整えてくれる。125ml 4,200円
- カミレン60フスバルザム** スキンケアクリーム。さらりとしたローションタイプ。夏の肌にはぴったり。100ml 2,940円
- カミレン60** スキンケアクリーム。カミツレの香りの天然成分で、高い保湿効果! 50ml 2,100円

PanaHome

あなたと夢を、ごいっしょに。

カサート・ファミオ 誕生キャンペーン

新・展示場オープンを記念して、PanaHomeの新商品「カサート・ファミオ」を、静岡県限定のキャンペーン仕様・キャンペーン価格でご提供!

ご来場プレゼント! ご来場された方に、素敵なプレゼントを差し上げます。お気軽にご来場ください

パナホーム 新・展示場オープン

[SBSマイホームセンター静岡展示場内]

自然を身近に感じるくつろぎ空間や毎日の家事をラクにする工夫、ライフステージの変化に対応する「先読み設計」など、家族の将来を見つめた多彩なアイデア満載のパナホーム「エコアイデアの家」新展示場が誕生しました。

SBSマイホームセンター静岡展示場内

車道 150

東静岡 静岡 清水

新・展示場オープンを記念して 静岡県下 地域1棟

新商品カサート・ファミオを

キラテックタイル全面貼り・フリープランで

- 1階建てプラン 950万円でご提供 (税別価格 904.8万円)
- 2階建て標準プラン 1,500万円でご提供 (税別価格 1,428.6万円)
- 2階建て二世帯向けプラン 2,000万円でご提供 (税別価格 1,904.8万円)

お申込み期間 平成24年6月10日(日)まで 抽選日/平成24年6月12日(火) 1棟

①お近くのPanaHome展示場 ②ホームページ(仮申込) www.panasizu.co.jp/ のいずれかでお申込みください。

CASART FAMIO

家族と地球の未来に心地よい住まいを追求したカサート・ファミオ。先進の技術と多彩な暮らしのアイデアがいそいでいます。*

※お見積り内含まないものがあります。

タイルの部宅 Wチャンスキャンペーン同時開催。30%

キラテックタイル貼りのエコアイデアの家をキャンペーン仕様・キャンペーン価格でお建てします。

株式会社パナホーム静岡

中部営業部 TEL 0422-8046 静岡県静岡市東区中島252-1 0120-87-1057

パナホーム静岡

足のトータルサポート「バザバ」 ドイツ式フットケア サロン誕生!

静岡初! 靴とフットケアのコラボレーション

手づくりの靴、オーダーメイドの足底板で、快適な歩きをお届けしている「バザバ」の店内にヨーロッパ伝統のドイツ式フットケアサロンがデビュー。素足での外出が多くなる季節を前に、プロの手によるフットケアをお試しください。

フットケア「フスフレーゲ」 & オーダー靴+足底板補正

18世紀ヨーロッパ諸国で貴族の足を美しく保つために誕生した足のお手入れ法「フスフレーゲ」。角質、足爪等のケアを施し、足の美容と健康を保つためのメンテナンスをします。

バザバでは、快適な靴を提供するだけでなく、あなたの足と靴に合わせた(足底板を)補正加工することで歩きやすくしていきます。

- ★プライマリーケアコース 約30分 5,250円
- ★シューケアコース 約45分 7,350円
- ★スペシャルケアコース 約60分 9,450円 など

その他、巻き爪ケアも承ります。足のことでお悩みの方、まずはご相談下さい。*

※施術時間は目安です。お客様の足の状態や時間前後する場合がございます。 ※お足の状態によっては稀に施術をお受けできない場合がございます。 ※医療機関へのご案内も承ります。

フットプリント

足と足の形状を測定します。

骨格測定

骨格の水平度を測り、膝のゆがみも測定します。

踵の傾斜測定

踵や足裏に見られる力のかたの骨格の傾斜を測定します。

TEL 054-255-3260

FAX 054-653-8003 静岡店・静岡市東区鳥坂町9 専用駐車場ありです。

営業時間10:00～18:30 定休日水曜

完全予約制・ご予約の上、ご来店下さい

金・銀・プラチナ
高価現金買い取りの店
目の前で計量、
明快な査定だから安心

家の中に眠っている貴金属・ブランド品・切手は意外と多いもの。一度いくらになるか査定してもらってみたい? 静岡市内の「ジュエリーアリア」と「リサイクルキング」では、金、銀、プラチナを目的で査定し、現金で買い取ってくれる。特に金は高い水準にある今がチャンス。またルイ・ヴィトンなどのブランド品や未使用切手、金券も買い取り実施。清水店とアリア3階のセカンドスタイル(Tel.054-266-5103水曜定休)では洋服買い取りも実施。買い取りの際は身分証明と印鑑が必要(未成年は不可)。
※自宅に訪問しての買い取りは行っていません



ココに注目!
貴金属なら片方だけのピアスや切れたネックレスも、金歯だつて買い取りOK。見積もりは何点でも無料!

ジュエリーアリア
静岡銀座町東店
静岡市東区銀座町2-3 1F
TEL.054-250-0877
リサイクルキング
ペイトリウム清水店
静岡市清水区駒形北町8-1ペイトリウム清水2階
TEL.054-337-2211
静岡県公安委員会許可第491270002061
貴金属買取準備
当日の買取相場×純度×減り加工手数料
(写真内相場は5/7現在のもの)

白米といっしょに炊くだけ
玄米の栄養をかんたん摂取



白米といっしょに炊くだけ
玄米の栄養をかんたん摂取

玄米は栄養豊富と分かっていても「食べにくい」「よく噛まない」という声も多い。そんなイメージを変えてくれるのが、話題の「発酵玄米」。安全にこだわり、合がも農法で育てた滋賀県産コシヒカリの玄米を長時間乳酸発酵。その後、紀州備前炭で過熱処理した細挽き仕上げ。洗った米1合に対し小豆1〜2杯加えて一緒に炊くだけで、ビタミンやミネラル、食物繊維など玄米の栄養素が消化を気にせず簡単に取れる。ホームメイドパンや、揚げ物の衣に混ぜてもOK。まずはお試しパックをゲットして。
【発酵玄米】 原材料国内産有機玄米・300g 840円(粒、粉末2タイプ)

ココに注目!
【先着100名にお試しプレゼント】
(送料別) お試しパック(粒タイプ40g)
申込みは電話、FAX、下記の2次元コードで。
(氏名、フリガナ、住所、TELを明記)
期限6/15まで 1世帯1回限り
応募が込み合うため、お届けまでに1週間ほどかかります。

自然食品・自然化粧品のお店
ハビィブランド
静岡市東区南中央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

年内結婚も夢じゃない!
運命の人に出会うきっかけをつくらう

お見合い件数の増加につき、新たにお見合いルームを増設した静岡県仲人協会。あなたの理想のパートナーをお見合い相手にピックアップしてくれるので、一人目の相手と運命の人に出会ったというカップルも少なくない。真剣に結婚を望んでいる人ばかりなので、交際からスムーズに結婚に発展。「入会までいろいろ悩んでいたけれど、まさか入会して3ヶ月で本当に結婚しちゃって」と喜びの声も寄せられている。年内結婚を夢見ているあなたにもまだチャンスがあるかも。入会金はなく、年会費は男女ともに48,000円。(お見合い料は1回8,000円・男性負担)。成婚料は決まった時の後払い。出会いが欲しいと思ったら、まずは気軽に問い合わせを。



ココに注目!
心機一新!新しいお見合いルームで新たな出会いを見つけよう。

静岡県仲人協会
静岡市東区銀座町11-1
浮月ビル4F
TEL.054-275-1122
10:00~19:00
(土日祝は17:00まで)
水曜定休
http://shizuoka.nakodokyoai.com
静岡県仲人協会



アステン限定
「初夏の女子会ランチ」

葵タワーの最上階、地上110メートルのフレンチレストラン「ヴォーシエル」からアステン限定女子会ランチコースが登場!夏野菜とスモークサーモンのテリーヌ、その日いちばん美味しい食材で作るシェフの気まぐれポタージュ、メインはマトで奥やかに煮込んでうま味をギュッと閉じ込めた佐賀県産「鱈どり」。これらにpan-orais、パティエ特製デザート盛り合わせがついて、お得な2,000円。(税・サ込み)。6月末までの特別価格。「アステンを見た」の一言をお忘れなく!ご予約可。早めの予約で絶景の窓際席をリザーブ。

ココに注目!
6月はお父さん応援月間、父の日ブルコディナー6,000円の予約受付中。詳細はお問い合わせを。

Beau Ciel ヴォーシエル
静岡市東区銀座町17-1 葵タワー25F
TEL.054-273-5250 無休 提携駐車場あり
ランチ11:30~14:30(LO14:00)
ディナー14:30~17:30(LO17:00)
ディナー17:30~21:00(LO20:30)
要予約(2名より)

全身を診断してイチから作る、フルオーダーのインソール専門店

フィットラボは足の悩みに対応するインソールの専門店。外反母趾、腰痛、O脚、足の痛み、むくみ、肩こり、腰痛などの悩み。これらの原因は身体のバランスの崩れによる場合が多い。この店のインソールは、手軽に買える市販の「中敷き」とはまったく異なる。足裏から体全体のバランスまでをサポートするというもの。測定では足裏だけでなく、膝や腰の位置、立ち方や歩き方を見て、痛みが出る場所などによってイチから作る完全オーダー。15,000円前後と多少値は張るもの、それだけの価値はある。実はアスリートである神原さん自身が片足を粉砕骨折し、坐骨神経痛、腰痛など持っていた経験から、本当に自分の足のためにいいものを追求し、現在のインソールに行き着いたという。「これさえ履けばいい」という魔法のインソールはありません。使っていくうちに摩耗するので、継続していくことも大切。足は体を支える重要な土台だから。

足裏の悩みは、顔と歩く姿勢をみれば分かる?

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。重心のかかり方を見た上で、県内に数台しかない高性能の足型成形マシンで足型を取る。それをもとに踵、土踏まずなど細かなパーツごとに張り合わせていく。「足裏は靴の中に小さな異物が入っただけでも敏感に察知するほど優秀なセンサーを持っているんです。人間は歩きながら着地する足裏で全身のバランスを取ろうとしています。おのずと顔は地面と水平を保とうとするので、顔が斜めになっている人は足のバランスが崩れている可能性が高いですね。また靴の減り方をチェックしてみると、いかに

ココに注目!
夏に向けてインソールを入れることができるサンダルやオフィスタイプの靴も新たに入荷!

FIT.LAB.(フィットラボ)
静岡市清水区天浜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

大切なゲストにくつろいでもらう
邸宅のレストランウエディング

サンマリオは1日1組限定の贅沢な一軒家貸切のウエディングができる記念日のレストラン。まるで自宅に招くような感覚でくつろいで、ゲストにもリラックスしてもらえそう。そんなサンマリオから、夏の挙式を考えているカップルに特別なサマープランが登場。6/17に開かれる「特別なウエディングフェア」では、コーディネートされた館内やチャペルの見学、レストランウエディングメニューのコース試食も(無料)。この日は2人のウエディングを想像するいい機会。少人数でのアットホームファミリーウエディングや、海外挙式後のパーティーなど、オリジナルプランの相談にものってくれるので一度相談してみよう。



ココに注目!
地産地消にこだわったメニューも好評。下見の相談や、ウエディングフェアの申し込みは下記まで電話予約を。

記念日のレストラン サンマリオ
静岡市駿河区登呂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(ブライダルによる貸切の場合あり)
駐車場あり http://www.sunmario.com/



涼しげな夏着物が揃う
老舗「三河屋」で

夏物通品市6/6(水)~12(火)開催
暑い夏の日には涼と暑物を揃えたい。創業明治7年、静岡で138年の呉服専門店「三河屋」では、6/6(水)~12(火)まで夏物通品市を開催。裾の裾下や夏組、緋袴や小千谷縮(写真)など、三河屋ならではのひと味違う、お洒落な夏物が揃う。「暑物に関することなら何でも気軽に相談ください」と人柄の良い店主夫婦。期間中につき正絹縮小紋、色無地が手縫い誂えお仕立て付きで52,500円(税込)の特価セットも用意。小物合わせのコーディネートなどちょっとした質問にも、優しく丁寧に答えてくれるので、これから暑物に挑戦したい人にも安心。気軽な気持ちで相談してみよう。

ココに注目!
「きもの丸洗キャンペーン」も同時開催。衣替えの時期、大切な着物のお手入れを、着物丸洗いプレス付きで3,500円(税込)

きもの処 三河屋
静岡市東区水落町16-16
TEL.054-245-7737
10:00~19:30
不定休 Pあり
http://www.mikawayama-sozo.co.jp
三河屋宗親

asten people vol.80 | ペサニー・ハミルトンさん

13歳のとき、サメに片腕を奪われるという衝撃的な事故を乗り越え、プロサーファーとして活躍を続けるペサニー・ハミルトンさん。彼女の復活ストーリーを映画化した「ソウル・サーファー」は、すでに公開された国々で、多くの感動を呼んでいる。この映画の日本公開に合わせて、来日したペサニーさんに話を伺った。

Q.ペサニーさんにとってサーフィンって?
恐怖心以上の情熱があったし、自分が何よりも愛するもの、失うことが怖かったです。

Q.映画の感想は?
初めてこの映画を見た時は、数々の試練や、撮影中の思い出が一気に蘇って、興奮と感動の気持ちでいっぱいだった。家族も私も、映画の出来には心底満足しているし、期待以上の最高の映画に仕上がって、本当にうれい。私は5、6回くらい観たが、ママなんてもう20回以上も(笑)!

Q.映画を見ての家族の意見は?
ハンサムなデニス・クエイドと超美人なヘレン・ハントに演じてもらって、パパもママもご満足みたい(笑)。実は、私たちが家族全員が映画のどこかに登場する。例えば映画の冒頭、教会のシーンでは、実際の両親がデニスとヘレンのすぐ後ろに座って映っているんだけど、「ホンモノ」と「ウソモノ」の両親が並んでスクリーンに登場する姿を見るのは、面白かった。ちなみに、映画に登場する犬は、実際の我が家の愛犬。だから当然、演技も完璧です(笑)。それにしても、世界一の家族に恵まれて、私は本当にラッキーだと思う。どんな時でも私を支えてくれたし、今の自分があるのは、すべて彼らのおかげです。

Q.最後に、この映画を通して、日本の観客に何を伝えてもらいたいですか?
残酷な悲劇に見舞われたとしても、笑顔と絶えず人生に感謝し、愛する気持ちさえあれば、きっと乗り越えられるということを感じてもらえたらいい。これは、震災に見舞われた日本人も共感できるんじゃないかな。家族や愛する人たちが突然失う辛さは、私には想像できない。でも世の中の善を信じ、苦難と絶望の中に希望を見出すポジティブな姿勢を忘れず前に進んで行けば、きっといいことがあるはず。少なくとも私はそう信じている。お互いに支え合うことで、日本人たちがこの試練を克服することを心から祈っています。

映画「ソウル・サーファー」
2010/アメリカ/ビスタ/140分46分
配給/ウォルト・ディズニー・スタジオ・ジャパン
出演/アナソフィア・ロブ、ヘレン・ハント、デニス・クエイドほか

ハワイ・カウアイ島でプロサーファーを目指していた13歳の少女ペサニー(アナソフィア・ロブ)はサメに襲われて左腕を失ってしまう。絶望からサーフィンを辞め、新たな生活を始めたが、どうしてもサーフィンを忘れることができず、家族や友人の愛で支えられながら練習を繰り返す。最終大会に出場する。実話を基にした感動作で、文部科学省選定作品。

6月9日(土)全国ロードショー

夏が来る前に、めざせ「白い歯」。

歯のくすみ、悩んでいるのはあなただけじゃなくて、大好きな人の前でハハッと笑い切り笑えたら気持ちいいな、と思っている人はとっても多いんです。あきらめないで、歯のホワイトニングにチャレンジしてみませんか。デンタルオフィスコムカイなら事前にあつたりのカウンセリングもあって心強いです。

デンタル オフィス コムカイ
dental office komukai
静岡市東区東草深町21-3
TEL.054-209-1333
診療時間 9:15~20:00
完全予約制・各種カード利用可
[デンタルオフィスコムカイ] 検索
http://komukai.jp/message/

歯のホワイトニングの料金例
歯のホワイトニング 2回セット/38,000円
※保険適用外となります。

河内優美子の
グルメ監修!
「海鮮フレッシュマトとモッツアレラチーズ」
お持ちかたの夏メニューです!もちもち感のある生揚げを冷製にしたらどんな味?一口食べれば思わず「コレ、涼しい!」フレッシュなマトとバジルの風味に、チーズのコクと、ソースのコンソメ味がマッチして、さすがプロの技。のどごし良くてさっぱり味で、満足感のある美味しさです。人気のパフェにはかき氷登場、ホットコーヒーはおかわり自由。ぬ、行かなくちゃ!

900円
お持ちかたの夏メニューです!もちもち感のある生揚げを冷製にしたらどんな味?一口食べれば思わず「コレ、涼しい!」フレッシュなマトとバジルの風味に、チーズのコクと、ソースのコンソメ味がマッチして、さすがプロの技。のどごし良くてさっぱり味で、満足感のある美味しさです。人気のパフェにはかき氷登場、ホットコーヒーはおかわり自由。ぬ、行かなくちゃ!

SBSテレビ「Sole!いね!」(月~金9:55~)でグルメ情報発信中
次回放送予定7/6(金)

無料相談会実施中
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...
おすすめさ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

新静岡セノバ5F
しずてつ
保険ステーション
保険アイマーク

窓口で簡単相談!
無理な勧誘一切なし!
いいとこどりのプラン!

初回相談会で ルルカポイント300Pプレゼント!
0120-708-288

住所 静岡市東区登呂1-11新静岡セノバ5F
営業時間 10:00~20:00

保険セミナー開催中!! お気軽にお問い合わせ下さい。

形成外科・外科・美容皮膚科・脱毛・美容内科・心療内科

ココロ×カラダ
La Clínica Shizuoka
ラクリニカ シズオカ
女性専用美容クリニック

★初診料、カウンセリングは無料
(心療内科除く)

形成外科・外科
美容皮膚科
美容内科

ラクリニカ シズオカでは、診察・カウンセリングから手術、検診まですべて院長が診察させていただきます。
院長 武中 暁
日本外科学会認定 外科専門医
国立東京医科歯科大学医学部卒業

相談・ご質問・ご予約をお待ちしております。
0120-108-300
電話相談・予約受付時間 10:00~19:00(水曜休診)

The 5th anniversary
ラクリニカシズオカは
おかげさまで開業5周年
医療法人社団 静美心会
ラクリニカ シズオカ
静岡市駿河区福川2丁目2-1 5F

[6月は、豆腐でヘルシーに]

しずおかキッチン

「いただきます」
まで10分!

気温が上がってくると美味しく感じる豆腐。シンプルレシピの白和えなら、繊維もたっぷり。いつもの冷奴が、サラダ代わりのお洒落な前菜に变身!

【A】豆腐:60g / 薄口醤油:小さじ1/4 / 砂糖:2g / おり胡麻:2g
生クリーム:小さじ1
れんこん:40g / 枝豆むき実:40g / ヤングコーン:40g



今月の先生
火箱 貴文 Hibako Takafumi
梅の花 静岡店 支配人
「なめらかに仕上げたいので、豆腐は絹豆腐がおすすめです。ダシいらずなのは生クリームとねり胡麻のkokoroのおかげ。野菜は茹でてにして、色鮮やかに仕上げ。柿やホタテなど、他の素材を入れても美味しいですよ。」
tel:054-653-1700

シャッキリぷりぷりの 野菜の歯ごたえ

白絹まとった涼風美人

(季節野菜の白和え)

①野菜は食感を残すため、茹ですぎ厳禁

れんこんは皮をむき、2mm幅のいちょう切りにし、塩茹でする。

1 枝豆は塩茹です、豆をサヤから出す。ヤングコーンは塩茹です、5mm幅に切る。すべてザルに上げて水けを切っておく。

2 ボウルに[A]をすべて入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせる。

3 ①のれんこん、枝豆、ヤングコーンの水分をとり、②と混ぜ合わせれば、白和えの出来上がり!



野菜を切って



ペーストを作って



合わせれば



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.80
【配布エリア】●静岡新聞社に非対応
静岡市、藤枝市、浜津市、島田市、牧之原市、吉田町、川根本町

[2012.6.2]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7月7日発行)は「マネー」特集

表紙:今月のキラリ
KoyoriBag 5,000円
※バッグチャーム(麻)1,200円
問い合わせ: zaka&tearoom パンタリタ
tel:054-262-1789

初夏限定
ウエディングスイーツ カフェ
Café deux Valentin chambre d'hôtel
●●● 県立美術館 苗木通り BUS STOP ●●●

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「アステン編集部」
FAX/054-284-9129
Eメール/asten@shizushin.com
2012年6月15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6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。
- ご希望の賞品番号・賞品名は?
 - アステン6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。
 - フルーツを使ったお菓子のおすすめのお店を教えてください。
 - アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。

01 1組2名様
名古屋小牧発 いわて花巻行 往復航空券
[JDA フジドリームエアラインズ]
※航空券の有効期限は7~9月(一部除外あり)

03 3名様
焼き菓子アソート
【ディズレー
フェールクレーム】

02 3名様
工務もどりの本のアクセサリー
【手づくり家具の会蔵】

04 10名様
徳島産美湯(10g×3個分)
【FOMIS】

プレゼント賞品はクロネコヤマトが6月下旬にお届けします ヤマト運輸

静岡・中遠地区
時之栖 TOKI NO SUNKA
一日中ゆっくり過ごせる 身近な本格派 温泉施設
TEL.054-287-1126
AM1000~翌AM800(2時間営業)
年中無休 駐車場有(約)200台

炭酸泉風呂が大人気!!

露天風呂	アロマ香り風呂
塩風呂	岩風呂
内風呂(10m)	高温ロックサウナ
薬湯風呂	高温貴土サウナ
ジャグジー風呂	低温備長炭サウナ

天神の湯ご利用料金 ※税込
入場料金 平日 1,500円 土日・お盆・連休 2,000円
1日券(10:00~深夜2:00まで) 1,500円 2,000円
立寄りコース(60分) 1,000円
夜間券(18:00以後~深夜2:00まで) 1,300円 1,500円
オーバナイト追加料金(深夜2:00以後~5:00まで) +2,000円
早朝券(朝6:00~9:00まで) 1,000円

SALE

6月9日(土)10時~17時。年に一度のアウトレットセール開催

静岡産ヒノキを使用したシンプル家具のお店「ヒノキクラフト」が年に一度、一日限りのアウトレットセールを開催! 製造中や運送中に傷ついたもの試作品・展示品など、使用には全く問題のない良品家具を大放出!

当日クレジットカードは使用できません。予めご了承ください。

アウトレットセール会場 → 本社横倉庫/大駐車場有り
空間にやさしく溶け込むシンプル家具 HINOKI CRAFT
http://hinokicraft.jp

宿泊機 もりのコテージ 川根本町 IN もりのくに 温泉機 もりのいずみ

お得な割引券
天神の湯 500円割引券
もりのいずみ 200円割引券