



僕約も節約も続けてはいるものの、

ひたすらガマンじゃちょっと窮屈。

明るく楽しくお金と向き合うことも、

夢を叶える大事な秘訣。

そこで提案。時間を味方につけ、

自分のお金を迎えに行こう。

# 夢見るマネー

## 「見える化」で お金の使い方が上手くなる

「毎日スーパーの特売で頑張って節約するのも大切ですが、もう少し楽に支出を抑える方法がありますよ」と教えてくれたのは藤田秀子さん。1級ファイナンシャル・プランニング技能士としてマネープランやライフプランの相談に応じている藤田さんは、「お金を増やすには、いかに賢く長く続けるか。自分に合った貯め方を知るためにも、まずは1ヶ月の支出を把握しましょう」と話す。

「家計簿もただつけて満足するのではなく、使ったお金を、生活するための「消費」、自分のための「投資」、ムダな「浪費」の3つに分けて分析することが大事。「見える化」とすると、意外なほどムダな出費が見えますよ」。浪費は極力減らして、浮いたお金は自分への投資に

回す。生活に必要な消費の中でも、住宅ローンや携帯電話の通信料など、毎月かかる固定費は一度しっかりと見直すだけで大きな節約効果が期待できる。

家計簿が面倒なら、1ヶ月分のレシートと通帳の支出を振り分けるだけでもいい。習慣化して続けることで、有効なお金の使い方ができるようになるという。



子育てや仕事に忙しい時期を過ぎた女性が経済的な命とりを求めるのは、老後の見えてくるからか。

SBSデータバンク静岡市調査(2011年11月)

DATA ● 女性が不安に感じていることランキング(複数回答)



どの世代でも不安なのがお金の問題。特に若い世代は雇用や仕事の問題も併せて高い危機感を感じている。

SBSデータバンク静岡市調査(2011年11月)

DATA ● 女性がこれから充実させたいもの・実現させたいことランキング(複数回答)



子育てや仕事に忙しい時期を過ぎた女性が経済的な命とりを求めるのは、老後の見えてくるからか。

SBSデータバンク静岡市調査(2011年11月)

DATA ● 女性がこれから充実させたいもの・実現させたいことランキング(複数回答)



子育てや仕事に忙しい時期を過ぎた女性が経済的な命とりを求めるのは、老後の見えてくるからか。

SBSデータバンク静岡市調査(2011年11月)

DATA ● 女性がこれから充実させたいもの・実現させたいことランキング(複数回答)



子育てや仕事に忙しい時期を過ぎた女性が経済的な命とりを求めるのは、老後の見えてくるからか。

SBSデータバンク静岡市調査(2011年11月)

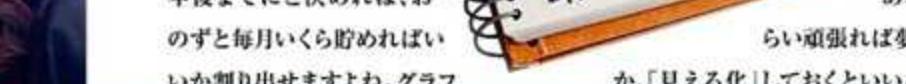
DATA ● 女性がこれから充実させたいもの・実現させたいことランキング(複数回答)



子育てや仕事に忙しい時期を過ぎた女性が経済的な命とりを求めるのは、老後の見えてくるからか。

SBSデータバンク静岡市調査(2011年11月)

DATA ● 女性がこれから充実させたいもの・実現させたいことランキング(複数回答)



子育てや仕事に忙しい時期を過ぎた女性が経済的な命とりを求めるのは、老後の見えてくるからか。

SBSデータバンク静岡市調査(2011年11月)

DATA ● 女性がこれから充実させたいもの・実現させたいことランキング(複数回答)



子育てや仕事に忙しい時期を過ぎた女性が経済的な命とりを求めるのは、老後の見えてくるからか。

SBSデータバンク静岡市調査(2011年11月)

DATA ● 女性がこれから充実させたいもの・実現させたいことランキング(複数回答)



子育てや仕事に忙しい時期を過ぎた女性が経済的な命とりを求めるのは、老後の見えてくるからか。

SBSデータバンク静岡市調査(2011年11月)

DATA ● 女性がこれから充実させたいもの・実現させたいことランキング(複数回答)



子育てや仕事に忙しい時期を過ぎた女性が経済的な命とりを求めるのは、老後の見えてくるからか。

SBSデータバンク静岡市調査(2011年11月)

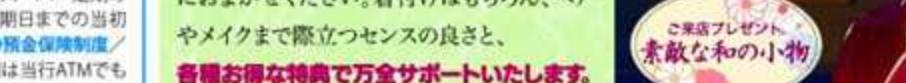
DATA ● 女性がこれから充実させたいもの・実現させたいことランキング(複数回答)



子育てや仕事に忙しい時期を過ぎた女性が経済的な命とりを求めるのは、老後の見えてくるからか。

SBSデータバンク静岡市調査(2011年11月)

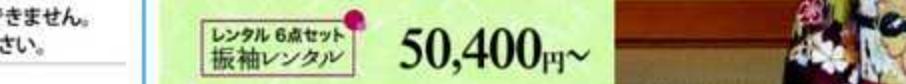
DATA ● 女性がこれから充実させたいもの・実現させたいことランキング(複数回答)



子育てや仕事に忙しい時期を過ぎた女性が経済的な命とりを求めるのは、老後の見えてくるからか。

SBSデータバンク静岡市調査(2011年11月)

DATA ● 女性がこれから充実させたいもの・実現させたいことランキング(複数回答)



子育てや仕事に忙しい時期を過ぎた女性が経済的な命とりを求めるのは、老後の見えてくるからか。

SBSデータバンク静岡市調査(2011年11月)

DATA ● 女性がこれから充実させたいもの・実現させたいことランキング(複数回答)



子育てや仕事に忙しい時期を過ぎた女性が経済的な命とりを求めるのは、老後の見えてくるからか。

SBSデータバンク静岡市調査(2011年11月)

DATA ● 女性がこれから充実させたいもの・実現させたいことランキング(複数回答)



子育てや仕事に忙しい時期を過ぎた女性が経済的な命とりを求めるのは、老後の見えてくるからか。

SBSデータバンク静岡市調査(2011年11月)

DATA ● 女性がこれから充実させたいもの・実現させたいことランキング(複数回答)



# いつまでも美しく輝いていたいから オンナを磨く夏!

summer 01 selection

気になるくせ毛をストレートに  
この夏、憧れの  
ツヤサラ髪に変身!

夏はヘアスタイルに目が行く季節。  
重いイメージになりがちなくせ毛が  
気になる人におすすめのが「クセ  
毛矯正ルミュー」。矯正ストレート  
は、まず髪質やくせ毛の状態を  
チェック。その後で、なりたい理想の  
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。ダメージは与  
えずに、髪にツヤハリを与えて、頑  
固なくせ毛もサラサラへ。クチ  
コミなど世界から訪れるファンも  
多い人気の美容室。極上ストレート  
ぜひ試してみて。

●くせ毛矯正マイルドルミュー  
(C-B込・シャンプー別)  
19,950円～17,955円  
●VOGA(蔚形道)、RIGA(草薙)ともに  
予約時「アステムを見た」で、すべての  
美容技術料が10%OFF(8月末まで)

Asai Hairs VOGA

(アサイヘアーズ ボガ)  
静岡市葵区鶴形町5-5-2

TEL:054-251-0973

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

要予約

火～金  
9:00～18:00(受付)

土日祝  
9:00～17:00(受付)

月曜定休 Pあり

<img alt="Photo of a woman with short, dark hair, smiling

Q. 不妊治療はお金がかかると聞きました。  
公的な補助はありますか?

不妊治療には保険適用となる治療と、ならない治療があります。タイミング法の場合は保険が適用されますので、それほど高額にはなりません。問題となるのが、体外受精や顕微授精のように、保険が利かない治療です。通常これらは治療費は30万から50万円程度かかります。こうした治療に対し、静岡県は、1回当たり15万円の助成を行っています(国庫・所得制限あり)。また市町によっては、それに乗せて補助を受けられる制度を整えています。自治体によっては、保険適用外のものだけでなく、保険適用外の治療費に対しても補助をしているところもあります。ですから治療の難しさ、自分が住んでいる自治体がどのような補助を行っているか、確認するといいででしょう。また、これらの治療費は医療費控除の対象にもなりますので、こうした制度を賢く利用して、赤ちゃんを授かる夢を実現させていただきたいですね。

個人料の質な疑問にお答えします。

質問はアステンクリニック係 [osten@shizushin.com](mailto:osten@shizushin.com)まで  
お問い合わせください。具体的な症状や個人的状況にはお答えできませんので、ご了承ください。

## event INFORMATION

### 「こどもみらいプロジェクトinエコバ」



乳幼児から小学生までの親子を対象としたイベント「こどもみらいプロジェクトinエコバ」がよう7月7日と8日の2日、静井市の小笠山運動公園エコバアリーナで開催される。会場には子どもたちが夢になれる企画がいっぱい。「静岡かがく特選ゾーン」では、県内の中学・高校・大学の先生方や団体によるテーブルサインスコナーはじめ、最新のジグザグブタキタリムで宇宙を身近に体験できるコーナー、さまざまな水機やプールを使って海の不思議に触れる海洋ゾーンなどを設置。ハッピースクールで来園者ゾーンでは、子ども達に大人気のしまじろうキャラクターショーや子ども対象のダンス・カラオケコンテストを練り広げるステージゾーン、巨大迷路・新聞ブル(静岡新聞SBSコーナー)など親子で遊べるイベントが盛りだくさん。飲食ブースも充実。この週末は、家族みんなでエコバアリーナへ!

開催日程 7月7日(土)・7月8日(日)  
10:00~16:00

持ち物 上靴、体育館シューズ(土足禁、濡足でも可)  
※ベビーカーは会場内に持ち込めません。  
持つ絆などをお持ちください。

詳しくはこどもみらいプロジェクトHP <http://www.at-s.com/blogs/kodomomirai/>

主催: こどもみらいプロジェクト実行委員会

### ASTYアツアツ夏フェスタ 7.18 wed ~ 31 tue

★今年の夏のアスティは、2つのキャンペーンで皆さまをお待ちしております★

#### 1.クール爽快/スタンプキャンペーン

お買い上げ500円毎で1スタンプ。3つ集めて、素敵な景品をゲットしよう!



アスティ静岡館内で、フェス期間中お買い上げ500円毎にスタンプを1つ押印します。

スタンプを3つ(1口)集めて、氏名、電話番号、住所、年齢、性別を明記の上、

アスティ静岡館内及び店舗に設置の応募箱に投函してください。

厳正なる抽選を実施の上、発送をもって当選にかえさせていただきます。

#### 2. TOICA・静岡お買いものきっぷキャンペーン!

「TOICA」「Suica」「ICOCA」「SUGOCA」を500円(税込)以上、または「静岡お買いものきっぷ」ご利用のお客様の中から

抽選でアスティ券 2,000円分を50名様にプレゼント!

ご利用店舗にて配布される応募用紙に必要事項を記入し、アスティ静岡館内及び店舗に設置の応募箱に投函してください。

厳正なる抽選を実施の上、発送をもって当選にかえさせていただきます。

## おまちガイド

### 今月のおまち「西草深町」

街にはさまざまな顔がある。

人でにぎわう街の顔、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。



「草深」という地名は、1607(慶長12)年ごろ、安倍川の大改修と流れの変化によって水草が茂っていたことから名づけられたという。1888(明治21)年、徳川慶喜邸が相模屋町から同町に移された場所としても知られる。その当時、九州の大名から寄進されたという日本では非常に珍しい東南アジアの樹木「ガティス」が町内のマンション敷地内に今も残されている。静岡な住宅街が広がる現在の同町の一部は、かつては御器屋町と呼ばれていた。御器屋は江戸時代初期、御器(食物を盛るふた付きのお椀)を作る職人が居住していたことに由来し。

一説では徳川家康が駿府に在城していた際、この町の職人によって作られた器が献上されていました。1969(昭和44)年、御器屋町は西草深町に併合され、今は町名としては存在しないものの、街並みの随所にその名残を見ることができる。

取材協力/静岡ウエイブ



### osten iNFORMATiON

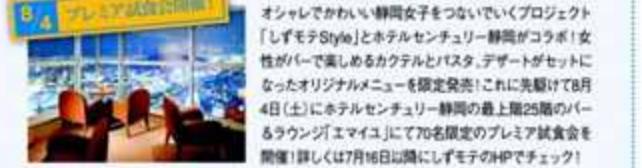
#### 七間町にオープン。ハーブの香りに癒されて



KAORIKAN 静岡市葵区七間町7-3村上明堂ビル1F

TEL: 054-222-2209 営業時間: 10:30~19:30 休/水曜 KAORIKAN 検索

#### ホテルバーで楽しむ、オリジナルカクテル&メニュー開発!



静岡新聞SBS 7060周年事業プロジェクト実行委員会

<http://www.at-s.com/7060/shizumote/top.html> 検索

#### アソシアの食べ放題ランチ 7/1(日)~8/31(金)



お問い合わせ・ご予約 Tel. (054) 254-4460 (直通)



お問い合わせ・ご予約 Tel. (054) 254-4470 (直通)



お問い合わせ・ご予約 Tel. (054) 254-4411 (代)

ホテルアソシア 静岡

JST静岡北口より徒歩1分のおもてなし。Tel. (054) 254-4411 (代)

## お出かけグルメ

### 大人気の「花遊膳」 限定サービスもあり!



ちょっと贅沢な朝食を  
和食のプロが作る朝食御膳

7、8月の平日に限り、朝7:30から10:30まで  
ただけ「朝食御膳」がスタート。「旅館に泊  
まった時のような朝ごはんを食べたい」というリク  
エストに応えて始まったこのサービスは、味噌  
汁、ごはん、焼魚、小鉢、卵焼きなど、日本の伝  
統の朝ごはんを楽しむことができると好評。さわ  
やかな朝の光をあびながら、毎日の時間を過ぎ  
て、2名以上であれば事前予約で個室が利  
用できるので、朝活にも利用を。お得な朝食  
セット800円もあり。

朝食御膳 1,000円 1,500円 2,000円 (税・サ込み)  
朝食御膳 明食セットに日替わり

日本料理 花みづき

静岡市葵区潮見19-13 TEL: 054-262-2888 (代)  
ランチタイム 11:30~13:30 (LO) 要予約 不定期  
駐車場あり 30台 <http://hana-mizuki.info>



まるで雪  
ふわふわのかき氷

この夏のイチオシは、見た目以上にふわふわで  
口の中に入れる感覚がとろける「かき氷」。シ  
ロップにもこだわりがあり、果肉から手作りする  
ため、まるでフルーツソースのように甘酸っぱく  
爽やか。味はいちご、マンゴー、ブルーベリー、宇  
治抹茶の4種類(500円~)。新メニューの「ホ  
ワイト珈琲のブラマンジェ」380円は、生クリー  
ムたっぷりの大入りスイーツ。なめらかでとろける  
食感を楽しんで。

珈琲館 EVER GREEN

静岡市駿河区池田717 TEL: 054-655-2050  
8:00~22:00 ランチ 11:30~14:30 駐車場 24台  
<http://evergreen.smt.jp>

マップ

アステン  
MEETS  
ぐるぐるマ  
Gourmet Collection  
★★★

ハンバーグ

世代を超えて、国を超えて愛されている洋食メニューの王様、ハンバーグ。ソースや付け合わせによってさまざまな表情を見せてくれるから、何度も食べても、なぜかまた食べたくなる魔法の料理。街の洋食屋さんで見つけた彩り豊かなハンバーグを召し上がれ。



⑪ コム・シェー  
静岡市駿河区池田1795-1  
tel: 054-263-8239  
営: 11:30~14:00, 18:00~20:30  
休: 火曜, 第2・水曜  
(変更あり, 月1回休業あり)  
P: 6台

バグレツライス

¥1,300 (ランチはコーヒーor紅茶付き)



静岡中央高校の南側、田んぼの真ん中にある、知る人ぞ知る洋食の名店。オーナーシェフとして静岡では草分け的存在の店主・松永輝明さんが生み出す本格派の味が、美食家たちを惹き付けてやまない。50年前から変わっていないという定番の煮込みハンバーグは、和牛の脂で炒めた玉ねぎがたっぷり入った、他にはないぜいたくな味わい。フォクを入れただけではなく崩れるほどやわらかく、濃厚なデミグラスソースがよく合う。昼時には小ぶりのハンバーグにライス・サラダ・コーヒーが付いた「ハンバーグランチ」¥50円もある。

煮込みハンバーグ

¥1,300 (サラダ付き)

PICK UP  
VOICE

コチラも  
参考オススメ  
ハンバーグ!

静岡 ● 高松珈琲(清水区・主婦) ● クック・ドール(駿河区・主婦) ● 金とき(島田市・主婦) ● 甘寅「自家製のハンバーグソースはライス、パンどちらでもいけます」(清水区・主婦) ● レモネードの「鉄板ハンバーグ」(葵区・看護学生) ● ハイホー(島田市・主婦) ● ドルフィーの煮込みハンバーグ(駿河区・主婦) ● 待月楼(伊勢丹地下)のオカラハンバーグ(葵区・会社員) 烧津 ● 桜の木(焼津市・主婦) ● ハッピートーク(島田市・会社員) 葵枝 ● ぶん(藤枝市・主婦) ● リストランテ・ジエノバ(藤枝市・パート) ● キャセロール(藤枝市・派遣社員) 島田 ● ぐるまんず(島田市・主婦) 牧之原 ● エツナ(牧之原市・自営) ※口コミ情報ですので、情報に変更がある場合があります。

大好評 卒業式用オーラーお貸しいたします

今年も新作入荷  
いたしました!!

(豊富な種類の中の一例です。)



レザーブラウス		
サイズ	140cm 150cm	スカラップ
参考	185cm 190cm	スカラップ

¥2,100 ¥1,050 ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥2,100

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥1,050

参考加工代 (チャーンはなくして金具のみ) ¥



## KIDS こころの救急箱 22

### 「言葉」にならない「ことば」

「ちゃんと口でいいなさい」と子どもに迫ってしまうことってありますよね。自分の気持ちや考え方を表明させようすることは、自分を主張する力を育てることなのかもしれません。

しかし、この主張する力を育てる“土壌”には、「自分の思いを分ってもらった」というさまざまな“肥料”(体験)が必要で、それを通して初めて「自分の気持ちちは分かってもらえる、だから頑張って言葉にして伝えてみよう」という気になれるのです。

ある研究によれば、人と人が対面しているとき、言葉よりも表情や口調、しぐさといった言葉以外の要素の方が相手に多く情報を与えているといわれます。つまり、「目は口ほどにものを見うる」が証明されているわけです。さらに、私たちは相手の言葉よりも言葉以外の要素の方により影響を受けやすいという研究もあります。私たちのコミュニケーションには言葉以外にも多くの豊かな伝え方があるのです。

子どもたちは、言葉にできなくても“目にいっぱい涙をためて”“口をとがらせて”“身体を固くこわばらせて”、周囲に思いを示すことで、何かを発信しています。でもうまく言葉にはできないときもあります。そんなときは大人が代わりに言葉に置き換ながら、「分かったよ」とその思いを受け止めてあげたいものです。

お話を 静岡大学教育学部特別支援教育・香野 純先生

## Sangi オープンスクール開催中!

参加無料 タクシ付 10:00~15:00 会場/本校

7月25日(水) 8月8日(水) 24日(金) 9月9日(日) 23日(日)

### ●みらい情報科【4年制】

### ●コンピュータ科【2年制】

プログラムコース/ビジネスコース

### ●CG・アニメーション科【3年制】

### ●メディアクリエイション科【3年制】

### ●ゲームクリエイト科【3年制】

### ●CADデザイン科【2年制】

### ●建築科【2年制】

建築設計コース/建築施工管理コース/インテリアデザインコース

### ●医療事務科【2年制】



# Core

学校法人 静岡理工科大学  
静岡産業技術専門学校

TEL 054-8537

静岡市葵区宮前町110-11

tel.054-261-8222

e-mail:koho@sangi.ac.jp

## すぐすく ボード

### KIDS こころの救急箱 22

### 「言葉」にならない「ことば」

「ちゃんと口でいいなさい」と子どもに迫ってしまうことってありますよね。自分の気持ちや考え方を表明させようすることは、自分を主張する力を育てることなのかもしれません。

しかし、この主張する力を育てる“土壌”には、「自分の思いを分ってもらった」というさまざまな“肥料”(体験)が必要で、それを通して初めて「自分の気持ちちは分かってもらえる、だから頑張って言葉にして伝えてみよう」という気になれるのです。

ある研究によれば、人と人が対面しているとき、言葉よりも表情や口調、しぐさといった言葉以外の要素の方が相手に多く情報を与えているといわれます。つまり、「目は口ほどにものを見うる」が証明されているわけです。さらに、私たちは相手の言葉よりも言葉以外の要素の方により影響を受けやすいという研究もあります。私たちのコミュニケーションには言葉以外にも多くの豊かな伝え方があるのです。

子どもたちは、言葉にできなくても“目にいっぱい涙をためて”“口をとがらせて”“身体を固くこわばらせて”、周囲に思いを示すことで、何かを発信しています。でもうまく言葉にはできないときもあります。そんなときは大人が代わりに言葉に置き換ながら、「分かったよ」とその思いを受け止めてあげたいものです。

お話を 静岡大学教育学部特別支援教育・香野 純先生

## Sangi オープンスクール開催中!

参加無料 タクシ付 10:00~15:00 会場/本校

7月25日(水) 8月8日(水) 24日(金) 9月9日(日) 23日(日)

### ●みらい情報科【4年制】

### ●コンピュータ科【2年制】

プログラムコース/ビジネスコース

### ●CG・アニメーション科【3年制】

### ●メディアクリエイション科【3年制】

### ●ゲームクリエイト科【3年制】

### ●CADデザイン科【2年制】

### ●建築科【2年制】

建築設計コース/建築施工管理コース/インテリアデザインコース

### ●医療事務科【2年制】

## スカイランチ&スイーツバイキング

あなたの好みが見つかる! 未来が見つかる!

静岡で「空」に一番近い「葵タワー24F」で

## スカイランチ&スイーツバイキング

期間: 2012.7.2(月)~9.28(金) 平日限定開催!!

二部制:一部11:30~/二部13:15~/※90分制

会場: 24F コスマス / ベルセウス

地上24階からの最高のロケーションとともに味わう本格ランチバイキング。

光実したスイーツなど、シェフこだわりのメニューで感動と満足をお約束いたします。

7月~8月~9月の平日開催。ご予約は開催日1ヶ月前からとなります。

1名様 2,300円 1名様 1,500円 1名様 700円

●小学生 (税・サ込) ●幼稚園以下 (税・サ込) 2歳以下 (税・サ込) は無料

大好評の「サマーフリードリンク」を始め、季節の新作ランチを続々と登場。来場の際は必ず予約をおすすめいたします。

日程につきましては別途お問い合わせ下さい。詳しくはお問い合わせ下さい。

2周年特別企画

2012.8.31(金)まで

2周年記念特典

美容健康が気になる女性に特にオススメ!!

密かな人気のサラダ・スムージーを特別用意

とってもお買い得! 生ビールをお楽しみいただける特別プラン!

2周年記念特典

2012.8.31(金)まで

2周年記念特典

生ビールに合う新選素材を使った特別メニュー!

1名様 4,800円

※内容をよくお読みください。必ずお読みください。

アステン製ランチが軽食つき料金

初夏の女子会ランチ

1名様 2,000円

新しいお菓子が豊富、大人気時間

女子会ディナー

1名様 5,000円

開催時間: 10:00~21:00

TEL: 054-273-5250

JR静岡駅

静岡駅

GRANDIR

TEL: 054-273-5225

JR静岡駅

GRANDIR

TEL: 05



# こだわり Selection

大人の女性の心に響く  
「グレース・ピオン」OPEN!

あの「pion」から、大人の女性にターゲットを置いた「グレース・ピオン」がオープン。ゆったり見やすくディスプレイされた落ち着いた店内には、パマーがセレクトした大人なアクセサリーや洋服、食器などが並ぶ。そんな商品から感じるのは質の良さ。選んだ品のある日々の雑貨は、自分らしく過ごしたい大人の女性のライフスタイルにふさわしい。そんな中でも、特に力を入れているのは「美」と「健康」のアイテム。ではあまり見かけない基礎化粧やアロマ、健康に配慮したフード類が揃い、見ているだけでも「これ何だろう?」と足が止まる新鮮な驚きに満ちている。単に流行を追いかけるのではなく、自分に似合うものを見つける大人の女性が使えるショップとして覚えておきたい。



保存料不使用・無香料の基礎化粧品は、椅子に座ってゆっくり試せる。商品に自信があるからこそこのサービス

グレース・ピオン  
静岡市清水区大坪2-2-16  
TEL:054-346-5282  
11:00~19:00  
年中無休 駐車場18台  
plon 桜井 桜井

鶏半身揚げテイクアウト専門店  
オープン

常磐公園前に、いま話題のグルメ「鶏半身揚げ」のテイクアウト専門店がオープン。鶏の半身を丸ごと揚げる豪快さが魅力の一品。特別な油で鶏肉のうまみをじこめながら15分かけてゆっくりじっくり揚げるため、とってもジューシー。あふれ出てくる肉汁に、一口ほおばると止まなくなってしまう美味しさ。ボリューム満点で一本680円という価格も魅力。家庭ではなかなか作れない専門店ならではの味を、夕食のおかずやパーティーメニューにぜひ取り入れて。1日に販売できる数が限られているので、なくなり次第終了。電話予約可。確實に手に入れるなら早めの来店を!

・鶏半身揚げ1本680円



手間暇かけて揚げるため、待たずに買える電話予約がおすすめ

鶏半身揚げテイクアウト専門店 グラム  
静岡市葵区駿河町7-5  
(常磐公園前)  
TEL:054-251-0009  
11:30~17:00



紫外線99%以上カット  
美肌成分配合の日焼け止め

7月になり、夏本番!ケルビズやリジャーで肌の露出が増えるこの時期は、日焼け対策を怠りなく。ビーパンジョア薬用美白エッセンシャルベースは、紫外線A波、B波を99%以上(徳島県立工業技術センター調べ)カットする日焼け止め。ビタミンCグリコシド配合で美白成分をプラス。特許成分「Yチタン」が、くすんだ色を吸収して肌を明るく見せてくれるのアンドデニッシュの下地にもおすすめ。前回大好評だった、紫外線から肌を守るUVロイヤルリップセットも数量限定で発売。数に限りがあるのでお早めに。この春、葵区農匠から常磐町へ移転したため住所は下記を参考に。

[ビーパンジョア 薬用UV美白エッセンシャルベース & UVロイヤルリップ] 52ml 12,600円

ココに注目!  
白いレンガの扉、エメラルドグリーンの扉、赤いテープが目印。場所が分からなかったら気軽に電話を。

Healthy・ベイビー 大恵  
静岡市葵区常磐町2-1-9  
TEL:054-287-1122  
月~金 10:00~19:00  
土曜日 10:00~20:00  
駐車場あり  
http://www.daikai-info.co.jp/  
マイウエディング中屋 桜井



「0歳から始めて良かった」の七田式  
夏の無料体験&トライアル

右脳教育の第一人者、七田真氏の子育て教育理念を取り入れた幼児教室「七田チャイルドアカデミー」静岡南教室・静岡西教室ではこの夏、「無料体験」と「トライアルレッスン」を実施。オリジナルの教材を使い、子どもの発達段階に合わせた遊び感覚のレッスンで楽しながら右脳と左脳の能力をバランス良く引き出し、個性や才能を伸ばしていく。0歳からはじめる赤ちゃんも多く、お母さんと一緒に参加することで赤ちゃんは安心し、お母さんは子育ての勉強にもなるメリット。申し込みは電話かHPで。無料体験またはトライアルの参加者に七田チャイルドオリジナル教材をプレゼント。

ココに注目!  
◆トライアル(全4回)7~8月「幼児」月~火・水・金「英語」水・木  
◆夏の無料体験レッスン 7~9月  
8/4 日程、時間は気軽に相談を

七田チャイルドアカデミー  
フリーダイヤル: 0120-70-1827 要約  
http://da-shizuoka.com/  
(静岡南教室)  
静岡市駿河区南町2-26  
ロアスクエア301  
(静岡西教室)  
静岡市葵区川合8-1  
日土地静岡ビルF  
百年乃樹

## 三連休は オーシャンプライダルフェアへ

南幹線沿いのマイウエディング中屋では、7/14(土)~16(月・祝)に新作ドレスの展示予約会「オーシャンプライダルフェア」を開催。今回初デビューの人気カワイイ「アンテプリマ」をはじめ、エレガントで気品あふれる「桂由美」、繊細なデザインとヴィンテージ感が美しい「JILL Stuart」など人気のブランドが勢揃い。10周年を迎えて更にパワーアップした神田うのプロデュース「シェーナードー」もお楽しみに。的確なアドバイスで評判のドレスコーディネーターが、あなたのスタイルや雰囲気にぴったり合ったドレスを提案してくれる所以、なりたいイメージを遠慮なく相談してみて。期待の大イベントなので予約は早めに。和装の新作も用意。

事前予約制 申込みは 054-287-1122まで



ココに注目!  
ご成約の花嫁に素敵なプレゼントあり。

マイウエディング中屋 小黒ショールーム

静岡市葵区小黒  
2-6-1  
TEL:054-287-1122  
月~金 10:00~19:00  
土曜日 10:00~20:00  
駐車場あり  
http://www.my-nakaya.co.jp/  
マイウエディング中屋 桜井

白米と一緒に炊くだけ!  
ミネラル豊富な玄米を手軽に摂取

ミネラルやビタミン、食物繊維が豊富な「発酵玄米」。この「発酵玄米」は安全にこだわり、合ガモ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。紀州備長炭で赤茶煎した細挽き仕上げだから、香ばしさが際立つ。ホームベーカリーで作るパンや、揚げ物の衣に使ってもgood。この美味しいさは、やみつきになります。応募が多くなった前号ではもう当選しなかった人もいたため、引き続き「発酵玄米」のお試しパックを先着100名にプレゼント。数量限定なので早めに応募してみて!

【発酵玄米】  
製品・国内産有機玄米  
-300g 840円(税・粉末の2タイプ)

ココに注目!  
【先着100名にお試しプレゼント】  
(送料無料)

・お試しパック(税抜140g)  
申込みは電話・FAX、下記の2次元コード。  
(氏名、フリガナ、住所、TELを明記)  
期限7/15まで 1世帯1回限り  
応募が込み合った場合、お詫びまでに1週間はかかります。

自然食品・自然化粧品のお店  
ハッピーフレンド

静岡市葵区瀬名中央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  
土・7/8は臨時休業



ココに注目!  
◆トライアル(全4回)7~8月「幼児」月~火・水・金「英語」水・木  
◆夏の無料体験レッスン 7~9月  
8/4 日程、時間は気軽に相談を

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? 静岡伊豆店  
静岡市葵区興津町1-7 地下  
TEL:054-251-2211(代)  
百年乃樹



## 大切な人へのギフトに 静岡ならではの逸品グルメ

大切な人への贈り物におすすめしたいのが、ツナ缶発祥の地・清水生産の「オーシャンプライセシス ホワイトソーセ」だ。一本釣りの夏びん長マグロだけを、希少価値の高い上級熟成アラブに漬け込んだ同品は、年月が経つほどに熟成し、味わいが増すのが特長。「エキストラバージンオイル漬け」とともに、美食家たちから好評を博している。販売は直営店またはネットのみ。この夏はプレミアムな静岡グルメで、大切な人へ感謝の気持ちを伝えてみてはいかが?

●右のコードを読み取れば、携帯でも気軽にギフト発送ができる  
オーシャンプライセシス ホワイトソーセ3缶セット735円~  
12缶セット3,150円~  
※予算に応じて詰め合わせも可能

ココに注目!  
送料は全国一律315円。化粧箱なしのお得なセットもあり。詳しくは問い合わせを

マイウエディング中屋 小黒ショールーム

静岡市葵区小黒  
2-6-1  
TEL:054-287-1122  
月~金 10:00~19:00  
土曜日 10:00~20:00  
駐車場あり  
http://www.tsukiji-foods.co.jp/~  
マイウエディング中屋 桜井

# asten people

vol.81

# 高良 光莉さん

4年前の第33回ホリプロタレントスカウトキャラバンで、当時12歳の小学生にして見事グランプリに輝き、一躍その人となった富士市出身の高良光莉さん。高校生となり、この夏、映画「貞子3D」やテレビドラマ「GTO」などに多数出演、今後の活躍が楽しみな若手女優だ。映画のPRのため静岡市内を訪れた高良さんに女優への熱意を語ってもらった。

Q.4年間の芸能生活を

振り返ってみてどうでしたか?

当時のオーディションでは、最年少ということもあってグランプリを取れるなんて思っていなかったのに本当にびっくりしましたが、今は女優のお仕事がすごく楽しく充実しています。この世界に入って本当に良かったと思っていています。

Q.顔、背が伸びたそうですね。  
グランプリを取った時は身長が152センチだったのですが、今は169センチ。17センチも伸びたんですよ。まだ伸びるのかな…?(笑)  
Q.5月に公開された映画「貞子3D」では  
初の長髪ホラー映画への挑戦でしたね。  
実は個人的にはホラーはちょっと苦手で、また、非現実的な場面の多い映画ということで難しい演技もあったのですが、主演が憧れの女優さんの石原さとみだったので、将来は海外でも活躍できるアクション女

優になりたいと思っているので、今は英会話を猛特訓中です。あと、バック転ができるようになりたいのでレッスンに週1回通っています。

Q.目標とする人は?  
やはり石原さとみさんです。ともとオーディションを受けてこの世界に入ったのもさとみさんが憧れだったからなんです。さとみさんのように、どんな役柄でもこなせる女優さんになりたいと思っています。

Q.15歳、30代になったら。  
どんな女性になっている?  
30歳だったらもうそろそろ結婚していてほしいな(笑)まだ私自身が子供みたいなものですが、小さい子供を見るとかわいいなーと思うので、将来はやっぱり結婚してお母さんになりたいですね。もちろんステキな女優にもなっていていいです。



セントラルスクエア静岡  
グルメ館2F  
みな政  
TEL:054-288-5703  
●11:00~22:00(L.O21:00)

夏の暑さを乗り切るにはやっぱりなにこ、うなぎは美味しいな(笑)まだ私自身が子供みたいなものですが、小さい子供を見るとかわいいなーと思うので、将来はやっぱり結婚してお母さんになりたいですね。もちろんステキな女優にもなっていていいです。

SBSテレビ「Soleいいね!」(月~金9:55~)でグルメ館情報発信中  
次回放送予定8/3(金)

「治療計画」、  
忙しい人には  
それなりに。

歯医者さんを  
決めよう

歯の治療や検診、月に何度も予約で通うのが大変。虫歯・歯周病・口臭・ホワイトニングは気になるけど、途中でくじけそう!と思いませんか。デンタルオフィスコムカイは、あなたの生活リズムに合わせた治療プランを作ります。無理なくキチンと歯を大切に!まずはカウンセリングでご相談を。

デンタル オフィス コムカイ

dental office komukai  
静岡市葵区東草深町21-3  
TEL:054-209-1333  
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  
http://komukai.jp/message/

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。

美容皮膚科医師からの  
日焼けに関するメッセージ

紫外線は様々な肌トラブルの原因です。  
過去に当たった紫外線は肌表面にしみやしわ、たるみなどの老化を促してしまわしてしまうのが現実。  
いつまでも若く美しく、美肌を保つためにも、しっかりと紫外線対策をすることが大切です。

日焼け後のしみ・しわ・くすみ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対策と治療の一例をご紹介します。

対策方法 日焼け止めの種類を知りましょう!

1 紫外線「散乱剤」とは…

物理的に紫外線を反射・散乱させ

紫外線「吸収剤」とは…  
お肌の表面で化学反応を起こし、紫外線を吸収させることで紫外線からお肌を保護します。

主に酸化チタンや酸化亜鉛などが配合されており、白っぽくなったり、重く感じる場合があります。ですが、吸収剤よりもお肌への負担が少なく、お肌の方にも優しくしてお肌に負担をかけないのが特徴です。

紫外線を防ぐ時にこれに化学反応は、お肌に負担を与える場合があります。でも、多くは市販で簡単に購入できるので、簡単に手に入るため、お肌への負担を減らすことができます。お肌に負担をかけないことが大切です。

【散乱剤】の方が、肌にやさしい。

ノンケミカル or 紫外線吸収剤不使用とパッケージの裏面に表記されています。購入時に確認してみてください。

2 SPFとPAを選びましょう!

日焼け止めには「SPF」と「PA」の表示があります。

SPF(Sun Protection Factor)は紫外線B波(UVB)をカットする力。PA(Protection Grade of UVA)は紫外線A波(UVA)をカットする力です。

SPFやPA値の高いものは紫外線対策の効果は良いのですが、お肌への負担も増えます。目的に合った選び方が大切ですが、医師と相談してお肌に合った日焼け止めを選択してみるのも良いでしょう。医療機関では、SPF50 PA+++でもお肌への負担が少ない日焼け止めがあります。

3 診察・検査・治療を受けましょう!

日焼けはしみ・しわなどの原因となります。例えば、日焼け後のしみと長年の紫外線影響の蓄積によるしみでは治療方針が異なります。

まずは医師による診察やメラニン色素蓄積やお肌の水分量などの検査(ロボスキンアナライザ)などを受けてみて、お肌の状態や年齢にあつた治療をしてくれます。また、肌に跡跡などを残すため、お肌内部に紫外線を導入する治療(フォトフェニックス)などに処置されています。

1 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 (月~翌日)  
www.sc-clinic.jp

ケイタイサイトへアクセス!  
医院情報を閲覗できます

[7月は、簡単素朴なアイスデザート]

## しづおかキッチン

「いたたきます」  
まで3分!

近代フランス料理の父と呼ばれる巨匠シェフが、19世紀にオペラ歌手のために考案した「ピーチメルバ」は、フランス料理の代表的なデザート。今回は、イチゴを使ったシンプルレシピをご紹介。旬の白桃が手に入らざり挑戦してみて。

材料  
4人前  
イチゴ:10粒／白糖(缶詰でも可):1個／バニラアイス:240cc／グランマルニエ:10cc  
粉砂糖:10g／飾りつけ用の鉢細工又はバラチニット(なくても可):適量



今月の先生 植口剛 Higuchi Tsuyoshi  
グラシティエールブゲトーカイ  
レストラン ヴォーシエル シェフパティシエ  
「ファンボワーズの代わりに、フレッシュのイチゴで作るレシピです」。グランマルニエは、製菓用に小瓶で販売されていることが多いが、なければ他のリキュールで代用可。「ソースの酸味と、バニラアイスの冷たさが好相性のデセール(仏語でデザート)です。市販のアイスがひと手間で立派なデセールに生まれ変わりますよ」  
tel:054-273-5250

asterisk(アスタークス:\*)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.81

[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

[2012.7.7] 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8月4日発行)は  
「ブライダル」特集

表紙: 今月のギフト

小山兼吉商店(小山京子) ピアス 7,140円~  
<http://kanekichi.under-b.com/>  
問い合わせ: ルンルン  
tel:054-260-4833



イチゴソースの酸味が、バニラアイスを

Dress up!

# 貴婦人のデセール

(ピーチメルバ)

②ソースはたっぷり大目に作って、撒しますかけて

1 ボウルにイチゴを入れ、粉砂糖を加えたら、手で荒目につぶしていく。

白桃はくし形にカットする。

2 ①のボウルにグランマルニエを加えて、イチゴのソースを完成させる。

皿にバニラアイスを載せ、白桃を添える。

3 アイスの上から、②のソースをかければ完成!鉢細工用の砂糖「バラチニット」を鍋で溶かし、オープンシートにたらして冷やしたものに乗せれば、さらに豪華。



イチゴをつぶして



ソースを作つて



盛り付ければ



## 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7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7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。

- Q1 ご希望の賞品番号・賞品名は?
- Q2 アステン7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。
- Q3 そば・うどんのおすすめのお店を教えてください。
- Q4 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



アスティ券  
3,000円分  
[アスティ静岡]

02  
3名様



パウムクーヘンと  
焼き菓子詰合せ  
[グランディエール  
ブゲトーカイ  
レストラン ヴォーシエル]

03  
5名様



毎日食べたい  
女子栄養大学の  
500kcal定番ごはん  
[女子栄養大学出版部]

04  
5名様



想茶足利湯(10g×3回分)  
[フローラ]

プレゼント賞品はクロネコヤマトが7月下旬にお届けします



ヤマト運輸

\*ご記入いただいたアンケートや個人情報は静岡新聞社で管理し、賞品の発送および、よりよい紙面を作るための資料とさせていただく以外に使用することはありません。これらを発送のため以外に提供することはありません。

静岡と甲府(山梨県)を結ぶ直行便がスタート!!

2012年7月20日~9月30日

1日2往復!!

22年ぶりに復活!!

往復車券+  
静鉄電車・バス  
1日車券

セットがお得!

風林火山

甲府へ。  
ゆかりの地、  
武田信玄



Shizuoka  
KOFU  
Liner

たくさんあなたを乗せて走りたい

しづてつジャストライン

高速線専用ダイヤル (7:30~20:00/年中無休)

Tel. 0570-080-888

新静岡バス案内所/静岡駅前バス案内所 (7:30~20:00/年中無休)

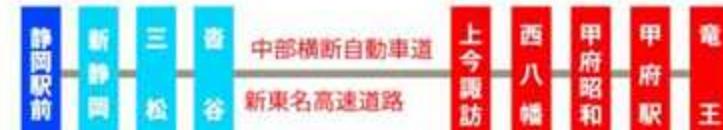
静岡甲府線



静岡駅・新静岡

↔ 甲府駅・竜王

普通運賃  
片道(大人) 2,500円



大人運賃 片道 2,500円

静岡駅前・新静岡・  
三松・谷

2,500円 → 4,000円

運行開始往復割引  
7/20~9/30(期間限定)

セツト割引(往復乗車券+静鉄電車・バス1日乗車券)

5,700円 → 4,800円 900円off

※こどもは半額。※往復割引は7日前有効。