

asterisk ten
10

アステン

2013 2月号
vol.88



asten people
柏谷巴絵



アステン meets ぐるぐる
オープン・グリル料理

特集

愛される キッチン

今月の*キラリ

真珠のネックレスには、
女性の気持ちに寄り添う優しさがある。
嬉しいときはいっそう華やかに、
哀しみのときは清らかな涙のように
表情を変える。
今月のキラリは、ナチュラルパールに、
一粒、サンゴを真珠核にしたという
桜色のサンゴパールをあしらったネックレス。
日本有数の名産地、宇和島の真珠職人と
ルシル-Kのコラボで誕生した。
母なる海の宝石サンゴパールは女性を守り、
魔除けになるといわれている。

撮影協力/ルシル-K tel: 054-221-1556

女子旅、鹿児島へ。
お出かけグルメ
すくすくボード

こだわりSELECTION

しずおかキッチン
夢見る口どけ、極上生チョコ

毎月第一土曜日発行
静岡新聞 広告特集

あなたと夢を、ごいっしょに。
PanaHome

2013年

スマート・パナホーム

福袋

キャンペーン



パナホームは本年
創業50周年を迎えます

スマートな暮らしの夢を叶える、静岡県限定の特別企画。
今回、平屋建・2階建の「エコアイデアの家」に太陽光発電システムと
HEMS(ホームエネルギー・マネジメントシステム)をお付けして、静岡県限定の特別価格でお届けします。

お申込み期限 平成25年2月11日(祝・月)まで

980万円

(税込) フリープラン

静岡県下
抽選 1棟



太陽に愛される家、
スマート・パナホームを
建物本体 特別価格

※外観写真は、今回のキャンペーン仕様以外のものも含まれています。

福袋特典 太陽光発電システム + HEMS(ホームエネルギー・マネジメントシステム) 家庭で使う電気の大部分をまかない、余った分は充電できる「太陽光発電システム」と、使うエネルギーを見える化する「HEMS」を無料でお付けします。

平成25年2月11日(祝・月)申込み締切り

株式会社パナホーム静岡

中部営業部 〒422-8046 静岡市駿河区中島252-1 ☎ 0120-87-1057

パナホーム静岡 検索 www.panasizu.co.jp/

■お申込み方法・条件 ■静岡県内でマイホームをお考えの方で、当社施工エリアに敷地(自己所有・建替・借地、いずれも可)をご用意できる方、お申込後ご建築予定地の現地調査をさせていただきます。●法令やその他の条件により建築不可能な敷地の方は、お断りする場合がございますので、ご了承ください。●施工期間/平成25年6月末までに上棟可能な方。●ご契約期間/平成25年2月末日 ●屋外給排水・電気引込工事費・外構・造園工事費、建築確認申請等の諸費用は別途料金となります。●価格は面積により異なる場合がありますので、係員にお問い合わせください。●お申込みは1世帯1プランに限ります。●お申込多数の場合は抽選によって当選者を決定いたします。ご当選は、お申込み全数より、1名様です。(抽選日:平成25年2月14日(木)) ●当選された方には建物を実例見学会等に利用させていただきます。●パナホーム展示場に用意しております所定の申込用紙にてお申し込みください。●次のものをご用意の上、パナホーム展示場までお越しください。○印鑑○敷地図(建築予定地の方位、開口奥行寸法、道路幅を明記したもの) ●パナホーム静岡のホームページからお申し込みいただけます。(平成25年2月9日必着)後日係員が正式申込書をお持ちします。■広告有効期限/平成25年2月11日



Love kitchen / 愛されるキッチン

「胃袋をつかむ」なんて、よく言うでしょう？
 家族や友達、大切な人を惹きつける魔力が
 キッチンにはひそんでいるから。
 今月のアステは、みんなに愛される
 楽しいキッチン、大公開。

縁を呼ぶキッチン

松本和子さんが愛するキッチンは、自宅の庭先にある。家の中にある普通の台所とは別に、人をおもてなしするキッチンをつくろうと思立ったのは4年ほど前のこと。建築家の先生が1年がかりでプランを練って生まれた、念願の「サロン」だ。畳2枚分はありそうな調理台の周りに友人や近所の人たちが集まって、一緒に調理を楽しんだり、作った料理を味わったり。家と別棟になっているおかげで、誰もが軒先感覚で気軽に訪ねられる。「コンセプトは「ステキに楽しい美味空間」なんです」と松本さん、にっこり。朗らかな松本さんとわいわいおしゃべりしながらだと、手間のかかる下ごしらえ作業もなんだか楽しい。

もともと教員をしていた松本さん。退職後、「自分らしく生きて何だろう」と模索する中で思いついたのが、大好きな料理だった。以来、調理師の学校に通って、学んだことをこのキッ



チンで試しつつ、友人知人と共有している。誰かに伝えることで自身の料理の腕も磨かれるという。

「ここで皆さんと一緒に作るのも楽しいけれど、私の一番の願いは、作ったものを皆さんが家に持ち帰って、それぞれのご家族に喜んでいただくこと。そのシーンをイメージするのが私のエネルギー源なんです」

仲間から食事をリクエストされ、材料費だけいただいて手料理を振る舞うことも。「お店屋さんごっこみたいで、自分が楽しんでいます。私のために召し上がってくださってありがとうございます。うって感じなの(笑)」

見せたいキッチン

今やキッチンが家族だけのプライベートな場所にしておくのはもったいない。「自宅のダイニングキッチンで「家飲み」を楽しみたいとか、みんなを集めてホームパーティーをしたいというご家族は増えていますね」と話すのは、LIXIL(リクシル)静岡支店のキッチンスペシャリスト、平野智亮さんだ。リビングから見えるキッチンが増えているせいもあって、誰かを招きたくないようなインテリア性の高い「見せるキッチン」や、たくさんの調理器具や食材をすっきりしまっておける機能的な収納が人気だという。

家族や友人たちと食事の支度を楽しめるフルフラットカウンターや、リビングとトータルコーディネートできるシステムキッチン、いつもきれいにしておけるガラストップコンロ、おしゃべりを邪魔しない静かな換気扇や水音を抑えたシンクなど、最新システムキッチンは料理が楽しくなる工夫がいっぱい。機能的でさっぱりと美しく、居心地の良いキッチンなら、友人たちと時間を共有するチャンスも増えそうだ。



暮らしたいキッチン

隔々まで手入れされ、新築の家より美しさを増したキッチンを持つのが、料理家の山崎登巳子さん。設計からご自身で手がけ、「24時間キッチンで暮らしたいくらい!」と言うほど居心地の良い空間に、生徒さんを招いて料理教室を開いている。

使うたびに磨き上げられてきた調理カウンターや棚には、6人ずつの生徒さんが使える大量の食器や調理器具から、家族用の道具や食材、我が子のように大事な140年もの調味



噌までが、定位置にきちんと収納されている。整理収納アドバイザーの資格も持っている山崎さん、冷蔵庫の食材の整理も完璧だ。「少し空間に余裕を持たせていつも同じ順番で食材を並べるようにすると、何が入っているかすぐわかるから、メニューのアイデアも湧いてきて料理が楽しくなるんです。食材のムダも出ないし。なるほど。「何でもムダにしないの。寒かったら野菜を干せばいいし、雨が降ったらガラス窓を洗い流すチャンス。そういう合理的で特な暮らし方がしたいと思っています」。いつも最

高に美しいキッチンは、山崎さんのポジティブな毎日の積み重ねなのだ。「食べることで嫌な顔をする人はいないでしょう。生徒さんが「先生、お腹空いた」と言いながらこのキッチンにやってきて、「おいしい」と笑顔を見せてくれる。料理って、幸せな仕事だと思いますね」



憧れの調理器具

キッチン家電や専用調理器具って、実際の使い勝手はどうなんだろう? 調理道具に目がないという主婦の松永敦子さんに、プロの料理人から教わって重宝している道具ベスト3を推薦していただいた。

- 食品乾燥機**
ドライフルーツや干し野菜が数時間でできる乾燥機。干して旨みがぎゅっと凝縮した果物をお菓子やパンに加えたり、野菜チップスを素揚げしたり、松永さんおすすめのセミドライフルーツづくりも、このマシンなら思いのまま。「旬の野菜や果物を大量に干して、真空パックして冷凍保存します。旬の味がいつでも楽しめるし、みんなにお振分けするとお返しです」
- ハンディタイプミキサー**
「実は我が家でいちばん出番の多いのがこれ」と松永さん。鍋の中で野菜をつぶせばスープになるし、フレッシュジュースも簡単。アタッチメントを付け替えば砕いたり研んだりもOK。
- クッキングバーナー**
グラタンや刺身をきつとあぶればたまにプロの仕上がりに。軌道やチーターなども飛ばさずおいしくなる。

取材・撮影協力/LIXILショールーム静岡 TEL.054-238-7750 山崎クッキングスタジオ

静岡発! 美アスタoffrir誕生

新・美容成分配合!

- 1車あたり 11.6kcal
- コエンザイム Q10
- コラーゲン 1,000mg
- アスタキサンチン 4mg
- トクゲンのパワー
- 美しさを保つ

女性の小さなバッグに入れやすい、20ml 入りの小瓶 (原寸大)

<http://www.aquaf-b.co.jp> **ピアスタオフリール** 検索

株式会社アクアフィール・バランス 静岡県静岡市清水区能島 146-2 TEL.054-348-6122

美容皮膚科・脱毛・形成外科・美容内科

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
※自由診療のため保険は適用されません。

美容皮膚科 ラクニカ シズオカでは、診療・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。

医療脱毛 日本外科学会認定 外科専門医 院長 武中 暁 国立東京医科歯科大学医学部卒業

美容内科 当院では脱毛部位やお肌の状態に応じて3種類の医療用脱毛機械を使い分けています。

形成外科 ラクニカシズオカはおかげさまで開業6周年 医療法人社団静美心会 **ラ・クリニカ シズオカ** 静岡県駿河区稲川2丁目2-1 5F

0120-108-300

電話相談・予約受付時間 10:00-19:00 (水曜休診)

JR静岡駅南口より徒歩約5分
東名静岡インターより車で約5分
(コハラサウスサイド5F)

最新サイト開設
最新情報はこちらでチェック!>>>

詳しくはココラ ▶ **クリニカシズオカ** **ウェブ検索**

宇和島真珠振興会 松本真珠 × 宝石と真珠の専門店ルシルK

「幸せになってね」
それは、娘を思う愛のしるし。

「こんな真珠のネックレス探してました!」

「母娘としての想いを伝えることができました!」

「無事に産まれてくれる事の祈りと共に、何か形にしたい!」

「娘にしてあげられる事...責任を委ねたような気がします!」

ほほえみの真珠
NATURAL WHITE PEARL × CORAL

母性を抱く女性の守り石として誕生したのが「サンゴパール」です。聖女のような清らかで人を惹きつける、深く強い愛情を帯びます。

パールは女性の必需品です。

日本が世界に誇る宝石 サンゴパール®

サンゴパールは、深い薄紅色の透明感のある品性を備えた真珠に仕上げられています。これを実現しているのは、サンゴパールの真珠核に用いられている、厳選された天然の珊瑚。そして、この珊瑚を提供してくれているのが、高知県高知市に拠点を構える築地珊瑚加工所なのです。この加工所は、珊瑚の産地として世界に名を馳せてきた土佐の伝統を受け継ぐ珊瑚専門工務です。サンゴパールは、日本が世界に誇る真珠と珊瑚のコラボレーションとなるわけです。そのナチュラルな美しさは、見る者の心を癒して放しません。

※サンゴパールの色は天然のもので、商品によって色はひとつひとつ異なります。

産地証明書

産地証明書と真珠鑑定「ナチュラルホワイト」と記された真珠が添付されています。

伊丹町 伊丹町 伊丹町 伊丹町 伊丹町 伊丹町 伊丹町 伊丹町 伊丹町 伊丹町

あこや本真珠ネックレス ほほえみの真珠
産地/宇和島 生産者/松本真珠 (7.0-7.5mm) 当店通常価格 128,000円の商品

本数限定販売価格 **99,800円** (税込)

スペシャルプレゼント
アコヤ真珠イヤリングまたはピアス

054-221-1556

宝石と真珠の専門店 **ルシル-K** 静岡 真珠 検索

静岡県駿河区稲川2丁目17-16
営業時間 / 10:00 ~ 19:30
GCA宝玉石鑑定士 宝玉石磨削器具製造

貴女のおシゴト 道具 VOL.05

真剣なまなざしで仕事に立ち向かう女性って、どこか格好良くて美しい。そんなキラキラと輝くお仕事ウーマンの大切な仕事道具、見せてもらいましょ!



カラウーマン代表
VOL.05 菅川 隼亮さん (静岡市)
1974年生まれ、静岡市出身。大学の学生秘書、テレビ制作会社勤務などを経て、セラピーや心理学に興味を持ち、カラセラビストなどの資格を取得。2012年には静岡市内にセラピーサロン「Color of Woman」を起業し、現在は色彩や楽器「クリスタルボウル」を使ったセラピーなどを行うほか、心理系講座の講師、またクリスタル「ドインストラクター」とも活動している。
<http://www.colorofwoman.jp>



クリスタリスト®のおシゴト道具

MUST TOOL
クリスタルボウル
マレット（スティック）で叩いたり、こすったりすると豊かな音が鳴り響く不思議な楽器「クリスタルボウル」。その心地よい音色と振動により、リラクゼーションの世界へと誘う。静岡ではまだ馴染みが薄いですが、菅川さんは、この「ヒーリング」楽器の演奏家またインストラクターとして、静岡県内を中心に活動、奏でることでも自らもリラックスでき、「心の整理整頓を促す」と菅川さん。カラセラビストの仕事と合わせて、「多くの人に魅力を伝えていきたい」と熱く語る。

静岡レディースクリニック
内田 玄洋 理事長

Q. 不育症について教えてください。

不育症とは、妊娠はするものの流産や死産を繰り返し、なかなか赤ちゃんを授けられない場合をいいます。主な原因に、抗リン脂質抗体産生、血が固まりやすい体質があるなどの血液凝固因子異常があります。主な治療方法は飲み薬や「ヘパリン治療」といって妊娠後期まで在宅で注射を打つ方法があります。こうした治療により、現在では患者さんのうち、多くの人が産婦を克服して出産しています。「ヘパリン治療」は2012年から、保険が認められるようになるなど治療が受けやすくなっていますので、流産を繰り返しても1人で悩まずに、専門的に治療を行っている医療機関に相談しましょう。

婦人科の素朴な疑問にお答えします。
質問は「アステッククリニック」 astenshizushin.com まで
※なお、具体的な症状や個人的な相談にはお答えできませんので、ご了承ください。

NEW LIFE STYLE SELECTION

薪ストーブはライフスタイル。

寒い冬に体の芯から暖めてくれる薪ストーブ。その周りにはいつも家族が集い、休日になれば家族や友人みんなで薪割りや料理を楽しむ。人との絆を深めてくれるのが魅力の一つだ。今、子育て世代に人気の薪ストーブのある暮らし。懐かしくも新しい家族のカクチを象徴しているのかも知れない。

イベント情報
「薪ストーブの基礎講座」 予約制
ドレ・ネスター・マーティンのご紹介や薪の供給体制の話など ※詳細はHPやFacebookをご覧ください

日時 **2月16日(土)・17日(日)**
10:30~12:30 / 13:30~15:30

場所 **日の出ドリームパーク** 静岡市清水区日の出町10-80
※マナー・清潔マナービル。薪ストーブ実演 (清水マリンイベント広場)

問い合わせ **伝兵衛 湯** 浜松市南区飯田町739-3
営業時間 10:00~18:00(平日は12:00~) 定休日/火曜・水曜
TEL.053-467-0751 / www.den-bay.jp
facebook.com/denbaydo

ガーデン&エクステリア 第2回

Presented by The Season
デザイナー 黒田純代さん

マンションでも実現できる自分だけの庭づくり

「マンションで庭がある暮らしは、到底無理...」なんて、諦めていた人に朗報! 「マンションでも戸建てでも一坪でもあれば、庭はつくれますよ」と、目から鱗の話をしてくれたのはデザイナーの黒田純代さん。マンションの場合、共用部分や消防法により規約があるものの、バルコニーやルーフトガーデンの実績を誇る「ザ・シーズン静岡」なら心強いアドバイスのもと、素敵な庭づくりを提案・実現してくれる。「居室前のバルコニーを夕涼みできる空間にしたい」という要望に応えたのが、右の写真。ウッドフェンスで外からの目隠しを施し、2灯の照明とそこにステンレスでラインを引くことで、洗練された印象に仕上げている。休日には読書や日焼けも楽しめそう。水を使った例では、夜になるとライティング効果で壁に反射する水の揺らぎや水音が癒やし空間を演出。プロのひと工夫で、バルコニーがまるでもう一つの部屋に生まれ変わるよう。お店では、プランターやバルコニー用の灰皿など小物も販売。一度の来店でラフプランから見積りまでその場で提案してくれるから、気軽に相談してみよう。

2/10(日)
「カラ・風水 インテリアグリーン」
今年のラッキーカラーのプランターで寄せ植えをする教室を開催。10組限定で予約制。参加費2,800円。16:00~、場所はザ・シーズン静岡にて。

ザ・シーズン静岡
静岡市駿河区中田1-4-1 アヴィニールコート1F
フリーダイヤル:0120-989-685
10:00~19:00 水曜定休
<http://www.the-season.net/shizuoka/>

桂由美 フィーノ静岡

fino Wedding

フィーノ・ウエディング

Vol.8

【テーマ】
ドレスの基本形⑧
カラードレス その1

モード感あふれる個性派ドレスで大変身

「披露宴ではカラードレスを着て大胆に変身したい」と考えている人も多いのでは? そんな人におすすめなのが、オリジナルのプリント柄×独自のシルエットが特徴的な「DRESS CAMP BRIDE」と「IWAYA FOR DRESS 33」のカラードレスだ。その独特な世界観はおしゃれ花嫁に大人気や芸能人にもファンが多いとか。どちらもお店での取り扱いがフィーノ静岡のみ。競争率が高いブランドのため興味がある人は早めに問い合わせを。なお、経験豊富なスタッフがベストな一着を選んでくれるから「私には似合わないのでは?」「新郎の衣装と合わないかも」という心配は必要なし。新郎のイメージや新郎の衣装に合わせてドレスの共布でヘッドアークス、チーフ等を作ってくれる心優しい嬢嬢。

2/9~11に開催! finoコレクション
2/9~11にfinoコレクションを開催。桂由美の新作ドレスのほか、特別企画商品の発表も。ぜひ来場して。

桂由美フィーノ静岡
静岡市駿河区中村町55
TEL.054-280-2525
10:00~19:00 水曜定休
<http://www.fino-bridal.jp/>
ステキブライダル 募集

asten INFORMATION

「漢方コラム」をメルマガで無料配信

あらなみクリニック (静岡院: 島田市中濱町、浜田院: 浜田市長久)は、アトピーや喘息、鼻炎、その他症状と漢方に基づいた情報盛り込んだ「漢方コラム」を定期的にメールで配信している。申し込み方法は、下記の配信アドレスにアクセスし、メルマガ会員登録を完了。関心のある人はぜひアクセスしてみてください。

あらなみクリニック 静岡院 島田市の中濱町1294-1 ☎0547-34-5522
漢方コラム 配信アドレス <http://bp.hanjomono.jp/aranami/>

アソシアがバティシエ特製バレンタインチョコを販売

ホテルアソシア静岡1階のコーヒESHOP「パーゴラ」では2/14(木)まで、バティシエ特製の生チョコギフト(5個入り、560円)を販売している。アーモンドの香り豊かなクッキー生地、フランゴの名門「ヴァローナ」社のシココで作った生チョコをのせた特製チョコ。数量限定なのでお早めに、あわせてバレンタインケーキ「オーバ」も販売中。(420円)

ホテルアソシア静岡 コーヒESHOP「パーゴラ」
お問い合わせ・予約 ☎054-254-4460(直通) 受付時間9:00~21:00
<http://www.associa.com/str/>

scroll Presents

マネーを知って幸せライフ

総合通販のスクロールが女性のための無料マネーセミナーを開催!

参加者特典 FP(ファイナンシャル・プランナー)との個別相談も無料でご予約できます。

もうすぐ4月。就職や子供の進学、転勤など新生活がスタートする季節。お金がつかないイベントから、お金の悩みがなくなり、お金の流れがわかるようになる。これからのお金がお金にならない! 将来のお金のことや心配に悩んでいる方も多いはず。そこで今回、通販会員向けに実施した大好評のマネーセミナーを静岡で特別開催! お金の新しい知識や、スクロール押し押し講師が分かりやすくお話しします。さらにセミナー終了後にはFPとの個別相談の申し込みもOK。分かりやすくするためにセミナーに参加して、新生活をハッピーに戻りましょう!

超低金利時代です。貯蓄金だけではなかなかお金を増やすことができません。ただひたすらガンの節約、懐けばかりでは、あまりにも窮乏で寂しい人生です。セミナーでは、お金の正しい付き合い方やお金を増やす方法を、初心者にもわかりやすくレクチャーします。あなたの将来を豊かにするヒント満載のセミナーです。あの時、おけは良かった後悔しないように、将来に向けて攻守のバランスを考えたマネープランを今からスタートさせましょう!

講師 **藤田 秀子さん**
CFP(®)1級ファイナンシャル・プランニング技能士。将来の夢や目標を実現するライフプランやマネープランを、業にお客様の立場に立ち、アドバイスしている。メディア出演・執筆なども幅広く活動中。

2月17日(日) 午前部10:30~ / 午後部14:00~
※ 各会場30名限定、セミナー実施時間は2時間です。
会場 **ホテルセンチュリー静岡 4F ミモザ**

◎お問い合わせ・申し込み
株式会社スクロール マネーセミナー事務局
TEL.0570-064-885
(通話料は利用者に発生、受付9時~20時)
※ 上記日程は19時までは、平日はお休みさせていただきます。
※ PHS-050からIPアドレスを指定してご利用いただけます。
<http://www.scroll-shop.com/service/>
スクロール マネーセミナー 募集

ツキジフーズの ちょっといい話 第5話

安心なおいしさにつながる職人技

これまでに紹介してきた「オーシャンプリンセス・ホワイトツナ」。実は製法だけでなく、缶に詰められた後の細やかな配りが施されている秘密をご紹介します。「打検」という検査方法があるのをご存知だろうか。先端に小さな球が付いた金属の「打検棒」で缶を叩き、その反響音と手に伝わる振動によって品質や量のチェックをする検査法。国内産缶詰にはこの検査方法が義務づけられていないが、ツキジフーズでは商品の安全性を重視し、一缶一缶打検棒によるチェックをあえて必須としている。それは品質へのこだわりがあるから。機械では一定の数値を判断し、さらに手作業による打検で、聴覚・触覚に加え視覚によっても判断する。実際に打検棒というプロが。熟練者による打検は、一日に8~10万缶に及ぶという。その正確性とスピードは、まさに職人技。職人のお墨付きをもらった缶詰だけに店頭と並び、さらに熟成が進むほどオイルが馴染み、うま味が増していく。おいしさはもちろん、安心に口に入れること。隠れた努力こそ、商品が愛されるゆえなのだろう。

オーシャンプリンセス・ホワイトツナ
一片ずつが大きいフレーク231円と、かたまりのソリッド284円がある

こだわりの専門ショップ ツキジフーズ
●本店 静岡市清水区本町1-7
フリーダイヤル0120-285-530
土日祝定休 9:00~18:00 駐車場あり
●静岡バルシェSSKプラザ店 9:30~20:00(年中無休)
[info@tsukiji-foods.co.jp](http://tsukiji-foods.co.jp) ツキジフーズ 募集

BRIDES STORY

プランナーがナビする Happyウエディングレポート!

第1話
ゲストも新郎新婦も楽しめる アットホームなウエディング
第1回は新郎新婦もゲストも一緒になって、大笑い＆大感動... そんなSHINGOさん&SHIHOさんのブライズストーリーをご紹介します!

「ホテル プリヴェ」ウエディングプランナーの野野島子さんと、昨年12月に挙式されたSHINGOさん&SHIHOさん夫婦のブライズストーリーを伺った。「SHINGOさん&SHIHOさん夫婦は共通の友人が多く、披露宴のゲストは友人が中心ということでした。ですから、披露宴のテーマは「アットホーム」。新郎新婦もゲストも楽しめる披露宴を心がけました。」

さまざまな演出のうち、新郎新婦によるカクテルサービスは特に好評だったとか。「新郎新婦が揃って式場内のバーカウンターに立ち、ゲストにオリジナルカクテルをふるまいました。お二人が作ったのは、モンスターハンターというゲームに登場する回復薬のカクテル。お二人らしい演出にゲストも大喜びでした。」

この続きはWEBで
「ホテル プリヴェ」ウエディングプランナー 野野島子さん

あいつネットグループ 式場案内や結婚準備情報満載の静岡発インターネット情報サイト誕生!
ブライズストーリー 募集 <http://www.brides-story.net/>

新作発表

「ステラ デリベロ」ご予約START

Free Fitting Fair 2/10日 11時

フリーフィッティングフェア

Dress & Bridal Attendant

PUR

TEL.054-202-3331

静岡市駿河区宮本町7-13(南静岡駅西口) ☎営業時間10:30~19:00(火曜定休) ☎駐車場完備

美らしさ

総合通販のスクロールが女性のための無料マネーセミナーを開催!

参加者特典 FP(ファイナンシャル・プランナー)との個別相談も無料でご予約できます。

もうすぐ4月。就職や子供の進学、転勤など新生活がスタートする季節。お金がつかないイベントから、お金の悩みがなくなり、お金の流れがわかるようになる。これからのお金がお金にならない! 将来のお金のことや心配に悩んでいる方も多いはず。そこで今回、通販会員向けに実施した大好評のマネーセミナーを静岡で特別開催! お金の新しい知識や、スクロール押し押し講師が分かりやすくお話しします。さらにセミナー終了後にはFPとの個別相談の申し込みもOK。分かりやすくするためにセミナーに参加して、新生活をハッピーに戻りましょう!

超低金利時代です。貯蓄金だけではなかなかお金を増やすことができません。ただひたすらガンの節約、懐けばかりでは、あまりにも窮乏で寂しい人生です。セミナーでは、お金の正しい付き合い方やお金を増やす方法を、初心者にもわかりやすくレクチャーします。あなたの将来を豊かにするヒント満載のセミナーです。あの時、おけは良かった後悔しないように、将来に向けて攻守のバランスを考えたマネープランを今からスタートさせましょう!

講師 **藤田 秀子さん**
CFP(®)1級ファイナンシャル・プランニング技能士。将来の夢や目標を実現するライフプランやマネープランを、業にお客様の立場に立ち、アドバイスしている。メディア出演・執筆なども幅広く活動中。

2月17日(日) 午前部10:30~ / 午後部14:00~
※ 各会場30名限定、セミナー実施時間は2時間です。
会場 **ホテルセンチュリー静岡 4F ミモザ**

◎お問い合わせ・申し込み
株式会社スクロール マネーセミナー事務局
TEL.0570-064-885
(通話料は利用者に発生、受付9時~20時)
※ 上記日程は19時までは、平日はお休みさせていただきます。
※ PHS-050からIPアドレスを指定してご利用いただけます。
<http://www.scroll-shop.com/service/>
スクロール マネーセミナー 募集

ツキジフーズ

安心しておいしさにつながる職人技

この続きはWEBで
「ホテル プリヴェ」ウエディングプランナー 野野島子さん

あいつネットグループ 式場案内や結婚準備情報満載の静岡発インターネット情報サイト誕生!
ブライズストーリー 募集 <http://www.brides-story.net/>

ツキジフーズ

安心しておいしさにつながる職人技

この続きはWEBで
「ホテル プリヴェ」ウエディングプランナー 野野島子さん

あいつネットグループ 式場案内や結婚準備情報満載の静岡発インターネット情報サイト誕生!
ブライズストーリー 募集 <http://www.brides-story.net/>

アステン MEETS ぐるぐる Gourmet Collection

オープン・グリル料理

まだまだ寒い日が続くこの時期は、オープンやグリルを使ったアツアツのお料理で心も体も温まりましょ！



大ぶりのトマトを、丸ごと一つ使った一品。トマトをくり抜いた中に、合いびき肉と中身のトマトを煮詰めたフィリングを入れて、たっぷりチーズをかけてオープンでグリル...

ル・コントワール・ド・ピオス 静岡市東区紺屋町12-8 三晃ビル1F

富士山麓の恵みをたっぷり受けた野菜を作る「ピオファームまつき」直営のレストランだから、やっぱりまず食べたいのが主役級の野菜たち。一面で、たっぷり8〜12種ほどが盛り合わせは、ここに来たら必ず頼みたいメニュー...

炭火焼 お野菜の盛り合わせ

2〜4名 ¥1,600(1〜2名 ¥1,000)



贅沢!! 丸ごとトマトの肉詰め

へと3〜リチーズ仕立て〜 ¥780



はなざき 静岡市清水区草薙1-7-2

三保産トマトとフォアグラのオープン焼き

¥5,000コースの一品

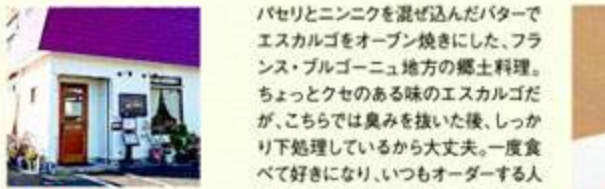
5,000円のコースでメイン料理の前に「強肴」として供され、料理人の遊び心が感じられる粋な一品。トマトの中には隠れている、裏ごししたさつまももとフォアグラの西京漬。三保の農家から直接仕入れるトマトは、皮がしっかりしていて...



川根産しいたけとチキンのマカロニグラタン

¥1,050(おかず3品セットの一品)

JR金谷駅から徒歩10分。日本に3つしかない石巻の街の一つ、金谷坂の入口にあるカフェレストラン。卵、野菜など地元食材で作ったおかずを10数種類の中から選び、ごはん(島田産)とスープが付く、デリタイルのランチが好評だ。人気のマカロニグラタンは川根産のしいたけを使い、まろやかな自家製ホワイトソースはごはんを絡めるといい感じ、地元産の根菜類をローズマリーとオリーブオイル、塩コショウでシンプルに味付けした「冬の根菜グリル」、サクサク生地の「クリーミーキッシュ」もぜひ、おかず4品セット1,260円もある。



ビストロ サリュール! 藤枝市上青島222-1

エスカルゴのブルゴーニュ風

¥900



PICK UP VOICE コチラも読者オススメオープン・グリル料理!

- 「キッチンポット」のカレドリア(清水区・主簿) ●「ハシトラ」はお店の雰囲気も良い(駿河区・主簿) ●「ロティサリーアードゥ」のローストチキン(駿河区・フリーター) ●「バリハイ」(島田市・会社員) ●「ハビートーク」の東込みハンバーグ(吉田町・派遣事務) ●「清和」のナスマトグラタン(藤枝市・主簿) ●「百の木」の豚とチーズのホール焼(藤枝市・サービス業) ●「マンジャ ビエーノ」のランチのドリア(藤枝市・主簿) ●「グラッパ」のピッツァ(島田市・主簿) ●「かたむり」(島田市・主簿) ●「エツナ」のエスカルゴのオープン焼き(牧之原市・主簿) ※口コミ情報ですので、情報に変更がある場合があります。

eat Quk 静岡市東区七間町7-8 1F



大人気のパンケーキに たっぷり熱々のチョコフォンデュ

安心できるヘルシー食材を使ったおいしいケーキ屋さん「モミの木」。2月に登場したのはイトーン限定の「チョコフォンデュパンケーキ」850円。卵や牛乳、バターは使わず、国産小麦、全粒粉、てんさい糖、オーガニック豆乳で作ったパンケーキはもっちり&しっとり。カカオ60%のビターチョコのフォンデュにパンケーキや季節のフルーツ、塩のきいたグラマラクラッカーなどいろいろ好相性パンケーキの上にはパナライスで、熱さど冷たさの競演を味わって。

モミの木 藤枝市志太1-6-10



必食! 11月限定 蒸し煮鶏せいろセット

お酒なしでも、北海道産のそば粉をブレンドした二八そばがいただける「菜の花」では、2月限定の「蒸し煮鶏せいろセット」1,523円が登場。通常の焼いた鶏と違い、このセットに付いている鶏はじっくり蒸し煮しているため肉も軟らかく、しっとりとした味わい。白飯を巻いて、汁に付けて食べてもよし、ワサビや洋からしと食べれば酒のつまみにもなる。1日10食限定なので、必ず食べたい場合は予約を。フェイスブックものぞいてみて。

手打ちそば 菜の花 静岡市東区首谷6-10-1

期間限定! 日替りで楽しめる宝箱弁当と心温まる鍋付き弁当同時登場 寒さの厳しい12月。でも1月に続き何と集まりの席も多いのでは。そこで多様なシーンで使える「花みづき」のお弁当は、いかが?今年も2013年にちなんで、1,300円でいただける宝箱弁当が登場。内容は毎日食べたい日替りメニュー(写真)。お弁当は10個以上で配達してくれるそう。詳しくは問い合わせて。平日なら期間限定で店内でも宝箱弁当をランチでいただける。さらに、17時から予約で楽しめる宝箱弁当+寒い季節に嬉しい日替り鍋付き2,000円(写別)も同時登場。[アステンを見た]の一言でホットドリンク(ゆずれもん)サービス中。冬季限定「初夢物語」2,500円も引き続き好評承り中。前日までの要予約。土日祭日は除く2月まで。



日本料理 花みづき 静岡市東区瀬名1-19-37

おひとりさまも、カップルも 心安らく「高松夜ごはん」

高松珈琲が提案する新メニュー「高松夜ごはん」は、「昔ながらの喫茶店らしい洋食」をイメージした午後5時以降のセットメニュー。メイン料理はエビフライをはじめ、サーモンの香草フライ、海老とアボカドのグラタンなど7種類(写真下)の中からお3つをチョイス。季節のスープやサラダ、デザート、ドリンク(高松ブレンドなど6種類から)など、コース料理レベルの内容が1,680円で味わえる! デザートの、ちょっと固めの陶焼きプリンには、コーヒーマスターがハンドドリップする挽きたての淹れたての「高松ブレンド」をぜひ。



高松珈琲 静岡市駿河区池田581-2



恋もお腹も満たされる バレンタイン限定メニュー!

野菜はきれい元気な。毎日たっぷり摂るのが理想。でも現実には...。そこで、おすすめのが プッフェレストランおひさま食堂。70種類の料理は野菜が主役。生野菜から煮物、和入物、炒め物など多くの味を楽しみながら野菜をしっかり摂れるのが嬉しい。人気の「今月のスムージー」(写真)と一緒にどうぞ。また、14日のバレンタインデーは、ティナー限定特別メニューをサービス! 「アステンを見た」の一言で、先着ペア4組に特製デザート&オリジナルバスタ(要オーダー)で恋する女子を応援! 13日午前までに予約を。

みんなの笑顔 おひさま食堂 榎原市吉田町神戸2143-18

2月のランチ 和牛のビーフストロガノフ



寒さが厳しいこの時期は、素材のうま味がぎゅっと凝縮したココのある料理が食べたくなるもの。そこでおすすめの「和牛のビーフストロガノフ みそ風味」だ。上質な和牛と、シェフが1週間以上かけて作るデミグラスに八丁みそを加えた特製ソース。この2つを同時に堪能できる贅沢な一品は、食べれば心も体も温まること間違いなし! 2月限定なので今すぐMOIZUMIに足を運んで。

和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI (モイズミ) 静岡市東区池ヶ谷7-5



サンタリア露匠店限定ランチ登場

新静岡セノバ露匠店から5分。スペイン料理の「サンタリア」に平日限定ランチが初登場。その名も「スペイン風 バイヤベスランチ」。ムール貝、エビ、ヒメダイなど魚介の旨味を生かしたソースにフィッシュネをからめて召上げ! ダッチオープンのままアツアツで提供してくれるので、寒い日はぴったり! サラダ、パン、コーヒーが付いた全4品で1,850円。通し時間でやっているのがうれしい。2名からのパエリア付きランチコースも利用して。

サンタリア露匠店 静岡市東区露匠1-7-13

チョコレートに合う魅惑の バレンタイン限定ブレンド

通からビギナーまで誰でも気軽に美味しいコーヒーが買える店「ティエコンシェルコーヒー」。広々とした駐車場を完備し、生パスタのランチ営業やカフェのイトーンもあるため、郊外の待ち合わせ場所としても使えそう。2月はバレンタインデーに合わせて、甘いチョコレートと合うように配合された期間限定バレンタインコーヒーがおすすめ。同時に「バレンタインプレート」も登場。静岡でここしか手に入らない食品、食材も揃っているの、プチギフト選びにもおすすめ!

自家焙煎珈琲豆&紅茶の専門店 ティエコンシェルコーヒー

とってお得な「大創業祭」は2/28まで! 個室もあるからお祝いや歓迎会にもぴったり

1月にスタートして以来、「湯葉と豆腐の懐石料理をお得に味わえる」と好評の大創業祭も2月いっぱいまで続きます。湯葉の引き上げが楽しい「梅の花 種」(写真右)。季節の味覚満載の「雪の膳」を特別価格で食べられる貴重なチャンスを絶対に見逃さない。個室(2名から利用可能)もあるから、卒業・入学・初節句のお祝い、歓迎会に利用するのもおすすめ。さらに、期間中は名物とらふしゅまいをはじめとするテイクアウト商品もブライスタウン。2月の節分に食べたい「恵方寿司」1本1,000円(2/3まで)や、カニ、いくら、穴子などを使った贅沢な「蟹ちらし」1,000円(2/4〜3/3まで)も販売中。お土産はいかが? ●梅の花種「種」(写真上) 通常価格5,600円 → 4,600円 ●雪の膳 通常価格2,600円 → 2,300円 [テイクアウト商品] ●名物とらふしゅまい、かにしゅまい (個室利用は、平日昼2,600円〜、平日夜、土日祝3,600円〜) ●自家製餃子 通常価格30個、100個 → 850円 契約駐車場あり

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

今月のイケメン vol.54

人気のヴォーカル講師は今後注目のバンドマン



イケメン情報を あなたの周りにおけるイケメンの情報をお寄せください。応募は下記「イケメン」まで大募集! [メール] asten@shizushin.com [郵便] 〒422-8670 静岡新聞社 アステン編集部

大石晴士郎さん

編集部オスロ
こだわり Selection

一生モノの保険選び！
まずは保険パートナー選びから

生命保険は家族を支える大切なもの。でも「何を選んでいいかわからない」という人も多いのでは？そんな時には地域密着型の総合代理店の「Sun&Sun総合保険事務所 静岡葵タワー店」に相談を。ファイナンシャルプランナーがその人に合ったプランを見極め、親身になって相談に乗ってくれる。家庭環境、ライフプランなどで加入の仕方が変わる保険。一度見直してみると良さそう。アフターフォローもしてくれるので安心。葵タワー1階という、アクセスのいい場所にあるので、買い物帰りに立ち寄りてみる？ 稲森パーキングを利用の人は相談時間分無料サービスあり。



ココに注目! 地域密着型の親身な提案&サポート!

Sun&Sun総合保険事務所 静岡葵タワー店
静岡市葵区相模町17-1 葵タワー1F
TEL:054-266-3336
0800-200-5033
10:00~19:00 水曜定休
http://sun-hoken.com/

待望のTOEIC®️コース開講!
就職や転職で英語力が差がつく

英語力をアピールする上で強い説得力を持つTOEIC。一定レベルのスコアをクリアして就職や転職でライバルに差を付けたいと思う人は多い。そんな人たちに朗報。英語で考え、英語で学ぶ「COCO塾」が要望の多かったTOEIC対策コースをついに開講。スコアに対する明確な目標を持ち、集中的な対策講座でスコアアップを目指すこの講座は、TOEIC形式の問題を徹底的に練習し、目標突破のノウハウを伝授。コースはニーズの高い470点コースと650点コース。両講座ともにWebカレッジ「TOEICテスト ミニ模試」の受講が可能。クラス定員は各6名。受講は1回50分のレッスンを全16回。詳しくは2月説明会で。



ココに注目! スクールの内容が分かる予約制の説明会も好評。2月は水曜と土曜に開催。6日(水)、13日(水)、20日(水)は18時半~、9日(土)、16日(土)、23日(土)は14時~。

COCO塾 静岡校
静岡市葵区御幸町4-1 アーバンネット静岡ビル1階
0120-339-212
9:00~21:00(土日18:00まで)
請求番号 6447
http://www.cocojuku.jp



本田望結ちゃんも通っていた
七田チャイルドアカデミー

人気子役、本田望結ちゃんのセラフを覚える記憶力や、お芝居の集中力は1才から通っていた「七田チャイルドアカデミー」で育まれたものだったか。少人数制でオリジナル教材を使った遊び感覚のレッスンは、親子で楽しみながら子どもの光輝く個性や才能を伸ばしていくのが特長。0才からは始める子どもも多く、小さなお子から英語に触れることでバイリンガルの回路を身につけることも可能。まずは「無料体験レッスン」や「短期講習」で子どもの成長を実感して。申し込みは0120-70-1827へ。本田望結ちゃんの実験も参考に。http://7da-shizuoka.com/

■春の無料体験レッスン 期間2/2~2/28 ※随時受付
■短期講習(全4回) 期間2/3~4月に開催
コース、「幼児」(月・火・金) 「英語」(水・土)

七田チャイルドアカデミー
フリーダイヤル: 0120-70-1827 要予約
http://7da-shizuoka.com/

乾燥が気になる人に無料プレゼント
サラッとしているのにしっかり保湿

まだまだ寒い季節。乾燥による肌のかさつき、目元や口元のつっぱりが気になる...という人も多いのでは？冬のお肌ケアは潤いを保つことが大切。ぶるぶるの「水」のクリーム「水姫」は、鉱物油や界面活性剤などを一切含まず、サラッとしているのに、お肌しっとり。化粧水、乳液、美容液などを一つにまとめたお手軽ケアが人気の秘密。発売から3カ月。すでに、「肌がしっとりして乾燥が気にならない」「肌が明るくなって透明感がでてきた」という人もたくさんいるとか。好評につき、今回もお試し用を先着99名にプレゼント。肌の弱い人、肌をもっとしっとりさせたい人、すでにジェルクリームを使っている人は、このぶるぶるとした潤いを早速体感してみよう。



ココに注目! ●写真:水姫ジェル200g 3,675円 ●水姫ジェル10gお試し用を無料プレゼント(2/14まで)。申し込みは電話、FAX、下記の2次元コードで氏名、フリガナ、住所、TELを明記。

※1世帯1回限り、1週間ほどでお届け。
※電話連絡などは一切していないので安心です。
自然食品・自然化粧品のお店 ハッピーフレンズ
静岡市葵区新中央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

asten アクトホーム
賢く家を建てるコツ

しずおか 第5回
家づくり通信

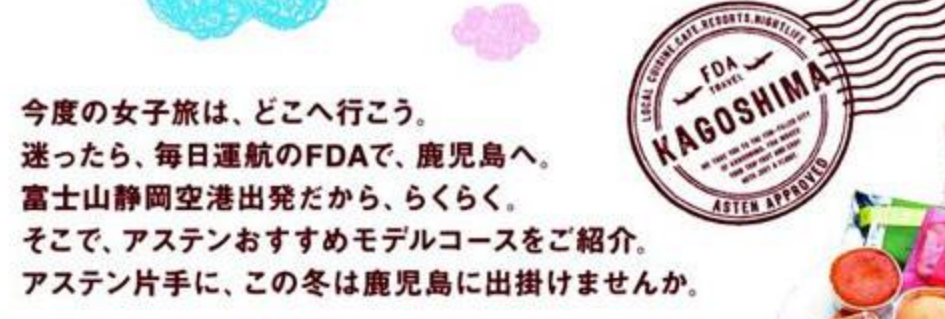


変化しながら長く住み続ける
「しずおか優良木材の家」

子育てに良い家を建て、やがて子供が大きくなり...老後へ。そんな家族構成やライフスタイルの変化に対応できる変容性の高い家が理想的。肝は長きにわたって見据えた設計ができるかどうか。断熱性が長持ちするのと同時に、リノベーションしやすい設計が必要になる。島田市のSさんの家は変容性のある空間を30坪で実現。吹抜けリビングに畳コーナー、6畳の子供部屋が2つと10畳の夫婦の寝室、書斎コーナー。屋根には最新の軽量太陽発電を載せ、耐震等級は最高ランク。大井川の良質なスギ・ヒノキを使うことで県・市の補助金も賢く利用している。現在、満足できる家でありながら、将来、大幅に変化できる設計がこれからの住宅のテーマだ。

アクトホーム
島田市鳥76-1 TEL:0547-45-3101 7:30~18:00
定休日:日曜、祝日、第2・4土曜、夏季、年末年始
アクトホーム 島田 掲載

女子旅、
鹿児島へ。



今度の女子旅は、どこへ行こう。
迷ったら、毎日運航のFDAで、鹿児島へ。
富士山静岡空港出発だから、らくらく。
そこで、アステンおすすめモデルコースをご紹介します。
アステン片手に、この冬は鹿児島に出掛けませんか。

DAY 1. START 12:00 富士山静岡空港を出国!

15:30 まずは鹿児島市内を一望できるカフェへ。
16:30 地上91mの眺めを楽しめる観覧車アミュラン。
17:00 鹿児島女子に人気の店で、お土産探し。

14:00 レンタカーで、一路、鹿児島市内へ。
HANASAKAN Cafe 鹿児島市新原6-51-25 ☎099-813-5460

21:00 女同士の夜は、長い。
Chimachimaya 鹿児島市東千石町6-3 UGAWABL V5F ☎099-213-9148

19:00 お食事はどちらが好み?
Gyudo! 鹿児島市東千石町12-13 村山ビル1F ☎099-223-2044

10:00 鳥津家の別荘。
13:00 いざ、桜島へ。
15:00 国内にある2万本の産地で作られている黒酢。

14:15 鹿児島空港を出国。悪い出とお土産をいっぱい持って、静岡へ。
10:30 飛行機までの時間を、濡けむりゆる温泉街で。
9:00 聖なる気持ちで、パワーをいただく。

15:40 静岡到着。お疲れ様でした。
17:00 旅の疲れを癒してくれるのは、やっぱり温泉。

延泊するなら、こんなプランも!
毎日運航のFDAだから、旅の組み立ては自由自在。
2泊3日では物足りないあなたには、こちらどうぞ。
一歩足を延ばして、指宿へ。

鹿児島市内の観光はおまかせ!
カゴシマシティビュー 鹿児島市内の観光スポットを巡る。上手に利用して。
指宿観光バス 指宿市観光協会 指宿市港2-5-33 ☎0993-22-3252

この冬、鹿児島へ行くなら
おすすめツアー情報 薩摩半島と桜島・霧島・指宿温泉 3日間
●最少催行人員/15名 ●コース番号/8E30255 ●食事/6回 ●添乗員同行
旅行代金(お一人様) ¥59,900 ~ ¥74,500 ◎2名様より1室提供

出発日 旅行代金
2/20(水)、25(月)、27(水)、3/4(月)、5(火)、6(水)、10(日)、12(火) 59,900円
3/1(金)、2(土)、15(金) 62,900円
3/20(水・祝)、27(水) 74,500円

旅行企画・実施 観光庁長官登録旅行業197号 タビックスジャパン 静岡支店 054-254-2825(代)
Fujidream.com 検索 www.fujidream.co.jp FDAコールセンター ☎0570-55-0489 営業時間 7:00~20:00 年中無休



ココに注目! スクールの内容が分かる予約制の説明会も好評。2月は水曜と土曜に開催。6日(水)、13日(水)、20日(水)は18時半~、9日(土)、16日(土)、23日(土)は14時~。

COCO塾 静岡校
静岡市葵区御幸町4-1 アーバンネット静岡ビル1階
0120-339-212
9:00~21:00(土日18:00まで)
請求番号 6447
http://www.cocojuku.jp

髪にやさしいヘアカラー
同日のパーマ&クセ毛矯正もOK

県外から訪れる人も多く人気美容室、アサイヘアーズのこの冬の押しメニュはヘアカラー。パーマやクセ毛矯正を施術した同日に染められるから、一度の来店で済み、髪が傷みにくいのがメリット。おしゃれに染めたい人は「エッセンスヘアカラー」がおすすめ。美髪エッセンスを研究の上、独自に調合しているので髪へのダメージと刺激が抑えられるのが特徴。また色調が豊かなので、今の季節にぴったりのアッシュ系から明るいカラマまで好みの色に染められる。グレーヘアへのひとつには「天然ハーブカラー」がおすすめ。天然ハーブ効果により、ダメージを低減するので髪にうれしい。自然派にこだわるとにもおすすめなので、ぜひ試してみてください。
■美髪エッセンスヘアカラー 6,090円(税込)
■天然ハーブカラー 7,140円(税込)

ココに注目! VOGA(駒形通)、RIGA(草履)ともに予約時アステンを見たて、すべての美容技術が10%OFF(2月未まで)

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

結婚のプロが丁寧にアドバイス!
資料集めから空き状況確認まで
1か所ですべてできる窓口

挙式や披露宴などの下調べは時間も労力もかかるもの。ウイソールウエディングデスクは、いつでも無料で複数の会場の資料集めから見学やフェアの予約、一斉見積り、ホテル、式場、ハネムーンの空き状況の確認までその場でまとめてできる便利な場所。経験豊富なコンシェルジュが常駐しているので、遠距離の場合や、海外挙式、レストランウエディングのやり方など分から始めたらいい分からない場合など、さまざまな疑問に答えてくれる。直接本人の来店が難しい場合に、代理で両親が来るケースもあるそう。もちろん相談は無料。じっくり相談したいなら、事前に予約を。



ココに注目! オリジナル家具に定評のある「起立木工」だが、実は昭和30年代からオランダ家具の輸入にも力を入れている。オークの無垢材を使用したそれは、どっしりと安定感があり、ちょっとやそとでは傷まない堅牢な印象を持つ。過剰になり過ぎない伝統的なデザインも、日本の美意識にそって寄り添ってくれよう。ダイニングセットは日本人の体型に合わせてあらかじめ調整不要で使用できる。また、ハーフテーブル、サイドテーブル、コートスタンドなどの小物のほか、ベルギー製のソファやイタリヤ、フランスなどの商品も揃う。世代を超えて使いたくなる家具たちは、何より暮らしを豊かにしてくれるはず。使い込むほどに愛される家具がここにある。

起立木工 オランダ館
静岡市駿河区津島町16-20
南幹線沿い オートパックス西側
TEL:054-287-0500 10:00~18:00 水曜定休
駐車場あり
ウイソール



使い込むほど味わいが増す
ヨーロッパの伝統を感じる家具

オリジナル家具に定評のある「起立木工」だが、実は昭和30年代からオランダ家具の輸入にも力を入れている。オークの無垢材を使用したそれは、どっしりと安定感があり、ちょっとやそとでは傷まない堅牢な印象を持つ。過剰になり過ぎない伝統的なデザインも、日本の美意識にそって寄り添ってくれよう。ダイニングセットは日本人の体型に合わせてあらかじめ調整不要で使用できる。また、ハーフテーブル、サイドテーブル、コートスタンドなどの小物のほか、ベルギー製のソファやイタリヤ、フランスなどの商品も揃う。世代を超えて使いたくなる家具たちは、何より暮らしを豊かにしてくれるはず。使い込むほどに愛される家具がここにある。

ココに注目! 店内では見本限りやサンプル品など、常時盛り出し物を見つけるチャンスあり!

起立木工 オランダ館
静岡市駿河区津島町16-20
南幹線沿い オートパックス西側
TEL:054-287-0500 10:00~18:00 水曜定休
駐車場あり
ウイソール



FUKUOKA BEER
爽やかな味、泡立ちの良さ

爽やかな味、泡立ちの良さ。鹿児島県産の原料を使った、爽やかな味と、しっかりと立つ泡立ちが特徴。泡立ちの良さは、喉を冷まし、爽やかな味わいを引き出す。鹿児島県産の原料を使った、爽やかな味と、しっかりと立つ泡立ちが特徴。泡立ちの良さは、喉を冷まし、爽やかな味わいを引き出す。

鹿児島県産の原料を使った、爽やかな味と、しっかりと立つ泡立ちが特徴。泡立ちの良さは、喉を冷まし、爽やかな味わいを引き出す。

爽やかな味、泡立ちの良さ。鹿児島県産の原料を使った、爽やかな味と、しっかりと立つ泡立ちが特徴。泡立ちの良さは、喉を冷まし、爽やかな味わいを引き出す。



結婚のプロが丁寧にアドバイス!
資料集めから空き状況確認まで
1か所ですべてできる窓口

挙式や披露宴などの下調べは時間も労力もかかるもの。ウイソールウエディングデスクは、いつでも無料で複数の会場の資料集めから見学やフェアの予約、一斉見積り、ホテル、式場、ハネムーンの空き状況の確認までその場でまとめてできる便利な場所。経験豊富なコンシェルジュが常駐しているので、遠距離の場合や、海外挙式、レストランウエディングのやり方など分から始めたらいい分からない場合など、さまざまな疑問に答えてくれる。直接本人の来店が難しい場合に、代理で両親が来るケースもあるそう。もちろん相談は無料。じっくり相談したいなら、事前に予約を。

ココに注目! オリジナル家具に定評のある「起立木工」だが、実は昭和30年代からオランダ家具の輸入にも力を入れている。オークの無垢材を使用したそれは、どっしりと安定感があり、ちょっとやそとでは傷まない堅牢な印象を持つ。過剰になり過ぎない伝統的なデザインも、日本の美意識にそって寄り添ってくれよう。ダイニングセットは日本人の体型に合わせてあらかじめ調整不要で使用できる。また、ハーフテーブル、サイドテーブル、コートスタンドなどの小物のほか、ベルギー製のソファやイタリヤ、フランスなどの商品も揃う。世代を超えて使いたくなる家具たちは、何より暮らしを豊かにしてくれるはず。使い込むほどに愛される家具がここにある。

起立木工 オランダ館
静岡市駿河区津島町16-20
南幹線沿い オートパックス西側
TEL:054-287-0500 10:00~18:00 水曜定休
駐車場あり
ウイソール

FDA 鹿児島便毎日運航中!
毎日運航で、南九州がもっと身近に!
Fujidream.com 検索 www.fujidream.co.jp FDAコールセンター ☎0570-55-0489 営業時間 7:00~20:00 年中無休

本日、子育てびより!
Vol. 47

「残したい」と思っていた文字は生れた...

「残したい」と思っていた文字は生れた...

「残したい」と思っていた文字は生れた...

「残したい」と思っていた文字は生れた...

株式会社 石川木材
藤林市滝沢7-1
TEL: 054-639-0804
http://suiginjo.jp/carpenter/

アステンセレクト!
あの子に贈り物

天電杉の無垢材を使ったスツールの組み立てキット。あの子と一緒に作ってみたいから、石川木材が主催するワークショップの一つ、大工さんを先生にした木工教室でのアイデアが製品になった。焼津のそば屋「案山樹」(054-627-7222)でも買うことができる。

天電杉の無垢材を使ったスツールの組み立てキット。あの子と一緒に作ってみたいから、石川木材が主催するワークショップの一つ、大工さんを先生にした木工教室でのアイデアが製品になった。焼津のそば屋「案山樹」(054-627-7222)でも買うことができる。

KIDS 心の救急箱 29

子どもの心は自然と独立していく

人の感性って不思議だと思いませんか? 例えば、友人と同じ場面でも同じものを見ても、それぞれの感想は違いますよね。「きれいだね」「かわいいね」「カッコいいね」とまさに十人十色。だからこそ、人はコミュニケーションを通じて新鮮でユニークな体験に接することができるのです。一方、感性がぴったりと合うとすごく通じた感じがして、何とも嬉しいものです。

ところが、友人ではなく自分の子どもだった場合、「なぜそう感じてしまうの?」と少し不満に思うことはありませんか? 自分とは感性が異なると分かっている親と子、同じに感じないといふと決めつけてしまいがちです。愛しく身近な存在だからこそ、そう思うのは親として当たり前ですが、子どもは、成長とともにその子なりの感じ方や考え方が自然と育ち、自ら独立していくものです。温かい気持ちで感じ方の違いを認めてあげることこそが、子どもにも自信と安心を与えます。こうした経験の積み重ねが、次第に自分と他人の違いを認め合い、他人を大切にできるようになるでしょう。

お話 静岡大学教育学部特別支援教育・香野 毅 先生

がんばれ、働くママさん! vol. 4

学童相談室

放課後や長期休み、どうすれば有意義に過ごせるかしら?

小学生が学校で過ごす時間は、年間1,200時間ほど。それに比べて、放課後や長期休みの時間は合わせると約1,600時間。つまり学校で過ごす時間よりも長いんです! ぜひ有意義に過ごさせたいですね。「しずてつキッズステーション AS+ (あすぷら)」で過ごす放課後や長期休みは、子どもたちの可能性を広げる貴重な時間。「知育」「体育」「創作」「食育」「德育」の5つの視点から多彩なプログラムを用意しています。学校とも塾とも違う環境で、パランスのとれた人間力を育ててほしいですね。

あすぷら スタッフ みぞくちさん

次回「ママのいない場所で、子どもはどう過ごしているの?」

4月からスタート! 静岡グループの学童保育 **しずてつキッズステーション AS+**

入会申込受付中! ☎054-254-5132 しずてつ 学童 検索

asten people vol. 88

劇団四季 俳優 **柏谷巴絵さん**

3月に浜松で上映される劇団四季ミュージカル「王様の耳はロバの耳」に出演予定の柏谷巴絵(かしわかとともえ)さん。子どもの頃から歌や踊りが大好きで、俳優の道まっすぐだったとか。そんな柏谷さんに俳優にける情熱や作品の魅力を語ってもらった。

Q. 今回の「王様の耳はロバの耳」は世界観がユニークで台詞や展開がとても面白いですが、見どころを教えてください。
A. この作品は、子どもから大人まで楽しめる作品ということで、劇団四季のほかの演目に比べ、より客席と舞台が一体になって盛り上げられるのが特徴です。ストーリーの結末をお客さまと出演者が一緒になって作り上げていく雰囲気がある、演じる側もとても楽しく、やりがいを感じる作品です。

Q. 演じている「アララハム公卿夫人」はどんな人ですか?
A. 王様に仕える家来の役で、唯一の女性役。男性社会の中で、強くてたくましい女性を演じています。私は違う性格の持ち主ですが、もしかしたら、今の女性の生き方にも通じる部分があるかもしれません。「アララハム公卿夫人」とユニークな名前の人たちがたくさん登場して、コミカルな展開もありますが、ストーリーの中には、罪を犯した人を許すか、真実を語る勇気があったりと、シンプルだけど深いメッセージがたくさん込められています。ぜひ、家族みんなで観てもらいたいです。

Q. 柏谷さんは仙台市ご出身ということで、一昨年の中日本大地震が被災地での特別公演にも参加されているそうですね。
A. 震災発生当初は、生まれ育った地元がとても大変な状況になっているのに、一人では何もできない無力感と、何かしたいというもどかしい気持ちをずっと持っていたので、被災地で特別公演をすることが決まりました。まだ被災地に出演したいと思いましたが、被災地に混乱が残る中、実際に舞台に出て、来てくれたお客さまの表情がキラキラした笑顔になった瞬間を目にした時、微力ながら自分ができる一杯の復興支援ができたのかなと思います。今では出演できたことをとても感謝しています。また、この仕事にもっとも真面目に向き合っていたいなど実感しました。

Q. 柏谷さんはこれまで数多くの作品にご出演されていますが、そもそも俳優という職業を選ばれたきっかけは?
A. 女の子で、それを見た両親が、ヤマハ音楽教室のミュージカルコースに通わせてくれたのがこの道をめざした最初のきっかけです。小学生から高校卒業まで、地元の劇団に所属していたのですが、中学生の頃、劇団四季の「オペラ座の怪人」が仙台で初めて公演されて観たのを機に、劇団四季に入りたいと思い、高校卒業後にすぐに入所しました。

Q. これからの目標を教えてください。
A. こうして、好きなことが仕事として出来ていることはとてもありがたいことなので、これからも、この仕事をずっと続けていきたいですね。震災を通して、演じることで人の力になれるということを知り、改めて仕事への責任を感じ、身が引き締まる思いがしました。好きなことといっても、辛いことや苦しいこともあります。それはむしろ、自分を成長させてくれる糧だと思っ、感謝しながら前向きに生きていきたいですね。

は耳 (Walt Disney)

セントラルスクエア静岡 グルメ2F スガキヤ
TEL: 054-281-5911
●11:00~22:00 (LO:21:30)

店長の押しメニューは、オリジナル和風とんこつスープに、相性ぴったりのチャーシューや半熟卵などと一緒にいただく特製ラーメン。見た目よりもさっぱりとした味わいで、あっという間にスープまで完食しちゃいました。子どもにも優しい味で、リーズナブルなのも嬉しいですね。この名物スイーツ「クリームゼン」(200円)も幅広い世代に人気を集めているそうですよ!

SBSテレビ「Soleいっしょ!」(月~金9:55~)でグルメ情報発信中
次回放送予定3/1(金)

編者部 オススメ

こだわり Selection

洗って、しっとり、美肌実感 静岡で生まれた「地黄配合石鹸」

加齢による潤いの低下や肌の乾燥など、女性の悩みは数多いもの。いつまでも輝く美肌をたいたい女性を応援するために皮膚科医・荒瀬先生と石鹸メーカーと共同開発されたのが「地黄配合石鹸」。漢方でも古くから美肌に使われてきた「地黄」と、美容成分たっぷり配合できたのは、手作りの練り石鹸だからこそ。合成着色料や香料、保存料を一切使用していないのも嬉しい。愛用している人からは「肌にハリやツヤを感じるようになった」という声も。今なら地黄石鹸まとめ買い50%引きキャンペーン実施中(2月末日まで)。詳しくは下記まで問い合わせを。

まずは試してほしいから、10gの携帯用石鹸プレゼント中! 「地黄石鹸の中山薬局」または「無添加石鹸革命堂」で検索。

中山薬局
千原船橋橋本中山3-21-5 TEL: 047-333-3651
地黄石鹸の中山薬局

入会前にはまずお試し。婚活トライアル2ヵ月9,800円

結婚はしたいけど、お見合いってどうなの? と不安に思う人も多いのでは? 全国トップクラスの成婚率で日本人協会主催の成婚最優秀賞を2年連続受賞した仲人土の石上由美子さんに話を聞いた。お見合いで結婚が決まる人には共通の雰囲気があるのだとか。「口下手でコンプレックスや欠点があっても大丈夫。人に会うのが嫌じゃなくて、お見合いそのものを勉強になると楽しめる人は成婚率が高いです。逆に条件面がよくても、ネガティブ思考で疑心深き人は敬遠されますね」。的確なアドバイスで成婚率を前年の2倍に伸ばしたエンマレッジ。婚活トライアルコースなら、入会前のお試しとして2ヵ月たった9,800円で、期間中なら何度でもお見合い可能。勧誘が一切ないのも安心。婚活トライアルの条件は、20~40代の真剣に結婚を考えている、独身で未婚の男女(3月10日まで申し込み受付)。

静岡の結婚相談所 エンマレッジ
静岡市駿河区南町19-10 サウスガーデン南町201
TEL: 054-374-3229 不定休
11:00~20:00 (要予約)
http://enmaridji.com/

ココに注目! ささまざまなエピソードや成婚例、失敗例などが読める仲人土・石上由美子さんのブログも好評。「エンマレッジ」で検索。

編者部 オススメ

こだわり Selection

美容全体の店 「天使のて」7間町にOPEN!

静岡市の街中に、誰から全身までケアできる「天使のて」が2/1にオープン。買い物や仕事帰りのちょっとした時間に利用できるから便利。この店の特徴は、丁寧なカウンセリングと、名前の通り天使のようなやさしい施術。メニュー名からは強いイメージもあるけれど、実際には心地よく、眠ってしまうほど、顔や全身のバランスを見ながら、個々の悩みに合わせた施術してくれる。完全予約制なので、訪れる前に電話を忘れずに。

●「小顔矯正コース」 8,400円
●「シワ・たるみ撃退リフトアップ矯正コース」 8,400円

ココに注目! 上記コースを「アステンをみた」の一言で初回限定4,200円に(2月末日まで)

天使のて
静岡市駿河区七間町9-15 翠雲堂ビル4F
TEL: 054-251-0950 10:00~20:00

東京 自由が丘から鷹匠へ 大人の癒やしサロンが NEW OPEN

新静岡セノバから徒歩2分。2012年7月にオープンしたヘアサロンCOCOは、全席個室でゆったりホテルのような心地よい時間を過ごせる人気。髪にやさしく香りにこだわったフランス産オーガニックブランドのヘアケア製品を使っているの、あなたの大切な髪を安心して任せることができる。一人ひとりに癒やしの時間を提供するため、下記サービスをすべての人に行っているのが特長。

① なりたいスタイルを相談できる丁寧なカウンセリング
② アロマオイルを使用した5分間の頭皮マッサージ
③ 20分間のリラクゼーションシャンプー
④ 5分間の癒やしのボディマッサージ(首、肩、背中、腕)
⑤ ドリンク&アロマのサービス

■新規限定メニュー
- カラ+トリートメント 通常価格 10,500円 → 7,350円
- カット+カラ+トリートメント 通常価格 15,750円 → 10,500円
- カット+カラ+パーマ 通常価格 18,900円 → 15,750円

ココに注目! 全席個室のため、隣の人の気にならないという安心感。だけの時間を過ごせる!

COCO hair & life style
静岡市駿河区1-5-8 2F (CUTIE 2F) TEL: 054-255-0578
10:00~20:00 (最終受付20:00) 月曜、火曜定休※2/11(月・祝)は営業
http://coco-hair.co/ COCO 鷹匠

未体験のおいしさを放つ夢心地の極上フレンチ

静岡県の食材は品質や種類において国内トップレベル。そんな魅力をもっと多くの人にアピールするために、県が設立した「ふじのくに」の都づくり「仕事人」は優秀な料理人を表彰する制度。その1人に選ばれたスライストラック「ヴォーシエル」の内之倉シェフが受賞を記念して「仕事人ディナーフルコース」6,500円を2/11(金)~3/10(日)の期間限定で提供する。静岡食材の濃厚な味を匠の技で引き出したフランス料理は、どれも未体験の夢のような味わい。地上25階の眼下に広がる夜景とともに食べる者を魅了する。2/23(土)からはデザート盛り合わせに待望の「紅はっぺスイーツ」も登場。プラス2,000円でワインも楽しめるフレンチプランも人気。

●写真は仕事人ディナーのイメージです

ココに注目! 女子会ランチ2,000円も大好評。女子会ディナーコース5,000円は4名以上ならフリードリンク付き。個室プランなど、スペシャルプランも充実。

Beau Ciel ヴォーシエル
静岡市駿河区南町17-1 葵タワー25F TEL: 054-273-5250
無休 提携駐車場あり http://www.grandair.jp
11:30~14:30 (LO:14:00)、17:30~21:00 (LO:20:30) 要予約(2名以上)

しずおかキッチン

市販のチョコが、口どけしつりの贅沢な生チョコに大変身！
動物性の生クリームとバターがコクを、水あめが粘り気のある食感を生み出します。
グラスに盛り付けた華やかアレンジで、バレンタインにもぴったり！

夢見る口どけ、極上生チョコ

(生チョコレート)



材料4人前 チョコレート(ビター):250g
生クリーム(動物性、脂肪分40~45%のもの):175g
無塩バター:40g/ココア粉:少々/水あめ:40g

1 チョコレートは細かく刻んでボウルに入れる。水あめと生クリームを火にかけ、強火でぶくぶくと沸騰させたら、チョコレートを入れたボウルに注ぎ入れる。



2 ①のボウルを、ホイッパーでよく混ぜ合わせる。チョコレートが溶け、つやが出てきたら、バターを加え、溶けるまで混ぜる。

3 ラップを敷いたタッパーか、クッキングシートを引いた型の中に②のチョコレート生地を流し入れ、表面を均一にならし、冷蔵庫で15~30分(時間外)ほど固まらせて完成!型抜きしてココアをまぶし、フルーツと共にワイングラスに盛り合わせれば豪華なデザートに。



生クリームと水あめは完全沸騰させること!



今月の先生
庄司 匡希 Shouji Masaki
順礼、パティシエ
生クリームにしっかりと火を通すことで、冷蔵庫で1週間は持ちます。コクが全然違うので、ぜひ動物性の脂肪分が高い生クリームを使用して。フヤが出るまで、しっかりと混ぜることで、滑らかな仕上がりになります。ラムやブランデーなど香り高い洋酒を少量加えるアレンジもおすすめ。
tel:054-253-5550

asterisk(アスタリスク:*)はギリシャ語で「小さな星」。asterisk10(アステン)は10人10色それぞれの暮らしに、キラリと光るニュースな話題をお届けしたいと願って名付けました。



vol.88
【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
【2013.2.2】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(2013年3月2日発行)は「掃除で美人力を上げる」特集

表紙:今月のキラリ
サンゴパールジュエリー
128,000円(7~7.5mm)~210,000円(8~8.5mm)
問い合わせ:ルシル-K
tel:054-221-1556

2013 Valentine's Day限定
グラン ショコラ ガオ〜
甘さ控えめ濃厚生チョコ入り
無糖バター系マドレーヌ、大人サイズです。ナリウ
ウエディングスイーツカフェ
Café deux Valentin chambre d'hôte
*** 県立美術館 並木通り BUS STOP 前 ***

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「アステン編集部」
FAX/054-284-9129
Eメール/asten@shizushin.com
締切 2013年2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ご覧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「実際に行ったお店」と「行った感想」を教えてください。
- 03 「パスタ」の美味しい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 20名様
牛革サイドゴアシューズ 茶or黒
【KLIMIT クリムト】
※サイズ22~24.5でご希望サイズをご記入ください。色はご一任ください。

02 6名様
「日清大王」の醤油(5食)&味噌(5食)セット
【日清食品】

03 ヘア5名様
駿府天然温泉 天神の湯ほか
時之栖グループ5湯浴施設共通招待券

04 6名様
オーシャンプリンセス
ホワイトツナ(エキストラバージン)
オリブオイル ソリッド
90g×5缶セット
【こだわりグルメの専門店 ツキジフーズ】

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

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。毛穴につ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せまします。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たり、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、毛穴ひきしめ効果や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力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(OK) 平野 温子
www.sc-clinic.jp

ケイタイサイトへアクセス!
医院情報をご覧ください

院長 平野 温子
1969年生まれ。43歳。富士宮市出身。静岡雙葉高校卒業(第39回卒業生)。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ならびに東京女子医科大学付属第二病院で形成外科(美容皮膚科)・麻酔科勤務を経て、平成12年静岡市駿河区に開業。
メディカル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
○ ○ 休診 ○ ○ ○ ○ △
● 診療時間 10:00~18:00 ● 水曜・祝日・第1・3・5日曜日は休診となります。

ご予約・ご相談はこちらまで **予約制**
tel.054-254-5444
静岡市駿河区長原町2-8-1 アイランドプラザビル4階

JR静岡駅北口より徒歩7分 静鉄静岡駅より徒歩5分