

アステレン

asterisk ten

10

2014 2月号

ありがとう、

「同感ですか。」と、
あなたに聞きたくて生まれたアステレン。
今日、こうして100号目をお届けすることができ、
感謝の気持ちでいっぱいです。
カッコいい大人って、どういうことだろう。
編集会議は毎回、議論のテーブルでした。
これからも、特集から小さなコラムまで、
静岡の大人の女子たちにエールを込めて送ります。
どうぞ楽しんでください。

創刊100号!

特集

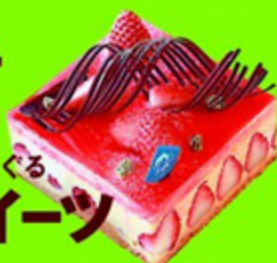
クルマ美人道



asten people

上野千鶴子

アステレン meets ぐるぐる
季節のスイーツ



しずおかキッチン

カチャトーラ・チェント100

小さな旅
静波エリア

お出かけグルメ

すくすくボード

こだわりSELECTION

毎月第一土曜日発行
静岡新聞 広告特集

ただいま参加者募集中!
アステレン感謝祭 9面

GRANDAIR
Bouquet TOKAI

これまでに無かった
元タカラジェンヌの
華麗なるショータイム!!



Takarazuka Dream Fantasia

宝塚ドリームファンタジア

～宝塚歌劇団を卒業したスター達による特別静岡公演～

2014.2/28(金)

葵タワー グランディエール ブケトーカイ 4F シンフォニー

第1部 食事 12:30～ ショー 13:30～

第2部 食事 18:30～ ショー 19:30～

料金 1名様 (税・サ込) ¥17,000

[出演者]



風かおる



平みち



千波翔



美雪花代



RiRi



村山奈緒美



藤花雪絵
(ダンサー)



翼ひかる
(ダンサー)

[バンド]
中村カ カルテット
ピアノ:中村カ
ベース:小菅了水
ドラム:豊波方成
キーボード:成瀬秀之

[制作]
ウインド・ミュージックカンパニー



●ご予約・お問い合わせ先

グランディエール ブケトーカイ

(予約受付時間:9:00~20:00)

TEL.054-273-5225

http://www.grandair.jp

〒420-0852 静岡市葵区紺屋町17-1 静岡駅北 葵タワー内(駅地下道より直結)

※食事はコース形式になります。※ショータイム中のご飲食はご遠慮ください。※お食事会場は全席指定席・禁煙とさせていただきます。※会場内での携帯電話のご使用や撮影はご遠慮ください。※乳幼児などのお子様のご入場はお断りさせていただきます。



The road to beauty クルマ美人道

クルマは男性のものなんて、いつの時代の話？
ヘビロテのコートや選び抜いたコスメリたいに、
クルマは私たちの味方になる重要ツール。
だからこそ、誰よりもスマートに乗りこなせる
クルマ美人になりたい。

クルマが楽しくなってきた

ちょっと前まで燃費の高さやエコ性能一辺倒で競い合っていたカーメーカーの動きが、最近少々変わってきているらしい。メーカーを問わず、乗ってみたい、出掛けたいクルマが増えてきているようだ。

静岡県清水区の国道1号沿いに昨秋オープンした、真新しいクルマのショールーム。女性の私たちがふと目を引かれる、白を基調とした上品な室内に展示されているのはスバル車だ。もともとクルマ通やアウトドア好きな男性に支持されるブランドというイメージだったスバルも、最近

特別クルマに詳しくない女性にも注目される、デザイン性や安全性の高い新商品を続々と世に出しているという。

女性は彼氏や旦那さまの助手席に乗るもの、なんて時代もあったけれど、今は女性もカーライフの主役となって、自分で選んだクルマを自分で運転するのが当たり前になっている。そんな女性たちから、クルマとのいい付き合い方を探ってみた。



ここが最愛のマイルーム

「今までのクルマの中で最愛です」と頬を緩ませるのは、ホンダの人気軽自動車「N-ONE」に乗る南藤純江さん。ころんと丸いライトや温かみのある水色が夫のお気に入りだ。「クルマは日常の足、せっかく乗るなら毎日眺めてニヤニヤできるクルマがいいですよ」と笑う。車内は完全に南藤さんのプライベート空間。大好きなカエルグッズを厳選して飾り、クルマ用のアロマディフューザーでローズの香りを満たす。色やデザインなど好みのインテリアを選んで自分仕様でできるのもこのクルマの魅力の一つだ。「街で同じ車種を見かけると、みんな自分好みになっていて、見比べるのが楽しい」と南藤さん。母を乗せて趣味のパン屋巡りを楽しんだりもするけれど、彼女にとってクルマはひとりの時間を楽しむ道具



だ。「時々、庭先にクルマを出して日なたぼっこや読書もするし、泣きたい時もクルマで泣く。このクルマは私のこと、何でも知っています」

日々さまざまなクルマを目にしている静岡マツダの事務スタッフ・片岡恵子さんのお眼鏡にかなったのは、マツダのコンパクトカー「ベリーサ」の赤。夫がハンドルを握ることはほぼないという自分専用のクルマだ。「おしゃれにしたいくて、メタルパーツや革シートでドレスアップしています。上質なデザインと、運転しやすい大きさがお気に入り。よく乗せる姉にもかわいいと好評です」。姪のいる東京へもこのクルマで遊びに出掛けるという片岡さん。夫や子どもと一緒に乗るミニバンとは違い、このクルマは姉や友人とおしゃべりを弾ませる「女の園」のよう。

クルマは、自分時間を楽しむ絶好のマイルームになるのだ。



運転もスマートなクルマ美人に

内面も美しいのが本物の美人というなら、クルマ美人も同じこと。洗練された大人のクルマの乗り方を教えてくれたクルマ美人が、山口美穂子さん。マジョドライビングスクール藤枝で活躍している若き女性教官だ。「クルマはやりたいことを楽しむための手段。でもどうせ乗るならこだわって乗りたい」と、愛車の外観やインテリアはもちろん、走り方にも一家言を持っている。クルマ通の父の影響でクルマや大型バイクの楽しさに目覚めたという山口さん。「父は安全運転に厳しく、見通しのきかないところで少しでもスピードを上げるとすぐ叱られるんです」と言う通り、教官になる前からクルマ社会での作法を教えられてきた。

「運転がうまいって、速く走れることではないんです。低速で走るのが実は難しいんですよ。道路ではみんな自分が思っている以上に余裕なくイライラしますから」

山口さんの父仕込みの運転は、決してあくせくせず余裕たっぷり。エンジンブレーキを有効に使って、アクセルやブレーキを急に踏まない。止まる際にはガクンと停車せず、すうっと自然に止まる。信号待ちの間はギアをニュートラルに戻す。走り出す時には大丈夫と思っても再度安全を確認する。同乗して安心できる上、何よりエレガントなのだ。そういう穏やかな運転が、エネルギーを無駄にしないエコドライブにもなる。「燃費をいかに上げるか工夫するのにハマっているんです。毎回メーターでチェックしてみるとクルマに乗るのが楽しくなりますよ」と山口さん。安全でエコで、しかも楽しくなれる、エレガントな運転。見習いたい。

SUBARU
Confidence in Motion

「ヒヤリ」としたあと
「ホッ」とした。
この差が安心の
スマートアシスト

衝突回避

時速 30km 以下の低速走行時に起きやすい「うっかり事故」を減らす衝突回避支援システム「スマートアシスト」を軽自動車に初搭載！

静岡クルマ女子の「いいね！」ぞくぞく〜

STELLA

- スマートアシスト搭載
- エコカー減税
- 低燃費 29.0km/l
- アイドリングストップ

ステラスマートアシスト
車両本体価格 1,119,500円

お直し・シミ抜き承ります
0120-001540
静岡市清水区御幸町7 (水産定休)
営業時間/AM10:00~PM7:00
<http://www.ikoshi.co.jp>

お母様の振袖やお手持ちの振袖のお直しやお手入れ、コーディネートも承ります。

井越の振袖

お買い上げ
振袖フルセット **262,500円**〜

- 年中無料着付けサービス。
- 東海の名産「浮月楼」での成人記念写真ご優待券プレゼント。
- ネイルサロンご優待券プレゼント。
- 振袖お手入れ&しみ抜きサービス。
- きもの井越店内で着付け無料サービス、ヘアメイク(ご優待)ができます。
- 卒業式持無料貸出。
- 他、卒業レンタル商品を当店通常価格より20%OFFで貸出。

振袖レンタル **50,400円**〜

- 東海の名産「浮月楼」での成人記念写真ご優待券プレゼント。
- ネイルサロンご優待券プレゼント。
- きもの井越店内で着付け「ヘアメイク」(ご優待)ができます。

ご来店プレゼント
素敵な和の小物

お直し・シミ抜き承ります
0120-001540
静岡市清水区御幸町7 (水産定休)
営業時間/AM10:00~PM7:00
<http://www.ikoshi.co.jp>

きもの井越はDMや電話による振袖の勧誘はいたしておりません。

静岡マツダ

静岡マツダおすすめの軽自動車&スポーツコンパクト

2/8(土)・9(日)
タイムセール開催もぜひお楽しみください

決算特設展示会開催

Mazda **FLAIR WAGON XS**

カワイク使える、軽自動車。

Body Color: イグゼンドピンクパールメタリック(特別塗装色)

フレアワゴン XS 660 DOHC VVT ZWD (CVT) (923210)
車両本体価格 **1,375,500円** (消費税込)
※2トーンカラーは42,000円(消費税込)高。
※パールホワイトは21,000円(消費税込)高。

全席ゆっぴりの広々快適室内

ボディカラー: ゾルレッドプレミアムメタリック(特別塗装色)

NEW **MAZDA AXELA HYBRID**
カッコよくて低燃費、走りもいいマツダのハイブリッド。

Body Color: ゾルレッドプレミアムメタリック(特別塗装色)

トランクルーム
大容量のバッテリーを積みながらゴルフバッグ2個を収納でき3リットル。

アクセラ HYBRID-S [マツダハイブリッドシステム] SKYACTIV-HYBRID 2000 DOHC ZWD (e-CVT) (FX2610)
車両本体価格 **2,499,000円** (消費税込)
※ソルレッドプレミアムメタリックは52,500円(消費税込)高。
※スノープレイクホワイトパールマイカは31,500円(消費税込)高。

※記載の消費税込価格は、消費税5%に基づく価格となります。登録/届出が2014年4月以降となる場合は、消費税8%が適用されます。
●掲載の価格には、保険料、税金(消費税を除く)、登録等に伴う費用等は含まれておりません。●リサイクル料金は価格には含まれておりません。別途必要となります。●車両本体価格にはスペアタイヤ(応急用)、タイヤ交換工具、又はパンク修理キットを含みます。
●掲載の写真のホイールカラーは、現車と異なる場合がございます。●掲載の車は全店に展示されていない場合がございますので、詳しくは各店にお問い合わせください。●掲載の写真と現車は一部異なる場合がございます。

静岡県下全域をカバーする信頼のネットワーク! **静岡マツダ株式会社** <http://www.shizuoka-mazda.co.jp/>

**楽しさも安心も
メンテナンスから**

「クルマは自分がいば「個」になれる空間。移り変わる景色を見ながら一人になれる場所ですね」とクルマの魅力を語るのは、ホンダカーズ静岡に勤める持田八代美さん。「それだけに、出掛ける途中でクルマがパンクなどのトラブルを起こすと、楽しい気持ちが一瞬にしてしぼんでしまいます。安心して楽しめたかったら定期点検は欠かせませんね。」そう話す

持田さんはずっと以前、休暇中にトラブルに見舞われた苦い経験から学んだのだとか。
メカに特別詳しくない女性こそ、予防が大切。日常的にはどんなことに気を付けたいの？「特に冬はバッテリーが心配。最近のバッテリーは性能がいい半面、突然トラブルを起こしがちですから、早め早めにチェックした方がいいですよ」と持田さんは言う。
「特に日常あまり乗らないクルマはバッテリーが弱くなりがちです。冬場は週に1度くらいエンジンをかけて運

転する方がクルマは長持ちしますよ」と、静岡スバルスタッフの大山直さんも勧めている。「万が一トラブルが起こった場合に備えて、三角表示板やブースターケーブル、牽引ロープなどは最低限、クルマに積んでおきたいですね。自力で直せなくても、誰かが手を貸してくれるかもしれませんから。」
クルマを大事にする気持ちは、安全運転にもつながる。夫や彼氏任せにせず、自分で目を配ってあげたい。



近ごろクルマの安全性能が目に見えて進歩しているのはご存じだろうか。ぶつかった時の安全を高めるクルマから、そもそもぶつからないクルマへ。メーカー各社が多彩な技術を開発しているのはもちろん。ショールームでもより安心してクルマに乗るためのサービスを提供している。その一例をピックアップしてみた。

**クルマを買う予定がなくても行ってみたい
ショールームで体験できる
「安全安心」事情**

ぶつからないクルマ?

静岡スバル

スバル車で話題の安全性能といえば、テレビCMでも「ぶつからないクルマ?」と注目されている運転支援システム「アイサイト」。自動ブレーキばかりでなく、発進ミスを防ぐ、自動で前のクルマについていくなど、一歩進んだ安全性を提案している。
その性能はショールームで体験できるが、これが想像以上に優秀。危険が迫るといち早く警報で知らせるしくみがしっかりあって、自動ブレーキはあくまで最後の手段。まるで教習所の教官を乗せているみたいな安心感が、女性からも好評だとか。
スバルでクルマを試乗する際には「自宅の車庫に入れてみたい」といったリクエストもOKなので、スバル車ならではのバックしやすいフォルムもチェックしてみてください。



クルマ美人になれる教室

ホンダカーズ静岡

独自の衝突安全技術「G-CON」など、事故の際に人を守る技術を軽自動車にも搭載しているのがホンダ。クルマ自体の安全性を高めるのはもちろんのこと、安全運転のできる人づくりに力を入れ、啓蒙活動などを通じて「事故の起こらない社会」を目指している。その活動の一つが、ディーラーで年2回ほど開催しているドライビングスクールだ。
日常のメンテナンスやトラブルが起こった時の応急処置方法などが学べる他、社内の専門家の視点から日頃の運転技術をチェックしてもらえ、自分でも気付かないうちに周囲のドライバーをヒヤリとさせてしまっているかも?と、気になったら問合わせてみては。運転が不安なペーパードライバーにもお勧め。新車の試乗体験もできる。

**体の一部のように
思い通りに動くクルマ**

静岡マツダ

走って楽しい性能と安全性の両立をめざして、エンジンからボディまで基本からクルマを磨き上げていく「スカイアクティブ技術」がマツダ車の特徴。体の一部のように思い通りにクルマを動かせるという性能は、いざという時の安全にもつながる。初めて乗る人にも違和感を感じさせないよう計算されたシート、ハンドルやアクセルの絶妙な動き具合などは、ネットと比較検討していてもわからないこと。一度は乗って体験してみたい。
また、一部車種ではガソリン車、ハイブリッド車、クリーンディーゼル車の3タイプがラインナップされていて、日頃のクルマの使い方に合わせて適切なタイプをスタッフが教えてくれる。中でも軽油を燃料として走るディーゼル車は燃費が良くお財布にやさしく、さらにエコも実現していて、一見の価値あり。



取材・撮影協力/静岡スバル清水店 TEL.054-345-2133、静岡マツダ TEL.054-261-1236、ホンダカーズ静岡清水吉川店 TEL.054-641-6311、マジオドライビングスクール藤枝 TEL.054-641-1717

女性が動くと変わるね!

国際通貨基金(IMF)が緊急レポート「女性を日本を救えるか」をもとに男女平等と経済成長は相関関係にあるとコメントしたのは平成12年のこと。男性も女性も仕事と家庭をバランスよく両立していくためには、家族や企業や社会の理解と働きやすい仕組みが必要だ。静岡県では女子学生の県外流出を防ごうと、「男女共同参画社会づくりを目指す」と宣言した県内企業や団体の紹介を始めていた。新しい社会をつくるために企業が果たす役割はとて大きい。
昨年、社内に女子会をスタートさせたHonda Cars 静岡。まずは、女子社員全員参加の自由なコミュニケーションの場が生まれた。そして、1月の初売りでは拠点ごとに工夫したパンケーキの来場サービスが好評を得るなど、ショールームのサービスアップに企画力を発揮し始めているという。女性の声で変わる静岡のコト・モノ・カルチャー。シリーズ3回目は、「女子会」の可能性にスポットを当ててみた。

女子会新聞で社内のコミュニケーションをもっと円滑に!



女子力でチェンジが始まる。

昨年12月、Honda Cars 静岡の女子会が創刊した「女子会新聞」は、かつて多くの企業が発行していた、いわゆる社内報の女子会編集版。創刊号はお披露目的に各拠点紹介の紙面になった。作ってみたらそれまで見えなかったスタッフの強みや興味を知ることになり、スムーズな業務につながって、社内報効果を再認識。今後は業務改善の相談に活用したり、お客様に見ていただける新聞を目指したいという提案もあるという。これからどんな女子会に育っていきたいと聞いてみたところ「個人的な考えを集めることができるのが女子会。人と違う意見でもはっきりと自由にモノが言えるようにしたい」というメンバーの声。アстен読者も多

く賛同するのはないだろうか。一人ひとりの困難や思いを置き去りにするのはなく、私はこう感じてる、あなたはどうか、と言える組織、言える社会がいい。チェンジには勇気が必要だけど、女子会ならできるはず。そういう女子会は、現状を打破したい企業にとって新規事業や制度づくりの、アイデアの宝庫になるかもしれない。女子会力つなげよう。女性の声で変わる私たちの静岡にこれからも注目したい。



**Honda Cars 静岡
ショールーム各店**

「私たち女子会は宣言します!」

<p>清閑町店</p> <p>本格的なインド料理が楽しめる「ジャンギール」のご近所</p> <p>女性がひびくような会社になりたい。笑顔の絶えない元気でいっぺいのお店をつくりたい!</p> <p>静岡市葵区清閑町13-17 054-251-1313</p>	<p>葵木店</p> <p>絶品スイートホテル「観園(日吉町)」をおすすめ!</p> <p>お客様に必要な存在になれるように! 全てのお客様にとって居心地のいいお店づくりを宣言します!</p> <p>静岡市葵区葵木193-1 054-265-5211</p>	<p>オートテラス静岡</p> <p>いろいろな便利な100円ショップ「Seria」のご近所</p> <p>平日に女性のお客様が一人でも来店しやすい雰囲気づくりや新しいシステムを見つけてチャレンジします!</p> <p>静岡市駿河区北丸子1丁目6-6 054-201-3700</p>
<p>清水吉川店</p> <p>カフェ併設、可愛い雑貨の「Pion(船越南町)」をおすすめ</p> <p>女子会の活動をもっと知っていただき、女性のお客様たちが来店しやすい環境づくりを目指します!</p> <p>静岡市清水区浪川477-1 054-347-0011</p>	<p>聖一色店</p> <p>石釜焼きのパンがどれも美味しい「マルコ・デュ・パン」のご近所</p> <p>お店に来ることを楽しみにしていただけよう、女性ならではの心配りで清潔感と季節感を大切にします!</p> <p>静岡市駿河区聖一色151-4 054-263-9561</p>	<p>電南店</p> <p>美味しくていつも行列のラーメン屋さん「松葉」のご近所</p> <p>女子会効果でお客様と会話が増えます。これからも親しみやすく明るくモトローに頑張ります!</p> <p>静岡市葵区電南1丁目18-13 054-248-0202</p>
<p>取材協力/Honda Cars 静岡</p>		

ドラマチックな花嫁に。

PUR 15th ANNIVERSARY
FREE FITTING FAIR
フリーフィッティングフェア

2.15 SAT & 16 SUN
10:30-17:00 ご予約不要

新作発表 & ご予約START

静岡市駿河区宮本町7-13(南幹線沿い)
TEL.054-202-3331
営業時間10:30-19:00(火曜定休)
駐車完備

ビュール ステラ

保険の無料相談受付中!

初回相談会でしずてつカード
ルカのポイント300Pプレゼント!

しずてつ保険ステーションは
あなたの未来を
一緒に考えるお店です

保険について知りたい
保険を見直したい
新しく保険に加入したい

相談だけでもOK!
無理な勧誘は致しません。

しずてつ保険ステーション

新静岡セノバ店
静岡市葵区鷹匠1-1-1 新静岡セノバ5F
0120-708-288

MARK IS 静岡店
静岡市葵区旭木191 MARK IS 静岡3F
0120-708-299

運営管理会社/静鉄保険サービス株式会社 しずてつ保険 検索

Honda 軽 **おかげ様で大好評! 人気の3台をご紹介します!**

エコドライブ、美しい環境とモビリティの楽しさを次世代へ。

Hondaの軽まつり
2014/1/25(土)~2/2(日)

日本のあたらしいベーシック。

N-BOX 軽最大級の室内空間
N-BOX G-Lパッケージ 133.99万円

N-ONE Honda純正ナビ 購入クーポン 6.3万円分 プレゼント!!
N-ONE G-Lパッケージ 124.0万円

N-WGN 日本のあたらしいベーシック。
N-WGN Custom G-Aパッケージ 145.0万円

結果 査定 相談で ASIMOビッグ・フリース プランケットプレゼント!!

業務拡大につき 新卒・中途採用募集中!!

Honda Cars 静岡

拜見!
ザ・シーズン静岡の
**こだわり
エクステリア
& ガーデン**
第2回【F様邸】
Presented by The Season



「ザ・シーズン静岡」に依頼したのはこの「プリエール吉野」が3棟目。私の想像を超えた仕上がりに100%満足しています。リノベーションした2LDKに興味がある方は「平和不動産駒形店」(054-255-8447)へどうぞ。

美しく、暮らしやすいマンションにリノベーション
マンションオーナーのFさん夫妻からのオーダーは、共用のエントランス部分と一部居室のリノベーション。エントランスは、築24年の外壁タイルのレトロ感を生かし、フランスのアパルトマンをイメージ。白壁に映えるアイアンの格子装飾やテーブル、ドアなどはオリジナルで製作した。ステンドグラス風のライトも雰囲気たっぷり。また、ペットも一緒に暮らせるマンションとあって、腰壁を汚れが目立ちにくいダークグリーンにし、おしゃれ感と機能を両立させた。駐車場にはドッグボールを設置し、通常路面に書かれる駐車番号を、目に入りやすい壁にペイント。ちょっとした工夫で毎日がぐんと暮らしやすくなった。こうした公共の場への提案力にFさんも大満足。実は、4棟目もオーダー済みだとか。

施工例はこちら
シーズン静岡 作品集 検索



アンバーサリーキャンペーン
2/22~3/22の期間中、100万円以上(税込)のご成約で「季節の寄せ植え」をプレゼント! 3か月おきに、寄せ植えをお取りします(計4回)。

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



今月のイケメン vol.65
自身の苦勞を仕事に生かし頼れる相談役として活躍!

働くお母さんが増え続けるのに比例して需要が高まるのが、保育園。ここ「第一学院専門カレッジ」は、保育士を目指す人を育てる学校だ。「働きながら通えるスタイルなので、社会人の生徒さんも多いですよ」と話すのは、「相談役」として活躍する滝澤順さん。相談の内容は、「会社勤めしているものの保育士になれるのか」という入学前の相談から、入学後の授業内容の悩みまでさまざま。「入学前に悩んでいる方にはまず、自分が本気でやりたいのかを自覚していただきます。本気であれば、さらに目標目指してがんばるよう精神的にサポートします」。穏やかな口調の滝澤さんは話している安心感があり、思わず頼りたくなる。心理カウンセリングの勉強をしたというが、根っからこの仕事に向いているのだろう。実はこちらの学校、昼間は不登校の学生向けの通信制高校として開かれた。滝澤さん自身、進路選択を誤り大学時代に苦労したとあって、「学校に行きたくても行けない子ども達の役に立ちたい」と、こちらに就職。昨年春まで6年間、教壇に立っていたが、カウンセリング能力を買われ、現職種に抜擢された。また、学生の頃から好きな世界史のほか、イラストを描くことが趣味という一面も。イラストレーターの高橋さんは「ダメ出しばかりです(笑)」というが、今後も悩める生徒にとって頼れる存在でいてくれるに違いない。

第一学院専門カレッジ 校長 滝澤 順さん



イケメン情報 大発表!
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「イケメン係」まで【メール】asten@shizushin.com 【郵便】〒422-8670 静岡新聞社 アستن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。

**運命の一着
のを見つけ方**
VOL.8

花嫁を最高に輝かせてくれて、新郎もゲストも笑顔してくれる…。そんなウエディングドレスの見つけ方をご紹介します!

今月の花嫁
水上 杏奈さん

杏奈さんは雑誌で「運命の一着」を見つけた。「花やリボンモチーフがついた、子どもの頃に憧れたお姫様のようなドレスが着たいと思っていました。このドレスはまさに理想通り。だから、このドレスをレンタルできるお店を探したんです。そうしてたどり着いたフィノ静岡で、杏奈さんは偶然、地元の後輩に出会う。それが担当の望月さんだった。「不思議なご縁ですね。おかげでドレス選びの時間がとても楽しかった」。何着も試着した末に、二人で「やっぱりこれだね」と雑誌で一目惚れしたドレスに決定。最愛の一着をまとった杏奈さんは、ご主人と娘さんもうっとりする美しさだった。

私がお手伝いさせて頂きました!
リボンや巻き花をあしらった華やかなビッグドレスは、杏奈さんのかわいらしい雰囲気によく合っています。また、柔らかなオフホワイトカラーが、かわいらしさのなかに上品さと落ち着きを添えてくれています。
コーディネーター 望月沙紀さん



FAIR
2/8~16に開催!
finoバレンタインフェア
2/8~16はfinoバレンタインフェアを開催。桂由美の新作ドレスのほか、特別企画商品の発表もあり。ぜひ来場して。

桂由美フィノ静岡
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/
ستايل برايدال



大切な服と過ごす大切な時間 Vol.1

流行りよりも、似合う服。できればずっとキレイなままで。

最近、服の価値が分かってきた。昔のように流行りを追いかけるのではなく、私に似合う色とカタチの、上質なものを長く大切に着こなしたい。そう思うたら、大人になつてきた証拠。色が映えるボリウム感のあるセーターに、シックな色合いのカシミアのストール。ようやく見つけた私の定番服。買った時の手触りのままに欲しいから、少しだけクオリティの高いクリーニングへ。年を重ねて、本当に気に入るものには減価に通り合えないということを感じるようになったから。今は、新しい服を買うことよりも、お気に入りの服をキレイに保てることの方がずっと嬉しい。こうしてまた大切なものが1つつ増えている。

ビューアクリーニング
お問い合わせ 0120-881-929 http://pure-cleaning.jp/ ビューアクリーニング

特典
最寄りのビューアクリーニング窓口にて「アстенを見た」の一言で、レギュラーコース料金をクオリティコースorプレミアムコースにランクアップ!(2/10まで、1人2点限り)。是非お試しを。



ZOOM & ZOOM
わたしの家づくり
STORY
〈続・建売編〉

ベテラン現場監督が伝授!
建売を買く選ぶマイホーム大作戦!!

価格が安いからと、妥協して建売住宅を選ぶ時代はもう過去。今は、敢えて注文住宅より建売を選ぶメリットもいろいろ。数々の建売住宅を手がけてきた現場監督にその魅力を聞いてみた。これを読めば「建売でもいい」が「建売がいい」に変わるかも?!

見えない不安は「現場の汚れ」チェックで解消!

気に入った家が見つければすぐに入居して新生活を始められる建売住宅は、夢のマイホームを手に入れる近道。しかも今の建売は、住宅会社がコストの無駄を抑えることで注文住宅と変わらない品質をリーズナブルに提供している物件も増えてきている。間取りや外観、内装のサイズ感や雰囲気を実物で確かめられるのは、建売ならではの安心だ。

明和住宅(株) 建築部長 鈴木康弘さん(現場監督)

でも気になるのが、完成すると見えなくなってしまう建物の構造部分。必要なコストまで省いていないか、施工がなござりになっていないか、確かめる方法は? 「同じ住宅会社の建築中の物件を見ていただくことです」と話すのは、明和住宅で数多くの建売住宅の施工に携わってきた現場監督の鈴木康弘さん。「例えば当社では3人の現場監督が常に4~5軒の建築を担当していますから、基礎や骨組みなど、常時いろいろな建築段階を見学することができます。当社は基礎を普通の基準より太くしているのですが、建て始めからそれを見ていたご近所の方が納得してお求めくださることもありますよ」とはいえ専門家でもない私たちが施工の善し悪しを見極めるのは難しそう。「では、建築現場が汚い業者は避けた方がいいです」と鈴木さん。えっ、汚いって? 「現場の整理整頓が行き届いていないのは、材料を粗末に扱っているとか、作業員たちの連携がとれていない証拠です」。なるほど。鈴木さんは信



新生活! 消費税UP前!
明和住宅特選新築住宅。

まだ間に合います!

SBS通リ浴い! 生活便良好!
南面駐車場で目当たり良好!

新築物件
静岡市駿河区小鹿
住宅ローン保証責任保険 10年加入
●土地 128.24㎡(38.79坪)
●建物 100.19㎡(30.30坪)
●3LDK+S、P2台
●バス停「小鹿公民館」徒歩4分
●学区:東豊田小学校・東豊田中学校
3,280万円

新築物件
静岡市葵区瀬名1
住宅ローン保証責任保険 10年加入
●土地 103.01㎡(31.16坪)
●建物 97.70㎡(29.55坪)
●3LDK+S、P2台
●バス停「東部団地」徒歩2分
●学区:西原小学校・電爪中学校
2,950万円

新築物件
静岡市駿河区手越原
住宅ローン保証責任保険 10年加入
●土地 101.62㎡(30.74坪)
●建物 101.02㎡(30.55坪)
●バス停「轟橋ラウンドワン静岡・駿河店前」徒歩6分
●学区:長田北小学校・長田西中学校
●ケーブルテレビ使用
2,750万円

新築物件
●土地 101.41㎡(30.67坪)
●建物 102.26㎡(30.93坪)
2,680万円

この家で過ごす毎日に、くつろぎとやすらぎ届けます
meiwa Jutaku 明和住宅株式会社
054-263-1144
〒420-0816 静岡市葵区番谷5-11-5 FAX.054-263-1966 http://meiwa-jk.jp


頼できる大工さんとの連携がとれているおかげで手際よく作業を進め、いつもきれいな現場をキープしているという。

建売だってわが家風に楽しみたい

建売でも一つ気になるのが、良くも悪くも汎用性が高いオーソドックスなつくり。どんな人でも快適に暮らせるようプランされているため、将来売却する時だけに売やすいというメリットがあるそうだけれど、せっかくのマイホーム、わが家らしい家にしたい。

「私たち建売業者は、建てる地域にどんな家が多いか吟味して、土地の形や住む方の家族構成、まわりの景観との調和などを考えながら一軒ずつ最適なプランを練っています」と鈴木さん。「それに、建築前の物件を選べば、内装や設備などある程度のご要望にお応えできますよ。実

際、当社で建売を買われるお客様の6割以上は建てる前に購入を決めています」
何軒かの建売分譲地でモデルハウスを見学した人が、隣の敷地に建つ物件を予約するといったことが多いのだとか。場合によっては屋根の形や間取りなどの変更も可能というから、上手く活用すればまるで注文住宅のようだ。しかも注文住宅と違って土地と建物のローンを別々に組む必要もなければ、建てている最中からローンの支払いが始まることもないと、いいことづくめ。まずは住みたい街の建売物件を見て回ることから始めてみては。取材協力/明和住宅



アステン MEETS ぐるぐるマズ

季節のスイーツ

おいしいものは、一年中いつでも食べられたらうれしい。でも、限定シーズンにしか味わえないというのも、オツなもの。というわけで、今回はこの時期だからこそ、というスイーツをご紹介します。和洋問わず、素敵な顔ぶれが勢ぞろい!

甘味屋 におまます

静岡市清水区桜が丘4-13
TEL: 054-352-6584
営業: 10:00~17:00
休: 月曜



食前しろこ ¥550

北海道十勝産の大豆を使い、丁寧にあく取りをして仕上げた自家製納豆が好評の、和甘味の店。四半世紀変わらぬに、長年のファンが多い。夏はあんみつが一番人気だが、寒い日は体の芯から温まるぜんざいやお汁粉がおススメ。定番の「餅しろこ」のほかに、手作りの白玉が入った「白玉しろこ」と、抹茶味の餅に餅が白玉を入れた「宇治しろこ」の3パージョンがある。ほんのり温かき昔ながらの懐かしい味を楽しんで、「おにぎり(味噌汁付)」450円に、プラス300円で小さなお汁粉またはあんみつを付けられるランチも見逃さない。



大人なフレンチトースト

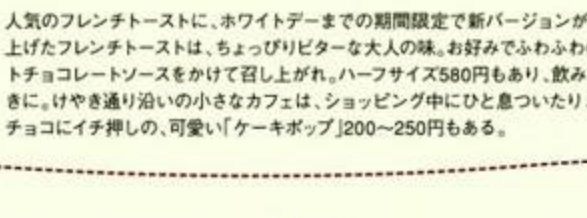
ホットチョコレートソース添え ¥680(レギュラーサイズ)

人気のフレンチトーストに、ホワイトデーまでの期間限定で新バージョンが登場。自家焙煎のエスプレッソを加えて焼き上げたフレンチトーストは、ちょびりビターな大人の味。お好みでふわふわのホイップクリームや、相性抜群の別添えホットチョコレートソースをかけて召し上げ。ハーフサイズ580円もあり、飲みものを一緒にオーダーすると会計が100円引きに。けやき通り沿いの小さなカフェは、ショッピング中にひと息ついたり、待ち合わせにもよさそう。バレンタインの友チョコにイチ押し、可愛い「ケーキポップ」200~250円もある。



Dr. Beans (ドクタービーンズ)

静岡市東区佐藤町1-3
サンタマービル1F
TEL: 054-201-9994
営業: 7:00~22:00
休: 日曜



ル・アモー ドゥ・ラ・レーヌ

静岡市清水区南宮崎3-8-5
TEL: 054-306-4357
営業: 9:00~21:00
休: 日曜

レアシュガー・プディング ¥200

しっとり甘みがあるのにカロリーが気にならない夢の砂糖?と、話題の「レアシュガー(希少糖)」を使った、新発売のとろけるわらわらプリン。レアシュガーは天然のデンプンから作られた、ノンカロリーでキレイのある甘さがある機能性次世代甘味料。今年ブームになりそうな、このレアシュガーと北海道産の生クリームと牛乳に、マダガスカル産のパナレーゼをたっぷり使ったプリンは、癖がない食べやすい。プチサイズだから、ダイエットのときにもおススメ。他にも、2月はチョコムースに柚子をプラスした「YUZU」430円など、チョコレート系のケーキが10種ほどそろっている。



パティスリー フレジエ

静岡市東区774-6
TEL: 054-839-6104
営業: 10:00~19:00
休: 日曜

フレジエ ¥2,800 (お菓子約11カット/180円/予約不要)

フレジエとは、フランス語で「イチゴの木」という意味。ふんわりスポンジ生クリームという、日本版イチゴのショートケーキとは一味違い、カスタードクリームを使ったフランスの代表的なケーキのひとつだ。バターでココを出したカスタードクリームと、アーモンドの入ったザックリとした食感のスポンジで、たっぷりの地元産産産をサンドした、見た目も華やかで贅沢な仕上げ。味わいはグッと濃厚で、イチゴの酸味とのバランスが絶妙だ。イチゴはオーナーパティシエの青藤栄作さんが、毎朝畑まで受け取りに行き、新鮮なものだけを使っている。ホールサイズは前日までの要予約、1カットは予約不要で購入できる。



サンフランシスコ バイハウス

牧之原市藤田550-2
TEL: 0548-28-0509
営業: 9:00~18:00
休: 土曜、第4水曜、7~8月

チョコレートムース ¥1,890

サンフランシスコバイハウスのケーキは、すべて受注生産。3営業日前まで、できれば1週間前までに注文を済ませれば、あとは来店か宅配便(+850円)で受け取るスタイルだ。「チョコレートムース」は、月替わりのケーキの1種で、2月だけの発売。隠し味にコーヒーを加え、濃厚かつビターに仕上げた大人味が特徴だ。小麦粉を使わず、蒸煎しながら低温でじっくり焼き上げているから、食感はまだで生チョコレートのようにしっとり! バレンタインのデザートにもピッタリ。



かし和木

静岡市東区新井通2-2-8
TEL: 054-204-7866
営業: 9:30~18:30
休: 不定休

いちご大福 ¥150
いちご生クリーム大福 ¥180

大福から顔を出している大きなイチゴは、県内産の章姫を使用。大福の中にイチゴを入れ込み、後から差し込んで新鮮な状態を保ち、フレッシュな食感を楽しめるのが特長だ。一昨年からはじめた「いちご生クリーム大福」も同じスタイルを引き継ぎ、ココのある生クリームがイチゴによく合う。どちらも彩りよく見た目も可愛いから、手土産にぴったり。すべて手作りで当日作った分がなくなると終了のため、まとまった数が欲しい場合は事前に予約を。駒形通りにある店には季節替わりの和菓子が並び、いちご大福は4月中旬頃までの期間限定。



静岡ぐるぐるマップNo.124 保存版

「Sweets & Cafe 絶品スイーツ400選」 定価1,260円

平日休・人気店から選んだ、新作ケーキや定番商品を和洋合わせてずらり400種類以上収録! 最新の2巻目「行きつけ」にしたいカフェ案内は、お気に入りの店がきっと見つかるはず。

好評発売中!



アステン 100号記念 感謝祭

参加者募集中

創刊100号を迎えたアステンが、その感謝を込めて、アステン感謝祭を開催します。アステンピープルでご紹介し、いまTVでも話題の美尻王子こと竹田純さんを迎え、楽しいエクササイズ&トークショーやスペシャルランチ、さまざまな体験ブースや抽選会など、内容盛りだくさん。ホテル会場で女子会にぜひお誘い合わせの上、ご参加ください。

アステン限定 スペシャルランチ
シェフがアステンのためにセレクトした特別ランチをご用意。

松坂屋 presents キレイ体験ブース
メイクや美容など、キレイを作る体験ブース。アステンカメラマンによる撮影会も。

プレゼント抽選会
ご覧のプレゼントが当たる抽選会!

このほかにもオシャレ小物やスイーツなどさまざまなプレゼントをご用意!

ご賞品のプレゼントが当たる抽選会!

ペア1組 パナミックテラックス ツイン1泊朝食付 (¥34,800税別) ホテルセンチュリー静岡	ペア1組 レストラン ディナー券 (¥4,000税別) ホテルセンチュリー静岡	ペア1組 レストラン ランチ券 (¥8,000税別) ホテルセンチュリー静岡	3名 美味リクエスト長 大分ソフトル ¥9,000税別
2名 インポートストール (¥19,000税別)	松坂屋 静岡店		

主催: 静岡新聞社アステン編集部 協賛: 松坂屋静岡店
イベントのお問い合わせ / 静岡新聞社・静岡放送 営業局事業部 tel.054-281-9010 (平日9:00~17:00)

新作スイーツふんだんに、バレンタイン仕様!! おなじみラーメン茶屋や贅沢弁当も。

冬の 大北海道展

2月5日(水)→11日(火) 1階2階12日(水)~18日(水) 10:00~18:00(午後4時閉場) / 本館8階大催事場

第1弾

電話: (054)254-1111 FAX: 054-8560 静岡市東区南宮崎10-2
www.matsuzakaya.co.jp
【営業時間】10時~19時30分 他1階は10時~20時
本館8階レストランは11時~22時

電話: (054)254-1111 FAX: 054-8560 静岡市東区南宮崎10-2
www.matsuzakaya.co.jp
【営業時間】10時~19時30分 他1階は10時~20時
本館8階レストランは11時~22時

静岡洒落着倶楽部

着付け教室 生徒募集中!

30年以上の実績がある静岡洒落着倶楽部。毎年1回生半などにて盛大にパーティーも開催しています。

初級・中級コースなので初心者でも安心です。

受講料 1講座 500円

期間 2014年3月末まで(全10回)

特典 今回入部した方には「便利帯板」「着崩れ防止腰ベルト」をプレゼントいたします!

入部希望の方にはご案内書を送付致します。まずはお電話でお問合せください。

静岡洒落着倶楽部 0120-45-2982
静岡市清水区石田3-10-33 京徳ビル2F Pあり
営業時間: 10:00~17:00 休: 火曜・最終月曜
http://www.wafuku.co.jp/

電話: (054)254-1111 FAX: 054-8560 静岡市東区南宮崎10-2
www.matsuzakaya.co.jp
【営業時間】10時~19時30分 他1階は10時~20時
本館8階レストランは11時~22時

PICK UP VOICE

コチラも読者おススメ 季節のスイーツ!

●「キルフェボン」のチョコレートのタルト。冬限定で、しつこくなく上品な甘さ(島田市・飲食) ●「スイート達磨」のいちご大福(清水区・主婦) ●「大やきいも」の安納やきいも(葵区・会社員) ●「中島園」のいちごワッフル(葵区・主婦) ●「やきいも末永」のやきいも(葵区・教員) ●「神谷製菓所」のたいやき(焼津市・会社員) ●「美園菓子司」のアップルタルト(藤枝市・主婦) ●「パティスリーモリヤ」のチョコケーキ(焼津市・主婦) ●「たけうち」のいちご大福。ジュシーで幸せになります(吉田町・主婦) ●「松月堂」の冬限定いちご生クリームどら焼き(吉田町・会社員) ※口コミ情報ですので、情報に変更がある場合があります。

愛車に乗って、ふらりとドライブ 自分の心に出会う旅

asten
小さな旅
静波エリア

夏の繁忙期とはまた違う顔を見せる冬の静波海岸。冬のきりっとした潮風が、心地よく感じるから不思議。波の音を聞きながら、冬の静波を旅してみよう。

01 REVOLLA

静波から全国へとオリジナルファッションを発信するREVOLLA。「変身する喜びをお手伝いしたい」という本杉圭吾さんがシルクスクリーンでデザインしたアイテムは、色使いやパターンの組み合わせにエッジが効いていて、その人気はクチコミでぐんぐん拡大中。メンズ、レディース、キッズと揃い、家族で着られるのもうれしい。キッズラインは、無料で名入れしてくれるので、ギフトにもおすすめ。

静波駅前411-4 0549-22-7767 10:00~19:00 休/水曜 <http://www.revolla.com/>

02 イチゴイチエ石神農園

真っ赤でぷっくりとしたかわいらしいイチゴは、毎日朝採り。「おいしかったと喜ぶ顔が見たい」と、昨シーズンから期間限定(5~5月中旬)の直売店をオープンさせた。「量より質」とこだわって生産する「静波レッド」は石神農園オリジナルで、甘いだけでなく、味が濃いのが自慢。たっぷりのイチゴを使った手作りジャムも! 全国発送も可能だから、大切な人へスイーツな贈り物は何か?

静波駅前1720-14 0548-22-8458 10:00~19:00 休/水曜 <http://www.ko-yacafe.com/>

100号記念 アステン Message

皆さまのおかげで、アステンは今月で創刊100号を迎えることができました。感謝の気持ちをこめて、編集スタッフからメッセージをお届けします。

- いつもアステンを見てくださりありがとうございます。100号の節目に開かれて大変光栄です! これからもよりよい雑誌を伝えていけるよう努力します。(デザイナー/YO)
- アステンスタッフや営業先で、日々御客様の笑顔の裏には大変な努力(笑) 負ける男!! (アステン初の男性営業マン)
- 耳慣れない言葉だったアステンも、おかげさまで100号! これからも10人10色、皆様の暮らしに欠かせない雑誌を伝えていけるよう努力します。(デザイナー/YO)
- アステンと共に年を重ねて、気がつけば100号も100年近く経ちました。(ライター/YO)
- ヤッター! 100号おめでとう! (カメラマン/KEIZO)
- 100号それぞれ思い出が詰まった、ほとんど無名の創刊当時を支えてくれた広告主さんたちにも感謝です。(ライター/akira)

これからも大切に読者のみなさまを喜ばせるように、アステンを楽しんでいただけたら嬉しいです! (営業/TA)

アステンと共に年を重ねて、気がつけば100号も100年近く経ちました。(ライター/YO)

アステンと共に年を重ねて、気がつけば100号も100年近く経ちました。(ライター/YO)

アステンと共に年を重ねて、気がつけば100号も100年近く経ちました。(ライター/YO)

アステリアクリニック 35

静波駅前 加藤 加藤 加藤

Q. 手足の冷えが気になります。対策を教えてください。

冷えと一言ではいっても、実は夏と冬では冷え方が違ってきます。夏は汗をかいたままのことで汗腺が詰まっている部分、冬は末端である手足が冷えてきます。夏は汗の汗を拭き取って、冬は手足を温めることが一番です。早くから手足を温めたり、湯たんぽやカイロなどで温めたりするなどの対策をしてみてください。それから、ストレスから冷えてくることもあります。強いストレスを受けることで自律神経が乱れ、血行にも影響が出てくるのです。こうしたストレスが積み重なって、初めて冷えの症状が出てきますので、普段からストレスの原因が何かを認識し、解消するようにしたいものです。冷えは手帳だけでなく、さまざまな病気につながることもありますので、早めのケアをおすすめします。

私たちと一緒に働いてみませんか?
看護師、臨床検査技師、不妊コーディネーター、心理カウンセラー、受付、診療補助スタッフを募集
詳しくはHPを ● <http://www.astelias.com/>

国際交流・日本語教育に興味がある人のためのセミナー

日本語教師になるために必要な事や仕事内容を現役の日本語教師が分かりやすく説明、興味のある方はぜひ参加してみてください。4月開講の日本語教師養成講座も募集中。日本語学校が運営する講座で日本語の先生を目指してみよう。

2/15日「日本語教師って何?日本語教育をめぐる現状」
3/15日「海外で日本語を教える。海外日本語教師体験」
13:30~14:30 ※定員各20名。申込みはメールか電話で。
国際ことば学院 外国語専門学校言語文化センター
静岡県駿河区福川13丁目9-4 054-270-7091
Email/nihongo_tanki@kotoba.ac.jp

アステン Message

皆さまのおかげで、アステンは今月で創刊100号を迎えることができました。感謝の気持ちをこめて、編集スタッフからメッセージをお届けします。

いつもアステンを見てくださりありがとうございます。100号の節目に開かれて大変光栄です! これからもよりよい雑誌を伝えていけるよう努力します。(デザイナー/YO)

アステンスタッフや営業先で、日々御客様の笑顔の裏には大変な努力(笑) 負ける男!! (アステン初の男性営業マン)

耳慣れない言葉だったアステンも、おかげさまで100号! これからも10人10色、皆様の暮らしに欠かせない雑誌を伝えていけるよう努力します。(デザイナー/YO)

アステンと共に年を重ねて、気がつけば100号も100年近く経ちました。(ライター/YO)

ヤッター! 100号おめでとう! (カメラマン/KEIZO)

100号それぞれ思い出が詰まった、ほとんど無名の創刊当時を支えてくれた広告主さんたちにも感謝です。(ライター/akira)

こだわり Selection

春までに本気でシェイプアップ!!

「5回集中とことん全身シェイプコース」
特別価格の5回で9,000円に!

冬番! 寒さや冷えが原因で脂肪を溜め込んでない? 「ハートアンドビューティ」の「5回集中とことん全身シェイプコース」(通常60,000円相当)9,000円で早めのケアを! スコ論スリミングマッサージや、人気のよき蒸し、脂肪対策マシン、筋肉運動マシン、リンパケアなどの豊富なメニューの中から、一人ひとりの体質や希望に合わせて、あなた専用のシェイプアッププランを作成。必要なケアだけを組み合わせるため、効率よくサイズダウンできそう。集中部分シェイプや体脂肪ダウンを狙うなら「部分痩せキモチベーションコース」1回3,000円を乾燥機、毛穴ケアには「潤い美白&小顔コース」(通常1回約60分15,000円相当→2,000円)をどうぞ。各コースとも要予約、初回限定、20歳以上、コース併用不可、アステン読者限定、2/28(金)まで。

ココに注目! 「5回集中とことん全身シェイプコース」(1回約60分)5回60,000円相当→5回9,000円。薄着の季節までに真剣勝負! 本気のエステでスッキリボディを!

ハートアンドビューティ 静岡店
静岡市葵区御幸町6-11 一瀬ビル3F
フリーコール0800-111-3436
平日13:00~21:00、土曜11:00~20:00
祝日10:00~18:00
日曜、水曜定休 <http://h-and-b.jp/>

こだわり Selection

産技の医療事務科で 実務に役立つ技術と知識を身につけよう!

女性の間で人気が高まっている医療事務の仕事。産技の医療事務科では、実務に必要な専門知識のほか、医療や薬の基礎知識からベビシッター、心理学まで学べる厚いカリキュラムが組まれている。患者さん一人ひとりに向き合うホスピタリティの育成にも努め、病院の受付を再現した実習室で接遇演習も実施。また、コンピュータ教育40年の歴史を誇る学校とあって、医事コンピュータの知識や技術、そして電子カルテへの対応はもちろん、WordやExcelなどのオフィスソフトを使いこなす授業など、一般的なビジネスにも役立つ知識・技術が習得できるのがうれしい。2年間でも多くの資格を取得できるから、活躍できる職種もぐんと広がるはず。まずはオープンスクールに足を運んでみよう。

春のオープンスクール開催。
●3/26(水)、4/27(日)10時~15時(ランチ付き)
【参加無料】申し込みは電話またはHPで。

ココに注目! ハートがこぼれかけたキュートな赤箱にリボンがついたギフト。チョコディップは小さな子どもも喜びそう!

セティボン? Shizuoka
静岡市葵区川崎2-4-40 TEL:054-267-7236 10:00~20:00
【セティボン 静岡伊勢丹店】静岡市葵区呉服町1-7(地蔵・食料品)
TEL:054-251-2211(代) 10:00~19:30

本日、子育てびより

vol.59

最近めめたは、こどもを覚えてる。ちよつと違うとたいぶ違う。

ちよつと違うとたいぶ違う。

ちよつと違うとたいぶ違う。

ちよつと違うとたいぶ違う。

自然と生まれる 子どもの同士のかわり

子どもの特性は、自己中心で衝動的なものです。保育園でのある朝のこと。1歳児や2歳児の子が、プラスチックのチューン(つるつると呼んでいる)を焼きそばなどに見立て、おもちゃやお皿に入れて遊んでいたところ、2歳児のA君がたくさんのつるつるを独り占めにしてしまいました。そのため、他の子はA君のつるつるをとりとどろとして、ぶつかり合いが始まりそうになりました。そこであえて私がA君の周りにあったつるつるをかき集め、A君にあげて様子を見ていました。A君は遊びながらも、貸してほしそうにする子どもの方に折時目を向けていました。すると何とA君が3、4人の子に貸してやるようになったのです。もし、この時A君に対して友達に貸してやらなきゃダメだと注意したらどうだったでしょうか。1分くらいはわずかな時間でしたが、A君には心の動きがあったように思います。ちよつとしたきっかけや工夫、言葉かけで子ども同士がうまく遊べるようになるものですね。

3歳や4歳になるとゆずり合う気持ちも生まれ、遊び方も変わってきます。子どもの成長は早いですよ!

ゆずり合う気持ちも生まれ、遊び方も変わってきます。子どもの成長は早いですよ!

アステンセレクト!

贈り物 59

アステン100号を記念し100にちなんでご紹介。発行以来、全国から注文があるという、絵本選びに迷っているパパやママが、それだけ多いということだろう。表紙にはおなじみのプレーメンの音楽隊が登場し、どんな100冊が出てくるのか、ワクワク感が溢れてくる。ためになる、かならないか、そういう大人のモノサシで、あの子の心をしほるのはナンセンス。絵本をしつけや勉強の道具にするのじゃなく「ただ楽しんで、それが心を元気にしてくれる」と監督を務めた百軒森の店主、柿田友広さん。絵本に年齢はない、ベストセラーよりロングセラーを、などアドバイスも充実。ネットや大手書店で購入、または百軒森へ直接どうぞ。

絵本100冊を記念し100にちなんでご紹介。発行以来、全国から注文があるという、絵本選びに迷っているパパやママが、それだけ多いということだろう。表紙にはおなじみのプレーメンの音楽隊が登場し、どんな100冊が出てくるのか、ワクワク感が溢れてくる。ためになる、かならないか、そういう大人のモノサシで、あの子の心をしほるのはナンセンス。絵本をしつけや勉強の道具にするのじゃなく「ただ楽しんで、それが心を元気にしてくれる」と監督を務めた百軒森の店主、柿田友広さん。絵本に年齢はない、ベストセラーよりロングセラーを、などアドバイスも充実。ネットや大手書店で購入、または百軒森へ直接どうぞ。

WAKU WAKU NEWS

リパウェル井川「雪まつり」2/9(日)10:30~14:30
リフト(1日)大人1,000円・子ども300円、駐車場(普通車)510円
スキー&ソリ競技や雪上ボウリングを楽しもう! 先輩レンタル無料など特典多彩。*天候や路面凍結にご注意ください。
所:リパウェル井川スキー場(葵区井川2629-190) 問:054-260-2316

グループ編織つづ「似顔絵かきます」2/11(日)10:30~12:00 13:30~15:00
笑顔をかいてもらおう! 家族揃っての似顔絵もOKです。*要予約(2/11から電話受付)
所:藤枝おやこ館(前島1-7-10 BIV2F) 申込:054-631-5780

「ワールドフェスタ in Yoshida」2/18(日)13:00~18:00
親子でワクワク文化体験! 世界各国の歌や踊り、めずらしい郷土料理も楽しめます。
所:片岡会館(片岡2488-1) 問:吉田町企画課 0548-33-2135

好奇心ムクムク! おもちゃ術

子どもの好奇心を伸ばすおもちゃは、身近な材料で一緒に手作りするのがいちばん! 「糸電話はなぜ音が伝わるの?」なんて疑問が出たら、科学の目を伸ばすチャンスです。年齢に合ったおもちゃの作り方や、好奇心を引き出す遊び方、保育士の学校で学んでみませんか? 子育てしながら自分も学びますよ!

子育ての極意は 保育士の学校で学びませんか?

2回生の授業で保育士になる。
第一学院専門カレッジ
www.danchigakuin-college.jp
0120-936-422
新年生募集! 今の生活スタイルのまま無理なく保育士受験資格をGET!
(短大・専門学校と同等の学費です)

肌のたるみやシワ、ワキガ
気になったらまずは皮膚科へ

肌のたるみやシワは「老け顔」のもと。写真や鏡を見たときに気になるようになってきたら、美容について考えてみては？ 約15年前から島田で診療を続けているあらなみクリニックでは、一般皮膚科部門、漢方治療部門に加えて美容皮膚科部門があり、麻酔テープやクリームで痛みを緩和させながら、シワやたるみ治療などを行っている。またワキガ治療のための塗り薬の研究開発も行っている。詳しくはホームページを。

※保険適用外、麻酔担当医は、日本皮膚科学会認定皮膚科専門医で慶應義塾大学非常勤講師の荒瀬映彦医師。



ココに注目! 荒瀬先生は地元出身。だから、不安なことは相談してみよう。

あらなみクリニック
【静岡院】
島田市中瀬町1294-1 TEL:0547-34-5531
http://www.bihada-clinic.com



見直しは大丈夫?
いざという時のために
自分に合った保険選びを

2月や3月は、結婚などの環境の変化を機に保険を見直す人が増えるそう。「実際に加入内容を見ると保険金額が合っていない、プランを改めることで費用を抑えられたというお客様も多いです」と、ほけんの窓口静岡南店の店長さん。4月の消費税増税を前に新築や新車を購入する人は、火災保険や自動車保険もしっかり検討したい。ほけんの窓口の魅力は、何となくも複数社を扱っていること。保険のスペシャリストが、さまざまなプランからあなたに最適なものを提案してくれる。全国450店舗以上展開する業界大手の来店型保険ショップだから安心して。もちろん相談は無料。いざという時に頼りになる保険。ベストなものを見つけて。

ココに注目! 静岡南店はキッズコーナーを完備。子どものケアもしてくれるので相談も安心!

ほけんの窓口 静岡南店
静岡市駿河区大塚町3-20 はいからさん通り1F
TEL:054-202-7860

ほけんの窓口 焼津店
焼津市東小川8-11-14
TEL:054-621-5180

ほけんの窓口 藤枝店
藤枝市前島1-7-5 BEビル1F
TEL:054-634-1620
※全店共通 駐車場あり 無休
専業代理店:プラス株式会社
SL13-5631-2601

心安らくカフェタイム
ひと口食べたらず
違う時間が流れた...

グリーンとアンティーク風の家具に囲まれた心安らぐランチが大人気のダイナプレイス。とっても居心地が良く、食後そのままカフェを楽しむ女性も多いそう。そんなカフェタイムの一押しは「カフェコンパニ」(400円)。エスプレッソのほろ苦さと生クリームの甘さ、温かさと冷たさのギャップが魅力なので、スプーンで混ぜずにそのまま味わって。スイーツは、旬の果物が楽しめる季節のタルトを。写真の「レモンタルト」(350円)は、田村農園さんの甘みのある無農薬レモンを生かしたシンプルなタルト。爽やかな酸味とマイルドな味が真冬の心とからだを満たしてくれる。タルトの内容はオーダー時に確認して。



ココに注目! ドリンクはアルコールを含めて約30種類。スイーツは約10種類。セットメニューも充実しているのいろいろ試してみよう!

カフェ&バル din/g. place(ダイナプレイス)
島田市本通1-1-4 宮の小屋
※JR島田駅から徒歩5分
TEL:0547-35-5005
モーニング8:30~10:30
ランチ11:00~15:00
カフェ14:00~18:00
バル(金土)18:00~21:00
月曜定休 駐車場7台

歯のハナシ
をしよう

第1回 歯科医院に行こう

おいしい食事は、健康な歯から。そのためには、むし歯の治療はもちろん、定期的な歯科検診が大切。そう分かっているけど、「歯の治療は痛い」という先入観から、足が遠のいていの方も多いのではないだろうか。しかし、痛みを感じにくい治療はできるのです。また、歯科医師・歯科衛生士は歯と口に関するスペシャリスト。むし歯の治療だけでなく、メンテナンスなど口の中すべてに関する相談もできます。全身の健康にもつながるご自身の健康な歯の維持のために、まずはかかりつけの歯科医院にお電話してみてもいいかもしれません。

●シリーズで伊東先生による「歯」の話を紹介します。次回テーマは「歯くない むし歯治療」です。お楽しみに。



伊東歯科医院
焼津市三ヶ宮1249-1
TEL:054-627-4696
9:00~13:00, 14:00~17:00
木・日休診 駐車場あり
http://www.ito-shika.biz/
●院内セミナーも開催中。詳しくは問い合わせを。
伊東歯科 焼津

女性検診、
受診の基準はなんですか?



女性スタッフによる検診
女性専用のレディースコーナーでは、毎日、女性技師が担当。女性医師による検診日もあります。

毎週土曜日も受診可
毎週月~土曜日まで、人間ドック、生活習慣病予防検診、特定健診、がん検診を受診できます。

MRIの脳ドック
MRI装置による脳ドックがスタートしました。(人間ドック時オプション検診もできます)

2014年1月新館OPEN

憧れのツヤ髪へ!
冬のダメージケアしよう

アサイヘアーズは、一人ひとりのことを考えた提案とハイクオリティな技術で、大人女性の理想を叶えてくれるサロン。髪への負担をおさえる施術を一番に考えたメニューが揃う。オリジナルのエッセンスを配合する「エッセンスカラー」や、天然ハーブ主成分の「ハーブカラー」しなやかで手触りのよい髪に整え、カラーと同日施術もOKの「SCカラー」等パーマメニューも豊富。特に「くせ毛矯正ルミュー」は県外から通うファンも多い人気メニュー。ナチュラルで思わず触れてみたくなるストレートヘアに、感動のツヤサラ質感を一度体験してみよう。

- カット&ブロー 4,410円
- エッセンスカラー 6,090円
- SCカラー(6色) 10,290円
- マイルドカラー(C・B込、S別) 19,950円



ココに注目! RIGA(草薺)・VOGA(胸形通)ともに予約時「アステンを見た」で、すべてのメニューの美容技術料が10%オフ(2月末まで)

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

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
火~金 9:00~18:00(受付)
土日祝 9:00~17:00(受付)
要予約 月曜定休 Pあり



今年こそ結婚!
婚活トライアル2ヵ月9,800円

静岡駅から徒歩3分の場所にある結婚相談所エンマレッジの仲人・石上由実子さんは、日本仲人協会でも全国トップクラスの会員数と成婚者の多さを誇る県下屈指の仲人。去年は年間1000組以上のお見合いを組んでいる実績があり、静岡中部に限らず、東部、西部や県外からの入会希望者も。高額だと思われる費用も、良心的な価格で婚活をサポートしてくれる。入会に必要な初期費用は37,000円、月額5,500円で、お見合い料は無料。何回お見合いしても追加料金は発生しないので、いろいろな人と積極的に会いたいと思う人には嬉しいシステム。また、それでもちょっと不安に思う人には、入会前にお試みできる「婚活トライアルコース」も。2ヵ月9,800円で期間中なら何回でもお見合い可能。婚活トライアルの条件は、真剣に結婚を考えている、独身の女性40歳まで、男性は45歳まで(本告知は2月末まで有効)。

ココに注目! 静岡の婚活事情など、読むだけでも参考になるブログも好評。動機が一切ないのも安心!

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(予約制)
http://enmarriage.com/

バレンタインディナー予約開始
富士山ランチも期間延長

地上110m。雲タワー最上階の絶景レストラン「ヴォーシエル」から、カップル限定「バレンタインディナー」が登場。ふじのくに食の都づくり仕事人に選ばれたシェフが腕によりをかけたフレンチフルコースに、スペシャルデザート、2時間のフリードリンク付きで2名14,000円。さらに特典として二人の席に生花とパティシエ特製のお菓子もプレゼント。ロマンチックな夜景と美味しいディナーで2人きりの思い出を作ろう。また、12月限定だった「富士山ランチ」がリクエストにこたえて再登場。富士山を眺めながら、雪景色の富士山をイメージしたデザートいただけるなんてまさに贅沢なひととき。この機会をお見逃しな。



ココに注目! カップル限定バレンタインディナー2名14,000円(税・サ込み)2月末まで。上の写真は富士山ランチ2,500円(税・サ込み)両プランとも前日までに予約を。

Beau Ciel ヴォーシエル
静岡市葵区榎屋町17-1 雲タワー25F
TEL:054-273-5250
11:30~14:30(LO14:00)、17:30~21:00(LO20:30)
無休 提携駐車場あり http://www.grandair.jp



期間限定!
静岡最大級のサロンがおくる
美を育む極上の体験コース

スパエステサロン「メーレブレイ by ヤマノ」が、3月末迄の期間限定でスペシャルな体験コースを提供。コースは①特殊な超音波キャビテーションが脂肪細胞に働きかけ、ボディラインを整える「ボディメイキングコース」②心と体のバランスを整える「アロマボディコース」③ドイツのタラコソメで保湿力アップ! 「フェイシャルコース」の3つ。各コースとも60分。ケアのみで8,000円。シャワー・サウナの利用付きで8,800円と。驚きの価格設定! どのコースも心と体を癒やしてくれること間違いなし。この機会にぜひ試してみよう!

ココに注目! 予約時「アステンを見た」の一言で、体の内側からキレイになれる酵素ドリンクと酵素入りおかわりのセット(1,800円相当)をプレゼント!

メーレブレイ by ヤマノ
~ホテルアソシア静岡B1F~
予約・問い合わせ TEL:054-254-0624
静岡市葵区黒金町56(JR静岡駅北口)
11:00~20:00 定休無
http://www.associa.com/sth/meirbreize/
メーレブレイ



愛すればこそ!
オーガニックチョコを使用した
バレンタインスイーツを

大切な人へのバレンタインチョコ。愛すればこそ、安心して食べられるものを選びたい! モミの木がつくるバレンタインスイーツは、もちろんオーガニックチョコを使用。甘味と酸味の程よいバランスは、子どもから大人まで楽しめる。「スイーツショコラ」は写真のホールサイズをはじめ(3,465円)、カップに入った一口サイズ(190円)やカップル食べきりサイズ(2,500円)も用意。イトインすればステキなデコレーションがふたりを盛り上げてくれる!

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

ボトルワインの注文で
前菜盛り合わせをサービス!

「このテーブルはボトルワインを置いた方が絵になるから」と料理長。そんな発想から生まれたのが、ボトルワインの注文で前菜盛り合わせをサービス(2~3名対象。ディナー限定)。そこには、アートギャラリーな大人空間が広がるストーリーらしいストーリーが秘められていた。その日のおすすめを数種、他の注文やワインとの相性を考えて出してくれる心遣いも、グラスワインを2杯以上飲むなら断然お得。今夜はスタイリッシュに酔いしれて!



ストーリア cafe&dining bar
静岡市葵区豊原1-7-13
エスパシオ豊原2階
TEL:054-260-7552
月曜、第2火曜定休
(祝日営業、翌日休み)
ランチタイム11:30~
15:00(水曜) 水曜定休
ディナー17:30~23:30
※日曜~22:30
http://storia-hawk.com



2014年初!! 新春ミニ会席ランチ登場!!
通常2,800円がアステン読者限定2,500円
全品16品のプレミアムランチは今だけ!

静岡花鳥風月の特別限定ランチ会席(11:00~15:00)が登場。通常の会席料理ではなく、新春ミニ会席料理のお得なランチ会席が、さらにアステン読者限定企画として、通常2,800円が2,500円とお得に。ミニ会席なのに通常会席とひけを取らない贅沢全16品もあるのが魅力。2月のみの期間限定なのでぜひ、この機会に足を運んでみてはいかが? 完全予約制なので、必ず「アステンを見た」一言を添えて予約して。予約は、お早めに。
※法事料理としてのご利用は不可。
※会席ランチは、通常の宴会としてのご利用は不可。

MOIZUMI de
お出かけランチ & ディナー
サーモンのボワレ(オードブルの盛り合わせ) 2,100円
オードブルの盛り合わせ、スープ、パン、デザート、コーヒー/ティー付き



いろいろな味をちょっとずつ食べたい。そんな女心をくすぐるメニューが、オードブルの盛り合わせ。運ばれてきた瞬間「わ」と歓声が上がるほど目にも鮮やかな一品。その日のおすすめが9品も盛り込まれ、お造りや煮物などのエッセンスも散りばめられている。今月のメインはシェフの愛が詰まったハート型。大人のバレンタインランチはいかが?

和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI(モイズミ)
静岡市葵区池谷7-5
TEL:054-247-1338
11:00~14:00 17:00~22:00
(土日もランチあり) 水曜定休
駐車場6台+提携あり



年に一度の「大創業祭」開催中!
湯葉しゃぶで贅沢なランチタイムを

大創業祭特別限定メニュー「梅美人」(2月末日まで。平日限定。3,000円)は、豆乳を温泉水で割ったスープに、湯葉をぐらしていただく贅沢なコース。しゃぶしゃぶでも煮くずれない厚みのある湯葉は、食べ応えも十分。鶏団子と野菜の旨味が詰まった豆乳スープも楽しめる。この内容とボリュームでこの値段はかなりお得! また、2月3日は節分。梅の花特製「恵方寿司」(1本1,000円)を予約販売受付中。当日販売あり。

湯葉と豆腐の店 梅の花 (松坂屋静岡店 本館8階)
静岡市葵区御幸町10-2 TEL:054-653-1700
11:00~16:00(LO15:00)、17:00~22:00(LO21:00)
※個室 平日昼2,600円~、平日夜、土日昼3,600円~
法事・慶事に利用可
契約駐車場あり

ワタリガニがまるまる1杯!
ピヤペース仕立ての鍋パスタ

鍋料理が恋しくなる冬。パスタランチが人気のルジアナママでは、スープパスタならぬ「鍋パスタ」が味わえる。まずは、見た目のインパクトにサブライズ! ワタリガニがまるまる1杯のついて、下のパスタが見えないほど。カニとアサリの旨味たっぷりのスープは、コクが深く濃厚な味わい。お友達とシェアしてひとつの鍋をつつのも楽しい! 「渡り蟹のピヤペース仕立てのバスタ」1,627円。「ブルーベリートライフル」食事+105円。



ルジアナ ママ 金谷店
島田市金谷富士見町1681-88 TEL:0547-46-2263
11:00~22:00(LO21:30)
※ランチタイム11:00~15:00(土日祝もOK)
月1回不定休 駐車場あり



冬限定! 贅沢スイーツ
紅玉りんごの「タルト・タン」

家具や照明などアンティークであふれる店内は、初めて訪れる人もひとりの時間も、あたたかく包み込んでくれる空間。フランスのピスト料理が楽しめるランチはもちろん、こだわりの豆で淹れたエスプレッソメニューも豊富なので、カフェタイムもぜひ通いたい。この冬のおすすめは、紅玉りんごをたっぷり使用する贅沢スイーツ「タルト・タン」550円。りんごの甘味と酸味がほどよく残る大人の味わい。色気に輝く冬のカフェタイムを満喫して!

Café&Bistro Patina(パティナ)
静岡市葵区伝馬町17-9
TEL:054-266-9500
11:00~20:00
(フードLO19:00)
ランチセット11:00~14:30
月曜、第3火曜定休
※近くコインパーキングあり

身体の内側から
キレイを目指すあなたへ

「THE NORTH FACE静岡草履店」2階にある「223cafe」。2月はヨガ+ランチの素敵なイベントを開催。ゆったりとしたストレッチヨガが身体の内側を整え、女性は嬉しい野菜中心の特別メニューで胃袋のバランスを調整。2月20日(木)または2月24日(月)10:30~13:30。初心者の方も大歓迎。自分の身体と向き合える充実のひとときで、2014年はこれまでに以上のキレイを目指してみませんか?



223cafe
静岡市駿河区藍一色654-6
(THE NORTH FACE 静岡草履店 2F)
TEL:054-208-2000 12:00~20:00
年中無休 駐車場あり



野菜がたっぷり採れる!
体にもおいしいビュッフェ!

寒い冬こそ体を芯から温めてくれる冬野菜を食べて女子カッパ! 地元で採れた新鮮な野菜を使用したビュッフェ料理が人気の葡萄の丘なら、あらゆるメニューに野菜が盛り込まれているから、野菜をおいしくたっぷり採れちゃ。食材の意外な組み合わせやレシビが気になる味付けなど、ご家庭では真似できない料理をご提供したい!と店長。ランチは1,680円、ディナーは1,980円。時間無制限だから落ち着いてゆっくり楽しめる。

やさしい食彩 葡萄の丘 草履店
静岡市清水区草履1-26-1 TEL:054-204-9311
ランチ11:00~16:00(LO15:00)
ディナー18:00~22:00(LO21:00)
年中無休

女性に人気! シーンを華やかに彩る
おもてなし弁当

卒業・卒園の式典、オフィスでのランチ女子会に、日本料理仕出し専門店「竹酔」のおもてなし弁当はいかが? 「季節替わりの折り詰め弁当」は、旬の野菜料理を中心に煮物や天ぷらなど、いろいろな味が少しずつ盛り付けられ、彩りも華やか。写真上から「清少納言」700円、「紫式部」800円、「小野小町」1,200円。配達エリアは静岡市葵区・駿河区内5,000円以上。注文は2日前までに。



おべんとうの竹酔
静岡市葵区田町2丁目89-1 TEL:054-252-7948
ランチ11:00~16:00(LO15:00) 年中無休
ホームページからも注文・予約可
http://www.chikusui.co.jp/



がっつり食べたい女子に!
お得なパーティープランが登場

アメリカ、メキシコ、中華など多彩な料理が楽しめるブロンクスチェアに、女子限定プランが登場。ローストビーフにサラダやアラカルトが選べる「チョイスdeコース」、トルティーヤ、ミートグラタンなど盛りだくさんの「人気メニューコース」はどちらも1名2,000円(2H飲み放題+1,500円、3名様以上)。相模焼牛肉にピリ辛ミートソースが絡む人気のハンバーグや、オリジナルスムージーなどカクテルもおすすめ。歡送会や二次会にも!

Bronx cheer(ブロンクスチェア)
静岡市葵区岡部町2-6 KAWAMURAビル BF
TEL:054-251-1311
17:00~24:00
(LO23:30、週末~2:00)
火曜定休 駐車場なし
http://www.bronxcheer.jp/
ブロンクスチェア

パティシエがひとつひとつ手作り!
上質な大人のチョコスイーツ

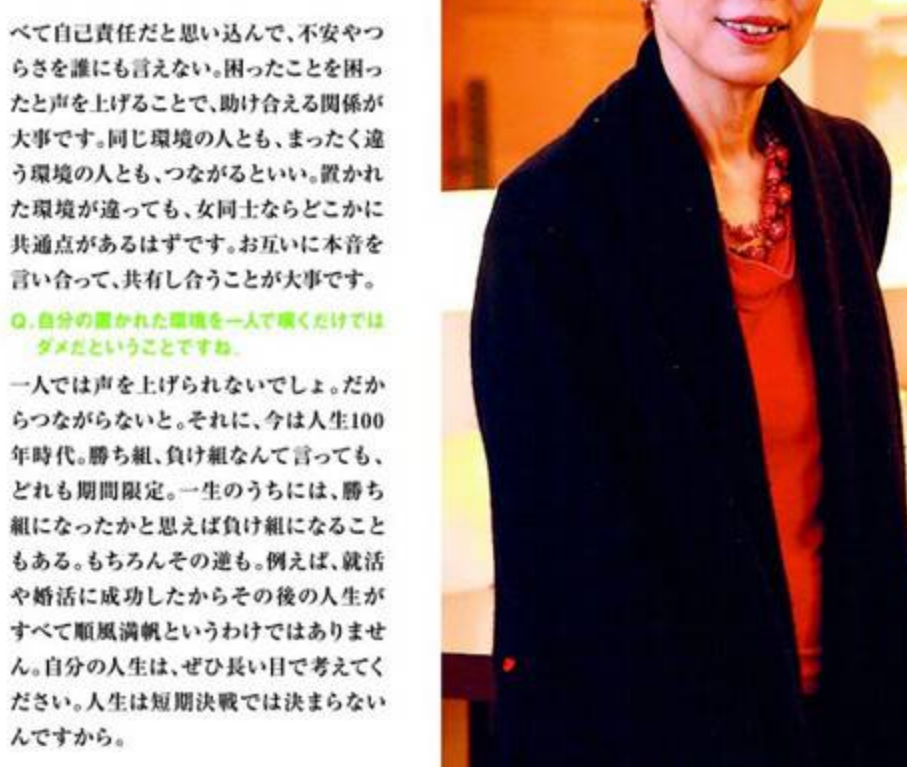
上質な素材を厳選し、すべて手作りして仕上げるダンジュのケーキ。「忙しい女性に代わって、パティシエが心を込めて手作りしています」と店長。写真はフランス・ヴァローナ社のチョコレートで作った贅沢なバレンタインスイーツ。それぞれのフレーバーに合ったチョコレートを使用。「トリュフ」5個入り1,250円。「ハートのチョコケーキ」2人用2,800円(要予約。LINE登録すれば通常価格の10%OFFでお得に楽しめる)。



DANGE(ダンジュ)
静岡市葵区香谷6丁目2番3号
TEL:054-207-8145
11:00~20:00
無休
駐車場あり
http://www.dange.jp/
※ホームページからLINE登録可

記念すべき100回目にして、ついに登場いただいたのが、女性学、ジェンダー研究分野のバイオニア、上野千鶴子さん。女性たちの気持ちをストレートに代弁してくれると、支持者も多い。常に時代のトップを走り続けてきた上野さんから、女性たちへのエールをいただいた。

Q. 社会に選ばれる女性たちが増えていますが、先生にはどう感じますか?
働いている女性たちがみんな幸せかといえば、「イエス&ノー」です。パキキャリは男性と同じ働き方を求められて疲弊していますし、一般職の女性は男性たちと差をつけられていく。さらに非正規になるとその差はもっと広がります。子どもが産まれると会社を辞めざるを得ない人もいますし、福利厚生が整った会社でも、育児休暇や時短などの制度を利用すればキャリアコースからは外れ、マニトックという母親専用のコースで潰潰け状態になってしまう。結局、二流の働き方しかできなくなってしまうんです。
Q. どうしてそうなってしまうのでしょうか?
企業体質や人事システムを変えることなく、それに適応した人だけを入れ、そうでない人々を排除してしまってきたから。結局、それで割を食ってしまったのが、女性と若者です。女性たちが働きやすい環境をつくるべき。私は「女性には日本に残された最後の資源だ」といっています。少子高齢化が進み、働き手が少なくなっているわけですから。
Q. 女性たちが働きやすい環境をどうつくりたいですか?
女性が働きやすい環境をどうつくりたいか。私たちが、これまでさまざまな女性たちと語り合ってきた。子どもが産まれると会社を辞めざるを得ない人もいますし、福利厚生が整った会社でも、育児休暇や時短などの制度を利用すればキャリアコースからは外れ、マニトックという母親専用のコースで潰潰け状態になってしまう。結局、二流の働き方しかできなくなってしまうんです。
Q. そのつなぎが今は最悪だと。
今、女性たちのライフスタイルが多様化して、お互いにつながらなくなったことが問題なんです。もともと女性がつながりやすい方向に女性が男性化してきて、それもできなくなっている。自分の成功も失敗もすべて自己責任だと思込んで、不安やつらさを誰にも言えない。困ったことを困ったと声を上げることで、助け合える関係が大事です。同じ環境の人とも、まったく違う環境の人とも、つながるといい。置かれた環境が違っても、女同士ならどこかに共通点があるはずですよ。お互いに本音を言い合って、共有し合うことが大事です。
Q. 自分自身の環境を一人で変えていくだけではダメだということですか?
一人では声を上げられないでしょ。だからつながらない。それに、今は人生100年時代。勝ち組、負け組なんて言っても、どれも期間限定。一生のうちには、勝ち組になったかと思えば負け組になることもある。もちろんその逆も。例えば、就活や婚活に成功したからその後の人生がすべて順風満帆というわけではありませぬ。自分の人生は、ぜひ長い目で考えてください。人生は短期決戦では決まらないんですから。



撮影協力/静岡グランドホテル中島

緑の山あいの小さな洋菓子店から
from San Francisco Pie House 106
ご近所の畑でレタスの栽培が始まりました。野菜好きに耳寄りな今月のおすすめは「塩トマトビスケット」。どんな味とよく聞かれますが、食感はずっと柔らかく、細く切ったトマトがアクセントになって、おやつや朝食にぴったりな味。卵不使用、トマトが苦手な人にも好評です。プチギフトなどにも使いやすい包装。9人の女性スタッフが心を込めて作っています。
注文は土日を除く3日前までに、電話・ファクスで。
送料850円・オフィスやご近所でのまとめ買いがおすすめです
サンフランシスコパイハウス http://sfph.esizuoka.jp
牧之原市勝田858-2 8:00~16:00 土日お休み
Tel.0548-28-0509 Fax.0548-28-0350

木下歌織の
グルメ館が
ちょっとづついろんなおかずが味わえる「旬彩二重弁当」。
サクサクの天ぷらに、野菜たっぷりの豆腐ハンバーグ、卵焼き、山菜のおろしポン酢、サラダ、白玉あずき、だしとろろ、漬物が付いて盛りだくさん! 自慢のお米は会津産のコシヒカリで、ふっくらモチモチの食感が味わえます。そばつゆの入ったところで、さらにご飯が進みますよ! たくさん食べられるから、女性に人気というも納得です。
旬彩二重弁当 966円
585テレビ Sokei TV 11月~9月55~1でグルメ館特約販売中。次回の放送予定は2月28日(木)19:00

メラニン色素の深さに応じた治療方法を選択しましょう。
●検査によってこのようなデータが出てきます
ロボスキンアナライザー(肌診断ドック)
最先端のデジタル画像解析技術によって、肉眼では見えないようなシミや色素も含めてお肌の色素沈着の状態をコンピュータ解析します。(肌色を数値化、グラフ化するのもでき、お肌の状態を正確に診断します。)
比較的、浅めのメラニン色素です。一般的なシミ、ソバカスでこの深さのメラニン色素はレーザーよりもフラクショナルレーザーが適しています。
この深さのメラニン色素は、色素が真皮層にまで浸透しているため、レーザーによる治療が必要です。
この深さのメラニン色素は、色素が真皮層にまで浸透しているため、レーザーによる治療が必要です。
●フルフェイス治療...31,500円~(税込)
●ピンポイント治療...直径3mm/10,500円~ 直径1cm程度/31,500円~(税込)
※料金は医師とのカウンセリングの際に計測して決定します
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・皮膚科(30歳 中野 登) www.sc-clinic.jp
ケイサイトウェブアクセス! 医院情報を閲覧できます
院長 平野 志子
1969年生まれ。富士市出身。静岡高等学校卒業(第39回卒業生)。平成6年 東京女子医科大学医学部卒業。東京医科大学付属病院皮膚科に在籍。東京女子医科大学付属第二病院皮膚科に在籍。皮膚科専門医を経て、平成17年静岡市医師会に所属。平成20年 美静会スキンケアクリニック開業。今年で13年目を迎えます。現在も病院で非常勤皮膚科医も兼任中。メディカルスキンケアなど様々なスキンケアの中心の美容師をご一緒ください。
月 火 水 木 金 土 日
●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
tel.054-254-5444
静岡市葵区真原町2-8-1 アイランドプラザ404号
JR静岡駅北口より徒歩7分 静岡駅前南口より徒歩5分

2月 は、簡単イタリアン 「いただきます」まで 25分

しずおかキッチン

イタリア語で100はCENTO(チェント)。
 エミリアローマニャ州には、チェントという街があり、
 特産のパルミジャーノレジャーノやバルサミコを使った
 アステン100号記念オリジナルのイタリアン煮込み料理をご紹介します!
 フライパン一つで、炒めて煮るだけの簡単さも魅力

カチャトーラ・ チェント100

(カチャトーラ)



材料4人分
 鶏肉(モモorムネ):500g/タマネギ(薄切り):中玉1個/キノコ各種:250g/ニンニク:1かけ
 唐辛子:1本/キャベツ(ざく切り):3枚/オリーブオイル:大さじ1/バルサミコ酢:大さじ1.5
 塩・コショウ:少々/ローズマリー、パルミジャーノレジャーノスライス:適量

① ニンニクを手で潰し、フライパンにオリーブオイルとともに入れ、弱火でじっくりと香りに移していく。ニンニクがキツネ色になったら、ローズマリー、唐辛子を入れて、塩コショウで下味をつけた鶏肉を皮目から焼いていく。



② 鶏肉の皮目側をこんがりとし色が付くまで焼いたら、タマネギ、キノコ、キャベツを加える。鶏肉は身の部分を焼きすぎると固くなるので、ひっくり返して野菜類の上に乗せながら、全体を炒め合わせる。

③ ②のフライパンに、バルサミコ酢をざっと回しかけ、酸味を飛ばす。さらに被るぐらいの水(分量外)を加えて、塩コショウで味を調えながら、鶏肉に火が通るまで煮る。皿に盛り付け、パルミジャーノスライスとオリーブオイル(分量外)をかけて完成!



鶏は皮目からしっかり色づくまで焼くこと!



今月の先生
横澤 裕樹 Okazawa Yuki
 Storia 料理長
 鶏肉はスルッとした食感にならないようパリッとしっかり焼くのが重要。トマトソースで作ることが多い「カチャトーラ」ですが、今回は家庭で余りがちな、バルサミコ酢を使いました。独特の甘さとコクが味に深みを与えます。キャベツがなければ葉物野菜は何でもOK! お好みでアレンジしてみてください。
 tel:054-260-7552

asterisk(アスタリスク)はギリシア語で「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.100
 【配布エリア】●静岡新聞社に併設
 静岡市、藤枝市、焼津市、島田市、牧之原市、
 吉田町、川根本町

[2013.2.1] 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(2014年3月1日発行)は「時短生活」特集

Valentin
 エンジェルペア
 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

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「アステン編集室」
FAX/054-284-9129
Eメール/asten@shizushin.com
2014年2月14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「実際にいったお店」と「行った感想」を教えてください。
- 03 あなたのおすすめのパン屋を教えてください。
- 04 アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。

01 5名様
 アールグレイ
 ティーバック5個入り
 (プラチナ調化粧箱入り)
 <SLかる>
 02 12名様
 「日清 朝飯人」6種セット
 (醤油・味噌・塩・醤油・塩・醤油)
 糖だし朝飯しょうゆ・糖だし仕立ての塩) [日清食品]
 03 5組10名様
 静岡シネ・プレゴの
 映画鑑賞券ペアチケット
 [静岡シネ・プレゴ]
 04 10名様
 エステ券
 「冬より対策コース
 (15,000円程度)」
 [ハートアンドビューティ]

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**

住まいの見学会

2日間限定
2/15・16
 A.M. 10:00~P.M. 5:00

ロングライフ住宅ならではの**快適・安心・安全な住まい**を2日間だけ大公開!!



イベント&プレゼント
【子育てママの家づくり】
 株式会社ユニバーサルホーム
 社長 加藤 充著
【お菓子つかみどり】
 ※送料の事はご確認ください。

見どころ POINT 快適さと強さを裸足で実感! 地熱床システム

- 一年中快適
- 家中が暖かい
- 地震・津波に強い

天然の冷暖房効果! 一年を通して安定した温度を保つ「地熱」を住まいに取り入れる為、床下温度は真冬の15℃~真夏25℃の範囲で推移し、一年中快適な住まいを実現します。

ランニングコストもお得! キッチンや和室、廊下、トイレまで暖かい一階全室床暖房を採用。地熱床システムとの相乗効果でランニングコストも抑えることができる「エコ床暖」です。

体積は通常の約3倍! 鉄筋・鉄骨・コンクリートで形成される地熱床システムは、通常の基礎と比べ体積が約3倍、重量で約2倍もあり、地震や津波などの災害に強い基礎です。(※当社比)

静岡エリア
 3店舗合同
 焼津店 ☎054-623-6505
 静岡南店 ☎054-268-1141
 島田店 ☎0547-30-5556

あなたを守りたい。
ユニバーサルホーム