

静岡をもっと楽しみたい女性たちへ

＊
asterisk ten
10

アステレン

2014 8月号
vol.106



asten people
蛭原英里

アステレン meets ぐるぐる
夏カレー三昧



今月の＊キラリ

思わずキュンッとくる
本革のミニチュアやカードケース。
シンプルなTシャツに似合うだろうし、
こんな名刺入れを取り出したら
「おっ」と注目されそう。
制作者の久保田善洋さんは、
職人が何ヶ月もかけて植物タンニンでなめした
上等な革ならではの
魅力を伝えたいとも考えている。
買ったときよりも
使うほど美しい艶と味わいが出て、
薬品でパバッと処理した革とは雲泥の差。

撮影協力/kubota kokabann <http://www.iichi.com/people/kokabann>

特集

ペダルを踏めば 旅が始まる



毎月第一土曜日発行
静岡新聞 広告特集

夏のおよばれファッション大特集

小さな旅
静岡・茶町エリア
すくすくボード

こだわりSELECTION
しずおかキッチン
夏野菜の宝石タルタル

ST. ALCOTT GARDEN

8月・9月 ブライダルフェア

自分史上!
いちばん
ワガママな日を!
ウェディング the ガーデン
only one style wedding



ね〜どうする?結婚式
ゆったりお話ししながら過ごすのがいいな
お庭で踊っちゃうのもいいかな
映画で見たあんな感じで登場もしたいな
みんながビックリする演出したいな
でも、みんなに感謝を伝えたいね
もうだオルコットでワガママ聞いてもらおう

- ♡ 2人だけの挙式OK
- ♡ 少人数挙式OK
- ♡ 全館貸切OK
- ♡ 挙式のみOK
- ♡ マクニティOK
- ♡ パパママ婚OK
- ♡ ワガママ大歓迎

オルコット夏まつり

ワクワクする出店がズラリ!
彼や家族・友達を誘って気軽に
に参加してみよう

静岡出身のシンガー・ソングライター
「yosu」による生LIVEも!
●13:00～ ●17:00～

入場料無料 予約不要 後援:静岡新聞社・静岡放送

8/3(日) 12:00～19:00

- ♡ 試食付きアンドリュースツアー (11:00～16:00～)
 - 婚礼料理の人気メニューを体験
 - リニューアルしたチャペルの音の響きを体感
 - 会場見学・カクテル試飲・ロールスロイス試乗・DVD上映など
- ♡ オルコットウェディングカフェ (10:00～随時)
 - 会場見学・DVD上映など気軽にブライダル相談会
- ♡ 急ぎWedding相談会 (10:00～随時)
 - 準備期間2週間～の特別相談会
- ♡ トワイライトフェア (随時開催/平日17:00～)
 - お仕事帰りやナイトウェディングご検討の方にオススメ

8月・9月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
8/3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	9/1	2	3	4	5	6

静岡生まれのアットホームな結婚式場と
心に残るウェディングストーリーを私達と
一緒に創りませんか?人生の新しいドラマ
の幕開けをオルコットで...



静岡Love特典
静岡県出身または静岡大好きな皆様にはとっておきの特典があります



いつもの自転車で、
いつもと違う角を曲がれば、
旅は始まる。
隣の街へ、少し遠くへ、
もっと遠くへ。
自分でペダルを踏んで
たどり着く先には、
他にはない景色が
広がっているから。

ペダルを踏めば旅が始まる

いつもは気づかない風を感じる旅

昨年買ったターコイズブルーのクロスバイクをピカピカに磨いて、おしゃれに乗りこなしている、小野衣美さん。休日の朝、晴れているとじっとしていられず、愛車ならぬ「相棒」を外へ連れ出し、JR静岡駅南の自宅から海岸線に沿って三保を目指す日帰りトリップに出かけていく。片道15キロの道のりも、軽いアルミ製のクロスバイクならすいすいと軽快だ。「風を切って速く走るのが気持ちいいんです。海が見えて、富士山が見えて」

小野さんが自転車に惹かれたのは、現在ガールズケイリンで活躍中の杉沼毛伊子選手のレースを見たのがきっかけ。「私もあんなふう速く走ってみたい」と、車の購入をやめて、自転車を選んだ。「車と違って走りながら周り



の景色を感じる余裕があるし、車では絶対に行かないような道にも走っていきます」

三保に着いた後は、もう少し足を延ばしてお気に入りのカフェに寄り道したり、なじみのサイクルショップに顔を出したりと、気ままな一人旅気分を楽しむ。「自転車で出かける時は、一人で行動するのが好き。自分のペースで走って、いい景色が見えたら立ち止まって、スマホで写真を撮るのも好きなんです」と。ここにこしながら見せてくれたスマートフォンには、小さな旅の

思い出写真がたくさん残っていた。

「車で名所を回って回る『点の旅』と違って、自転車旅は『線の旅』なんです」と話すのは、「スローサイクリング」(平凡社)をはじめ数々のサイクルツーリング関連著書を持つ、自転車文学研究室主宰の小野和也さんだ。「自転車旅は車よりも、受け取る情報量が多いんです。走っている途中の景色はもちろん、風向きや空気の匂いにも敏感になります。体を動かすから食べるものだっておいしい。意識も活性化して、ポジティブになれます」

夏を旅して自分だけの体験地図を作る

行くあてもなくふらりと出かけて、自分好みの場所や知らなかった景色に出合えるのも、寄り道自由な自転車の魅力だ。清水区在住の小野さんは、「遠くから来た友人に清水を案内する時には、昭和の雰囲気が漂う小さな商店街とか、懐かしいバタークリームケーキを売っている店とか、自転車でしか行けないような場所を巡りますね」と話す。観光マップには載っていない、自分だけの体験地図ができていくのは楽しい。

「自分の体を使って発見したこと、感じたことだからこそ価値があるんですよね。自転車は主体的に動ける乗り物。昨今、東京など都市部から始まった自転車ブームも、そうしたスローバイクならではの価値に多くの人が気づき始めたせいだと思います」近くの街なら街乗りのシティサイクルでも十分。タイヤを適正な空気圧にして、サドルを少し高めにすれば、長い距離も楽に走れる。適切な乗車姿勢がとれるよう、サイクルショップでチェックしてもらってみたい。

遠くの旅にも自転車を連れて

小野さんの妻・陽子さんの記憶に鮮明に刻まれている自転車旅がある。夫の和也さんに連れられて長野県の野辺山周辺を走った時の光景だ。「高原の自然の中に道が続いていて、でも車は一切見当たらず、見渡す限り私たちの他は誰もいなくて、完全に静寂の世界でした。まるで『中世

の世界』に紛れ込んだような、懐かしい感じがして、思わず涙がこぼれてしまったんです」

自転車の旅には、いい音楽を聞いた時と同じ、理屈ではない感動があると、夫妻は口を揃える。

自走ではとても行けない遠くの土地でも、車や電車を使って自転車を持ち運べば、旅が楽しくなる。車輪が簡単に取り外せるタイプのスポーツ車や折りたたみ自転車なら、「輪行」といって、専用の袋に入れて電車や船、飛行機で持ち運ぶことができる。車に積み込めば持ち運びはさらに簡単。東京の街中でも北海道の大自然でも、乗り慣れた愛車で巡れば、そこが自分の場所になったような気分が味わえるはずだ。



「これは不思議なんです」と小野さんは言う。「自転車でたまたま通りかかったところが、後になって自分に緑のある土地だったと分かることが、時々あるんですよ。小野さん自身、独身の頃、後に結婚する陽子さんのゆかりの土地へと引き寄せられた経験があるのだとか。この世界に自分を待っている場所があるなんて考えたら、俄然出かけたくなくなってしまふ。

きもの井越 完全最終 感謝の店じまい

和装小物も、店じまい価格!

- 正絹博多伊達巾着 店じまい価格 1,580円
- 帯・帯あげ(幅100%) 店じまい価格 2,500円
- 礼装用草履+バッグセット 店じまい価格 10,800円
- 西陣織草履+バッグセット 店じまい価格 15,800円

セール期間 8/31(日)まで

在庫大処分!

- ◆京友禅特選訪問着 170,640円 → 78,000円 (55%OFF)
- ◆京友禅金彩黒留袖 162,000円 → 79,800円 (51%OFF)
- ◆西陣織 礼装用袋帯 97,200円 → 35,000円 (67%OFF)
- ◆京友禅小紋着尺 95,040円 → 33,000円 (66%OFF)

【特選】振袖表地 オール50%OFF

七五三お仕立て上り品 オール50%OFF

http://www.ikoshi.co.jp

静岡市葵区御幸町7 営業時間/AM10:00~PM7:00

PUR 15th Anniversary

ピュールフェスタ

2014 8/16(SAT) 11:00-16:00

ファッションショー 14:00~

●プライダイル衣装 ●七五三衣装 ●卒業式衣装 ●成人式衣装 など

ハンドマッパゴ、ハンドマッパゴによる記念撮影

フリーマーケット(着物・ドレス・靴・小物・チャイルドドレス etc...)

ドレス展示

結婚式マールパム展示

ご自由にお越し下さい

駐車場はご利用出来ません。公共交通機関をご利用下さい。

静岡市駿河区宮本町7-13(南幹線沿い) TEL.054-202-3331

H27年度中学校制服の超早期ご予約承り中!

学生服のやまだは、商品開発にこだわり、オリジナルの高品質な生地で良い制服づくりに一生懸命です。

お早めにご予約いただければお得です

早期ご予約特典+グループ割引特典をご利用ください。(詳細はお問合せ下さい)

大好評 卒業式用プレザー 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。)

サイズ	身長	胸囲	袖長	価格
140cm	150cm	60cm	110cm	¥2,160
150cm	160cm	65cm	115cm	¥1,080
160cm	170cm	70cm	120cm	¥1,080

お問い合わせは下記のホームページ、TEL、FAXまたはQRコードでどうぞ

学生服のやまだ

Tel.(054)255-2551 Fax.(054)252-0083

E-mail:info@ex-yamada.co.jp

新静岡セノバ前通り 千420-0839 静岡市葵区鷹匠1-4-10

学生服のやまだ 検索 http://www.ex-yamada.co.jp

資格の大原

大原学園静岡校にて 参加無料・予約不要 10:00~13:30(楠木校舎)

夏の体験入学会 開催!!

8月 7(木) & 22(金)

夏の体験入学会開催の当日は 無料送迎バスを運行します!

■時刻表

- JR富士駅 8:40 出発
- JR島田駅 8:20 出発
- JR焼津駅 9:05 出発
- JR東静岡駅 9:45 出発

■医療事務 ■公認会計士・税理士

■情報ビジネス ■経営ビジネス

■オフィスビジネス ■公務員・警察・消防

■観光サービス ■ホテル ■プライダイル

静岡校・沼津校 入学相談室

054-264-0050

静岡校 静岡市葵区楠木103-1

沼津校 沼津市大字町5丁目5-11



世界で一つの 自転車を持ちたい

気楽な自転車旅ではあるけれど、最低限の準備はしておきたい。まずは自転車。女性向けのスポーツ車も豊富に揃うオオムラ自転車折戸店の代表・大村優子さんに、女性に向く自転車の選び方を聞いてみると、「楽しく乗るためには、まず見た目」と意外な答えが。「愛着の持てる一台が目で見てもわかりますから。とはいえ、自転車にはさまざまな種類や適切なサイズがありますから、プロがアドバイス

してくれるお店で選んだ方がいいですね。できれば試乗して、乗り心地やサイズ感を確かめたいですね。大村さんの店では裏手の自転車道で安全に試乗ができるという。「旅する自転車車なら、一人でも持ち運べるアルミフレームなどの軽い自転車を。後輪にキャリアを付ければ、荷物が多い旅も楽です」

好みのハンドルやライト、ドリンクホルダーなどのパーツを着せ替え感覚で選び、世界に一台の愛車を仕上げ上げる楽しみも。愛着のある自転車なら、自然とお手入れにも目が行き届くはずだ。女性向けのメンテナンス解説本も発売されているので、注油や車輪の着脱にも自力で挑戦してみたい。最初はショップでやり方を教えてもらおう。



では、実際に乗る時に注意することは？「お客さまに必ずアドバイスする

のが、盗難防止と段差です」と大村さん。「軽い自転車は簡単に持って行かれる危険があるので、駐輪場の鉄柱などにしっかりとくくりつけて施錠を。またクロスバイクなどタイヤの細い自転車は衝撃に弱いので、段差に注意が必要。段差の少ない車道左側を走りましょう」



そして、肝心なのがヘルメット。スピードの出る自転車に乗るなら必須アイテムだ。最近は女性に人気のキュートなモデルもたくさん揃っているから、普段の街乗りでもぜひ習慣づけを。



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8回【K様】

Presented by The Season

施主・Kさんの声

「希望」という名のマンション名にふさわしい、明るく、楽しい南欧風エントランスに仕上がりました。階段やスロープも使いやすさを考えて造られています。階段やスロープも使いやすさを考えて造られています。階段やスロープも使いやすさを考えて造られています。階段やスロープも使いやすさを考えて造られています。



全ての人に優しい、温かみのあるマンションエントランス

築15年ほどのマンションのリフォームに合わせて手掛けたのは、エントランス部分。マンションの顔とあって、目指したのは「住んでみたいな」と思わせる仕上がり。ポルトガル語で「希望」を意味するマンション名「エスペランサ」からイメージを広げ、ラタン製のタイルで、エスニックな雰囲気を出す。また、幅広い年齢層が暮らすことを考慮して床の凹凸をなくし、もともとあった急な階段とスロープに奥行きを持たせて上り下りが楽な設えに。ユニバーサルデザインによって、子どもからお年寄りまで全ての人に優しい空間に仕上がった。目に優しいグリーンには、乾燥に強い月桂樹やコルジリネをチョイスし、メンテナンスの負担を軽減。温かみのあるエントランスは、帰路につく足取りを軽くしてくれるだろう。



施工例はこちら シーズン静岡 作品集

asten select 自転車と行きたい旅先

旅行ガイドに載っている観光スポットもいいけれど、地元の人々や自然の息遣いを間近に感じられる場所が自転車旅にはよく似合う。



ゆるやかな川を渡る旅
安倍川や大井川、清水の興津川などの川沿いはロングライドにぴったり。上流へと進むにつれ、暑さが少しずつ穏やかになっていく。帰り道は山の幸をお土産に。



海岸沿いを楽しむ旅
特に清水港周辺は街を散策したり三保松原を眺めたり水上バスに乗ったりと楽しみいろいろ。真夏は暑さを避けて早朝か夕方に、県外に出かけるなら鎌倉周辺も素敵。



富士山の水を運ぶ旅
富士山の湧水で有名な清水町の柿田川湧水群。その少し下流にかかる柿田橋では、水面を渡る涼風と豊かな清流が心地よい。富士五湖の一つ、本栖湖も、静かでサイクリングの穴場。

県内のコースは これで下調べ!

富士山、伊豆半島、駿河湾に遠く離れた、自然が豊かで海・山両方の景観が楽しめる静岡県。降雪が少ないため、通年でサイクリングができる希少なエリアとして近年注目されている。地元サイクリストが選んだお薦めルートを東部から8(山梨を一部含む)、中部から7、西部から8コース厳選。初心者から上級者向けまでバラエティーに富んだ全23コースを収録した。途中で寄りたいグルメ情報にもこだわった、見どころ満載の最新サイクリングガイド。

「しずおか自転車ツーリング」静岡新聞社編
B5判・128頁 定価1,620円(本体1,500円+税)

MARK IS news vol.5

近ごろ、女子会ビュッフェが人気と聞き、MARK IS女子会で開催しました♪ それぞれ好きなものをいっぱい食べられて、みんなが大満足! 料理の好みやボリュームに気を使わないので幹事さんもホッとしていました。今月はお盆や夏休みの帰省で女子会も増えますね。まだ検討中という人はMARK ISの【シェーキーズ】、【ゆのきキッチン】へ。おいしいだけじゃ物足りない! という女子にピッタリなチョコロートファウンテンもあり、盛り上がりです!

開催中 MARK IS CLEARANCE SALE
レディースファッションなど通常価格より **最大70%OFF!!**
8/22~26 (Fri) (Tue) 三ヶ所所グループCARD 新規入会キャンペーン
8/31まで (Sun) マックスリデュプライムマークイズ静岡店全店 夏休みトクトククーポン 1,000円(税込)以上お買い上げの方に「100円値引き」クーポン券1枚プレゼント!

女子会ビュッフェ ママ会にもおすすめ!
3F Shakey's アツアツピザやパスタ、ポテト、かき氷(夏限定)が食べ放題! ランチ:大人1,280円(税込)~、ディナー:1,680円(税込)~ 土日祝は終日ディナータイム料金です
ゆのきキッチン 約60種類の料理とデザートが彩り豊かにラインナップ! ランチ:大人1,280円(税別)~、ディナー:1,680円(税別)~ 土日祝は終日ディナータイム料金です

MARK IS 静岡
静岡市葵区榎木191
TEL.054-297-3000
http://mec-markis.jp/shizuoka/

魔法のドレスと 合える場所 VOL.2

今月の新婚新婦 山本周平さん、真紀子さん

なんて素敵な! パステルピンクに散りばめられた紫陽花のフラワーモチーフ、胸元と背中のリボンも上品で、真紀子さんのために仕立てたドレスのようにぴったり合っていた。「フィノ静岡の増田さんには、ピンク色で花柄とリボンを使ったドレスを着たいと伝えました。でも、普段からあまりピンク色を着ないので迷ってしまっ...。そんな真紀子さんが、運命の着に出合ったのは3回目の来店時。色も花柄もひと目で気に入りました。このリボンもすごく好き! こんなピンポイントで当たってくれて、増田さんに出会えて本当に良かったです。」にっこり微笑む真紀子さんは一段と輝いていた。



私がお手伝いさせて頂きました!
真紀子さんは笑顔がかわいらしい女性。同時に、エレガントで凛とした雰囲気も持っています。フラワーモチーフが多彩な「プレミアムモデル」なら、真紀子さんのいろんな表情を引き立てると思い、おすすめしました。
コーディネーター 増田亜沙美さん

FAIR 8/9~17に開催!
「fino Summer Party」
8/9~17はfino Summer Partyを開催。桂由美の新作ドレス・タキシードなど続々入荷。ぜひお越しください。

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/
ステキブライダル

asten column アステンコラム

大切な服と過ごす

大切な時間 Vol.7



大切なお時間。大人のルール。



すれ違えば、ふっと感じる汗のにおい。あ、と思っても、それになかなか相手に言うことはできない。自分でも自分のにおいは素肌気づかないもの。夏になり、素肌に近い肌になるほど、着心地とにおいは紙重。大人になつたら、においもエチケットのついでと思っ、必死に仕事をこなしていても、まるで汗一つかずに仕事をこなしたかのように、いつも清潔でおかないのが理想的。だから毎回においを消すためのひと手間を省いて、私は事前に服につくにおいをブロック。においを気にせず人と会うことが、こんなに気楽になったなんて。クリーニングを選ぶことは服を選ぶことと同じ。夏だからこそ、第一印象を爽やかにしてみたい。

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

特典 ピュアクリーニング各店にて「アстенを見た」の一言で「においブロック加工」(500円相当)を50%OFF。※8/10まで。お一人様3点限り。

Century Wedding GRAND FAIR
2014.08.17 sun
最新のウェディングをご提案!
人気のチャペルがさらに上質に堂々リニューアル!
南仏プロヴァンスのナチュラル&モダンをコンセプトに「やさしさ」「あたたかみ」「やわらかさ」に心地よくつつまれてゆく、新しい祝婚の空間へと生まれ変わりました。さらに準式内で行う映像演出も導入。こちらも必見です。この春リニューアルしたチャペルを是非ご覧ください。

ご予約・お問い合わせ プライダールーム (受付時間 10:00~19:00)
054-287-1234
ホテル センチュリー 静岡
静岡市駿河区東町18-1

集まれ! Futsal Girls!
はじめてだけどフットサルをやってみよう!
もっと上手になりたい!一人で参加する勇気がない!
そんな女の子のおもいに、
エスパルスドリームフィールドは応えます!
サッカー・フットサル 全天候型総合施設
女性に優しい設備充実
最新人工芝のピッチ
大会・マッチメイク 審判・企画多岐
「エスパルス ドリーム フィールド」は、天然芝の感触に最も近い人工芝を敷き詰めたピッチのほか、シャワールームを備えたクラブハウスが併設された屋根つき「全天候型」のサッカー・フットサル総合施設です。当施設は天候に左右されることなくプレーすることができ、みなさまのスケジュールをわずらわすことなく、安心してまた快適にご利用いただけることを確信しております。みなさまのご来場を施設スタッフ一同、心よりお待ちしております。
女子部サッカールーム
初心者でも気軽に参加OK!
サークルに所属していないけども一人でも楽しむ一歩でも便利にフットサルをエンジョイできます。事前予約不要です。
メール配信登録サービス
メール配信登録してSDOF(お得な情報)をいち早くゲット!! 登録していただいた方には、粗品をプレゼント! 右記のQRコードから登録しよう!!

エスパルスドリームフィールド 駿東・富士・清水・静岡・藤枝
エスパルスドリームフィールド

本日、子育てびより
Vol.65

大型の台風が接近中。
明日、外出は出来たら、明日、外出は出来たら、明日、外出は出来たら...

おしらせ
ほろ酔い
ちゃんと書きたら
出てるし...

アステンセレクト！
あの子に
贈り物
65

子どももけた
すきっぷ
静岡っ子ならご存じの「げたのみずとり」...
静岡っ子ならご存じの「げたのみずとり」...
静岡っ子ならご存じの「げたのみずとり」...

絵本が大好き!
夏の絵本

暑い毎日に疲れたら、図書館へ絵本を選びに行ってみませんか。海水浴に山登り、花火大会やお祭り、そして子どもの大好きなお出かけまで、夏をテーマにした作品が皆さんを待っています。

今回は夏らしい絵本「なつのいちにち」を紹介します。麦わら帽子をかぶった男の子が虫とり網を持ち、一人で出掛けるところから物語が始まります。青い空と夏の入道雲に見守られ、虫を追い掛けて駆け回る姿が、躍動感いっぱい描かれています。どろんこになりながら、やっこの思いでクワガタを捕まえる男の子。その表情は達成感に満ちあふれ、大人になった私たちの胸をも熱くします。この絵本を読んだら、夏だからこそできる体験を味わってみたいですね。

さて、夏休みといえば自由研究。静岡市立図書館では、子どもたちの調べ学習に役立ててもらおう「ブック通(ツー)リスト」という調べ方案内をご用意しています。ウェブサイトでも公開していますので、おうちでも活用できますよ。

静岡市立西奈図書館 黒田 麻紀子

読み聞かせボランティア養成講座「Let's go 読み聞かせ！」
8/17(水)10:00~12:00(12月まで全6回)
幼稚園や小学校などで読み聞かせをしたい人はぜひご参加を！参加費無料、定員30人。
8:15~受付開始。お問い合わせ/静岡市立西奈図書館 054-265-2556

そのほか図書館イベント情報はこちら <http://www.toshokan.city.shizuoka.jp/>

WAKU WAKU NEWS
静岡市 8月は海水プールで水遊び!

静岡市 三保真崎海水浴場 8/31まで
三保内浜海水浴場 8/31まで 用宗海岸海水浴場 8/17まで
※シャワー・トイレ・更衣室あり 問:054-354-2424(静岡市観光・シティプロモーション課)

静岡市 大浜公園プール(駿河区西島) 8/31まで
9:30~18:00(付き添いのいない小学生は17:00まで)
※無料。ただしウォータースライダー(1回)小中学生100円、15歳以上150円。コインロッカーあり。
駐車場がないのでバス(大浜公園入口下車)でどうぞ! 問:054-200-4894(静岡市コールセンター)

焼津市 浜当目海水浴場 8/17まで
※シャワー・トイレ・更衣室あり 問:054-626-2155(焼津市商業・観光振興課)

藤枝市 市民大洲温水プール(善左衛門1-11-1)
10:00~20:00(日祝は16:30まで)・16:30~17:30は休憩時間・8月3日は休館
※3歳~18歳未満150円(小学2年までは保護者同伴)、18歳以上360円、ウォータースライダーが人気! 問:054-636-8899

島田市 中央公園かばさんプール(野田1689) 8/31まで
10:00~16:00(12:00~13:00は昼休み)
※無料、対象はオムツの取れた幼児から小学3年まで。 問:0547-37-4539

牧之原市 さがらサンビーチ(波津)8/31まで 静波海水浴場 8/31まで
※シャワー・トイレ・海の家あり 問:0548-22-5600(牧之原市観光協会)

牧之原市 静波リゾートホテル・スウィングビーチ
屋外プール(静波2228-43) 9/7まで 8:00~19:00
※7歳~12歳650円、大人1,080円、バスケット付き!
6歳以下無料ただし保護者の付き添い(有料)が必要。 問:0548-22-1717

パパママ手作りの地域イベントなど身近な情報をお寄せください。
アステン編集室 FAX:054-284-9129 E-mail: asten@shizushin.com

astén people vol.106

チャイルドボディセラピスト
蛸原英里さん
えびはら 英里

赤ちゃんとママの新たなコミュニケーションの手段として注目を集めるベビーマッサージ。その魅力を伝え続けるのが、蛸原英里さんだ。出産を間近に控え、より生き生きと輝く蛸原さんに、話を伺った。

Q. ベビーマッサージを始めたきっかけは。
A. もともと私はNICU(新生児集中治療室)の看護師でした。そこは、小さく生まれた赤ちゃんや障害のある赤ちゃんたちが入院するところ。両親と赤ちゃんが離れ離れになってしまっていて、親の愛情が足りなくて、タッチケアをやっていました。そうすると赤ちゃんは情緒が安定し、よく寝てくれるし、ミルクやおっぱいを消化して体重も順調に増加します。また赤ちゃんが小さく生まれると、どうしてもママたちは自分を責めてしまうがち。でも、触れることであ、この子は私を認めてくれたんだ! 「この子ががんばってるから私もがんばろう」と前向きな気持ちになってくれるんです。そういう経験があったので、ベビーマッサージに出合った時、これだと思ったんです。

Q. 参加者の反応はいかがですか。
A. が、終わった後は皆さん笑顔です。教室の後、道端で会って「あの後、赤ちゃんの体調が良くなりました」と声を掛けてくださる方もいて、やってよかったなあって。これからはベビーマッサージだけでなく、マタニティヨガ、ベビーマッサージ、産後のママたちのケアをやりたいです。それならいざい、お年寄りのタッチケアもやってみたいですね。

Q. 静岡の印象は。
A. 静岡のママたちは、若くてきれいな人が多いという印象があります。あと、静岡と言えば、富士山。去年山頂まで登ったんですよ。大変でしたが、ご来光前の星空がとてもすごかったです。これから生まれてくる子どもと、いつか一緒に登りたいいな。

Q. 間もなくご自身も出産を控えていますね。
A. おなかどんどん大きくなってきて、来てくれるママたちとの距離も近づいた感じがします。

Q. 憧れの女性像は。
A. 仕事もやりつつ、家庭のこともちゃんとできる良妻賢母。でも、疲れ果ててなくて、ちゃんと育児も楽しんでいてキラキラしているママになりたいです。

Q. お忙しい中で、そうするのは大変ではないですか。
A. もともとあんまり「つらい」って思わないタイプ。もちろん看護師時代の仕事は大変でしたが、それがあから今の自分がある。何か大変なことに遭った時も、これって絶対未来につながるんだと思います。本当に今って限られた時間。だからやりたいって直感したことは今やってほしいし、人が始めたから、ではなく、自分がやりたいからやる。自分の決断で始めたことは、きっと後悔しないと思うんです。そして楽しんで取り組めれば、家族も温かい目で見てくれるはず。だから女性たちは、とにかくポジティブに物事に取り組んでください!

astén INFORMATION

遊び場選びにお役立ちの一冊
子連れカメラマン望月やすこさんの「無料の遊び場」ガイドブック。実際に遊びに行って選んだ、ママに嬉しい情報が満載。この夏、「子連れのタダババ」を片手に、身近な場所に遊びに出かけてみて。

「子連れのタダババ」
写真・文/望月やすこ 静岡新聞社
定価664円(本体800円+税) 四六判・112頁

贈り物やおみやげに
バルシェ内の新店舗モンマルシェでは、オーシャンプリンセスホワイトツナをはじめ、野菜をMotto!シリーズを販売。お気に入りを組み合わせて、かわいくラッピングしてギフトにすることもできる。8/9~31までは「新店オープン記念」くじ引きも!

モンマルシェ バルシェ店 バルシェ食彩館
無休 9:30~21:00 <http://mon-marche.jp/>

矢田博幸の
グルメ館がCute!

セントラルスクエア静岡 グルメ館2F
紅虎餃子房
TEL:054-654-5560
●11:00~22:00 (LO21:00)

大餃子(6個) 745円

紅虎餃子房の人気メニュー「大餃子」は、直径12cmのモチモチとした厚肉の皮に、ニラ、キャベツ、タマネギ、ひき肉がたっぷり! 肉のおいしさを一番に味わってほしいと、豚の「胸肉」にこだわり、かみ応えのある食感を出しているそう。口の中にジュワッと肉汁が広がって、たれをつけなくても、満足できちゃうそう。ニンニクが入っていないので、いつもお気にせず食べられるのもうれしいですね。

SBSテレビ「Soleいっほ!」
(月~金9:55~)でグルメ情報発信中
次回放送予定 9/5(金)

今月の **イケメン** vol.68

プラス思考と努力で
挫折も笑い話に変えるパワー

旅行代理店の添乗員から現職に転職し、8年目の佐塚さん。入社後、待ち受けていたのは2カ月後に控えた試験に向けての勉強の日々だった。教習指導員になるには、国家資格が必要なのだ。受験するのは佐塚さんと、女性スタッフの二人。「正直、僕は心配していませんでした。むしろ彼女が試験に落ちた時を心配していました。ところが、結果は彼女だけ合格。「ショックでした。それから半年間、送迎バスの運転手をやりながら勉強し直しました」と、今では笑い話に。無事に資格を得た後には、コミュニケーションが苦手な若い生徒とのやりとりにも悩んだこともあったそう。「最初は戸惑いましたが、練習を積んで一つづつできるようになると彼らも素直に喜ぶんですね。そんな姿を見ると僕もうれしくて」。現在佐塚さんは、気さくな人柄を買われ営業もこなす。休日には、もっぱら釣りやスケートボードを楽しむそう。今年41歳とは思えない若々しさを、何ごとも楽しめるポジティブ思考にあるのかも。

古庄自動車学校 技能検定員 佐塚 巧さん

あなたの周りにいるイケメンの情報を教えてください。応募は下記「イケメン」まで
【メール】asten@shizushin.com 【郵便】〒422-8670 静岡新聞社 アステン編集室
※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。

保険の無料相談受付中!

相談会のご予約で **しずてつカード ルルカのポイント300Pプレゼント!**

あなたの未来を一緒に考えるお店です

夏休みイベント開催!!
MARK IS 静岡店 8/10 11:00~17:00
かいた絵が1/6にちびむしにひっくり!

ジュリシックシートでオリジナルキーホルダーやストラップをつくろう!

ぜひご来店ください
しずてつ保険ステーション 新静岡セノバ店 MARK IS 静岡店
静岡市葵区慶延1-1-1 新静岡セノバ5F 静岡市葵区柚木191 MARK IS 静岡3F
TEL:0120-708-288 TEL:0120-708-299

「夏はレーザー治療をやめたほうがいいですか?」
「いいえ、季節を問わず治療は可能です!」

新しい「しみ」取りレーザー治療は、日中の絆創膏は不要になりました。

レーザー照射により治療が可能です。レーザーの光はメラニン色素に反応し、照射後、かさぶたが出来ます。自然にかさぶたが剥がれ落ちると、やや赤みを帯びた状態ですが、だんだんと周囲の肌色になんてでます。メラニン色素の深さによっては回数が必要の場合もあります。

しみの大きさ 直径3mm/10,000円+税・直径1cm程度/30,000円+税
◆しみの大きさによって料金は変動いたします。詳しくは治療前のカウンセリング時にご相談ください。◆返金制度あり

「季節を問わず、積極的に治療しましょう!」
「夏はどうせ日焼けしてしまうから、レーザー治療でしみを取っても仕方ないわ...」と、思われていらっしゃる方も多くいます。しかし、それは取り返しのつかない重要な落とし穴です!!
現在既にあるしみは、紫外線の影響を受けるとメラニン色素の増殖が進行し、さらに皮膚の奥深く、直径も大きくも深く見えるしみに成長して行ってしまうんです。そうすると、レーザーでも取れないしみになってしまうことにもなりかねません。
しみのレーザー治療は、季節を問わず積極的に行ってください。現在既にあるしみは、夏の紫外線で成長してしまっているから...

「しみ」のできるメカニズム
しみの一番の原因は、紫外線です。紫外線にあたることで、活性酸素が発生し、メラノサイトでの元となるメラニンを生産します。通常、メラニンはターンオーバー(新陳代謝)によって角質層へ押し上げられ、最後は肌から排出していきます。しかし、紫外線によって皮膚の細胞が傷つくことにより、メラニンが過剰に作られ、しみにしていきます。加齢によってもしみが増えていくことが多いですが、スキンケアの度合いによっても個人差があります。UV対策をせずに紫外線にあたり、日常的に日焼けマシンを使っていた方などは、しみができやすい傾向があります。

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・歯科(OKB 中野原) www.sc-clinic.jp

ケイタイサイトへアクセス! 医院情報を閲覧できます

院長 平野 温子
1969年生まれ、富士市出身。
静岡聖隷医療専門学校(第19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)・歯科勤務を経て、平成12年
静岡市葵区員町にて「医療法人美静会
スキンケアクリニック」開業。
今年で14年目を迎えます。
現在も他院で皮膚科専門科医も兼任中。

メディカルスキンケアなど様々なスキンケア
中心の美容上の悩みをご相談ください。

診療時間 10:00~18:00 ●毎週水曜休診、夜日曜外観はお問い合わせください。
ご予約・ご相談はこちらまで
tel.054-254-5444 予約制
静岡市葵区員町2-8-1 アイランドプラザ4F

8月は、夏野菜でビタミンチャージ 「いただきます」まで 10分

しずおかキッチン

夏野菜のビタミンカラーがキラキラ煌めくタルタル。
なるべく火を使いたくない夏にピッタリのシンプルレシピでご紹介。
爽やかなレモンの香りが、食卓に涼しさを運んでくれそう。

夏野菜の 宝石タルタル

(白身魚と夏野菜のタルタル)



材料4人前
白身魚(刺身用):100g / ズッキーニ:40g
トマト:40g / ナス:40g / タマネギ:20g
オリーブオイル:大さじ1 / レモン汁:適量 / 塩コショウ:適宜

1 タマネギはみじん切りに、ズッキーニ・トマト・ナスは1cm角に切る。ズッキーニとナスは、さっと茹でて、水気をきっておく。すべての野菜をボウルに入れる。



2 白身魚も1cm角に切り、①のボウルの中に加える。塩コショウで味付けし、オリーブオイルとレモン汁を入れたらさっと混ぜ合わせる。

3 ②で和えた食材をお皿に平らに盛り付けて完成!



お好みでディルやピンクペッパーを飾って下さい!



今月の先生
七尾 晶 Nanao Akira
パティシエ シェフ
ボウルで混ぜ合わせるときには、具材がつぶれないようにさっと混ぜるのがコツ。シンプルに味付けしてあるので、お好みでエシャロットやケッパー、ディルなどでアクセントをつけても美味しく召し上がれますよ。レモンは入れ過ぎると酸味がきつくなるので、香らせる程度の分量で大丈夫。
tel:054-284-9500



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

asterisk ten 10 アステン

vol.106
【配布エリア】●静岡新聞発行に新込
静岡市、藤枝市、焼津市、島田市、牧之原市、吉田町、川根本町
[2014.8.2] 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
*次刊(9月6日発行)は「住まい」特集

表紙：今月のキラリ
ミニチュアのトランク 4,500円
手帳 2,000円・本の束 2,800円
玉留カードケース 3,500円
問い合わせ: kubota kokabann
http://www.lich.com/people/kokabann



asten enquête

アンケートの答え・お名前・年齢・職業・住所・電話番号・既婚か未婚を明記して、はがき・FAX・Eメールのいずれかでお送りください。
〒422-8670 静岡新聞社「アステン編集部」
FAX / 054-284-9129
Eメール / asten@shizushin.com
2014年8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8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8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 記念日ケーキ(バースデーケーキなど)でおすすめのお店を教えてください。
- 04 アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。

01 5組10名様
雑誌シネ・プレゴの映画鑑賞券ペアチケット
【雑誌シネ・プレゴ】

02 6名様
日清ラ王餃子5食パック(餃子、醤油、味噌、塩、卵黄)
5種類(5パック)【日清食品】

03 5名様
オーシャンプリンセス ホワイトツナ(フレーク) 90g×3食セット 【モンマルシス】

04 4名様
ナガシマ スーパーランド ワイドクーポン
【長崎観光発信】

05 3名様
「なつのもち」(信楽社)

プレゼント賞品はクロネコヤマトが8月下旬にお届けします ヤマト運輸

認知症対応型共同生活介護 高齢者グループホーム **ケアクオリティ昭府** 認知症対応型通所介護 **デイサービス ゆったり昭府**

施設内覧会開催 **8/23土・24日・25月** AM9:00~PM4:00 静岡市葵区昭府1丁目22-6

9/1月オープン ご利用相談受付中!



グループホームと
デイサービスの連携により
上質な認知症介護サービス
をご提供いたします。



株式会社 ケアクオリティ
CareQuality
静岡市葵区伝馬町18番地の8アミイチ伝馬町ビル2階
【開設準備中】TEL.054-272-0357

至急 求む! 建貸用地 面積500~1,000㎡ (約150~300坪) 前後の市街化区域
福祉施設関係 地域
葵区 城西圏域・城東圏域・美和圏域・薬科圏域
駿河区 小鹿豊田圏域・大谷久能圏域・大里高松圏域
清水区 飯田庵原圏域・興津川圏域・両河内圏域・蒲原由比圏域

PanaHome 株式会社 **パナホーム静岡** 土地活用 建設業許可/県(特-18)第17252号 宅建業免許/県(10)第4331号 静岡県宅地建物取引業協会会員
[設計・施工・土地活用コンサルティング] 営業所 〒422-8046 静岡市駿河区中島252-1 TEL.054-287-7280