

asterisk ten
10

アステン

2015 2月号
vol.112

特集

3つのオイルで きれいが変わる



asten people
玉城ちはる

アステン meets ぐるぐる
満喫!イチゴスイーツ



今月の*キラリ

kingyo、と名付けられた
革の小銭入れ。
ふっくりしたものがほしい、という
リクエストから生まれた。
たっぷり入って開けやすく、
見やすいからお目当てのコインが
一目瞭然の使いやすさ。
散歩には、
こんな普段着の顔したkingyoがよく似合う。
秋山知子さんが作る革のあれこれ。
素材の革を選ぶ基準は、好きかどうか。
迷いはない。

撮影協力/秋山知子 <http://tsukurunoboru.web.fc2.com/>

しずおかキッチン
キラピカイチゴのソテー
すくすくボード

こだわりSELECTION
小さな旅
藤枝市・岡部エリア

毎月第一土曜日発行
静岡新聞 広告特集

ST. ALCOTT GARDEN

私とあなたの結婚式物語 ⑤

Wedding Story from MOTHER

「あなたは私の宝もので これからも大切な娘なのよ」
控室での娘との会話を思い出しながら そう強く感じた
「今日までほんとうにありがとう」 そういってほほ笑んだ娘は
未来への希望に満ちあふれた 一人前の素敵な女性だった
昔は強く叱ったり 言い合いになったこともあったけれど
姉妹のように買い物に出掛けたり 時には恋の話をしたり...
親子でありながら姉妹のような私たち
これからはあまり会えなくなるけど
帰ってきた時には あなたの大好きなシフォンケーキを作るからね
どうか 旦那様と一緒に 幸せな人生を歩んでいってね
それが母としての 一番の願いなのよ

無料試食付きプレミアムフェア 開催!

2/1(日)・8(日)・11(祝)・14(土)・22(日)・28(土)
3/1(日)・8(日)・15(日)・22(日)・28(土)

- 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験
- 会場見学・カクテル試飲・ロールスロイス試乗・DVD上映など

その他会場見学・
ブライダル相談ができる!
・オルコットウェディングカフェ(毎週土日)
・ウェディング相談会(火曜を除く毎日)
・お急ぎウェディング相談会(火曜を除く毎日)

詳しくはホームページをご覧ください



● アットホームで 小さなパーティー

本当に身近なゲストだけを
自宅に招くような感覚の
少人数からのパーティーも提案!



● 多彩な 挙式スタイルを

例えば挙式だけで記念日を
例えばオリジナル挙式を
多彩なプロデュース!



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...
支配人 佐藤 嘉之



ちょっと前まで美容や健康の敵と言われてきた「油」。
でも、知っている人はちゃんと知っているのだ。
私たちの体と心を潤してくれるオイルがあることを。
最近話題の3つのオイルの達人たちに、
いい付き合い方を聞いてみた。

3つのオイルで きれいが変わる

食生活がきれいになる オリーブオイル

ヘルシーな油として不動の人気を保っているオリーブオイル。オリーブオイルソムリエ・西村やす子さんがまず魅了されたのは、その味と香りだ。「初めて果実を搾ったままの、混じり気もなく酸化していないオイル本来のおいしさに出合った時、衝撃を受けたんです」。西村さんのお店「CREA TABLE」で味見させていただいたオイルは、確かに驚くほどさらりとした辛味や苦味は「それはポリフェノールなどの抗酸化成分なんです」

オリーブオイルの良いところは味や栄養だけではなく。数ある食用オイルの中でも、とても優秀な「調味料」という点だ。「忙しい毎日でも塩とオリーブオイルさえあれば、野菜もパンも、肉

や魚やお豆腐もおいしく食べられます。シンプルな味付けだけで食材の臭みや雑味が抑えられて、本来のおいしさが味わえるんです。そういう食べ方を続けていると、質の良い食材を大事に選ぶようになります。良いものを大切に食べる生活スタイルが、自然ときれいで健やかな心身につながるんです」。実感を含めて「食を選ぶことは生



き方を選ぶこと」と西村さんは言う。イタリアなど洋風料理のイメージが強

いオリーブオイルだが、実は和食にもよく合う。「イタリアは海にも山にも恵まれている点で日本とよく似ているんです」。オリーブには3,000種もあり、ブレンドでさらにいろいろな味わいができるので、肉に合うもの、魚に合うもの、スイーツにいいものと、好みで使い分けるのも楽しい。「オリーブオイルは食用油の中でも最も酸化しにくいと言われていますが、開栓後は2~3か月で使い切りたいですね」。おいしいオイルなら難なく使い切れるはずだ。



こんなに良いことづくめのオリーブオイルを輸入に頼るばかりではなく、ここ静岡に畑をつくって生産し、新しい産業に育てたいと、西村さんは画策中。「その準備として、オリーブオイルのおいしさを知っている人を静岡にもっと増やしたいんです」

流行りで終わらせたくない ココナッツオイル

「ずっと摂り続けていくオイルとして、一過性のブームで終わらせたくないんです」と、ココナッツオイルの美容健康効果に詳しい木村貴子さんは言う。脳の健康にいいとテレビ番組で取り上げられて以来、美容やダイエットの面でも注目されるようになり、木村さんの店「美心(びじん)ナチュラルカンパニー」にも問い合わせが急増した話題のオイルだ。

昔から体が弱かった木村さんは20



年にわたってあらゆる自然食品や健康食品を勉強し、オイルを飲むという習慣も実践してきた。「青魚の油は体にいいのは意外と知られてますよね。油だって体には大事。特に脳は65%が油分といますから」。さまざまなオイルを試してきたが、ココナッツオイルは「年を



重ねるにつれて崩れがち健康バランスを整えてくれる、体に嬉しい油です。酸化しにくいことも大きな利点。

「体にいいといわれるオイルの中には酸化しやすいものもあります。健康のために摂るのだから質の確かなものを選ぶことが大切。精製していないエキストラバージン・ココナッツオイルを選び、1日大さじ2~3杯摂ることを心がけている。「スープや味噌汁に混ぜるとか、コーヒーに加えて甘い香りを楽しんでいる方もいますよ」。習慣にしている人も増えてきた。「早いうちから脳や体のケアを続けることは、必ず未来の自分のために繋がりますからね」



植物のパワーをいただく アロマオイル

女を磨くオイルといえば、アロマセラピーで使われる精油も外せない。単にいい香りでお肌を癒やすだけでなく、肌につけることで植物の持つ働きを取りこむこともできる。「例えばフランキンセンスというアロマオイルは砂漠に育つ木の樹脂から作られるので乾燥にとても強く、潤いを保ってくれると話題になりました」と話すのは、多数のアロマセラピストを育ててきたアクトインターナショナルスクール校長の太田奈月さん。

「フランキンセンスは心の乾燥にもいい。苛酷な環境に耐える人に寄り添って癒やす聖女のような性格です」と、さまざまな精油を人に例えて表現する。以前、ひょうが降った後に生き残ったバラだけで精油を作ったら、その香りの力強さに圧倒されました。本物の精油には植物の生命力が宿っているんですよ」

人の本能に直接働きかける力があるのもアロマの魅力。「人は心と体がバラバラになっている時に大きなストレスを感じます。香りには、そういう心と体の不一致を整えて、気持ちのオンオフを切り替える力があるんです。ちなみに太田さんをオンにする香りは女性の自信を引き出すジャズミン、オフにする香りはおらかなグレープフルーツだとか。「きれいな人って気持ちに余裕がありました」と話すのは、多数のアロマセラピストを育ててきたアクトインターナショナルスクール校長の太田奈月さん。

取材・撮影協力 / CREA TABLE TEL.054-251-2277 美心ナチュラルカンパニー TEL.054-266-5177 アクトインターナショナルスクール TEL.054-250-8354

卒業制作展 デザイン ア・ラ・モード 2015

2/6(金)・7(土)・8(日)
10:00~19:00(最終日17:00まで)
会場: グランシップ
入場無料

15.02.06-08
SHIZUOKA MARK IS
シズタテ館 2F
692,040~700,800
シズタテ館 2F
G.P.S.D12 B.A.M13

2015 2,6 FRI → 8 SUN DESIGN A LA MODE

いつマデモ、どこマデモ。

1F FASHION & BEAUTY ZONE
ファッションデザイン科 / フライバルビューティ科 / ファッションビジネス科
●卒業制作展
●ヘアメイクショー
[1st] AM 11:30~
[2nd] PM 2:30~

6F DESIGN ZONE
グラフィックデザイン科 / プロダクトデザイン科 / インテリアデザイン科 / フラワーデザイン科 / ファッションデザイン科 / ファッションビジネス科 / フライバルビューティ科
●卒業制作展
●在校生優秀作品展
●未来のチカラプロジェクト展

2/7 SAT / 8 SUN
●卒業制作展
●フラワーショー
●フラワーショー
8am [1st] PM 1:00~
[2nd] PM 4:00~

6F FLOWER ZONE
フラワーデザイン科
2/7 SAT / 8 SUN
●卒業制作展
●フラワーショー
●フラワーショー
8am [1st] PM 1:00~
[2nd] PM 4:00~

学校法人 静岡理工科大学
静岡デザイン専門学校
〒420-0839 静岡市東区東正2丁目19-15 TEL.0120-252-136
http://www.sdc.ac.jp

大切な人に愛や感謝を贈ろう。2.7-14

~ MARK IS 静岡 おすすめバレンタインギフト ~

バンドエイドの影をしたチョコ 540円	ディズニーチョコイートン MK&MN 540円	ラッピング袋入り 無印良品	自分で作る ガトーショコラ 780円
新色 ピンクスターが限定発売 2,700円	ラムカンダムール(8・5付付き) 2,700円	当店人気No.1のレザーウオレット 16,200円	ANOTHER LOUNGE レザーウオレット(タケオ キクチ) 16,200円
ハートの石鹸と入浴剤のギフトです 3,360円	LUSH Two Hearts(トゥーハーツ) 3,360円	贅沢なチョコ生地の限定ドーナツ3個入り 650円	バレンタインギフトボックス 650円

4名以上お買い上げで送料無料でお届けします。

バレンタイン フLOWER プレゼントキャンペーン

期間中、MARK IS 静岡で3,000円(税込)以上お買い物をすると、先着でメッセージカード付のお花をプレゼント。お一人様1回限りです。お花は2/14(日)まで有効です。平日/先着100名様(受付:10:00~20:00) 土日祝日/先着500名様(受付:10:00~21:00) ※お一人様1回限りです。お花は2/14(日)まで有効です。

2/7-14 MARK IS x FLOWER VALENTINE

期間限定で登場! フラワーショップ
●ハートのフラワーメモメントの展示
●フラワーバレンタイン・モノエッセンス
●フラワーバレンタイン・ステージ ●フラワーワーク

2/8 14日 男性から女性に花を贈る日です。フラワーバレンタイン @ MARK IS 静岡 ●フラワーバレンタイン・ステージ ●フラワーワーク

三蔵地所グループCARD 会員の方!!
2/6(金)~2/9(月) 4日連続! とってもお得!
上記期間中、三蔵地所グループCARDのご利用でご来店にお買い物をすると5%OFFいたします。 (一部商品を除く) ※2/6(金)~2/7(土)は5%OFF、2/8(日)~2/9(月)は3%OFFとなります。 (一部商品を除く) ※2/6(金)~2/7(土)は5%OFF、2/8(日)~2/9(月)は3%OFFとなります。

いつでも3時間無料
マークイズ静岡 検索

MARK IS shizuoka
http://mec-markis.jp/shizuoka
〒420-0821 静岡市東区東正1丁目191 TEL.054-297-3000 (受付: 10:00~21:00)

THE TWINKLE HILLS

2015 3/8(日) 11:00~16:00

Bridal Fair

入場無料・予約優先 「恋人の聖地」サテライトで贈るブライダルフェア

◆新プランbuffet試食会
ご予約制 15組様限定 12:30~14:00
カジュアルでもお料理で素敵なおもてなしを。料理長が自信をもってご提案します。デザートbuffetもお楽しみください。

◆ヘアメイク体験会
10組様限定 11:30~15:00
おふたりにピッタリのヘアメイクに仕上げます。

◆海が見えるチャペル見学
絶景に包まれた教会「チャペルザ星が丘」をご自由にご見学いただけます。

◆プランナーとじっくり相談会
経験豊かなプランナーが、じっくり丁寧におふたりにご相談に乗ります。

1.5次会 カジュアルプラン 発表

ホテルアンピア松風閣
〒425-0012 静岡県浜津市浜当日海岸通り星が丘
TEL.054-628-3131 Fax.054-628-5166

ご予約・お問合せ ブライダルサービス課 TEL.054-628-3316
E-mail: bridal@syofukaku.com ホームページ: http://www.syofukaku.com/ 松風閣

建売にする? 注文がいい?

建売住宅だと要望通りにならなそうでも注文住宅では高くつきそう...? その先入観、ちょっと待った! 最近家を建てた30代家族の体験談を聞いてみて

建売派

鈴木貴行さん & 沙紀さん夫妻

注文派

望月裕介さん & 亜弥さん夫妻

「運命的な出会いでした!」

奥様のお姉様宅の隣にできた建売住宅に「運命的な出会い」をしてしまった鈴木さん夫妻。印象的な玄関や、建売なのに車が台置けるゆとりと一目惚れ。見学会をのぞいたその日にローンの相談をするほどイケイケ状態に。降ってわいた話で、住宅購入の知識もなかったけれど、「お金の心配よりワクワクが先でした」と奥様。ご主人も「僕は今32歳だから、買うのが遅くなるほど支払いは大変になります。家はタイミングといますから。」

そんな二人を全面支援したのが、売主である明和住宅の菊池昭秀さんだ。その点、予算が読みやすい建売は、鈴木さんたちの考え方に見事合致したようだ。

の形で進めました。キッチンの一部やトイレのクロスを変えたいというこちらの要望も、できるだけお金の負担がかわらないようにしてくれて。本当に人に恵まれましたね」

奥様の念願だったオープンキッチンや、音楽の流れる広いお風呂など、家族の要望を満たす家が建売で見つかったので「注文にすればよかったと思ったことはないです。あとは自分たちで暮らしやすくアレンジすればいい。むしろ要望ばかり膨らませると予算が合わなくて結局妥協することになりますから。その点、予算が読みやすい建売は、鈴木さんたちの考え方に見事合致したようだ。



担当営業 菊池さんから

当社の建売住宅は、その土地に合わせて想定される家族構成や地域との調和などを考えながら1棟ずつ設計しています。汎用性のある建売住宅は売るときにも売りやすいというメリットがありますよ。



担当営業 鈴木さんから

当社の場合は建売も注文も同じように高品質低価格の部材を吟味しているので、注文=高価ということもありません。どんな要望も実現できるように、豊富な家財の中から最適なやり方を提案しています。

取材協力/明和住宅

暮らしをつくる。家族を育む。



みんな、



いいかお。

やっぱり明和住宅。

The Season

こたわりエクステリア&ガーデン 第2回[M様]



既存の庭になじませる 「新しく見せない」施工術

ご夫妻でガーデニングが趣味というM様が手掛けた庭は、まるで雄木林の中に自宅があるかのような雰囲気が魅力。今回は、そんな庭のプチリフォームをお手伝い。まずはご主人の好みに、奥様が作業しやすいようにシンクを備えた作業台を設置。身長に合わせた作業台は収納も確保し、ガーデニングにむくむく作業のモザイクタイルを使用。ご主人がガスコンロを引いたことで購入したままになっていたピザ釜が設置できたそう。そして、冬枯れの時期にさみしくなるというガレージ前にもひと工夫。壁にエイジング塗装を施した飾り窓を付け、木々越しのすてきな風景を演出。既存の庭になじませることがテーマとなってきたM様邸は、リフォームによってさらに楽しみの幅が広がった。

施主・Mさんの声

最初に要望を伝えた時に的確なアドバイスやイメージイラストを描いてくださり、信頼が結びつきました。使いやすい位置を精密に計画した作業台は、草花の植え替えがとても楽になり、もっと早く造れば良かったと思うほどです。

施工例はこちら <http://www.the-season.net/shizuoka/> シーズン静岡 作品集

沼津店オープン＆アニバーサリーキャンペーン
3月中旬にオープンする沼津店と、浜松店10周年、静岡店5周年を記念して、来店者全員にプレゼントを用意。Web予約ならさらにうれしいプレゼントあり(4月末まで)

日	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
お祝い	★									

ザ・シーズン静岡
静岡市駿河区中田1-4-1
アヴェニューコート1F
フリーダイヤル0120-989-685
10:00~19:00
水曜定休

MARK IS news vol.11

「フラワーバレンタイン」をご存知ですか? これは、バレンタインデーに男女が愛を伝え合い、男性から女性へ花束を贈る世界のバレンタインデーを日本に広めようという新しいムーブメントで、ここ数年注目を集めているものです。この素敵な企画をMARK IS 静岡が導入! 花束の販売をはじめ、イベントやプレゼント企画など盛りだくさんでお届けします。カップルだけでなくお友達やご家族へ、お花で愛を伝えてみませんか?

運営部サブリーダー 石原可菜さん

2/7~14 MARK IS 静岡 フLOWERバレンタイン

花束の販売をはじめ、アレンジショーやミニブーケのプレゼントetc...、盛りだくさん!

2/7~14 フLOWERプレゼントキャンペーン
平日 10:00~20:00 土日祝 10:00~21:00
当日、館内で3,000円(税込)以上お買い上げのお客様にメッセージカード付きのミニブーケをプレゼント(平日:先着100名様 土日祝:先着500名様)

2/8 フLOWERバレンタインステージ
フラワーアレンジショーなどを開催! 1F メインコート ①13:00~ ②15:30~

2/14-15 ガールズクラフトワークショップ
世界中で大ブレイクのシリコンバンドを編んで、オリジナルアクセサリーを作ろう!
参加条件/当日、館内で1,000円(税込)以上のお買い上げレシートを提示
※一部対象外の店舗があります。

2/25 フォーマルスタイルにも似合うヘアアレンジセミナー
卒業式や入学式にぴったり!
アスビーキッズ前
※参加条件、予約方法はMARK IS 静岡HPもしくは3Fクリアーズ(TEL054-208-5828)まで

MARK IS 静岡
静岡市葵区中田1-4-1
TEL.054-297-3000
<http://mec-markis.jp/shizuoka/>

「モンマルシェ」の おいしいテーブル vol.3



バレンタインやプチギフトに大活躍! モンマルシェ・バルシェ店

バレンタインには、「気の利いたもので喜んでほしい」「気軽な雰囲気のリゼントがいいな」と思っている人は、「モンマルシェ・バルシェ店」に行ってみて。食材から製法までこだわりのある商品がずらりと並ぶ中でも、ちょっとしたギフトにおすすめなのが、「国産オイルサーディン」や「オーシャンプリンセスホワイト」のシリーズ、日本人の味覚にぴったり合った野菜のピクルス、おいしさを重視し、限定サイズの近海ワシをエキストラバージンオイル、塩、ローリエだけで3か月以上漬け込んだオイルサーディンは、シンプルながら豊富な味わいで食後も満足するはず。素敵なギフトラッピングが用意されているから、普段のちょっとした手土産にも喜ばれそう(清水本店でも購入可)。

オイルサーディンのブルスケッタ
【材料】 国産オイルサーディン 1缶
1人分 トマト 1個
ニンニク 1片
バゲット 適量
イタリアンパセリ 適量
ブラックペッパー 適量

- 1) トマトを1cm角のダイスに切る。ニンニクを半分に切り、2cmほどの厚さに切ったバゲットの片面にこすりつけてトーストする。
- 2) トーストしたバゲットにトマトとオイルサーディン1尾ずつをのせ(オイルと一緒に)、刻んだイタリアンパセリとブラックペッパーをかけて完成。

LIBRARY

【洗いの哲学ライブラリー】

第1話 「蒸留」へのこだわり

ピュアで、クリーンなスピリット。

沸騰し、酸化したアルコール分を天井に集めて、ぼたぼたと落ちる滴を集めて純度の高いウイスキーをつくる。そんな蒸留酒のように、一度洗った液を沸騰し蒸留させ、不純物や汚れを取り除いたピュアな浄化液で洗うクリーニングがある。汚れた水で洗えば、落ちた汚れがまた服に付くのは至極当たり前のこと。家庭では家庭用洗濯機の中で、クリーニングでは大きなドラムの中で、汚れはすべて水に均一に混ざってしまう。もし洗濯した後、何だか白が少しグレーっぽくならしてしまったら、それは汚れが移った証拠。「洗浄力や成分も大事だけど、まずその前に洗って液がキレイかどうかの方がもっと大事です」と洗う人。おいしいウイスキーかどうかは、飲んで判断するもの。クリーニングだって仕上がりで工程の違いを感じることもある。

ピュアクリーニング
フリーダイヤル:0120-881-929
<http://pure-cleaning.jp/>

【静岡市葵区】羽鳥店、藤名店、城北店、伝馬町店、シメタ店
【静岡市駿河区】登呂コブタウン店、マックスバリュ静岡中央店、池田店、ピアゴ中田店、倉倉店、アピタ静岡店、マム大谷店
【静岡市清水区】宮代町店、イオン清水店、北矢部店、石川店、草薙店、マックス/リュウ清水三保店
【焼津市】イオン焼津店、登呂田店、中根本店、パロー小土店、小瀬津店
【藤枝市】パロー藤枝店、菅野町店、水上店、前島店、五十海店
【牧之原市】牧之原店

今月の特典
ピュアクリーニング各店でアステン見たの一言で次回使える10%OFF券プレゼント!(2/15まで)



「おかげり」と迎えてくれる 心温まるふるさとに出会う旅

asten
小さな旅
藤枝・岡部
エリア



国1バイパスを降りて岡部町へ。
旧東海道沿いには、
宿場町の趣を残す町並みが広がる。
そこで出会ったのは、
おもてなしの心と、
営まれる丁寧な暮らし。
心のふるさとに出掛けよう。

02 釜炊きごはん工房 ゆとり庵

“ごはん炊き職人”の植田雄雄さんが、米の産地や火加減、水加減も研究を重ね、土釜で炊き上げる。米本来のふくよかなうま味を感じられると評判だ。米の品種はもちろん、土釜にもこだわりが、熱の通りがよい萬古焼と、硬めに炊けるという三河焼を使い分ける。本当においしいごはんを食べてもらいたいからと、1年前から完全予約制に。持ち帰り用のおにぎりは予約不要だが、早目に行かないと売り切れ必至。

藤枝市岡部町岡部839-1 054-667-2827
11:00～14:00、17:00～21:00
(おにぎり販売は9:00～17:00) 休/火曜



01 かど万米店

大正元年創業。まちの商店として親しまれ、現在は5代目の増田阿希子さんが4代目の両親とともに店を切り盛りしている。看板商品は、なんといっても糀(こうじ)とみそ。毎日つくりだす糀と大豆、塩のみで丹精込めて作られるみそを求めて、遠方からも客が訪れるとか。おすすめは、白と杵でついた特選つぶみそ。優しい味が人気だ。SBS学苑藤枝校では、4代目による手づくりみそ教室も。ぜひ体験を。

藤枝市岡部町内谷633-5 054-667-0050 8:30～18:30
休/日曜 http://kadoman-kometen.jp/

03 Kurara II

岡部町玉取で親しまれた「薬膳くらら」が昨年、移転オープン。大正時代のガラス戸から差し込む温かい日差しが優しい雰囲気を醸し出している。毎日10食限定の「プチ薬膳セット」は、旬の地元野菜と、クルミやゴマなどの生薬をふんだんに使った、身体に優しい料理。「食べてくれる人のことを想って心を込めてつくる薬膳は、家庭料理」と川順子さん。川さんとのおしゃべりもごちそうの一つ!



藤枝市岡部町岡部868-14
054-667-2676
11:00～14:00(要予約)
休/月曜・不定休

04 フランク

家具工房の一角に設けられた、小さな雑貨店。昭和の香りがたっぷりの昔懐かしい生活雑貨がずらり。まるでタイムスリップしたかのような感覚になれる。そのレトロな商品群と並んで置かれた木製雑貨は、本職が家具職人という八木さんの手作り品。国産材にこだわり作られた調理器具は、柔らかな手触りで「こういうのを探してた」と喜ばれているそう。一度その目で確かめてみて。

藤枝市岡部町村良485
050-3558-2009
13:00～17:00 不定休
http://ameblo.jp/frank-zakka/

asten INFORMATION

1/2(金)新展示場(ビューノ3階建)がオープン

鉄骨住宅メーカーとして50年の歴史があるパナホームが提案する、親子が仲良く暮らす二世帯住宅を先進エネルギー技術で実現する「ビューノ」。驚くほど広々とした空間を実現するために、厳しい敷地条件やさまざまな制約を乗り越えて、3～7階建てまで可能に。新展示場に来場した人には、素敵なプレゼントも。SBSマイホームセンター静岡展示場で体感してみてください。



パナホーム静岡
静岡市駿河区桃園町1-1
(SBSマイホームセンター静岡展示場内)
054-205-2555

藤枝セレクション2019ベストスタイル賞受賞

オリジナルデザイン蒔絵風の花万毛筆8種・富士山・茶畑多機能ボールペンが受賞! 桐箱入りで上質な贈答品としていかが? これからの季節には、新任・退任のあいさつにおすすめ。素敵な包装紙で包んでくれるのもうれしい。

藤枝事務用品会 http://jimuki.co.jp/
岡出山店 藤枝市岡出山1-9-14 054-641-2080
営業時間/9:00～17:45 土日祝定休
緑町店 藤枝市緑町2-2-8 054-645-1997
営業時間/10:00～19:00(日・祝のみ～18:00) 無休

中電ポイント始まる

中部電力のwebサービス「クラブカテナ」で、今年3月から、新たにポイントサービスがスタート。登録時やイベント毎のポイントで、日用品やギフトカードなどの素敵な商品と交換できる。過去の電気料金やご使用量が確認でき、節電や家計管理にも便利。登録無料!

中部電力株式会社
お問い合わせ先窓口(カテナ受付センター)
0120-933-348
9:00～20:00(月～金、土～17:00) 日祝年末年始休

結婚できない人を ゼロに。



ひとりでは、
出会いにくい
時代です。

1年婚約のパートナーエージェント

パートナーエージェント静岡店

静岡市駿河区御幸11-30エクセルワールド静岡ビル9階
実績データ公開中 パートナーエージェント 0120-919-502

極上のディナーで、素敵なバレンタインを演出

Valentine's Dinner

21 [Sun] 28 [Sat]

Menu メニュー
フレンチフルコース
&
スペシャルデザート

*2時間のフリードリンクとお土産つき

2名様 ¥15,000
※各種割引チケット利用不可。(株主優待等は除く)

大切な彼女へのお返しに

ホワイトデーディナー

31 [Sun] 1 [Mon]

2名様 ¥18,000 (税・付込)
※各種割引チケット利用不可。(株主優待等は除く)
※当日予約可。

25F Sky Restaurant
GRANDAIR
Boutique TOKAI
Beau Ciel

ランチ/1,800円(ランチタイム)11:30～14:30 デイナー/5,000円(ディナータイム)17:30～21:00

レ스토랑 TEL.054-273-5250 静岡市駿河区御幸17-1 駿P7-25F (ご予約受付時間:10:00～)



女子目線でエネルギーを考える!

原子力や放射線利用に携わる女性の団体「WiN-Japan」が、静岡県内の女子大生を対象にした交流会「サイエンスサロン in 静岡」を開催した。静岡初となったそのイベントで、次代を担う女性たちは何を思い、何を語ったのか。

ティータイム感覚で エネルギーを考える

サイエンスサロンは「WiN-Japan」が日本のエネルギーや未来について一般の女性たちと語り合うために開催する交流イベント。これまで東京、大阪、福岡などで行われてきたが、静岡県では今回が初めて。参加したのは、静岡大学、静岡県立大学の女子学生11人だ。お茶やお菓子を楽しみながら、和やかな雰囲気の中で進められた交流会は、第1部で「WiN-Japan」の会長・布目礼子さんが情報共有のために日本のエネルギー事情に関する解説を行った。第2部ではその内容を踏まえて、参加者が自由に語り合うテーブルトークが行われた。

大切なのは 多角的な視点を持つこと

第1部の情報共有は「これからのエネルギーをどうする?」がテーマ。冒頭では日本のエネルギー自給率の低さを布目会長が解説。資源の乏しい日本で必要な電力をまかなうためには、石油、石炭、天然ガス、ウランなどの燃料を海外から輸入せざるを得ず、その依存率が約9割という実情が示されると会場内ため息が漏れる。中盤では火力発電、原子力発電、再生可能エネルギー(太陽光、風力、水力、地熱)のメリットとデメリットを多角的かつ客観的に解説。二酸化炭素の排出量だけでなく、環境保全、コスト、安全性、安定供給など、さまざまな観点から比較した情報に参加者は目を見張る。終盤は国内の原子力発電所の状況、福島第一原子力発電所の現状、浜岡原子力発電所の安全性向上対策に関する情報提供が行われた。中でも静岡県にある浜岡原子力発電所への関心は強く、海抜22mの防波壁、原子力建屋の強化扉や水密扉、複合的なバックアップ電源などの解説が始まると会場の空気は熱気を帯びた。布目会長が最後に語ったのはエネルギー問題を考える時のさまざまな視点。地球温暖化や安全性だけでなく、生活スタイル、地域的な公平性、世代の公平性、経済成長、コスト、安定供給などを総合して、これからのエネルギーを考えるべきだと訴えた。



上/静岡の女子大生を集めて行われた「サイエンスサロン in 静岡」。和やかな雰囲気の中で活発な意見交換が繰り返された。右/第2部のテーブルトーク。「2020年の暮らしを思い描く」「その頃のエネルギーはどうなっているか?」など、身近な話題から意見交換が始まった。右下/各グループの意見を模造紙にまとめる。「今の若者は前向きで頼もしい」と布目会長

同世代の声を聴くことは 大きな刺激に

第2部のテーブルトークは、参加者が3グループに分かれて進められた。各グループの進行役は「WiN-Japan」のメンバーが務め、「エネルギーに関してこれから取り組むべきことは何か」を語り合った。その内容に耳を傾けてみると「日本の電力事情が逼迫していることが不安」「将来のエネルギー事情を見据えて今の暮らし方を改



上/エネルギーの観点から日本の未来予想図を描いたグループの模造紙。下/各グループの発表シーン。他グループがどんな議論をしたか、真剣な表情で見つめる参加者

めいた「電気をつくる技術、電気をためる 技術とともに電気を効率良く使う技術も 研究すべき」といった省エネ志向の議論が 多し、「原子力発電所が停まっている 今、国内の電力を火力発電に頼っているの は燃料コストや地球温暖化の観点から危 機感を感じる」「気象条件で発電量が変 わる太陽光や風力発電に頼るのは心許な い」「電力を安定して供給できる原子力 発電のメリットを見直してみれば」「その 前に原子力発電の安全性をしっかりと検証す べき」「火力、水力、原子力などのベストミ ックスを考えたかどうか」といった意見交換も 活発に行われていた。

「電気をつくる技術、電気をためる技術とともに電気を効率良く使う技術も研究すべき」といった省エネ志向の議論が多し、「原子力発電所が停まっている今、国内の電力を火力発電に頼っているのは燃料コストや地球温暖化の観点から危機感を感じる」「気象条件で発電量が変わる太陽光や風力発電に頼るのは心許ない」「電力を安定して供給できる原子力発電のメリットを見直してみれば」「その前に原子力発電の安全性をしっかりと検証すべき」「火力、水力、原子力などのベストミックスを考えたかどうか」といった意見交換も活発に行われていた。



日本のエネルギー事情について語る「WiN-Japan」の会長・布目礼子さん

欲しいのは正しくて 詳しい情報

テーブルトークの後は、各グループが議論の内容を模造紙にまとめて発表。さまざまな意見が飛び出す中、全グループに共通していたのは、「知らなかった情報が多くて驚いた」「原子力発電のことをもっと知りたい」「限られた情報だけでエネルギーを語るの危険」「自分たちも積極的に情報を収集すべき」「浜岡原子力発電所の安全性向上対策を自分の目で確かめたい」といった情報に関する声だった。約4時間半にわたって行われた「サイエンスサロン in 静岡」。帰途につく学生たちは口々に「これを機会に友人や家族とエネルギーのことを真剣に考えたい」と語っていた。その表情は、どこか晴れやかで、使命感が息づいているようにも見えた。

WIN-JAPAN

WIN(Woman in Nuclear)は原子力や放射線利用の仕事に携わる女性たちの国際的なネットワーク。放射線に対して不安を抱く母親や子どもたちのために、女性の立場から啓蒙活動を行う組織「WIN-Globa」として1993年にヨーロッパで誕生し、現在の会員は107カ国約4,700人を数える。その日本組織として2000年に設立された「WIN-Japan」は、日本の国境にあった原子力の理解促進活動を展開し、一般女性を対象にした交流会などを全国各地で行っている。

問い合わせ: 電話03-6371-4027 http://www.win-japan.org

本日、子育てびより

Vol.71

マリンエッセイ、売場のトリビア、読者の声、子育てびよりにちぎる、子育てびよりにちぎる...

「おはなしのへや」のコーナーに、「正」の字を

アステンセレクト！

贈り物の子に

オンライショップ <http://goodbymarket.com/>
静岡県美術館 (静岡市葵区紺屋町17-1 英タワー) でも販売中!

Towel Fuji (80×80cm) 4,320円

「人生の頂を目指す小さな登山家へトキカッチフレーズされたバス タオル。デザインはgoodbymarket の池ヶ谷知宏さん。第一子が生ま れた2012年、横長の普通のバス タオルにお風呂上がりの我が子を寝か せてみたら、あれ？バスタオルつ いて正方形がいいじゃん！と、縦横 80センチのタオル・フジが生まれた。なるほど、おくるみのように赤ちゃ んを包むには長い横は余分！いま 2歳になったお子様は、このタオル が大好き。お風呂上がりに「富士山 になるっ」と頭からかぶって走りま わるといふ。人生の山を登り始めた ばかりのその子に贈りたい。毎日 使ってもへこたれない綿 100%、国産。たなびく雲を アレンジしたギフトケース もアイデア効いてる！」

ZOOM & ZOOM

ママの「働きたい」気持ち、応援します!



もう私に働く場所なんて...と諦めてない? 子育てしながら、もう一度社会に出て働きたいママの背中を後押ししてくれるさまざまな取り組みが、県内で盛んに行われている。その現状を探った。

子育て世代の女性 6割が就職を希望

1月、静岡市内で開催されたイベント「ママのおしごと応援フェア」(しずおかジョブステーション中部主催)の会場は、就職を希望する子育て中の女性やその家族約270人で熱気にあふれた。求人情報をはじめ、適職診断、履歴書の写真撮影、印象が良くなるポイントメイクレッスン、保育園・学童相談などさまざまなブースが設けられたこのイベントは、「何から始めたらいいかわからない」と悩むママにとって就職への一歩を踏み出せるイベントとして好評だった。

国の調査でも、県内の子育て世代(25~44歳)の無職の女性のうち、6割以上が就職を望んでいるという結果も出ている。ただ、実際に妊娠、出産、子育てなどを理由に一度退職をした女性が、再就職の道へこぎ着くまでには保育園の問題、職場の環境整備などいくつものハードルがあるのが現状だ。

「すぐにもバリバリ働きたいという女性もいれば、子育てが少し落ち着いたらと考えたり、子どもとの時間を大事にしながら働いたらーなど働き方への思いはさまざまです。その気持ちに、周りが寄り

添うことが大事」と話すのは県経済産業部就業支援局雇用推進課の尾上景子課長。その上で「子育ては尊い仕事」ということを多くの世代が改めて再認識し、子育て世代の男性にとっても働きやすい職場づくりが必要。少しでも働きたいという気持ちのある人が前向きに、安心して働けるように地域全体でさらに意識を変えていかなければならない」と話す。

尾上景子氏

今自分を受け入れて できることから始めて

「出産前のキャリアを大切にしたい。しかし、会社から必要とされる人ではないし、会社から再就職を目指す女性にはアドバイスする。」

「今の仕事は、私の天職」と仕事への姿勢はいつも前向きだ。そんな気持ちにな

れるのも「職場の方々の理解やきめ細かい支援のおかげ」と金谷さん。「働く女性に優しい企業が増えてくれば、女性にもっと頑張れるはず」と話す。

ライフステージに合った働き方

安倍政権の掲げる「女性の活躍推進」。その言葉を聞いて、焦りや戸惑いを感じるママも少なくないかもしれないが、ママ向けの相談窓口やハローワークなど企業と行政のみのサポート体制は確実に広がっている。

「この30年で、妊娠、出産といったライフステージに直面しても、仕事を辞めずに職場復帰を求めている人が増えているため、いわゆるM字型就労グラフの谷の部分は年々狭くなっていますが、もったいばMの谷がなくなることが理想。育児休業制度などを活用したり、再就職の場合は、相談窓口を気軽に利用してほしい」と尾上課長。

ママも子どもも、そしてパパも笑顔でいられるワーキングスタイルを見つけて、まずは一歩、踏み出してみよう。

絵本が大好き!

本日は英語の

本日は英語の

本日は英語の

本日は英語の

WAKU WAKU NEWS

静岡市 果樹研究所

静岡市 オリジナルミュージカル「虹のかけ橋」出演者募集

静岡市 ひとりでも多くのママをHAPPYに ▶ ばびママカフェVol.12

島田市 徳川家康と東海道徳川城 レクチャー&トークショー

牧之原市 相良梅園の梅

宝石買取

無料鑑定いたします。

金・銀・プラチナ・ダイヤモンド・ブランドバッグ・ブランド時計・切手・金券

お客さまの前で計量、明確な査定をいたします。

宝石・ブランドジュエリー

あなたの宝石・ブランドジュエリーなど無料で査定いたします。

ダイヤモンド	ダイヤモンド	ダイヤモンド	ダイヤモンド	カルティエ	ティファニー
¥300,074	¥267,210	¥91,284	¥149,624		

金・銀・プラチナ

今が売り時! 金相場が10年前の約3倍

買取相場

金	5,164 円/g
プラチナ	5,102 円/g
銀	71.82 円/g

ブランド時計

ルイ・ヴィトン、シャネルなど

ブランド時計

ロレックス高価買取中

切手・金券

1点からでもOK!

Aria アリア

静岡紺屋町商店街

R&K リサイクルキング

静岡県清水店

セカンドスタイル

静岡紺屋町商店街

R&K リサイクルキング

イトーヨーカドー 静岡店

静岡県委託 子育て世代再就職応援事業

「もう一度働きたい」あなたを応援します。

対象者 結婚・出産・育児などで退職し、現在求職中の意欲の高い方

お申込み・お問合せ先 株式会社 東海シグマ

説明会日程

東部 東海道シグマ 三島校

中部 東海道シグマ 静岡本社

西部 東海道シグマ 浜松支店

2月20日(金)・2月22日(日)

3月6日(金)・3月14日(土)

0120-071-765

東海道シグマ 検索

www.sigma-jp.co.jp

介護の仕事に就きたい人へお仕事説明会開催

特別養護老人ホーム【まごころタウン・静岡】では、5月のオープンに向けて介護職を希望する人向けの仕事説明会を開催...



ココに注目! 勤務地はJR草薙駅から徒歩5分...

「社会福祉法人まごころタウン・静岡 開設準備室」の紹介と連絡先情報。



偶然の出会いを待っているより、婚活トライアル2か月9,800円

県内トップクラスの成婚数を誇る結婚相談所「エンマレッジ」の婚活サービス紹介。

ココに注目! 静岡の婚活事情が分かる仲人・石上さんのブログや、同社の成婚者が書く「成婚作文」も参考にできる。

人気No.1オプションのヘッドが付いた限定プラン! 2月末まで何回でも利用OK!

人気リラクゼーションせせらぎの、今月のおすそめはヘッドのオプション。ヘッドのオプションはヘッドの人気ナンバー1のオプションメニュー...



ココに注目! アستن特別プラン ①全身40分+

ココに注目! 京風 癒やし 手もほくほくせせらぎ 藤枝市駅前1-15-1



換気対策やブーツのニオイにも! 消臭体験モニター募集

最近、部屋のニオイが気にならない? 寒いとどうしても窓を開けるのを躊躇してしまうから、どうしても部屋の換気が滞りがち...

ココに注目! 写真の「BF600消臭セット&除菌消臭ミスト」(2,900円相当)を抽選で10名様にプレゼント!

ココに注目! ハル・インダストリー 静岡市駿河区西船296-1

世界中から本物だけを選びすぐりオリーブオイル専門店

浮月様ホテルガーデンスクエア1階の「CREA TABLE」はスペイン、イタリア、フランス、オーストラリアをはじめ、世界各国30種類以上のエキストラバージンオリーブオイルを扱う専門店...

ココに注目! オリジナル商品の「オリーブオイルのツボ灸」が「グラノーラ」も好評発売中...

ココに注目! CREA TABLE (クレアテーブル) 静岡市駿河区東田11-1



日々触れるものこそ、上質なものがいい! アートラインの天然ギャップ

暮らしの中心は、家族が集まるリビング。小さな子どもが寝る場所に、家族の幸せを願う100%天然素材のみで作られたギャップがあったら嬉しい...

ココに注目! 2/13(金)~16(月)は大特価の決算セール!

ココに注目! アートライン 静岡市駿河区東新田2-16-25

150種類から選べる! 「PUR」成人式予約会

「成人式にはお気に入りの振袖で参加したい」と思う人は、レンタル衣裳専門店「PUR」の予約会へ。150種類ものデザインから選べる上に、裏地の柄がちらりとそぞく舞妓風の着付けや、個性が光る小物の合わせ方も提案してくれる。



ココに注目! 2/6(金)~15(日)、10:30~18:00

ココに注目! PUR 静岡市駿河区宮本町7-13



大注目のココナッツオイル! 手軽で飲みやすい「粒タイプ」が登場

人気モデルたちが愛用していることで知られ、多くのメディアで話題となっているココナッツオイル。抗酸化力を持つビタミンEや、速やかにエネルギー源となる中鎖脂肪酸を豊富に含む...

ココに注目! 電話またはFAXでの注文で配送可能...

ココに注目! 美心(びじん)ナチュラルカンパニー 静岡市駿河区丸山2-1-8

足や膝が痛い...と感じたら、足の専門家に早めの相談を

寒い冬、体の悪い部分にこそ痛みが出るもの。外反母趾、X脚、O脚、足の痛み、むくみ、肩こり、腰痛など、これらの原因は足裏のバランスの崩れによる...



ココに注目! FIT.LAB. (フィットラボ) 清水1-1 TEL:054-363-0008

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、実務に必要な基本知識のほか、医療や薬の基礎知識からペーシエンター、心理学まで学ぶ厚手厚履カリキュラムが組まれている。



ココに注目! 産技の医療事務科 産技専門学校 静岡市駿河区御幸町6-11

冬のカサカサ もう諦めない! 99名にうるおい体験無料プレゼント!

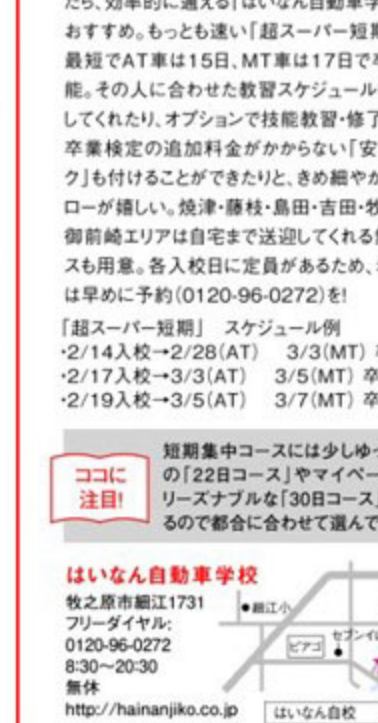
笑うと目元、口元ががつっぱる、化粧のノリが悪い...乾燥から生じる肌の悩みはさまざま。乾燥しがちな冬のお肌ケアは、しっかり潤いを保つことが大切。



ココに注目! 水姫ジェル10gお試し用をプレゼント。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(2/13まで)。

最短15日で卒業可能! 「超スーパー短期」受付中

春の運転免許取得シーズン到来。4月から新生活が始まる前に自動車免許が欲しいと思ったら、効率的に通える「はいなん自動車学校」がおすすめ。



ココに注目! はいなん自動車学校 牧之原市船江1731

大切な人に、あたたかな贈り物セティボン? のSweetバレンタイン

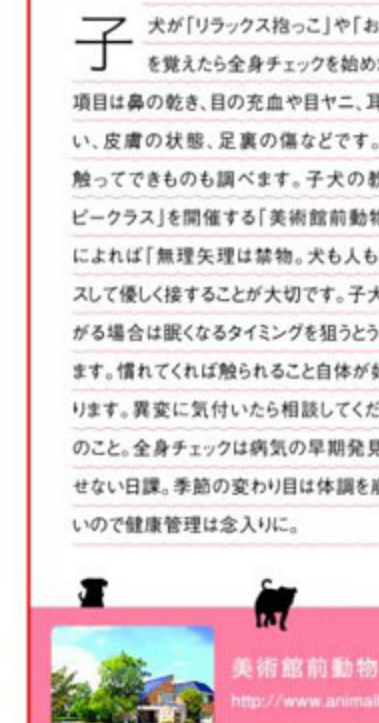
彼女、家族、両親、友達など日頃の感謝の気持ちを込めて、こんなバレンタインギフトはいかが? 「セティボン?」の「LOVE BAUM(ラブバウム)」1,200円(φ110cm・税別)は、香り高いフランス産チョコをバウムクーヘン生地と練り込んで焼き上げたバレンタイン限定スイーツ。



ココに注目! セティボン? Shizuoka 静岡市駿河区川会2-4-40

子犬は家族の心をつなぐパートナー! パピィ暮らし

子犬が「リラックス抱っこ」や「おすわり」を覚えたら全身チェックを始めよう。項目は鼻の乾き、目の充血や目ヤニ、耳のにおい、皮膚の状態、足裏の傷みなどです。



ココに注目! 美術館前動物病院 http://www.animalhospital.jp/

自分らしいスタイルを感じる! N-BOX SLASH 誕生!!



NEW N-BOX SLASH

ボディのあちこちに
あそびゴコロを散りばめた、
個性あふれる一台。

ボディカラーは、
ボディカラーは、
ボディカラーは、

あなたのカーライフを、華やかに、ハッピーに彩ります。

Barbie Collection

ホンダアクセスと「バービー」が
コラボレーション。

シートカバー
フルタイプ
36,720円

エンブレム
5,400円

キーカバー
3,240円

ステアリング
4,320円

シフトノブ
12,960円

ノイジー美容

試乗・査定・商談で!!

2015年1月5日(月)~3月31日(火)

期間中、試乗・査定・商談されたお客様にいずれかプレゼント!

3.9% 低金利

60日以内のお支払いイメージ

3つのプランからお選びいただけます。

1. 乗り換えプラン

2. 新車に乗り換える

3. 今のまま乗り続ける

4. 車を売却して終了

Honda Financial Services

Honda Cars 静岡

本社: 静岡市清水区半左衛門新田20 054-344-6300

清水吉川店 TEL.054-344-6311	葵柚木店 TEL.054-265-5211	富士永田店 TEL.0545-52-2303	富士宮ひばりが丘店 TEL.0544-24-3435	御殿場萩原店 TEL.0550-89-7003	伊豆大仁店 TEL.0558-76-7788	沼津西店 TEL.055-921-1881
清水洗川店 TEL.054-347-0011	聖一色店 TEL.054-263-9561	清原町店 TEL.054-251-1313	電南店 TEL.054-248-0202	田方南町野間352-1 TEL.055-970-1811	三島秋店 TEL.055-987-3400	裾野伊豆島田店 TEL.055-992-0117
御殿場くみ沢店 TEL.0550-89-0123	富士宮渡辺店 TEL.0544-27-6088	沼津店 TEL.055-943-7333	沼津インター店 TEL.055-925-7100	ホンダオートテラス静岡 TEL.054-201-3700	ホンダオートテラス沼津東 TEL.055-924-4136	

asten people vol.112

シンガーソングライター
玉城ちはるさん

SBSラジオ「玉城ちはるの愛されたいの」(日・午後0:30~1:00OA)でパーソナリティーを務める玉城ちはるさん。昨年9月にメジャーデビューを果たし、活躍の幅を広げている。そんな玉城さんに今の思いを聞いた。

Q.メジャーデビューをして変わったことは、
Q.苦勞もあったのではないですか、
Q.玉城さんはこれまで多くの留学生たちのホストマザーをされてきたそうですね。
Q.玉城さんはこれまで多くの留学生たちのホストマザーをされてきたそうですね。

Q.メジャーデビューをして変わったことは、
Q.苦勞もあったのではないですか、
Q.玉城さんはこれまで多くの留学生たちのホストマザーをされてきたそうですね。
Q.玉城さんはこれまで多くの留学生たちのホストマザーをされてきたそうですね。



物語 リフォーム

眠れるジュエリーたちのキラキラ、見つけた!

着物の日の母は、いつも、祖母の形見の翡翠の指輪をしていて、とろりとした緑色の子どものころに、遊んだ田舎の淡色の水の色の木だという。譲り受けたものの、和服になじみのない私には難しい。ペンダントにリフォームしたら、黒いジャケットやドレスにかっこ良く似合ってくる。生き方で選ぶジュエリーリフォーム。"あなたらしい"は、母は言ってくれるはず。

2月の誕生石 アメシスト

石言葉「高貴」「心の平和」、第六感を磨いて、人を見極め目と正しい決断力を与えてくれる宝石と言われています。

グルメ館がCOCO!

矢田優季の

四六時中花籠 993円

昨秋から登場したセットは天ぷらと刺しが主役で、花籠に載って見た目もぎやか。エビ、イトヨリダイ、さつまいも、しいたけ、ピーマン、なすの天ぷら6種とマグロとマグロのたきの刺し身盛り、茶わん蒸しとみそ汁が付いています。四六時中自慢の飯は、会津産コシヒカリ。粘りと甘みのあるツツヤのお米で食が進みます! みそ汁を+108円でうんとかそばに替えられるので、お好みどうぞ。

点滴療法

内服液などの薬剤の効果が早く、そして最大限に吸収できる方法が点滴療法です。

※現在、妊婦や授乳中の方、透析中の方や腎機能の悪い方、栄養状態の極端に悪い方は、この治療を受けることができませんのでご注意ください。

プラセンタ点滴 100ml/料金は、¥8,000(税別) (100ml) プラセンタ4A+ビタミン複合+アミノ酸 一般的なプラセンタ点滴の用量です。充分な有効成分が摂取できます。 治療時間 30分 治療回数 2週1回程度がおすすめ	ダイエット・脂肪燃焼点滴 料金は、¥8,000(税別) (100ml) プラセンタ4A+ビタミン複合 (50ml) α(アルファ)リポ酸+L-カルニチンを点滴することで、脂肪や糖の燃焼を促進させ、内臓脂肪・皮下脂肪の減少に働きかけます。食欲抑制効果の内服と併用することで効果的です。 治療時間 10分~20分 治療回数 制限なし	疲労回復ニクニク点滴 料金は、¥8,000(税別) (100ml) プラセンタ4A+ビタミン複合 (50ml) 疲労回復に重要な「ビタミンB1」をはじめとする様々なビタミンを豊富に含む総合栄養点滴です。疲労の原因は血液の中に蓄積した乳酸ですが、ビタミンB1は全身の乳酸を分解してエネルギーに変え、疲労を回復してくれます。 治療時間 10分~20分 治療回数 制限なし
50ml/料金は、¥4,000(税別) (50ml) プラセンタ2A+ビタミン複合 通常のプラセンタ点滴の半量を点滴しました。 治療時間 15分 治療回数 1週1回程度がおすすめ	美白・肝斑改善点滴 料金は、¥8,000(税別) (100ml) ¥4,000(税別) (50ml) 低濃度のビタミンCをグリチルリチンと配合し、色素沈着を抑制し、紫外線による活性酸素を消去します。またトコフェロールと作用でメラニン色素の生成を抑え、しみや肝斑にも効果的です。皮膚のしわやたるみの原因となるコラーゲン減少を最小限に抑え、コラーゲン増進効果に働きかけます。 治療時間 10分~20分 治療回数 制限なし	二日酔い・肝機能改善点滴 料金は、¥8,000(税別) (100ml) ¥4,000(税別) (50ml) アルコールで疲れた肝機能を改善させたり、肝臓に負担の少ない疲労回復などに効果的な点滴です。グリチルリチン・グルクロン酸その他数種のビタミンを配合することで肝機能を高め、アルコールの分解を助けます。 治療時間 10分~20分 治療回数 制限なし
にきび改善点滴 料金は、¥8,000(税別) (100ml) ¥4,000(税別) (50ml) にきびの炎症や皮脂の分泌を抑え成分を点滴します。にきびの改善に効果的です。 治療時間 10分~20分 治療回数 制限なし		

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・皮膚科 (30歳 専門医)

www.sc-clinic.jp

ケイタイサイトへアクセス!
医療情報を開きます!

院長 平野 温子
1969年2月生まれ、東京都出身。
静岡雙葉高等学校卒業(第39回卒業生)。
平成6年東京女子医科大学医学部卒業。
東京医科大学皮膚科、東京女子医科大学皮膚科、大森皮膚科、形成外科(皮膚科)研修医を経て平成12年静岡市医師会にて「医療法人美静会スキンケアクリニック」を開設。
平成26年12月静岡市医師会「ベガサート」にクリニック移転。
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士に専念してください。

月 〇 火 〇 水 〇 木 〇 金 〇 土 〇 日 休
診療時間 10:00~18:00
初診受付 診療・検査の4 17:00まで/当日診療希望 16:00まで

ご予約・ご相談はこちらまで
tel.054-254-5444 (予約制)
静岡市葵区御幸町3-21 ベガサートB1F

JR静岡駅 北口より徒歩5分
静鉄新静岡駅より徒歩1分

2月は、旬フルーツをデザートに [いただきます]まで 10分

しずおかキッチン

そのまま食べても美味しい旬イチゴを、フルーツと相性のいいバルサミコでフランベした、ちょっとお洒落な一品。ぜひとも、香りのいい静岡産のイチゴを使って。アイスはもちろん、生クリームやパンケーキに合わせてもGood!

キラピカイチゴのソテー

(静岡産イチゴのバルサミコフランベ)

材料4人前
イチゴ:12個 / バルサミコ酢:20cc
グラニュー糖:16g / バター:10g
白ワイン:10cc / バニラアイス:適量



1 イチゴはヘタを落とす。フライパン(平たい鍋)にグラニュー糖を入れ、強火でキャラメルを作る。慣れない場合は、少量の水(分量外)を入れ弱火で作ってもOK。



2 グラニュー糖が溶け、ほんのり茶色く色づいたらバターを加える。バターが溶けたら、①のイチゴを入れ、弱火にしてフライパンを回しながら火を入れていく。

3 イチゴ全体にソースが絡んだら、白ワインを入れアルコールを飛ばし、最後にバルサミコを加え、酸味を飛ばし、とろみが付いたら完成!バニラアイスを添えてどうぞ。



今月の先生
辻山 明彦 Tsuyama Akihiro
ピストロ ヴィヴアーチェ ショップ
キャラメルが焦げてしまうと苦くなってしまうので、色づいてからは手早く仕上げてください。バルサミコに負けないくらい香りの高い静岡産の新品種「きらび香」をはじめ、地元の良いイチゴだからこそ、存在感たっぷりの味に仕上がりますよ。
tel.054-252-3089

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.112
[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
[2015.2.7] 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(3月7日発行)は「ガーデニング」特集

表紙: 今月のキラリ

kingyo
(横10×高6×底幅3.5cm) 3,800円
WEB SHOP
http://tsukurunoboru.web.fc2.com/

トワ ショコラ
2015 Valentine 限定
ホワイトショコラをピスターで仕上げた。サクサクとした食感。チョココート付き。チョコチップも入っています。¥650(ラッピング込み)
ウエディングスウィーツ 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。
〒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 2015年2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賞品のプレゼントします。

- 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 魚料理であなたが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 6名様
日清大王製菓5食パック5種類(醤油・味噌・塩・豚骨・担々麺) [日清食品]

02 5組10名様
藤枝シネ・プレゴの映画鑑賞券ペアチケット [藤枝シネ・プレゴ]

03 7名様
電子辞書 [小学館アカデミー]

04 6名様
国産オイルサーディン・エキストラバージンオイル漬け(2個セット) [モンマルシェ]

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

「唯一お気に入りの、カラーが選べるジュエリー。」
ルシルケイ。

娘が、春物の洋服を買って来た。新作だって。カラフルな色のファッションを着こなし、新しい色を楽しんでいる。

私も、若い時はそうだった。娘が、羨ましいもんだ。私の着ている服を、カラフルにすることはまだまだ、抵抗がある。でも、色石のジュエリーで、春色を楽しむくらいなら、問題はない。さあ、私も、娘に負けない。春色コーデで、今年デビュー。

Prパラチャサファイヤリング フェア価格 ¥389,000
Prパラバトマルリンペンダントネック フェア価格 ¥399,000
Prタンザナイトペンダントネック 通常価格 ¥280,000 フェア価格 ¥198,000
Prルビーリング 通常価格 ¥650,000 フェア価格 ¥399,000
WGタンザナイト/パラバトリング 通常価格 ¥570,000 フェア価格 ¥399,000

娘から、刺激をうける春色コーデのカラーストーン。

LUCIR-K

色石フェア 2月13日[金]・14日[土]・15日[日]



セレクトジュエリーショップ[LUCIR-K ルシルケイ]
〒420-0852 静岡市葵区相屋町1-8 tel/054-221-1556 [OPEN]10:30~ http://www.lucir-k.com
JA静岡市農協指定店・静岡市職員互助会指定店・静岡市町村職員共済組合・静岡県教職員互助組合指定店・静岡県教職員生活協同組合指定店

LUCIR-K SELECT JEWELRY SHOP