

asterisk ten
10

アステル

2015 3月号
vol.113

特集

ベランダは 森への扉



asten people
大榎克己



アステン meets ぐるぐる
テイクアウト



しずおかキッチン
アサリとネギの春色丼
すくすくボード

こだわりSELECTION
小さな旅
高松・敷地エリア



今月の*キラリ

はりがね作家トチオサヤカさんの
アートを三つ、ご紹介。
レストランマダムという
もう一つの顔を持ちながら、
作品展を開くこともある。
絵を描く感じで、二次元から三次元へ。
針金の一本の線から、
表情と気配を持った一つのカタチが
立ち上がって来る。
光を当てて
揺れる影を見るのも楽しい。
部屋の空気を変える力を持っている。
撮影協力/はりがね堂 <http://goo.gl/LBeKC0>

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 ⑥

Wedding Story from DAUGHTER

子どものころ聞いた お父さんとお母さんの結婚式の話
緊張して 最初の挨拶をすっかり忘れてしまったと言っていたね
でもその時の写真から すごく楽しい式だったと伝わってきたんだ

その日も 今日みたいに晴れてた?

今日は私の結婚式

私と彼の好きなもの そして お父さんとお母さんの好きなものを
たくさん考えたね
家族が増えるってこういうことなんだね

私にとっての みんなにとっての
大切に素敵な一日を ここ
セント・オルコット ガーデンで

プリンセス・
マジックフェア
4/26(日)10:00~
ドレスの試着や
スイーツの試食ができる
スペシャルイベント
会場限定

無料試食付きプレミアムフェア 開催!

3/1(日)・8(日)・15(日)・22(日)・28(土)
4/11(土)・19(日)

- 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



セント・オルコット ガーデン

〒422-8033 静岡県静岡市駿河区登呂5-19-38
営業時間 / 10:00~20:00 定休日 / 火曜日

(ブライダルフェアのご予約)
TEL.054-288-3388

セント・オルコット ガーデン 検索

<https://www.facebook.com/stalcottgarden>



ベランダに一つ植物を迎えるだけで、そこは自分だけの「森」になる。空を見上げ、季節を感じ、少し湿った緑の葉に触れてみる。その瞬間、私たちの心はほぐれ、柔らかく解き放たれていく。忙しい日常の中、それは自分を取り戻すための大切な「森」の時間だ。

ベランダは

ベランダガーデニングの基本は、土、水、風、そして動線。

青空の下、真っ白な洗濯物がはためくベランダの風景は、幸せな日常の象徴だ。しかし今は、同じその場所を、アウトドアリビングとしてガーデニングなどプラスアルファの用途で楽しむ人が増えている。

「小さなガーデンテーブルの上に、鉢植えの植物を一つ置くだけでもいいんです。そうすることで、いつものベランダが今までとは違うくつろぎの空間に生まれ変わることを実感されるんじゃないでしょうか」と語るのは、ザ・シーズン静岡でエクステリア&ガーデンのアドバイザーを務める水野真弓さん。

とはいえ、たった一つの鉢植えからスタートして自分がリラックスできる理想の空間をつくり上げていくためには、やはりそれなりのスキルは必要だ。

「お客様から、植物が成長し過ぎてしまったがどうすればよいか等のご相談を受けることもあります」と水野さん。たとえば乾燥に強いオリーブの木

は、育てやすくベランダガーデニングにおすすめの植物だが、一方で成長が早く暴れやすい(樹形がまとまらないう)といった特徴が、鉢植えの木は、枝葉が大きくなり過ぎると、少しの風でも倒れてしまうので気配りが必要だ。

「実は集合住宅の場合、バルコニー(ベランダ)は専用使用権が認められた共用のスペース。ガーデニングを楽



しむ場合は、それなりの注意が必要です。鉢を幾つも並べればそれだけ荷重がかかりますし、虫の発生や、落ち葉や土などで排水口を詰まらせてしまうトラブルにも要注意です」

水野さんのおすすめは、園芸店で買った時の軽いプラスチック鉢をそのまま使用し、目隠しとして周りを好みのレンガでレイアウトしていく方法。手軽にお洒落な雰囲気を演出できるだけでなく、鉢の下にレンガを敷き鉢底をコンクリートから離すことで、風通しを良くして虫の発生を抑えたり、排水によるトラブルの軽減にも効果がある。

また土選びにも注意が必要だ。腐葉土は虫が発生しやすいので、ご近所トラブルを避けるためにもなるべく使用しない方が無難。移動の負担をなくするために、鉢底石も軽めのものを選びたい。

そして意外と気付かないのが生活

する人の動線。水やりのための水栓や洗濯物を干す位置などを考えずに、プランターや鉢を無造作にレイアウトしてしまうことも要注意。「次第に動きづらくなって、その結果、植物を枯らしてしまいがちなんです」(水野さん)。土選び、水やりと排水、風対策、そして自分の動線。まずはこの4つをきちんと押さえるのが、ベランダガーデニング上級者への第一歩だ。

窓の景色を変えたら、ライフスタイルも変わった。

窓の外から見えるベランダの風景でライフスタイルが変わる人もいる。

「キッチンの窓から見える景色をきれいにすることで、キッチンに立つのが楽しくなり、それまで苦手だった料理が大好きになったという方もいらっしゃいます」

窓をフレームとして一枚の絵を描く

Veranda★Gardening 木林への扉

ように植物をレイアウトする。そんな発想は、ガーデニングにとって、とても大切なと水野さんは言う。

「細部に気を配ることも必要ですが、少し引いた視点で全体を見渡すことがベランダガーデニングを失敗させないための重要なポイントだと思います」

水野さん自身、プロとしてこの仕事をする上で大きな刺激となっているのが、スペインの画家、J・トレンツ・リヤドによる庭を描いた絵画のシリーズ。絵を描くように自分で風景をつくる。たとえベランダの片隅の小さな寄せ植えでも、そんな視点で楽しめばガーデニングも自分だけのアートだ。

ベランダから地球を眺める。静岡発のエコ栽培キット

「一人が一つ、楽しみながら植物を育てて、地球に緑を増やしていけたらいいよね」

社員たちのそんなシンプルな思いがカタチになった、静岡発のエコ栽培キットのブランドがある。静岡市葵区に本社を置くラッシュ株式会社の手掛けるEuvodesign(ユウヴォデザイン <http://www.euvo-store.com/>)だ。ガーデニングの経験がなくても、気負わず簡単に始められるようにと、鉢と野菜やハーブの種、土、卵の殻を再利用した土壌改良剤をセットにして販売。鉢には麻袋や、ジフィーポットなど自然素材を用いているので、成長したらそのまま土に埋めることができるのが特長だ。

「実はこの栽培キットには、ブランド名、Euvodesignの頭文字のeが表す、地球(earth)、環境保護(ecology)、節約(economy)を、堅苦しくなく自然に伝えたいというメッセージが込められているんです」と、開発を担当した雑貨部マネージャーの山崎正人さん。売上の一部をユウヴォファンドとして環



分譲マンションでありながら戸建て感覚で使える
**暮らしの愉しみが広がる
テラスがある生活。**

明るく開放的なテラスは、アウトドア用のテーブルや椅子を置いてランチを楽しんだり、広々とした空間を利用してプランター菜園等、家族みんなで多目的に利用できます。また、つる性植物を育ててグリーンカーテンをつくり、夏の暑い直射日光を和らげたECOな生活に挑戦することも可能です。

GREEN-CURTAINパック

「アステル」をご覧の上、現地建物内モデルルームにご来店の方
先着10名様にエゴット(野菜栽培キット)をプレゼント!

静岡鉄道の分譲マンション「グランアネシス大岩」
建物内テラス付住戸モデルルーム公開中 先着順申込受付中 | 3月中旬入居開始

資料請求・見学予約・お問い合わせは / 「グランアネシス大岩」販売センター
0120-228-997

グランアネシス大岩 検索 夢ある暮らしのパートナー 静鉄不動産

Le parti de jardin
Garden Teimu
7周年感謝イベント

3/21 sat 22 sun
10:00-18:00

ガーデンタイムが季節のうつろいを感じながら過ごす「庭のある暮らし」のご提案を始めて、7周年を迎えます。感謝の気持ちをこめて、中庭を開いた、2日間のガーデンパーティー。そこには春の花々、心を惹かれるものがあふれます。訪れてくださるみなさまに楽しい時間を!

2nd
・たむらうえん...新鮮採りたて野菜・お茶ラテetc...
・焼製工房マル鉄商會...食欲をそそる焼製の数々
・sakura...春の新作アクセサリー揃います
・stand up coffee...香り高いこだわりのコーヒーを
・din/g place...焼きたてスコーン・マフィンやジャムサラダ
・Geluk...繊細な魅力あるアンティーク
・Atelier petit calin...甘い香りっぱいのお菓子を

3rd
・カクタスハウス...イタリアンの名店
・たろべいじゅ...体に優しいお野菜料理を
・チクタクopen the kitchen...ほかほかおやしが並びます
・sakura・din/g place
・Geluk・Atelier petit calin

Plus-Style プラススタイル ガーデンタイム
Garden Teimu
静岡県高田市東町1215番地 tel.0547-34-4128
営業時間/10:00~18:00/水曜定休
<http://www.teimu.com>

境・自然保護NGO、NPOに寄付。土の種類、パッケージや鉢、添付したミニ黒板やチョークの素材も、エコ栽培キットとしてのコンセプトから外れないように、一つ一つ丁寧にこだわって作られている。

もちろん楽しみながら緑を増やすために、「誰でも失敗なく育てられる」というのも大きなテーマ。人気のワイルドストロベリーやレモンバームなど豊富な種類の中から好きな植物を選んで種をまくだけで、初心者でも買ったその日から、発芽を待つ喜びや、時間をかけて植物を育てていくベランダガーデニングの密かな楽しみを実感できるのが魅力だ。



土をいじり、葉に触れて。人が植物を育て、植物が人を育てる。

実際にガーデニングを楽しむ人たちは、口を揃えて、土や葉っぱに触れることの素朴な喜び、心地良さを語ってくれる。人が植物を育て、植物が人を育てる。人と植物の間には、目には見えないけれど、何か特別な、強くて優しい絆があるのかもしれない。

調べてみると、実際に日本でも、老人ホームや障害者施設などでガーデ

ニング作業がプログラムの一環として積極的に取り入れられていたり、子どもたちに栽培体験を通じて発見や感動の機会を与える「植育」という言葉も生まれている。

季節は春。緑との新しい共同生活をめざして、まずは意匠に置く小さな鉢植えを探しに行くことから始めてみよう。



1 おひさま、緑、子どもたち。バルコニーはわが家のたからもの。

静岡市東区の東海林直見さんのお宅は、1階が店舗、2階が奥様の絵美さんと5歳の男子、1歳の女の子の4人で暮らす住居スペース、2階に中庭として設けたバルコニーは、東海林さん一家のお気に入り。家を新築した時から、バルコニーガーデンはプロに任せようとしていたそう。「南国のリゾートにしているような、でも家に合わせてシンプルに」、そんなキーワードを伝えて大満足の間際が出来上がった。「朝起きて、窓ガラスの向こうに緑が見えるのと何だか落ち着くんですね。昼間は子どもたちが遊び場にして、夜はライトアップしたグリーンを見ながら夕飯を食べる、もう部屋つくれる広さがあるからもういらないねと言う人もいますが、ここはわが家の中心、大切な場所です」と奥様。今日も東海林さん宅のバルコニーでは、ニオイシロランとストレッチアの2本の観葉植物が、家族を見守るように静かに葉を揺らしている。



2 「緑と暮らす」を意識したマンション

住む側のガーデニングやアウトリビング志向のニーズを受け、設計施工の段階から「緑との共生」を強く意識したマンション物件も生まれている。例えば、静鉄不動産の「グランアネシス大岩」は、一階の部屋すべてが南向きのテラス付き。機能的なマンションライフを送りつつ、戸建ての「庭」感覚でガーデニングやミニ菜園などを楽しむことができる。また全戸に夏のグリーンカーテン用のフックやベランダ(バルコニー)専用水栓が付いているので、ベランダガーデナーにとっては、まさに理想の住まいだといえるかもしれない。

取材・撮影協力 / ザ・シーズン静岡 ラッシュ (Euvodesign) 静鉄不動産

イラスト・アニメ・写真・雑貨・家具・インテリア・フラワー・ファッション・ブライダル・メイク・ネイルで、あなたの好きが未来につながる。

好きな道でプロになる

オープンキャンパス開催

3月24日(火) 13:30~16:40

(学校見学は随時受付中、お気軽にお問合せください。お申し込みは、HPまたはお電話で受付中)

グラフィックデザイン科(3年制) / プロダクトデザイン科(3年制) / インテリアデザイン科(3年制) / フラワーデザイン科(2年制) / ファッションデザイン科(3年制) / ファッションビジネス科(2年制) / ブライダルビューティー科(2年制)

学校のFacebook | 学校のLINE

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2-19-15 電話0120-252-136
http://www.sdc.ac.jp info@sdc.ac.jp

少人数での宴会に最適 4名様より承ります 定予約

レストラン 歓送迎会プラン

3/1(日)~4/24(金)

出会い、旅立ち、新たな門出。ホテル自慢の料理とおもてなしで、笑顔が集うひとときを華やかに演出いたします。

中国料理 梨杏 りんご

コース料理&フリードリンク ¥6,000 ¥8,000

3/1~3/7, 4/1~4/7は、特別価格にて提供! 通常価格 ¥6,000~¥5,500

Tel. (054) 254-4470 (直通)

日本料理 華雲 かもん

コース料理&フリードリンク ¥6,000 ¥8,000

Tel. (054) 271-2293 (直通)

鉄板焼 那古亭 なごてい

コース料理&フリードリンク ¥10,000

Tel. (054) 271-2293 (直通)

イタリア料理 アルポルト静岡

コース料理&フリードリンク ¥10,000

Tel. (054) 205-8633 (直通)

コーヒーショップ パーゴラ

ディナー プーフ&フリードリンク ¥4,800

Tel. (054) 254-4460 (直通)

※写真はイメージです。掲載料・サービス料は別途。 (個人情報の利用目的) 記事発行にたいおお客様の個人情報は、カード入会の際、ポイント付および確認のための連絡にのみ利用いたします。

ホテルアソシア静岡 Tel.(054)254-4141
※写真はイメージです。掲載料・サービス料は別途。 (個人情報の利用目的) 記事発行にたいおお客様の個人情報は、カード入会の際、ポイント付および確認のための連絡にのみ利用いたします。

Tカード プラス (スマイルパーソナル) でめさせ! T-POINT マスター?!

毎日のくらしでポイントがどんどん貯まる! Tカード プラス (スマイルパーソナル)

コンビニやDVDレンタルをはじめ全国の提携先でポイントが貯まる「Tカード」に、クレジット機能が付いた「Tカード プラス」があることをご存知ですか? クレジット払いすると、Tポイントがダブルで貯まるカードとして人気上昇中。最近、このカードに新しい仲間「Tカード プラス(スマイルパーソナル)」が登場しました。

どんな場面でも使えるの? **Aさんのとある1週間**

MON 公共料金のカード払いで、どんどん貯まる!

電気や電話、ネットなど日々の料金をクレジット払いにして、ポイントを貯めるのももう常識。しかもこのカードで貯まるのはTポイント、使いみちも幅広く、先日の家族旅行の写真もカメラのキタムラでTポイントを使ってプリント。こまめに使えて楽ちん!

TUE ガソリンが会員特別価格!

お買い物途中で立ち寄ったガソリンスタンド。鈴与グループだから「スマイルパーソナル会員特別価格」で給油できた。県内150ヶ所以上あるからこんな時にも大助かり。Tポイント(クレジット払い+カード提示分)もプラスされて、おトク。

WED コンビニでポイントが貯まる!

仕事帰りにコンビニ(ファミリーマート)でコーヒーを買ってTポイントがゲット。毎日ポイントが貯まるのを実感できるのは、いままでのクレジットカードにはない快感。個人的にはクレジットカードが1枚になって、おサイフがすっきりしたのが一番ウレシイかも!

THU スマイル加盟店で、Tポイント2倍!

静岡市清水区の「草薙 茹兵衛」で同僚とごはんランチ。ここは「スマイル加盟店」だから、このカードでクレジット払いすると「Tポイントが2倍」も貯まる。東海・甲信地域のスマイル加盟店は約1,800店。

FRI TSUTAYAでDVDを借りる!

今日は家族で映画デー。TSUTAYAの店頭で登録手続きをしておけば、このカードでレンタルできるから、好きなDVDを借りて帰ろう!

さらに

鈴与グループでの利用でTポイント2~5倍!

鈴与のLPガスを使っているなら、クレジット払いでTポイントが最大5倍。他にも鈴与の宅配ポルウォーターやレンタカー、フジドリームエアラインズ、エス・パル・ドリームプラザなど鈴与グループ9つの事業でTポイントが2倍貯まる。静岡での生活なら、ポイントゲットのチャンスがいっぱい!

※ガソリン、軽油、灯油はTポイント2倍の対象外です。

家計がピンチの時、すぐに使える!

クレジットカードのポイントって、カタログの商品と交換するケースが多いもの。でも、Tポイントなら、コンビニ(ファミリーマート)の買い物で「Tポイント使います」と言うだけ。提携先は全国200万店以上で、ネットでも使えるからとても便利。月末とかのピンチの時に、貯めたTポイントで家計を補うこともできるし、ヘンクワイにもなるし、「Tカード プラス(スマイルパーソナル)」って、「かなり使えるカード」だと思おう!

もっとうまそうお財布!!

Tカード プラス

全国の提携先でポイントが貯まるグループ

※鈴与グループ、スマイル加盟店は提携のTポイント提携先ではありません。 ※鈴与グループ、スマイル加盟店のサービス利用によるTポイント付付は、Tカード プラス(スマイルパーソナル)以外のTカードには適用されません。

ココがスゴい!!

1 入会金・初年度年会費が無料
次年度以降も、1回以上のご利用で年会費が無料になる。
※年1回以上のご利用がない場合は、1,250円+消費税の年会費がかかります。

2 Tポイントがどんどん貯まる
全国のTポイント提携先でのご提示で、Tポイントが貯まる。クレジット払いすると、ダブルでポイントが貯まる。

3 鈴与グループでポイントアップ!
鈴与グループでクレジット払いするとポイント2倍。鈴与のLPガスで最大5倍。鈴与のポルウォーターで最大4倍。ボーナスポイントのチャンスも。

4 スマイルな特典がいっぱい
鈴与グループのガソリンスタンドで会員特別価格。スマイル加盟店でTポイント2倍。スマイル優待店で優待サービスが受けられる。

新規ご入会キャンペーン

キャンペーン期間 2014年12月1日(月)~2015年4月30日(木)

カード発行で! Tカード プラス(スマイルパーソナル) 新規ご入会で、**もれなく500ポイントプレゼント**

ご利用で! キャンペーン期間中、カードショッピングを合計3,000円(税込)以上ご利用で**もれなく500ポイントプレゼント**

さらにご利用で!! キャンペーン期間中、カードショッピングを合計5,000円(税込)以上ご利用いただいた方の中から抽選で

空と海から世界文化遺産の**富士山遊覧をプレゼント!**

A賞 空から眺めるヘリコプターによる遊覧飛行 ~約30分間~

B賞 海から眺める駿河湾フェリーの乗船券 ~清水港から土肥港まで約65分~

抽選で30組60名様 | 抽選で100組200名様

この広告読者限定 新規入会で! さらに「500ポイント」プレゼント!

この広告読者に限り、いま「Tカード プラス(スマイルパーソナル)」に入会したと、さらに500ポイント(合計1,500ポイント)をプレゼント。以下の要領で、2015年4月30日(木)までに申し込みにください。

- ホームページからカードをお申込み。
※入会申込書(郵送)での入会をご希望の方は、事務局までご連絡ください。WEBから申込書の請求もできます。 [スマイルパーソナル] [検索]
- Tカード プラス(スマイルパーソナル)をお届け
※カード申込みから2~3週間後
- 必要事項を記入の上、事務局までFAXまたは郵送
※下記をご参照下さい。
- 500ポイントプレゼント ※2015年6月20日ごろ

※新規ご入会の方が対象となります。※旧スマイルパーソナルからお切り替えされた方はアステン限定500ポイントプレゼントの対象外となりますのでご注意ください。

この広告読者限定

Tカード プラス(スマイルパーソナル) 500ポイントプレゼント申込必要事項

ふりがな

①氏名: _____

②電話番号: _____

③住所: _____

④クレジットカード番号(中央4桁は不要)
□□□□-□□□□-□□□□-□□□□

⑤プレゼントコード: **0307**

※クレジットカード番号はこちらの番号をご記入ください。

※カード1枚につき1回限り。※他の特別ポイントプレゼントとの併用はできません。(個人情報の利用目的) 記事発行にたいおお客様の個人情報は、カード入会の際、ポイント付および確認のための連絡にのみ利用いたします。

必要事項を記入の上、事務局までFAXまたは郵送して下さい。

宛先/ 〒420-0859 静岡市東区東町1-3 鈴与商事マーケティング部

FAX/ 054-273-7705

お問い合わせ

事務局 / 鈴与商事マーケティング部
TEL/ 054-273-7642 (受付時間 平日9:00~18:00)
ホームページ スマイルパーソナル [検索]

アステン MEETS ぐるぐるマツ Gourmet Collection

★ ★ ★

テイクアウト

まもなくお花見シーズン。今年は人気のテイクアウトを持ち寄って公園や広場でランチ会はいかが？ 近所のデリや名店シェフ自製のお弁当を持ち寄れば、おしゃべり花も咲くこと間違いなし！

ココモコ丼 ¥650 ※要予約

新清水の駅から北へ向かった道沿い。店舗前には清水産の地場野菜がたくさん並んで、まるで八百屋さんのような味い。「お母さん、おばあさんの代からずっと作っている手づくりの味がモットーです」と、調理を担当する牧田都さん。店内のテーブルには小パックのお総菜150円〜が所狭しと並んでいる。ご主人の直人さんが打つ「手打ち蕎麦」1パック3人前570円も常連さんに大人気。ココモコ丼と弁当は、すべて2日前までの予約で受け取るスタイル。日曜祝日も20個以上のオーダーがあれば対応してくれる。朝食ヨーグルトで作った「手づくりハンバーグ」220円は予約なしで買うことができる。



福祉作業所で働く人たちが手間を惜まず丁寧に作る、キーマカレーの持ち帰り専門店。静岡県立大学食品栄養科学部の市川陽子准教授の協力を得て開発したキーマカレーは、18種類のスパイスを使った本格的な味わい。辛さは控えめながら、たっぷり入れた野菜の甘みと国産鶏ひき肉のうま味がしっかりと感じられる。大盛550円、ミニ200円、キーマカレーのみ300円もあり、弁当は静岡県立大学、常葉大学、静岡赤十字病院、こども病院の各売店でも販売。なお直売店は4月に移転し、新店舗は現在地より南幹線に東に約600m進んだ草薙一里山になる。

キーマカレー弁当 ¥400

PICK UP VOICE コチラも読者オススメテイクアウト！

- 静岡 ● 「アンパンビザハウス」(葵区・主婦) ● 「チェリービーンズ」(葵区・会社員) ● 「チャーハン達人」(セノバ内)のキムチャーハン(葵区・パート) ● 「CAMP」(マークイズ静岡内)のカレーはテイクアウトも可(清水区・保育士) ● 「大地」のオーガニックのお総菜と日替わりのスープ(駿河区・主婦) ● 「追分茶屋」はおでん、お福荷さん、ごぼうのハンバーグも絶品(清水区・無職)
- 「ベトナム料理タンファン」の生春巻き(清水区・主婦) ● 「みなみグリル」のハンバーグ(葵区・主婦) ● 「金とき」はボリューム満点！(駿河区・団体職員) ● 焼津 ● 「ヤマコ小山商店」の港町コロッケーズ(焼津市・会社員) ● 「ガンジー」はお店の味が家庭で味わえる(藤枝市・会社員) ● 「四季」のお弁当(焼津市・主婦) ● 藤枝 ● 「ルブラチミ」のシーフードカレー(島田市・会社員)
- 「マリンバ」のカツサンドとオムライス(藤枝市・主婦) ● 「ピスタチオ」(藤枝市・学生) ● 「つかもと」のチキンは絶品(藤枝市・主婦) ● 島田 ● 「たつやのキッチン」(島田市・自営手伝い) ● 「宮前コロ助」(島田市・主婦) ※口コミ情報です。情報に変更がある場合があります。

焼肉弁当(4) ¥980(税別)

創業50余年の老舗焼肉店が始めたデリカテッセン。店で予約しないと手に入らなかった焼肉弁当を、エキナカで手軽に買えるのがうれしい。不動の一番人気は、富士のふもとのグルメコンテストで3年連続グランプリを受賞し、2013年に殿堂入りした「焼肉弁当(4)」。

1 京島園デリ
静岡市葵区東金町49 パルシェ食彩館内
tel/054-266-3603
営/9:30~21:00
休/無休
P/パルシェ立駐車場
(買上金額に応じて割引有)

ランチBOX ¥700(税別)

大豆を中心においしく楽しく健康やかな食生活を提案してきた「豆cafe」が、藤枝郵便局前に移転して「くるみキッチン」にリニューアル。管理栄養士が監修した食事やスムージーを店内ですべて、メニューはすべてテイクアウトもできる。おすすめの「ランチBOX」は、十五穀米または玄米ご飯に国産大豆ミートの主菜、地元の野菜を使ったデリカ2品が付いたボリュームな内容。脂肪が少なく、食物繊維や植物性タンパク質が豊富な大豆ミートは注目の健康食材だ。今後は「からだづくり」をテーマに、管理栄養士のセミナーや相談も増やしていくそう。



1 カレー工房 ライク
静岡市清水区草薙1-16-3
tel/054-346-2772
営/10:30~15:30
休/土・日曜、祝日
P/なし

1 くるみキッチン
藤枝市青木3-15-1
松浦第一ビル1F 1号
tel/054-646-4397
営/6:30~15:00
(ランチ11:00~14:00L)
休/日曜
P/20台(共同)



車麩のフライ弁当 ¥600

焼津駅から徒歩5分、一方通行沿いの小さなお店には女性3人が作るヘルシーな総菜やお弁当が並び、昆布だしに漬けこんだ車麩を長い衣でカリッと揚げた「車麩のフライ弁当」や「大豆ミートのから揚げ弁当」600円、「れんこんボール弁当」650円など、マクロビをベースとした料理が、手軽にテイクアウトできると、女性を中心に評判を集めている。子供たちにも食べやすい味付けでボリュームも重視。オーガニックのホワイトパルサミコで作る「ひじきのマリネ」200円は総菜の中で一番人気だ。大量には作れないため、予約をしておくのが確実。

ヘルシー弁当 ¥550(税別)

JR全駅から静岡空港へ向かう道沿いに建つデリカショップ。料理はすべて、藤枝市にアパレルショップを持つ杉浦和夫さんご夫妻の手づくり。「添加物のない優しい味」を目指して、地元農家から届く野菜や、焼津の港で仕入れる魚など素材にもこだわっている。「れんこんバーグや豆腐バーグなどカロリーの低いおかずがそろった「ヘルシー弁当」や南伊豆直送の「お魚干物弁当」550円など、ヘルシーでしっかり満足のお弁当類の他、「ニンジンサラダ」100円、「チーズケーキ」150円など、お一人様にも優しい小パックがたくさん揃う。カウンター席のイトインスペースも併設されている。(※価格は税別)

1 Brown Rice Kitchen
焼津市栄町6-4-5
tel/090-8862-5808,
080-3303-4147
営/水・木・金の10:00~16:00
※定休日終了あり
休/月・火・土・日曜
P/2台

1 HASAMIYA
島田市金谷郷土屋3641
tel/0547-46-2000
営/10:00~19:00
休/日曜、月曜
P/10台

洋風幕の内弁当(並) ¥2,100 ※要予約

海老カツ、ホタテ貝、鶏のみそ漬、タコの軟らか煮に、野菜の炊き合わせなど、おかずがたっぷり詰まった「洋風幕の内弁当」は、2日前からの予約で4個より注文できる。タイミングが合えば、2個でも対応してくれる。ローストビーフやアツビなど、おかずの豪華さによって「上」2,500円「特上」3,500円〜とランクが上がる。「ヒレカツサンド」1,200円〜や「スリランカ式ブラックチキンカレー(二人前)」1,600円などは、当日予約でも持ち帰りOK。看板メニューの「ビーフシチュー」は冷凍パックで2,400円だからお土産にもオススメ。



1 旬香亭
静岡市葵区駿河町4-8
森下ビル1F
tel/054-272-3066
営/12:00~13:00L
17:30~22:30
休/月曜
P/なし



ランチボックス ¥880

夜はソムリエが選ぶワインと、本場仕込みの自家製パンやフランス各地の郷土料理、量はカジュアルなフレンチが女性に人気の店。キッシュ、前菜、サラダ、肉料理にスープとパンが付いたワンプレートランチは、ボックスに入れてテイクアウトもOK。暖かい日には店のすぐそばにある常盤公園に持って行って、ピクニックランチを楽しんでみては？ 桜の時期はフィン片手にお花見も良きそう。ディナータイムにも同じ内容でテイクアウトできるので、忙しい日の夕食にもどうぞ。予約なしで大丈夫だが、電話で事前に時間を指定すれば待たずに受け取れる。

1 フィガロ ビストロ&ワイン
静岡市葵区常盤町2-4-5 1F
tel/054-255-7430
営/11:30~14:00L,
16:00~24:00(食事23:00L)
休/日曜
P/なし

静岡ぐるぐるマップNo.126保存版「パン&デリ」定価1,296円
新しい店がどんどん増えているパン屋さんやデリカテッセンを特選した読者特選の1冊。穴場店から、言わずと知れた人気店まで、味も雰囲気もバリエーション豊かに選んだ。カフェスペースがあるイトインペーカーリー特選も必見！
好評発売中！

資格の大原 本気になったら大原!

春の体験入学会開催!

沼津校 3/25 水 10:00~12:30
静岡校 3/26 木 10:00~12:30

参加無料・予約不要

資格・就職の大原

ホームページのアクセスは 名古屋大原学園

http://www.ohara.co.jp/

静岡校 〒420-0821 静岡市東区堀木103-1
054-264-0050
大原短期大学附属専門学校
大原高等専門学校
大原1号校舎・2号校舎・3号校舎

沼津校 〒410-0801 沼津市大字町5丁目5-11
0555-954-5511
大原沼津短期大学附属専門学校
大原沼津高等専門学校

SLEEP SHOP 静岡

2014年10月 OPEN!

なかなか寝付けられない
夜中何度も目が覚める
朝起きた時スッキリしない

こんな経験ありませんか?

このような方の多くは寝姿勢に枕が合っていない!
SLEEP SHOP静岡ではその場でポスターラインをiPadにて測定し、寝姿勢を手エク!
「ぴったり枕」をお作りします!

硬いベッドマットが腰に良いと信じていませんか?
イタリア直輸入の寝姿勢を考えたベッド Dorsal

「低反発が腰に良い」、「硬いマットレスが良い」というかたよった情報を信じていませんか?Dorsalは体の凹凸に対して自然に対応し、体圧の吸収と支持をバランス良く行ってくれる、寝心地が追求されたベッドです。

私たちは快適な眠りを提案します

〒420-0042 静岡市東区堀木103-1
0120-939-922
http://www.kaimin.jp

読者限定 キャンペーン!!

春は普通免許取得のチャンス!!

2015年3月31日※入校まで

さらにもう嬉しい特典がもれなく付きます

技術オーバー&再検定料無制限保証!
夜間料金無料!
お客様のご都合に合わせてスケジュール作成可能!
※急なスケジュール変更・予約の状況により、お客様のご希望に添えない場合がございます。あらかじめご了承ください。

友達を紹介して嬉しい特典!!
紹介者割引で、教習料金が5,000円おまけ!!
ご紹介していただいた方も5,000円キャッシュバック!!

しずおか子育て優待カード
しずおか子育て優待カードご呈示で
★ペーパードライバー講習 1時間無料!
★普通車教習料金、総額より5,000円引き!!
※経理さんは医師の承諾が必要です。

静岡県公安委員会指定 公認古庄自動車学校 静岡市葵区古庄3丁目11番15号
0120-155-168 TEL 054-261-1551 e-mail main@flushyou.co.jp
FAX 054-264-0940 HP www.flushyou.co.jp

春のオープンスクール開催

3.26 4.26 参加無料

10:00~15:00 会場/本校(ランチ付)

JR静岡駅、JR東静岡駅よりシャトルバス運行(詳しくはHPをご覧ください)

●みらい情報科 ●コンピュータ科(プログラムコース/ビジネスコース) ●医療事務科 ●CG・アニメーション科 ●広告・WEBデザイン科 ●ゲームクリエイター科 ●CADデザイン科 ●建築科(建築設計コース/建築施工管理コース/インテリアデザインコース)

学校法人 静岡理工科大学 静岡産業技術専門学校
〒420-8537 静岡市葵区宮前町110-11 TEL.054-261-8222
http://www.sengai.ac.jp/

まるで生花を身に着けている気分 可憐な大人コサージュが好評

卒業式や入学式などの節目の場に着いては、どうもページョや黒、紺など無難なスーツやワンピースになりがち。でもせっかくの門出には、少し華やかさも欲しいもの。そんな時に活躍するのが胸元を飾るコサージュ。大切な場には布や造花ではなく、プリザーブドで作った大人コサージュがおススメ。「アミティエ ノリ」では、さまざまなデザインや色のコサージュがずらり。写真は1点5,500円。注目なのは留め具。大事な服に穴を開けないように、強力な磁石で留めることができ、厚手のスーツでもらくらく装着。上品さで一歩差をつけるなら、こんなブリザの大人コサージュを身につけてみては？

薄着の季節に向けてダイエットサポート! 「全身痩せ! 脂肪燃焼コース」 たっぷり5回通って9,000円!

女性の心と美をサポートする「ハートアンドビューティ」から、自分史上最高のスリムボディを目指す女性のために「全身痩せ! 脂肪燃焼コース」(通常5回60,000円)が登場! スゴスリミングマッサージや、人気のよもぎ蒸し、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。自分に必要なコースをたっぷり5回も体験できて9,000円というプチプライスも魅力的! 効率重視なら「パーツ痩せキャビテーションコース」(通常22,000円)3,000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、アステル読者限定、3/31(火)まで。

ココに注目! 【全身痩せ! 脂肪燃焼コース】を大から抜け出したい人におススメ。通常5回60,000円→5回9,000円。

Amite nori(アミティエ ノリ) 静岡市駿河区曲金3-6-18-3 (付近の電柱に案内あり。場所が分からない時は電話を) TEL:054-288-1187 9:59~18:30(カフェ17:30まで) 日曜定休 駐車場8台 http://amite-nori.com/

撥水加工の布で ガーディングをもっと楽しく

JR清水駅から徒歩すぐ。手芸用品はもちろん、コスプレ、舞台衣装の布など、プロも遠方から買いに来るほどの豊富な品揃えが魅力の大和屋。この春、ガーディングに挑戦してみたいと思っている人におススメなのが「ナイロン100%の撥水加工の布」。普通の布と違い、水をはじくので泥や水が飛んでも大丈夫。エプロンを作ったり、お気に入りの道具をしまっておくバッグやエストポーチなど、オリジナルで作ればもっと土いじりが楽しくなるはず。デザインもいろいろ揃っていて、サバイバルゲーム女子必須の迷彩柄も用意。たぐいま、入園・入学用の布が揃って入荷中。妖怪ウォッチなど人気キャラクターの布もあるので気軽にお店をのぞいてみて。



ココに注目! 20分まで駐車料無料。1Fに大和屋が入っているテナントビル「えじりあ」の立体駐車場を利用して。分からない場合は気軽に電話を。

大和屋 静岡市清水区辻1-2-1 えじりあ1F (清水駅西口徒歩2分) TEL:054-366-1216 10:00~20:00 第3水曜定休 駐車場あり http://www3.tokai.or.jp/yamatoya/



地元派も、40代でも大丈夫! 婚活トライアル2カ月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」。「最近では仕事を頑張る女性も増えて、ふと気づけば適齢期なんてことも。30代後半から40代の結婚も増えていて、親御さんからの相談も多いですね。お見合いを最後の手段と考える人もいますが、それは逆。お互いに住まいや年齢など条件に合った人を探るので、むしろ理想の人と出会う確率は早く始めた方が高まります。誰でも今日が一番若いんです!と仲人の石上さん。入会に必要な初期費用は50,000円、月額5,300円で、お見合い料は無料! 何回お見合いしても追加料は発生しないので、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。結婚相談所は初めてで不安に思う人には、入会前にお試みできる「婚活トライアルコース」も。2カ月9,800円で期間中なら、何度でもお見合い可能。婚活トライアルの条件は、真剣に結婚を考えている、独身で初婚の40代までの男女。お話しが一切ないのも安心! ※価格は税別

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。

静岡の結婚相談所 エンマレッジ 静岡市駿河区南町19-10 TEL:054-255-3320 (全店共通) 11:00~19:30(最終受付) 静岡店、藤枝店、富士店あり

人生を明るく、楽しく乗り切る 「算命学」を学ぶ4月生募集!

1回だけの鑑定だけでなく、毎月通って算命学を学ぶ「占い講座」があるって知ってた? 「占いのミューズ」では曜日や時間によって少人数クラスを組み、勉強する講座を開催。ここで友達になる人も多いそう。算命学は4000年の歴史を持ち、古くから生活の知恵として、何か大事などを決断する時に使われてきた。「算命学は占いという学問。誰が占っても割り出す宿命は同じです。だからカンの読さず、霊感なんてまったく必要ありません。その向き方を学ばば、自分のことも、家族のことも、自分自身で占え、決断の役に立ちますよ」と先生。人生を前向きに生きるため、何かの目標に自信を持って向かうために、新しいスキルとして身につけてみたい。



ココに注目! まず講座の前に算命学を試してみたい、悩みを相談したい、という人は1回だけの鑑定も。鑑定料3,000円(予約制) ※価格はすべて税別です。

静岡古い館<ミューズ> 静岡市駿河区2-23-17 甲賀ビル2F TEL:054-255-3320 (全店共通) 11:00~19:30(最終受付) 静岡店、藤枝店、富士店あり



伝統が薫り、気品が深い、北米スタイル輸入住宅 「クインアン」

18世紀後半の代表的な建築家、クリストファー・レンによって誕生したクインアン様式。その後、新大陸アメリカではジョージアンスタイルとして継承され、現在でも優雅な伝統的建築様式として高い評価を受けている(写真は静岡市O様邸)。ぜひ一度訪れて、気品漂う北米建築の魅力を感じてみて。

ココに注目! 輸入住宅静岡展示場はアンティーク煉瓦の都度グランジョージアン。イギリス住宅・家具フェア開催中!

【輸入住宅静岡展示場】静岡市清水区草薙350-19 (草薙神社の先を右折してすぐ) 甲賀ビル2F TEL:054-334-9393 9:00~19:00 カフェ11:00~18:00 ※日曜はカフェ10:00~ 水曜定休 駐車場あり http://omura-armo.com/ オムラ自動車 静岡

お出かけするのが楽しくなる キュートで可愛い子ども乗せ自転車

ママに嬉しい、子ども乗せ自転車が登場! その名はbalohaloco HALEIWA(アロハロコ・ハレイワ)。ハワイの美しい南国をイメージした自転車はキュートなデザインが特長で、見ているだけでもHAPPYになれる。小回りのきく20インチのコンパクトサイズでありながら、重い荷物を積んでもラクラク走行できる高性能8段変速ギアや、丈夫で安定感のあるスタンドなど機能性も充実。注目は、おしゃれなチャイルドシート「Yepp」。ブルー、パープル、ピンクなどカラーは全部で11色。その可愛さはママ友に自慢したくなってしまいませんか? 軽量化かつ子どもの身体になじむフォームで、雨に濡れてもサッと拭き取れるからお手入れも簡単。静岡エリアではここだけの扱いなので、ぜひお店をのぞいてみて。



ココに注目! ただいまオムラ自転車全4店舗にて通学&通勤用自転車のセールを開催中!

オムラ自転車 新戸店&Armo Caffé 静岡市清水区折戸2-2-7 TEL:054-334-9393 9:00~19:00 カフェ11:00~18:00 ※日曜はカフェ10:00~ 水曜定休 駐車場あり http://omura-armo.com/ オムラ自動車 静岡

子犬は家族の心をつなぐパートナー

パピー暮らし



子犬と心が通い出したら、さまざまな人からおやつをもらう「社会化バスケット」を始めよう。散歩中に出会った人や配達の人など、家族以外の人からもらうことで、人間を好きになって社会性が育ちます。方法は手のひらにおやつを載せて与えるだけ。子犬の教室「パピークラス」を開催する「美術館前動物病院」によれば、「できるだけ多くの人からもらうことが大切ですが、食べ過ぎないようにおやつはかけら程度で。メカネや髪型など外見に特徴のある人から効果的。社会性が身についた後も時々実行してください」とのこと。社会化バスケットでコミュニケーションの輪を広げよう。

美術館前動物病院 http://www.animalhospital.jp

今月のイケメン vol.72 現代のライフスタイルに沿った 日本文化の継承の仕方を模索 白石大 大地さん

子どもの頃こそ足裏が大事! まずは足の専門家に早めの相談。完全オーダーだから、未就学時でも身体バランスに合ったインソールが作れる

「0歳から始めて良かった」の七田式 春の無料体験&トライアルレッスン

百年乃樹プロデュースの 春限定スイーツ 桜のパウムクーヘン「桜子(さくらこ)」

3/7(土)~15(日)新入荷と 20%OFF「ギャッペフェア」開催!

「英語耳」は一生の財産 始めるならNBのドラークラスで!

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」まで

FIT.LAB.(フィットラボ) 静岡市清水区天神1-2-1 TEL:054-363-0008

七田チャイルドアカデミー 静岡駅前教室 静岡市駿河区南町18-2

セティボン? Shizuoka 静岡市駿河区川合2-4-40 TEL:054-267-7236

アートライン呉服店 PASA(パサ) 静岡市駿河区中田本町6-3 TEL:054-202-9555

NBインターナショナルキッズガーデン 静岡市駿河区中田本町6-3 TEL:054-202-9555

子宮がん、乳がんといった女性特有のがん。予防や早期発見には定期的な検診が重要だと分かっていても、なかなか受ける機会を見つけられずにいる人も多いのでは。最近では、とても明るい雰囲気を受診しやすい施設も増えているとか。SBSテレビの鬼頭里枝パーソナリティーに女性検診を体験してもらった。

女性検診

受けてる?

なぜ低い? 受診率

SBS静岡健康増進センターによると、静岡県の女性のがん検診受診率は、乳がんが31.2%、子宮がんが28.7%、大腸がんが27.4% (2010年国立がん研究センターがん対策情報センター)といずれも低いのが現状。がん検診を受けない理由について、「受ける時間がない」「がんがあると分かるのが怖い」「健康に自信があり、必要性を感じない」など、日常の忙しさや過労から足が遠のいてしまう人が多いというデータ (2013年内閣府がん対策世論調査)もある。

一方、検診をきちんと受けて、自覚症状が出る前の初期段階でがんが発見できた場合、5年生存率は乳がん92.8%、子宮がん94.1%、大腸がんが91.5%と高くなるというデータも。つまり、一年に一度でも、きちんと検診を受けていれば、万が一がんを診断されても命の危険はぐんと低くなる上、治療日数も少なく済み、治療費も抑え



られる。「がんは早期発見できれば、治療後のQOL (クオリティーオブライフ、生活の質)が向上します」(遠山和成所長) また、検診によって採血や検尿を定期的に行うことで、がんだけでなく、貧血や腎臓の働きを調べたり、脂質や糖尿病といった生活習慣病予防にも役立つという。「必要があれば医師や看護師だけでなく、保健師や管理栄養士など専門家か

らアドバイスを受けることもできる。育児や家事、仕事と忙しいからこそ、欠かさず、毎年受診してほしい」と同センターは呼び掛けている。

検診は短時間、仕事の合間でも

女性検診というと抵抗感を抱く人もいるかもしれないが、最近では、明るい雰

囲気で気軽に検診を受けられる施設も増えている。たとえば、同センターでは、女性スタッフが検査を行ったり、年齢に合わせたきめ細かい検診メニューを設けたりしているという。また、女性専用の「レディースルーム」を整備したり、忙しい



女性にも受けやすいように平日だけでなく、土曜日の受診なども行っているそう。気になっている人は一度問い合わせてみよう。

昨シーズン途中から清水エスパルスの監督に就任した大榎克己監督。明日(3/8)、IAIスタジアム日本平でJ1リーグ1stステージ初戦を迎える大榎監督に、チームへの思いや目標などを聞いた。

Q. エスパルスのプロ契約第1号、チームへの思い入れは強いのでは、
他の人の気持ちは分かりませんが(笑)、まあ人には負けないかな。実際、昨年監督の要請があった時、客観的に見て「俺じゃない方がいいんじゃないですか」と伝えたのですが、最終的にはこのチームのためにやるしかない、と思います。使命感でした。周りには「あの状況でよくやったね」と言われましたけど(笑)。
Q. 実際に監督となっていくがでしたが、
自分にとって初めてのJ1監督で、しかもシーズン途中から、本場にトップチームの監督は厳しい環境だと実感しました。
Q. ファンとしては大榎さんだからその期待や喜びはあったと思います。
あの結果に対して、いつかつづかれるだろうという思いはあったんですよ。でも、サポーターの皆さんが温かく見守ってくれたのかなとは感じます。今年はシーズン最初から指導できるので、もっとも自分の色を出して、思い切ってやっていきたいですね。
Q. エスパルスでよかったと思うことは、
J1リーグ発足当初、母体を持たないチームはここだけ。でも自分たちが育ててもらった清水に帰ってこようと思った。あの時は多分、進路に対して人生でも一番悩んだと思います。僕たちがやらなければこのチームはできないんだという強い思いで戻ってきて、そこで選手、指導者をやらせてもらっている。その間にはナビスコ杯や天皇杯優勝もありましたし、97年の経営危機も経験しました。その中で確かに言えるのは、ここまで成長しながらチームがしっかりと残って、今も多くの思いに応えられ、愛されるチームであるということ。そこに自分が携わったことはありがたいですし、これからももっともっと強く愛されるチームにしていきたいと感じています。
Q. これまでユース監督など、育成にも力を注いできたお立場から、いまの静岡のサッカーをどうご覧になりますか、ユース世代の育成もそうですが、

種(小学生)の時期がポイントだと思っています。まずは小学生がサッカーをやりたいと思う環境づくりが必要で、そこからもっと上を目指したい、ずっとサッカーを続けたいと思ってもらいたい。そのためにはやはりいい指導者と出会うことが大事だと思います。そして地元のチームが活躍することで憧れが目標になる。そのためには、エスパルスが強くないといけないと感じます。
Q. 今シーズンの目標は、
優勝しか考えていません。2ステージ制に変わりますが、まずは勝ち点30をしっかりと取りに行きたいと思っています。
Q. 今後の夢や目標は、
やはりこのチームが10年、20年、そして100年先まで存続して、強く愛されるチームにしていきたい。そのための礎をつくっていきたくと思っています。そこに関わる自分の責任をしっかりと果たしていきたいですね。



キラキラ、見つけた!

眠れるジュエリーたちの物語

トパシズの指輪は父から母への初めてのプレゼントだった。こころざさです、とからいながら、母の話を聞くのは嬉しい。譲り受けた前髪の思い出の指輪。さて、私ならキュートなペンダントがいい。ダイヤモンドをプラスして、凝ったデザインにリファームした。生きた方が運がジュエリーリファーム。母は言ってくれるはず。

指輪をネックレスにリファーム 参考価格 98,000円〜

3月の誕生石 アкваマリン
石言葉「勇気」「聡明」、魂に安らぎを与え、心身が疲れている時に生命力をよみがえらせる宝石と言われています。

矢田優季のグルメ館がCOCO!

ランチバイキング 1,099円(平日)
(デザートドリンクバー+299円) ※価格は、税別も表示

バイキングで人気の「厚切りハーブチキン」は皮がパリパリ、中はとってもジューシー! ハーブが香る塩味にカラフルな野菜、トマトとブラックオリーブが入ったソースが絡んで美味しい! 11日までの期間限定。また、ババゲーン自慢のナポリピッツァは大きさが1.5倍でさらにモチモチになったとか、ディナーにはフォアグラのピッツァも登場するので、ぜひお試しあれ。

人間ドック、受診の基準はなんですか?



マンモグラフィは女性技師が担当
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。

毎週土曜日にも受診可
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)



女性検診も。どなたでも。ご予約できます。

宝石買取り 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

お客様の前で計量、明確な査定をいたします。
1991年創業、安心と信頼の全国展開の私たちにお任せ下さい。

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を無料で鑑定いたします。

Ptダイヤリング	Ptエメラルドダイヤリング	Ptサファイヤダイヤリング	Ptルビーダイヤリング	カルティエ	ティファニー
¥299,868	¥264,960	¥90,975	¥149,375		

金・銀・プラチナ

今が売り時! 金相場が10年前の約3倍

金	5,061	円/金
プラチナ	4,962	円/金
銀	69.12	円/金

純金・純銀・純金・純銀はさらに高値買取いたします。 ※弊社独自の鑑定機を使用

ブランド品

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

054-250-0877

R&K リサイクルキング

イトーヨーカドー 静岡店

054-654-5100

3月は、さっと手軽な丼ごはん [いただきます]まで 15分

しずおかキッチン

春から旬を迎えるアサリ。水から茹でることで、じんわりうま味が溶け出します。たまごでとじれば、ふんわりとろけるような美味しさ。浜名湖産の大ぶりアサリを見つけてぜひ作ってみて。

アサリとネギの春色丼

(深川丼)



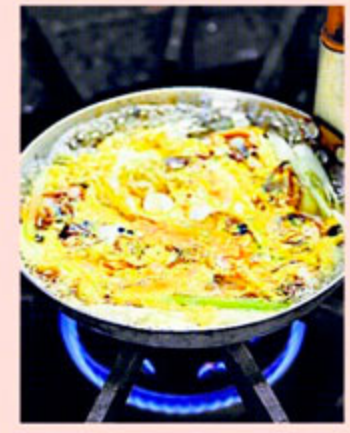
材料4人前
アサリ(大):40個 / たまご:4個 / 白ネギ:1本 / 三つ葉:適宜
だしツユ(カツオだし155cc、薄口しょうゆ22cc、みりん22cc(7:1:1の割合)
アサリの煮汁:200cc

1 アサリを鍋に入れ、かぶるぐらいの水を加える。強火にかけ、アクを取りながら口が開くまで火を通す。ザルに取り、殻から身を外す。煮汁は200ccほど取っておく。白ネギは斜め切りにしておく。



2 大きめのフライパン(一人前ずつ仕上げる場合は親子丼用の小鍋)に、①の白ネギを敷き詰め、上から①のアサリのむき身を並べる。だし汁とアサリの煮汁を入れて、強火で沸かす。

3 ②のフライパンが沸騰したら、手早く溶きたまごを加えて半熟程度に火を通す。丼に持ったご飯の上に、盛り付け、上から三つ葉を散らして完成!



アサリは火を通し過ぎないように



今月の先生
西村 有史 Nishimura Yushi
業の花店主
ネギの甘みと、アサリだしがしっかり効いた丼です。色をキレイに仕上げるため、薄口しょうゆを使いましたが、なければ普通の濃口で大丈夫です。アサリはよくだしが出るように、水からじっくり湯がくこと。身が縮まないように最後の仕上げは手早くしてください。
tel:054-264-7701

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.113
[配布エリア] ●静岡新聞社に所収
静岡市、藤枝市、焼津市、島田市、牧之原市、吉田町、川根本町
[2015.3.7] 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(4月4日発行)は「ビューティー」特集

表紙: 今月のキラリ

はりがね堂トチオサヤカ作品
(参考価格)左下の椅子4,320円
問い合わせ: ことり
TEL:054-635-4111

2015 White Day 限定 つまぴよ
パティシエ生地で焼いた一口サイズのひよこ型。愛らしさUP! White Dayのプレゼントにおすすりです。¥1,200
ウエディングスウィーツのカフェ
Café deux Valentin chambre d'hôte
●●● 県立美術館 堂木通り 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 2015年3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3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。

- ご希望の賞品番号・賞品名は?
- アステン3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。
- 抹茶スイーツでおすすめのお店を教えてください。
- アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。

01 12名様
CUP NOODLE Light+ ラタトゥイユ パーニャカウダ(2個セット) [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 5名様
VEGETABLE FOR TWO ワイルドストロベリー [Euvodesign]

04 5名様
オーシャンプリンセス ホワイトツナ(90g×3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3月下旬にお届けします ヤマト運輸

娘が、プロポーズを受けたらしい。この時がやってきた。嬉しいような、寂しいような…。出来れば、恥ずかしくない花嫁としておくり出してあげたい。そうそう、私も、結婚式出席の「華やかな準備」をしなくちゃね。ねえ、お父さん。

「お母様のご準備も、一緒に。」
ルシルケイ。

ダイヤモンドフェア 3月13日[金]・14日[土]・15日[日]

重ねづけにも重宝するハーフエタニティ。 Ptダイヤモンドリング 54%OFF (D:計1.00ct) ③¥324,000の品 ¥148,000	繊細なきらめきが人気のパヴェダイヤモンドリング。 Ptダイヤモンドリング 59%OFF (D:計1.00ct) ③¥410,400の品 ¥168,000	光を取り込み輝き零れ落ちるブリッジデザイン。 Ptダイヤモンドリング 64%OFF (H:0.50ct、Hカラー、Hクラス、グッドカット、車削、計1.00ct) ③¥561,600の品 ¥198,000	使いまわしがきくのも魅力です。 Ptダイヤモンドネックレス 58%OFF (D:0.50ct、Hカラー、Hクラス、グッドカット) ③¥432,000の品 ¥178,000	1カラット。素敵なきらめきです。 Ptダイヤモンドネックレス 67%OFF (D:1.00ct、Hクラス) ③¥907,200の品 ¥298,000
---	--	---	---	--

※価格はすべて消費税込みの価格です。②はメーカー希望小売価格の総号です。※掲載商品はすべて現品限りです。売り切れの際はご容赦ください。Ptはプラチナの略称です。



LUCIR-K SELECT JEWELRY SHOP

セレクトジュエリーショップ[LUCIR-K ルシルケイ]
〒420-0852 静岡市葵区紺屋町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