

特集

女の一生は リズムカルに。



asten people
JOY



アステン meets ぐるぐる
魚料理

キレイになるためのステップ

小さな旅
焼津・木屋川周辺エリア
すくすくボード

こだわりSELECTION

しずおかキッチン
アボカドの花畑キッシュ

今月のキラリ

クモの糸で編んだドレスが出て来るのは
何の童話だったか…。
それはどれほどか美しいものだろうと
夢のように思うのだけれど、
「光透けるストール」は
おそらくかなり近い。

掛川市の福田織物が世界を驚かせる技術で
シンキョウ綿120番手を織り上げた。
糸の細さはガーゼの約1/3、ストール一枚45gの軽さ。
シルクのように艶やかでカシミアのように柔らかい。
くるくると小さくまとめたり、
ふわっと風をはらませてみたり、自由自在。

撮影協力/D&DEPARTMENT SHIZUOKA by TAITA
TEL.054-238-6678

毎月第一土曜日発行
静岡新聞 広告特集

祝
福
の
ス
テ
ー
ジ
へ



母娘 Special Event

未来の花嫁のための
スペシャルイベント

ご好評につき

第2弾開催!

限定スイーツ
を楽しもう

ウエディングドレス
も着られます!

参加無料

要予約・先着順

4/26(日) | 5/6(水・休)

《第1部》13:00~ 《第2部》14:00~
(所要時間 各2時間程度)



前回大好評だったスペシャルイベントの第2弾!
今回は限定スイーツのほか、未来の花嫁のウエディングドレス試着&母娘でチャペル記念撮影付!
体験ブースもご用意しています。お母様と一緒にホテルウエディングの魅力を体験してみませんか?

- ウエディングドレス試着&記念撮影
- 限定スイーツ

体験ブース 生花ミニアレンジ/カラーセラピー

◆募集人数/10組20名(先着順・未経験者優先)
※20歳以上の未婚女性とそのお母様

お客様(体験者)の声

スイーツがとても
おいしかったです!

“昔ながらの式場”と思っていましたが、
明るくきれいなチャペルにびっくり!
イメージが変わりました。

シェフこだわりの料理試食付

ウエディングフェア Wedding Fair

入場無料

要予約

5/5(火・祝)
10:00~18:00

《第1部》10:00~
《第2部》14:30~

アソシア一番人気の、
お箸で食べられる
フランス料理「仏蘭西懐石」を
ご試食いただけます。



- 婚礼料理試食会 (オードブル・洋風茶碗蒸し・肉料理・デザート)
- チャペル・神殿・披露宴会場見学
- 人気ドレス・ウエディングアイテム展示 など



ホテルアソシア 静岡

JR静岡駅北口より徒歩1分のおもてなし

お問い合わせ・ご予約 Tel.(054)254-4140 (ブライダル係)

受付時間10:00~19:00

アソシア静岡 ウエディング 検索 <http://www.associa.com/sth/>

※写真はすべてイメージです。

女の一生は リズミカルに。

時間とともに私たちは、変わり続ける。
見た目だけでなく、体、そしてココロの中も。
軽やかに、美しく歩いていくために
知っておきたい、私たち自身のこと。

大きな波に揺られる一生。

私たちは生きていく間にいくつかの大きな節目を越える。一つ目は初潮。子どもから大人になるときの最初の大きな変化。次が妊娠、出産。そして閉経。これらに大きく関わるのがエストロゲンだ。通称「女性ホルモン」と呼ばれるものが、私たちの一生を、大きな波のように揺り動かす。

「女性のライフステージの中でも性成熟期(月経がしっかりある期間)に出てくる病気が多いのは、女性ホルモンの影響を受けています。でも、女性ホルモンは月経や妊娠・出産のためだけのものではないんです。そう話すのは、産婦人科医の鈴木美香さん。

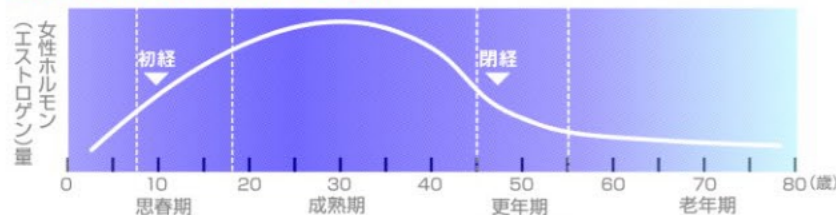
思春期あたりからエストロゲンの量が増え始める。それは妊娠・出産に

向けた体を作るとともに、皮膚の水分量を保ったり筋肉を維持したり、血管をしなやかに強くしたりする役割も担っている。「若いからキラキラしている」のには、ちゃんと理由があるのだ。

そして40代半ばからはだんだん減少傾向へ。このとき変化に体がなじみずに出てくるのが更年期症状だ。それが生活に支障をきたすようになると更年期障害と呼ぶ。女性ホルモンによって抑制されていたコレステロールが上昇したり、内臓脂肪が増えたり。年齢とともに迎えるいたしかたない変化だけれど、メカニズムを知っておくことで心構えをすることはできる。

「例えば、閉経を境に骨粗しょう症が起こりやすくなるのは、女性ホルモ

●女性のライフステージとホルモンの変化



ンの減少とともに骨密度が減るから。その骨密度は、初潮を迎えて2~3年で人生のピークを迎えます。ですからこの時期に無理なダイエットをしたり月経異常が続くと30年後、40年後の骨密度に影響が出る場合があります。若い頃のライフスタイルが、年を重ねたときにも若々しくいられるかどうか、密接に結びついています」(鈴木さん)。

ホルモンをミカタにする方法。

鈴木さんのもとには、企業などから更年期を迎える女性のヘルスケアについて、セミナーの依頼が増えているという。「管理職として働く女性が多くなり、体や心の変化を理解しておきたい、と考える人が増えているからでは」

ホルモンバランスが崩れる年代、女性は子どもの独立や親の介護といったライフイベントが、ストレスとしてのしかかるケースが少なくない。

「エストロゲンには気分を上げる効果があります。これが減少すると気分がふさがちになる。更年期に気持ちの浮き沈みが出るのはそのためです。

※乳がん、子宮体がん、脳卒中、重篤な肝疾患などにかかっている場合は、ホルモン補充療法を受けることはできない。他の方法で症状の緩和を目指す。

身体の変化と症状の関連を理解し、自分に起きている様々な問題を見つけて、ライフスタイルの改善やストレスマネジメントをうまく行っていくことが大切です」

そのためには、今からできることがある。欠かせないのが定期的な健康診断。病気が潜んでいないかをきちんと調べることで、自分の月経サイクルや月経の有無を把握することで、体調をコントロールすることができるからだ。「どんなときに落ち込みやすいか、月経とどう関係するかを記録する。ふりまわされないで女性ホルモンを味方にするんです。それだけでものことに取り組む心持を軽くすることができます」

それでも辛いようなら、近年は、月経に関連したトラブルにはビル、更年期にはホルモン補充療法[※]によって緩和するという選択肢もある、と鈴木さんは教えてくれた。

「不安を抱えたままにしないで、婦人科を受診してほしいですね。ホルモン補充療法もガイドラインができていますから、安心してご案内できます」

自分を知ること。分析して受け止めること。まずはここから始めてみたい。

自分の体と、あと何年つき合う？

スッと背すじを伸ばした立ち居ふるまいは、それだけで颯爽と美しく見える。「耳、肩、第三腰椎、股関節、ひざ、くるぶし。これらが一直線になっている状態が、もっとも理想的な体のラインです」。そう説明してくれたのは整体師の中村哲也さん。ただ、日常生活の中で「悪いくせ」がついてしまうことが多いのだという。

ハイヒールで歩く。横座りをする。イスに座って足を組む。寝ころんでテレビを見る…。そんな何気ない習慣の積み重ねが、体を次第に歪ませる。「パソコンや携帯を使っているときは、背を丸めてうつむいた姿勢になっています

よね。それが毎日続くと、お腹の筋肉が衰えて、背中や腰の筋肉が突っ張る。いわゆるバランスを崩した状態になるため、体の軸をキープできなくなってくるんです。歪んだ体は無意識にバランスを取ろうとして、いろんなところに



Beauty is POWER

ビューティー&ヘルシーをメインコンセプトとし、身体に優しく環境に配慮したビューティーストア。
「ビューティーイズパワー!」美しさは女性に力を宿した新たな光を放ちます。

B-WORLD Beautiful Life Support Store

人がもつ美しさを生み出す自然のチカラを引出すビューティー&ヘルスストアです。取扱ブランド: MTG, Neolifer, Kozogan

C-CORE 超極細繊維立体的構造体マトリクスクッション[シーコア]

OSUSME オススメ商品: もう手放せないこの心地よさ。快適がカラダを包む。マトリクスクッションです。

Lufus 「旬」の食材を大切に、安心・安全に楽しくお食事をしていただく事で、「美」をつくりあげてお手伝いを致します。

TEAtrico ティーとココアを効率的に摂取できるお菓子。リラックス効果のあるオリジナルティーを展開するティートリコ、Lufus オリジナルやB-WORLDオリジナルティーも販売。

かんてんぱぱ 伊藤食品工業株式会社。「かんてんぱぱ」は、ヘルシーフードとして注目される菓実を使った、長野県伊豆市にある菓実メーカー伊藤食品工業株式会社のブランド商品です。

ANNEX 静岡伊勢丹にOPEN

B-WORLD SHIZUOKA

Beautiful Life Support Store

TEL.054-269-6011 (代)

〒420-0031 静岡県静岡市葵区泉町2-1-5
アクセス静岡伊勢丹地下1F
営業時間 10:00~19:30 年中無休
<http://bworld.jp/>

B-STYLE+

TEL.054-269-6012 (予約優先)

受付時間 10:00~19:30(最終受付)
<http://bstyle-plus.com>

株式会社ウイスタリア

Access map

保険の無料相談受付中!

あなたの未来と一緒に考えるお店です。

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

MARK IS 静岡店
新静岡セノバ店

描いたお魚が泳ぎだす! 大人気お絵描き水族館実施!

MARK IS 静岡店

2周年記念イベント

4/29(祝) 11:00~17:00

新静岡セノバ店

ゴールデンウィークイベント

5/2(土) 11:00~17:00

あんしんセエエエ
あんしんセエエエが
登場します!

ぜひご来店ください

しずてつ保険ステーション

しずてつ保険 検索

新静岡セノバ店 住所: 静岡市葵区泉町1-1-1 新静岡セノバ5F
☎0120-708-288

MARK IS 静岡店 住所: 静岡市葵区柚木191 MARK IS 静岡3F
☎0120-708-299

七五三

お衣裳
ご予約会

清水会場
4/11(土)12(日)
*10:00~17:00(12日は16:00まで)
*会場/清水テルサ5F特設会場
清水区島崎223

静岡会場
4/18(土)~26(日)
*火曜日は定休日
*10:30~18:00*会場/ビュール
清水区宮本町1-7-1
☎054-366-3339
通常営業時間 10:00~18:00(火曜定休)

お衣裳をレンタルされるお客様...
お楽しみ抽選会!

おどかかパック
ヘアメイク・メイク・レンタル衣装・着付・小物一式
3歳・5歳・7歳(女児/男児)
¥21,600~

★結婚式場でのロケーション撮影や、スタジオ撮影など...
前撮り撮影

★お問い合わせ先【ビュール】
☎054-202-3331 清水区宮本町1-7-1
通常営業時間 10:30~19:00(火曜定休)

「木屋川」の桜の開花とともに 春の訪れを感じるまち

asten 小さな旅 焼津・木屋川周辺 エリア



毎年、桜の名所としても知られる焼津市の木屋川周辺エリアは自然と調和したのどかな街並みが魅力。周辺には公園などもあり、家族でゆったりと休日をお過ごしにおすすすめだ。

02 Honny Bee!

服飾を学んだ朝波麗美さんが11年前に始めた子供服のセレクトショップ。店内をのぞいてみると、かわいらしい子供服や小物がずらり。ご当地ものの魚河岸シャツや甚平、入園グッズのハンドメイド代行も行っているから、気軽に相談してみよう。

焼津市田原1228 054-623-1219
13:00~17:00 休/水曜、日曜
http://www.honnybee.com/



01 のり弁屋

オープンから10年。のり弁の専門店として地域の人たちに愛されている。のり弁だけでも15種類以上あり、おすすめは、黒はんぺんのフライに乗った「のりハンペン弁当」。お米や海苔にもこだわったオリジナルののり弁をぜひ味わって。朝早くからやっているのでお出かけ前にぜひ。

焼津市北新田177-1 054-623-1906
6:30~14:00、17:00~20:00、6:30~20:00(土日祝)
休/火曜

04 ステンドグラス工房 Sayuri

木屋川沿いにあるステンドグラス講師溝口さゆりさんの工房。随時、体験講座などを開いている。溝口さんも、光の射し方によって見え方が変化するステンドグラスの魅力に引き込まれ、趣味から始めたそう。最近では結婚式を控えたカップルがウェルカムボードを作り訪れることも。

焼津市すみれ台2丁目1-1
090-5039-4176
11:00~19:00 休/不定休
http://s.ameblo.jp/staind-glass1222



03 萬寿

木屋川沿いに面した昔懐かしい雰囲気の大判焼きの店。小林勝子さんが優しい笑顔で迎えてくれる。看板商品は栄養たっぷり、国産モロヘイヤの大判焼き。もちもちとした皮と知人から受け継いだという秘伝のあんこの相性はぴったりだ。注文があれば、ハムチーズやチョコレートなどでも焼いてくれるそう。

焼津市北新田255-6 054-623-3637
10:00~18:00 休/日曜



asten INFORMATION

静岡市少年少女消防クラブが参加団体募集!

地域の防災意識の向上を目的とした活動に取り組む「少年少女消防クラブ」は、活動に参加してくれる新規の小学生の団体(児童クラブなど)を募集! 幼年消防クラブ、女性防火クラブも同時募集。参加団体の規模は問わないので、まずは気軽に問い合わせせてみて。

静岡市消防局消防部予防課
静岡市葵区道手町6-2 問い合わせ/054-255-9701

5月に県内3会場でママ向けセミナー「結婚・出産を機に考えるマネープランと仕事」

しずおかジョブステーションは5月、セミナー「結婚・出産を機に考えるマネープランと仕事」を開催する。講師は静岡FP事務所エフライフプランニングの藤田秀子代表。結婚や出産で生じる課題「教育資金」「住宅資金」「保険見直し」、マネープランに即した仕事との関わり方をアドバイスする。

【開催日程】5月11日(月)10:00~11:30 プラサヴェルデ(沼津市)
5月12日(火)10:00~11:30 あざれあ(静岡市)
5月13日(水)10:00~11:30 あいホール(浜松市)

しずおかジョブステーション(静岡県委託事業)
問い合わせ/ 東部:055-951-8229 中部:054-284-0027
西部:053-454-2523

伝統が薫り、気品深く、輸入住宅のベストセラー「クイーンアン」

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ーンアン様式。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、現在でも優美な伝統的建築様式として高い評価を受けている。写真は、静岡市駿河区O様邸。



アメリカンホームクラブ
静岡市清水区江尻町4-10 問い合わせ/054-363-1104

臭いやかゆみ、痛みなど、フェミニンゾーン(外陰部周辺)の悩みやトラブルを抱える女性は意外と多い。聞きたいけど聞けない...そんなデリケートな疑問について

「聖隷健康サポートセンターShizuoka」の所長で婦人科外来を担当する鈴木美香医師に聞いた。

フェミニンゾーンを快適に保つために 正しいケアと 受診のすすめ



1 人知れず悩んでいる女性は多い?

フェミニンゾーンの不快を抱えている女性はとて多いのですが、それだけで病院に行く人はあまりいないのではないのでしょうか。子宮がん検診にいらした際に「実は…」と相談される方が多いので、潜在的にはかなり多くの方が悩んでいるのでは、と考えています。

臭いやかゆみ、痛みの原因はさまざまです。例えば、カンジダという常在菌である真菌が繁殖して起こる膣炎。体力や抵抗力が落ちたり、抗生物質の服用、妊娠などで菌が繁殖しやすい状況になると起こる炎症です。

2 間違ったケアが悪化の原因に

これらは誰にでも起こりうるトラブルですが、なかなか相談できず抱え込んだり、自己流のお手入れが悪化を招いたりすることも少なくありません。臭いやかゆみが気になるから、キレイにしよう!とお湯や一般的な石鹸でゴシゴシ洗ったりしていませんか?

フェミニンゾーンはpH4ぐらいであり、より酸性に近いのです。これは外部の細菌から守ろうとする良い菌が常に守っているから。ですが、ゴシゴシ洗ってしまうと、良い菌まで洗い落とされてしまいます。一般的に石鹸はアルカ

リ性ですからpH値が上がると考えられ、お湯ですらpH7なので良い菌が生きにくい環境になると考えられます。また、手や顔と同じで、洗えば皮脂が乾燥してしまう可能性もあり、ここから感染症を引き起こす、という逆効果につながる場合もあります。

フェミニンゾーンを守っている菌は乳酸菌の仲間。ゴシゴシこするのではなく、低刺激の洗浄剤を使うなどして、優しくお手入れをしてください。

3 気になる症状は婦人科に相談を

フェミニンゾーンの悩みは、誰かに聞いたりしにくいデリケートな話題です。日本では妊娠出産以外で婦人科に行くことに抵抗を感じる、という人が多く、それも、海外に比べてフェミニンゾーンのお手入れが浸透していない理由なのかもしれません。

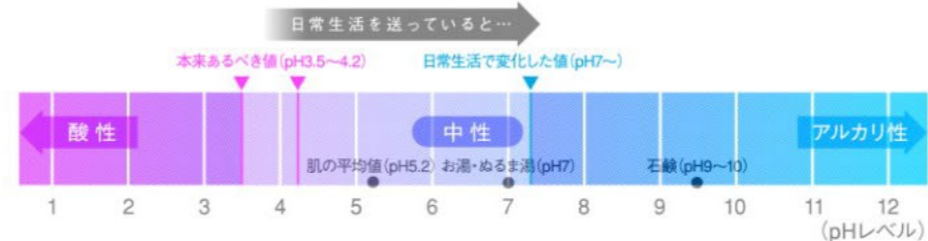
かゆみぐらいで病院に行きたいの?という方もいるかもしれませんが、かゆみは痛みと同じくらい心身にストレスを与えられていると言われています。かゆみに耐えることが知らず知らず負担になって、仕事や日常生活に集中できないのなら、ぜひ一度婦人科を受診してほしいですね。友達や姉妹が受診したと聞いて、思いきって訪ねてくださる人もいますから、身近な方にお勧めの婦人科を聞いてから受診すると安心かもしれません。

もちろん、治療が必要な感染症の場合も考えられますから、気になるようなら小さなことでもお気軽にご相談ください。

女性にとってもっとも身近で、一生を通じてサポートしてくれるのが婦人科。早めの相談と正しいセルフケアを心がけて。



●フェミニンゾーンのpH値



協力/サノフィ

聖隷健康サポートセンターShizuoka 所長

鈴木 美香 医師

●1996年 浜松医科大学卒

●2003年 浜松医科大学大学院修了

医学博士/労働衛生コンサルタント/日本産科婦人科学会専門医/日本東洋医学会漢方専門医/日本臨床細胞学会細胞診専門医/日本女性医学学会女性ヘルスケア専門医/検診マンモグラフィ読影認定医(評価AS)/日本医師会認定産業医/日本医師会認定健康スポーツ医/人間ドック健診指導医/人間ドック健診情報管理指導士

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

宝石買取

無料鑑定いたします。

お客さまの前で計量、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

あなたの宝飾品・ブランドジュエリーなど無料で鑑定いたします。

PRダイヤモンド	PRエメラルドダイヤモンド	PRサファイヤダイヤモンド	PRルビーダイヤモンド
¥299,316	¥264,206	¥90,144	¥148,707

フルガリ、カルティエ、ティファニー

金・銀・プラチナ

今売り時!金相場が10年前の約3倍

金	4,966	円/g
プラチナ	4,879	円/g
銀	66・64	円/g

純金地金 純金コインはさらに高値で買取いたします。

ブランド品

ルイ・ヴィトン、シャネルなど

ブランド時計

ロレックス高値買取中

切手・金券

1点からでもOK!

Aria アリア

静岡紺屋町商店街店

054-250-0877

セカンドスタイル

静岡紺屋町商店街店

054-266-5103

R&K リサイクルキング

イトーヨーカドー 静岡店

054-654-5100

R&K リサイクルキング

ペイドリーム 清水店

054-337-2211

アステン MEETS ぐるぐる Gourmet Collection

魚料理

和洋中、さまざまな料理の主役となる魚。刺身としてシンプルにいただくのもいいけれど、野菜などと一緒にアレンジされた料理は見た目も華やか。彩り豊かな旬の魚料理をご紹介します!

1 NORI

藤枝市時ヶ谷864-3
tel./054-641-4778
営/11:30~14:00L、18:00~20:30LO
休/火曜、第1月曜
P/8台

「春ならではの苦みと甘酸っぱさをテーマにした一品です」とオーナーシェフの西谷文紀さん。オープンから11年目、地元藤枝の食材を大切に料理には定評がある。春の魚介サラダは、その日の朝採れたばかりの井口彩園の野菜や河原崎農園のトマトなど、春ならではの苦みをたたえた野菜と、塩漬の桜葉でマリネした金目鯛にミカンと梅の甘酸っぱいソースを合わせた爽やかな仕上げ。内容はすべて仕入れによって替わるため日替わりだが、春のみずみずしさを放つひと皿は、目と舌と体を満足させてくれるはず。

金目鯛と真蛸 地野菜のアリマペーラ
¥3,000~のコースの一部



いしよりムニエル ごぼうピュレヒトマト・ケッパーのソース

シェフおすすめランチ ¥2,500(5月より¥2,700)の一部



1 スカイレストラン ヴォーシエル

静岡市葵区紺屋町17-1 葵タワー25F
tel./054-273-5250
営/ランチ11:30~14:30(14:00L)、
ディナー14:30~17:30(17:00L)、
ディナー17:30~21:00(20:30L)
休/無休
P/契約駐車場あり(食事の金額に応じて割引あり)

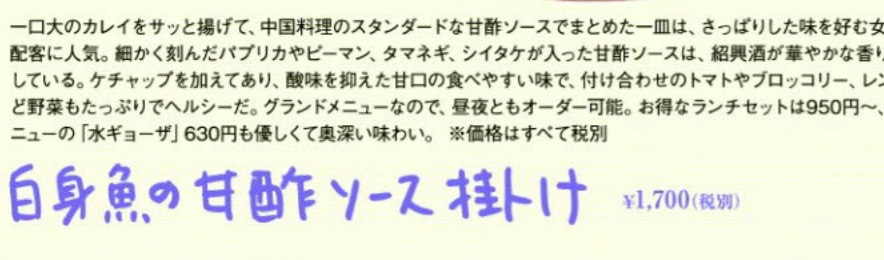
旬のイトヨリダイを美しく仕立てた一品は「シェフおすすめランチ」の魚料理として、5月初めまで登場。香り高いバターで表面をパリッと香ばしく焼き上げ、身はふっくらとやわらか。コクのあるごぼうピュレと、ピネガーを利かせてさっぱりしたトマト・ケッパーソース、2種の味わいを楽しみつつ召し上げ。葵タワーの25Fにあり、市街地を見下ろす眺望は、思わずため息が出るほど。一見、敷居が高そうに思われがちだが、ランチはキッズOKで子ども連れのママやファミリーも多い。入学祝いのおみやげの贈り合わせ、人気のランチ宴会にぴったりだ。

1 中国パレス

焼津市杵立島573-5
tel./054-624-9222
営/11:30~14:00L、17:30~21:00L
休/火曜(祝日営業、振替あり)
P/16台

一口大のカレイをサクッと揚げ、中国料理のスタンダードな甘酢ソースでまとめた一品は、さっぱりした味を好む女性や年配者に人気。細かく刻んだパプリカやピーマン、タマネギ、シタケが入った甘酢ソースは、紹興酒が華やかな香りを演出している。ケチャップを加えてあり、酸味を抑えた甘口の食やすい味で、付け合わせのトマトやブロッコリー、レンコンなど野菜もたっぷりなのでヘルシーだ。グランドメニューなので、昼夜ともオーダー可能。お得なランチセットは950円、看板メニューの「水ギョーザ」630円も優しくて奥深い味わい。 ※価格はすべて税別

自身魚の甘酢ソース掛け ¥1,700(税別)



金目鯛の煮付け ¥1,200(税別)

1 静岡 花萬風月

静岡市葵区紺屋町14-1 2-3F
tel./054-266-3300
営/11:00~15:00L、15:00~24:00(23:00LO)
※金・土・祝前日15:00~翌1:00(24:00L)
休/ランチは月曜休
P/なし

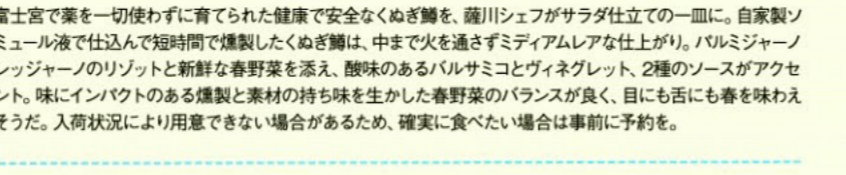
料亭のような高級感ある雰囲気、全室ゆったりくつろげる掘りごたつの個室。それだけでリーズナブルな料金が人気の居酒屋。単品の魚料理の中で最も人気があるのが「金目鯛の煮付け」だ。濃いめのこってりとした味付けで、由比の「正雪」、藤枝の「喜久酔」など辛口の地酒との相性が良さそう。注文が入ってからじっくり時間をかけて煮込むため、最初にサラダや揚げものなどと一緒にオーダーして、先にできた料理を食べながら待つのがおすすめ。北海道産の特大ほっけ焼き、自家製の西京みそで漬け込んださけの西京焼きも、ぜひ味わって。

くぬぎ鱈の瞬間煙製 春のサラダ仕立て コースの中の一部

1 シェ・サツカフ

静岡市葵区紺屋町4-9 2F
tel./054-205-5133
営/17:30~23:00(22:00LO)
※日・祝日17:30~22:00(21:00LO)、
ランチ水~日曜12:00~14:30(14:00LO)
休/月曜
P/なし

富士宮で薬を一切使わずに育てられた健康で安全なくぬぎ鱈を、藤川シェフがサラダ仕立ての一品に。自家製シミュール液で仕込んで短時間で煙製したくぬぎ鱈は、中まで火を通さずメディアムレアな仕上げ。パルミジャーノレッジャーノのソルトと新鮮な春野菜を添え、酸味のあるパルサミコとヴァネグレット、2種のソースがアクセント。味にインパクトのある煙製と素材の持ち味を生かした春野菜のバランスが良く、目にも舌にも春を味わえそう。入荷状況により用意できない場合があるため、確実に食べたい場合は事前に予約を。



1 居酒屋 miZuno

静岡市清水区船越東町209-2
tel./054-352-9876
営/11:30~14:00L、17:30~22:00(休前日は~23:00L)
休/水曜、日曜、祝日
P/6台

自慢の魚有のたたき ¥980(税別) ※夜のメニュー

清水区・大沢川のもと、50年以上前から続く鮮魚店が12年前にオープンした居酒屋。カツオではなく珍しいマグロのたたきは、開店当初からの看板メニューだ。毎朝清水港で仕入れた新鮮なマグロの赤身を、橋のままバーナーで炙り、自家製の甘辛いタレをかけて、タマネギやシソをトッピング。まぶした黒コショウと、タレの隠し味である豆板醤がアクセントになっていて、お魚嫌いでも食べられる」と評判の一品だ。これ以外にも「おまかせ刺身盛り合わせ3種」980円~など、鮮魚店ならではのメニューや肉メニューも充実。ランチタイムにはこちらも人気の「鮎のユッケ弁当定食」1,300円が登場する。 ※価格は税別

静岡ぐるぐるマップNo.127 保存版ランチカタログ

「しずおか最新 ランチ案内」本体価格1,200円+税

グルメライターや読者のクチコミ情報を基に、県中部エリアの最新ランチを収録。「魚ランチ」「デザート充実ランチ」「限定〇食!ランチ」「駅近ランチ」「ボリューム満点ランチ」など知りたい情報が探しやすいテーマ別のほか、お弁当特集も必見。

- 「のへそ」の刺身(清水区・無職) ●「河童土器屋」の海鮮丼(葵区・会社員) ●「ととや」(葵区・パート) ●「鹿島屋」(葵区・会社員) ●「喰心坊」(葵区・主婦) ●「河太郎」(葵区・アルバイト) ●「善」のイワシ料理(清水区・介護職) ●「やす兵衛」(清水区・主婦) ●「河岸の市」(清水区・パート) ●「かどや」のキンメダイの煮付け(駿河区・主婦) ●「舟小屋」(藤枝市・主婦) ●「小川港魚河岸食堂」(葵区・主婦) ●「すずき」の海鮮丼(藤枝市・無職) ●「寿し安」(藤枝市・会社員) ●「魚魚茂」の刺身定食(島田市・パート) ●「八才」のフグ料理(島田市・主婦) ●「夜之屋」 ●「磯崎」(吉田町・保育士) ※口コミ情報ですので、情報に変更がある場合があります。

ZOOM & ZOOM

わたしの家づくり STORY (土地選び編)

図面を見る目が変わるかも!?

土地選びセンスUP 大作戦!!

「土地選びは男女の縁と同じ。自分に合った、縁を感じる土地を選べばいい」とは、土地選びの達人、明和住宅の佐野寛会長の名言。それなら、自分で良い土地を見極める目が欲しい!

家は住みやすい 土地選びから

今回、賢い土地の見方・選び方を教えてくれたのは、明和住宅の敏腕営業部長、小池芳野さん。「家づくり計画でやってしまいがちなのは、土地より先に建てる家のプランを考へてしまうこと。モデルハウスを見学に行くと、気に入った建築会社にプランを作ってもらってから、その家が取まる土地を探すと、建物と土地の予算バランスが合わないなど、土地選びに手こずってしまうこともあります。確かに、素敵なモデルハウスを見たらついやってしまいがちですが、

「マイホーム計画はまず土地選びからです。土地への投資は将来、子どもたちに残せる資産にもつながります。いつか売れる時のことも考えて価値ある土地を探したいですね」と小池さん。

『東南角地』は 好条件?

売る時にも価値ある土地って、具体的にどんな土地だろう? 「立地や面積によって価格が変わるのはもちろんですが、土地の向きや形にも価値は左右されます。快適な家を建てやすい土地の形というものがあるんです。たとえばよく東南角地がいいとい

大きな家を建てやすいという。南側の家は多くの場合、日照を確保するため南側にある程度の庭を作る必要があるからだ。「社分譲地では、そうした不平等を極力減らすよう、将来建つ家のプランを想定しながら区画を区切っています。快適な間取りにするため一定以上の間口を確保するとか、どの区画も日照を確保できるように自主的なルールを設けるとか。その辺りは分譲地を提供する業者のセンスが問われますね」

更地の状態で、目に見えない条件まで含めて土地の価値を総合的に判断できるのは、建物にも土地にも精通しているプロだからこそ。しかもその土地の良し悪しを何でも包み隠さず話してくれるのが明和住宅のいいところだ。結局、土地を見る目を養う近道は、信頼できる専門家に何でも聞いてみることものかも。「気軽に相談してください」と話す小池さんはどこまでも頼もしかった。

住むトコ NEWS 静岡市がどんどん子育てしやすい市に!

この4月から、静岡市立の幼稚園・保育所がすべて認定こども園になるってご存じ? 保護者の働いている状況に関わらず、どのお子さんも一緒に幼児期の教育や保育を受けられるメリットが。私立の幼稚園・保育所の一部も認定こども園に移行します。また、放課後児童クラブも、預かり時間の夜7時までの延長や、対象児童の小学6年までの拡大が順次行われるほか、預けるお子さんの人数等に応じた利用料の軽減措置も始まります。待機児童をなくすための施設整備も、今後5年間で集中的に進められる予定です。

取材協力/明和住宅・静岡市子ども未来課



今日は家族でハイキングにいきました。パパも子どもも楽しそうだったな。腕によりを掛けたお弁当も好評だったし。帰りはちょっとつらかったな。足がガクガクして。でも、家に着いたらみんな元気になっちゃってやっぱり家はいいね。だって!

やっぱり明和住宅。

日本人の肌で
アレルギーテスト済み
日本女性を対象にパッチテス
トを行っています。

※すべての人の肌にアレルギーが起こ
らないということではありません。
(2014年5月実施)



お近くのドラッグストアや
ホームセンターなどで
お買い求めください
(右)ラクタシード® オールデイ フレッシュ
人の肌の特性にあわせたpH値5.2付近に
調整した洗浄料
(左)ラクタシード® オールデイ ケア
フェミニンゾーン本来のpH値3.8付近に
調整した洗浄料
参考価格
250mL 各980円
150mL 各780円

Lactacyd®

ラクタシード

世界で愛されるデイリーフェミニンウォッシュ、日本上陸。

髪をシャンプー、顔を洗顔料で洗うように、女性にとって大切なフェミニンゾーン(外陰部周辺)も
丁寧なお手入れがあります。フェミニンゾーンの本来のpH値付近に調整された洗浄料を使うことです。

フェミニンゾーンのお手入れの新習慣をはじめませんか。

フェミニンゾーンは
デリケートだから…

フェミニンゾーン本来の
pH値付近に調整された
洗浄料

ラクタシード®は、乳清(ホエイ)*や乳酸*など天然由来成分を配合した洗浄料です。

*保湿剤

お問い合わせ サノフィ カスタマーサポートセンター ☎0120-521-490 http://www.lactacyd.jp
(受付時間9:00~17:00 祝日・会社休日を除く) SAJP.LAC.15.03.0602

こだわり Selection

春の歓迎会は
美しい眺めのフレンチで

4月、新しい出会いの季節。歓迎の気持ちを込めてフレンチのディナーはいかが? 女性グループの集まりにおすすめなのが、地上25階から静岡市内を一望できる夜景の美しいレストラン、ヴォーシエルの「女子会ディナー」。フレンチのフルコースにワインやカクテルなどのフリードリンクが付いて5,000円(サ・税込、月~木曜限定※4名~)。シェフが腕によりを振るう春らしいメニューの数々と雰囲気の良い、特別なひとときを過ごせるはず。男性と一緒に楽しむなら「ブライデートディナー」を。ちょっとリッチな合コンや少人数の歓迎会にもぜひ。昼はお得な女子会ランチも。どのコースも早めの予約を。

- ブライデートディナー (平日・日曜限定)
1名 6,000円(税・サ込) ※4名~
- 女子会ランチ
1名 2,000円(税・サ込) ※2名~



5/13(水)12:00~「スカイランチ de お料理セミナー」を開催。ランチを楽しみながら一流シェフとパティシエの貴重な話が聞けるチャンス。

グランドイエール ヴォーシエル
静岡市葵区組屋町17-1 葵タワー25F
TEL:054-273-5250 要予約(2名より)
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

お洒落なレストランで素敵なひととき
「ひとりで行ける婚活パーティー」

婚活パーティーって気になるけれど、自分は口ベタだしコミュニケーションに自信がなくて…と、あと一歩のところまで悩んでいる人は、みかん企画の「ひとりで行ける婚活パーティー」がおすすめ。参加者は、ほとんどがひとり参加。ひとり参加でも楽しめるようにパーティーはグループワーク中心で進められ、ボツと寂しくしている人がいないのが特長。美味しい料理と少人数だからこそこのアットホームな雰囲気、多い時には参加者の70%がマッチングするほど盛り上がることもあるのだとか。場所と時間は「みかん企画」で検索を。申し込みもHPへ。



【開催日程】 静岡 4/19(日)、25(土)、29(水・祝)
藤枝 4/18(土)、26(日)
富士 4/26(日)

婚活パーティーは県内各地にて、毎月12回ほど開催。上記以外の場所や日程も用意されているので「みかん企画」で検索してみてください。

みかん企画
掛川市下妻木2329-1
TEL:0537-28-9732



暮らしも私も素敵になる
自分らしい庭づくり。
あなたもいかが?

部屋から外を眺めるとき、玄関を出たときに花やグリーンがあると、その美しさに癒やされたり、成長にわくわくしたり、生命力に驚いたり。何気ない毎日でも豊かになる。そんな植物のある暮らしを提案するのが Garden Teimu。一番の魅力は自分らしい庭をつくってくれること。新築の庭づくりやリメイクの設計から施工、「スペースがないから」「手入れが大変」と諦めていた人に隙間を生かしたミニガーデンや、オーダーメイドの寄せ植えコンテナ、自然に広がる緑のガーデンなど、女性プランナーの経験とセンス、アイデアにあふれる庭づくりが人気。春は根付きが良く庭造りにぴったり。まずは気軽に相談して。

4/24(金)・25(土)「春の花の寄せ植え教室」(要予約)を開催予定。3,000円~。詳しくはホームページで。

Plus Style Garden Teimu
(プラススタイル ガーデン 庭夢)
島田市東町1215
TEL:0547-34-4128
10:00~18:00
水曜定休 駐車場あり
http://www.teimu.com/



特典が目白押しの
「夏ウェディング サンマリオ」

この夏、結婚を考えているカップルにハッピーなニュース。記念日のレストラン「サンマリオ」では4/1から「夏ウェディング サンマリオ」の受付を開始。7/1~9/30の期間にブライダルパーティーをすとスペースチャージの特別割引、装花プレゼント、コース料理、フリードリンクのランクアップ、テラスグリルパーティーのプレゼント、サマーデザートbuffetのプレゼントなどの特典がいっぱい。1日1組限定のプライベートウェディングだから演出やタイムテーブルも思いのまま。オリジナルギフトの割引や10万円相当の記念日チケットプレゼントも魅力的。もちろん挙式やナイトウェディングもOK。夏空の下、二人で思い出の花を咲かせよう。

4/12(日)、5/2(土)、5/3(日) 試食付きスペシャルウェディングフェア開催。8月までに挙式のカップルへサマープランを用意。

記念日のレストラン サンマリオ
静岡市駿河区登呂2-14-26 TEL:054-654-3060
11:30~14:30、18:00~21:00
水曜定休(土日は完全予約制)
駐車場あり

カジュアルラインの
「ギャッベキリム」に限り
4/4(土)~12(日)30%OFF!

アステンでもお馴染みのギャッベキリム。その中間にあたる「ギャッベキリム」って知ってる? 基本はキリムのような平織りで、一部にギャッベの可愛い柄を織り交ぜた、華やかでカジュアルな敷物。価格もギャッベの半分程度とあって、手頃で使いやすいのが特徴。そんな「ギャッベキリム」が呉服町通り「パシヤ」で4/4(土)~12(日)の期間のみ、なんと通常価格の30%OFF。子供部屋はもちろん、キッチンやバスなどの水まわり、玄関、壁にかけてもお洒落。手織りだから1点1点違うので、お店で確認してみてください。



同期間中はキリムも通常価格の20%OFFに。静岡伊勢丹の2軒隣という便利な場所ので、春物スタイルも勢ぞろい!

アートライン呉服町店 PASA(パシヤ)
静岡市葵区呉服町2-2-4 ワタナベギャラリービル1F
TEL:054-266-4662 10:00~20:00
当面無休 http://pasa-pasa.com/

安心してきて、出会いも多い!
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「エンマレッジ」は、経済産業省のガイドラインに沿った適マークを取得した安心できる結婚相談所。医者・弁護士・経営者など全国のハイクラスな出会いを求めている人から、静岡を中心とした幅広い条件で探している人まで、ニーズに合わせてコースを選ぶのが嬉しい。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! 何度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。「待つだけじゃダメ。行動しないと出会いはありませんよ」と仲人・石上さん。結婚相談所は初めてで不安に思う人には、入会前にお試しできる「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。勧誘は一切ないのも安心! JR静岡駅より徒歩3分。※価格は税別



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」も参考になる。

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/

子犬は家族の心をつなぐパートナー

パピー暮らし



子犬はなんでも噛んで壊すのが大好き。破壊行動予防のため、まず高所に移動させるなど環境整備。次にコングやデンタルガムなどの噛む玩具をいつも周辺に2~3個置いておきます。子犬の教室「パピークラス」を開催する「美術館動物病院」によれば「専用玩具を噛んでいる時こそ褒めて、良いことがあるという印象を与えてください。また、「ちょうだい」と言って玩具を一旦取り上げ、ご褒美のおやつをあげたらすぐに返すトレーニングも効果的。いけないものを噛んでいる時も取り上げられるようにしておきましょう。散歩や遊びでエネルギーを発散させることも大切」とのこと。楽しくいたずら防止に励みましょう。



家具のある暮らし



毎日の暮らしで触れるものこそ
本物を長く大切にしたい

家具の街・静岡で、信頼の置ける家具づくりを長年続けているのが起立木工。藤枝にある自社工場では熟練の職人によって、オリジナルの家具が生み出されている。直売店となること、起立木工オランダ館の1階では、それらオリジナル家具の使い心地や材質の良さ、優れたデザイン性に直に触れることができる。一生付き合える上質な家具がもっとあって、リペアにも応じているので安心。よりこだわらならセミオーダーで自分のイメージ通りの家具を注文してみよう。そして、2階にはインポート家具がずらり。昭和30年代から取り扱う重厚なオランダ家具をはじめ、イギリス、フランス、イタリアなどヨーロッパから直接仕入れている。新しい季節、まずは一つ、一生ものの家具を暮らしに取り入れてみては。

起立木工 オランダ館
静岡市駿河区津島町16-20
南幹線沿い
オートバックス西側
TEL:054-287-0500
10:00~18:00 水曜定休
起立木工

しずおかキッチン

どんどん気候が良くなって、春野菜がおいしくなる季節。
今回は、タルト生地を使わない、ヘルシーでお洒落なキッシュが登場！
華やかな存在感はパーティーでも重宝しそう。

アボカドの花畑キッシュ

(春野菜とアボカドの丸ごとキッシュ風)

材料4人前
アボカド:2個 / トマト:60g / 新ジャガイモ:100g / アスパラ:4本 / 新タマネギ:40g
サクラエビ(あれば生):10g(乾燥の場合は適量) / 胚芽クラッカー:4枚 / パウダーチーズ:20g / 塩コショウ:適量
〈A:キッシュアバレイユ〉卵:2個 / 牛乳:170cc / 生クリーム:170cc / バター:24g / 塩コショウ:適量

1 アボカドは縦半分にして種を取り、中をスプーンでくり抜く。中身は角切りにし、ジャガイモはゆでて角切り、トマト・新タマネギも角切りにする。アスパラは2cm幅に切り、全ての野菜をボウルに合わせて塩コショウで味をつける。



2 キッシュアバレイユ(卵液)を作る。バター以外の材料をボウルで混ぜ、ザルなどでこしてから、バターを焦がして加える。①の野菜をアボカドカップに入れて、キッシュアバレイユを流し込む。

3 アルミホイルで②のカップを安定させ、鉄板の上に乗せたら、サクラエビとチーズをかけて、200℃のオーブンで10分焼き上げる。最後に手で砕いた胚芽クラッカーを散らせば完成!



焦がしバターの風味でワンランクアップ!



今月の先生
青島 理晃 Aoshima Yoshiteru
Vege-table Dining comoda料理長
キッシュアバレイユ(卵液)のバターは、フライパンで焦がしてから入れると、仕上がりの風味がグンとアップします。バターは強火で熱し、泡が細かくなって色づいたらOK。失敗しやすいですが、何度か挑戦して感覚を憶えてください。
tel:054-643-4311 (豊橋パークインホテル)

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。



vol.114

[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

[2015.4.4] 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25日発行)は「手作り」特集

表紙: 今月のキラリ

光透けるストール 19,940円
問い合わせ:
D&DEPARTMENT SHIZUOKA by TAITA
TEL:054-238-6678



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4月17日(金) 当日消印有効
※当選者の発表は発送をもって代させていただきます。
賞品は4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4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 井メニュー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 野菜をMotto!!
4種の温かいスープセット
5名様 [モンマルシェ]

02
3名様
働く女性のためのエプロンバッグ [文具館コバヤシ]

03
5組10名様
藤枝シネ・プレーゴの映画鑑賞券ペアチケット [藤枝シネ・プレーゴ]

04
5名様
エステ券「徹底デトックス脂肪燃焼コース」 [ハートアンドビューティ]

05
6名様
日清ラ玉袋麺5食パック5種類(つゆ麺・醤油・味噌・塩・担々麺) [日清食品]



プレゼント賞品はクロネコヤマトが4月下旬にお届けします



※ご記入いただいたアンケートや個人情報は静岡新聞社で管理し、賞品の発送および、よりよい紙面を作るための資料とさせていただきます(外部に提供することはありません)。

貴方の毎日を輝かせる Honda のクルマ★

静岡県 Honda Cars (消費税込)

Nシリーズご成約で Honda 純正用品 購入クーポン

3万円分プレゼント!!

このキャンペーンは、予告なく終了する場合がございます。あらかじめご了承ください。
他のキャンペーンと併用できない場合があります。

Photo-N-BOX SLASH X (FF) ボディカラーは2トーンカラースタイル(プレミアムホワイトパール&レッド) (有料色:3.1万円高)メーカオプション(インテリアカラーパッケージ(デザイン・スタイル))8.64万円(税込)装着車

Photo-N-WGN G-Aパッケージ(FF) ボディカラーはクワーククリーム

Photo-N-BOX G-Lパッケージ(FF) ボディカラーは2トーンカラースタイル(プレミアムピンクパール&ブラック) (有料色:2.16万円高)

N-BOX SLASH

個性あふれるあそびゴコロを散りばめました★

車両本体価格 **165.0万円***
(消費税抜き 1,527,778円)

型式:DBA-JF1 0.66L CVT(トルクコンバーター付)車/FF(上置型)には写真の有色及びメーカオプションの価格が含まれておりません。

N-WGN

毎日ストレスなく使えるスムーズな加速。気持ちよく走る軽★

車両本体価格 **128.5715万円***
(消費税抜き 1,190,477円)

型式:DBA-JH1 0.66L CVT(トルクコンバーター付)車/FF

N-BOX

お子様の送り迎えに使える!! ちょうどいいクルマ★

車両本体価格 **142.94万円***
(消費税抜き 1,323,519円)

型式:DBA-JF1 0.66L CVT(トルクコンバーター付)車/FF
◎上記価格には写真の有色の色は含まれておりません。

NEW ステップ ワゴン、いよいよ登場。

Apr. 2015 DEBUT! STEP WGN | SPADA

発表後、カタログをお届けいたします。こちらからお申し込みください。
詳しくは当店までお問い合わせください。

■パソコンでのアクセス方法
<http://info.honda.co.jp/ctg/>

■携帯電話でのアクセス方法
<http://dream.honda.co.jp/ctg/>
(機種により読み取れない場合がございます。)

■パスワードを入力
パスワードは当店の電話番号+4)です。

② Honda Cars 静岡
××××××××××××
当店の電話番号
×××××××××××4
当店の電話番号

静岡県 Honda Cars **NEW ステップ ワゴン**

今なら! 早期予約 キャンペーン (実物中)

[NEW ステップ ワゴン]を早期ご予約かつ発表日以降ご成約いただいたお客様に下記商品の中から好きな1点をプレゼント!

本キャンペーンは予告なく終了する場合がございます。あらかじめご了承ください。
●標準装備車種: ステップ ワゴン ●対象車種: 2トーンカラー(2トーンカラーは別料金がかかります)。●本キャンペーンは期間限定で Honda Cars 静岡にて実施しております。●詳細はホームページ、各店舗のチラシをご覧ください。●本キャンペーンの応募は先着順です。●詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。