



10

## アステン

2015年6月号  
vol.116

## 今月の★キラリ

メイドイン湘南のクラッチバッグ。  
サーフィンの大好きな夫婦が  
アンティークのハワイの  
フラ教室広告をモチーフにデザインしたという。  
生地を担当したのは  
ジャガード織りが得意な日本のメーカー。  
布製なので使い心地はやさしいし、  
たとえば定番の真っ白いTシャツ&デニムに持てば  
コーディネートがとたんに面白くなる。  
明るい太陽の下だけでなく、  
夏の夜のお出かけにも。  
皆さま、大人っぽくどうぞ。

撮影協力/Margaux(マーゴ) TEL.054-629-8660

## 特集

## 週末、マイフェアレディ塾

asten people  
綾野剛アステン  
meets ぐるぐる  
おどんぶりワタシらしい家具探し、  
家具メッセへ行こう！小さな旅  
清水・入江エリア  
すくすくボードこだわりSELECTION  
しづおかキッチン  
香ばし醤油の鰯ポワレ毎月第一土曜日発行  
静岡新聞 広告特集

水素

コスメ

ショップ

Suiso Cosme Shop



水素専門店が新静岡セノバすぐ前にオープン！

2015ミスユニバース日本大会椿山莊にて  
ビューティーキャンプ「セルフ小顔術」  
講師をつとめた番場真緒が在籍家族で  
健康  
バスコスメ  
(水素入浴剤)家族全員で健康＆美肌を！  
体の芯から温まる！新規体験 2,980円(税込)  
今話題の水素水マシーンで  
お肌を洗浄した後、  
ハイドロジエンプロ使用の  
水素フェイシャルコース。新規体験 7,500円(税込)  
ハイドロジエンプロを使用したヘッドスパと  
フェイシャルを組み合わせた  
当店イチオシのコース。セノバ目の前なので、  
お買い物・仕事帰りにも！※要予約

6/30まで

リラクゼーション

スパ

ヘッドスパ

フェイシャル

(80分+カウンセリング)

新規体験 7,500円(税込)

ハイドロジエンプロを使用したヘッドスパと  
フェイシャルを組み合わせた  
当店イチオシのコース。

当店イチオシのコース。

新規体験 7,500円(税込)  
ハイドロジエンプロを使用したヘッドスパと  
フェイシャルを組み合わせた  
当店イチオシのコース。

当店イチオシのコース。

新規体験 7,500円(税込)

ハイドロジエンプロを使用したヘッドスパと  
フェイシャルを組み合わせた  
当店イチオシのコース。

当店イチオシのコース。

新規体験 7,500円(税込)

ハイドロジエンプロを使用したヘッドスパと  
フェイシャルを組み合わせた  
当店イチオシのコース。



## Lesson 2 声

講師 上藤美紀代さん  
(ボイス・セラピー実践研究家)

「声」は自分の思いを乗せる舟。  
きちんと漕ぎ出せば、  
必ず届く。

「私たちは日頃、言葉遣いをきちんとしましょうと言われますよね。でも声遣いをきちんとしようと心がければ、自然と言葉遣いも整ってくるんですよ」と語るのは、元SBSアナウンサーで現在はボイス・セラピー実践研究家として医療・福祉施設や企業、学校などさまざまな分野で「声の遣い方」に関する提唱を行っている上藤美紀代さん。

腹式呼吸を使った穏やかな声は、耳に快適に響き、伝えたい思いを乗せて、相手の心にふわりと着地する。

「思いやりの表現手段は、言葉よりも声なんですよ」

しかし近頃はメールやSNSの普及で、実際に声を遣ってコミュニケーションすることに苦手意識を持つ人が増えているとか。また「甘えた高めの声をかわいい声と誤解して使っている女性が増えているのも気になります」と上藤さん。

「声はどんなに言葉を取り繕っても、その人自身を正直に表わします。誠実に生きている人の声、人を大切にしている人の声、ちゃんと分かります。ちょっと怖いのですが、だからこそ、声を自分の味方として上手に遣いこなしてほしいんです」

自分の耳で聞く声と相手が聞いている自分の声は微妙に違う。だから私は悪声だからと悲観する必要は全くないと上藤さんは言う。あの人と話すと不思議と安らぐ。そんなふんわりと温かい「人肌の声」を目指して、日常会話を心地良く弾ませよう。



は優しくなる。

今、目の前にいる人を  
大切に思う。  
それができる人は美しい。

「茶道とは、食の場を通じて社交と礼儀作法を学ぶことです。決して特別なものではなく、日常のたしなみであり、その人の生活そのものなんです。一緒に食事をする人に不快な思いをさせたくない、そんな思いやりさえ忘れなければ、ちょっとした心がけで誰でも美しい所作が身に付くはずですよ」

後で食器を洗う人のことを思いやれば、皿や椀を汚すことなく美しく食べ終わるし、目の前にいる人に心地よく過ごしてほしいと心がけていれば、小さな工夫で食べ方もエレガントになる。「本当に少しの心がけです。例えばかりこやこんにやくななど、お箸で一口大にできないものをいただく時には、

一、二と、お箸を小さく横に動かして二回で噛むようにしてください。そうすると噛み跡がアーチ型にならず、まっすぐ美しいんです」

この工夫、和食だけでなくサンドイッチやハンバーガーなどにも応用できそう。

最後に一つ、竹内さんから美しいお辞儀の極意を教えていただいた。

「相手の方に丁寧な印象を与えるかどうかは、腰を曲げる角度ではなく、曲げた腰を元に戻す時間です。お辞儀の後、すぐに顔を上げてしまうではなく、身体を起こす時にいつもより少しゆっくりと時間をかけるように意識すると、とても丁寧なお辞儀に見えますよ」

お辞儀の決め手は、角度ではなく時間だったとは目からうろこだ。映画「ローマの休日」で王女を演じたオードリー・ヘップバーン気分で、すぐにでも試してみたくなる。

な生活術だ。

落ち着いた低めのトーンで、  
額から声を響かせる。

上藤さんによると、相手に心地良いと感じてもらえる声遣いの基礎は、声質ではなく声の出し方。呼吸を安定させ、低めのトーンでよく響かせることが大切だという。

「喉だけを使うのではなく、身体全体を共鳴体にして額から相手に届けるように声を出してみてください。リラックスしてハミングする感じで、といふとイメージしやすいかもしれません」(上藤さん)

腹式呼吸を使った穏やかな声は、耳に快適に響き、伝えたい思いを乗せて、相手の心にふわりと着地する。

「思いやりの表現手段は、言葉よりも声なんですよ」

しかし近頃はメールやSNSの普及で、実際に声を遣ってコミュニケーションすることに苦手意識を持つ人が増えているとか。また「甘えた高めの声をかわいい声と誤解して使っている女性が増えているのも気になります」と上藤さん。

「声はどんなに言葉を取り繕っても、その人自身を正直に表わします。誠実に生きている人の声、人を大切にしている人の声、ちゃんと分かります。ちょっと怖いのですが、だからこそ、声を自分の味方として上手に遣いこなしてほしいんです」

自分の耳で聞く声と相手が聞いている自分の声は微妙に違う。だから私は悪声だからと悲観する必要は全くないと上藤さんは言う。あの人と話すと不思議と安らぐ。そんなふんわりと温かい「人肌の声」を目指して、日常会話を心地良く弾ませよう。

# 週末、マイファエラティ塾

## Lesson 1 所作

講師 竹内章代さん  
(裏千家準教授)

きれいに見える所作は、  
動きに癖や無駄がない。



のかもしれません」

竹内さんがアドバイスする美しい所作の基本は、左手を動かさないこと。

「日常の家事で、お茶碗を洗ったり拭いたりする時も、添えた左手は動かさず、すべての動作を右手で行うように意識してみてください。それだけで無駄な動きが取れ、きれいに見えますよ」

千利休が教える茶道哲学は、実はとてもシンプルなものだと竹内さんは言う。

「お茶碗や道具など、物を大切にすること。使ったら必ず元に戻すこと。簡単なことですが、これらは茶道の大変な基本なんです」

確かに触れる物の一つ一つを壊さず大事に扱おうとすれば、自然と動き



## こだわり Selection

今すぐ、お得にキレイになりたい人へ  
「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、夏に向けて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! スゴ腕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、一人ひとりの体质や希望に合わせて、あなたの専用のシェイプアップランを作成。自分に必要なコースをたっぷり5回も体験でき9,000円というプライスは魅惑的! 効率重視なら「バーベラ」セッティングコース3,000円(通常22,000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、アステム読者限定、6/30(火)まで。

【全身痩せ! 脂肪燃焼コース】スリムボディを目指したい人におすすめ。通常5回60,000円→5回9,000円。

**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  
休業、他定休 <http://h-and-b.jp/>

### 一軒家のレストランで おしゃれなパーティー&ウエディング

素敵な場所で心ときめくステキな人に出会いたい、という人に嬉しいおらせ。「記念日のレストラン サンマリオ」では6/27(土)に婚活イベント「出愛～でいい～のパーティー」を開催。独身者限定で、女性は27~40歳、男性は30~50歳までが対象。一軒家レストランをまるごと貸し切っての美味しい料理とフリードリンク(お酒あり)が付いて女性は4,000円、男性は8,000円(税込)。ウエディングレストランならではのおもてなしはもちろん、落ち着いた雰囲気の中でパーティーを楽しめる。ここから始まる出会いがきっとあるはず。ひとりでの参加も大歓迎。詳細は電話かメールで問い合わせを。

●「出愛～でいい～のパーティー」 6/27(土)16:00~  
女性(27~40歳)4,000円 男性(30~50歳)8,000円



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 駐車場あり  
11:30~14:30、18:00~21:00 水曜定休(土日は完全予約制)  
[info@sanmario.com](mailto:info@sanmario.com)

静岡デザイン専門学校  
静岡市葵区農庄2-19-15 フリーダイヤル:0120-252-136  
<http://www.sdc.ac.jp> 検索

### 関連職種就職率はほぼ100% 好きな道でプロになる「静岡デザイン専門学校」

シスデの通称で知られる静岡デザイン専門学校では、専門知識や技術を身に付け「好きな道でプロになる」ことを目指している。現在、静岡市のアールデザインスタジオに勤める海野沙津さんは、インテリアデザイン科を卒業して希望の業界へと進んだ1人。アパートやマンションなど、集合住宅のリノベーション事業に携わり、プランニングやコーディネーターをはじめとするデザインの提案を行っている。「シスデは先生たちと話がしやすい環境なので、卒業してからも相談にのってくれています。今は仕事で好きなことができるのですが、楽しいです」。海野さんのように学んだことを生かせる職に就いた人の割合は、なんと5年連続96%超。他にもグラフィック、フラワー、ビューティーブライダルなど、さまざまなデザインを学ぶことができる。



●6/14(日)10:00~12:00 学校説明会  
●6/21(日)10:00~15:30 オープンキャンパス  
(保護者説明会も同時開催)

静岡デザイン専門学校  
静岡市葵区農庄2-19-15 フリーダイヤル:0120-252-136  
<http://www.sdc.ac.jp> 検索

静岡新聞 SBS

### 女子力UP マネーセミナー

ゲームで学ぶ積立投資

日時 下記日程のお希望の時間をお選びいただけます。  
①6月24日(水) 15:00~17:00  
②6月27日(土) 15:00~17:00

20~40代の女性のお勧め、  
ゲームでワクワクしながら投資体験!

ファイナンシャルプランナー 杉本京子先生  
大学卒後、マスコム企業にて多くのイベント企画・企画運営、マーケティング等に従事。その後、女性の金融知識を知り、保険代理店を開き、女性の資産運用をアドバイス。個人の家庭を豊かにすることで、日本全体を豊かにすることを目標に、働く女性の立場で、ご家庭のライフプランをサポートします。

ファイナンシャルプランナー 小田切克子先生  
30歳未満に「一生働きたい」と一歩発起。社会保険労務士、FP等の資格を取得。勤務社会保険労務士として10年勤めた後独立し、現在はマネーセミナー講師や、ライフプラン作成などを数多く手掛けている。

Temboo のデザートビュッフェ  
静岡市内を一望できるTembooで、  
デザートビュッフェを楽しみながら、  
セミナーを受講できます。

Cafe&Restaurant Temboo  
静岡 新聞放送会館17F 静岡市駿河区登呂3-1-1

定員 各日35人 お1人・お友達同士でお気軽にご参加ください!

応募方法

参加ご希望の方はファックス、メールにて、①郵便番号・住所、②氏名、③年齢、④性別、⑤電話番号、  
⑥希望参加人数、⑦参加希望日を明記の上、下記までお送りください。

FAX 054-284-9031 [kikaku@shizuokaonline.com](mailto:kikaku@shizuokaonline.com)

※メールの場合、件名に「女子力UPマネーセミナー申込み」と明記してください。

応募締切 2015年6月14日(日)必着

\*応募多数の場合は抽選の上、参加券の発送をもって当選通知とさせていただきます。ご応募いただきました個人情報はイベントのみに使用します。

マイクロバブルミスト美容器

## リュール luire



超微細なマイクロバブルのミストが、毛穴に入り込み汚れや老廃物を肌表面に浮かせます。リラックスしながらいつでもどこでも深洗顔が体験できます。



専用水「ミストの水」(1本)、  
シリコン、計量用カップ(個)

48,600円(税込)

専用水「ミストの水」

1,280円(税込)

リビングで1回3分、  
新発想のスキンケア。



ご注文・お問い合わせはこちら

## Beauty Of Life YAMAZAKI CO.,LTD.

〒431-3121 静岡県浜松市東区有玉北町489番23号  
株式会社ヤマザキ BOL部

お電話、FAX、郵送、ホームページの注文フォームから商品をご注文いただけます。

お付時間:9:00~17:00(月~金)※土日、休業日を除きます。

0120-565-898

0570-783-663

<http://www.bol-y.com/>

検索

### Lesson 3 手紙

講師 村松裕子さん  
(お手紙まわりのアドバイザー)

あなたの文字はあなたの味。  
甘くても、辛くても、ほろ苦くても、  
飾らず自由に  
「今の自分」を届けたい。

郵便受けから弾む気持ちで取り出し、もどかしく封を切り、見覚えのある文字を追いかける。親しい人から手紙が届いた時の嬉しさは、電話やメールでは味わえない特別な時間だ。さりげない一言を贈り物に添えて。お礼や感謝の気持ちを飾らない言葉で。思い立ったらすぐにペンを取り、さらりと周囲の人々に手紙という幸せを届けることができる女性は素敵だ。

藤枝市在住で、jimuki岡出山店店長の傍ら「12ヶ月のお手紙まわり」という著書を出版、「お手紙まわりのアドバイザー」として活躍する村松裕子



さんはこう助言する。

「気負わず楽気に、普段メールを出す時と同じ感覚で手紙を書いてみてください。字や文章が下手だからといふ心配も要りません。文字はその人の大切な個性。どんな文字でも丁寧に書けば、優しい思いは必ず伝わります。あの人があのため手紙を書いてくれたという嬉しさが、何よりの宝物になるんですから」

タイミングよく手紙を書くために大事なのは、便箋、封筒、切手、そしてお気に入りのペンがすぐ取り出せる場所にあること。村松さんは「大きがちょうどいいんですよ(笑)」と、それらを男性用の少し大きめの靴箱に入れ、いつも身近に置いている。

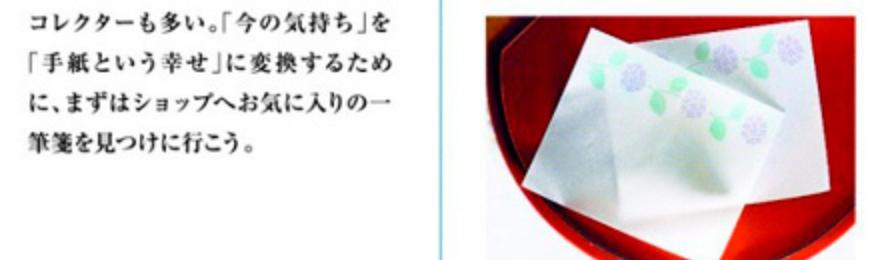
村松さんの「お手紙セット」の中には、季節に合わせた絵柄の記念切手や、地元のシンボル、藤の花模様の便箋や万年筆、手紙にはのかな香りをつける文香、マスキングテープなど、手紙を楽しむためのグッズがたくさん詰まっている。

便箋を何枚か貼り合わせて巻物の

ような手紙にしたり、便箋の端にカッターで小さな切れ目を入れて文香をはさんだり。村松さんから届く手紙は遊び心いっぱい、故郷の親戚や家族、友人知人からいつも大好評。中にはお札状が楽しみで贈り物を送ってくれる人もいるとか。村松さんの手紙に誰もが微笑んでしまうのは、きっと村松さん自身が手紙を書くことを心から楽しんでいるから。

便箋を選んで、相手の顔を思い浮かべながら手紙を書いて、ポストに投函して、その後はそろそろ届いたかなと想像する。一通の手紙を楽しむ時間って実はとても長いんですよ」

手紙美人への入門編として村松さんがおすすめなのは、手軽に一言を添える一筆箋。最近ではビジネスの場で使う女性も増えているとか。今どきのお洒落な一筆箋は、種類も豊富でコレクターも多い。「今の気持ち」を「手紙という幸せ」に変換するために、まずはショップへお気に入りの一筆箋を見つけに行こう。



取材・撮影協力／御舟丸 SBS学苑パルシェ校 藤枝事務器商會(jimuki岡出山店)

## こだわり Selection

マルシェやコーヒー豆のセール  
1周年のサンクスイベントを開催!



美と健康の味! “豆腐女子”も注目!



「技術力」と「専門力」で  
希望の就職を叶えよう

今、企業が求めるのは専門的な技術力と人間力を兼ね備えた人材。静岡産業技術専門学校ではそんな人材を育成するため、各分野において基礎的な知識から実践的な技術を習得するカリキュラムで、「専門技術教育」と社会性・教養を高める「人間教育」で即戦力となる人材を輩出している。45年の教育実績と9,000名を超える卒業生の各業界での活躍が、その教育レベルの高さを証明。憧れの業界への就職を叶えるために、産技で「専門力」と「人間力」をしっかりと身につけてみては?

●オープンスクール開催中  
6/21(日)、7/20(月・祝) 10:00~15:00 (ランチ付き)  
●申し込みは電話かホームページで。

静岡産業技術専門学校  
静岡市葵区宮前町110-11  
フリーダイヤル:0120-618-255  
http://www.sangi.ac.jp/  
静岡産技 検索

「くるむ広場」6/19(金)10:30~15:30 葉山珈琲くるむ焼津店駐車場にて。生活雑貨・木工雑貨・大人文房具・魚河岸スタイル、アンティークなど9店が集結!

葉山珈琲くるむ焼津店  
焼津市西小川1-11-9(ユニクロ南側・焼津信用金庫隣)  
TEL:054-626-8886 7:00~21:30 (LO21:00)  
駐車場24台 年内無休

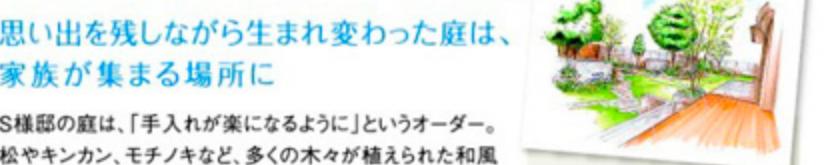
大鈴屋

焼津市城之腰255 TEL:054-689-1247  
工場直売10:00~18:00(配達時不在) 日曜定休  
http://www.suruga2525.com

大鈴屋 検索

## The Season

拝見!  
こだわりエクステリア&ガーデン 第6回[S様]



思い出を残しながら生まれ変わった庭は、  
家族が集まる場所に

S様邸の庭は、「手入れが楽になるように」というオーダー。松やキンカン、モチノキなど、多くの木々が植えられた和風の庭は、剪定や草取りなど、ちょっと手間がかかるものだった。Sさんと相談してシンボルツリーとして残したのは、庭の中央の立派なモチノキ。ほか、既存の木を生かしながらすっきりとした印象にし、ぐるりと歩いて楽しめる小径をつくった。石積みの壁をランダムにつくることで奥行きが強調されているのもポイント。また、新たに敷いた芝と自然石タイルとのコントラストも景色に変化をつけている。植栽は手のかからないラベンダーやローズマリーといったハーブを中心。植栽が映えるライティングによって、ディッキから夜の庭も楽しめるようになり、「歩きたくなる」庭が完成した。

施主・Sさんの声  
オープンガーデンでプロならではのアイデアを見ることができ、リフォームをお願いしました。思い出のある木を残しながら子どもが広々と遊べる庭ができるが、家族全員満足しています。これからBBQなど庭遊びを楽しみたいですね。

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

6/7~7/31 リフォームキャンペーン  
ご相談された方にステキなプレゼント  
200万円以上(税込)ご成約  
ご成約の方に先着10名、有名テーマパークのペアチケットをプレゼント!  
詳細はHP参照。

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F  
フリーダイヤル:0120-989-685  
10:00~18:00  
水理定休

## 「モンマルシェ」からの おいしい贈り物 第1回



父の日ラッピングで贈ろう!  
体に優しくおいしい逸品

いつまでも元気でいてほしいお父さんに、6月21日の父の日には、体に優しいプレゼントはいかが? お酒が好きなお父さんなら、近海イワシをイタリア産エキストラバージンオリーブオイル、フランス産岩塩、ローリエで漬け込んだ「国産オイルサーディン」や、まろやかな酸味の野菜のビーグルがおすすめ。イワシの風味をたっぷり蓄えたオイルサーディンは、厳選された小型のイワシを使用しているから生臭さがなく、見た目も美しい。ヘルシー志向のお父さんには「オーシャンプリンセスホワイトツナ」シリーズの水煮タイプをどうぞ。素材や製法にこだわるモンマルシェのオリジナル商品なら、味にうるさいお父さんのお眼鏡にもかなうはず。

モンマルシェの  
一押しアイテム

家での晩酌タイムに、ちょっと気のきいたつまみがあるとうれしいですね。ビール、ワイン、日本酒、焼酎と幅広く相性がいい「国産オイルサーディン」は、父の日ギフトにぴったりですよ。

朝日社長

モニマルシェの簡単レシピ  
オイルサーディンのオードブル

作り方と材料はサイトへどうぞ。  
http://mon-marche.jp

## MARK IS News vol. 2

SHOP INFORMATION

2F ゾフ TEL:054-208-6610  
http://www.zoff.co.jp

美肌、アイケア、ファッショ…。  
この夏、最強の1本!



\*商品数に限りがあります。

MARK IS 静岡 今月のイベント

6/13・14 [土・日] マークイズマルシェ  
産直野菜をはじめ、ご当地の良品などもりだくさん!  
1F 柚木口エントランス 10:00~16:00

静岡宿  
プレゼント

6/24 [水] 女子トクセミナー  
cosmetics INDEX  
スキンケア講座

肌の基礎知識とクレンジング～美容液まで実習をしながらスキンケアシステムを学びます。  
① オリヒカ前 ① 14:00~15:00 ② 18:00~19:00 参加費: 540円(税込) 定員: 10名  
参加条件: お帰りのメイクはセルフのため、普段お使いのファンデーション等メイク品をご持参ください。  
特典: 参加者全員にアルビオン エクサージュホワイトトライアルキットをプレゼント!  
(クレンジング、乳液、化粧水、美容液のセット)、後日店頭で使うメイクレッセンチケットも配布  
事前予約制: 預約・問い合わせは、cosmetics INDEX マークイズ静岡店054-263-8812

あなたが見つけた 「いいね!」

MARK IS 静岡  
「静岡街中で仕事をしているのですが、マークイズが21時まで営業してくれているので、仕事帰りに寄って買い物させてもらっています。ありがとうございます。」(Aさん 34歳 女性)

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

MARK IS 静岡

asten column  
アステンコラム



ダニが多くなる季節。布団を日干しても何だかスッキリしない…。そんな時は布団の丸洗いがおすすめ。でも、布団の丸洗いは高い割に、あんまり良さを実感できない人もいるのでは? そこで県内屈指の布団洗い専門工場へ。ここでは1トンの水を使い、3度洗います。1度では落ちない汚れも3度目には、こんなキレイな色に(写真上)。数メートルある洗濯機だから、羽毛布団も偏らずに余裕でぐしがら洗える。そして乾燥もじっくり3度繰り返す。これなら肌が敏感な赤ちゃんがいる家や、大切な真綿布団・羽毛布団でも安心。しかも専門工場だから場所によっては当日渡しも可能。家事ラクの宅配サービスまである。来た時の信はほどくらんがるだ布団の寝心地は最高。梅雨時の今、布団洗いを見直しては?

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、湘南店、城北店、伝馬町店、シネマ店  
【静岡市駿河区】登呂コープタウン店、マックスバリュ静岡店、  
池田店、ピゴ中田店、曲金店、アピタ静岡店、ママ大店  
【静岡市清水区】宮代店、オレンジ清水店、北矢店、石川店、草薙店、  
マックスバリュ清水店  
【焼津市】イオン焼津店、登呂店、中田店、横須賀店、木下店、藤枝店、五十嵐店  
【牧之原市】牧之原店

今月の特典  
布団ラクラクパック10,800円。

種類やサイズを問わず3枚の  
布団セットで丸洗い。自宅まで  
取りに行くサービスもある。詳  
しくは問い合わせを。

素朴な疑問が  
世界を動かす

鬼頭 そもそもエネルギー問題ってなんですか？ちょっと難しそうで、どう考えたら良いのか分かりません。

竹内 学校の教科にもありませんし、身近なようで遠いテーマですよね。でも、そんなに構えなくてください。実はエネルギーの問題を全て語れる専門家ってほとんどいません。例えばそれぞのの発電方法や、燃料調達、温暖化などそれぞれの専門家はいても、エネルギー問題を考えるに必要なのは総合的な視点。ですから関心や疑問があればどんどん声をあげていいと思います。

鬼頭 専門知識がなくても大丈夫ですか？

竹内もちろん勉強するという姿勢は必要ですが、一般消費者の素朴な疑問が国や世界を動かすこともあります。だから鬼頭さんも素直な気持ちで質問してください。

#### 震災が転機に

鬼頭 竹内さんはどんな経緯でエネルギー問題を考えるようになったんですか？

竹内 私は平成6年に東京電力に入社して、尾瀬の自然環境を守る活動に11



尾瀬にある木道の修復作業の  
ぞむ東京電力OL時代の竹内さん



すみこ  
竹内純子さん  
×  
鬼頭里枝さん  
スペシャル対談

## 日本のエネルギーは待つたなし！

年間従事しました。首にタオルを巻いて木道を歩き回り「日本一歩くOL」と言われたものです。その後、会社の中で地球温暖化とエネルギー政策の担当をしている時に東日本大震災が起きました。震災以前のエネルギー政策は地球温暖化が最優先。「いかにCO<sub>2</sub>の排出量を減らすか」を中心でした。ところが、3.11以降は誰も温暖化のことを言わなくなってしまったんです。国のエネルギー政策も激変しました。とはいっても、温暖化のリスクが無くなかったわけではない。それで会社を辞めて自分なりに環境とエネルギーはどうあるべきか研究するようになりました。

鬼頭 主婦としては大変です。ただ、不安の残る原子力発電所を動かさずなら「値上げは我慢する」という人も多いと思います。

竹内 個人レベルではそうかもしれません。でも、企業は死活問題。例えば、知人の印刷会社では年間の電気料金が700万円増えたといいます。中小企業では雇用問題にも発展しかねません。また、震災以降、原子力発電の停止により火力発電で代替した燃料費は年間で約3.7兆円、毎日約100億円のお金が海外に流出している計算です。

鬼頭 具体的にはどんなバランスがベストですか？

竹内 社会の状況により変わりますし、正解はありません。ベストミックスを目指してみんなで知恵を絞りましょう。ただ、日本のエネルギー事情は「待ったなし」の状態なので、できるだけ早くアクションを起こす必要があります。

鬼頭 何から始めれば良いのでしょうか？

竹内 あります。原子力は発電するときにCO<sub>2</sub>を出しませんが、石油や石炭、天然ガスを燃やす火力発電はCO<sub>2</sub>を出しますので、震災前と比べて日本のCO<sub>2</sub>排出量は急増してしまいました。再生可能エネルギーが原子力の代わりになればいいですが、コストが高いので導入量が少ないので、天気に左右され不安なので原子力発電の代わりにはなりません。

鬼頭 温暖化と国際関係。地球規模の問題ですね。

竹内 エネルギー安全保障の問題もあ

先月から始まったアステンコラム「エネルギーの玉手箱」が「分かりやすい」「ためになる」「目からウロコ」と大好評。そこで読者を代表してフリークリスターの鬼頭里枝さんが著者の竹内純子さんを訪ね、気になる疑問を投げかけた。

ります。今、日本の火力発電は中東からたくさんの化石燃料を輸入しており、毎日、何隻もの大型タンカーが日本と中東を行き来しています。でも中東は政情が不安定な地域。もしもタンカーが中東のホルムズ海峡を航行できなくなれば、国内に備蓄している天然ガスはわずか2週間分ですので、日本は干上がってしまいます。

鬼頭 日本のエネルギー事情って網渡り状態ですね。これからどうすればいいんですか？

竹内 いろいろな発電方法をバランス良く組み合わせて使う、エネルギーミックスが重要です。

### △を重ねて○を作る エネルギーミックス

竹内 アステン5月号のコラム「エネルギーの玉手箱」にも書きましたが、火力、再生可能エネルギー、原子力、どんな発電方法にもメリットとデメリットがあります。言い換えると、コスト、安定供給、環境負荷という項目のすべてに○を付けられる電源はありません。どれも△なんです。であるなら△を組み合わせて大きな○を作ろうという考え方方がエネルギーミックスです。

鬼頭 具体的にはどんなバランスがベストですか？

竹内 地球温暖化への影響もありますか？

竹内 あります。原子力は発電するとき

に

CO<sub>2</sub>を出しませんが、石油や石炭、天然ガスを燃やす火力発電はCO<sub>2</sub>を出しますので、震災前と比べて日本のCO<sub>2</sub>排出量は急増してしまいました。再生可能エネルギーが原子力の代わりになればいいですが、コストが高いので導入量が少ないので、天気に左右され不安なので原子力発電の代わりにはなりません。

鬼頭

温

暖

化

と

国

際

関

係

。

地

球

規

模

問

題

。

自

然

問

題

。

自

然

問

題

。

自

然

問

題

。

自

然

問

題

。

自

然

問

題

。

自

然

問

題

。

自

然

問

題

。

自

然

問

題

。

自

然

問

題

。

自

然

問

題

。

自

然

問

題

。

自

然

問

題

。

自

然

問

題

。

自

然

問

題

。

自

然

問

題

。

自

然

問

題

。

自

然

問

題

。

自

然

問

題

。

自

然

問

題

。

自

然

問

題

。

自

然

問

題

。

自

然

問

題

。

自

然

問

題

。

自

然

問

題

。

自

然

問

題





## 清水駅からほど近い商店街で 見つけた小さな店巡り



### 04 S&K Household

巴川沿いにある衣類や陶器、クラフト小物などを販売するセレクトショップ。陶器や小物は店長の奥様のご出身、九州地方の作家による作品が中心で、静岡では手に入りにくいものばかりだそう。コンセプトは「自分自身が身に着けたいもの」と店長。こだわりのアイテムからお気に入りが見つかるかも。

静岡市清水区二の丸町7-7  
TEL:054-365-5111  
11:00~20:00  
休/水曜

### 01 肉のタガヤ

地域の人たちに親しまれている街のお肉屋さん。新鮮なお肉はもちろん、ロールキャベツや餃子、ボテサラダなど絶菜が充実してて遠方から来るファンも多いとか。中でも外はサクサク、中身はジューシーなカレーパンは知る人ぞ知る人気商品。揚げたてをぜひ一度味わってみて。

静岡市清水区入江3-3-6 TEL:054-366-5611  
10:00~18:30 休/日曜・祝日



### 02 Shop kisshi & bu

昭和25年創業の岸本挽物製作所の工場併設ショップ。木のぬくもりが心地良い離乳食用の器や絵本をモチーフにした愛らしい陶器を展示販売している。伝統の職人技を生かしながら、今のライフスタイルに合った商品を生み出したい!と3代目の岸本真紀さんと奥様のしのぶさん、陶芸教室も開いているそう。(要予約)

静岡市清水区入江1-16-12 TEL:054-366-2791  
10:00~17:00 休/土・日曜・祝日

### 03 甘静舎

食べてしまふのは  
もったいないほど、かわいいらしい河童やカマなどの動物の形をしたまんじゅうが並ぶ  
老舗和菓子店。一度閉店していたが、店主藤波一恵さんがおじの後を継いで3年前にオープンした。藤波さんの新たな感性で守り継がれる和菓子の味は子どもからお年寄りまで幅広い世代に人気を集めている。

静岡市清水区江戸町4-26 TEL:054-366-5235  
10:00~18:00 休/水曜

### asten INFORMATION

#### 7/12 算命学の一日講座開催

自然思想に基づいた東洋占星術の「算命学」について学ぶ「第14回算命学一日講座」が7月12日(日)午前9時半から、静岡県教育会館すんぶらーザ(静岡市葵区駿府町1-12)で開かれる。テーマは「天中殺」中の結婚の見方。続編講座も9月、11月に開催予定。各回とも参加費3,800円(税込)。希望者は事前に電話予約を。

静岡占いの館(ミューズ) 静岡 占い ミューズ 楽楽  
静岡市葵区駿府2-23-17甲賀ビル2F TEL:054-255-3320

#### 7/12「女性のための子育てマネーセミナー」開催

セント・オルコット ガーデンとSBSプロモーションは7月12日(日)午前10時から、「女性のための子育てマネーセミナー」(結婚から5年間に必要な知識~)を静岡市駿河区登呂の同式場で開催する。結婚後、出産、育児期の女性が知っておくべきお金にまつわる知識を分かりやすく解説する。参加無料。特典ケイキ・コーヒー付き。定員20名。申し込み、問い合わせは下記へ。

セント・オルコット ガーデン  
静岡市駿河区登呂5-19-38  
TEL:054-288-3388  
10:00~20:00(火曜定休)

SBSプロモーション  
TEL:0120-154-654  
9:00~18:00(土日休み)  
TEL:0120-14-2454 http://www.fuggicosi.co.jp/

#### 6/13~ 藤越が50周年感謝イベント

今年50周年を迎える雄賀・インテリアの藤越。日頃の感謝の気持ちを込め、50のサプライズを用意! その第一弾が、6月13~21日の9日間、各日合計3,000円(税別)以上購入の先着50名に、藤越オリジナルデニムバッグをプレゼント! その他にもイベント目白押し。ぜひ足を運んでみて。

藤越 FUGGICOSI Life Style Design & Shop  
藤枝市志太5-3-34 10:00~19:00(年中無休)  
TEL:054-260-5253 日曜定休

### 竹内純子の エネルギーの玉手箱 vol.02

**聞き得!** 竹内純子の  
エネルギーの玉手箱  
vol.02

20.30年先のエネルギーも、準備は今から!

現在政府内では、日本の将来のエネルギーはどうやってまかなっていくかの議論をしています。資源のない日本でエネルギーをきちんとまかなえるように、また、どうまかなうかでコストや環境性に大きな違いが生じ私たちの生活に大きな影響を与えるので、将来的電源構成は政府の方針として決定し、その実現に向けて3年程度ごとに見直しを行うことが法律で定められているのです。将来、といつても5年後の話ではありません。用地取得や地元理解、環境アセスメントなども含めると、風力発電所で9年程度、地熱発電所では10年以上、火力発電所でも10年前後はかかります。地元理解を得ることが難しい原子力発電所をこれから建設するには、どれほど長い時間がかかるか分かりません。20年後、30年後の電源構成については今議論し、今動き始めないと間に合わないのです。子どもたちが大人になる頃に、未来エネルギーが活躍する社会になっていることを想像するのは楽しいのですが、実は発電所や送電線といった設備を作る上で10年、20年という時間は決して「遠

い将来」ではなく、かつ建設された発電所はその後、数十年間働き続けます。エネルギー・ミックスを定めるにはまず、人口動向や経済状況を想定し、省エネ技術による節減効果を見込んで、将来まかなわなくてはならない電気の量を見定めます。その後、各電源のメリット・デメリット、コストなどを踏まえて構成を考えいくわけです。燃料価格の変動などは予想することがとても難しいですし、温暖化による国際交渉で火力発電所から出るCO<sub>2</sub>に厳しい規制がかかる可能性もありますが、一定の条件を置いて試算するのです。こうして定めたエネルギー・ミックスを誰が責任を持って実行するのでしょうか。今まで地域の電力会社でした。しかし、日本はこれから電気事業の改革を進めることとしています。電気事業に対するさまざまな規制を緩和し、事業参入者を増やしていくので、政府は、改革によるデメリットをどう克服するか具体的に示す必要があるでしょう。

特別サイトもオープン! バックナンバーは[こちらから](http://www.at-s.com/e/tamatebako/)  
<http://www.chuden.co.jp/>

竹内 純子 (たけうち すみこ) Sumiko Takeuchi  
NPO法人国際環境経済研究所理事・主査研究員  
地球温暖化問題や環境・エネルギー政策に詳しく、国連の気候変動枠組条約交渉にも参画し、政府審議会の委員も務める。著書の「諒解だけの電力問題」(ウェッジ出版)は一般の方にわかりやすくエネルギー問題を伝えるものとして高い評価を受け、第35回(2015年)エネルギー・フォーラム賞普及感覚賞を受賞した。消費生活アドバイザー、公益事業学会会員。その他の著書に「みんなの自然をみんなで守る20のヒント」(山と渓谷社)など。

## お出かけグルメ

### 始集部オススメ 美食ディナーを凝縮した 日替わりランチがお得!

4月にオープンした注目のピストロ。魅力は、フランスやベルギーのレストランで腕を振るったシェフの独創的なフレンチ。アーティスティックで新鮮な味わい…。新しいフレンチを堪能できる。華やかなディナーもおすすめだが、ディナーをコンパクトにした日替わりランチは、前菜・メイン・デザートをそれぞれ2種類から選び、サラダ・コーヒー(or紅茶)付き5品2,000円(税別)と見逃せない内容。店内には東京では一般的なテーブルシェア(同席)スタイルも。おしゃれでカジュアルな雰囲気も味わって。

Cache Cache(カシュカシュー)  
静岡市駿河区曲金1-6-18-3  
(付近の電柱に案内あり、場所が分からず時は電話を)  
TEL:054-288-1187 日曜定休  
9:50~17:30(ランチは月曜・木曜11:00~14:00)  
駐車場8台 <http://amitie-nori.com/>  
アミティエノリ

BISTRO FERME ピストロ フエルム  
静岡市葵区興津町2-8-9 アクロス芝源ビルB1F  
TEL:054-260-5253 日曜夜・月曜日定休  
11:30~15:00(LO14:00)、18:00~23:00(LO22:00)

### 大好評につき、 おもてなし寿司会席の割引延長

田に水を引くことから古曆で水無月と言われる6月。差しが強く、湿気が多い初夏でも食が進むおもてなし寿司会席はいかが。前菜八寸、煮物、季節のかき揚げのほか、メインに店主こだわりの寿司10種類、お吸い物、デザート付きで価格は4,000円。好評につき、7月31日まで「アステンを見た!」の一言で、5人までは一人2,500円。6人目からは一人3,000円と割引引き続き延長。仕入れ状況により前日までに要予約。※仕入状況により料理内容が変ります。各税別。

日本料理 さわ  
静岡市葵区昭和町5-1 1F  
フリーダイヤル:0120-301-450  
<http://sawa-shizuku.com>  
●ビザイニング 味彩之庄さわ  
静岡市葵区千代田4-2-5(唐津街道沿い)  
フリーダイヤル:0120-556-724  
月曜定休 駐車場24台 [味彩之庄さわ](http://sawachizuku.com)

### MOTIZUMI de お出かけ ランチ & ディナー

【ふじのくにいきき鳥】のナーフ  
オードブル6品盛、スープ、  
バーガーライス、デザート、  
コーヒーorティー付き

今月のメイン料理は、静岡県産の銘柄鶏「ふじのくにいきき鳥」が初お目見え! 富士の裾野の雄大な自然の中で、美味しい水と新鮮な空気に育え、飼い方を。ゆったりと風味のある味わいが特徴。肉感が残るフォアグラのソースが味に贋沢な深みをプラス。旬野菜の彩りが豊かで、味わいながら楽しめる一皿で、この梅雨を乗り切って!

和・仏 食彩工房  
monsieur MOIZUMI(モイズミ)  
静岡市葵区池ヶ谷5-5  
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  
MOIZUMI

### 10周年フェアがスタート! 曜日ごとに特典いろいろ!

10周年の感謝を込めてサービスが目白押し! たとえば、月曜日はランチが通常価格の5%オフ、水曜日はドルチェ付きの食事で、お好みのケーキを1個サービス! そして、金曜日はビール・ワインが半額…など、6月末まで平日限定で曜日替わりのサービスを実施中! (火曜日はディナーが通常価格の10%オフ、水曜日はランチのみチョコレートファウンテン食べ放題)さらに、今月から生バタを使用した「ずわい蟹のトマトソース」「カルボナーラ」などが新登場。ソースがたっぷり絡んだもちもち食感を堪能して!

### 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11:00~15:30、17:30~22:00

月曜定休 (ランチは営業) 駐車場56台

みんなの笑顔 おひさま食堂

藤枝市駿河町6号 TEL:054-204-9311  
TEL:054-266-3300  
11:00~15:00(LO15:00) 15:00~翌2:00  
月曜ランチ休み

駐車場56台

おひさま食堂

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11:00~15:30、17:30~22:00 (土日祝もOK)

月1回不定休 駐車場あり

昨年11月オープン!  
出来立ての味と香りが楽しめるブッフェ

ユーロスタイルの料理、サラダバーや自家製スイーツなど、50種類以上の多彩なメニューが並ぶブッフェダイニング。シェフが目の前で調理するライブキッチンや特注のスマートマシンでは、出来立ての味や香りを五感で楽しめる。ソファでゆったり、窓際でのんびり、大きなテーブルでワイワイ、誰と何を来ても飽きない空間づくりも高ポイント! HPにおいたクーポン情報もあり、ホテルHPをチェック!

カナヘイ

静岡市駿河区駿河町18-1 ホテルセンチュリー静岡1階

TEL:054-289-6410  
7:00~22:00 朝食 7:00~10:00

ランチ 11:00~15:00 (平日14:00LO 土日祝14:30LO)

ディナー 17:30~22:30 (LO 21:30)

月曜ランチ2,800円 (土日祝3,300円) ディナー4,200円。時間制限なし

カナヘイ

静岡市駿河区駿河町18-1 ホテルセンチュリー静岡1階

TEL:054-289-6410  
7:00~22:00 朝食 7:00~10:00

ランチ 11:00~15:00 (平日14:00LO 土日祝14:30LO)

ディナー 17:30~22:30 (LO 21:30)

月曜ランチ2,800円 (土日祝3,300円) ディナー4,200円。時間制限なし

カナヘイ

静岡市駿河区駿河町18-1 ホテルセンチュリー静岡1階

TEL:054-289-6410  
7:00~22:00 朝食 7:00~10:00

ランチ 11:00~15:00 (平日14:00LO 土日祝14:30LO)

ディナー 17:30~22:30 (LO 21:30)

月曜ランチ2,800円 (土日祝3,300円) ディナー4,200円。時間制限なし

カナヘイ

静岡市駿河区駿河町18-1 ホテルセンチュリー静岡1階

TEL:054-289-6410  
7:00~22:00 朝食 7:00~10:00

ランチ 11:00~15:00 (平日14:00LO 土日祝14:30LO)

ディナー 17:30~22:30 (LO 21:30)

月曜ランチ2,800円 (土日祝3,300円) ディナー4,200円。時間制限なし

カナヘイ

静岡市駿河区駿河町18-1 ホテルセンチュリー静岡1階

TEL:054-289



**本日、子育てびより。Vol. 75**

暑い寒いが激しい。

まめたの「ばあば」は

会計報告の書類を計算する「ばあば」

あ、やっぱり暑いわ〜

寒いわ〜

はだか…。

半裸でドリルをやるまめた。

気付けば、そのとなりで…。

気付けば、ほぼ下着!?

教えて遊びの天才

雨の日も、外に出よう!

うつとうしい梅雨の季節が到来。でも、自然の中には、雨だからこそ楽しめる遊びや出合える生き物があります。大人も子どもも一緒に雨を楽しみましょう。

透明傘のデコレーション

①傘を広げる。  
②好きな草花を探る。  
③傘にくっつけて飾る。  
④ステキな傘のできあがり!

透明傘なら葉の上の露も楽しめます!

草花えのぐでお絵かきタイム

①色が出そうな草花を探る。  
②パレット用の石とすりこぎ代わりの石を拾う。  
③パレットに草花を置いて、すりこぎ石ですりつぶし、「草花えのぐ」を作る  
④指に「草花えのぐ」をつけて、紙に絵を描く。

雨の水がちょうどよくえのぐを溶かします。どんな色になるかはお楽しみ♪

雨の日こそ遊びの天才になれるチャンス! 着替えやタオルをもって出掛けでみよう。帰ってきたらお風呂で冷えた体を温めることを忘れずに。

エコエデュ(NPO法人しづおか環境教育研究会)柴崎千賀子

雨でも遊べるチカラが育ちます!

夏休み小学生プログラム「里山BASE」体験会開催!

6月6日(土)7日(日) ●有度山北麓 詳しくは エコエデュ 検索

This image shows a double-page spread from a Japanese magazine. The left page is a full-page advertisement for a laser treatment clinic. It features a woman smiling at the bottom left, a computer screen showing a facial analysis software at the top center, and three small clinical images below it. Text on the page discusses summer treatments and laser methods for various skin types. The right page contains a large vertical headline, a QR code, a map, and contact information for the clinic.

## しづおかキッチン

駿河湾産のプリッとした新鮮な鰯(アジ)が手に入ったら、ぜひチャレンジしたいボウレ。

お刺身や干物とは違う魅力に気づくはず。

バター醤油風味がご飯にピッタリ! プレート風に盛り付けて召し上がれ。

# 香ばし醤油の 鰯ボウレ

(鰯のボウレ バター醤油味)

**材料4人前** 大きめの鰯(おろしたもの):50g×4枚 / 白ワイン:60cc  
バター:40g / ミニトマト(串切り):5~6個 / パセリ(みじん切り):大さじ1  
ケッパー:大さじ1 / レモン汁:少々 / オリーブオイル:大さじ2 / 強力粉、塩、コショウ:適宜

❶ 鰯は塩・コショウをして、皮目のほうに強力粉をはたいておく。フライパンを中火で熱し、オリーブオイルを加えたら、鰯を皮目から焼く。皮にきれいな焦げ目が付くまで焼いたらひっくり返し、反対側も軽く火を通す。



❷ フライパンから鰯を取り出し、余分な油を捨てる。白ワインを加えたら、中火にかけ、バター、醤油、トマトを入れて、とろみが出るまでフライパンを搔き付けて火を通す。

❸ ❷にレモン汁とケッパー、パセリを加え、火を止めてソースの出来上がり。皿にご飯を盛り、横に鰯を並べて、ソースを上からかければ完成!



今月の先生  
**前 康成** Mae Yasunari  
ナガサワシェフ

鰯は皮目のほうだけで8割火が通るぐらい、じっくり焼き上げてください。身が白くなってくるのを我慢して。鰯の場合でもこうして火を通すとグンと食感が良くなりますよ。パチパチという音が聞こえて、煙は出ない火加減を維持するのがポイント!

tel:054-289-5533

vol.116

[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

[2015.6.6] 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(7月4日発行)は  
「ブライダル」特集

表紙: 今月のキラリ

5-KNOT(ファイブノット)

クラッチバッグ(横32×縦23cm) 12,960円

問い合わせ: Margaux(マゴー)

TEL:054-629-8660



<http://www.s-valentin.co.jp>

## 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「アステン編集室」  
FAX/054-284-9129  
Eメール/asten@shizushin.com

締切 2015年6月19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6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賞品をプレゼントします。

- ① ご希望の賞品番号・賞品名は?
- ② アステン6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。
- ③ スパイシー料理のおすすめのお店を教えてください。
- ④ 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

しづおかふんわり  
食玩フィナンシェ  
[セティボン?]

02  
5組10名様

藤枝シネ・ブレーゴの  
映画鑑賞券  
ペアチケット  
[藤枝シネ・ブレーゴ]



03  
3名様

【モンマルシェ】  
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)

04  
12名様

【日清食品】  
カップヌードルライトプラス  
ラタトゥイユ、バニヤカウダ、旨だしうめん(3個セット)



プレゼント賞品はクロネコヤマトが6月下旬にお届けします



ヤマト運輸

※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、よりよい紙面を作成するための資料とさせていただく以外に使用することはありません。これらを発送のため以外に提供することはありません。

## 夏休み親子施設見学会 参加者大募集!

夏休みは、「電気」について楽しく学んで、自由研究にしよう!

A(A-1,A-2)コース

8/18土・A-2 19日 13:00~17:00



集合・解散場所 JR静岡駅南口

募集人数 15組40名様(各日とも)

Bコース

8/22土 13:00~17:00



集合・解散場所 JR掛川駅南口

募集人数 15組40名様

中部電力

Cコース

8/23日 13:30~16:00



集合・解散場所 浜松電力センター

募集人数 20組50名様

## スカイランチ de お料理セミナー

葵タワー25Fの「空のお料理セミナー」



各回50名様限定!  
隔月第3水曜開催!

7/15水・9/16水  
(税込) お一人様 ¥3,000

●受付/11:30~ ●開会/12:00~ ●終了/13:30

ご予約はご来店時、またはお電話でお申込みいただけます。

GRANDAIR

Bouquet TOKAI

25F Sky Restaurant

Beau Ciel

ランチ/2,000円~[ランチタイム]11:30~14:30(L.O.14:00) ディナー/5,500円~[ディナータイム]17:30~21:00(L.O.20:30)

TEL.054-273-5250

静岡市葵区相原町17-1 葵タワー25F

[ご予約受付時間/10:00~]

葵区役所前通り  
藤枝町通り

江川町通り

葵タワー  
グランディール  
ブケトーカイ

国際1号線  
葵区役所

JR静岡駅

お申込み  
お問合せ先

TEL.054-273-9004 FAX.054-251-6830

受付時間 / 9:00~12:00、13:00~17:00 (土・日・祝日を除く)

中部電力 親子見学会

検索

asterisk(アスタークス:\*)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

116

[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

[2015.6.6] 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(7月4日発行)は

「ブライダル」特集

表紙: 今月のキラリ

5-KNOT(ファイブノット)

クラッチバッグ(横32×縦23cm) 12,960円

問い合わせ: Margaux(マゴー)

TEL:054-629-8660