

今月の★キラリ

土からこんなスイーツみたいな  
煎茶道具が生まれるなんて!  
藤枝に窯を持つ造形作家であり、  
セラミックコミュニケーターでもある  
前田直紀さんの作品。  
お茶が大好き、奥様は日本茶インストラクター。  
では、作るべしと、  
フランスでみたマカロンから発想したという。  
急須はキレがよくて、  
使い勝手も常滑焼きや万古焼きに負けない。  
静岡の花嫁たちのお支度にも、ぜひ。  
そして長く毎日愛してほしい。

撮影協力/楚々 TEL.054-253-1144



asten people  
藤本美貴



アステン meets ぐるぐる  
フルーツデザート

Happy Wedding  
夢を叶えるためのプロセス

しずおかキッチン  
華麗なるブリュレ

すくすくボード

小さな旅  
美和街道エリア

こだわりSELECTION

特集

## 私サイズの結婚式。

第2特集  
結婚式に呼ばれたら…  
華やかジュエリーでセンスUP!

毎月第一土曜日発行  
静岡新聞 広告特集

静岡市初の  
水素マシン!

水素専門店が新静岡セノバすぐ前にオープン!美容マニアのあいだで話題騒然!!  
あなたはどちらの体験をしますか?



今話題の **ハイドロジェンコース** (約40分+カウンセリング)

新規体験 **2,980円** (税込)

今話題の水素水マシンで  
お肌を洗浄した後、  
ハイドロジェンプロ使用の  
水素フェイシャルコース。

艶SPA® **フェイシャル** (65分+カウンセリング)

新規体験 **5,000円** (税込)

ハイドロジェンプロを使用した  
ヘッドSPAとフェイシャルを  
組み合わせた  
当店イチオシのコース。

### 水素で健康ライフ!話題の水素アイテム

**H<sub>2</sub>Pro**  
(水素サプリメント)

手間いらず!1日1~2カプセルで  
いつでも手軽に水素を摂取

初めての方限定で  
"水素サプリメント"  
試飲キャンペーン  
実施中!

当店人気  
No.1

60カプセル入

**バスコスメ**  
(水素入浴剤)

1包で4時間以上  
水素が溶存。  
全身で水素をあびて  
健康&美肌を!

家族で  
健康

5包入

**ハイドロジェンプロ  
ホームエステセット**  
(水素発生美容液)

水素発生パウダー+  
高品質美容液のコラボ。  
無香料、パラベンフリー、  
自宅で簡単20分。

水素で  
スキンケア

水素 コスメ ショップ  
**Suiso Cosme Shop** H<sub>2</sub>  
☎0120-74-3705

静岡市葵区伝馬町1-3 サンタマ-サビル1階  
(新静岡セノババけやき通り口すぐ)  
営]月~土10:30~20:30、  
日10:30~18:30  
休]火曜 P 近隣にコインPあり  
完全予約制



**アステン特別割引**  
「アステンを見たよ」と  
書いて頂ければ  
通常2,980円(税込)の  
ハイドロジェンコースを  
**2,500円** (税込)  
※お1人様1回限り  
新引期限:平成27年7月31日まで



選ぶことだって、私たちにできる。



結婚式という晴れの日を、  
どう過ごす?  
「みんなは」とか  
「今までは」とかではなく  
「私は、どうしたい?」と  
ココロに問いかけて

# 私サイズの結婚式。



たくさんのゲストに囲まれて、お色直しをして、余興があって—そんな結婚式が一般的になったのは、おそらくそんなに昔じゃない。誰かが始めた小さなことが積み重なり、たくさんの女の子たちの憧れと共感を呼んで、スタンダードになっていった。

一本道じゃない生き方が選べるようになった今の時代。新しい人生を踏み出すにあたって「私のスタイル」をあらためて見つめ直す人は少なくない。

## あたたかな距離、届けるキモチ。

「ご親族とご親しいご友人だけで、あるいは本当にご両親とご兄弟だけで、結婚式をしたと訪ねてこれられるお客様は増えている気がします」

そう話してくれたのはホテルアソシア静岡のチーフプライダルコーディネーター、杉田晴奈さん。20~30人、あるいは6~8人で行う式、そんなスタイルを選ぶ理由はさまざま。

入籍だけ先にして、そのうち落ち着

いたら…と思っている間に子育てや仕事で忙しくて機会を逃してしまった人。なんとなく、結婚式はしなくていいかな…と思っていた人。さまざまな思いを超え、時には何年越しかで、結婚式を挙げようと決心するのは、そこに「今の私に合うカタチで結婚式ができる」というビジョンが見えるからだ。

「会食だけをされる方もいれば、ドレスを着て指輪交換をして…というセレモニーをひと通りなさる方もいます。少人数だからできないのでは、と心配されるキャンドルサービスなども、もちろんご用意できますし、逆にあえて進行を決めず、アットホームな雰囲気の中でご談笑されるご家族も、時間を惜しむようにお過ごしただいています」

杉田さんがステキだなと感じるのは、少人数ならではのあたたかな距離感だ。花嫁の手紙だけでなく新郎からも手紙を読み上げたり、ケーキカットの際には新郎新婦がゲスト一人一人にひと言ずつ添えてサーブしたり。そ



んなこまやかなおもてなしを望む二人は「身近な人にきちんと気持ちを伝えておきたい」という思いが強いので、と杉田さんは言う。

「目的が『感謝を伝える』ことであるなら、結婚式という席はとでも向いていると思うんです。それが親や親戚など、普段あらためて言うには気恥ずかしいほどの近い関係であるならなおさら。皆さま「やっぱり、結婚式をしてよかったです」とおっしゃるのは、日常に話しているのと同じ距離でご両親やご親族に感謝を伝えられるからではないでしょうか」



## 自分たちの言葉が、人をつなげる。

第一部では家族・親族のみで結婚式と食事し、第二部を友人中心のパーティーに。静岡市の内藤典子さんは、もっとも身近な人のことを思った結果、自然とそんなカタチの結婚式に心魅かれた。

「父の体の具合を考えると、長時間の結婚式や披露宴をするには負担が

かかること、お料理にも配慮が必要だったこと、そして、家族水入らずで過ごしたいと考えたからです」

結果として、それは出席者すべてにとって、思い出深い一日になった。新郎新婦は高砂に座らないのでフラットな目線で全員顔が見渡せる。自分たちも食事を楽しみながら、ゲストの笑顔も、会話も届く。

「私たちが自らマイクを握って、各テーブルを回りながら、親族紹介を行ったんです。子どもの頃の思い出を交えて、自分の言葉で、大好きな人たちのことを伝えました。夫は夫で、本人

しか知らないエピソードも加えながら、アドリブで紹介していましたし、そのときに一緒に写真も撮りました。こういうことは、あの人数でテーブルも少なかったからできたことかなと思います。みんなが笑っていて和やかな、本当にいい時間でした」

両家の親戚同士で会話が弾んでいる光景は、典子さんにとって忘れられないワンシーンとなった。

親戚が一堂に集まり、みんなが幸せな気持ちで過ごせる機会は、人生の中で実はそんなに多くない。今までありがとう。これからもよろしく。そんな二人の気持ちが、この時間に、空間にギュッと凝縮されて、それぞれの心にぬくもりを灯していく。



取材・撮影協力 / ホテルアソシア静岡 記念日のレストランサンマリオ



## 歩んできた幸せを分かち合う時間。

新郎新婦がもてなすというよりは「二人とゲストと一緒に作り上げる時間」。サンマリオのプランナー、小木曾静香さんは家族中心の結婚式に、そんな印象を持っているという。

「ゲスト一人一人のために、シェフと一緒にアイデアを出し合ってお料理を考えたり、その月にお誕生日を迎えるゲストがいれば一緒にお祝いする時間を設けたり。出席した全員と乾杯のグラスを合わせる、ということも、おそらくアットホームなお式だからこそできるのでは」

ゲストに「ブルーをテーマにしたものを身につけてきて」とお願いして、その場がサムシングブルーあふれる式になったこと。「皆さんと和を結びたい」という思いから、招待状を円をテーマにして用意したこと。さまざまな思いを抱えた新郎新婦と出会うたび、二人が身近な人たちから本当に愛されて育ってきたこと、だからこそ人生の節目である結婚式を決めたカタチではなく、大切な人たちを一番近くに感じられる場所で、時間を気にせず過ごしたいと考えたのだ—そう



思えるケースが多いという。「こういうご家族があったから、こういう心あたまる時間が作られるんだなと、いつも感じるんです。お二人にとってはもちろん、ゲストの方々にとっても、二人らしい式だったな、結婚式ってなんだかいいな、と思っただけならば」

今日のこの日がある幸せを伝えるセレモニーは、きっと二人の人生に必要なはず。

近い距離で、目を見て、言葉を交わす瞬間から思いはつながっていく。

### H28年度中学校制服 超早期ご予約セール実施中!

日本毛織印南工場で別織りした「**やまだオリジナル制服**」は、こだわりの品質に自信があります。3年間着てみてわかる違いをぜひ実感してください

超早期ご予約ですと (詳細はお問い合わせください)  
**お得な8大特典+グループ予約で選べる特典プレゼント!!**

**卒業式用プレザー 受付始めました。**

今年も新作入荷いたしました!! (豊富な種類の中の一つです。)

サイズ	ブルー	スラックス	スカート
140cm 150cm	185cm 180cm	110cm	60cm
150cm 160cm	190cm 185cm	115cm	65cm
160cm 170cm	195cm 190cm	120cm	70cm
170cm 180cm	200cm 195cm	125cm	75cm
180cm 190cm	205cm 200cm	130cm	80cm
190cm 200cm	210cm 205cm	135cm	85cm
200cm 210cm	215cm 210cm	140cm	90cm
210cm 220cm	220cm 215cm	145cm	95cm
220cm 230cm	225cm 220cm	150cm	100cm

やまだでは、制服ご予約・お買い上げ頂く方に、プレザー・スラックス・スカートをプレゼントいたします。◆上の写真のように、シングル、ダブル、またサイズも豊富に揃えておりますが、昨年大好評のためお早めのご予約をお願い申し上げます。また、レンタルプレザーのご採寸は、7月から11月がおすすです。※なお出張採寸も受け付けております。

実績のある **やまだ**なら安心です! **資料請求** お問い合わせは下記のホームページ、TEL、FAXまたはQRコードでどうぞ

**学生服の やまだ**  
Tel.(054)255-2551 Fax.(054)252-0083  
E-mail:info@ex-yamada.co.jp  
新静岡セノバ前通り  
〒420-0839 静岡市葵区鷹匠1-4-10  
学生服のやまだ 検索 http://www.ex-yamada.co.jp

## Bridal Fair

アソシアの魅力が体感できる、年に2回のBIGフェア!

### スペシャルブライダルフェア

7/19(日) 10:00~17:00 入場無料

◆受付:2F ブライダルサロン

フェア当日は、自由にご見学いただけますので、お気軽にご参加ください。また、ご予約いただけますと、スタッフが詳しくご案内いたします。

(第1部)10:00~ (第2部)12:00~

**Schedule**

- 11:00~ 模擬挙式(チャペル式)
- 12:30~ 婚約披露試食&演出紹介
- 14:00~ 模擬挙式(神前式)
- 15:00~ 模擬挙式(チャペル式)

シェフこだわりの 婚約披露試食を ご試食いただけます

お問い合わせ・ご予約  
Tel.(054)254-4140 (ブライダル係)

ホテルアソシア 静岡 Tel.(054)254-4141

18静岡駅北112徒歩1分のおもてなし 静岡市葵区金町56 http://www.associa.com/sth/ アソシア静岡 検索

## プロへの扉

なりたいを叶える

SANGIの全てがわかる オープンスクール開催中!

◆みらい情報科【大学併修】 ◆医療事務科 ◆ゲームクリエイト科  
◆コンピュータプログラムコース ◆CG・アニメーション科 ◆CADデザイン科  
◆コンピュータビジネスコース ◆広告・WEBデザイン科 ◆建築科

**SANGI OPEN SCHOOL**

7.20(祝) 7.29(水) 時間 / 10:00~15:00 会場 / 本校 ランチ付

★平成28年度生 AO入試エントリー受付中★

お申し込み・お問い合わせ 0120-618-255  
HP http://www.sangi.ne.jp  
スマホ http://www.sangi.ne.jp/sp

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  
交通アクセス: 静岡鉄道「榎木」駅下車徒歩1分 または JR「東静岡」駅北口下車徒歩12分

## 夏の女子会 デイナー

夏の夜を、ヴォーシエルで至福のひととき

フレンチフルコース & 2時間のフリードリンク

コース内容

- 本日のオードブル
- 本日の温かいスープ ●本日のお魚料理
- グラニテ ●本日の肉料理
- 豪華デザート盛り合わせ ●パン
- コーヒー or 紅茶

フリードリンク(30分前ラストオーダー)

- ワイン(赤・白・スパークリング・ロゼ)
- カクテル各種 ●ソフトドリンク

要予約 1名様 ¥5,000 (税・サービス込み) (4名様より)

夏の女子会ディナーが期間限定でお得!

公式アプリダウンロード 200円引き  
OR 浴衣でご来店 500円引き

お得意なクーポンや 来店ポイントが たまる公式アプリは はこちらから▶▶▶

25F Sky Restaurant  
GRANDAIR Bouquet TOKAI  
Beau Ciel

ランチ(2,000円)~ランチタイム(11:30~14:30) 0.1400 デイナー(5,000円)~ディナータイム(17:30~21:00) 0.2030

TEL.054-273-5250





↑ 華美でも地味でもない  
上品さがカギ

大人の女性のたしなみとして心得ておきたいのが、結婚式にお呼ばれた時のジュエリー遣い。パールの一連ネックレスに婚約指輪という古風なスタイルにはまるのでなく、センス良く上品に着飾りたい。

「華美になり過ぎたり、地味になり過ぎると失礼にあたります。ジュエリーは「上品さ」がポイントです」とアドバイスするのは静岡市葵区紺屋町のセレクトジュエリーショップ「LUCIR-K(ルシルケイ)」の山田晴野店長。近年のお呼ばれファッションは自由になってきているが、幅広い年齢層が一堂に会する結婚式。

「品格は外さないでおきたい。」



↑ 昼はパール、夜は  
ダイヤモンドで使い分け

ジュエリー選びは、立食が着席か、昼か夜かでも大きく違ってくるという。「立食が多いパーティーにはロングネックレス、着席が多い場合はショートタイプ。昼は太陽の光に映えるパール、夜は照明に映えるキラキラしたダ

# 華やかジュエリーで

結婚式に呼ばれたら...



イヤモンドやゴールドがおすすめで」と山田店長。シーンによってジュエリーを使い分けるのも、マナーを心得ている女性ならではの粋な技。ダイヤモンドをあしらった華やかなパールなら、昼も夜も大活躍しそう。

品格を引き立てるアイテムとして欠かせないのがピアスやイヤリング。細めのブレスレットも、手首を華奢に見せる。一昔前はぶらぶら揺れるピアスは「家庭が揺らぐ」ことを連想させるのでNGとされてきたが、「パールを使った落ち着いたものなら、多少揺れても大丈夫です」とのこと。指輪も基本は一粒パールだが、結婚指輪にベビーパールのリングを重ね着けても可愛い。「指輪は2つくらいまでが上品

さを保つコツです。」

お呼ばれファッションでは最低限のマナーは守りたい。「黒ワンピース+パールの一連ネックレス」は喪をイ



メージさせるので、ネックレスを二連三連にするなど、ジュエリーで工夫したい。カジュアル感の強い腕時計、ピンキーリング、パワーストーン、ウッド素材なども避けたいアイテム。着物の時は何も着けないのがルールだ。

パールの一連ネックレスを持っている人は多いが、お呼ばれシーンで活躍するのはゴールデンや大粒などの「華やかパール」。本物を身に着け、大人の品格をまとうて参列したい。

↑ 生花は花嫁の特権。  
髪飾りのマナーも

髪飾りのマナーも気になる。生花は花嫁の特権なのでNGです。そもそも頭に髪飾りをつけるのは着物の感覚。洋装ではあまり派手な髪飾りをつけてはダメ。ラインストーンのカチューシャなどであればいいと思います」とアドバイスするのはゲスト向け衣装を貸し出しているマイウエディング中屋の鈴木照美専務。着物の場合はどうだろうか。「生花はNGですが造花はOK。後ろの方にさりげなく、年齢が上がるほど花は小さめに。金属やべっ甲のかんざしは大人の品格がアツプします」。コサージュは目立たせると、年齢が高くみえる傾向に。洋服と統一感のある色で選ぶのがベストで、胸元やウエストなど、付ける位置によってもイメージは変わる。

多様化している結婚式のお呼ばれファッション。一昔前はNGだったアイテムも受け入れられる時代に。それでも「品よく華やか」であるという条件は、いつの時代も変わらない。大事なものは「自分のためではなく、両家の幸せのため」というゲストとしての心得。年齢を重ねるほどに、求められる品格も高まっていくのかもしれない。

取材/LUCIR-K マイウエディング中屋

## いよいよ9月にニューオープン! SKY SUITE WEDDING

上質でスタイリッシュ、オールインワンのウエディングが叶うホテルセンチュリー静岡に9月、新フロアがオープン。空に近い18階が、支度から挙式、披露宴までワンフロアのスタイルに。富士山を望むガラス張りの前室や天窓を配した光のチャペル...、外光とアットホームにこだわった造りが特徴。すでに予約が始まっている! 8/9(日)のフェアでは新フロアの詳細が明らかに。結婚式はしない予定という人も、後悔しないために一度見学してみよう!



●8/9(日)ブライダルフェア  
①9:30 ②14:30  
「フカヒレスープ」「肉料理」など4品の無料ハーフ試食会、新作ドレス試着会、挙式体験など。※要予約

ホテルセンチュリー静岡  
静岡市駿河区南町18-1 TEL:054-287-1234(ブライダル課10:00~19:00)  
祝日を除く火曜定休 http://www.centuryshizuoka.co.jp

●同店人気ランキン1位:ブーケ 2位:贈答花(フォトフレームなど) 3位:ヘッドアクセサリー  
Amitie 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://amitie-nori.com/

私だけのとおきに  
出合える予感

# Happy Wedding

夢を叶えるためのプロセス



●静岡の結婚事情が分かる仲人・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  
サウスゲート南町201  
TEL:054-374-3229  
不定休  
11:00~20:00(予約制)  
http://enmarriage.com/

## 入会前に何度でもお見合い可能! 婚活トライアル2カ月9,800円

2015年後半のスタート。これまで出会いがなかった人も、ここで一機一転! 結婚に繋がる早道を見つけてみては? 「エンマレッジ」は、県内トップクラスの成婚数を誇る結婚相談所。静岡を中心とした出会いから、医師・弁護士・経営者など全国のハイククラスの出会いを求めている人まで、ニーズに合わせてコースを選べる。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金は発生しないので、いろいろな人と積極的に会うことができる嬉しいシステム。初めていきなり入会するのは抵抗があるという人には、入会前にお試しできる「婚活トライアルコース」も。2か月9,800円で、期間中ならお見合いの数は制限なし。婚活トライアルの条件は真剣に結婚を考えていて、独身で初婚の40代までの男女。勧誘が一切ないのも安心! JR静岡駅より徒歩3分。※価格は税別

JR清水駅から徒歩すぐ。コスプレや舞台衣装など、バラエティー豊かな布を求めて遠方からプロも多く訪れる大和屋。ウエディング用の布やレース、リボンなども多くそろっている。この機会にぜひ手取りに挑戦してみよう。裁縫に自信のある人は母娘と一緒にウエディングドレスを作れば一生の思い出になってとても素敵。紙型やテキストもあるので参考にしてみて。かつて「またくし」と呼ばれたというほど神聖な道具だった裁縫には欠かせない「物差し」も多くの種類をラインナップ。カーブが描けるもの、尺が測れるもの、ぐにやりと曲がるものなど見ているだけでも楽しい。7/4(土)~7(火)は七夕祭りのため電車での来店がおすすめ。



大和屋  
静岡市清水区辻1-2-1 1F 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://www.3tokai.or.jp/yamatoya/

## 7/11-12 ウエディングフェア開催



記念日のレストラン サンマリオ  
静岡市駿河区豊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 記念日のレストラン サンマリオ

家族や親しい友人に囲まれた結婚式。真心のこもった「絆」を感じるウエディングを実現させるなら「記念日のレストラン サンマリオ」がおすすめ。アットホームなウエディングや、海外挙式後のパーティーなど、二人のスタイルに合わせてプランナーがオリジナルプランを提案(最大60名まで)。レストランならではの旬の上質な料理で、大切なゲストにおもてなしを。そして、結婚記念日には「帰って来られる大切な場所」にも。今なら12月までに挙式のカップルにスペシャルプランを用意。無料試食付きの見学相談会も開催(予約優先)。詳しくは問い合わせを。

## ブライダルはもちろん、 メイクやネイルの実習もできる オープンキャンパス

「仲間や先生たちに支えられ、シズデが技術と心を学びました。今では毎日が感動です。静岡デザイン専門学校(通称シズデ)のブライダルビューティ科を卒業した柴田奈々子さん。現在「ラビエージュ」でウエディングプランナーとして、一生に一度のかけがえない舞台をデザインしている。在学中にメイクや礼服作法、和装着付けなどの知識を身につけ、色彩やアロマセラピーなど複数の資格を取得。「幅広いカリキュラムは、すべてが仕事に役立っています」と語る。柴田さんははじめる業界で活躍する先輩たちから評判のシズデの様子を、あなたもぜひオープンキャンパスで体験してみよう。制作や実習にチャレンジでき、ウエディングドレスを着られるチャンスも。参加は何度でも可。



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



スナグリーフラワーズ  
静岡市葵区七間町5-8 ミライエ七間町1F(七間町通casa交差点南)  
TEL:054-269-4187 駐車場なし 10:30~21:00 無休

インテリアに映える色鮮やかな花やグリーン、花器の数々。まるでギャラリーのような店内は不思議な心地良さがある。「ご覧になるだけでも気軽にどうぞ」と、オーナーの杉山雄右さん。京都や東京のフラワーショップで修業を積んだ杉山さんはプロリスト仲間や企業のコーディネーターが無料でアドバイスしてくれる。マナーやウエディングや急な申し込みも親切丁寧にサポートしてくれるので安心して任せよう。嬉しいのは、今なら「マイウエディング中屋」の衣装が通常よりもさらにお得にレンタルできること。新作ブランドドレスや和装など憧れの一着をぜひこの機会に。BELLを通して式場を申し込みのアップルにも、もちろん素敵なプレゼントを用意。相談は事前でTEL:054-287-1122で予約を。

### 今なら、Nシリーズにお得なキャンペーン!

N-BOX ご成約で

**8万円分** プレゼント!

プレミアムクラブ

127,440円

N-BOX SLASH ご成約で

**ナビプレゼント!**

プレミアムクラブ

189,000円

N-WGN, N-ONE ご成約で

**3万円分** プレゼント!

プレミアムクラブ

127,440円

毎月第2金曜日は **レディースデー** 開催!

10:00~18:00 来店のお客様に

**UVカット アームカバー** プレゼント!!

N-BOX G-Lパッケージ

137.9万円

N-BOX SLASH X

165.9万円

N-WGN G-スタイリッシュパッケージ

128.9万円

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。

清水町店

清水吉川店

葵橋本店

清水流川店

聖一色店

ホンダオートテラス静岡

竜南店

## 衣裳・式場・披露宴はどうする? プロが無料でアドバイス

結婚が決まったら、やらなきゃいけないことはたくさん。だけどどこから手をつけたらいいかわからない...と思っているカップルは結婚式紹介センターBELLへ相談を。式場や披露宴会場、衣裳など結婚に関するあれこれを専門のコーディネーターが無料でアドバイスしてくれる。マナーやウエディングや急な申し込みも親切丁寧にサポートしてくれるので安心して任せよう。嬉しいのは、今なら「マイウエディング中屋」の衣装が通常よりもさらにお得にレンタルできること。新作ブランドドレスや和装など憧れの一着をぜひこの機会に。BELLを通して式場を申し込みのアップルにも、もちろん素敵なプレゼントを用意。相談は事前でTEL:054-287-1122で予約を。



結婚式場紹介センター BELL  
静岡市駿河区小島2-6-1  
(マイウエディング中屋内)  
TEL:054-287-1122  
水曜定休 予約制 駐車場あり  
月~金 10:00~19:00  
土日祝 10:00~20:00  
http://my-nakaya.co.jp





01 サトバン

足久保の山間に昨年オープンしたばかりのパン屋さん。軟らかくて優しい味が特徴。店名は「里に帰ってきたような気分を味わって」と付けられたそう。パーベキュー施設を兼ねていて、広々としたイートインスペースでは小鳥のさえずりを聞きながらのんびりとした時間を過ごすことができる。家族でプチ旅行気分を味わいたい人におすすめ。



静岡市東区足久保南郷下212 054-296-7676  
パンの販売は10:00~売り切れ次第終了 休/月・火曜  
http://www.mokugeisya.com/eventspace/

美和街道をドライブして足久保へ  
小鳥のさえずりに癒やされる夏の里山

静岡市中心地から車でおよそ30分。美和街道を北に走るとのどかで美しい田園、里山風景に出合える。その中に知る人ぞ知る隠れ家的なお店や施設を発見！この夏、家族や友人と訪ねてみて。

02 登録有形文化財 鈴木邸

昭和3年に建てられたという風情ある立派なお屋敷。その保存状態の良さから5年前に国の登録有形文化財に指定された。不定期だが一般にも公開され、初夏のさつき展、秋の工芸や絵画など作家展、本にまつわるイベント「探書会」やオーガニックマーケットなど多彩なイベントを開催。興味のある人は鈴木邸のfacebookで確認を。

静岡市東区中ノ郷249 054-296-0056(土・日・月のみ)



04 かまど家 ピュアカリ

深淵教さん由起子さん夫妻が4年ほど前にオープンしたピザ専門店。店内に構えるレンガ造りの薪釜は、なんとご夫妻が1年かけて手づくりしたそう。釜から香ばしく焼き上がるピザは「素材の風味を壊さないように」と小麦粉やチーズにもこだわり、試行錯誤を重ねてたり着いた味。もちりとした食感は迷わずリピートしたくなる。

静岡市東区安倍口新田125-5 054-294-7214  
11:30~14:00 17:30~21:00 休/水曜  
http://purecar174.blog.fc2.com/

03 DieBlume+

田園の中にたずむ3回だけオープンする隠れ家的カフェ。店主でフラワーデザイナーの海野佳子さんが気候やその日の気分で考えるという日替わりのスイーツや珈琲と紅茶が楽しめる。店内にはポーランド食器など雑貨の展示販売、フラワーアレンジメントの体験もできる。気軽に立ち寄りてみて。

静岡市東区安倍口新田251-1 054-296-3218  
10:00~17:00 木・金・土のみ営業  
http://www3.tokai.or.jp/blume/

astEN INFORMATION

生きた英語が身につく！ 園児対象のサマースクール

「NBインターナショナルキンダーガーデン」(静岡市駿河区)は夏休みに開催するサマースクールの参加園児を募集中。前期は7/27~8/7、後期は8/18~8/31。レッスンやレクリエーション活動を通して楽しく自然に英語を身につけるチャンス。2016年度入園希望者向け説明会も開催中。詳しくはHPをチェック！

NBインターナショナルキンダーガーデン  
静岡市駿河区中田本町6-3  
054-202-9555 http://www.nbik-edu.com/

プリザーブドフラワーの仏花はいかが？

静岡市駿河区の「アミティエノリ」では、プリザーブドフラワーの仏花を販売している。プリザーブドフラワーは、水やりなどをしなくても長期間美しさを保つことができるため、生花の管理が難しい人におすすめ。8月12日まで、同店で仏花を購入すると線香のプレゼントも。夏のお盆シーズンに合わせて仏花商品が多数そろそろこの時期にぜひ来店してみて。

Amitie nori(アミティエ ノリ)  
静岡市駿河区曲倉3-6-18-3  
054-288-1187  
休/日曜 P/8台

シェ・サツカワ 夏の新作ランチ

創作フレンチの「シェ・サツカワ」では、ランチの新メニュー「海の幸のドライリゾット」が登場。(平日のみ実施。12食限定)マグロやホタテなど数種類の魚介とコシヒカリのライスサラダが主役で、女性が好きさっぱりとした味付けが特徴。スープとドリンク付きで1,400円(税別)。暑い夏の日ランチにどうぞ！

シェ・サツカワ  
静岡市東区昭和町5-1 1F  
フリーダイヤル0120-301-450  
http://sawa-shizuoka.com  
●そばダニング 味彩之庄  
静岡市東区千代田4-2-5(唐瀬街道沿い)  
フリーダイヤル0120-556-724  
月曜定休 駐車場24台

竹内純子の 06.03 エネルギーの玉手箱

聞き得！

電気は生鮮品!?

生鮮品と言えは採れたての野菜や魚介類を思い浮かべますよね。でも電気で勝る生鮮品はありません。今、目の前の電球を灯してくれている電気は、まさに今、発電され、光の速さで「できて直送」されるのです。足の早い電気は、そのかわり、一か所にじっとしていることができません。電気のエネルギーを大量に貯めるということは実は今の技術ではできないのです。

電気を貯めておく手段は大きく分けて2つ。1つは、携帯電話やデジタルカメラなどで使われているバッテリーです。その中には、化学反応で電気を発生させる物質が入っていて、電気のエネルギーを化学エネルギーに変えて貯めています。もう1つは、水力発電の一つの揚水(ようすい)発電所。発電所の上下に貯水池を造り、夜間電気の供給に余裕があるときに、水を低い池から高い池にくみあげておきます。電気のエネルギーを位置エネルギーに変えておくのです。そして電気が必要になったときに高い池から水を落として発電します。このように電気を違うエネルギーに変えて貯めることはできるので

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・主任研究員  
地球環境化問題や環境・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加し、政府審議会の委員も務める。著書の「誤解だらけの電力問題」(ウェッジ出版)は一般の方にも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啓発賞を受賞した。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」(山と溪谷社)など。

ですが、変身させるたびにロスが生じてしまいます。例えば揚水発電所で水を揚げるためには、発電で得られる電気よりも多くのエネルギーが必要で、30%程度のエネルギーが無駄になってしまうのです。

貯めることの難しい電気は、今必要とされる量を今作らなければなりません。最も多く商品(電気)が必要とされるときにそれをまかなえるだけの生産設備(発電所)を使えるように準備しておくことが必要になります。急に気温が上がって電気の使用量が増えたり、多少の設備トラブルがあっても停電にならないように、生産設備には余裕を持っておかねばなりません。これを「予備率」といいます。電気の約3割をまかなっていた原子力発電所が稼働を停止しているため、震災以降毎年、電気の使用量が増える夏・冬の前に、十分な発電設備を確保できているかどうか政府が検証を行っています。また発電所では、電気が多く使われるときに停電を起こすことがないよう、徹底した点検や整備を行って夏・冬に備えています。これまで大規模な停電などが起きなかったことは、電力に関わる現場で働く方たちの高い現場力と強い「供給本能」のおかげと言えるでしょう。

バックナンバーはこちらから  
http://www.at-s.com/e/tamatetabako/

中部電力 静岡支店総務部 広報グループ/054-273-9004  
http://www.chuden.co.jp/



素敵な大人に贈る 休日ランチが新登場!

この夏のおすすめは休日ランチ。ちょっとお洒落をしていただくリッチなランチも素敵じゃない? 新登場のスペシャルランチは従来のピュエフ+メイン料理の豪華版で、月ごとに内容が替わるワンランク上のメイン料理が魅力。静岡県産で徹底した旬野菜や、その時期が一番良い状態の肉・魚を厳選するなど、産地にこだわった滋味深く華やかな一皿が楽しめる。土日祝日のみ1日10食限定で1人でもオーダーOK。料金3,500円。記念日やお祝いにもぴったり。

Café&Restaurant Temboo(テンボー)  
静岡市駿河区登呂3-1(静岡 新聞放送会館17階)  
TEL:054-260-7623  
ランチ11:30~15:00 ディナー18:00~22:30  
月曜、第1・3火曜定休 駐車場あり  
http://www.jichiro.com/



夏の限定料理で 幸せのひとときを味わう

日差しが暑さ、強さが本格的になってきたこの頃。食事をしっかり取ることが、夏を乗り切るコツ。そこで、おすすめしたいのが9月末までの限定料理「プチなおもてなし会席席」。のどごしさらりとした前菜三点盛り(刺身、夏野菜天、焼物二種、創作寿司三点、冷製のじゃがいもスープ、デザートまでそろって3,000円。それが「アステンを見た」の一貫で2,000円とお得に。仕入れ状況によって当日午前10時まで予約。※仕入れ状況により料理内容が変わります。各税別。

日本料理 さわ  
静岡市東区昭和町5-1 1F  
フリーダイヤル0120-301-450  
http://sawa-shizuoka.com  
●そばダニング 味彩之庄  
静岡市東区千代田4-2-5(唐瀬街道沿い)  
フリーダイヤル0120-556-724  
月曜定休 駐車場24台

素材本来の食感と香りが楽しめる! 夏季限定ゼリーと パウムクーヘンの贈り物

季節の変わり目に楽しみなのが、治一郎の季節限定商品。この時期は、見た目にも涼し気なゼリーが新登場。シャキッと果肉感が楽しめるジューシーな「すりおろし梨」と、梅酒のはんわり大人の味わいの「南高梅」の2種。濃厚なパウムクーヘンも好相性だ。お中元や帰省の手土産に喜ばれること間違いなし! 「治一郎ゼリーセット」(パウムクーヘン1・おろし梨ゼリー2・南高梅ゼリー2)3,200円(税別)



治一郎 ●治一郎 中田店  
静岡市駿河区中田4-2-6 アピア静岡店向かい  
TEL:054-669-4450 10:00~20:00 第3火曜定休  
●クレーンスタジアム治一郎 静岡パルコ店  
TEL:054-272-5543  
営業時間:定休日は静岡パルコ店に準ずる  
http://www.jichiro.com/



正統派フレンチのミニシミズで 清涼感あふれる夏のフレンチを!

伝統的な手法を取り入れた正統派フレンチ。まずはお手軽なランチコースで試してみませんか? 7月の前菜は、フレッシュなフォアグラならではの濃厚な味わいが楽しめる冷製フランクと2種類のカプを使ったゼリー、フォアグラとカブの相性の良さが味わえる一皿。魚料理はその日に仕入れた鮮魚のムニエルを香草バターソースで、ピネターの酸味が食欲を刺激する。夏には夏にしか味わえないフレンチの美味しさを堪能してみてください!

ミニシミズ  
静岡市清水区海町2-8-1 TEL:054-355-3920  
11:30~14:00(LO) 17:30~20:30(LO)  
火曜定休 ※予約制

あの大人気のダックワーズに すっぱ美味しい「レモンティー味」登場!

牧之原の紅茶と国産小麦粉を使った生地に、瀬戸内産のレモンクリームをはさんだ「レモンティーダックワーズ」129円が新登場! レモンの酸味がしかり効いて後味すっきり、夏にぴったりりの「すっぱ美味しい」味わいが早くも好評だ。ほかにも、夏に欠かせないのが「ペットボトル専用ティーバッグ」(3g×20本)324円。スティック状のティーバッグをペットボトルに入れてシェイクするだけ。職場や学校、アウトドアでも大活躍!



高柳製茶 ●牧之原本店  
牧之原市藤田2310-4 TEL:0548-27-2325  
平日9:00~17:30 土日祝9:00~17:00  
●イオン焼津店  
焼津市地直島555 イオン焼津ショッピングセンター1F  
TEL:054-656-2413 9:00~22:00  
http://www.makinohara-cha.com/  
2店舗とも365日営業



復活して大人気! 中島屋の屋上ビアガーデン

昨年12年ぶりに復活した中島屋のビアガーデンが大好評! 四川飯店人気メニューの麻婆豆腐やジュシーな鶏唐揚げ、ジャーマンポテト、おでん、そしてファンが多いキーマカレーなどホテルメイドの和洋中、約20種類をbuffetで味わえるのが魅力だ。アルコールは、マイナス2℃の氷点下生ビールやトルネードソーバーといった最新ビールのほかワインやカクテルなど充実。もちろんソフトドリンクも。週末は家族連れにも人気! 料金は食べ放題&飲み放題で大人1人(90分)3,500円(税込)。期間は9/5まで。

静岡グランドホテル中島屋ビアガーデン  
静岡市駿河区相原町3-10上層 TEL:054-253-1151  
期休天休 17:30~21:30(最終入場20:00)  
中島屋

静岡の美味しい食が 週替わりで登場!

長く使える普遍的なデザイン「ロングライフデザイン」を全国各地で提案するD&DEPARTMENTの静岡ストア。併設されるダイニングでは、春からスタートした旬と地産地消の食材を盛り込んだ週替わりのランチ「静岡ごはん」(1,500円)が人気を集めている。「静岡の正しい食」をテーマにした献立は、焼津産の初穂の漬け井や、静岡いさぎ鶏の油淋鶏、時にはとろろ汁や沖あがりといった郷土料理なども取り入れて実に多彩。食べれば産地や生産者とながたつようなやさしい気持ちになるはず。



D&DEPARTMENT DINING SHIZUOKA by TAITA  
静岡市駿河区高松1-24-10 駐車場あり  
TEL:054-238-6678 ランチ11:30~15:00、  
ティタイム15:00~18:00、ディナー18:00~22:00  
火曜定休 http://www.d-department.com

今月の イケメン vol.74

兄弟共通の夢に向かって カフェ修業に励む日々

心地良い音楽が流れ、書棚には本がずらり。ここは、ブルーノート・ジャパンが提案するブックカフェ。2013年のオープン当初から副店長を務めるのが、伏見光さん。カフェの経営に興味があり、26歳のとき、さまざまなタイプの飲食店を展開する「タイタコーポレーション」に入社。「フレンドリーなサービスをモットーとしているので、スタッフには楽しく働いてもらえることを心掛けています」。カジュアル感が強い日中と、落ち着いた雰囲気になる夜では、接客方もさげらげなく変えているそう。個人的には、景色が良くスペースを上手に使っているカフェが好きだという。「将来的には兄と一緒にカフェを開きたいですね」という伏見さん。東京で料理修業中のお兄さんと共通の夢が、ますます伏見さんの仕事の幅を広げている。



BLUE BOOKS CAFE 静岡店 副店長 伏見 光さん

イケメン情報 を大募集!  
あなたの周りにはイケメンの情報をお寄せください。応募は下記「イケメン」まで【メール】asten@shizushin.com 【郵便】〒422-8670 静岡新聞社 アステン編集部 ※応募の際は応募者の連絡先とイケメンの写真を添付してください。採用の場合、編集部からご連絡させていただきます。



暑気払いに! 「冷たい鶏せいろ&とろろおくら丼」 1,250円(税別)

さっぱりした口当たりの食べ物が増える季節。菜の花の新作メニューは、つゆを凍らせた「つゆ水」でいただく「冷たい鶏せいろ」。食べる直前に「つゆ水」を入れるから、最後の一口までキンキンに冷えたのが楽しめる。つゆにはソテーした鶏肉と揚げナスがたっぷり。豆腐のピリ辛が食欲をそそる。セットの丼はとろろとおくらのネバネバコンビ。栄養価も高く、夏バテ解消にうってつけ! 暑気払いにいかが?

手打ちそば 菜の花  
静岡市東区西谷6-10-1 TEL:054-264-7701  
【昼】平日11:00~14:00 土日祝11:00~15:00  
【夜】17:00~20:00  
http://www.facebook.com/nanohanasoba/

4周年の感謝を込めて あの人気メニューが復活!

復活するのは、特製ごまだれのサラダ風「絶品・棒棒鶏」と、辛さと甘さが絶妙な「元祖・麻婆豆腐」の2種類。当時の貴重な味を楽しめるまたとない機会なので、ぜひ食べてみて(7月末まで)。さらに、新メニューの「甘酢ポテトチキン」(豚肉グリのパーベキューソース)なども加わり、4周年らしく華やかな食卓。好評のイベントは、12日に落語家の立川志らさんを迎えて「おひさま寄席」を開催(詳細・予約はTELを)。健やかな料理と楽しいイベント満載のおひさま食堂が、ますます見逃さない!



みんなの笑顔 おひさま食堂  
静岡市東区神戸2143-18(東名吉田ICから5分)  
TEL:0548-23-9755 11:00~15:30、17:30~22:00  
火曜定休(ランチは営業) 駐車場56台



## アステン MEETS ぐるぐるマツ Gourmet Collection

フルーツデザート

太陽の光がさざんさんと降り注ぐ真夏のティータイムには、フルーツを使ったスイーツはいいか? 甘酸っぱい香りと、涼やかな彩りに思わず笑みがこぼれそう!

## ジャボチカバセリー パンナコッタ

¥300

ブラジル産の不思議なフルーツ「ジャボチカバ」を育てているビニールハウスの中で、日曜だけオープンするカフェ。木の幹に直接なるブドウのようなジャボチカバのきれいな色と上品な酸味が際立つパンナコッタのほか、ジェラート420円やジャボチカババイクドチーズケーキ350円など、思う存分ジャボチカバの魅力を味わえるメニューがそろそろ。ブルーベリーのようなライチのような爽やかさはここでは味わえない。自家製サンドイッチなどのランチセットもあり、換み取り体験1カップ400円もできるから、ぜひ家族みんなで出かけてみたい。

1 西川農園 Cafe Jaboticaba(カフェジャボチカバ)

静岡市駿河区丸子6253-1(赤目ヶ谷中文産点を北に入り丸子川沿いに左折)

tel./090-7605-3491 定/日曜10:00~17:00 休/月~土曜 P/4台

## スリガエレガント ココナツ風味のマフィン

¥450

スノドカフェがプロデュースするマフィンのオリジナルブランド「ウチダマフィン」は、ざっくり焼きあがった存在感あふれる姿が魅力。卵やバター、白砂糖などを使っていないとは思えないほど、しっかりボリュームがある。全粒粉ならではのモチモチとした食感と、由比のサクエビや地元フルーツなどオリジナルティーあふれる具材で、毎日7種類くらいのマフィンがそろそろ。テイクアウトもOK。赤ワイン・カカオ・抹茶など特製ソースで、味の変化を楽しむこともできる。ランチセット940円やマフィンセット900円で味わうのもオススメ。

1 スノドカフェ七間町

静岡市駿河区七間町7-8

tel./054-260-6173 定/11:00~24:00 休/水曜 P/なし

## トロピカル

¥230(シングル)

バナナペーストを練り込んだジェラートにキウイ、イチゴ、パイナップル、オレンジがちらばらされて、味も見た目もトロピカル! ミルクジェラートに角切りイチゴが入った「ストロベリー」と肩を並べる人気のフットップだそう。夏はマンゴー、モモ、スイカ、トマトなどの季節限定ジェラートも登場。生のフレッシュな果物&野菜を使い、素材そのものの自然な味が楽しめる。お米屋さんが始めたジェラート店は来年20周年。手づくりの味が愛され、遠方から来るファンも。お米のプチプチ感とレモンの香りが口の中に広がるお米のジェラートもお試してみよう。

1 手づくりアイスのお店 ボルト

焼津市焼津059-21 tel./054-628-3899 定/9:00~19:00 休/日曜 P/5台

## スイーツガレット レアチーズ&ラズベリー

¥750 (ドリンク付 ¥1,050)

1 din/g.place (ダインプレイス)

鳥田市本通1-1-10 宮の小徑 tel./0547-35-5005 定/10:00~18:00 ランチ11:00~14:00 おふけ14:00~17:00L 週末ランチ8:30~10:30L (土・日曜のみ) 休/月曜 P/10台(宮の小徑共同)

ガレットとは、そば粉を水で溶いてクレープ状に焼いたフランスの郷土料理。ただしこちらでは食べやすさと香ばしさを出すため、そば粉をライ麦粉にアレンジ。スイーツガレットはオープン当初から人気のメニューだ。今春から生地をオープンに入れて焼くレシピに変わり、香ばしさとボリュームがアップ! 冷たい自家製レアチーズ&フロズンフルーツと温かいガレットのマッチングを楽しむ写真の一品のほか、焼きりんごキャラメル、ショコラ&バナナフランベ、レモンとはちみつ全4種類、テラスの緑が心地良い落ち着いた空間で、ゆったりとくつろげる。

## アアプリコットのパイタルトゥ

¥420(税別)

1 Grenoble (グレンノーブル)

静岡市駿河区東3-19-5 水野ビル1F tel./054-800 http://grenoble.jp 定/11:30~17:00 休/日・月曜 P/なし

ケーキ、パイ、タルトゥ、サブレなど本格的なフランス焼菓子の専門店。どの焼菓子にもナッツを必ず使い、深みのある味わいと食感の変化を楽しめるのが特徴だ。写真のバイタルトゥは、手折りのパイに甘みと酸味のバランスの良いアアプリコットを合わせ、ピスタチオのクリームがアクセント。彩りも美しく、食べてしまうのがもったいないほど。甘酸っぱくてしっとりとした口当たりの「Grenobleのレモンケーキ」も人気。売り切れる場合もあるため、ホームページから取り置き予約(1,000円以上、5個以上から)が確実。オンラインショップもある。

## やわらか杏仁アプリットマンゴーのクープ仕立て

¥1,600 ※コーヒー付き、7月末までオーダーは11時~

駿河湾と清水の街、天気良ければ富士山までの絶景が眺められる日本平ホテルのカフェラウンジ。7月末まで限定の季節のデザートメニューは、爽やかなフレッシュマンゴーを使った涼しげな一品だ。杏仁プリンの上に、マンゴー果汁入りのクリームと角切りのフレッシュマンゴー、さらにマンゴーのバルフェ(アイスマース)を重ねて、なめらかな食感と果実たっぷりのマンゴーを堪能できる。手前のスプーンにはマンゴーシャーベットが盛られてさらに豪華に。これ以外にもマンゴーやメロンを使った夏限定ケーキも登場中。

1 日本平ホテル Terrace Lounge(テラスラウンジ)

静岡市清水区馬道1500-2 tel./054-335-1157(テラス、テラスラウンジ直通) 定/10:00~20:00 休/なし(※7/22(木)は日本平まつりのため全館入館不可) P/400台

静岡ぐるぐるマップNo.129 保存版 「カフェ本」定価1,296円

今行きたい県中部地区のカフェ・喫茶店を「ロケーション」「オリジナルドリンク」「フード」の4つのジャンルごとに全100軒厳選、100通りのカフェタイムを紹介する。思わずハシゴしたくなる「カフェさんぽ」や「カフェとらばい」の特集もも見た。

好評発売中! Cafe本

1 手づくりアイスのお店 ボルト

焼津市焼津059-21 tel./054-628-3899 定/9:00~19:00 休/日曜 P/5台

# マイホーム大作戦!!

自分らしい家づくり、成功の秘訣は「準備」! モデルハウスや見学会に出かける前に、最低限準備しておきたいポイントとは? これだけやっておけば、建てる前の疑問や不安が楽しみに変わるはず!

わたしの家づくり STORY <見学会の準備編>

ワンランク上の家も叶う!?

夢ふくらむ

1 “夢の家ノード”をつくて資金計画!

家づくりの夢をかき立てる、モデルハウスや土地情報。見れば見るほど要望は増えていくものの、そのすべてを満たす家を建てるのは難しい。「そんな時はノートを一冊作って、欲しい家のイメージや要望を書き留めておくといいですよ」と話すのは、明和住宅藤枝支店長の細野哲平さん。

明和住宅藤枝支店長の細野哲平さん。「家づくりは時間がかかるので事前に十分準備を!」

ん。「雑誌やカタログをスクラップしておくのもいいですね。大事なものはそれぞれの要望に優先順位をつけておくこと。たくさん家を見て回っても自分の軸がブレず、無駄がなくなります」

夢を思い描く作業は楽しいけれど、問題は資金面。「家づくりには資金・土地・建物の三角形のバランスが欠かせません。土地探しから考えるのが基本ですが、土地だけ先に購入して建物の資金が足りなくなることはないよう、まずは自分たちが家にかける総額を出しておくことが大切です」と細野さん。

ファイナンシャルプランナーの相原雄治さんも、「建てた後、楽しく暮らすためにも、建てる前に資金の総額を出して無理のない計画を」と口をそろえる。「まず住宅ローンを毎月いくら返せるか考えます。子どもが大学生になるなど家族の変化も見越して、余裕のある額がいいですね。返済できる年額と、この先働ける年数をかけ、それに自己資金を足せばおおよその総額が出ます。その9割が土地と建物にかける資金で、残りの1割は登記や家具、引っ越しなどの諸費用分と考えるのが目安です」

2 夢と現実のギャップを埋めるには?

出せる資金と欲しい家の価格に、ギャップを感じてしまった時は? 「その差額を埋めるいい方法があります。生命保険の見直しです」と相原さん。「例えば、住宅ローンを申し込むと、ほとんどの場合「団体信用生命保険」に入りますが、この保険はローン返済中に死亡したら残額を保険会社が支払うもの。その分、今かけている死亡保障を削ることも考えられるのです。また医療保険も、最近は保険会社同士の競争が進んでいるため、見直すだけで節約できる可能性が。「ローンの返済を月1万円増やすのは厳しいですが、大学生になるなど家族の変化も見越して、余裕のある額がいいですね。返済できる年額と、この先働ける年数をかけ、それに自己資金を足せばおおよその総額が出ます。その9割が土地と建物にかける資金で、残りの1割は登記や家具、引っ越しなどの諸費用分と考えるのが目安です」

3 夢と現実のギャップを埋めるには?

「①総額を出す②生保を見直す③金利を選ぶ。そして④家づくりの仕上げに、火災保険も自分に合ったものを選ぶ。これで資金面の心配はぐんと減ります」

そしてもう一つ、相原さんと細野さんが口をそろえたのは、「相性のいい営業マンを選ぶこと」。住宅会社を選ぶ時は、会社だけで選ぶのではなく担当する人もよく見極めて。「要望を深く読み取って来て、しかも単なるイエスマンでなくより良い提案をしてくれる人を見つけてください」と細野さん。手持ちの資金を最大限生かすには、実はこれが一番大事なのかも!

取材協力/明和住宅・アセットコンサルティング

今年の夏は 家族で キャンプをしたり 海に出掛けたり。子どもたちもワクワクするまで遊んでいたな。「家についたよ」という声で、ほっとした顔になるのは 私もいっしょ。

やっぱり明和住宅。

この家で過ごす毎日、くつろぎとやすらぎが待っています

meiwa 明和住宅株式会社

静岡本社 〒420-0816 静岡市駿河区谷谷 5-11-5 tel.054-263-1144 藤枝支店 〒426-0201 藤枝市下敷田 376-1 tel.054-638-1120

明和住宅

PICK UP VOICE

コチラも 読者オススメ フルーツデザート!

1 「ダンジュ」のケーキ(駿河区・主婦) 2 「スイーツドッグ」(駿河区・アルバイト) 3 「シューマン」のメロンボール(駿河区・パート) 4 「ホテルセンチュリー 静岡 観望館」(清水区・事務パート) 5 「ふるまえる」のオレンジのタルト(駿河区・主婦) 6 「パティスリーモリヤ」(島田市・パート) 7 「ジハ」のプリンアラモード(焼津市・無職) 8 「MOGU」(焼津市・教員) 9 「レ・トゥーヌル」(焼津市・会社員) 10 「ACHO」(島田市・パート) 11 「meguri石畳茶屋」の甘夏のタルト(島田市・会社員) 12 「藤子家のフルーツタルト」(牧之原市・自営業) 13 「御前崎のmerikenko」(牧之原市・会社員) ※口コミ情報ですので、情報に変更がある場合があります。



ぼくらのグランシップで、世界のホンモノたちに出会う夏!

「はじめての劇場体験」, 応援します!

### グランシップ世界の子ども劇場2015

7/28(水)・30(金) 全日プログラム

●全席自由/1ステージにつき おとな1,500円, 子ども(1歳~中学生)500円 ※0歳児無料

#### サティさん

ポーランド

10:00~10:35  
静岡芸術劇場 (SPAC) 2階ロビー

エリック・サティの調べに合わせた不思議なパフォーマンス。



#### 石・棒・折れた骨

~Mr.バンクの魔法のガラクター~

カナダ・オーストラリア

11:15~12:10  
中ホール・大地

おかしなキャラクターが次々に早変わり。笑いがいっぱい! 即興ショー。

#### 3歳からおすすめ おおきなまる

ベルギー

13:00~13:40  
中ホール・大地

劇白さ全開! 大きな輪を見つけたら出来ることがいっぱいあるわ。

おおきなまる ワークショップ 14:00~14:30  
3歳~7歳対象/参加費500円 事前申込・当日支払 TEL:054-289-9000



#### 7歳からおすすめ タイガートール

スコットランド

15:00~15:55  
中ホール・大地

ある日我が家にトラがやってくる! どうなる? ダンスも見えたっ! 踊り。

※対象年齢について/各プログラムに記載している対象年齢は鑑賞の目安として下さい。「おおきなまる ワークショップ」以外の全てのプログラムは0歳児からご入場いただけます。ただし、小さなお子様が泣いてしまうなどの際には落ち着かぬまロビーへの移動をご案内する場合がありますので、ご了承下さい。

# サマーフェスティバル 2015 7/20(土)~9/6(日)

ワクワク家族お待ちかね、0歳から楽しめるステージが、目押し!

2歳の娘と妻を連れて初観劇し、前もって楽しめました。参加型で観たことで劇愛になったと思います。

3歳の息子と初めて観劇。大人の演目とは違う楽しさがあり、私もとっても楽しめました。

忙しい毎日の中で久しぶりに子どもと過ごす楽しい時間が過ごせました。

小さなうちからこんなステキな文化的なものにとどんたんと触れさせてあげたいです。

2人の子供がいつもなら私から離れないのに、観て一生懸命見えていました。

### グランシップ音楽の広場2015

8/2(日) 15:00~  
大ホール・海

●全席指定/SS席4,600円, S席3,600円, A席2,600円, B席1,600円, ども・学生(4歳以上)1,000円

オーケストラ、合唱、ダンサー総勢700人の出演者が一体となった感動のステージ。ご家族で気軽にクラシック音楽が楽しめるチャンス。

練習風景やバックステージをのぞく「たんけんツアー」  
7/18(土) 14:00~15:00  
小学生以上対象/参加無料 事前申込制 TEL:054-289-9000



### オーストリアから、待望の国外公演!

### メルビッシュ湖上音楽祭 オベレッタ「こうもり」

(全3幕) 演奏会形式

9/6(日) 16:00~  
中ホール・大地

●全席指定/S席12,300円, A席9,800円, B席7,200円, ども・学生1,000円

オベレッタの王様とたたえられる名作。中ホールならではの臨場感あふれるオーケストラ演奏を堪能します。



2011年メルビッシュ湖上音楽祭「ジプシー男爵」公演より

### アレンジの魔術師がNYからやってくる!

### グランシップジャズライブ

マンハッタン・ジャズ・クインテット  
MJQ 結成30周年記念コンサート

7/20(土) 17:00~  
中ホール・大地

●全席指定/S席1,100円, A席4,100円, ども・学生1,000円

何處もデビュー音に輝くビッド・マッシュュー、串るクインテットがNYから来日。本場のサウンドを満喫して。

### 七つのオカリナを探るイタリアの名門楽団!

### オカリナ七重奏団G.O.B. -ゴブ-

7/26(日) 14:00~  
6歳児定額

●全席指定/一般3,600円, ども・学生1,000円

イタリア・ブードリアで1864年に結成された名門楽団。アンティークオカリナの展示もお楽しみに。

### 童心満載の演出、見逃せません!

### グランシップ世界の子ども劇場2015

8/1(日) 14:00~  
中ホール・大地

●全席指定/一般4,100円, ども・学生1,000円

想像力を思い切りかきたててくれるステージ。会場ロビーには、過去の作品で使用した衣装の試着コーナーも。

### 子どもたち大喜びの楽器体験コーナーも!

### グランシップビッグバンド・ジャズ・フェスティバル

8/16(日) 14:00~18:30(入場自由)  
大ホール・海

●全席自由/観覧500円(当日700円), 小学生以下無料

県内のアマチュアビッグバンドがそれぞれ趣向を凝らしたステージを展開。

### おいしい夏も一緒にあそばせ!

グランシップサマーフェスティバル2015の対象公演を鑑賞するごとに、お一人様1ポイントを獲得。カードに3ポイント集めると下記のお店でお得なサービスをご利用できます。

6ポイント集めたら、さらにスペシャルな特典も! ※使用期限2015年10月末日

対象店舗/MARK IS 静岡(船橋池 種一丸、野菜を食べるカレーcamp、たまごの屋、おんり亭、久遠、シェーキーズ)、ホテルニューオーグスタ(オールディンダイニングTHE TABLE、中国料理 龍華宮、日本料理 花藻、バー&ラウンジ エマユ、鉄板焼肉やき)、グランシップ(レストラン「オアシス」、カフェ「葉」)

※プログラムの詳細やチケットは右記にお問い合わせいただくがグランシップホームページをごらんください。

### 今年も静岡市と南川市でも開催!

世界の子ども劇場2015  
「サティさん」  
8/6(木) 御殿場市民会館 小ホール  
8/9(日) 掛川市民会館 小ホール

「人生のおくりものクレイジーな2人のおはなし」  
8/6(木) 御殿場市民会館 大ホール

※プログラムの詳細やチケットは右記にお問い合わせいただくがグランシップホームページをごらんください。

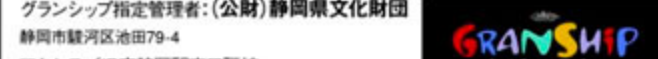
(公財) 静岡県文化財団事業課 TEL:054-203-5714

### チケット販売・お問い合わせ・ステージ選びのご相談どうぞ!

グランシップチケットセンター  
TEL:054-289-9000 (営業時間/10:00~18:30)

グランシップ 検索 グランシップホームページからは空席状況に応じてお好きな席を選んで購入できます。コンビニ発券手数料無料。  
http://www.granship.or.jp

グランシップ指定管理者:(公財) 静岡県文化財団  
静岡市駿河区池田79-4  
アクセス/JR東静岡駅南口南隣



# The Season

こたわりエクステリア&ガーデン 第7回【W様】



### 家と一体化したアウトドアリビングは日常を忘れさせる極上空間

新築したての一戸建てにご夫婦2人で暮らす30代のW様邸。手付かずだったエクステリアをトータルで手掛けることに。クリームやグレーなど家で使われているカラーや、シンプル&シックなテイストを庭に取り入れ、統一感を重視した。「庭があることで暮らしを豊かに」との思いで設えたのは、リビング・ダイニングに面したL型時のアウトドアリビング。部屋からフラットに繋がる床にはローメンテの天然石風タイルを使用。ダイニング側の一部に天然芝を敷くことで優しい印象になった。夜にはライティングが大人の雰囲気を演出。オリジナルの御影石カウンターやベンチで、夫婦2人の時間を過ごすのもいい。ふと息を抜けるこんなリビングがあったら、我が家に得る足取りが軽くなりそう。

施工例はこちら http://www.the-season.net/shizuoka/

7/31まで  
リフォームキャンペーン開催中!  
キャンペーン中の業者にはもちろんステキなプレゼントをご用意。さらに200万円以上(税別)ご成約した方には有名テーマパークのペアチケットをプレゼント(先着10名様!! 来場の際は予約がおすすめ。)

日時	内容
7/31	お申し込み
8/1	お申し込み
8/2	お申し込み
8/3	お申し込み
8/4	お申し込み
8/5	お申し込み
8/6	お申し込み
8/7	お申し込み
8/8	お申し込み
8/9	お申し込み
8/10	お申し込み
8/11	お申し込み
8/12	お申し込み
8/13	お申し込み
8/14	お申し込み
8/15	お申し込み
8/16	お申し込み
8/17	お申し込み
8/18	お申し込み
8/19	お申し込み
8/20	お申し込み
8/21	お申し込み
8/22	お申し込み
8/23	お申し込み
8/24	お申し込み
8/25	お申し込み
8/26	お申し込み
8/27	お申し込み
8/28	お申し込み
8/29	お申し込み
8/30	お申し込み
8/31	お申し込み

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  
10:00~18:00  
水曜定休

## 「モンマルシェ」からのおいしい贈り物 第2回



### まさに「飲むサラダ」! 栄養豊富な野菜をひんやりおいしく

夏バテ気味の季節、お中元には体に優しく心から喜んでもらえるものを贈りたい。そこでおすすめが「野菜をMotto!!」シリーズから夏限定で登場する冷製スープ。昨夏好評を得たヴァジソワーズ、トマト、カボチャに、今年はコーンが加わり、全4種類を展開。監修者にフランス料理界の重鎮、上原雄三シェフを迎え、北海道産のえびすかぼちゃ、スイートキッス(コーン)、とよしろ(じゃがいも)、さらさらレッド(玉ねぎ)、静岡県産の「あかのみトマト」など、栄養豊富な食材を厳選し「毎日でも食べられるおいしさ」を追求。化学調味料不使用で低カロリー(99キロカロリー以下)。調理法は簡単で、冷蔵庫で冷やすだけ。静岡パルシェ店ではお中元ギフト各種取り揃えているのでぜひ足を運んでみて!(全国配送あり)

モンマルシェの「押しアイテム」  
それぞれ夏に不足しがちな栄養素がしっかり含まれ、水分とカリウムが豊富だから熱中症対策にもおすすめです。じゃがいもは脂質や糖質の燃焼効果も期待でき、腹持ちもいいのでダイエットサポートにも!

モンマルシェの簡単レシピ  
トマトスープパスタ  
作り方と材料はサイトへどうぞ。  
http://mon-marche.jp

モンマルシェ  
●静岡パルシェ店 JR静岡駅パルシェ1F 食料館 9:30~21:00 無休  
●清水本店 清水区本町1-7 TEL:054-352-5515 9:00~18:00 土日祝休  
オンライン注文はこちら! http://shop.mon-marche.jp

information  
静岡市発行の「家康公四百年祭記念プレミアム付商品券」が静岡パルシェ店で利用できます!  
※毎日試食実施しています。

# MARK IS News vol.3

SHOP INFORMATION  
1F LASUD TEL:054-283-1670  
http://www.yandy.co.jp

その場にふさわしく、自分らしく。  
結婚式は、会場の造りやゲストの顔ぶれなど雰囲気はさまざま。だからこそ、どんなシチュエーションでもステキに、凛と輝ける一着を選びたい。特に今年はオールインワンやセットアップ仕立てのパンツスタイルが人気コーデに急浮上。華やかな小物を合わせれば、上品さ、かっこ良さ、可愛らしさまで演出できる上、子どもの入学・卒業式、ビジネスなど着回し力もアップ。LASUDは、素材感にこだわったウェアからデザイン小物まで豊富にラインアップ。フォーマル連のスタッフが絶妙コーデで魅力を最大限引き出してくれる。

MARK IS 静岡 今月のイベント&インフォ

7/13(日) 3F 「たまごの星」OPEN!  
クラシックなオムライスや、とろとろたまご、今話題のスフレタイプなど勢揃い。出来立てふわふわのスフレパンケーキも必食!

7/13~17(水) オープニングサービス!  
●オムライスのオーダーでドリンク料金半額  
●お食事されたお客様(高校生以下)にプチソフトクリームプレゼント

7/11・12(土・日) マークイズマルシェ  
産直野菜をはじめ、ご当地のレアな商品など盛りだくさん!  
11F 柚木口エントランス 10:00~17:00

7/22(水) 女子トクセミナー  
UVレジンアクセサリーチャーム体験  
UVレジン液を使ってオリジナルアクセサリーチャームを作ろう!

3F ノースコート 定員各回20名 ①14:00~15:30 ②18:00~19:30  
参加費1,000円(税込) 事前予約制 3Fクラブハウートークタイムまで(054-265-5066)

あなたが見つけた「いいね!」  
MARK IS 静岡の「駐車場3時間無料がうれしい雨に濡れずお買い物できるのがうれしい。」(Sさん 59歳 女性)  
●他にもみんなの「いいね!」facebookで公開中です!

MARK IS 静岡  
静岡市駿河区柚木1301  
TEL:054-297-3000  
http://mec-markis.jp/shizuoka/

astenn column アステンコラム

LIBRARY 【洗いの哲学ライブラリー】

第6話  
「ネックプレス」  
デリーナーワイシャツほど、襟元の違いが分かる

最近はこの企業もクールビズが主流。だからこそ、ネクタイでごまかせなくなったワイシャツの襟元は、よれよれだったり、濡れていたり。意外と他人の目が行くもの。かといって毎日のことだから、あまり高価なクリーニングにも出せない…。実はビュアクリーニングには、業界でも珍しい「ネックプレス」専用の機械が全店に入っている。ネックプレスとはその名の通り、襟専用のアイロン。シャツを作るアパレルメーカーで採用されているこの機械の仕上がりに一目惚れした社長が、全店に導入したのだそう。かといってそれをオプションにできるはずもなく、地味にこっそり通常のサービスとして行っている。だからもし、今度ビュアクリーニングにワイシャツを出すことがあったら、どうぞ襟元の立ち具合に注目。

純元を見た人に限り、ワイシャツ1枚180円のところを5枚セットで700円に(通常900円)。7/15まで。

純元クリーニング  
フリーダイヤル0120-881-929  
http://pure-cleaning.jp/

【静岡市駿河区】羽鳥店、瀬名店、城北店、飯島町店、シネマ通店  
【静岡市駿河区】登呂コープタウン店、マックスパルコ静岡南店、池田店、ピアゴ中田店、曲金店、アピタ静岡店、マックスパルコ清水三保店  
【静岡市清水区】宮代町店、イオン清水店、北沢部店、石川店、草野店  
【焼津市】イオン焼津店、登呂田店、中根本店、ハロー小土店、小瀬津店  
【藤枝市】ハロー藤枝店、青羽町店、水上店、藤枝南店、五十海店  
【牧之原市】牧之原店



### 本日、子育てびより。 Vol.76

あんなにか変なお返事が聞こえましたが...。気持ちのよい返事って、どんなでしょう??

参観日。わかりましたか? 良かったら、ぜひ読んでみてください。

良い返事って、どんなですか?

こんなお返事?

### アステンセレクト! あの子に贈り物 76

ドリップだし 離乳食用 (30g×5パック) 540円

【特】静岡本店 東小川店 焼津市東小川2-1-10 tel.054-629-3244 ※オンラインショップでも販売中

離乳食の準備、焼津の御屋本店謹製「ドリップだし」。写真のように簡単に香りのいい離乳だしがとれる。お湯を注ぐと離乳だしが泳ぐので、ティーバッグタイプよりもおいしく濃いだしがとれるらしい。開発のきっかけは担当者さんが「忙しくて子どもにはちゃんとした離乳食を飲ませたい」と子育てに奮闘中の姉を見て、「これは何とかしてあげなくちゃ」と思ったことから。離乳食1食分に使う離乳だしは大きじり2杯くらい。製氷皿の1マスに大きじり1杯を注ぎ、その高さを目安に、他のマスにも注いで冷凍しておく。便利とアイデアもいただいた生後5ヵ月からのあの子にどうぞ。

経節の本場、焼津の御屋本店謹製「ドリップだし」。写真のように簡単に香りのいい離乳だしがとれる。お湯を注ぐと離乳だしが泳ぐので、ティーバッグタイプよりもおいしく濃いだしがとれるらしい。開発のきっかけは担当者さんが「忙しくて子どもにはちゃんとした離乳食を飲ませたい」と子育てに奮闘中の姉を見て、「これは何とかしてあげなくちゃ」と思ったことから。離乳食1食分に使う離乳だしは大きじり2杯くらい。製氷皿の1マスに大きじり1杯を注ぎ、その高さを目安に、他のマスにも注いで冷凍しておく。便利とアイデアもいただいた生後5ヵ月からのあの子にどうぞ。

### 教えて 遊びの天才 虫捕り名人になろう

もうすぐ夏休み。今年は親子で虫捕りにチャレンジしてみよう。虫を捕まえるには、まずは捕まえる。草むらにガサガサ分け入ってみると、びよーんと虫たちが跳んでくるかも! 姿が見えない時は耳を澄ませて、虫の音が聞こえたら、そこが虫の居場所? さあ、親子で虫捕り名人をめざそう。

はじめの一歩編「アミで捕まよう!」

足元に虫を見つけたら... 後ろからそっと近づき、上からストンとアミを落とす。飛んでいる虫を見つけたら... 素振りをするようにアミを横にふる。虫が見つからない時に草むらでやってみるのもおすすめ。何か入るかも!

慣れてきたら編「手で捕まよう!」

そっと近づいて、一気に捕まえる。手を「お筒の形」にすると、虫がつかれない。怖いうちは無理せず軍手をしてね。アミで捕って、つかむ練習から始めてOK!

長袖、長ズボンに帽子や水筒もお忘れなく! 虫除けは必要に応じて。「エサは知っている?」「お家(環境)は用意できる?」 捕まえた虫を持ち帰る前に、親子で調べて準備しよう。

初めての虫捕りに挑戦! 子どもだけで遊び尽くす一日! 「里山キッズ」参加募集中

対象/年中・年長 ● 遊木の森 詳しくは エコエデュ 検索

エコエデュ(NPO法人しずおか環境教育研究会) 辻 祥悟

### 子連れで WAKUWAKU NEWS

静岡市 登呂の田んぼで生物観察 7/25(土)10:00~12:30 ●100円(事前申込、小学生20名未満) 登呂遺跡の田んぼにはどんな生き物がいる? 探検しながら発見・観察してみよう!

所:登呂公園・登呂博物館1階交流ホール(静岡市登呂5-10-5) 申込:054-285-0476(7/10から電話受付)

静岡市 夏休み 大人と子どもの産婦会 7/30(土)~8/27(木)17:30~8:20 ●無料(申込不要、5/7と8/21はお休み) 姿勢が良くなった、なんだかスッキリした! と好評。まずは座ってみよう。足を組むので動きやすい服装でどうぞ。

所:東光寺(清水区横砂本町20-31) 問:054-364-6868[東光寺副住職]

静岡市 夏休み タマムシ展 7/18(土)~31(金)9:00~17:00 ●無料、7/21と7/27はお休み 虫の宝庫といわれるタマムシふれあい体験小屋出現! アンテナに答えると羽のプレゼントもあるよ。

所:鳥の瀬倉館(本郷876) 問:054-644-9030[タマムシの里]

地域の手作りイベントなど情報をお寄せください。(掲載希望月の前月10日締切) アステン編集室 FAX 054-284-9129 Email asten@shizushin.com

### asten INFORMATION Select

ママ目録の道具が充実! 「親子カフェ」オープン

子どもの遊びスペースとカフェを併設した「モンシュシュ」がこのほど、静岡市駿河区登場した。自らも3人の子育て中という店長の佐藤美紀さんが「ママも子どももつろげる場所があったら」との思いからオープン。スタイリッシュな店内には、ママ目録で選んだベビー、キッズ向けのおもちゃや道具が充実し、カフェスペースでは親子向けのランチメニューも。早くもママたちの間で口コミで話題になっているそう。気になる人は出かけてみて!

モンシュシュカフェ Mon chou chou (モンシュシュ) 静岡市駿河区下島130-2 電話054-269-6903 http://menchouchou.info 平日9:30~17:30 土日祝9:30~18:30 基本料金/大人:1h300円、子ども(1歳~):1h200円

# Disney 美女と野獣 この夏は、世界が恋した奇跡のラブストーリーを

劇団四季ミュージカル「美女と野獣」が8月、静岡市民文化会館で開幕する。「子ども向けの舞台では?」と思うのはもったいない! 大人も感動する大ヒットミュージカルで、7年前の静岡公演でも反響の大きかった作品なのだ。公演間近の今、アステン流の見どころをたっぷりご紹介。この夏はカップルや友達と、奇跡のラブストーリーを堪能してみよう。

Story

魔女を外見で判断し、魔法で醜い野獣の姿になってしまった王子。バラの花が散るまでに、人を愛し愛されることができなければ、永遠に野獣の姿のままだと絶望する。一方、王子が住む城の近くの町に住むベルは、発明家の父と暮らす読書好きの美しい娘。ある日、行方不明の父を探し中、ベルは城に迷い込み野獣と出会う。最初は反発し合うベルと野獣だったが、次第に心を交わし始める。やがて、ベルに夢中なうめぼれ屋のガストンと仲間が野獣を倒そうと城へ乗り込み...

うめぼれ屋のガストン

アステン流鑑賞のツボ

### 庄巻! 260着の豪華衣裳

2時間半の舞台を彩る衣裳は実に260着。1994年のブロードウェイ公演ではトニー賞で9部門にノミネートされ「最優秀衣裳デザイン賞」を獲得したほど。劇団四季でも忠実に再現され、特に物語とともに変わるヒロインのドレスは必見だ。

魔法で「モノ」に変えられてしまった召し使いたちも、1幕から2幕へどどんとモノらしく変化していく。そのキャラクターたちにも注目を。

### 登場人物に 思いを重ねて

主人公のベルは華やかな周囲に流されない、聡明で家族思いの娘。そんな凛とした女性にアステン流者は惚れるはず!

そして、元は王子だった野獣はいわゆる「草食系男子」、不器用な性格で相手に思いをうまく伝えられない。反して、狩りの名人でうめぼれ屋のガストンは「肉食系」。個性豊かな登場人物たちに、自分や気になるあの人を重く鑑賞するの面白い。

### 世紀を超えて 愛される名作

原作は、18世紀フランスのポーモン夫人による寓話。詩人のジャン・コクトーが「美しくも幻想的」と絶賛、映画化したほど。

この話をもとにウォルト・ディズニーが1991年にアニメーション映画を、3年後にブロードウェイミュージカルを手がけ、世界的名作の地位を不動にさせたのは有名な話。

日本では、劇団四季が公演回数5100回以上、累計470万人以上動員し、高い完成度とドラマティックなストーリーは、世紀を超えて多くの女性にときめきを与えている。

### 運命も変える 「真実の愛」

舞台が放つメッセージはまず「外見でなく内面の大切さ」。さらに「どんな境遇でも運命は自分で変えられる」というエールも織り込まれている。

人生は決して幸せばかりではなく、つまずきもあるが、嘆いてばかりでは何も変わらないと教えてくれる。愛を見つけ、幸せを手にするため、ベルと野獣は歩み寄る。その勇気とせつない優しさに、運命の歯車は回り始める。「真実の愛」への気付きが、鑑賞後、きつと心に花開くはず。

ベル役 鳥原ゆきみさんに伺いました

## 恋心を色で表現したドレスに注目を

2009年の初出演以来、ベルの孤感や悲しみ、恋心を深く伝えられるように心掛けているせいか、今ではベルの気持ちが本当によくわかります。そんなベルは境遇に翻弄されても、自分で道を選び幸せをつかむヒロイン。私もそんな女性になりたいと思っています。

数多い見せ場の中でも、私が好きなのは図書館のシーンです。ベルは、コンプレックスを告白する野獣の素直さを知り、心が揺れ動きます。ここは特に演技に力が入ります。そして、彼女の移り変わる思いを色で表現したドレスにも注目を。時代を超えていつまでも愛されるラブストーリー、ぜひ大切な人と観にいらしてください。

チケットはお早目に 公演日 8/2日・9/27日 会場/静岡市民文化会館大ホール

チケット好評発売中! ※~9/6(日)公演分まで 9/8(火)~9/27(日)公演分>一般発売 7/12(日) 「四季の会」会員先行予約 7/5(日)より

一般料金 ● 全席指定・消費税込み

S席/9,800円・A席/8,000円・B席/6,000円・C席/3,000円

ファミリーゾーン S席/子ども5,000円・A席/子ども4,000円(子ども=公演日3歳以上小学校6年生以下)

劇団四季予約センター ☎0120-489444 (午前10:00~午後6:00) ☎489444 検索

公演に関するお問い合わせ 劇団四季 静岡オフィス 静岡市葵区紺屋町4-8 ガーデンスクエア第3ビル8階 TEL:054-275-3050 (午前9:30~午後6:00 日祝休み)

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
1	00	休	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
満	6	30	5	30	満	満	満	満	満	満	満	満	満	満	満	満	満	満	満	満	満	満	満	満	満	満	満	満	満

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

※貸切席、日祝及び開演時間は急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。 ※上演時間:約2時間50分(休憩含む)

### 宝石・ブランドジュエリー

あなたの宝飾・ブランドジュエリーなど無料で鑑定いたします。

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

## 宝石買取 無料鑑定いたします。

お客様の前にて計量、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任せ下さい。

●買取の相場は日によって変動します。(2015年6月8日現在)

●買取相場は、重量・品位により異なります。

●買取相場=当日の相場×純度×減価×加工手数料。

今が売り時! 金相場が10年前の約3倍

純金地金 純金コインはさらに高値で買取いたします。 ※特別高値のみに限ります

●買取基準相場

金	5,061	円/g
プラチナ	4,759	円/g
銀	69.23	円/g

●プレミアム買取実施中!

ブランド時計は査定の額、お預かりさせていただく場合がございます。 ※お買い取りの際は、印鑑と運転免許証など身分証が必要で、未成年者からの買い取りは致しておりません。 静岡商安委員会許可第491270002061号

### ブランドジュエリー

あなたの宝飾・ブランドジュエリーなど無料で鑑定いたします。

ダイヤモンド	¥298,735
イエローダイヤモンド	¥263,411
ルビーダイヤモンド	¥89,268
サファイアダイヤモンド	¥148,005

※査定の際、お預かりさせていただく場合がございます。 ※上記金額は2015年6月時点の相場に基づいた金額になります。

ジュエリー買取査定額UPキャンペーン

→ダイヤモンド・ルビー・サファイア・エメラルドなどのジュエリーが査定額UPのチャンス! →

### 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

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

### R&K リサイクルキング

ペイトリウム 清水店

054-337-2211

### R&K リサイクルキング

イオンタウン 富士南店

0545-66-2121





源氏物語の雅な世界にうっとり  
贈り物や自分へのご褒美に

静岡バルシェの食彩館で目に留まったのが、「京都・宇治式部郷」のあられ。彩り豊かなあられは、源氏物語の雅な雰囲気がステキ。たとえば、登場人物4人の姿を個包装に描き、その恋模様を12種類のあられで表現した「源氏歌あわせ」が一番人気の品。他にも、お中元など大切な人への贈り物にも安心の品が並ぶ。源氏香や文様をモチーフにした小さなあられを詰めた「ひかるあられ」は、自分用にもちょっとしたプレゼントにも、各種箱詰めなど価格帯が幅広く、贈る相手やシーンに合わせて選ぶのも魅力。京料理を思わせるあざやかな上品な味わいのあられは店頭で試食(一部商品)もできるので、味見気分が気軽に立ち寄ってみて。毎月1日と15日は個包装なしのお徳用販売。出来立てをそのまま詰めしたたっぷりサイズでお買い得! ※写真の「星さらり」は限定商品のため、なくなり次第終了。

**ココに注目!** 「アステンを見た」の一言で「源氏歌あわせ(夏)」を1本プレゼント!(7月未まで)

京都・宇治式部郷(うじしきぶのさと)  
静岡市東区黒金町49 静岡バルシェ食彩館内  
TEL:054-253-1701 9:30~21:00 無休  
http://www.shikibuno.com/

健康と美しさを支える要  
骨盤バランスを整えよう!

今、あなたはこの記事をどんな姿勢で読んでいる? 背筋は伸びている? 普段から姿勢を意識し続けるのはなかなか難しいもの。実はいつものなげない行動が、骨盤の位置や動きに関係していることも。健康維持のために、自分の体が前後左右どんな状態なのかを知るの大切。ぜひ一度、無料のバランスチェックを受けてみて。女性特有のお悩みや産後のぽっこりが気になる人には「全身スタイルアップコース」や「骨盤スタイルアップコース」がおすすめ。痛みを伴わないストレッチ中心の施術で、初めてでも安心して無理なくコンディションを整えていける。場所は、立ち寄りやすいアネックス静岡伊勢町の地下1階。着替えがあるので仕事帰りにも気軽に。



**ココに注目!** 「アステンを見た」の一言で「骨盤スタイルアップコース」4,860円を8月末まで20%オフに(初回限定)

骨盤整体サロンB-STYLE+  
静岡市東区黒金町2-1-5  
アネックス静岡伊勢町B1F  
TEL:054-269-6012  
10:00~19:30 年中無休  
http://www.bstyle-plus.com/



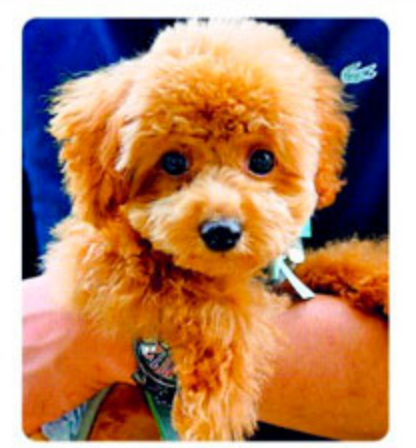
今年も帰ってきた!  
大人気の夏野菜カレー

夏になると食べたくなるのが山珈琲io'riの「夏野菜カレー」(980円)。ほんのり赤みがかったカレーは、野菜が溶け込んだビーフカレーにトマトの風味を効かせた家庭風の味わい。口に入れた瞬間はマイルド、その後にはやってくる絶妙な辛さグセになる! 旬のナス、アスパラはカレーで煮込まずトッピング。野菜そのものをシンプルに味わえるのも嬉しい。また、この時期はかき氷も外せない。カイザーブレンドで作ったほろ苦いオナツ味の「コーヒーゼリーかき氷」(900円)、きなこをトッピングした和風の「あんみつかき氷」(900円)は、それぞれエスプレッソ、黒蜜をかけて、ふわふわの水とぶるぶるの氷、寒天の新食感で夏を楽しむ!

**ココに注目!** 2杯目(おかわり)のコーヒー料金か半額! 例え、1杯目が紅茶やジュースでも2杯目のコーヒーが半額に。コーヒーの飲み比べにもおすすめ!

山珈琲io'ri(いおり)静岡店  
静岡市駿河区曲金3-4-3(南幹線沿・中村石油隣)  
TEL:054-266-5522 7:00~22:00  
年中無休 駐車場35台

子犬は家族の心をつなぐパートナー  
パピー暮らし



犬の散歩で大切なのは、カラー(首輪)とリード(散歩ひも)です。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、「首輪は子犬の成長に合わせてサイズを選びましょう。首との間に指が1本入るような長さが適切です。リードは、たるみがの字になる長さで持つこと。短過ぎては長過ぎては扱いきれません。また、「オイデ」で呼ぶことができればいいですね。首輪からオイデと呼んだ人のところに来たら、ご褒美のおやつを与えて練習します。万が一、犬がどこかに行ってしまった時もすぐに呼び戻すことができます」とのこと。楽しい散歩で子犬との絆を深めましょう!

美術館前動物病院  
http://www.animalhospital.jp/

タレント  
藤本美貴さん

1985年2月26日生まれ。お産:北海道出身。A型。「モーニング娘。OG」。現在はタレントとしてテレビ、雑誌など多方面で活躍中。趣味はヨガ(インストラクターの資格所持)、ファッション、映画鑑賞など。

まもなく2人目の出産を控えたタレントの藤本美貴さん。  
この春、MARK IS 静岡で開催されたイベントのため、静岡を訪れた藤本さんに  
子育てやファッションについて伺った。

**Q.まもなく2人のお子さんのお母さんになられます。楽しみですね。**  
そうですね。2人目なので1人目の時よりも余裕も少しできて、不安よりも楽しみという気持ちが強いです。ありがたいことに体調が良く予想以上にアクティブなマタニティライフを過ごしていますが、産後はとても大変になるとは思いますが、今は3歳の長男にもいろいろとお手伝いをさせて、お兄ちゃんになる練習を頑張らせています(笑)。私自身、4人きょうだいでにぎやかな子ども時代を過ごしたので、家族が増えることはとても楽しみです。  
**Q.休日はどんな過ごし方を?**  
動物園や遊園地に行ったり、ショッピングセンターに家族そろって買い物へ出掛けたりすることもあります。主人も洋服が好きなので、親子3人で似たデザインや色の洋服を着て「親子コーデ」を楽しんだりしています。

**Q.美の秘訣は?**  
妊娠前から趣味のヨガで体調を整えたりはしていますが、基本は食事や運動も無理はしません。体に良さそうなと思ったら実践したりする程度です。それよりも、家族で会話をしたり、笑って過ごしたり。その時間がとても大切な気がします。  
**Q.ファッションで心がけているポイントを教えてください?**  
洋服を買う時、いくらデザインが気に入ったとしても体型に合っていないものは買わないようにしています。それと、私は身長があまり高くないほうなのですが、洋服の丈や靴のかかとの高さなどは特に気を付けています。  
**Q.お子さんの洋服選びにアドバイスを。**  
子どもは汚れたらすぐに洗濯できるように手軽なものが一番ですね。だから、価格も安くてもデザイン性の高いファストファッションブランドは便利。お店を訪ねてこまめにチェックしています。昔のように「べ

アルック」じゃなく(笑)、親子でその日の洋服のテーマを決めてコーディネートするとおしゃべりに見えると思いますよ。  
**Q.夫婦円満の秘訣は?**  
とにかく会話をするようにしています。そして、記念日には子どもを連れて2人だけでお茶したりして、2人の時間を作るようにしています。結婚して6年がたちますが、主人は私のことを今でも大好きなんだろうなと思うんです(笑)。お互いのそのような気持ちは大事にしていきたいですね。  
**Q.静岡の同世代の子育て中のママにメッセージを。**  
子育ては楽じゃないですよ…。でも、親になって学ぶこともたくさんあって、その大切さも実感しています。今は大変な時期かもしれませんが、子どもはあっという間に大きくなり、子育ては限られた時間だと思えるようになります。辛いこともあるかもしれませんが、一緒に頑張っていきたいです。



イスタンプの職人の手仕事  
美しいターコイズを直輸入

夏のアクセサリといえばターコイズ。パジャではイスタンプ直輸入の美しい色のターコイズが届いたばかり。加工技術に優れた職人が多く集まっているイスタンプは、昔から良質なトルコ石が集まる地域として有名。日本ではちょっと見かけない手の込んだシルバードesignや大ぶりなもの、チタンを使ったものも。価格は数千円のカジュアルなものから、宝石並みのものまでさまざま。ターコイズはネガティブな気持ちを吹き払うとも言われているので、この夏、美しいお守りとして身につけてみては?

**ココに注目!** 夏から秋にかけて大活躍しそうなオガニックコットンのストールも入荷!

アートライン呉服町店 PAsA(パシャ)  
静岡市東区黒金町2-2-4 ワタナベギャラリートビル1F  
TEL:054-266-4662 10:00~20:00  
当面無休 http://pasa-pasa.com/

家族に嬉しい朝市開催  
無料の介護相談もお気軽に

7/11と7/25の2日間、オープン9/1に控えた「セントケア八坂東」で朝市が開催される。採れたて野菜や食器などがそろい、もちろん施設内の見学も可能。まもなく始動する同施設でのサービスは、「住み慣れた地域で、家族や地域とともに暮らしながら暮らしていきたい」。そんな想いを大切にサービスが特徴。「通い」「宿泊」「訪問」の3つの支援を必要に応じて利用できる小規模多機能型居宅介護施設であり、「ちょっとゴミ出しを手伝ってほしい」「時々、泊まりたい」といった個々の生活に合わせた要望も受け入れてもらえる。介護についての疑問や悩みがあれば、ぜひ遠慮なく相談を。朝市は誰でも自由に参加OK。家族そろって足を運んでみて。子ども連れ大歓迎。

●7/11(土)7/25(土)  
8:00~11:00  
セントケア八坂東  
静岡市清水区八坂東2-7-1



**ココに注目!** 7/23(木)、24(金)10:00~17:00、施設内観覧会を開催。予約不要。直接、セントケア八坂東へ。

セントケア静岡  
静岡市駿河区南町6-16 バレールネサンス304号  
フリーダイヤル 0120-957-818  
http://www.saint-care.com



お出かけ安心、早起りが嬉しい  
メリットいろいろ、PURの七五三

七五三の衣装選びは、実は今こそお得な時。予約が殺到するシーズン前に、お子さまにぴったりの着物をぜひ見つけて。PURの「おでかけパック」は、ヘアメイク(女児のみ)とレンタル衣装+着付+小物一式がセットで21,600円〜。参拝や内祝いに出かけても着崩れない、しっかりと丁寧な着付けの技は経験豊富なプロの着付師がいるレンタル衣装専門店ならではの、予約をすることで、空くじなしのお楽しみ抽選くじにチャレンジできる。プリント代込みのアルバムが当たるチャンスも。お祝い当日は家族とゆっくり過ごせるように、写真は前撮りもおすすめ。今年日焼け前のかわいい笑顔が残せて、年賀状にも余裕で間に合うから嬉しい。パパママや兄弟姉妹のお得な衣装レンタルも受付中。

**ココに注目!** 7/11(土)~20(月・祝)10:30~18:00、静岡店にてすべての衣装がそろった展示会開催(清水店での下見は随時受付中)。

PUR  
静岡市駿河区宮本7-13 TEL:054-202-3331  
10:30~19:00 駐車場15台  
火曜定休

家具のある暮らし



長く付き合えるお気に入りの家具は、ベターライフの必需品

無垢材をデザイン、重量とも軽やかに仕立てた注目の新作チェア  
今回紹介するのは、夏前に発表されたオリジナルの新作チェア。木肌の美しさを引き立たせる。流れるような滑らかなデザインと質感は、まさに「FLOW」というシリーズ名を表現。正面からは少しボリュームがあるように見えるが、座面下部分を開いているため持った時の軽さに驚くだろう。ダイニングチェアは4.5kg、アームチェアは5.1kgという軽さだが、強度はお墨付き。座面の張り込みによって、座り心地もアップ。材質はケヤキとウォールナットがあり、耐久性に優れたウレタン塗装だから使用頻度の高い場所での使用にぴったり。6月に行われたシズオカ[KAGU]メッセ2015では、「静岡中小企業団体中央会会長賞」を受賞したというのも納得。この座り心地はぜひ店頭で試してみてください。

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

キラキラ・見つけた!  
眠れるジュエリーたちの物語

夫が頑張ってくれてくれた婚約指輪。ダイヤモンドは二人でうっとりしたりして、でもこの10年、なかなか出番がなく、夫への感謝やウエディングの感激も薄れてきた、ように感じました。そこで、10年目の初心、デザイニーに付けられるペンダントにリファームした、「きらみらいね」とも、もちろん夫も異論なし。

指輪をネックレスにリファーム  
参考価格 10,800円〜  
※地金買取代含む ※チェーン別途

7月の誕生石 ルビー  
石言葉は「純愛」「威厳」。軍神の力を秘め、戦いに勝利をもたらすだけでなく、血を浄化させるとも言われています。

セレクトジュエリーショップ  
LUCIR-K(ルシルケイ) ☎054-221-1556  
静岡市東区黒金町1-8 ●10:30~19:30(定休日無し)

おハナ診察室 Vol.01

子宮頸がんはどんな病気ですか?  
予防対策はありますか?

子宮の入り口付近(子宮頸部)にできるがんです。最近では20~30歳代の若い女性の発症が増えていて原因は主に性行為で感染する「ヒトパピロマウイルス(HPV)」というウイルスです。初期では簡単な手術で済むこともありますが、進行すると子宮、卵巣の摘出が必要となります。子宮頸がんは症状が出ていく、気づきにくいので、毎年検診を受けて早期発見をすることが重要です。また、ワクチンにより、感染を防ぐことも可能で、これは年齢により公費の補助が受けられます。詳しくは医師に相談してください。

院長 八木加子

婦人科・産科・女性漢方内科 母体保護法指定医  
おハナクリニック 木の町下  
ohana-clinic-kinoshitacho.com  
TEL:054-347-0300  
〒424-0846  
静岡市清水区木の下町44-1

あちこちでできるほくろやいぼ。  
「大きく目立つものが顔にできて気になる」  
「盛り上がりすぎて擦れて痛い」  
「細いほくろが顔中にあって気になる」  
などでお悩みの方が多くいらっしゃいます。  
ほくろやいぼ1つでもお顔の印象はとて変わってきます。

炭酸ガス(CO2)レーザーでほくろ・いぼの除去

CO2レーザーとは?  
ほくろ・いぼには水分が多く含まれており、CO2レーザーを照射することで色素細胞や増殖細胞に作用し蒸発(炭化して灰化)もせる特徴があります。

1 ほくろの原因  
ほくろは色素を作るメラノサイトの良性腫瘍で、紫外線によるメラノサイトの異常が主な原因です。一部のものは年齢とともに盛り上がり・大きくなったりと成長していきます。また、気になってよく触ってしまったら、たまたまかゆみがあるような盛り上がったほくろは、大きくなっていく前兆です。

2 いぼの原因  
いぼは、医学的に「疣贅(ゆうぜい)」と呼ばれます。いぼには、主にウイルス感染が原因のいぼと、加齢による老人性のいぼがあります。年齢が若くても、老人性のいぼと増えることがありますので、早めの治療が望ましいでしょう。一般的に目にするのは老人性いぼです。感染の心配はありませんが、大きくなっていくいぼもあります。

3 ほくろ・いぼの治療方法  
ほくろ・いぼの除去治療にはCO2レーザーを使用します。レーザーは、その色素細胞や増殖細胞にのみ作用し蒸発させる事ができます。治療後ケアも自分で行えます。治療は1回で終了するものもありますが、大きなほくろ・いぼ、深いほくろ・いぼなどは、なるべく傷を残さずに取り除くため、2~3回にわたって治療をお薦めする場合もあります。また体質によってはケロイドになりやすい方もいらっしゃいますので、カウンセリングの中で医師と十分に相談してください。

CO2レーザー料金  
(保険外診療になります)  
●直径1mm...10,000円+税~ ●直径3mm程度...30,000円+税~ ●直径5mm程度...50,000円+税~  
※顔の顔、医師がスコープを使用して正確な直径を測定いたします。 ※再照射は3ヶ月間隔をあけてはできません。 ※1年間の再照射は料金無料です。(但し、再照射1,000円+税がかかります。)

医師法人 美静会  
スキンケアクリニック  
美容皮膚科・形成外科・産科(3歳未満まで)  
www.sc-clinic.jp  
ご予約・ご相談はこちらまで  
tel.054-254-5444 (予約制)  
静岡市東区御幸町3-21 ベガサートB1F

院長 平野 温子  
1969年2月生まれ。富士市出身。静岡学院大学看護学(第19期卒業)。平成6年東京女子医科大学看護学卒業。東京医科大学看護学専攻。東京女子医科大学附属大森日赤病院で産科(助産科)勤務・認定取得。形成外科(美容皮膚科)勤務を経て平成12年静岡市浜部町にて「医師法人美静会スキンケアクリニック」を創設。平成26年12月静岡市御幸町(ベガサートB1)にクリニック移転。

月 火 水 木 金 土 日 休  
休 休 休 休 休 休 休  
●診療時間 10:00~18:00  
●初診受付 診察・検査のみ 17:00まで/当日夜急患 16:00まで

ケイタイサイトへアクセス!  
医療情報をご覧ください

JR静岡駅 北口より徒歩5分  
静岡新静岡駅より徒歩1分



7月 は、口溶けとろ〜りスイーツ 【いただきます】まで 40分

# しずおかキッチン

濃厚生クリームにたっぷりのパナラビーンズが香り、華やか！  
丁寧に作るとおいしさがアップするのがお菓子作りの魅力。  
材料は、ぜひ製菓の専門店などでそろえて作ってみて。

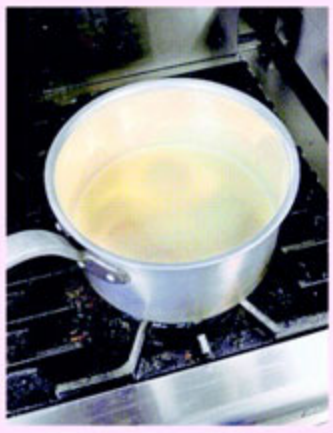
# 華麗なるブリュレ

(クレームドブリュレ)

材料4人前  
生クリーム(脂肪分42%のもの):180cc / 牛乳:30cc / 卵黄:2個  
グラニュー糖:20g / パナラビーンズ(サヤに切り目をいれておく):少々



1 生クリームと牛乳、パナラビーンズを鍋に入れ、沸騰寸前まで熱する。その後、粗熱を取って、ザルなどでこしておく。



2 卵黄とグラニュー糖をボウルに入れ、よく泡立てる。白みがるまでしっかりと泡立てたら、粗熱が取れた①を合わせて混ぜ合わせる。ダマができないように注意。

3 ②の卵液をココットに注いで、天板に湯(分量外)をはり、140℃のオーブンで20分蒸し焼きにする。冷蔵庫で冷やし、食べる直前に各ココットに小さじ1杯のグラニュー糖(分量外)を振り掛け、バーナーで焦げ目を付けたら完成!



生クリームと牛乳は  
沸騰させないように!



今月の先生  
**内野 可奈** Uchino Kana  
レストランカフェ ポン ソムリエ  
①の鍋は、パナラビーンズの香りを立たせるために熱するだけなので、沸騰させないように注意です。卵黄が固まってしまうよう粗熱はしっかり取ってください。バーナーはホームセンターなどで購入できますし、炙り寿司やバーベキューにも活用可能。くるくる回しながら一つずつキャラメリゼ(焦げ目をつける)するとムラなく出来上がります。  
tel:054-294-8904

asterisk(アスタリク:\*)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.117

【配布エリア】●静岡新聞朝刊に併送  
静岡市、藤枝市、焼津市、島田市、牧之原市、吉田町、川根本町

【2015.7.4】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(8月1日発行)は  
「スパイス&ハーブ」特集

表紙:今月のキラリ

マカロンシリーズ  
急須 12,960円、煎茶碗 2,700円、  
茶托 2,160円

問い合わせ:楚々 TEL:054-253-1144

**夏のかつぱちちゃん**  
爽やかな酸味と軽い口当たりのヨーグルトムースで、フルーティーな白練のババロアを包んだ夏スイーツです。  
¥399  
ウエディングスイーツ カフェ  
Café deux Valentin chambre d'hôte  
●●● 県立美術館 徒歩5分 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7月17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7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7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 モーニングの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  
源氏あられ [京都・宇治式部郷]

02 3名様  
国産無農薬 茶コン茶 3種パックセット [アグリ24]



03 5名様  
野菜をMotto!! 4種の冷たいスープセット [モンマルシェ]

04 12名様  
日清大王 冷し中華しょうゆだれ、冷し中華ごまだれ、つけ麺濃厚魚介醤油 (各5食パック)3種セット [日清食品]

05 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]

プレゼント賞品はクロネコヤマトが7月下旬にお届けします ヤマト運輸

# 宝石のお手入れ&リフォーム無料相談承ります

●場所/静岡市葵区紺屋町 LUCIR-K ●時間/10:30~19:30

大切なジュエリーが、宝石箱にしまったままになっていませんか?

大切な人へ受け継がれ、新しく継がれる物語。

お父さんから買った婚約指輪、ネックレスにしてプレゼントするね!



お母さんお父さんありがとう。大切にね!  
母から娘へ、ジュエリーを通じて大切な想いを受け継ぎかけがえのない永遠の絆が生まれます。しまったままの宝石、作り替えてみませんか? ちょっとした修理も承ります。まずは、お気軽にご相談ください。

※地金買取代金含む。チェーン代含めず ¥10,800~

**LUCIR-K** SELECT JEWELRY SHOP  
宝石のルシルK  
静岡市葵区紺屋町1-8  
TEL 054-221-1556  
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・静岡県教職員互助会指定店・静岡県教職員生活協同組合指定店

いらなくなった金・プラチナを現金買い取りいたします。  
古いデザインでも壊れていても貴金属は現金で買い取らせていただきます。  
キハネネックレス 指輪 金ピアス 古いメガネ 金無垢時計 など  
素材が不明な物も是非ご相談ください。

ジュエリーリフレッシュクーポン券  
<有効期限:2015年12月31日>

ジュエリークリーニング  
通常1点1,000円~  
(有効期限:2015年12月31日)  
**¥1**  
特殊品はお断りする場合もございます。

ジュエリー新品仕上げ  
通常1点3,000円~  
(有効期限:2015年12月31日)  
**1点 ¥1,000割引**  
特殊品はお断りする場合もございます。

切れたネックレスの直し  
通常1点2,700円~  
(有効期限:2015年12月31日)  
**1点 ¥1,000割引**  
特殊品はお断りする場合もございます。

指輪のサイズ直し  
通常1点2,160円~  
(有効期限:2015年12月31日)  
**1点 ¥1,000割引**  
特殊品はお断りする場合もございます。

リフォーム加工割引券  
**¥3,000割引**  
リフォーム加工料30,000円以上のときにお使いください。  
※クーポンの併用はできません。  
(有効期限:2015年12月31日)