

今月の★キラリ

遠くメキシコやアフリカの砂漠から旅してきた「彼ら」。と、思わず擬人化したくなるユーモラスな存在感。丈夫な芯に接ぎ木することで、育成のむずかしいサボテンたちが生き生きと育つ。いずれも、サボテンに魅せられて静岡市にハウスを構える、コピアボアさんの栽培作品。元気がなくなったら、短期入院の手当てもしてくれる。

撮影協力/SNUGGERY flowers(スナグリーフラワーズ)
TEL. 054-269-4187



特集

ハーブ&スパイス 世界の旅

夏の体が喜ぶ、
ハーブのドリンク



asten people
吉田一輔

アステン
meets ぐるぐる
スパイシー料理



小さな旅
川根エリア
すくすくボード

しずおかキッチン
サバとトマトの涼風パスタ

こだわりSELECTION

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?



初めての限定で
"水素サプリメント"
試飲キャンペーン
実施中!

今話題の **水素** **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

H2Pro
(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

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

**水素で
スキンケア**

**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 コスメ ショップ
Suiso Cosme Shop (H2)
☎0120-74-3705

静岡市葵区伝馬町1-3 サンタマールビル1階
(新静岡セノ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
言ってくれば
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8月31日まで



ハーブ&スパイス 世界の旅

ミントが香るフランスの夏

日本人にもなじみ深い唐辛子が、韓国ではキムチに、イタリアではパスタソースに、インドではカレーに変身したりするから、スパイス文化は奥深い。たとえばこんな夏の休日に食事やティータイムを楽しむとしたら、外国の人たちはどんな風にハーブやスパイスをおいしく取り入れるのだろうか？

美食の国フランス生まれの外国語講師、エミリー・デルパーさんは「フランス人はいくつもの味を混ぜ合わせるのが好き」と話す。確かに、煮込み料理などに使われるプロバンス・ハーブも、複数のハーブを組み合わせたミックススパイスだ。「以前に住んでいたスペインは、気候のおかげでお肉も魚も味がしっかりしているから、素材の味をそのまま楽しむスタイルでした。フランスはスペインほど恵まれた気候ではないので、風味を豊かにする複雑なソースやスパイスがたくさんあるんです」と話す。街にハーブ&スパイス専門店があり、スーパーの商品棚を数々のスパイスが占拠するフランスでは、ミントの葉一つにしても料理

によって繊細に種類を使い分けるのだとか。

「イチゴや柑橘系のフルーツサラダには辛みの強いミント、ドリンクには甘いミントが合いますよ」

フランスで夏によく食べられているミントの料理といえば「タブレ」というサラダ。クスクス粒と好みの野菜を混ぜ、刻んだミントを散らした、さっぱりした味わいで、もともとは北アフリカの料理だとか。「フランスは暑い国ではないから、夏らしい料理にはギリシャやアラブといった外国の料理が多いんですよ」

夏に合うドリンクも、やはりミントの効いた「シトロナード」。ライムやレモン、オレンジなど好きな柑橘類を皮ごと一口大に切り、へらなどでつぶしながら砂糖と果汁をよく混ぜて一晩置く。飲む直前にちぎったミントの葉を混ぜ入れて冷水や炭酸水で割り、仕上げのミントを飾る。「私は砂糖控えめが好き。友達に来る時に作ります」。最近では日本でも手に入りやすいミントシロップを使うのも手軽だ。



パカンスの夏だから、キッチンでも旅をしてみない？
たとえば外国のハーブ&スパイス使いを見習って、
異国情緒たっぷりのサマー・ドリンクを楽しんでみる、とか。

唐辛子の国のスイートな飲み物

熱帯の国インドネシアもスパイス文化の国。食材には必ず火を通して調理するためスパイスは必需品。味付けも濃いめだ。「島国なので、料理の味は島ごとに違います」と話すのは、西カリマンタン生まれのエカ・クルニヤティさん。「スマトラ島は辛い料理が多くて、ジャワ島は比較的甘い。カリマンタン島には甘酸っぱい料理などいろいろな味があります」。一口に辛い甘いといっても、インドネシアの「辛い」は超強烈！揚げ豆腐と唐辛子を交互にかじって食べるほどの強者も多しとか。肉や魚の臭み消しに使うウコンも、日本のものと比べて数段辛い。「辛いものを食べられるのが大人の証みたいなもの。でも、私は辛いのが苦手(笑)」辛くない料理もある。「セムル・ダギン」は牛肉や山羊肉をインドネシアのケチャップとスパイスで甘く煮込んだもの。煮込む際には、ショウガやニンニクのほか、フェネルとクローブ、シナモンスティックを、ウルカンと呼ばれる石のすり鉢ですり潰して使う。

このフェネル、クローブ、シナモン

の組み合わせを、エカさんは甘いドリンクにも使う。「冷たいパイナップル」を意味する「エス・ナナス」は、パイナップルの果実がごろごろ入って、スイーツ感覚で味わえる。



エカさんの「エス・ナナス」の作り方
パイナップル1/2個、水500cc
砂糖60g、フェネル2g、クローブ4粒、シナモンスティック1本

フェネル、クローブ、シナモンと砂糖を水から煮立て、香りが出たらフェネルを取り出す。
1 一口大に切ったパイナップルを加えて5分ほど煮る。
2 冷蔵庫で冷やせば完成。水と一緒にカップに入れて召し上がり。
3 練乳入りのアイスや、水でふやかしたチアシードまたはバジルシードなどを加えればさらにインドネシア風！



レモングラスの爽やかなチャイ

スパイスといえば、やはりインド。広い国土に多彩な料理文化があるけれど、スパイスはこの料理にも欠かせない。料理集団「東京スパイス番長」(誠文堂新光社)の監修者、シャンカール・ノグチさんによると、「食材によって使うスパイスを変えるのはもちろん、医食同源の考え方から、体調が悪い時に使うスパイスといったものもあります」

インドカレーに使われる定番は、日本のカレー粉でもおなじみのコリアンダー、クミンシード、ターメリック、カイエンズペッパーの4つのパウダースパイス。ただ、それだけではない。「最初に具材を炒める時に「スタークススパイス」を使います。クミンシードやブラウンマスタードシードといったホールスパイスで油にじっくり香りをつけてから、タマネギやニンニク、ショウガを炒めるんです。炒めている最中から異国の香りに包まれるので、日本でもぜひ真似したい。

甘くスパイシーなチャイもインドの味だ。「東京スパイス番長」の旅エッセイ「インドよ！」(マイルスタッフ)には、街角のチャイ屋が何度も出てくる。現

地の人は夏でも温かいチャイを楽しむが、「中でも爽やかに味わえるのがレモングラス入りのチャイです」とシャンカールさん。お湯に紅茶と乾燥レモングラス、砂糖、ショウガパウダーを入れて3~4分煮出し、牛乳を加えて沸かす。「おたまですくって20センチほど上から落とす。それを10回ほど繰り返すと泡立ちます」。チャイのイメージが変わる、夏らしくすっきりした香りだ。



ハーブやスパイスは世界各国で培われたおいしい知恵。それぞれの国の香りを作りながら楽しんで。

めんとすくしゅれ
久米島特産 マリンブルーの海が広がる島産品が、島の雰囲気や文化などを取り込んであります。

沖縄物産展
8月12日(水)→18日(火)
本館8階大催事場
最終日は午後3時閉場

「うちなあ家」沖縄そば
「うちなあ」とは「沖縄」という意味。沖縄の人々が毎日の生活の中で食べている、沖縄ならではの味をご提供いたします。

イトインカウンター

Matsuzakaya
松坂屋・静岡店
電話(054)254-1111 11:00~22:00
【営業時間】10時~19時30分 地1階は10時~20時
本館8階レストランは11時~22時

ミネラル水素水を好きな時に好きなだけ!
水道水から「ミネラル水素水」を作る新しいタイプのウォーターサーバー

月額 **3,980円** (税別)
使い放題! 飲み放題!

Aqua Bank
どれだけ使用しても、安心の「月額定額制」!
冷水と温水を、料理に完璧に「使い放題」!

新規ご契約キャンペーン実施中!!
ルミナス限定 **8/1(土)~8/31(月)**

特典1 期間中に新規ご契約のお客様に **QUOカード3,000円分プレゼント!** 20名様
特典2 期間中に他社ウォーターサーバーより乗り換えのお客様に **5,000円キャッシュバック!** 20名様

※特別プレゼントは、ご契約時に定義額より定額以上お支払いいただいたお客様にのみご用意させていただきます。
※特典1と2は重複してご利用いただけません。

美と健康をサポートする **株式会社ルミナス** tel.054-204-7733
【受付時間】10時~19時30分 地1階は10時~20時
【お問い合わせ】054-204-7733
【お問い合わせ】054-204-7733

資格の大原
社会人・大学生 高校生

資格取得・公務員受験対策のご相談に **資格の取り方 相談会**

8/22(土) 開催 10:30~12:00
資格の大原・静岡校で開講する各講座の担当者が勢ぞろい。資格試験や公務員試験について、学習内容や難易度などご相談いただけます。お気軽にご参加ください。

■公務員受験対策 ■日高簿記 ■ファイナンシャル・プランナー ■医療事務 ■旅行業務取扱管理者 ■IT/サポート ■基本情報技術者 ■宅建 ■社労士 ■行政書士 ■中小企業診断士 ■税理士 ■公認会計士 など

夏休みは大原で進路研究!
夏の体験入学会 開催
8/6(木)・21(金) 10:00~13:30(ランチ付)

■医療事務 ■一般事務 ■経理事務 ■販売 ■観光サービス ■ホテル ■プライダル ■公務員・警察・消防 ■公認会計士・税理士

詳細はWEBで

資格・就職の大原
ホームページへのアクセスは 大原学園静岡 検索
http://www.ohara.ac.jp/shizuoka/

静岡校
〒420-0821 静岡市東区地本103-1
☎054-264-0050
大原学園静岡校
大原学園静岡校
大原学園静岡校

Friendship School **スルガ自動車学校**
静岡県公安委員会指定

無料個別送迎
雨天等でもご自宅前送迎は、安心・楽々!
静岡市・富士市・富士宮市内にお住まいのお客様! 無料でご自宅前まで送迎させていただきます

夏の免許取得プラン ■普通自動車AT・MT
短期集中コース

選べる「入校から卒業まで」の通学日数。皆さんのライフスタイルに合わせて取得プランがきっと見つかる! ※詳細はお電話・HP等に夏期も無休(年末年始を除く)のスルガだからできる教育プラン

AT・MT共通 **20日** コース
AT最短 **14日** コース
MT最短 **16日** コース

例: 20日コースなら 8月11日入校⇒8月30日卒業予定
※上記日程は、お昼休み(12時~13時)を挟み、規定時間数で卒業出来た場合の最短通学日数です。

土日・祝日も教育可能(年末年始を除く)
なスルガだから出来る通学スケジュール!
短期集中コースの料金等の詳細は、お電話又は右コードにてご確認ください。

〒424-0204 静岡市清水区興津中町522-1 ☎0120-017-120

夏の体が喜ぶ、ハーブのドリンク

植物の生命力をおいしくいただく

使い次第でこのレシピ本にもない自分オリジナルの味わいが見えてくるのが、ハーブ&スパイスの面白さ。その奥深い世界に手軽に触れるなら、香り高いハーブティーはどうだろう。あらかじめおいしくブレンドされている既製品ではなく、まず個々のハーブの持ち味を知りたくて「生活の木静岡松坂屋店」を訪ねた。ここでは32カ国90種ものハーブ類に出合える。「ハーブティーによく使われるハーブは、日本でいう雑草に近い多年草が多く、生命力が強いのが特徴です」と教えてくれたのは店長の杉山知枝さん。上手に選べば、香りや風味を楽しむだけでなく、夏に失われがちなビタミン

やミネラルを補ったり、エアコンなどで寒い時におすすめのものだったり、さまざまな植物の恵みをいただくことができる。「ハーブティーはカフェインを含まないものが多く、妊婦さんにもよく召し上がっていますよ」と杉山さん。体の状態によっては避けたいハーブもあるので、詳しいスタッフと相談しながら自分に合うハーブを何種か組み合わせるという。



イギリスの知恵 ハーブコーディアル

ハーブティーの葉のような香りが苦手な人にも「ハーブってこんなにいいんだ」と喜ばれるのは、英国発祥の「ハーブコーディアル」。もともとはハーブのアルコール漬けだったもので、今はハーブやフルーツを使ったノンアルコール飲料として親しまれている。フレッシュジュースよりも深みのある味わいが楽しめ、世界のセブにも人気だとか。「生活の木」では夏限定のすっきりしたグレープフルーツ&ジュニパー、大人っぽい風味のアップルジンジャー、マスカットの風味のイングリッシュエルダーフラワーなど、さまざまな味が揃う。水や炭酸水で7~8倍に割って飲むほか、スイーツやカクテルに混ぜて使うのもいい。「どなたにも好まれる味なので、ハーブになじみのない方へのギフトにもよく使われますよ」と杉山さん。「ノンシュガーのものは糖分が気になる方にもおすすめです」



日本には日本の健康ハーブティー

「薬草を煎じて飲む「薬草茶」は、日本にも古くからあります」と話すのは、繁田里花さん。繁田さんが店長を務める健康と美容のセレクトショップ「ふくろう」には、素材からこだわって手作りの日本のハーブティーが28種類揃っている。中でもおいしいのが、よもぎのお茶。クセの強そうなイメージが一転、よもぎ餅の甘さを思い起こすようなまろやかな風味だ。「よもぎは「ハーブの女王」とも呼ばれているように、女性の健康におすすめですよ」と繁田さん。また、このところ注目されているのがアシタバ茶。「青汁によく使われている葉ですね。青汁が苦手な方も、お茶だとおいしく飲めると、人気があります」。毎日続けるとなれば、やはりおいしい方がいい。「お茶を飲む習慣が根付いている静岡の方こそ、健康づくりにお茶を生かしてほしいですね」



取材・撮影協力 / 静岡市国際交流協会 フランス語学校「エスバス・エクラタン」山本ひとみ代表 マイルスタッフ 生活の木静岡松坂屋店 TEL.054-205-2607 ふくろう TEL.054-200-2960

The Season

こだわりエクステリア&ガーデン 第8回[K様]



プライベートの充実と、通行人も楽しめるフロントガーデンの提案

パーカウンターを備えたゲストルーム、リビング、ダイニングキッチンがコの字型に設計されたK様邸。靴のまま過ごせるゲストルームへは、Kさんのリクエスト通り、庭から出入りできるようにした。床材にはゲストルームと同じタイルを使っているため、窓を開放すれば庭までひと繋がりとなる。床高の高いダイニングキッチンに面した庭には、デッキを設けて高低差の問題を解消。キッチンカウンターの正面にあたる庭には植栽を施し、作業の手を休めた時に優しく目に入るようにした。植栽にはガーデニング好きな奥様こだわりの植物のほか、常に花や実が楽しめるものをセレクト。また、家の向かいの緑道を歩く人が楽しめるよう、門の外に向けてフロントガーデンを設置。家族はもちろん、通行人も楽しめる庭が完成した。

施主・Kさんの声
HPの施工例を拝見してお願いすることに決めました。リクエストを受け入れつつ、プロならではの提案が頼もしく、実際の面積より広く見える庭が出来上がって満足しています。農業や化学肥料を使わずに育てられる植栽も気に入っています。

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

来店者プレゼントキャンペーン
キャンペーン中の来店者にはもちろんステキなプレゼントをご用意。Web予約ならさらにうれしいプレゼントあり!

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1F
フリーダイヤル:0120-989-685
10:00~18:00
水曜定休

MARK IS News vol.4

SHOP INFORMATION
3F **野菜を食べるカレー camp**
TEL.054-297-3890 <http://www.markis.jp/shop/camp.html>

夏の元気に「食べる漬方」
なぜ、夏にカレーなの? それは、カレーに含まれるスパイスに、夏の体にうれしい食欲増進、体を温めるなど漬方のようなはたらきがあるから。さらに、野菜もたっぷり入って栄養も豊富! camp MARK IS 静岡店の「1日分の野菜カレー」は、1日に必要な野菜を一皿で摂れる。現代人の味方。スタッフによると、このカレーを1日1食、3日間続けると調子が良いらしい。スパイスは15種類使用し、夏バテ対策にGood! 目の前で熱々カレーが盛り付けられるライブ感も楽しい!

MARK IS 静岡 今月のイベント

8/8・9 **マークイズマルシェ** 1F 榎木口エントランス
【土】 【日】 ご当地のレアな商品など盛りだくさん! 10:00~17:00

8/10~16 **夏休み 恐竜FESTA** @MARK IS 静岡
※イベントの詳細はHPをご覧ください。

8/26 **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べます。
【2F】 オリヒカ前 19:00~20:00 参加費:500円(税別) 定員:9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5日分をプレゼント!(クレンジング、乳液、化粧水、美容液のセット)
事前予約制-ご予約・お問い合わせは、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
静岡市駿河区榎木191
TEL.054-297-3000
<http://mec-markis.jp/shizuoka/>

「静岡市ではここしかない!アパレルブランドが揃っている!で何度かきています!」
(T&A 26歳 女性)

●他にもみんなの「いいね!」Facebookで公開中です!

「モンマルシェ」からのおいしい贈り物 第3回



帰省やおよばれの際にいかが? 夏にうれしいギフトバスケット
帰省やおよばれが増えるこの季節。ちょっと気のきいた手土産を、という時におすすめなのがモンマルシェのギフトバスケット。好きな商品を集めてもいいし、モンマルシェが提案する、「野菜をMotto!!!」シリーズの夏限定冷凍スープと「オーシャンプリンセスホワイトツナ」の水素タイプの詰め合わせはこの時季もってうれしいはず。高級食材「夏びん長マグロ」を使った水素は、オイルを使っていないから1缶あたり88kcal。アスリートやダイエット中などカロリーを気にする人には特に喜ばれそう。

モンマルシェの「押しアイテム」
マグロのうま味がしっかり味わえながら、ノンオイルであっさり食べられる「オーシャンプリンセスホワイトツナ」の水素タイプは夏にぴったり。冷製バスタやサラダうどん、そうめんなど楽しむ方もいろいろです!

ツナのヘルシ
作り方と材料はサイトへどうぞ。
<http://shop.mon-marche.jp>

モンマルシェ
●静岡/マルシェ店 JR静岡駅/丸の内線1F 食卓前 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>

今月のプレゼント
買い物した際に「アステン見た」で、モンマルシェオリジナル商品をプレゼント! ※毎日試食を実施しています。

今月のイケメン vol.75

世界45カ国を訪れて 伝統医学の道に開眼

島田市で漢方薬局を営む寺岡健さん。「大学卒業後、薬剤師として就職しましたが、20代は遊んでばかりでした(笑)」という寺岡さんは、20代の半分をバックパッカーとして海外で過ごしたそう。45カ国を旅する中で、どの国でも足を運んだのは町の薬局。その知識を買われ、旅行雑誌に連載を執筆していたことも。「各土地に根付いた伝統医学の存在を知り、日本に伝わる薬に興味を持ちました」。その後、漢方を学ぶために帰国。横浜の老舗漢方薬局で修業を積んだ後、地元島田に戻り以前からお世話になっていた薬局に勤務し、2011年、念願の漢方薬局を立ち上げた。開店当初は予想以上の反響に驚き、また、対応に追われる日々だったという。「体のバランスを調整してくれる漢方は婦人科系も得意なんです」と、不妊など女性特有の悩みにも力を入れ、その評判は口コミで広がり、県外から訪れる人もいほど。また、人材育成も寺岡さんならではの。お店を訪れる人同様にスタッフとも真摯に向かい、5人のスタッフそれぞれの得意分野を生かすよう掛けている。プライベートではジョギングを欠かさず、毎年マラソンや駅伝に出場。そしてなんと、今月末にはパパになる予定! 「旅」を通じて、優しさたくましさ身に付けた寺岡さん。そのスピリットはきっと子育てにも生かされるのだろう。

漢方の寺岡薬局 代表取締役・薬剤師 寺岡 健さん

イケメン情報 大発表!
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】astenshizushin.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。

保険の無料相談受付中! 静鉄グループ
相談会のご予約で **しずてつカード ルルカのポイント 300Pプレゼント!**
あなたの未来を一緒に考えるお店です
*いいとこどりのプラン!
複数保険会社の商品の中から、お客様のニーズにあったプランをご提案。
*お仕事帰りに、お買物のあとに
お客様の都合にあわせてお気軽にご来店ください。
*無理な勧誘一切なし!
無理な勧誘や契約を強要するような事は一切いたしません。ご相談だけでもOKです。
ぜひご来店ください

MARK IS 静岡店で **8/2日 11:00~17:00**
描いたお魚が泳ぎだす! **大人気 お絵描き水族館実施!**

七五三
お着姿をレンタルされるお客様... **おまじみ 抽選くじ**
Draw & Pick! Attention **PUR**
お買い合せ先【ビュール】
054-202-3333 駿河区本町7-13
◎通常営業時間10:30~19:00(大塚店休)

「アステンを見た」で **20%OFF!**
(当店通常価格より) ※割引の適用はできません。

おどかパック
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

しずてつ保険ステーション 新静岡セノバ店 MARK IS 静岡店
静岡市駿河区榎木1-1-1 新静岡セノバ15F TEL.0120-708-288
静岡市駿河区榎木191 MARK IS 静岡3F TEL.0120-708-299

アステン MEETS ぐるぐるマツ

Gourmet Collection

スパイシー料理

暑い夏には、世界各国から生まれたスパイシー料理は、いかか？ ちょっぴり辛いスパイスの効いた料理はビールやお酒との相性もぴったり。異国情緒たっぷりのお店でいたら、リゾート気分を味わえるかも！

トムヤムクワン ¥1,058

※夜のみのメニュー

タイやベトナムなど、女性に人気のエスニック料理を中心としたオリエンタルビストロ。世界の三大スープにも数えられる「トムヤムクワン」は、ココナツミルクでマイルドさとコクを加えたタイプ。レモングラスやパイマックルー(こぶみかん)、カー(タイの生姜)などのハーブ類もたっぷり入っていて本格的な味わいが楽しめる。夜のみのメニューだが、土日祝日のランチ1,350円には、+486円のサイドディッシュとしても登場。アヒージョに甘辛味噌を加えた「オリエンタルチリソース」や「スパイシーチキンウイング」各734円も人気のスパイシーメニュー。

AGALICO Table (アガリコ・テーブル)

静岡市葵区佐馬町11-3 1F
tel/054-205-8000
営業/11:30~14:30(L.O14:00)
17:00~23:00
(フードL.O22:00、ドリンクL.O22:30)
休/不定休
P/なし



3種のカレーセットA ¥750

※ブナ紅茶付き

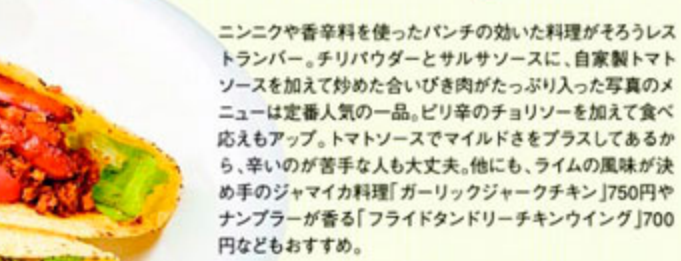


水・木曜のみ。店主の坂本サジツさんの自宅1階でオープンするスリランカカレーの専門店。カウンターの奥には、瓶に入ったさまざまなスパイスがずらり。豊富なスパイスを使ったカレーは、スリランカの家庭の味だ。カレーは日替わりで、この日はチキン・豆・インゲン豆の炒めカレーの3種。ご飯とブナ紅茶が付いて、昼夜ともメニュー。土日には葵区水見色にある姉妹店「さじつの家」でカレーとフレンチトーストが味わえる。宿泊体験やライブなどのイベントもあるので詳しくはFBをチェックしてみ。

Sahiru17 (サヒルイチナナ)

静岡市葵区古庄4-2-13
tel/080-3284-7058
営業/水曜の11:00~14:00、17:00~20:00
休/全曜一火曜
P/6台

チョリソー・タコス 2p ¥700



Restaurant Bar TONGARI (トングリ)

焼津市八幡1-8-13
tel/054-629-7897
営業/18:00~22:30
休/月曜
P/7台

ジャークチキン ¥700(税別)

スパイスで味付けしたジャークチキンは、カリブ海に浮かぶ島国・ジャマイカの伝統料理。ジャークシーズニングという専用の調味料もあるが、ここではグリーンカレーに数種類の香草、ライムを加えたオリジナルの特製ペーストを使用。北海道産の地鶏を24時間じっくりと漬けてから焼く。その後からじんわりと口の中に広がる辛さにビールが進みそう。店は今年4月、メインストリートより1本西側の島田裏通り商店街にオープン。シンプルで無造作な感じが居心地いいダイニングバーで、ジャンルレスな料理とお酒を楽しむ。



Indihood (インディフッド)

島田市日之出町3-7 2F
tel/0547-54-5435
営業/17:00~24:00
(フード23:00L.O、ドリンク23:30L.O)
休/月曜
P/なし



スリランカカレーセット チキン ¥900

(サラダ、セイロントフィー付き)

ランチカレーは、チキンとポークに、時々変わり種も登場。この中から一つ選ぶと、豆カレー、野菜カレーがご飯の上と一緒に盛り、なかなか得た気分。「一つ一つの具材で作って、数種類を混ぜながら食べるのがスリランカの食べ方」と店主の萬壽さん。ちょっと辛口のチキンカレーは、マイルドな豆カレーと合わせるとちょうど良い辛さ。ピネガーの酸味が効いたサラダもカレーによく合う。人気の「まんじゅママのプリン」などランチデザートはプラス300円。スクリーンにはスリランカの映像が流れ、旅行情報も教えてもらえる。

キムチ水冷麺 ¥890

(ランチはおかず3品付き)

暑くて食欲がない日もつるつるといただける水冷麺は、夏ランチの強い味方。でも元々は北朝鮮の料理で、冬の寒い日に食べるものだったとか。そば粉から作られる黒っぽい麺は、弾力がありつつもシコシコした歯ごたえが特徴。牛骨を煮込んで丁寧に脂を取り去った自家製スープはコクがあるのにさっぱりしていて、女性にうれしいコラーゲンがたっぷり。最後の一滴まで飲み干したくなる。辛みは麺の上に加えられたキムチだけなので、辛いのがあまり得意ではない人も大丈夫。激辛好きは、汁なしの「キムチビビン麺」でガツンとした辛さを味わって。



韓国料理 ソウル

静岡市清水区真砂町4-12
tel/054-378-2002
営業/11:30~14:00、17:00~23:00L.O
休/火曜
P/なし

ケイジャンチキン ¥500

ワシントンホテルの北側、七間町の新たな食文化発信地になりそうな横丁風のイマココビルに今年3月1日早オープンしたお店。静岡市初のクラフトビールを製造するアイビール醸造店。グラス800円から製造直売のビールを飲むことができる。「ケイジャンチキン」は、鶏モロ肉を7種のスパイスで一晩漬けてこんで、グリラーで焼き上げた一皿。チリペッパーやオレガノがばっちり効いたガツンとくる人気メニュー。夏しか飲めない季節限定のビールも登場するからお楽しみに！

Beer Junkie MOTEL (ビアジャンキーモテル)

静岡市葵区七間町11-5 イマココビル1F
tel/054-253-6558
営業/17:00~1:00(土曜~2:00) 日曜15:00~22:00
休/火曜
P/なし



チキンマサラ ¥820

4月にオープンしたインド料理レストラン。マサラというのは、スパイスをたくさん使ったこってりした深い味のカレーのこと。通常の「チキンカレー」630円も十分スパイスの効いた味わいだが、マサラはさらに味が濃厚でターメリックやニンニクなどもたっぷり入っているため、カレー好きにはこちらがおすすすめだ。大ぶり「ナン」305円と共に味わおう。土日OKのランチは850円。ライスとナンはお替わり自由で、7種のカレーから好みのものを選んで。甘口から4辛まで好みの辛さを選んで調整してくれるのがうれしい。

インド料理レストラン ガンガザムナ

静岡市駿河区敷地1-10-22
tel/054-238-2559
営業/11:00~15:00、17:00~22:00
土日11:00~22:00
休/なし
P/10台

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」「限定朝食ランチ」「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。

PICK UP VOICE コチラも 読者オススメスパイシー料理!

静岡 ●「ZION」のグリーンカレー(清水区・会社員) ●「中国飲茶館」は癖になる辛い料理がある(駿河区・会社員) ●「エル・ボジート」のメキシコ料理(葵区・会社員) ●「カレービストロInDo」(葵区・アルバイト) ●「びすとろ光輪」の厚切りポークカレー(清水区・会社員) ●「ラージバレス」(清水区・パート) ●静岡グランドホテル中島島の「四川飯店」(焼津市・教員) ●「KICHI TO NARU KITCHEN」の野菜たっぷり焼きカレー(駿河区・主婦) ●「ラッソ」の料理は本格スパイスを使っている(清水区・主婦) ●焼津 ●「はんぐりい」(焼津市・主婦) ●「バリハイ」のナシゴレン(島田市・会社員) ●藤枝 ●「新中華華花」(藤枝市・会社員) ●「カレーの店たまねぎ」(藤枝市・会社員) ●「ルプラチミ ガンジー」濃厚なマサラソースが美味(藤枝市・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。

アステン 簡単おいしい クッキング & 食品と放射線セミナー

一緒に学ばせませんか?

家庭でも喜ばれる「おいしくて簡単なレシピ」と食品や自然界にも存在する「放射線」についてそれぞれの専門家からわかりやすく学べます。

10/6 会場 静岡市駿河区中原331-2 クリナップ静岡ショールーム

10:00~15:00

[定員]20名 [参加費]1,000円 [持ち物]エプロン・ハンドタオル1枚 筆記用具

スケジュール(予定)

- 9:30 開場
- 10:00~11:00 挨拶・料理講師デモ
- 11:00~13:00 調理・試食・片づけ・休憩
- 13:00~14:30 食品と放射線セミナー(質疑応答含む)
- 14:30~15:00 キッチンご案内・挨拶・解散

メニュー menu

- 上海風やしきそば
- 酸辣湯(サンラータン)
- 中華風大根のピリ辛漬
- 杏仁豆腐

参加者募集!

●料理講師 本田 淑美 (ほんだ ひさみ) 料理研究家。地元食材を使った料理レシピを発信。「Soleil.いぬ」などSBSテレビなどにも出演。静岡県の食材を知り尽くした料理研究家。フードコーディネーター(2級 食の食品開発)、ジュニア野菜ソムリエの資格を持ち、お米や野菜を自ら作り、旬食材を大切にレシピづくりをしている。

●セミナー講師 岡田 子子 (おかだ ちちこ) 東京都市大学工学部原子力研究所准教授。男女共同参画室室長。日本大学農獣医学部水産学卒業。千葉大学博士(理学)修得。原子力材料の微量成分の分析、放射線測定をはじめ、福島支援(幼稚園の放射線測定支援、20km圏内の環境物質の測定、放射線教育など)にも力を注いでいる。

応募方法

- ①郵便番号②住所③氏名
- ④電話番号⑤年齢⑥性別⑦職業

を記入の上、下記の方法からご応募ください。

※応募いただいた方の個人情報は、当イベントのために使用します。

ハガキ

〒422-8670(住所不要) 静岡新聞社 アステン編集部 「料理教室&セミナー」係

Eメール

oubo@shizuokaonline.com ※件名には必ず「アステン料理教室」と明記ください。

締切 8月31日(必着)

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!!

大好評 卒業式用プレザー 受付け始めました。

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。)

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・スカートをお買しいたします。◆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探すは、7月から11月がおすすすめです。※なお出張探すも受け付けております。

サイズ	プレザー	スラックス	スカート
140cm	1500円	ウエスト60cm	ウエスト60cm
150cm	1600円	ウエスト65cm	ウエスト65cm
160cm	1800円	ウエスト70cm	ウエスト70cm
170cm	2000円	ウエスト75cm	ウエスト75cm
180cm	2200円	ウエスト80cm	ウエスト80cm

※各サイズごとの送料は別途お見積りいたします。 ※各サイズごとの送料は別途お見積りいたします。

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
静岡市駿河区七間町1-15
〒420-0839 静岡市葵区藤原1-4-10
学生服のやまだ 検索 http://www.ex-yamada.co.jp

坐坊旬彩膳

選べるランチ

- 季節の前菜
- 月替わりメイン料理2種
- お食事
- 甘味
- ソフトドリンク 全6品

お一人様 **1,500円**(税別)

※都合により、メニューの内容が変更になる場合がございます。※写真はイメージです。

農園野菜のバーニャカウダ&スイーツ盛り合わせの女子会プラン 全8品

[3時間飲み放題付]

お一人様 **4,980円**(税別)

※2名様

女性に大人気のメニューに加え、会話を盛り上げるおつまみ、お酒、デザート、スイーツの盛り合わせ。カクテル、ワイン、ノンアルコールの3時間飲み放題付。

個室情報

2名様 4名様 6名様 8名様 10名様
OPEN/11:30~14:00 17:30~22:30(日曜22:00)
静岡市葵区七間町1-15
坐坊専用IP 坐坊 地蔵
ご予約・お問い合わせ tel.054-255-3388

相談無料!
「葬儀なんでも相談会」開催

満足いく葬儀を、といても形はさまざま。突然の事態に促され、後悔の残らないよう、「しずてつソーサレア」に無料相談してみよう。「最近では故人の遺志を重視した自由葬も増えています。葬儀のタブーと言われるものも少なくなってきたので、何でも聞いてほしいですね」と葬祭ディレクターの水上山さん。費用の面から葬儀の形、葬儀前や葬儀後のちょっとした疑問まで、1級2級の葬祭ディレクターが親切丁寧に相談にのってくれる。会場を見に行くだけでもOKなので、この機会に足を運んでみては。またホールでは毎月カルチャーイベントを開催。8/21(金)は「心と身体をつなぐYOGA」(10:30~12:00/場所:田町ホール)。無料相談会は事前に予約すれば優先して案内していただける。詳しくはHPをチェック。



相談会の会場特典としてBOX ティッシュ(5箱)プレゼント。また、その場で「しずてつソーサレア倶楽部」入会できさらに特典あり。

しずてつソーサレアホール
【豊田ホール】
静岡市駿河区豊田1-9-20 TEL:054-280-3308
【田町ホール】
静岡市駿河区田町4-15 TEL:054-273-3308
*予約専用:0120-16-1308(9:00~17:00)
しずてつソーサレア

「英語力」も「日本人力」も身につく
NBの2016年度入園説明会を開催中

「これからの日本人には英語力が不可欠。だから子どもには英語を学ばせたい。でも、日本語や日本の文化もきちんと身につけてほしい」。そんな風に考えている人も多いのでは? それなら、NBインターナショナルキンダーガーデンの入園説明会にぜひ参加を。同園の公用語は英語。ネイティブ外国人講師と日本人有資格者から生きた英語を学ぶのに加え、集団生活や課外活動を通して、自立心や協調性を育み日本文化を体験することが出来る。来年度の入園先に悩んでいる人、転園先を探している人にとって、入園説明会は同園の教育方針や教育環境を知る貴重な機会になるはず。興味がある人は今すぐ問い合わせよう。



2016年度入園説明会を随時開催中! 日程や内容など、詳細の問い合わせは電話にて。
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 TEL:054-202-9555
8:30~18:00 http://www.nbik.edu.com/

アイセル女性カレッジ番外編
「わたし流しずおか観光プロジェクト」

「今の仕事に変化がほしい」「新しい分野に挑戦したい」「好きなことを仕事にしたい」そんなことを考えている静岡の女子たちを集めた! 今回の「観光」というエッセンスを加えたら、キャリアと地域に「化学反応」が起きるかも? 静岡市女性会館では9/5から来月1/30まで15回連続講座「わたし流しずおか観光プロジェクト」を始動。今まで観光分野に携わったことのない人も業界の人も女性なら誰でも参加OK。コーディネーターは「頂上を目指さない富士山ツアー」「朝活! 早朝の茶市場へ潜入ツアー」でおなじみの坂野真帆さん。静岡英和学院大学の教授陣も講師として全面協力。参加費無料(現地視察のみ実費負担)。詳細はHPで。



内容を知りたい人ために事前説明会を開催。8/8(土)10:00~と8/11(火)19:00~(50分程度)。気軽に参加を。
静岡市女性会館
静岡市駿河区東草深町3-18
TEL:054-248-7330 9:00~19:00
第2・4月曜定休

8/1(土)は親子で
「英和フェスティバル2015」に行こう!

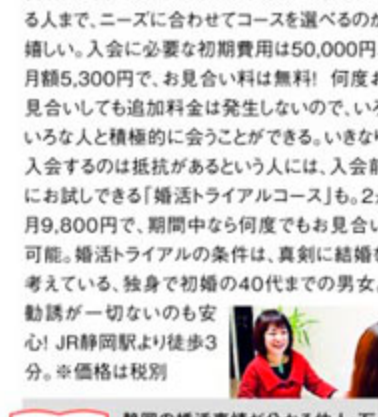
今年も、静岡英和女学院中学校・高等学校で「英和フェスティバル2015」(10:00~15:00)を開催。参加無料で、親子みんなで楽しめるイベントが盛りだくさん! キッズお仕事体験では、話題のポップオーバー(写真下イメージ)で作れるパティシエ体験や、木のおもちゃ作り、フラワーアレンジメント、アクセサリー作り体験など、人気の職業を体験できる(各コース先着10名)。保育コーナーも完備。詳細などはHPをチェックして。家族で(男の子も歓迎)出かけて夏の楽しい思い出づくりをしよう!



会場ではプラネタリウムの上映や、けん玉とこまステージ、パルンステージなどもあり(開催。軽食と休憩コーナーもあり(軽食有料))。
【職業体験スケジュール】①10:00~(受付9:45~)②12:00~(受付11:00~)③14:00~(受付13:00~)会場:静岡英和女学院 中学校・高等学校
学校法人 静岡英和女学院
静岡市駿河区西草深町8-1 問い合わせ:054-254-7401
www.shizuoka-eiwa.jp
駐車場なし(公共機関をご利用ください)

入会前に何度でもお見合いできる!
婚活トライアル2ヵ月9,800円

「結婚はまだ?」お盆休みで親戚たちが集まると、ありがちな定審の質問。早く良い報告を...と願うなら、家族のために自分にも「エンマレッジ」へ。信頼のあるネットワークを持った、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、医者・弁護士・経営者など全国のハイ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! 何度も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。いきなり入会するのは抵抗があるという人には、入会前にお試みできる「婚活トライアルコース」も。2ヵ月9,800円で、期間中なら何度でもお見合い可能。婚活トライアルの条件は、真剣に結婚を考えている、独身で初婚の40代までの男女。勤務が一切ないのも安心! 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。
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/

家族に役立つ土曜日の朝
地域の交流をもっと楽しもう!

先月好評だった「セントケア八坂東」の朝市が、8月にも開催決定! 会場は秋葉山公園の近く。9/1(火)にオープンを迎える施設の敷地内で、新鮮な夏野菜や花々、食器類を販売。来場者には、たい焼きのプレゼントも。もちろん介護に関する無料相談もあり。「夏休みの宿題のために介護のことを知りたい...」という子どもの質問や内覧もOK。小規模多機能型居宅施設である「セントケア八坂東」では、住み慣れた地元での生活を大切にしている。その家族思いで配慮ある介護サポートの特徴については、和やかな朝市を楽しみながらぜひ直接確認を。身近にある安心と喜びを、気軽に体感してみよう。



朝市開催 8/15(土)、29(土) 8:00~11:00
静岡市清水区八坂東2-7-1
9/1(火)いよいよ「セントケア八坂東」がオープン! 内覧・相談・申し込みは随時受付中。
セントケア静岡
静岡市駿河区南町6-16 パールネッサンス304号
フリーダイヤル:0120-957-818
http://www.saint-care.com

おしゃれなスタジオ、素敵な衣装...
今ママさんから人気!
七五三前撮り予約もスタート!

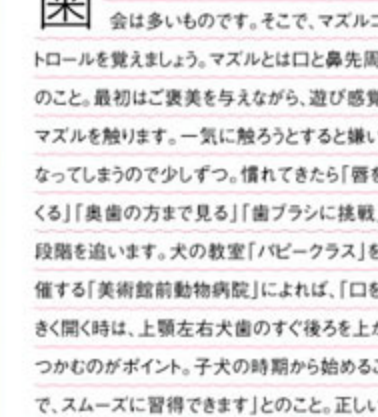
「フランスに住む女の子のお部屋」をテーマにしたシャビースタイルのおしゃれなスタジオ。扉を開けば庭が広がり、自然光の下でロケ風の撮影も。東京や京都で直接買い付けた上質で洗練された豊富な衣装、ストーリー性のあるオリジナルのアルバム仕上げ、1日2組(予約制)のゆったりとした空間での撮影は「自然でやさしい写真」「普段家族には見せない絶妙な表情」と、ママさんを中心に人気を集めている。家族写真やお宮参り、ちょっとした記念日はもちろん七五三の前撮り予約もスタート! 成長を祝う大切な写真だから、満足いく一枚を。



料金例:A4サイズ6P・7カット+データ 39,000円(衣装代・着付け・ヘアメイク込み)
8/14まで通常価格より平日20%OFF、土日祝10%OFF、8/15~31まで通常価格より平日30%OFF、土日祝20%OFF予約はお早め!
スタジオピクチャーズ
焼津市小土1140-11 TEL:054-621-2558
9:30~19:00 不定休
スタジオピクチャーズ

子犬は家族の心をつなぐパートナー
パピー暮らし

磨きや投薬など、犬の口に触れる機会は多いものです。そこで、マズルコントロールを覚えましょう。マズルとは口と鼻先周辺のこと。最初はご褒美を与えながら、遊び感覚でマズルを触ります。一気に触るとすると嫌になってしまうので少しずつ。慣れたら「器をめぐる」「奥歯の方まで見る」「歯ブラシに挑戦」と段階を踏みます。犬の教室「パピークラス」を開催する「美術館前動物病院」にれば、「口を大きく開く時は、上顎左右犬歯のすぐ後ろを上からつかむのがポイント。子犬の時期から始めることで、スムーズに習得できます」とのこと。正しいマズルコントロールで愛犬の健康を守りましょう。



美術館前動物病院
http://www.animalhospital.jp

今知りたい「健康」と「キレイ」のための情報がいっぱい!

薬局の静岡メディスンが新しく展開する「ふくろう」は健康とキレイのセレクトショップ。ここには最新測定器2種類あり、自分の健康状態をチェックすることができる。指先を挟むだけで血管年齢や、肉体的・精神的ストレスが測定できたり、腰や腕、胸周りなどに専用ベルトを付けて簡単な動作をするだけで、身体の歪みや筋肉のバランス、脂肪の付きやすい部位などが分かります。測定料は各500円。その結果を元にスタッフがストレッチや生活習慣の改善方法を丁寧にアドバイスしてくれる。今後の生活にすぐに生かせるのが嬉しい。

内側からキレイを提案する商品がズラリ
昔ながらの薬屋さんという概念が覆るショップのような店内では、「健康」と「キレイ」を提案するさまざまな商品が購入可能。九州から取り寄せたお茶(各545円)は、種類も豊富でいろいろ試してみたいお手頃価格。また、乳製品との相性パッチリ「エキストラバージンオリーブオイル ヘルガモット」や、ビタミンCが豊富な「有機バオパフルーツパウダー」、油のとり過ぎを気にする人にもおすすめな「HEMP SEED OIL」(有機麻の実油)など、今注目を集める商品が豊富にそろっている。健康チェックを受けた後は、自分なりの健康とキレイをセレクトしてみよう。
●「エキストラバージンオリーブオイル ヘルガモット」950円(写真右)
●「有機バオパフルーツパウダー」1,944円(写真左)
●「HEMP SEED OIL」1,944円(写真中央)(全て税込価格)



ふくろう
静岡市駿河区北安東4-25-1
TEL:054-200-2960
平日9:30~18:20
土曜9:30~13:30
日曜、祝日定休 駐車場5台
ココに注目!
買い物するとポイントが貯まる会員カード(会費・期限なし)を作ると測定が毎回100円で受けられる。また、10ポイント貯まることにお楽しみ特典も!

パンパカパンツに
おNEWのTシャツが登場!!

今や静岡を飛び出して全国的に大人気のキャラクター「パンパカパンツ」。パンパカ君グッズを多く取りそろえており、中でもキッズ&ベビー用品が買えるのは、全国でもここ「ふしみや」だけ。そんなパンパカパンツのTシャツに新たなデザインが登場! 女性らしいかわいいデザインと、男女どちらも使えるシンプルなデザインで選ぶの迷ってしまう。サイズは子どもから大人まで幅広くそろえているから、家族で「親子コーデ」を楽しんでみては? また、出産のお祝いや誕生日プレゼントなどギフトとしても喜ばれそう。Tシャツのほかに、ハンカチ、歯ブラシなどの生活雑貨、ぬいぐるみ、リュック、パンツ、スタイなどのベビー用品があり、各種色も豊富にそろっている。ぜひお店をのぞいてみて。
●子供 1,800円(税別)
●紳士・婦人(M-Lサイズ) 1,900円(税別)

遠方の人はネット通販が便利。ふしみやのサイトから購入可能!
ふしみや
静岡市駿河区真興町2-3-1
TEL:054-254-2438 10:00~19:30
水曜定休 http://fushimiya-honten.com/

第2回
「出愛〜であい〜」のパーティー開催
素敵な場所と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知らせ。「記念日のレストラン サンマリオ」では8/30(日)に「出愛〜であい〜」のパーティーを開催。独身者限定で、対象年齢は男性35歳〜、女性30歳〜(男女各25名)。一軒家をまるごと貸切り、落ち着いた雰囲気の中でおいしい料理とフリードリンクを楽しめる。さっと素敵な「出愛」が見つかるはず。ひとりでの参加も大歓迎。詳細と申し込みは054-654-3060まで。
ココに注目!
婚礼料理無料試食付ウエディング相談会随時開催中! 2016年2月までに準式の二人には特別なプランも。詳細は問い合わせを。

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
記念日のレストラン サンマリオ

健康の源は足元から。毎日歩く足裏をまずは整えて。
まずはカウンセリングを経て全身のバランスや軸のブレを1時間かけて丁寧に測定。ここまでは無料。重心のかかり方や歩行バランスなどを見た上で、県内に数台しかない高性能の足型成形マシンで足型を取る。それをもとに、土踏まずなど細かなパーツごとに張り合わせていく。価格は2万円前後。少し高いと思うかもしれないけれど、足は大切な生涯のパートナー。楽しく自分の足で歩き続けるために、足裏からケアをしてみよう。
ココに注目!
1時間ほどかかる丁寧なカウンセリング自体は無料。納得してから自分だけのインソールを作ってみよう。

FIT.LAB.(フィットラボ)
清水IC*清水駅前
静岡市清水区天神1-2-1
TEL:054-363-0008
10:00~20:00 駐車場あり
水曜・第1水曜・第3日曜定休
http://www.fit-lab.com

全身バランスをサポートする
オーダーインソール

フィットラボは足の悩みに対応するインソールの専門店。外反母趾、X脚、O脚、足の痛み、むくみ、肩こり、腰痛など、これらの原因は身体のバランスの崩れによる場合が多い。日々、全身を支えているのが足裏。自分の足に合ったインソールを履くことで全身のバランスと歩き方が変わる。「足裏で全身を支えているので、そのバランスが崩れると、全身のバランスの崩れや歪みにつながります。歯がすり減り噛み合わせがおかしくなるのと同じように、足も実は消耗し、変化するもの。歩きにくい、歪みが出るなど何かおかしいと感じたらなるべく早めに点検するつもりで相談に来てください」と藤原さん。実はオーナーの藤原さん自身が片足を粉砕骨折し、坐骨神経痛、腰痛など一時は歩行困難な時期があった経緯から、本当に自分の足のためにいいものを探し、現在のインソールに行き着いたという。

ココに注目!
8/1、2は新築オープンハウス&インテリア雑貨販売を開催
「赤毛のアンの家」認定住宅を建設できるメープルホームズは、カンパニーからフレンチ、アメリカンスタイルなど、さまざまな輸入住宅を得意とする。そんな輸入住宅のプロが、トータルコーディネートしてくれるから、理想の家を実現するのも夢じゃない! 先月の大好評につき、引き続き開催の今回のオープンハウスは、吹き抜けのリビングは風通しが良く夏は涼しく、冬はベレットストーブで暖かい。家主がずっと憧れていた輸入の木枠の窓など、たくさんの想いや希望がギュッと詰まった住まいに。会場では、雑貨を活かした空間が体感でき、展示品は購入可能。雑貨の上手な飾り方なども教えてくれるので、気軽に足を運んでみては。
ココに注目!
8/1・2はオープンハウス開催!
会場は清水区三光町7-31(梅郷寺近く)駐車場あり、10~17時(インテリア販売会同時開催)

ココに注目!
8/1・2はオープンハウス開催!
会場は清水区三光町7-31(梅郷寺近く)駐車場あり、10~17時(インテリア販売会同時開催)

メープルホームズ静岡中央
静岡市駿河区国吉田5-17-10
TEL:054-207-8721
(オープンハウス期間中は店舗休業)
メープルホームズ静岡中央

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
わがままに添えてくれる優秀TVボードを発見!
サイズ、デザイン、機能的にぴったりくるTVボードってなかなかないと思いませんか? そんなわがままに添えてくれるのが、「ブリック」シリーズ。幅1200・1500・2100mmの3タイプあり、軽やかに見える脚タイプと直置きタイプを用意。高さが見えるので、テレビを観る時の視線の高さや雰囲気に合わせて選べたい。また、収納部分の扉を絡めたままDVDプレイヤーをリモコン操作できるのが便利! ブラックウォールナットが基本だけど、特注で材質を変更することもできる。センターテーブルやLEDライト付きのキュリオケースなども展開しているから、トータルコーディネートしてみよう。ほか、木肌そのままを生かしたナチュラルなシリーズなどさまざまなテイストがそろっているから、気軽に足を運んでみては。
ココに注目!
8/1・2はオープンハウス開催!
会場は清水区三光町7-31(梅郷寺近く)駐車場あり、10~17時(インテリア販売会同時開催)

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
オーパックス西側
TEL:054-287-0500
10:00~18:00 水曜定休
起立木工

本日、子育てびより。 Vol.77

おまけに、シミは落ちていない。

にじんで裏写りしてしまいました。

コピーをコピーしてしまいました。

裏面が逆さまに。

両面にコピーをしたら、

裏写りを修正して

そーっとコピーして

やっとなで、振り出しに戻って、

書類が書けたら……

コピーをこぼした。

コピーをこぼした。

アステンセレクト！

贈り物 77

あの子に

3月東日本大震災の後、被災地の小学校に大量に送られ、復旧を応援した新日本軍手。子どもたちも大人に混じって汗を流した。新日本軍手は、白ではなく黒。そして滑り止めのアクリルポリマーを、当たり前のドットではなく、カッコいいデザインにしたところが、新しい。2007年にはグッドデザイン賞など受賞。創作したカクタステアイン黒住政雄さんによると、ヨーロッパやNYなど海外でも人気も高い。さすが、日本の感性、日本のモノづくり！さて、夏のアウトドアにはパパとお揃いでカッコよく決めてみたい。今までは違う、新しい日本をつくるの。子には新日本軍手がぴったりだ。

新日本軍手 1,080円

cactus design 静岡市東区東町2-3-8 村上ビル2F tel.054-252-8407

教えて 遊びの天才

太陽の光で遊ぼう！

日差しが照りつける夏だからこそ、楽しめる遊びがあるって知ってる？キラキラまぶしい真夏の太陽は、面白い遊びを教えてくれる。ぜひ、試してみよう。

● 影踏み【遊び方】

ママもパパもよく知っている影踏み。オニを一人決めて、オニに影を踏まれないように逃げる遊び。影の出方を知っていたら、うまく逃げられるかも！家族や友達とやってみよう。

● 影が消える場所があるよ。どこか？ 続いたら、ここで休憩するといいな。

● 日陰と日向の違いを感じてみよう。

● 昼間やるか、夕方やるかによって難易度が変わるよ。

● 葉っぱのプラネタリウム【遊び方】

1 虫食いの葉っぱを見つける。

2 太陽の光を当てて、手のひらや帽子、服などに映し出す。

3 どんな模様か映るかはお楽しみ。

● 虫によって食べる葉っぱも食べ方も違うから、いろいろな葉っぱで試してみよう。

注：水分をこまめにとって、熱中症に気をつけよう！

太陽は、明るくしたり、影をつくらしたりするだけでなく、世の中にさまざまな色をもたらしてくれる。ほかにも太陽の役割について親子で考えてみて。

エコエデュ (NPO法人しずおか環境教育研究会) 柴崎 千賀子

夏の森は涼しいよ！なぜだと思ってる？

夏休みも森遊び！幼児向け「里山キッズ」 詳しくは

小学生向け「里山BASE」やっています！

エコエデュ 検索

WAKUWAKU NEWS

子連れで

● 静岡市 夏休み子ども図書ウィーク

8/6(木)~11(火) ●無料

子ども図書館ツアーや親子マジック講座など、多彩なプログラム。詳しくは県立図書館Webサイトでどうぞ。

所：県立中央図書館(駿河区谷田53-1) 関：054-262-1246

● 静岡市 ワンちゃんプールの日

8/26(水)までの毎週水曜と8/30(日) 10:00~15:30(12:00~13:00休館)

●無料、小雨決行

ワンちゃん専用プール出現(登録・注射済みの健康なワンちゃん限定、バスタオル・首輪・リード持参)。動物好きな子どもぜひ見に来てね！

所：動物愛護館(東区産女954) 関：054-278-4070

● 静岡市 キッズクラフトデー ~目指せ工作名人~

8/23(日)9:00~16:00 ●体験1つにつき500円

小学生以下の児童対象。段ボールおもちゃや竹水でつぼうなどいろいろ作れるよ！

所：しずもーる西ヶ谷(東区西ヶ谷553-2) 関：054-294-7451

● 藤田市 子どものころにふれる整体的子育て~実践編~

9/5(土)10:00~12:00 ●無料、定員親子50組(託児なし)

講師に山上亮氏を招いて開催。親子で気軽にご参加ください。

所：プラザおおりの3F和室(中央町5-1) 関：055-923-4828(生活クラブ生協静岡・共済福祉プロジェクト事務局)

● 牧之原市 空飛ぶアスレチックパーク UGOKAS

8/31(月)まで10:00~17:00 ●当日フリーパス:大人2,800円・子ども2,500円・幼児無料

全長140mのワイヤーを滑車で滑走する「ジップライン」などアトラクション満載！

所：富士山静岡空港 西側イベント広場(坂口3336-4) 関：0548-29-2003(富士山静岡空港)

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 E-mail asten@shizushin.com

静岡新聞 SBS 夏休み キッズワンダーランド

8月1日(土)~4日(火)

午前10時~午後7時30分 ※各日:午後6時受付終了 ※最終日は午後4時受付終了

静岡伊勢丹8階=大催事場・プロモーションスペース1・2、各階

協力:静岡新聞社・静岡放送 問い合わせ:TEL 054-281-9010(土日祝を除く9時~17時)

各職業体験などのタイムスケジュールはキッズワンダーランド特設サイトへ!

www.miguide.jp/shizu/kids/

8階=プロモーションスペース2

身近な「かかく」や「ふしぎ」を体験!子どもたちの好奇心をくすぐり、創造力を育みます。

協力:静岡新聞社・静岡放送

●参加費:無料

●8階=プロモーションスペース2

●対象:幼児~小学生

あこがれのお仕事体験コーナー

協力:静岡新聞社・静岡放送 ●参加費:無料 ●8階=大催事場 ●対象:小学生

SBSラジオ番組宣伝、スポーツキャスター、テレビカメラマン、テレビアナウンサー、SBSテレビ番組宣伝、ラジオDJ、新番組外作り体験

ラジオDJ体験 テレビカメラマン体験

8階のイベントはすべて当日受付となります。当日チケット1,500円(300円×5枚つづり)

●チケットをご購入後、各職業体験の当日受付を行います。●一部の職業体験については整理券を配布する場合もございます。詳しくは7月29日号伊勢丹通信をご覧ください。●定員枠はお待ちいただく場合がございます。●定員になり次第、締め切らせていただきます。●未使用チケットにつきましては8月31日(月)までの静岡伊勢丹全館での換金チケットとしてご利用いただけます。(一部除外あり)

REBORN

きもちいい生活 きもちいい家具

http://hinokicraft.jp

ショップ移転セール

静岡市東区辰起町8-12 tel.054-274-1800 (ナビ目的地は住所入力して下さい)

新ショップは展示数が2倍になります

年中無休になります 10~17時 (年末年始・お盆・GW除く)

家具設計担当が常駐してます

広い駐車場があります

<8月1日~8月30日の期間中>

●全ての製品(特注除く)

※当店は現金決済

20%オフ(予約可)

●常時アウトレット品販売

展示処分品の為、大特価!

HINOKI CRAFT

japan material, made in japan, natural style design, for good life, for good smile, produced by kevrva japan works.

ヒノキクラフト 検索

Nice! 村上開明堂

ASTEN CHECK ニュースな視点で 企業訪問!

未来を拓くキーワード「ダイバーシティ(多様性)」って、大都市に拠点を置く企業の話と聞いていたら、灯台もと暗し。日本有数の自動車用ミラーの開発製造メーカー村上開明堂(本社:静岡市)は、数年前から積極的に多国籍の人材を採用、グローバルな企業競争力を高めている。「入社当初は関係業務の殆どが日本で完結していましたが、ここ数年は海外の顧客や関係会社との折衝や交流が増えて業務の幅も広がっています。また、最近では日本で働く外国人社員が増えたので、彼・彼女らの考え方や文化の違い、仕事に対する姿勢を身近に感じる事が出来ます。私達も含めてお互いに刺激し合い、切磋琢磨するいい作用が生まれていると思います」と川端照一さん(2000年入社)。ご自身は2007年から2011年までアメリカで設計を担当し、この夏からヨーロッパの拠点に勤務している。いま求められるグローバル人材とは「言葉の問題や価値観の違いはあっても、まずは広い視野をもって相手の胸に飛び込むような、コミュニケーション力が大事なかな」という。

では、「村上開明堂のドコが好き?」。今回は3人の外国人の社員に聞いた。

社員を思いやった方針やルールが多くて満足している。私個人の宗教文化や信仰を理解し尊重してくれている。会社の負担で通信教育や社外実習に参加でき、スキルの向上に力を入れている。

みんなが能力を発揮している。いつも素晴らしいものを作ろうと取り組んでいる。

人の温かさ、心の思いやり、技術を身に付けるように教育してくれること。

注重对新人培养 提升新人的技能和业务能力

VIET NAM DONG VAN DINH ドンファンディン 2011年入社

中国 許美聰 Xu Meicong/シューメイソン 2012年入社

Sri Lanka Mohamed Numan モハメド・ヌーマン 2014年入社

開発部開発グループで電子関係の設計・開発・評価解析を担当する許さん。ドアミラーの日本シェアNO.1、歴史が長く独自の技術を持ち、中国にも工場があるグローバル企業にひかれたのがきっかけ。入社して一番驚いたのは「何十回もチェックし、NGはたった一つでもダメという、仕事の品質に対して完璧を追求する日本人の精神」。いずれはリーダーとして中国と日本をつなぐような仕事が出来たら、最初は苦手だったみそ汁も今は社員食堂で毎日飲めます!

130年余の歴史を持ち、日本のミラーシステムを牽引してきた村上開明堂が「世界へ」と大きく変化しはじめたのを知り、ゼビプロジェクトに参加したいと入社しました。私の仕事は欧州ブランドオフィスの設立、欧州のカーメーカーや部品メーカーのグローバル戦略をいち早く把握し、製品を売り込む営業と設計の窓口を確立するために動いています。日本から世界へ、村上開明堂は本気です。

IRELAND Richard Roe リチャード・ロー グローバル営業部長 欧州プロジェクト責任者

ただいま進化中

1 日本から世界へ!

2 国籍・性別など人材のダイバーシティ構成優先!

3 さらなる技術革新!

日本シェア No.1!

電動格納ユニット、ターンランプ、雨の水滴をはじかず膜状になじませることで視界をクリアにする親水機能など、驚異のミラーテクノロジー。

株式会社 村上開明堂 tel:054-253-1811 村上開明堂 検索



火おこし体験で感動!

バスツアーに参加したリスナーは静岡県内各地から集まった14組34名の親子。朝8時15分にJR静岡駅前を出発して最初の目的地「あらかわふる里公園(御前崎市)」へ向かう。現地に到着した一行は、さっそく園内の散策を開始。自然や環境に詳しい鉄崎さんの解説ぶりに参加者はどんどん引き込まれていく。さまざまな動植物と触れ合い、自然の大切さを学んだ後は、鉄崎さんによる「自然とエネルギー」教室だ。世界各国のエネルギー事情、日本のエネルギー自給率、発電方法別の長所と短所などを地球の温暖化と絡めた説明に、子どもたちは熱心に聞き入っていた。エネルギーの大切さを理解した後は「火おこし体験」に挑戦。木製器具で火をおこす作業は想像以上に難しく、子どもたちは顔に汗をにじませながら悪戦苦闘。それだけに火がついた時の感動は大きかった。その後、一行は同園のバーベキュー会場へ。火のありがたみ、エネルギーの大切さをしみじみながらのランチタイムだ。

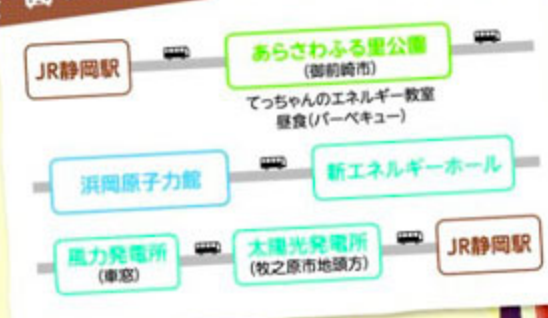


火おこし体験は4グループに分かれて挑戦。早いグループは15分で着火に成功。火がついた瞬間は大きな歓声に包まれた。



親子で学ぼう

「自然とエネルギー」教室!



SBSラジオの人気番組「GOGOワイドらぶらじ」がリスナーとバスツアーへ出かけた。テーマは「親子で学ぶ自然とエネルギー」。パーソナリティの鉄崎幹人さんと長谷川玲子さんの案内で、エネルギーの大切さを楽しく体験した。

エネルギーを大切に使う

浜岡原子力発電所を後にした一行は、中部電力の風力発電所と県内最大級の太陽光発電所を見学。その後、帰途につく中、参加者による意見交換が行われた。「エネルギーには限りがある」「これからは家族みんなで節電したい」といった意見が上がる中、最も多かったのは「エネルギーのことを考えるいい機会になった」という感想だ。そんな声を受けて鉄崎さんが参加者に語りかける。「エネルギー問題は突き詰めていけば「人としてどう生きるか」と思っています。今あるエネルギーを大切に使うため、何ができるか、何をすべきか。それをこれからみんなで考えていきましょう。バスは予定通り18時に静岡駅前到着。それぞれの自宅へ戻っていく参加者の顔には、充実した1日を過ごした満足感と何かを決意したような表情が浮かんでいた。

今見ておくべき施設と対策

空座を満たした参加者は浜岡原子力発電所へ移動。現代科学の粋を集めた施設を前にして、子どもたちの瞳が再び輝き出す。一行が訪れたのは発電所に併設された「浜岡原子力館」。ここは発電所の全容を一望できる展望台、原子炉やウラン燃料の実物大模型、エネルギーに関する展示物などが集まる「人・自然・エネルギーが出会う情報パーク」だ。迫力あふれる展示を前に、大人も子どもも目を丸くしながら見学。その後、参加者は同館にある「オムニマックスシアター」で水の大切さや楽しさを知る冒険の旅「グランドキャニオン・アドベンチャー」を鑑賞。その間、パーソナリティの2人は地震や津波に対する安全対策を見学するため、原子力発電所の中へ向かった。



左/原子炉の実物大模型の前で解説に聞き入る参加者たち。光や音の演出もあって子どもたちも興味津々。右/高さ22mの防波壁に圧倒されるパーソナリティの2人。鉄崎さん(右)も「すごいものを造ったな」と感心しきり。右下/原子力発電所の強化壁に驚く2人。非常時は人力で開閉するといわれて2度ビックリ

8/9 浜岡原子力館で夏休みの思い出をつくらう!
「はまおかーニバル」開催
 会場/浜岡原子力館(御前崎市佐倉5561)
 9:00~16:30 参加無料 雨天決行
 楽しいイベントやアトラクションが盛りだくさん。家族みんなで遊びに行こう!
 問い合わせ/浜岡原子力館 0537-85-2424(9:00~17:00)

それぞれのエネルギーの長所・短所があるので、何が一番いいかは難しいということを知りました。
 原子力再稼働には反対だが、必要性も考えなくては行けないと感じました。
 家の電費がどう発電されているのかがよくわかりました。
 いろいろな発電方法があることがわかりました。

asten people vol.118

人形浄瑠璃文楽 人形遣い

吉田一輔さん
よしだ いちすけ

日本が世界に誇る伝統芸能の一つ「人形浄瑠璃 文楽」(ユネスコ無形文化遺産)。その「人形遣い」として、全国各地や海外を飛び回り、活躍するのが吉田一輔さんだ。県内にも度々訪れ、グランシップでの公演や県文化財団とともに普及活動に努める一輔さんに文楽の魅力について教えていただいた。

Q.人形遣いの道を歩まれたきっかけを教えてください。

文楽は世襲制ではないのですが、私はまたま祖父も父も、「人形遣い」という家庭で育ちました。子供の頃から文楽の存在が身近にあり、父親の姿を見てやってみた。なと思ったのがきっかけで、中学2年の時に本格的にこの世界に入りました。**Q.3人で1体の人形をどのように操るのですか。**

人形の首や右手を操る「主遣い」、左手を担当する「左遣い」、そして足を操る「足遣い」の3人で1体の人形を動かします。たとえば人形の手を合わせる動作をする時、3人の息がぴったり合っていないと簡単にずれてしまいます。実はこれが、人形遣いの一番難しいところであり、奥深さ、そして見どころです。3人で1体の人形を操るのは、世界の人形劇の中でも文楽だけ。観る機会があったらぜひ注目してほしいポイントです。

Q.人形の動きや表情がとても豊かなのが印象的です。

江戸時代からの伝統芸能でありながら、人形には実にたくさんの仕掛けが付いていて、人の喜怒哀楽を手足の動き、顔の表情などで細やかに表現できるようになっています。3人の人形遣いの息がぴったり合うと、「人間以上」の豊かな表現を出すことができます。うまくできたと感じた時は本当に気持ちいいと感じます。**Q.一人前になるための稽古は とても厳しいものでしょうか?**

実は人形遣いは、あえて稽古をつけるというとはあまりないんです。舞台上で経験を積んで技術を吸収していく世界です。入門するとまず「足遣い」から始めるのですが、最初は一時間同じ姿勢で人形を持っているだけで手足がぐくがするほどきついです。人形遣いに必要な筋力と体力が付いてくると次第に、動きのある人形を操ることができるようになります。

Q.静岡県内の中学校などで公演もされているそうですね。

中学校を訪問すると、ほとんどの生徒さんは文楽に触れることが初めてなのですが、いつも興味津々で見ていただけるので、とてもやりがいを感じます。伝統芸能を次世代へ引き継ぐために、まずは、多くの人に文楽を知ってもらい、近くで観てもらえる機会をもっと増やしていくことがとても大切だと実感しています。**Q.静楽の読者にメッセージを**

文楽は人形だけが目に見えるのではなく、太夫(語り)、三味線、人形の「三業」がぶつかりあって一つのお芝居を作り上げていく点がとても迫力がある面白いです。まずは10月のグランシップでの公演を気軽に観に来ていただいて、技芸員たちの熱気を肌で感じてほしい、好きになることから始めてもらえたらいいと思います。**Q.公演の問い合わせ** グランシップチケットセンター
054-289-9000 (10:00~18:30)
<http://www.granship.or.jp/>

キラキラ、見つけた!
 眠れるジュエリーたちのリフォーム物語

ダイヤモンドの婚約指輪は、唯一持っている思い出が私に、あんなに大切にしていたのに、もう長い間使っていません。夫も出掛けする機会も増えたので、思い切ってペンダントにリフォームした。人生の新しいステージに、ジュエリーライフを、「似合っているよ」と、夫もなんだか嬉しそう。

指輪をペンダントにリフォーム 参考価格 10,800円~ ※増し金買取代含む ※チェーン代別添

8月の誕生石 ベリドット
 石言葉は「夫婦の幸福と希望」。人生に希望と希望をもち、福みや心配事による負い目を改善するとされています。

セレクトジュエリーショップ **LUCIR-K** (ルシケイ) ☎054-221-1556
 静岡市葵区紺屋町1-8 ☎10:30~19:30(定休日無し)

おハナ診察室 Vol.02

Q.最近、身体がだるい、イライラが収まらない。これって更年期障害ですか?

A.閉経の前5年、後5年を更年期といいます。更年期障害の症状はさまざまです。個人差もあり、生活環境、ストレスによっても症状が異なります。当院では、減少した女性ホルモンを医薬品で補充するホルモン補充療法のほか、漢方治療やサプリメントを処方していますが、更年期だと思っただけで受診した方の中には、他の病気が隠れていることもあるため、血液検査やがん検診なども行っています。検査を、適切な治療を受けることで気持ちも楽になります。気になる症状がある人は早めに医師に相談しましょう。 院長 八木加子

婦人科・産科・女性内科 母体保護法指定
オハナクリニックの町
 ohana-clinic-kinoshitacho.com
 TEL.054-347-0300
 〒424-0846 静岡市清水区水木の下町44-1

メラニン色素の深さに応じた治療方法を選択しましょう。

Q&A

「夏はレーザー治療をやめたほうがいいですか?」
「いいえ、季節を問わず治療は可能です!」

新しい「しみ」取りレーザー治療は、日中の絆創膏は不要になりました。

「季節を問わず、積極的に治療しましょう!」

夏はどうせ日焼けしてしまうから、レーザー治療でしみを取っても仕方ないか...。と、思われていらっしゃる方も多いはず。しかしそれは取り除きのつかない重要な落とし穴です!! 現在肌にあるしみは、紫外線の影響を受ければ受けるほどメラニン色素の増殖が進行し、さらに皮膚の奥深く、血管も大きく色黒く見えるしみに成長してしまいます。そうなると、レーザーでも取れないしみになってしまうことにもなりかねません。しみのレーザー治療は、季節を問わず積極的に行ってください。現在肌にあるしみは、夏の紫外線が成長してしまっていますから...

❖フルフェイス治療...30,000円+税~
 ❖ピンポイント治療...直径3mm/10,000円+税~
 直径1cm程度/30,000円+税~
 ※料金は医師とのカウンセリングの際に計測して決定します

① 治療方法は症状によって異なります。一度クリニックにご相談ください。治療はすべて保険適用外診療となります。

医療法人 美静会
スキンケアクリニック
 美容皮膚科・形成外科・皮膚科(30分 予約制)
www.sc-clinic.jp
 ご予約・ご相談はこちらまで
tel.054-254-5444 (予約制)
 静岡市葵区御幸町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。静岡医科大学卒業(第19期卒業)。平成6年東京女子医科大学医学部卒業。東京医科大学大学院修了。東京女子医科大学大学院。大森市立病院皮膚科(皮膚科)勤務。認定取得。形成外科(美容皮膚科)勤務を経て平成12年静岡市医師会にて「医療法人 美静会スキンケアクリニック」を創設。平成26年度12月静岡市医師会「ベガサートB1」にクリニック移転。

メデイカルスキンケアなど様々なスキンケア中心の美容上の悩みをご相談ください。

月	火	水	木	金	土	日
○	○	休	休	○	○	休

●診療時間 10:00~18:00
 ●初診受付 診察・検査は17:00まで/当日治療希望 16:00まで

ケイタイサイトへアクセス
 医院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

8月は、ひんやりパスタ **「いただきます」まで 15分**

しずおかキッチン

夏でも食欲そそる冷たい麺。さっぱりとしたのどごしはいいけれど、夏バテ予防のために栄養も取りたい！ そんな時にピッタリのサバ缶を使った冷製パスタ。サバや大葉が、ガーリックオイルの風味で本格イタリアンの味に変身！



材料2人前 サバの缶詰(味噌味):1缶(200gほど) / トマト:2個
 カッペリーニ:200g / タマネギ:1/2個 / 大葉:2~3枚
 オリーブオイル:100cc / ニンニク:2片 / タカの爪(輪切り):適量
 レモン:1/2個 / 白ワインビネガー、塩コショウ:適量



サバとトマトの涼風パスタ

(サバの缶詰とフレッシュトマトの冷製パスタ)

1 サバの缶詰は水気を切っておく。トマトは種を取り、一口大にカットする。タマネギはみじん切りにし、すべてボウルに入れておく。



2 鍋にオリーブオイル、ニンニク(みじん切り)、タカの爪を入れ、弱火にかけて香りが出たら①のボウルに入れ、レモンを絞り、塩コショウで味付けをする。

3 カッペリーニを表示時間より1分長くゆで、氷水で冷ます。よく水気を切り、②のボウルの中に入れて合わせる。白ワインビネガーと大葉を加えたら盛り付けて完成！



パスタの水分はしっかり取って！



今月の先生
内藤 進美 Naibu Hayami
 サテュールシェフ
 水っぽくなってしまおうとおいしくないで、カッペリーニの水分はペーパータオルなどでしっかりとふき取ってください。ニンニクは辛くならないように、焦がさず、弱火でしっかり香りを出すのも重要。ツナで作ることが多い冷製パスタですが、コクのある味噌煮のサバ缶が意外なほどパスタと合いますよ。
 TEL:054-289-8410

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.118

【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

【2015.8.1】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

TEL: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
 TEL:0120-89-4311

※次回(9月5日発行)は「住まい」特集

表紙：今月のキラリ

サボテン(コピアポア) 高30~48cm(鉢含む)
 (左から)花牡丹 24,840円、五大州錦 28,080円、
 珊瑚兜錦 14,040円
 問い合わせ:SNUGGERY flowers(スナグリーフラワーズ)
 TEL:054-269-4187



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8月14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8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無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8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 静岡や県外の「ご当地グルメ」が味わえる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

 書籍「インドよ!」
 [東京スライス書房/マイルスタッフ刊]

03 5種10名様

 書籍シネ・プレゴの映画鑑賞券
 ペアチケット
 [原産シネ・プレゴ]

04 5名様

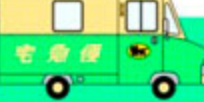
 オーシャンプリンセス ホワイトツナ
 (90g×3缶セット) [モンマルシェ]

05 10名様

 新日本軍手
 ※デザインの選択はご一任ください
 [cactus design]

06 チキンラーメンどんぶり
 チキンラーメンどんぶり激辛濃厚
 12名様 出前一丁どんぶり(3品セット)

 [日清食品]



プレゼント賞品はクロネコヤマトが8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、よりよい紙面を作るための資料とさせていただきます。これを発送のため以外に外部に提供することはありません。



2016.3 Grand Open

藤枝駅から直結。
 地元で愛される“貸切”ホテルウェディング。



2016年3月、藤枝駅南エリアに「ホテル オール」がオープンします。
 注目のウェディングフロアは、チャペル・ガーデン・パーティスペースがワンフロアに揃い、エレベーターをおりた瞬間から、そこはふたりだけの貸切空間。
 世界一の庭園デザイナー 石原和幸氏®が手掛けるゆったりとしたガーデンスペースで、大切な方々と一緒に、おふたりらしい最高の1日をお過ごしください。

※石原和幸:世界最高峰のガーデニングショーである「英国チェルシーフラワーショー」で高く評価され、2006年から2015年までに、2度の4年連続金メダルを受賞。石原和幸デザイン研究所の代表取締役。

毎日プライダルフェア開催中
 (ドレス試着フェアあり) (試着チケット付フェアあり)
 ※フェアの詳細は、下記までお問い合わせください。

最大80万円OFF
 スペシャルな限定特典あり



ホテル オール
 TEL.054-634-2228(プライダル専用)
 TEL.054-634-2225(代表)
 静岡県藤枝市南島1-3-1(商業車庫前・南島1-7-5)
 [営業時間]10:00~20:00(大・水曜定休)
 [MAIL]info@blossomole.com [URL]www.blossomole.com/



※モデル以外の画像は、すべてイメージです。