

asterisk ten  
10th Anniversary  
since 2005

# asterisk ten

10月  
Oct. 2015

まるで命の色。  
レザーとアフリカンパティックを  
組み合わせたキュートな巾着。  
清水区で山暮らしを楽しむうちに  
アフリカへの憧れが生まれ、パティックに魅了されたという  
「ktulma(クトゥルマ)」久保田雅美さんの作品。  
耳を当てたら、遠いアフリカの  
ドラムの音が聞こえてきそう。  
\*撮影協力  
unspoken emotions(アンスポークン・エモーション)  
TEL.054-254-7040

今月の\*  
キラリ



asten people  
ひびのこづえ



アステン5つ星  
ご当地グルメ



10周年特集 編集部が見つけた  
10にまつわる10のおはなし

## 小さな島の、旅物語。

- New 私流、発見 a&b 秋を見つけに、旅に出よう
- New 淑女検定 バレエ
- 小さな旅 焼津駅北エリア
- しずおかキッチン パンプキンのフレンチトースト
- すくすくボード
- こだわりSELECTION



HOTEL OLE  
ホテル オーレ ドレスサロン  
Blossomole

### HOTEL OLE DRESS SALON OPEN.



花嫁への第一歩。まずはドレス選びから。

この夏、ホテルオーレのドレスサロンがオープン。  
約1000着のドレスが全て新品。神田うのさん  
プロデュースのウエディングドレスブランドも充実。  
アナタらしく最高に輝く一日のために、  
わたしたちが心を込めてお手伝いさせていただきます。

11月1日より  
ドレス選びから  
はじめる

早急予約80%OFF!  
早い予約が、今だけの特典付きフェア開催!  
来春3月にオープンするホテルオーレ。  
今だけ限定の特別プランなど、特典満載のフェアをCheck!

ドレス試着付/ホテル疑似体験フェア開催!  
CGやパネルを見ながら、来春3月にオープンするホテルオーレを  
ご案内します。どんなホテルが完成するのか、お楽しみに!

残席わずか  
今すぐ  
ご予約を!

2016年3月グランドオープン!

**HOTEL OLE** ホテル オーレ

TEL 054・634・2228 (予約専用) / 054・636・8816 (ドレスサロン)

静岡駅南口市道1-3-1 (商業専用室: 前向き1-7-5 B1E241F / ドレスサロン: 前向き1-7-5 B1E242F)  
【営業時間】10:00~20:00(火・水曜定休)  
【MAIL】info@blossomole.com 【URL】www.blossomole.com/

愛知県の三河湾に浮かぶ佐久島。  
人口250人ほどのこの小さな島を  
訪れる人が増えているという。  
旅する理由を知りたくて、海を渡ってみた。

# 小さな島の、 旅物語。



## 信号もコンビニも、 ないけれど。

島へ向かったのは、風の中にちょっとだけ秋の香りが混じり始めたころ。静岡市内から愛知県西尾市一色町へ車で約2時間半、さらに市営渡船で20分。雨が降ったりやんだり、晴れ間はときどき見える程度…というあいにくの天気にもかかわらず、船はほぼ満席で、旅への期待をいっぱい抱えた人たちが、思い思いに海を眺めていた。

佐久島には今、年間約8万人の観光客が訪れる。愛知県内はもとより、東京や関西など、遠く県外からやってくるのは、多くが20代を中心とした世代だ。

「島には車も多くないし信号もない。コンビニもない。あるのは、昔ながらのまち並みと豊かな自然、そして現代アートです」

「島を美しくつくる会」の鈴木喜代司さんはそう話してくれた。

島に降りて目につくのは、潮風から建物を守るために黒ペンキが塗られた民家の黒い壁。それらが連なる細い路地の、懐かしさを感じる趣き、豊かな木々の緑や砂浜の美しさ。「観光開発に乗り遅れたから」こそ残る、古きよき日本の風景は、今や島のもっとも大切にすべき宝だと、多くの人たちが思っている。

「道が狭いので、島での移動は自転車や徒歩が一番便利。一周11kmほどですから、1日あれば島をぐるっと回れます。みなさん、入り組んだ道でときどき迷ったり戻ったり、路地でのら猫を見ついたりしながら、のんびり歩かれます。そうすると途中で気づくんですね、木陰に入ったときの涼しさや、海からの風の心地よさに」

めまぐるしく移り変わる情報だったり、分割みのスケジュールだったり、とかく速さと正確さが求められる駆け足のような時代にあって、そういうものから一歩離れて歩いているような時間が、ここでは流れていると実感できる。

その上で、佐久島に心ひかれるのには、ちゃんと理由があった。

「おひるねハウス」はアーティスト南川祐輝さんが手がけた作品の一つ。佐久島のまち並みを象徴する黒い壁のボックスは、海を見渡す浜辺に設置されている。ここを訪れる人たちは、みな思い思いにこの箱に入り込み、写真を撮る。ときには撮影の順番待ちで、列ができるほど。

風の向きに合わせて、たくさんのか



## 島の風景に とけ込むアート。

船を降りる人に声をかけてみた。「なぜ佐久島へ？」——

楽しい女子旅の途中、笑顔の絶えない彼女たちは、口をそろえて「おひるねハウス」に行きたくて」と答えてくれた。

「おひるねハウス」はアーティスト南川祐輝さんが手がけた作品の一つ。佐久島のまち並みを象徴する黒い壁のボックスは、海を見渡す浜辺に設置されている。ここを訪れる人たちは、みな思い思いにこの箱に入り込み、写真を撮る。ときには撮影の順番待ちで、列ができるほど。

風の向きに合わせて、たくさんのか

モメがランダムに動く「カモメの駐車場」(木村崇人)や、波しぶきを受ける海岸にあってその名もロマンチックな「星を想う椅子」(荒木由香里)など、海沿いに、森の中に、路地裏に、こうしたオブジェが島のあちこちに20カ所以上も点在する。島中の作品を巡るスタンプラリーに、自転車を走らせる人の姿も、そこかしこで見かける。

アートで地域おこし、という取り組みだけなら、今ではあまり珍しくないのかもしれない。ただ、アートの島づくりを掲げる「三河・佐久島アートプラン21祭りとアートに出会う島」プロジェクトで、島の人たちが目指したのは、アートによって島の自然の魅力を引き出せるもの。そのために、島のどの場所にどんな作品を設置するか、どの風景に

何が合うかを、「島を美しくつくる会」とアーティストたちは何度も話し合うのだという。

時間が止まったかのような風景に、昔からずっとあったようにとけ込み、物語を紡ぎだすような作品の数々。そこで、ただ眺めるだけでなく積極的に入り込んで写真を撮り、SNSで発信する。鑑賞するだけじゃなく、自ら働きかけて「これ、面白い」と分かち合うプロセスと、島のアートとがぴったり合って起こった、今の時代ならではの化学反応。

彼女たちは「海風の吹くこの場所で、この景色の中で、写真に納まりたい」という、シンプルな動機で島へ向かう。カメラやスマートフォンを片手に、島を歩いて、自転車に乗って。



## 伝統を縦系に、 アートを横系に。

佐久島では今、写真ワークショップなどのアート関連のイベントを企画する一方で、季節ごとの祭りや風習を知ってもらい働きかけも、年間を通じて織り込んでいる。

昔からあるこの島の伝統行事や、守られてきた風景、人々の関わりあいがあるところ、アートが映える。65歳以上の方が半数を占める佐久島が、これからは長く「美しい島」であり続けるためには、次の世代を巻き込む必要があることを、鈴木さんたちは知って動き始めている。

例えば、黒壁を塗り替えるときや、海を豊かに保つ活動には、ボランティ

アを募って手伝ってもらおう。関わるほど、この島を好きになってもらう。そんな小さな仕掛けが、まるで宝探しのように季節を通じてちりばめられる。



「oyaoyaCafeもんべるけ」を営む神谷芝保さんは、もともと名古屋で働いて、5年前に佐久島にやってきた。畑をやりたくて、畑だけ借りるつもりだったのが、島の西側にご飯を食べるところが少ないから、お店をやったら…という声を受けて、カフェを開店。古

い民家を借りて直し、畑で育てた旬の野菜でおやつを作り、しそジュースもしょうゆももも自家製。ご飯はかまどで炊く。足りないものは買ってくるけれど、それ以外は基本的に、島の人に譲ってもらったり、なるべく身近で手に入れる。

「佐久はお店も多くないしコンビニもない。この店にもクーラーはないし、冬はストーブです。でも、素材が明らかで、ちゃんと説明できるものだけを使いたい、というスタンスで暮らしていると、自分にウソをつかなくていいから楽ですよ」

今では島で伝統的に伝わる太鼓のイベントなどにも関わるようになった。感じるのは、決して便利とはいえない暮らしの中でも、自分が納得して生きていけているということ。

「思うように行かないことでも、そういうものだと分かれば納得できる。それが、私自身にとって心地いいんだと思います」

「おひるねハウス」はアーティスト南川祐輝さんが手がけた作品の一つ。佐久島のまち並みを象徴する黒い壁のボックスは、海を見渡す浜辺に設置されている。ここを訪れる人たちは、みな思い思いにこの箱に入り込み、写真を撮る。ときには撮影の順番待ちで、列ができるほど。

「島を美しくつくる会」の鈴木喜代司さんはそう話してくれた。

島に降りて目につくのは、潮風から建物を守るために黒ペンキが塗られた民家の黒い壁。それらが連なる細い路地の、懐かしさを感じる趣き、豊かな木々の緑や砂浜の美しさ。「観光開発に乗り遅れたから」こそ残る、古きよき日本の風景は、今や島のもっとも大切にすべき宝だと、多くの人たちが思っている。



情報はありあまるほど流れて来るし飛行機に乗ればどこへでも行ける。そんな時代に生きている私たちが求めるのはもしかしたらもっと身近でもっと「なんでもない旅」なのかもしれない。







あたらしいひとたちへ、うつくしいコト。
これからも月に一度のasten time。

10年前あなたが夢中になっていたのはどんなコトでしたか？
私たちアстенが誕生したのは2005年。
それまで静岡新聞社にはなかった、
女性を作る女性のための派手な情報紙を
発行したいと無我夢中でした。
アстенは愛称、正式名はアスタリスク・テン。
小さな星を意味するギリシャ語のアスタリスク[\*]と、
十人十色の「10」を合わせてアスタリスク・テン。
女性たち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た名前です。
私たち女性は
毎日ちょっぴりでも新しく変わっていく生き物だから、
これからも「あたらしいひとたちへ、うつくしいコト」。
あなたにワクワクしたりホッとする時間を
お届けすることができますように！

アステンの
誕生は2005年
「プレゼントも
送りました！」
編集部が
見つけた

10
にまつわる
10
のおはなし



10cmヒール
ヒールの高い靴で美しく歩くには、
体幹や足裏の筋肉を鍛えることが必要。
10cmヒールで華麗に戦う
チャリーズ・エンジェルは映画の中のお話だけで、
現実でもハイヒールはタフな女に似合う靴だ。

10カラット
ダイヤモンド
10カラットといえば2グラム。
親指の爪くらいの超大粒！
昨年、約10カラット(9.75ct)の希少な
ブルーダイヤモンドがニューヨークの
競売に登場、その落札価格は
3,264万5,000ドル(約38億2,000万円)だったとか。

10年前の新語・
流行語大賞
2005年の「新語・流行語大賞」は、
小泉劇場、想定内(外)、この他トッペンには
クールビズ、フォー！、ちよいモチオヤジ、
萌え、ブログなどが並ぶ。
言葉にとって10年は長い？短い？
その「賞味期限」はまさに10年”十色”。



日本で10番目に大きな湖は「浜名湖」
金魚の形をした静岡県の、ちょうど口元辺りに広がる浜名湖は、
面積64.91km2と日本第10位。静岡育ちのよい子なら一度は春の瀬干狩りに
出かける、定番日帰りスポットでもある。
あさりが激減した去年は、思い出が消えそうに切なかった。

静岡の10番 大前選手からの手紙
10と言えば、背番号10番はサッカーでは特別な番号とされています。
エスパルスの歴代10番もこれまで偉大な選手が背負って
きた名譽ある番号です。また、エスパルスはJリーグ創設時のオリ
ジナル10でもあります。その名譽あるチームで10番を付け
ていることに大きな誇りを感じますし、それに恥じないよう
なプレーをお見せしていきたいと思ひます。
(清水エスパルス・大前元記)

原子番号10「ネオン」
元素記号Ne、元素名はギリシャ語の「新しい」が由来のネオン。
後輩、LED看板のブレイクなど、どこ吹く風、幻想的な発色と
ノスタルジックな存在感で、今も夜空を舞台に大女優の風格。

7/10 宇津ノ谷の10団子
家々の軒先に度除けとして吊るされる、
東海道、宇津ノ谷地区の十団子(とだんご)。
その昔、旅の僧が旅人を饗う鬼を
小さな10個の玉に化身させ、
それをゴクンと呑み込んで退治した、
というちょっとシュールな逸話がその由来。
アステンが勝手に選出！



8/10 10年の女性10大ニュース
あの感動をもう一度！
1 なでしこジャパンW杯優勝(2011)
今も静岡を代表するミューズ
2 森理世さん、ミス・ユニバース世界大会優勝(2007)
別名「蜜長顔最強女子」健在
3 吉田沙保里選手、世界大会16連覇(2015)
山ガールから歴女まで
4 〇〇系女子が増殖
静岡県からも出ました
5 ご当地アイドルが出現
日本初、宇宙帰りのママさん
6 山崎直子さん、宇宙へ(2010)
「女系天皇」との違い、わかる？
7 女性天皇問題浮上
世界初の快挙！
8 長岡美重子さん、100歳で1500m完泳(2015)
実感できてますか
9 女性活躍推進法成立(2015)
静岡生まれ、今は法務大臣
10 上川陽子さん、少子化・男女共同参画担当大臣に(2007)



10年熟成ボルドーワイン
仏ボルドーの2005年は素晴らしい天候に恵まれ、
過去50年で最高ともいわれるグレートヴィンテージに。

アстенから
10のプレゼント
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。

- 1 3名様 アピタ静岡専門店、グルメ館で使えるお買い物券3,000円分
2 3名様 オーシャンプリンセス&オイルサーディンギフトセット
3 5名様 エアソフィアハイパーギフトセット
4 1組2名様 「奇跡のリンゴ」木村秋嗣さん スペシャルディナー会へ招待券
5 10名様 「奇跡のリンゴ」木村秋嗣さん・山崎直子さん 講演会招待券
6 6名様 演氏あられ
7 5組10名様 藤枝シネ・プレーゴの映画鑑賞券+チケット
8 12名様 日清チキンラーメン&ふた付どんぶりセット
9 10名様 化粧箱付き高級紅茶 ルイボスティアー
10 5組2名様 ディナーベア、ランチベア招待券

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

プレゼント賞品はクロネコヤマトが10月下旬にお届けします ヤマト運輸

デザイン画を求む。
アクトCafeに「おもてなしテーブル」をつくりたい！
アクトCafe
株式会社
TEL: 0547-45-3101 / FAX: 0547-45-3104

180日間ふるさとしずおかプロモーションストア
アレモキッチン/コレモストア
知らない静岡がここに集まる！
2F アレモキッチン
3F コレモストア
おつまみ
お酒

正社員募集！
伊豆奥下田のパワースポット！
観音温泉でチャンスを活かせ！
伊豆奥下田
飲泉・自家源泉
観音温泉

現品 Sale
8周年
手造り家具の金鱗は、8周年を迎えることができました。
金鱗
TEL: 054-201-2511

リバーシブルで色々なスタイリングが楽しめる大人カジュアルなベスト。ダウン80%・フェザー20%の本格派。
SCOTCLUB&LASUD (スコットクラブ・ラッシュド) / 054-202-2360
リバーシブルダウンベスト 26,000円

足底のクッションが効いて、びっくりするほど軽い履き心地。黒・紺・茶色のバリエーションは、カラータイツと合わせて楽しめよう。
Hawkins レディースシューズ 6,732円
ABC-MART/054-202-7790

デニムのシャボ染がかった重ね着風のニット。腰が隠れる人気の丈、ほどよいゆたりの裾ぐりなど、休日のカジュアルスタイルにいい感じ!
デニムボーダーニット (紺・黒) 3,132円
ZERO luce (ゼロルuche) / 054-284-1250

カラフルな配色でコーディネートアクセントにぴったり。シックな色がよくなる秋冬ファッションに!作りもしっかりしています。
EAST PAK リュック 7,992円
GRAN SAC'S (グランサックス) / 054-654-4355

色もバラエティー豊富な大人気の(税込価格)990円セーター!今季トレンドのガウチョパンツを組み合わせてどうぞ。
ボクサーハイネックセーター (全7色) 1,069円
GU/054-292-5577

温かい料理が恋しい季節にうれしいホットプレート。おしゃれなデザイン、優れた機能と使い勝手のいいサイズで大人気!
BRUNOコンパクトホットプレート 通常8,800円→
grandオープン価格(20%OFF)7,040円
※数量限定・お早めに!
アパディーン

ボーイフレンドよりは細めで女性らしいシルエット。カジュアルにもガーリーにも合わせやすく、今年はこのラインですね。
ガールフレンドデム (3色・M~L) 6,372円
サマソモス/054-289-7022

子育て中ファミリーに賢く活用してほしいリサイクルアイテム。A型ベビーカー。対象年齢3ヵ月~48ヵ月、体重18kgまでOK!
Combi mini キョーレットミューラー KM-1 ショコラブルー 8,100円
ECO & KIDS AKIRA / 054-266-3122

信頼の日本製生地を使用。動きやすくラインがきれいなパワーバックスタイル、チュンジポケットで足長効果も!
renoma スーツ (3ピース) 53,989円
TAKA-Q (タカキュー) / 054-269-6120

# NEW SHOP オープン!



2F  
1F

THE SHOP TK  
10/3(土)2階にリニューアルオープン!  
THE SHOP TK / 054-654-5622



2F  
2F



リバーシブルダウンベスト 10,692円 any SIS (エニィスィ) / 054-654-4505

## asten 一緒に10周年

2015年10月、おかげさまでアستنもアピタ静岡もちょうど10歳になりました。皆様ありがとうございます。10周年を機にgrandオープンした「新しいアピタ」では、全館で旬のアイテムを揃えて感謝祭を開催中。各店イチオシの商品にご注目です! <協力/アピタ静岡専門店会>



話しやすい雰囲気でお迎えします。恋愛・結婚・仕事・人間関係など...気軽に相談ください。

生まれ別秋のLuckyアイテム	3月/ヘアクリップ 4月/ボディクリーム 5月/マクカブ 11月/システム手帳 2月/腕時計	8月/ショートブーツ 9月/アロマライト 10月/観葉植物 11月/プレスレット 12月/ストール	鑑定料金 15分2,000円 相席対応スケジュール
-----------------	--	---	------------------------------

### Thank you! 10th. Anniversary Thank you! 10th. Anniversary Thank you! 10th. Anniversary Thank you! 10th. Anniversary Thank you! 10th. Anniversary

## APITA 静岡専門店会 新たな秋、新たないいコト、アピタ静岡専門店会から

### Food

- 秋限定! ビーベリを使ったコーヒーはいかが? はとよい風味と甘い香りがおいしいにもピッタリ!  
・ハロウィンブレンド ¥750  
1F カルディコーヒーファーム TEL.054-281-1778
- おいしい秋に、ありがとう♪  
当店人気メニューのひとつ! 野菜がたっぷり入った塩スープのラーメン。  
・たっぷり野菜のタンメン ¥680  
1F 風まつり TEL.054-283-6230
- 「秋香るサンディキャンペーン」  
秋の限定サンドイッチ、「スモークサーモン」や「キノコと塩梅&チキン」を使った人気メニューです。  
・秋香るサンド各種 ¥470~¥520  
1F サブウェイ TEL.054-269-5684
- みんな一緒にわくわく盛り上げられるハロウィン期間限定のフレーバー、サンデーを楽しもう!  
・フレーバー 各種 ¥260~  
・サンデー 各種 ¥580~  
1F サテーワンアイスクリーム TEL.054-284-0931
- ボリューム満点! グロッキーとタコチキソースのココチキンコンビ!  
・てりたま(8個人) ¥650  
1F 築地銀だこ TEL.054-654-6622

### Service

- プレゼントはいかがですか?  
全身ほくろコース30分、60分ご利用いただけます。  
・30分ほくろ券 ¥3,240  
・60分ほくろ券 ¥5,940  
※有効期間は10/31日まで  
2F TAISEIKAN TEL.054-654-6363
- 写真のお持込みで即日(最短30分)仕上がるオリジナル缶バッチ。安全ピンとマグネットの2種類から選べます。  
・缶バッチ 安全ピンタイプ ¥324  
マグネットタイプ ¥432  
※プリント代は含まれません。  
1F カメラのキタムラ TEL.054-284-8651
- 秋の暮らしに、ちょっといいコト!  
「靴クリーニング 通常価格より20%OFF」  
お気に入りの一足を、プロのお手入れで美しくキープ。長持ちさせる秘訣です。  
1F ピュアクリーニング TEL.054-202-1923
- 靴の修理と合履のお店  
サリフォーマ  
靴の修理、合履の作業は当店へ。靴のお直し、印鑑、表札も取り扱っております。  
1F サンリペア TEL.054-289-7333

### APITA COUPON

- ギョーザ ¥100  
◎当店通常価格 ¥324~¥100  
※数量限定・ご注文は1人様1回限り  
※有効期限/平成27年10月31日(土)

### APITA COUPON

- メダル貸し出し ¥2,000円分→¥1,000  
※対人様一様一回限り  
※有効期限/平成27年10月31日(土)まで

### APITA COUPON

- 頭金5,400円割引  
◎年末機械購入時、店頭支払 ¥5,400割引  
※有効期限/平成27年10月31日(土)

### APITA COUPON

- ドリンクSサイズ当店通常価格 ¥100→¥70  
◎対象/コーヒー(HOT or ICES)  
※対人様一様一回限り  
※有効期限/平成27年10月31日(土)~31日(土)

### APITA COUPON

- スマホ画面コーティング 当店通常料金 ¥3,780→¥1,620  
※有効期限/平成27年10月31日(土)まで

### APITA COUPON

- 新規のお客様 20%OFF  
※一部メニューを除く  
※有効期限/平成27年10月31日(土)  
※フリーチョイスプラン ¥12,960

### APITA COUPON

- 名物てばから20%OFF  
◎当店通常価格 ¥100 ¥410→¥328  
※有効期限/平成27年10月31日(土)~31日(土)

### APITA COUPON

- 鳥ぶる TEL.054-286-2292

### APITA SERVICE

- S&F 美容室 TEL.054-202-1380

### APITA COUPON

- 宝くじ チャンスセンター (1F 西側出入口様)









インテリアをファッション感覚で楽しめる話題のジャーナルスタンダードファニチャーやアグメファニチャーの家具たち。素材を使った家具作りのパレットハウスも要チェック!

# 50周年のライフスタイルショップ「藤越」だからできること。

まもなく創業50周年を迎える藤越。半世紀にわたって県中部の家具市場をリードしてきた。高品質な家具や雑貨を見る目だけでなく、流行に敏感なスタッフのコーディネート力にも定評がある。昨年は一階フロアもリニューアル、50周年ならではのワザあり「藤越」にご注目!

### お気に入りの本物を長く大事に使う暮らし方

布ソファや椅子の座面張り替え、本革ソファのお手入れ方法などメンテナンスの相談が気軽に出来るのも藤越ならでは。意外にラクチンなクリーニング方法もぜひ聞いてみて。



### メンテナンス

家具以外にもこだわりのアイテムが揃って見応え十分。大切にしたいと思わせてくれるモノたちと合えるはず。

### Vintage

東京へ探しに行かなくても「ココで見つかるね」訪ねてみて圧巻です。広いフロアには静岡でも取扱いの少ないブランドのヴィンテージプロダクトがずらり。日常にちょっとした「幸福感」を届けたいと、家具以外にもこだわりのアイテムが揃って見応え十分。大切にしたいと思わせてくれるモノたちと合えるはず。

### 布派、本革派、どちらの期待も裏切りません

布ソファのイチオシは秋の新作。上質な生地を使い、直線と曲線を生かしたシンプルなデザイン。フェザーでしっかり体をあおって止めてくれる座心地、ぜひ腰をおろして確かめてみたい。迫力の総革張りソファは世界60カ国で愛されている信頼の品質。部屋にマッチした色をおいしくしたり、お好みの革質をセレクトすることもできる。



### ONE'S LIFE SOFA

布ソファのイチオシは秋の新作。上質な生地を使い、直線と曲線を生かしたシンプルなデザイン。フェザーでしっかり体をあおって止めてくれる座心地、ぜひ腰をおろして確かめてみたい。迫力の総革張りソファは世界60カ国で愛されている信頼の品質。部屋にマッチした色をおいしくしたり、お好みの革質をセレクトすることもできる。



ゴージャス! 吸湿性・通気性に優れた天然素材の本革は、夏は涼しく冬は温かさを保ってくれる。

### 温かみがあってイチオシ、ホルトガル生まれの食器

食器とも相性が良さそう。他にも日本一の陶磁器産地・土岐市から直接買い付けした器など、まるで陶器市みたい。



### 多肉植物や観葉植物と一緒に暮らしてみよう

部屋に緑を置くと良いことがいろいろあるはず。気持ちいいにユトリが生まれ、癒しになるみたい。庭先や鉢に飾りたいガーデニンググッズも豊富。



### プレゼント「アステンを見た」でプレゼント!

3,000円以上お買い上げのお客様  
贈り物オリジナルデニムバック  
ONE'S LIFE SOFAご購入のお客様  
ソファのメンテナンスキット(布用・革用)  
不要ソファ引き取りサービス



### こだわりのコーヒーでゆっくりくつろぐ時間

一階カフェでは評判のイフニコーヒーが味わえる。カフェイン99.9%OFFのコーヒーシロップは妊婦さんや子どもが安心して飲めると人気、焼き立てパンもおすすすめ。



50周年サプライズ企画 12月末まで随時開催中! 詳しくはwebで 検索

## アステン流 大人ドリル 淑女検定

大人の品格が漂う「淑女」の条件の一つは知性。新コーナー「淑女検定」では、プロフェッショナルたちから一流の知識を教わる。第1回目は華麗なるバレエのお話。感性が磨かれる美しい世界をどうぞ。

### 1 女の子の憧れトウシューズ。つま先で立つためのシューズだが、つま先はどうなっている?

A. 指が痛まないように柔らかいクッションで覆われている。 B. 床に立ちやすいようにカチカチに固められている。 C. 指先で立ちやすいよう、薄い布になっている。

### 2 ひらひらと麗重にもレースが重なった可愛い衣装「チュチュ」。元はフランス語で何という意味?

A. 長い脚 B. 白鳥 C. 子どものお尻 D. ミニスカート

### 3 足や手を上げたりと、様々なポーズがあるバレエ。すべてフランス語で表現されるが、次のうち本当にあるポーズの名前はどれ?

A. グラン・バットマン B. グラン・スーパーマン C. グラン・スパイダーマン D. グラン・ウルトラマン

### SBS学苑 静岡校

10/31(土) 10:00-12:30 巻き寿司入門

クラシックバレエ講師 前田 舞絵

### 正解 & 解説

問題1 → 正解 B  
触ってびっくり。トウシューズの先端は、膠(にかわ)でカチカチに固められている。前田バレエ学苑のレッスンスタジオには、「コツコツコツ」とトウシューズが床に当たる大きな音が鳴り響く。誰もが履けるわけではなく、3~4年バレエを学び、足の筋力が十分に付いてからでない履きこなせないのだとか。プラットフォームと呼ばれる先端は、箱のように平ら。そこに滑り止めの松ヤニを塗って使う。

問題2 → 正解 C  
バレエといえばフランスやロシアが浮かぶが、発祥はイタリア。宮廷舞踏として誕生した。イタリアからフランスへ渡り、バレエが進化。19世紀前半にフランスで登場した「tutu(チュチュ)」は、フランス語で「可愛い(子どもの)お尻」という意味。最初はくるぶし丈で長かったが、バレエに複雑な動きが取り入れられ、美しい足の動きを見せるために丈が短くなり、現在の傘のようなチュチュが確立された。

問題3 → 正解 A  
グラン・バットマンとは、勢いよく脚を高く上げるポーズ。グラン=大きく、バットマン=放り投げろの意味。このように、ポーズ一つ一つにフランス語の分かりやすい名前が付いている。中にはユーモラスな呼び名も。例えばバドゥ・シャ・ネコ(猫のステップ)、バドゥ・ボウリン(魚のステップ)、バドゥ・シヴァル(馬のステップ)など。バレエ好きだったルイ14世にちなんだポーズもある。

### 知らなかった静岡がここに集まる!

海の幸、山の幸、ごちそう満載の静岡の特産品を販売するアステンショップが、期間限定で呉服町通りにオープン。2Fには飲食店も併設(ランチ11:00-14:30、バー17:30-22:00)。リーズナブルな価格設定も魅力。

しずおかアレモキッチン/コレモストア  
静岡市東区相屋町1-10 TEL.054-651-1401(1F)  
TEL.054-651-1411(2F) 10:00-19:00(1F) 水休

blondo 美温泉  
静岡市東区佐馬町14-6 TEL.054-292-6622  
http://blondo.jimdo.com/

### おハナ診察室

もともとは順調に生理が来ていたのですが、ここ半年生理が早く来たり遅く来たりします。生理の目数も長くなってきたような気がします。

正常の月経周期は28日前後で、3~5日続きます。精神的なストレスや生活の乱れ、無理なダイエットなどで、周期が乱れてしまうこともあるので、生活習慣の見直しは大切です。しかし排卵障害・甲状腺機能異常・糖尿病・高プロラクチン血症など病気が隠れていることがあります。また、閉経が近いときも生理周期が乱れてきますが、なんと20代で1,000人に1人、30代で100人に1人が閉経するというから他人ごとではないかもしれません。周期の乱れが続くようなら検査、治療をおすすめします。

院長 八木知子

### 編集部 オススメ こだわり SELECTION

#### プレミアム食材 松茸 その味と香りを存分に楽しんで

さわやかな秋の到来を味覚で楽しむなら、プレミアム食材、松茸を会席コース(昼夜)で。前菜4種、刺身、松茸の天ぷら・土瓶蒸し、牛肉と松茸など野菜の鉄板焼き、松茸の釜めし、デザートなど、その味と香りを存分に楽しんで、「アステンを見た」で、5人までは1人5,000円が4,000円に。今月末まで(土日祝も営業)。リーズナブルに松茸を味わいたいなら小会席を。上記コース料理からお店がセレクトした品々を、平日限定5人まで1人2,500円で。好評のおもてなし寿司会席は松茸の土瓶蒸しが付いてバージョンアップ。5人まで1人3,500円。要予約。各税別。写真はイメージ。

#### 時間を忘れてくつろげるカフェ 朝8:00からのモーニングも

国道150号沿いに、おしゃれなカフェがニューオープン! 平屋住宅casa bassoをcafeにリノベートした「カフェ バッソ」は木の温もりに癒やされる、まるで自宅のようにのびのびとくつろげるお店。イチオシは「おまかせプレート」1,000円。季節によっておかずが変わる野菜たっぷりのヘルシーランチを、ぜひ味わってみて。朝は8:00からホットケーキや自家製グラノーラヨーグルトなどのモーニングセットもあり。敷地内にあるcasa cube モデルルームにはクラフト作家の展示スペースがあるので、食後に立ち寄りてみては?

#### 10/24(土)、25(日) トレーラーハウスの展示見学会

今注目を浴びつつある「トレーラーハウス」をご存知? アメリカ生まれのトレーラーハウスは、タイヤが付いた移動もできる建物のこと。最近では事務所やカフェ、別荘や子供部屋、介護などにも利用されており、災害時には仮設住宅として使われることも。一番のメリットは固定資産税がかからず必要な時期だけ利用して売却が可能なこと。外装・内装などのチョイスや設備オプションも充実していて自由自在。日本の気候に合わせた気密性・高断熱も実現。「実際住み心地ってどうなの?」と思った人は10/24(土)と25(日)に開催される展示見学会で、いろんなタイプのトレーラーハウスを実際に見て比べてみて。来場者には素敵な粗品をプレゼント。

トレーラーハウスの展示見学会 10/24(土)、25(日) 10:00-16:00

Higher Ground Camping (ハイアー グランド キャンピング)  
牧之原市静波2220-59 ☎0548-23-0888 あり  
https://www.facebook.com/Higher-Ground-Camping-1590490317867126/



asterisk(アスタリスク:\*)はギリシャ語で「小さな星」。asten10(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。

2015.10月号 Vol.120 [2015.10.3発行]  
配布エリア/静岡市、藤枝市、焼津市、島田市、牧之原市、吉田町、川根本町

●静岡新聞朝刊に折込  
木次回(11月7日発行)は「ファッション」特集  
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

表紙：今月のキラリ  
ktulma(クトルマ)  
レザー×アフリカン布巾着バッグ  
12,800円  
問い合わせ:  
unspoken emotions  
(アンスポークン・エモーション)  
Tel:054-254-7040  
●ktulma展示会:10月3日~13日



## パンプキンのフレンチトースト

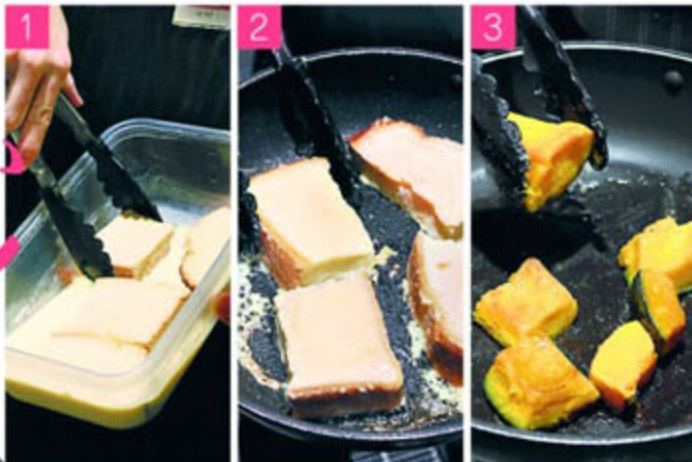
材料2人前

- 食パン(4枚切り):1枚
- カボチャの煮物(一口大):5個
- バター:20g
- バニラアイス:適量
- ココアパウダー:適量
- かぼちゃあん:60g
- カボチャの煮物(かわをむき裏ごしする):35g
- 砂糖:20g
- バター:5g
- 仕込み液(作りやすい分量)
- 卵:1個
- 砂糖:35g
- 牛乳:110cc
- 生クリーム:110cc

1 食パンを4等分に切る。仕込み液を入れた容器にパンを漬ける。片面15分、ひっくり返して15分。その間にかぼちゃあんを作る。あらかじめ溶かしておいたバターをボウルに入れ、砂糖を加えよく混ぜる。皮をむき温めて裏ごししたカボチャを入れ、ペースト状になるまでよく混ぜる。

2 温めたフライパンにバター10gをしいてパンの両面を中火で焼く。焦げ目がついたら取り出し軽くフライパンを拭く。

3 バター10gをしいてカボチャの煮物をソテーする。お皿に食パンと、カボチャの煮物のソテーをバランス良く盛る。かぼちゃあん、バニラアイスを盛りつける。最後にココアパウダーを茶こしでふるいながら振りかける。



### point パンの両面をしっかりと漬けて

今月の先生 中村 千浩 Chihiro Nakamura ● 雲山邸時くるむ焼津店デザート担当 | tel:054-626-8886  
あんを使うカボチャの煮物は温めておくことでバターや砂糖が溶け、口当たりがまろやかに。冷やすと形崩れしにくく飾り付けがキレイにできます。仕込み液は先に、卵と砂糖を泡立て器で混ぜてください。パンの両面を漬けることで中心部まで味がしみて「外はこんがり、中はとろとろ」の食感になります。

## 10月は煮物リメイクで本格スイーツ しずおかキッチン

今月のしずおか食材  
カボチャ



夏に大きく実るカボチャは、貯蔵により甘みが増すので秋から冬にかけてが美味。輸入物に押され気味なもの、志太榛原や西部地域で作られているので、道の駅などで手に入れたら、煮物で、スイーツで、食べつくそう!



カッコいい大人になろうよ、声には出さないけど、そういう悠遠の10年でした。ありがとう! (ライター/みなと女子)

あつという間の10年、でもまだまだ1/2成人式を迎えたばかり。本当の成人式を迎えるまで見守っててください! (編集/Piccolo Pooh)

皆様に変えられて10年。本当にありがとうございます。これからもたくさんの情報をお届けできるよう頑張ります! (営業/S・Y)

もう10年? 10年はあつという間ですね。この調子なら30年、50年と続いてしまいそう。女性パワーは永遠です。(ライター/Y.Y)

アステンを通じて出会った素敵なコト。みなさまに感謝、これからの10年がもっとステキでありますように。(ライター/KN)

「紙」もいいよね、という方々に変えられた10年でもあります! 感謝! (デザイナー/Y)

astenskten  
10th  
Message  
2005

Thank you!

皆さまのおかげで、アステンは10周年を迎えることができました。感謝の気持ちを込めて、スタッフからメッセージをお届けします。

十人十色、十年十色、これまでも、これからも。「みんなちがって、みんないい」。(ライター/福の庭)

静岡の女性がもっと輝けるように、これからも心を込めて作ります! (編集/YA)

「毎月読んでるよ」の声、とても嬉しいです。これからも静岡のキラリと光る情報をお届けします! (営業/MK)

10周年に関わる事ができうれしいです。これからも楽しんでいただけるよう、私も楽しく制作します。(デザイナー/T.A)

「イイ女って何だ?」なんて、アステンがなければ突き詰めていなかったかも。読者様に感謝! (ライター/NK2)

10年ずっと変わらず、アステンの仕事は本当に楽しいよ! (カメラマン/KEIZO)



## 地球環境のことも考えて美容を楽しんでみませんか?!

**MISSION**  
アヴェダの使命、それは製品づくりから社会還元まですべての活動を通して命あふれる私たちの地球を大切に守り続けていくことです。美の世界のみならず、あらゆる世界においてリーダーシップと責任を持って環境保全の模範となる企業を目指します。

**VISION**  
美と健康と地球環境の三位一体

**BELIEFS**

- 1 自分自身、周りの人たち、そして、地球環境に対して思いやりと敬愛の態度で接します。
- 2 社会還元は私たちの責任であると信じています。
- 3 環境保護と利潤を同時に達成することは可能であると信じます。
- 4 真に本物であること、その経験はアヴェダの特色です。
- 5 健康と美を融合させるライフスタイルを啓蒙します。
- 6 アヴェダは、グローバルイメージからネットワークに至るまで、調和の力を信じています。
- 7 学ぶことは終わりのない課題であると考えます。
- 8 イノベーションを奨励し、意思決定の権限を与えます。
- 9 私たちの活動を、製品、サービスは常に卓越したものであるよう努力します。
- 10 個人的バランスと組織的バランスが継続的成功への鍵となると信じています。
- 11 真のリーダーシップは情熱と行動から生まれます。

**AVEDAのコンセプトサロン**  
静岡伊勢丹に入る美容室「TEAR AVEDA(ティア アヴェダ)」は、世界中が注目しているオーガニックブランドアヴェダのコンセプトサロンであり、静岡県内で唯一アヴェダブランド(ヘアケア、スキンケア、ボディケア、アロマなど)が全て揃ったトータルビューティーサロンです。  
日本人の髪を研究しつくして開発したアヴェダオリジナルヘアカラーを使用。配合成分の93%が自然由来の成分で、髪へのダメージを最小限に抑え、環境への負担にも配慮。深みのある色とツヤをもたらします。カラーリストのカウンセリングで、お客様に合わせたメニューがお選び頂けます。

プレミアムコース(ヘアカラー・カットトリートメントヘッドスパ)16,200円 | スタンダードコース(カットカラートリートメント)14,040円

美しく健康な身体は良質な睡眠から...  
・目覚めがスッキリしない、気持ちよく眠れない...  
・体のあちこちの違和感...  
そんなお悩みをお持ちのあなたに...  
シーコマットレスは反発力により、寝返り・身体動きを助け、優れた体圧分散性により体の一部分に負担を掛けず、快適な眠りに導きます。  
また、90%が空気の層のシーコマットレスは丸洗可能! 通気性・速乾性にも優れており、カビ・ダニの繁殖を抑え、快適な眠りも提供します!

静岡伊勢丹別館 ANNEX 地下1階の B-WORLD Storeにて 展示販売しています。