

asterisk ten  
10th Anniversary  
since 2005

# asten

11月  
Nov. 2015



「くつこのころ」と命名されたモカシシューズの手作りキット。チクチクと約3時間で出来上がる。静岡にアトリエを持つシューズデザイナー 渡部真史さんと前田工業の共同開発。好きな色を選んで、羽根やリボン飾りも好きなだけ。ふっくらしたスエードはしなやかな一枚革で、歩く、跳ねる、引き返す、あなたの自由をしばらく。

今月のキラリ

\* 撮影協力 Room NO.101 (ルームナンバー101) TEL.054-260-4252



asten people 三浦しをん



アステン5つ星 パスタ

11月26日は「いい風呂の日」  
お風呂でキレイになろう

特集

## 女を省かない シャツ

私流、発見 a&b  
上質ニットを着まわして

淑女検定  
メイク&カラー

小さな旅  
賤機エリア

しずおかキッチン  
タチウオのアクアパッツァ

すくすくボード

こだわりSELECTION

HOTEL OLE  
Blossomole



## HOTEL OLE DRESS SALON

ホテル オーレ  
ドレスサロン

花嫁への第一歩。まずはドレス選びから。

開業準備室2Fに、ホテルオーレ直営のドレスサロンがオープン。約200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。他にも人気ブランドが豊富に揃い、きっと「運命の1着」に出逢えるはず。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。



JR藤枝駅  
から  
徒歩2分

残席わずか!今すぐご予約を!  
お食事スペース(イメージ)  
お祝い  
80%OFF!  
早いお申し込み/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!



## RELY 「リライ」来春OPEN.

TVでも話題のおねえキャラヘア・メイクアップアーティスト。400人以上の女優、モデル、タレントのメイクを手掛けてきた、あの、**おぐねえー**こと**小椋ケンイチ**がプロデュースするビューティーサロンが、来春、**ホテルオーレ3Fにオープン!**ヘア・メイクはもちろん、ブライダルエステまで、アナタの「キレイ」を引き出すコンテンツが充実! 気になる方はぜひ「開業準備室」まで、お気軽にご連絡ください!

HOTEL OLE  
~ホテルオーレ~ 2016年3月グランドオープン!

TEL. 054-634-2228 (ブライダル専用) 054-636-8816 (ドレスサロン) 054-634-2225 (開業準備室)  
開業準備室: 藤枝市前島1-7-5 BEIIビル1F / ドレスサロン: 藤枝市前島1-7-5 BEIIビル2F  
【営業時間】10:00~20:00(火・水曜定休) 【MAIL】info@blossomole.com 【URL】www.blossomole.com/





日々を丁寧に暮らしたい私たちのスイッチをONしてくれるものは、  
たとえば一着の仕立ての良いシャツ。  
風をはらんで肌に触れて、背筋をびんと上向きにしてくれる。

# 女を省かない シャツ



1

身が引き締まる、  
白いシャツの深さ。  
yit design&couture

「お客さまで、いつも白いシャツを仕立てに来られる女性がいらっしゃいます。いつでもシャツを深く着こなしていらして、その方が身にまとうものを作らせていただけたらと思うと、こちらも身が引き締まる思いがします」。そう話すのは、オーダーメイド服を手がける「イト デザインアンドクチュール」の高部葉子さん。「きりっとしたシャツに袖を通すことは、日常に抑揚を与える役割も果たすのではないのでしょうか」

ウエディングドレスから日常服までさまざまなお仕立て服を作ってきた高部さんも、シャツを作る時はとりわけ気を使う。「どんなにシンプルなデザインでも、シャツはたくさんのパーツでできている上、表に出るステッチが多いので、ごまかしが利きません。生半かな気持ちで作ると着心地まで変わってしまいます。無心でまっすぐに縫う心のゆとりが必要ですね」

たとえ同じ体型の人が二人いても決して同じ形にならないのが高部さんの服。お客さまと何気ないおしゃべりを交わしながら採寸し、その人が着心地良く感じる形を丁寧に探っていく。「ちょっと余裕がある方がいいとか、お尻が隠れる丈がいいとか、誰でも自分が心地良く着られるシルエットというものを持っていますから。何度もいろいろな形をオーダーしてみ、結

局最初のシルエットに戻る方もいますよ」。襟やカフスの形を変えるだけで表情ががらりと変わるのもシャツならではの。高部さんが10年前にデザインした、襟や袖にボイルと呼ばれる超薄手のコットンを重ねたシャツは、深さとはかなさを併せ持ち、今なお新鮮！シャツの強いイメージが一変する。けれどオーダーメイドの一番の楽しみは、仮縫いで形を整えるうちに、服の方からその人らしい雰囲気に近づいていくプロセスかもしれない。「オーダーメイドといっても特別せいたくなくものではなく、自分らしい服を探す時の選択肢の一つだと思っています。その方が自然に持っている美しさが出れば」と高部さんは言う。「仕立て上がって「私はこういうのが好きだったんだ」と気づくお客さまもいま

す。そんな一着を持つと、既製のシャツを買いに行く時も、シャツを見る目が変わると思いますよ」



2

のりの利いたシャツを  
着こなす美しさ。  
pure cleaning

いつでもばりりと清潔なシャツを、大切に手入れして着続ける。そのためだけに納得のいくオーダーシャツを考案してしまった人がいる。こだわりのクリーニング技術で他店と一線を画す「ピュアクリーニング」を率いる中村真治さんだ。

「発端はメンズのワイシャツからでした。このごろのワイシャツといえば、ノーアイロンで済んで、なるべくリーズナブルに、という商品が多く出回っている。百貨店など的高級オーダーシャツまで同じ傾向です。だけどそういうシャツはクリーニングすると、襟の裏におかしなしわができてしまうんです」と中村さん。襟の生地と芯地が

びったり貼り付けてあるせいで、アイロンをかけると芯地が縮み、襟の裏の生地だけに不自然なしわができるのだという。着てしまえば見えない部分だが決して美しくはない。「それでは芯地のないカジュアルシャツで妥協してしまうのも当然。でも、サイズのフィット感はオーダーシャツにはかないません。そこで、クリーニング店でお手入れしながらきちんと長く着続けられるオーダーシャツがあったらと考えたんです」

洗うたびに襟の生地と芯地がはがれ、アイロンをかけるとしわがびたりと元に戻る。形状記憶などの「高性能」をあえて排除した綿100%の生地は、よく風を通し、着心地も文句ない。着続けるうちに襟や袖が汚れたら、端切れで作り替えることもできる。オーダーメイドの専門家とクリーニング技術が重なり合って生まれた、ずっときれいに着られるシャツ。女性向けの

オーダーも始め、襟の形からカフスの刺繍、ボタンホールの色まで細かく選べるようにしたら、おしゃれを楽しむ女性からたちまち注目を集めるようになった。



「家で洗うシャツも、ちゃんとのりづけしてアイロンをかけましょうよ」と中村さん。「楽な方を選んで自分の魅力に制限をかけていませんか。のりの利いたシャツを着こなせるあなたでいた方がいいのでは?」。思わず襟を正した。



3

きれいなシルエットを  
身につける楽しさ。  
ELAN VITAL

「カチッとした形のシャツだからといって堅苦しい雰囲気にならないよう、女性らしいシルエットや素材を選んで」と教えてくれたのは、セレクトショップELAN VITALの菱谷真美子さん。ベーシックな日常着にどこか個性をのぞかせる、大人のコーディネートはこのショップの得意技だ。

シャツ選びは何度も失敗を重ねて休得してきたという菱谷さんが一番意識するのは、シルエットの美しさ。たとえば、オフィスに着て行くストライプシャツなら、二の腕だけにゆとりを持たせたドルマンスリーブと背中中のタックで、体の線を拾わず女性らしいシル

エットに。胸のボタンを一つ開けて着物のように襟を抜くと、襟首に絶妙な隙ができて後ろ姿もきれい(a)。「こういうのって着てみないと分からないでしょう? シャツ選びはとにかく試着してみることが大切」と菱谷さん。脇や袖にシャーリングを寄せたシャツは、着るだけでメリハリの利いた細身シルエットになれる。ざっくりしたニットの下からのぞかせればリラックスした休日コーデに(b)。タートルネックのベストと合わせても今年風だ。今年のトレンドといえば、チェックのロングシャツも。ガウンのようにラフに羽織ったら、とろみ素材のパンツで大人らしいバランスに仕上げる(c)。「服は年齢で選ばないで。肝心なのは体型に合うこと。シルエットをきれいに見せてくれるシャツは、何年もずっと着られます」



ルースエットのタートルニットに、ハリのある黒のスカートで淑女の気分。シックなストロールをアクセントに、クラッチバッグを持ってカジュアルに仕上げる。足元はスエードのブーツがお重め。シルバーのバッグやラメの入ったパンプスを合わせると、たちまちお呼ばれスタイルにランクアップ。コットンパールのネックレスで首元に華やかさをプラスして、ラメストッキングや、パールをあしらった髪飾りを合わせて注目を集めよう。



ニット/¥13,000 (Le pivot)  
スカート/¥11,800 (Ballarina Pink)  
ストール/¥5,800 (graz)  
クラッチバッグ/¥2,900 (Mud pie)  
バッグ/¥16,800 (キューズ)  
ネックレス/¥3,700 (Ballarina Pink)  
パンプス/¥9,500 (PANIER)

Plus Style Garden Teimu  
島田市東町1215  
tel.0547-34-4128  
営業/10:00~18:00 休/水曜  
http://www.teimu.com/



ニット/¥16,000 (DRWCYS)  
スカート/¥14,000 (DRWCYS)  
コート/¥36,000 (DRWCYS)  
タンクトップ/¥9,000 (GREED)  
クラッチバッグ/¥15,000 (SEA)  
ハット/¥23,000 (SEA)  
デニム/¥26,000 (SEA)  
チェーンバッグ/¥10,000 (DRWCYS)

私流、発見  
**a&b**  
上質ニットを着まわして  
お気に入りのニットの着まわし術を伝授。  
小物でイメージチェンジする?  
それともコーディネートで差をつける?



ローゲージニットのセットアップは今シーズンのトレンド。タイトなミドル丈のスカートは好感度抜群で、運動にもふさわしい。シンプルなベージュのチェスターコートは、肩を落として着る今冬ならではの形。羽織ることで強調される、その独特のフォルムを楽しんで、ボトムスをヴィンテージ加工のテーパードデニムにすれば女っぽさを醸し出すコーデに、襟のハリとした白シャツをインナーにして、フェルトの中折れハットとチェーンバッグで小粋に!

Ittoque  
静岡市葵区七間町3-4七間町ハイム101  
tel.054-254-9308  
営業/11:00~20:00 休/水曜  
http://ittoque.com/

ZOOM & ZOOM

わたしの家づくり  
STORY  
建売住宅メイキング編

新居で新年? 建売なら間に合う!

# 「人気の出る建売」 徹底分析大作戦!!

## 土地の仕入れ 売れ筋の広さ・価格に

建売業者が良い土地を確保できるかどうかは、地元密着の情報力がものをいう。静岡市で土地と建物の両方を数多く手がけてきた明和住宅では、土地の立地や面積、形と、そこに建てる家のトータルバランスを考えた仕入れを行っている。「特に、広さのある土地を何軒かに分譲する場合は、1区画あたりの広さや価格をその地域の特

性に合わせて調整し、ご提供しやすくしています」と話すのは、明和住宅の菊池昭秀さん。例えば静岡市の場合、地価の高い古くからの住宅街では価格を抑えるため多少狭く、比較的手頃な新興住宅地ではゆとりある面積を確保、といったあんばいだ。

建売なら、敷地内に道路や水道電線を引き込むのも売り手がやっておいてくれる。「価格を決めて販売するので、ご予算が立てやすいのも建売の良さ」と菊池さん。土地と建物の登記を一度に行うため登記費用が抑えられる、住み始めてからローンの支払いが始められるなどのメリットも大きい。



取材協力/明和住宅

## 2 設計 隣と同じ家はイヤ!

仕入れた土地にどんな建売を建てるかは住宅会社の腕の見せどころ。部材の節約のためほとんど同じ仕様の家が何軒も並ぶ建売物件も多いが、明和住宅の建売は必ず軒一軒に個性を持たせる。「たとえ何百棟という実績があっても、お客さまにとっては一生の棟」と、明和住宅の一級建築士・稲葉奈穂さん。外観はもちろん内部も隣の家と同じにならないよう、基本的な使い勝手や品質はキープしながら変化をつけている。「特に水回りの動線は念入りに、1軒ずつ頭で歩きながら設計します。収納にも一つ一つ用途や意味を持たせて作るので、一本筋の通った設計ができます。注文住宅では難しい、思いきった色使いや部材を試すこともありますよ。



稲葉奈穂さん(一級建築士)



## 3 販売 「建売」でなく「売建」も

建売の中には、建てる前に売れる物件もあるのをご存じだろうか。分譲する土地の1区画にモデルとなる建売住宅を1軒建て、それを参考に見ていただきながら周囲の物件を売るので、明和住宅では「売建」と呼んでいる。「売建の物件にお客さまがついたら、そのお客さまの要望を取り入れて設計を詰めていきます。ベランダの位置や屋根の形、場合によっては中庭を造るなど間取りの変更も可能ですよ」と稲葉さん。建物を資産として考えた場合に価値が目減りしないよう配慮しつつ、ある程度は注文住宅に近い形で住み手の要望を反映できる。建てるなら注文住宅と決めている人も、見学してみる価値あり!

## ★「省エネ住宅ポイント」でトクするなら年内の購入を!

「省エネ住宅ポイント」ってご存じ? 一定の省エネ基準を満たした新築エコ住宅を購入する際に国へ申請することで、1戸あたり最大30万ポイントが発行され、商品券やエコ商品、追加工事費などと交換できる。申請受付の終了が迫っているの、申し込むならぜひ年内に。

ピュアクリーニング  
Quality, Value, Ecology & Smile  
カラダが保たれた仕上がり

# PURE

服を染しもう。  
http://pure-cleaning.jp



あなたの愛する服をお預かりする。私たちピュアクリーニングは、はじめて袖を通した時の純粋な歓びを思い出していただきたいと、毎日、毎回、思います。一瞬で笑みが生まれる、ここちよい仕上がり。今日が新しい一日として輝く、ここちよい肌触り。あなたらしい生き方のすべてが始まる、ここちよい折り目。服を楽しむ。それがなんでもない普通の日でも、その感動をお届けしたい。私たちピュアクリーニングは、こころを動かすために、こころを働かせています。

やっぱり明和住宅。  
ボクに分あるよね! ワン!  
ところで  
早く食べようよ。

オープン!  
みんなの顔がほころんで  
湯気がもわっ もわっ  
グツ! おなかも鳴っている。





### 01. パン工房 コポリ

子どもが喜ぶキャラクターの菓子パンあり、「丸ごとじゃがいも」などユニークなお菓子あり。バラエティー豊かなメニューを提供するのは白鳥順子さん。「具材はなるべく手作り」を心掛けているそう。テレビ番組で見て食べたと思った全国の人気パンをヒントに新商品を生み出すことも。北海道発祥「ちくわパン」はやみつきになる味と食感。お試しを。

静岡市葵区下1697-16 054-294-1712  
10:00~19:00 商品終わりで次第閉店  
休/本・金曜  
http://copoli.eshizuoka.jp/

### 静岡市の新たな玄関口 安倍川の恵みとともに歴史を重ねた地

新東名の開通で今や静岡市の北の玄関口となった駿機エリア。新しい住宅も数多いが、駿機は「静岡」の由来になったと言われる地名。江戸時代の治水・用水の足跡をたどったり、水道事業の記念碑的建造物があったりと「清流の地」の顔もあって歴史探訪もお薦め。

### 02. 鈴生(すずなり)

主に外食産業向けにレタスを生産する法人のアンテナショップ。鈴木貴博社長にとっては「外側1.2枚が悪くても、品質が伝われば買ってもらえる」と分かった「学びの場でもあるそう。夏の枝豆が終わり、土づくりのためしばらく休業。11月初旬から梨、サニーク、ロメイン等レタスを中心に、地元農家や生産者仲間が持ち寄った野菜が並ぶ予定。楽しみ!

静岡市葵区下1108-8 054-206-1205  
10:00~17:00 店舗期間中は無休  
(店内写真は開店期間中撮影)

### 03. 器のギャラリー光(こう)

ずっしりとした土の表情を残した作品が多いのは「使い勝手を追求した食器より造形としても楽しめる器にひかれるから」。備前、空間、益子などで仕入れた焼き物が並ぶ。オーナーの増田恵子さんは看護婦でもあるのでオープン日が限られているものの、古民家風の空間で作家の人物や作品のストーリーに耳を傾ければ豊かな気分。

静岡市葵区与一丁目21-28-3 054-270-8317  
12:00~18:00 月・火のみOPEN  
http://gallery50.eshizuoka.jp/ (Webショップ有)

### 04. 御用水川

その名が表す通り徳川家康が駿府城の堀へと水を引くために整備させた用水で、起点は安倍川の伏流水を水源とする鯉ヶ池。安倍川はそれほど水量があるイメージはないのに、横を流れるこの川は、大小の魚が元気に泳ぐとうとうとした清流。ほとんどが暗きよになっているため見られるのは貴重。遊歩道が整備されているので歴史に思いをさせて歩きたい。

静岡市北部図書館北側  
しずてつジャストライン安倍線「中部運輸免許センター」入口下車

### 冬の特別会席ランチが登場!! アステン限定価格 2,650円(税別)

ホッと温まる特別ランチが登場。冬の特別会席ランチとして、秋刀魚甘露煮、寄子鍋、牡蠣フライ(全14品)といった、旬の食材を使用した料理が彩豊かに並ぶ。また、アステン読者にうれしい限定の価格。癒やし処としても人気の高い個室で、友人や家族といっしょにゆとりと優雅な時間を過ごしては。完全予約制なので、必ず「アステンを見た」の一言を添えて予約を。

※写真はイメージ  
※会席ランチは、昼の時間(11:00~15:00)のみ利用可。  
※法事料理としての利用は不可。  
※会席ランチは、通常の宴会会としての利用は不可。

静岡 花鳥風月 (しずおか かちょうふげつ)  
静岡市葵区相模町14-1 2-3F  
相模パークビル8号向かい  
054-266-3300  
11:00~15:00(LO) 15:00~翌20:00  
月曜休 休み ライフシナジー

### 11月のアンチ

紅葉が美しいシーズン。城北公園から程近いモイズミで「紅葉ランチ」はいかが? 今月は地産鶏のソテーをシナモンソースでいただくコースがおススメ。8日間以上煮込んだ自慢のデミグラスにシナモンの風味を加えたソースには細かく刻んだリンゴが、シャキシャキとした食感と甘酸っぱさが味に奥行きをプラス。シナモンの相性も最高! 目で、舌で、秋を味わって。

和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI (モイズミ)  
静岡市葵区油ヶ谷7-5 054-247-1338  
11:00~14:00 17:00~22:00(土日ランチあり)  
※定休 日 6日+提携あり MOIZUMI

### マンツーマン体験乗馬が2,160円 JR草薙駅からの無料送迎もスタート!

今、身体も心も気持ちよくリフレッシュできる時代。人気な乗馬の習い事、乗馬。平沢ライディングガーデンは、静岡市街地からもアクセスしやすく、初めての人も安心なマンツーマンレッスンが魅力と評判。道具は一式レンタルできるので、長ズボンとスニーカーがあればすぐに乗馬レッスンが受けられる。始めるなら、今がチャンス!

乗馬スクール 平沢ライディングガーデン  
静岡市駿河区古宿717-1 054-262-5470  
営業時間/9:00~17:00 要予約 火曜定休(祝日営業) 駐車場あり  
平沢ライディングガーデン 乗馬

### 今年8周年 手造り家具の金鱗

「そろそろ家具にこだわりたい」「一生モノの家具を見つけたい」、そんなあなたにおすすなのが、駿河区丸九子園1沿いの手造り家具の金鱗。あたたかみのある無垢の家具がずらりと並び、つつい長居してしまう心地よさ。オーダーもできるので、気軽に相談を。

手造り家具の金鱗  
静岡市駿河区北丸九子2丁目38-9  
054-201-2511 営業時間/10:00~18:00 ほぼ無休 Pあり  
手造り家具の金鱗 乗馬

### 静岡グランドホテル中島屋「クロスロード」ボジョレー・ヌーヴォーを楽しむ3日間

11/19-20-21の3日間、中島屋の和食、洋食、中華のレストランよりお料理が勢ぞろいし、プフェスタイルで楽しめる! シェフの実演によるローストビーフのカットサービスや、目の前で揚げるアツツの天ぷら、四川飯店人気アラカルトメニューなど、ワインに合う特別メニューがイベントを盛り上げる!

●ディナーbuffet+ボジョレー・ヌーヴォー+フリードリンク(約40種のアアルコール)。120分制。男性4,800円 女性4,600円(税込)

静岡グランドホテル中島屋 クロスロード  
静岡市葵区相模町3-10 B1F  
054-253-1151  
17:30~22:00(LO21:30) ※イベント期間中のみ無休 (日あり) 中島屋

### 会社の忘年会や女子会に! 20種以上の野菜を盛り込んだ「旬華膳」

和食をベースに「美味しさ」にこだわった創作料理が楽しめる。アラカルトも豊富だが、一番人気は「旬華膳」3,500円(税別)~。献立は月替わりで、おぼんざいやお造り、焼き野菜や揚げ物、煮物など全11品。20種以上の野菜をいろいろな調理法で楽しめるのがうれしい。プラス1,500円(税別)でフリードリンクOK! 会社の宴会や女子会にもおススメ。ランチは1,200円(税別)~。

和の食楽 佐平  
静岡市駿河区中吉田43-16 足立ビルF 054-262-1156  
11:00~14:00 17:00~21:00(LO) ※定休 日 6日(駐車場に限りあり、相乗りにご協力)

### 竹内純子の 2016.07 エネルギーの玉手箱

聞き得! エネルギーの玉手箱

8月下旬、鹿児島県にある川内原子力発電所が再稼働したというニュースが流れてきました。「この夏も原子力発電でも電気が足りていたのに、なぜ再稼働するのか」と思った方もいらっしゃるかもしれません。

※適度な余裕が不可欠

第3回でお伝えしたように、電気はためられませんが、必要とされる時に必要とされる量を発電できるだけの設備を維持しなければなりません。設備にトラブルがあっても、あるいは、電気の使用量が予想より多くなっても、少々のことでは電気が足りなくならないように、維持する設備の量は適度な余裕を見なければなりません。これを予備率と言います。震災前までは8~10%程度の予備率を確保していました。

しかし、ほとんどの原子力発電所が稼働を停止し、慢性的に供給力不足なので、今は3%の余裕があれば良いということになっています。これは決して余裕があるものではありません。電気の使用量が多い時には老朽化した

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/

### 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・主席研究員  
地球温暖化問題や環境・エネルギー政策に詳しく、国連の気候変動枠組条約交渉にも参加し、政府審議会の委員も務める。著書の「読者のための電力問題」(ウェッジ出版)は一般の方にわかりやすくエネルギー問題を伝えるものとして高い評価を受け、第35回(2015年)エネルギーフォーラム賞普及啓発賞を受賞した。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。

発電所もフル稼働しています。これまでは現場の頑張りもあって大きなトラブルは発生していませんでしたが、予備率が低ければ当然リスクは上がります。震災以降は皆さんの省エネ行動が定着して電気の需要も減少しましたし、今年は全国的に猛暑であったという印象が強いものの、実は35度以上の猛暑日となった地上観測地点数を数えると2013年の3分の2程度です。夏が終わってみれば余裕をもって乗り越えられたように思えますが、電気の運用に携わる方にとって、電気の需要が増える夏冬はいつも冷や冷やでしょう。

※輸入に頼る火力発電燃料

また、日本の場合、火力発電の燃料はほぼ海外からの輸入に依存しています。中東諸国の政情不安などにより燃料の輸入が滞れば、天然ガスの国内備蓄量はわずか2週間分しかありません。電気料金は震災前と比べて家庭用で2割、産業用で3割高くなってしまいました。火力発電所を稼働させるための燃料費が膨らんだためです。温室効果ガスの排出量も大きく増えてしまいました。

原子力発電は安全性や廃棄物の問題など課題ももちろんあります。ただ、原子力発電を使うリスクもありますが、使わないことのリスクもあるのです。これを冷静に考えていかねばなりません。

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

### サーモンとほうれん草の王道のおいしい 絶品クロックムッシュは今月まで!

アートな空間で手作りサンドとハンドドリップコーヒーが楽しめる223cafeの「サーモンとほうれん草のクロックムッシュ」(1,000円・今月末まで)が人気。クリルしたサーモン、ほうれん草をあえた濃厚なホワイトソースと、ほんのり甘くて香ばしいダークライ(パン)、コクのあるチーズが絶妙過ぎてクセになる。美肌にうれしい「キウイのスムージー(600円)とご一緒にどうぞ。このほか、アイスを含めた「アップルパイ」、スイートポテトのアップルパイ」(各600円)も要チェック。※価格は税込

223cafe  
静岡市駿河区聖一色654-6 (THE NORTH FACE 2F)  
草薙総合運動場と球場の間の一般道沿い  
054-208-2000 ※ 第1・3ホステル 12:00~19:00(LO18:00) 日あり

### ランチもディナーもOK! 早めのプチ忘年会に「おしゃべりプラン」

忘年会がピークになる前に、大切なお友だちとは早めのプチ忘年会を。というのも、人気の「おしゃべりプラン」2,500円(税別)が12月より2,980円(税別)に。今月中の方が予約も取りやすいし、おトク! また、野菜ビュッフェでは、全国各地のこだわりある農家から直接仕入れた新鮮野菜が食べ放題。さらにドリンクバーも。時間制限がないから、料理もおしゃべりもゆっくりたっぷり楽しめちゃう!

Vege-table Dining comodo (コモド)  
藤枝駅前2-12-16 藤枝パークインホテル1階  
054-643-4311(代) 日定休 http://f-comodo.com  
11:30~14:30(LO14:00) 17:30~22:30(LO21:30)

### 秋の名残を惜しむ松茸会席コース 平日限定忘年会早期割引受け付け中

好評の松茸会席コース(昼夜)を延長。前菜4種、松茸の天ぷら・土瓶蒸し、牛肉と松茸など野菜の鉄板焼き、松茸の釜めしなど、行く秋の味と香りを楽しんで。「アステンを見た」で5人まで通常1人5,000円が4,000円に。今月末まで。土日祝も営業。上記コース料理からセレクトした平日昼限定松茸の会席コースもあり。平日限定忘年会早期割引を受け付け中(申し込みは11/20まで)。祝日は除く。15人以上のグループは、1人分が無料に(コースで現金支払いのみが対象)。要予約。各税別。写真はイメージ。

日本料理 さわ  
静岡市葵区昭和町5-11F 0120-301-450  
http://sawa-shizuoka.com  
両店共通 11:30~14:30 ±土日祝11:30~15:00  
※そばダイニング 味彩の庄  
静岡市葵区千代田4-2-5(唐瀬街道沿い)  
0120-556-724 日24台 味彩の庄

### 住宅地にたたずむ 一軒家レストランで シェフおまかせの逸品料理を!

「みんなが集う場所」をコンセプトに、おいしい食事とゆったりとした時間を楽しめる隠れ家レストランがオープン。民家を一軒家ごと改装した店内は、まるでわが家に招かれたような素朴な温かさに包まれる。料理は「昼の膳」1,800円・2,800円と「夜の膳」6,000円・9,000円(いずれも税別・要予約)。決まった献立はなく、その日に仕入れた食材で作るから、すべてシェフのおまかせ。アットホームな雰囲気であげられた地元産野菜や旬の食材を生かしたお料理。女子会から接待やお祝いで、幅広く受け入れてくれる懐の深さも魅力だ。

●写真「昼の膳」2,800円(税別)。カフェタイムはネルドリップコーヒーとその時々自家製ケーキが楽しめる。「ケーキセット」800円(税込)は予約なしでOK!

ふじのくに食の都づくり仕事人あふる村村シェフが腕ふるう!  
郊外まで足を運ぶのに十分すぎる理由が、藤村義典シェフの存在。日本平ホテルで修業を重ねた後、ホテルセンチュリー静岡の和食調理副料理長、鉄板焼き「けやき」のシェフを、その後、料理旅館の料理長を歴任した豊富なキャリアを持つ。旬輝では、彼の料理人生の集大成とも言える逸品の数々を堪能できる。

旬輝 Doki-Dokis  
静岡市葵区大君1-6-48 054-297-3897 日3台  
昼の膳11:30~13:30(LO) カフェタイム14:00~16:30 夜の膳17:30~20:30(LO)  
※定休 日 11月の休み+10表、23月休

## 編集部 オススメ おでかけ GOURMET



アステン5つ星

やっぱりパスタが好き!

気軽にランチにもごちそうディナーにも大人気のパスタ。魚介やお肉に季節の野菜、トマト、クリーム、和風オイル...組み合わせは無限大! 評判のお店のパスタを大特集。きょうはどこへ食べに行く?

【パスタ屋一丁目 セントラルスクエア店】の 秋野菜のアラビアータ

レギュラーメニューにはない幸めのトマトソースが秋のお薦めメニューに登場。かむたびにレンコンのしゃきしゃきとした食感を楽しみ、ナスとズッキーニもふんだんに入っている。隠し味は、オリブオイルとアンチョビ、ケッパーをつぶして作るタブナードソース。塩や調味料を使わなくても十分な深みを生み出している。限定メニューはほかに、「たらこマヨサーモン」と「かぼちゃのクリームパスタ」。

静岡市駿河区南八幡町8-22 (セントラルスクエア静岡 グルメ館1F)  
tel: 054-284-1173  
営業: 11:00~21:00  
休: セントラルスクエア休業日  
P: セントラルスクエアグルメ館P  
★秋野菜のアラビアータ ¥880



【ゆであげパスタの店 ファルファッレ】の 北の大地のスープパスタ



焼津市道原621-7  
tel: 054-623-1807  
営業: 11:00~21:30  
休: 月曜(祝日営業、翌日休み)  
P: 20台  
★北の大地のスープパスタ ¥1,200

人気のスープパスタが今冬もメニュー入り。色鮮やかなカボチャのスープに、カニやエビ、ホタテなどの魚介類や野菜がたっぷり。バターを溶かしながらスープとパスタをからめれば、優しい味が広がる。こだわりはパスタの太さ。細麺のフェデーニを合わせ、スープと具材の味を大切にしている。週替わりのランチやセットメニューがおすすめ。スイーツやスムージーが種類豊富なのもうれしい。

【DEGAS(ドガ)】の エビとホタテの和風ソース



静岡市駿河区下川原5丁目34-23  
tel: 054-258-4966  
営業: 11:00~15:00(14:30LO)  
17:30~22:00(21:30LO)  
休: 火曜、水曜  
P: 14台  
★エビとホタテの和風ソース ¥993

しょうゆベースにバターを加えた和風ソースは、あっさりなのに適度なコクがクセになりそう。大きめのエビとホタテに野菜もたっぷり入ってヘルシーかつボリューム満点。看板メニューのカルボナーラと、二を争う人気だ。36種類のパスタは定番にもと工夫されていて、他では味わえないものばかり。ゆったりとしたソファ席、待ち時間を楽しく過ごすバズルなど、居心地の良さにも定評がある。

【ルジアナママ 金谷店】の ずわい蟹とロマネスコのクリームソース



「黄緑のサンゴ」とも呼ばれるイタリア野菜「ロマネスコ」を存分に生かした、今秋限定メニューの一つ。独特の味がった見た目はもちろん、カリフラワーのようなほくほくとした食感とブロッコリーに似た優しい甘みは試す価値あり! たっぴり入った蟹(かに)肉の風味と、アクセントに効かせたブラックペッパーを、クリームソースが包み込む。胃も心も満たしてくれる、冬に向かう季節にぴったりの一品だ。

島田市金谷富士見町1681-88  
tel: 0547-46-2263  
営業: 11:00~21:30(ランチ~15:00、ディナー17:00~)  
休: 月1回不定休  
P: 20台  
★ずわい蟹とロマネスコのクリームソース  
ランチ ¥1,740(サラダ、フリードリンク付き)  
ディナー ¥2,300(前菜、ドリンク、フリードリンク付き)

【イタリアン YAMA no Kitchen(ヤマノキッチン)】の チャルソンス



静岡市清水区宮下町10-47  
tel: 054-376-6687  
営業: 11:30~14:30LO、17:30~21:50LO  
休: 月曜、第3日曜  
P: 4台  
★チャルソンス ¥1,836(ディナーのみ)

チャルソンスは北東イタリアの郷土パスタ。ジャガイモ、薫製リコッタチーズ、ハーブなどが入ったラビオリを焦がしバターソースであえ、ココアとシナモンをバラリ。口の中に入れると、ふわと広がる甘さにびっくり! イタリアにはこういうパスタもあると知ってもらえたらと店主の山田正哉さん。メインにプラスして数人でシェアすると良さそう。自家製パンチェッタのカルボナーラもぜひ。

【Sarry's Cafe(サリースカフェ)】の しずまえパスタ



しずまえとは、江戸前になぞらえた静岡市の前浜(駿河区石部~清水区蒲原)のこと。トッピングに用宗のしらす。由比の桜えび、蒲原のいわし削り節を使った、しずまえの恵みをたっぷり味わえる一品だ。パスタを絡める緑茶ソースは、昆布だしと静岡産の緑茶をベースに、自家製バジルソースが隠し味。和洋食材のブレンドの妙。しずまえ鮮魚とお茶のコラボを楽しめる。11月末までの期間限定。

静岡市駿河区広野5-11-15  
tel: 054-259-9961  
営業: 平日11:00~22:00、土曜9:00~23:00、日曜9:00~22:00  
休: 火曜(祝日営業)  
P: 14台  
★しずまえパスタ ¥1,296

pick up voice / コチラも! 読者オススメパスタ

- 静岡 【ニノ・ベペロネ】(清水区・主編) ●【WINEBAR Bon appetit】(葵区・主編) ●【リストランテロメオ】(清水区・主編) ●【NAGAFUSA】(駿河区・主編) ●【Osteria Il Castagno】(葵区・サービス業) ●焼津 ●【ハビートーク焼津店】(吉田町・会社員) ●【ミルフィオーリ】(焼津市・パート) ●藤枝 ●【ダルビーノ】(藤枝市・店員) ●【NORI】(吉田町・主編) ●島田 ●【Café Zeal】(島田市・会社員) ●【味都】(島田市・主編) ●牧之原 ●【レストランEtsuna】(駿河区・事務職)

1 美容浴「水素の湯」でリラックス

駿府天然温泉 天神の湯

地下1,500mから湧き出る100%天然温泉の天神の湯。男女ともに7種類のお風呂が楽しめる。古民家風の高い天井と太い梁がシックで落ち着いた気分させてくれる大人のオアシス。一番人気は「水素の湯」。半身浴もできるのでゆったり浸かって心も体もリフレッシュして。ラムネのようなシュワッとした泡の「炭酸泉風呂」や、体がプカリと浮く「死海の塩の湯」もおすすめ。

静岡市駿河区曲金5-5-1  
TEL:054-287-1126 年中無休  
10:00~翌9:00(23時閉業) 駐車場170台  
平日1日券(10:00~26:00)1,500円  
http://www.tokinsumika.com/tenjin/  
天神の湯  
◎JR静岡駅・駿静岡駅より無料シャトルバスあり  
◎12歳未満入浴不可



11/26 特典 抽選で100名に「水素水」をプレゼント  
11/13(火・祝)、13(金)、23(月・祝)はレディースデー、女性にはフレッシュジュース半額(15:00~21:00)

2 高濃度ナノ炭酸泉&貴宝石の本格岩盤浴で美と健康へ一直線!

島田 蓬莱の湯

風情あるお風呂が人気の産業の湯で、今女性におすすめなのが高濃度ナノ炭酸泉だ。良質な大井川の伏流水をナノ化(超極小分子水)することで保湿・保温を促進。その分子水に高濃度の炭酸ガスを溶け込ませて代謝を促し、きれいな肌へ導いてくれる。ケルマニウム足浴、南アルプスの貴宝石を使用した本格岩盤浴と組み合わせれば、遠赤外線、マイナスイオンの方でさらにきれいに。毎月第4土曜は「風呂の日」、入浴者に招待券をプレゼント!

島田市旭2-1-30  
TEL:0547-34-4126  
6:00~24:00(岩盤浴は9:00~23:00) 年中無休 駐車場あり  
入浴料(大人)平日670円、土日祝770円  
http://www.hourainoyu.jp

11/26 特典 岩盤浴を利用した人に次回使える「岩盤浴セット無料券」をプレゼント!(中学生以上、有効期限1カ月)  
「アステンを見た」のひと言で入浴料を優待。平日550円、土日祝600円。(11/30(月)まで)



3 漢方薬湯と新鮮な海の幸で 体の内から外から美しく! やいづ黒潮温泉 焼津駅前健康センター

ミネラル豊富な海水。その約半分の濃度の塩分を含む塩化物泉・弱アルカリ性の温泉が人気の施設。おすすめは「漢方萬喜薬湯」。中国の伝統に基づく8種類の植物成分が温泉に溶け込み、心身を癒やしてくれる。唐辛子成分で芯から温まり、「湯冷めしにくい」と評判。まずは大風呂、薬湯、少し休んで大風呂。これを2~3回繰り返してみよう。温泉だけでなく料理も充実。特に、「カツオの塩タタキ」は荒塩とカツオの相性が絶妙。ぜひ味わってみて。



11/26 特典 漢方萬喜薬湯にて「発汗増進の日」を記念(植物成分ブレンドを通常の約1.5倍の濃度で実施!)  
女性限定で、「カツオの塩タタキ」(600円)1皿注文につき、入浴無料券1枚プレゼント!(11/30まで)

焼津市栄町1-13-1 TEL:054-627-7200  
10:00~9:00 不定休 駐車場あり  
入浴料(10:00~深夜0:00)  
700円(館内着・タオルセットなし)、1,000円(館内着・タオルセット付き)  
http://www.yaz-kuro.jp  
焼津駅前健康センター



5 身体で感じる太古のRoman クア・アンド・ホテル 駿河健康ランド

男女ともに20種類のお風呂が楽しめる。一日中遊べる温泉。はるか古代1000~400万年前の海底に蓄積された地層から湧き出る化石海水は、濁りのないキレイなお湯でありながら溶けている成分が多いのが特長。人気の「ラジウム波動泉」は体の中から温めてくれるため、湯冷めしにくく、湯上り後も気持ち良さで持続。

11/7(土)~30(月)の平日に限り、大人の女性にコラーゲンアルコールビールを1本プレゼント。  
◎貴生堂コラーゲン美容教室開催(無料)  
◎お肌ふんばるコラーゲン保湿講座  
◎この日だけのスペシャルメニュー「コラーゲンパック付きカスリ温泉コース」が5,500円(女性限定)

静岡市清水区 興津東町1234  
TEL:054-369-6111  
年中無休 24時間営業  
駐車場あり  
入浴料(中学生以上)2,050円  
http://www.kur-hotel.co.jp/sunaga/  
駿河健康ランド



お風呂でキレイになろう

11月26日は「いい風呂の日」  
しっとりお湯に浸かりたい季節。遠くの温泉でたまにぜひしたい季節。近くのお風呂を頻りにする方が、もっと美や健康を磨けるかも? 今回はアステンの特別企画で、個性あふれる6温浴施設のおすすめ情報から、「いい風呂の日」にちなみだ11月の特典、さらにお得な26日限定特典までレポートします!  
料金の詳細は各施設HPを参照ください。



4 きれいな一歩は代謝の促進 充実した岩盤浴で楽しく、効率良く 笑門来福 笑福の湯

美と健康をテーマとする温浴施設、笑福の湯のイナオシは岩盤浴。黄土・岩塩・火室房といった低・中・高温の3種類の房でじんわり質の良い汗を流せる。話題の「ロウリュウ」イベントで「熱波」を楽しむ体感できる。熱した溶岩石とアロマ水による80℃の水蒸気で急汗に発汗し、新陳代謝を促す。さらに、岩盤浴とヨガのメリットを合わせた「岩盤ヨガ」(有料)も注目。黄土房で毎週月・水・金曜21~22時、土・日曜8~9時、共に1回6人。一度試してみたい?



11/26 特典 大人入浴券(男女)もれなく次回利用できる「平日無料券」をプレゼント!(中学生以上、有効期限1カ月)  
「アステンを見た」のひと言で入浴料を優待。平日850円、土日祝750円。(11/30(月)まで)  
焼津市新屋241-1 TEL:054-620-4126  
6:00~24:00(岩盤浴は9:00~23:00) 年中無休 駐車場あり、入浴料(一般)平日820円、土日祝930円  
http://www.shoufukunoyu.jp

6 街中で楽しめる 2つの良質天然温泉でお肌すべすべ! 静岡温泉 美肌湯

静岡温泉 美肌湯では「アルカリ性温泉」と「含硫黄泉」の2種類が楽しめる。「含硫黄泉」は源泉かけ流し。そんな美肌湯は11/21(土)「おふろ×和風カフェ」をテーマとした、くつろぎスペース充実の日帰り温泉にリニューアル! 1万冊以上のコミックや雑誌などをそろえたライブラリーコーナーには、ハンモックやボックス型のリラックス空間が登場。セルフコーヒー、Wi-Fi完備で、一人でゆったり、友達や家族でも1日中の人んびり過ごせる。入浴後のくつろぎスポットを見つけてみて。  
11/21(土)~30(月)の期間中に食事をした女性にデザートサービス(10:00~21:30LO)



11/26 特典 入浴回数券1冊(11枚つづり)購入につき無料招待券1枚プレゼント  
静岡市葵区藤上15-15  
TEL:054-252-1126  
6:00~23:00(最終受付22:30)  
第3次増定休  
第18(水)~20(金)は臨時休業  
入浴料(大人)平日840円、土日祝1,060円

11/21(土)~30(月)の期間中に食事をした女性にデザートサービス(10:00~21:30LO)



# The Season

見見! こだわりエクステリア&ガーデン 第11回[H様]



## 既存部分との調和で実現! 見た目も使い勝手も抜群の庭

パーキングスペースなど、既存部分を生かしながらのリフォームとなったH様邸。住宅街の南向きに建てられた住まいとあって、リビング前の太陽が気持ちよく降り注ぐ空間を室内から眺められるように活用することに。パーゴラの下にベンチや植栽を施し、通りから目隠しとなる壁を設けてプライベート感を重視したため、日常的にもホームパーティーでも活躍するスペースになった。柔らかなライティングがとる夜の雰囲気を演出。木目調タイルの床だから、掃除が簡単なのもうれしいポイント。また、相談があった倉庫も拡張し、ウッドパネルで目隠しして見た目もスッキリ。既存のものに新たに追加したものの色調を合わせることで、統一感のある仕上がりとなった。

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

**モニターキャンペーン開催!**  
11月末日まで、100万円以上(税別)の成約に際しては(完成時の見学会実施が条件)、素敵なガーデングッズをプレゼント! 詳細はHP参照。

日	内容
11/14	クリスマス点灯式
11/14・15	マークイズマルシェ

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

# MARK IS News vol.7

**SHOPINFORMATION**  
2F OSADA PLUS  
TEL:054-264-5007 <http://osada.co.jp/web/>

**大人女子は着こなしで差をつけよう**  
秋冬のトレンドカラーはカーキ色。それも、より今年らしく着こなすならガウチョパンツは必須アイテム。これにコンパクトなブルゾン、スニーカーを合わせれば「こなれ感」が出て、よりおしゃれに見えるそう。提案してくれたのは、ヨーロッパカジュアルを提案するOSADA PLUS。定番やトレンドなど豊富なアイテムは、素材や縫製、ディテールといった質にこだわっていて着心地が良く、着こなしの印象もアップさせてくれる。大人女子はチェックしておきたいショップだ。

**MARK IS 静岡 今月のイベント**

**11/14 クリスマス点灯式**  
【土】 1F メインコート 18:00~  
館内には高さ4mのツリーが登場。館外もイルミネーションで彩ります。ほかにフィンランド・サンタクローズ中央郵便局の特設コーナーがお目見え。「サンタさんへの手紙」の販売をはじめ、デザイン画を背景に写真撮影も楽しめます!

**11/14・15 マークイズマルシェ**  
【土】 【日】 1F 柚木ロエントランス 10:00~17:00  
産直野菜をはじめ、ご当地の商品がラインナップ。

**あなたが見つけた「いいね!」**  
MARK IS 静岡  
「スイーツが充実! クリスピークリームドーナツや気軽に寄れるクレープ屋さんまで。ちょっとお茶もうれい時間になるマークイズ静岡」(静岡市 40代 女性)  
●他にもみんなの「いいね!」facebookで公開中です!

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

# asten 簡単おいしいクッキング & 食品と放射線セミナー

料理がうまくなりたい。おいしい料理で家族が喜ぶ顔が見たい。食品の安全性が気になる。身近な食に関する要望や疑問は尽きないもの。そこでアステンが「簡単おいしいクッキング&食品と放射線セミナー」を開催。参加者大満足のイベントをレポートする。

**知っている! クッキングセミナー**  
料理や食品にまつわる知識を楽しく学べるイベント「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」は10月6日に開催された。会場はクリナップ静岡ショールーム。参加者はアステンを通じて応募のあった女性18人だ。  
イベントの前半はクッキングセミナー。SBSテレビの番組「Soleいいね!」などで活躍する料理研究家・本田淑美(ひでみ)さんを講師に迎えて、「上海風焼きそば」などの中華系料理4品の調理に挑戦。静岡食材の話題を散りばめながら、「焼きそばがフライパンにくっつかない裏技」や「野菜炒めが水っぽくならない工夫」などのアドバイスを織り交ぜたセミナーは、驚きと笑顔にあふれていた。  
セミナーの後は完成した料理を囲んで全員でランチ。会場では「おいしい」「家庭でも作ってみたい」という感想がこちらで聞かれ、参加者は身も心も満たされているようだった。

完成した料理の試食を兼ねてランチ会。料理に関する情報交換の場もなかった

完成した「上海風焼きそば」。このほかにも「サンタさん」中華風大塚のピリ辛鶏「杏仁豆腐」を作りあげた

参加者が調理する前に講師の本田淑美さんが実演、トークを交えながら4品同時に作る手順の良さを一気感心

高し焼きそばは一度電子レンジで加熱するとフライパンにくっつかない。野菜炒めはむやみに混ぜないことで水っぽくならない

でも作ってみたい」という感想がこちらで聞かれ、参加者は身も心も満たされているようだった。

**「モンマルシェ」からのおいしい贈り物 第6回**

**感謝の気持ちをおいしいものでお歳暮の全国配送も受付中!**  
お世話になっている人へ、おいしい贈り物はいかが? モンマルシェでは「オシャンプリンセス」シリーズのツナ缶やオイルサーディン、「野菜もMotto!!」シリーズのピクルスやスープなど、おいしさはもちろん、素材や製法にもこだわった商品が盛りだくさん。普段使いにはちょっとりぜいたくな逸品だけど、どれも日常の食卓で気軽に使えて活躍すること間違いなし。会社の上司など目上の人へは箱詰、気の置けない友人といった関係であれば、バスケットやミニパッケージなど、内容もラッピングも相手に合わせて選んでみて。5,000円以上で全国送料無料(詳細は店舗まで)!

**モンマルシェの簡単レシピ**  
**オイルサーディンのブルスケッタ**  
作り方は材料はサイトへどうぞ。  
<http://shop.mon-marche.jp/recipe/snack#no.18>

**今月の試食**  
バルシェ店では、新発売の「オシャンプリンセス ソルトキャンディー」と「野菜もMotto!!」シリーズの全てのホットスープの試食を毎日実施中!

モンマルシェ  
●静岡バルシェ店 JR静岡駅南口1F 9:30~21:00 無休  
●清水本店 清水区本町1-7 TEL:054-362-5515 9:00~18:00 土日祝休  
オンライン注文はこちら <http://shop.mon-marche.jp>

**自分たちに合った結婚式をしよう**

**ウエディング相談室**  
「どうしても3か月以内に結婚式を挙げたい」「マタニティ婚でもドレスはマタニティっぽくないものがない」といった相談にも、ブライダルバンクなら親身に対応してくれる。同店は、ウエディングドレスで有名なフィン・静岡の運営だからドレスのデザインやサイズが充実。「妊婦さんだって桂由美をはじめとする有名ブランドの新作を着られます!」とスタッフの望月さん。2~30名の少人数ウエディング、写真撮影のみの手配もOK。併設のカフェで本格カフェドリンクを飲みながら、自分たちに合った結婚式を相談しよう(予約制、相談無料)。

**Q スピード婚やマタニティ婚も相談できる?**  
A 「どうしても3か月以内に結婚式を挙げたい」「マタニティ婚でもドレスはマタニティっぽくないものがない」といった相談にも、ブライダルバンクなら親身に対応してくれる。同店は、ウエディングドレスで有名なフィン・静岡の運営だからドレスのデザインやサイズが充実。「妊婦さんだって桂由美をはじめとする有名ブランドの新作を着られます!」とスタッフの望月さん。2~30名の少人数ウエディング、写真撮影のみの手配もOK。併設のカフェで本格カフェドリンクを飲みながら、自分たちに合った結婚式を相談しよう(予約制、相談無料)。

**今月のPOINT**  
ハンドマッサージ無料体験実施  
11/14(土)~23(月・夜)の期間中、ブライダルバンクまたはフィン・静岡を訪れるとスキンケアサロン「VOEUX」の本格ハンドマッサージを受けられる! 同行者(お母様や新郎様)も可。ぜひ足を運んで。

**ウエディング相談 ブライダルバンク**  
静岡市駿河区中村町55 フィン・静岡内  
TEL:054-280-2525  
11:00~18:00 水曜定休  
<http://www.fino-bridal.jp/>

**驚きと安堵の放射線セミナー**  
午後は東京都市大学・原子力研究所・准教授の岡田佳子(ゆきこ)さんを講師に迎え、「食品と放射線セミナー」が行われた。硬いテーマだけに参加者は緊張した面持ちだったものの、冒頭で岡田さんが「主婦の皆さんが家庭を守っています」と語りかけると、会場はにわかに和み、同時に活気づいた。講演のテーマは「正しく知る放射線」。放射線の正体、放射線の種類、放射線の単位など、知っているようでよく分らない放射線について、岡田さんが丁寧に解説していくと、参加者は一様に目尻が落ちる表情に。講義の中盤で、すべての食品から自然放射線が出ていることや、その放射線による内部被曝量はレントゲンなどから受ける医療の人工放射線と比べると数段に数値が低いことが語られると、会場は驚きと安堵(あんど)の空気に包まれた。岡田さんは最後にこう締めくくった。「放射線を出す物質は、地球上のどこにも存在していますので、むやみに恐る必要はありません。また、放射線に対する日本の安全基準はとても厳しいので、そのレベルを大きく超えない限り、安全性は保たれています。もちろん市場に流通している食品もまったく問題がありません。」

**正しい知識で前向きに生きる**  
放射線セミナーが終わると、会場は大きな拍手で包まれた。参加者の声を拾ってみると「日本の安全基準の高さにホッとした」「放射線についてむやみに怖がるより、バランスの取れた食事に気を配る方が大切だと思った」「放射線への誤解が恐怖心を生んでいたことに気付いた」という感想が多かった。中には「放射線や原子力発電に対する見方が変わった。これからは正しい知識を前向きに学んでいきたい」という積極的な意見もあった。和やかな雰囲気の中で行われた今回の「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」。参加者は口々に「今日覚えたことは家族に教えてあげたい」と語り合いながら会場を後にした。

**放射線セミナー講師・スロフィール 岡田佳子さん**  
東京都市大学 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産学連携推進室室長、千葉大学で理学博士を修得。現在は原子力材料の職業成分の分析、放射線測定をはじめ、福島支援として給食の放射線測定、20km圏内の環境物質測定などを行う。放射線教育にも力を注ぐ。北海道札幌市出身。

**簡単おいしいクッキング&食品と放射線セミナー 護校会場参加者募集!!**  
2/25(木) 10:00~14:45  
【会場】 東海ガスのショールーム「くりっぴープラザ」(藤枝市青木2-8-28)  
【講師】 料理セミナー講師・本田淑美さん 放射線セミナー講師・岡田佳子さん  
【メニュー】 アステン12月号で発表。お楽しみに!  
【参加費】 1,000円 【定員】 20名(予定)  
【持ち物】 エプロン、ハンドタオル1枚、筆記用具

**応募方法**  
①郵便番号②住所③氏名④電話番号を記入の上、下記の方法からご応募ください。  
【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@shizushin.com](mailto:oubo@shizushin.com) ※件名には必ず「アステン料理教室」と明記ください。  
締切:1月15日(金)必着 ※応募者多数の場合は抽選となります。受講者の発送をもって発表に代わさせていただきます。(落選の場合の連絡はございません)

協賛/静岡エネルギー・環境懇話会 イベントのお問い合わせ/静岡新聞社・静岡放送 事業部 TEL:054-281-9010(平日9:00~17:00)



**笑ってゴメン... 子育てコント劇場**

本場の理由はそれ?!  
保育園のメダカが減ってしまい、毎日心配そうに見に行く息子、「...おもしろ」とゴツリ...!

聞かれています  
6歳娘、夫宛てに届いたAmazonの箱を見て「まったく次から次へ...」それ私のまねだね。

年長ルール!  
娘が歯磨きに「ママ、あなたのけ」てなにに「...あなたのけ?」テレビ画面には「あなたの負け」の字が。読めない字=読まなくていい

乳分は複雑  
6才の孫娘が、私の白髪を真上からみて「いいな」「なんで」「エルサに魔法かけられて白いでしょ」

静岡市・山中さん

できません...  
ドライブ中のトイレ休憩で、のんびりして居る彼。前と後ろを押さえて「ママ、こうしたらいいよ、やってみなよ〜」オトナにはできません...

静岡市・みかさん

**アステンセレクト! あの子に贈り物**

Riki Bijoux  
ヘッドドレス  
2,800円〜10,000円

プロチ作家・宇留間香織さんが手作りしているヘッドドレス。星やハートにビーズやボタンやリボンなど、女の子が大好きなものだけ集めてちくちくと縫い付けられている。おしゃれしてお出掛けする機会が増えるこれからはぴったりだし、この可愛らしさも、ふわっと軽い着けやすさも、きっとあの子は一目でお気に入り。イメージを伝えてオーダーするファンが多いらしく、まずはRiki Bijouxのアトリエ、女性クリエイターたちがシェアしているアールアパートメント鷹匠を訪ねてみて。

Riki Bijoux  
静岡市東区鷹匠1-5-8 鷹一さかえビル3階  
Rt apartment TAKAJO  
tel.080-6950-8061

**桂子さんの絵本ノート**

「ベレのあたらしいふく」  
エルサ・ベスコフ/作・絵 小野寺百合子/訳 福音館書店

**働く喜び伝え続ける一冊**

スウェーデンの絵本「ベレのあたらしいふく」は少年ベレが主人公。着ている服が小さくなったので新しい服を自力で作ることになりました。まず、自分が倒れている羊の毛を刈りました。羊毛をすき、糸に紡ぎ、染めた布きれで服に仕上げるのは、村の大人の手の借りです。それも子守りや草取りや牛の番など少年でもできる労働と引き換えです。服が出来たまでの村人とベレとの交流が、田舎の豊かな自然を背景に丁寧に描かれています。自分にできないことは大人にSOSするベレも、甘やかさず相応の労働をさせて自立を見守る村人も立派です。完成させた服を誇らしげに着るベレを笑顔で見守る村人たち。毛を提供してくれた羊への感謝も忘れないベレの行動を尊敬のまなざしで見つめ、ついに後ろをまねて歩く村の幼い子どもたちの姿もお見逃しなく。

日本でも、昔の子どもはよく働いたものです。この絵本が翻訳出版されたのは40年以上前。長く読み継がれている絵本です。 児童文学作家・草谷 桂子

くさやがけに さん/後之原市出身、静岡市在住。著書に『30・11を心に刻むブックガイド』、『さびしい絵本のこぼれ』など。

**静岡市 第69回 全国お茶まつり静岡大会 オチャコレ** 11/14(土)・15(日) 10:00~16:00

お茶の新しい魅力発見!生産者・茶商・関連団体が丸一丸となって皆さんをおもてなします。  
所:青葉シンボルロード、MIRIAEリリアン、静岡茶市場、静岡市民文化会館など  
問:054-271-5271(実行委員会事務局)

**焼津市 ワンニャン譲渡会** 11/7(土)・21(土) 12:00~15:00

里親募集中の可愛いワンちゃんネコちゃんが集まります。見るだけ、触るだけでもOK!  
[同時開催]投票で商品券が当たる「ペットの写真コンテスト」11/22まで  
所:イオン焼津店駐車場&フードコート(株宜島555) 問:[やいづワンニャンの会]検索

**藤枝市 hammock cafe 2015 Autumn** 11/7(土)・8(日) 10:00~16:00

自然の中でんびりした時間をどうぞ。ハンモックチケット(1ドリンク付・60分)1,200円。  
所:藤枝市民の森(びく山頂付近の森) 問:[木布人・きふひと]検索 kifubito@gmail.com

**島田市 2015秋 島田ばらの丘フェスティバル** 11/15(日)まで 9:00~17:00 ●大人300円・小中学生150円・団体は2割引!

園内約8割のばらが見頃を迎えます。人気商品の販売やお子さまドレスのレンタルも!※秋バラの見頃は11月末まで  
所:ばらの丘公園(野田1652-1) 問:0547-37-0505

**川根町 寸又峽周辺の紅葉** 11月下旬まで

1年でいちばん美しい季節の中へ、エメラルドグリーンの湖に燃える紅葉が見事です。  
所:寸又峽 夢の吊橋(千原・JR静岡駅から車で約90分)  
問:0547-59-2746 [川根町まちづくり観光協会]

**すくすくボード**

「子育てコント劇場」に載せた面白エピソードや「wakuwaku news」でお知らせしたい地域の手作りイベントなど、楽しい情報を連絡先を添えて編集部にお寄せください。(掲載希望月の前月10日締切)

FAX 054-284-9129 E-mail asten@shizushin.com

**アステン流 大人ドリル 淑女検定**

メイク&カラー

人は出会って3秒で第一印象が決まると言われている。今回お届けするのは「メイクとカラー」のお話。流行からはそろそろ卒業。大人女子が大事にしたいのはパリエンスのような「自分らしさ」なんですって。

**問題1** カラーによって変わる第一印象。では、この冬参考にしたい大人に似合う色ってどんな色?

A. 流行色。今年はボルドー B. 肌や髪、瞳に合わせた自分色  
C. 落ち着いた茶系やベージュ D. シックなモノトーン

**問題2** 若く見られたい! というのは大人女子の切なる願い。今すぐ取り入れたい「マイナス5歳メイク」は次のうちどれ?

A. 健康的! 太眉 B. キュート! 目の下チーク  
C. 上品! 似合う色の口紅 D. セクシー! リップグロスの直塗り

**問題3** 大人肌の悩みをカバーしたい。プラスしたいベースメイクは次のうちどれ?

A. グリーンのコントロールカラー B. 濃いめのリキッドファンデ  
C. たっふりコンシーラー D. 今こそすっぴんで勝負!

**SBS学園静岡校** 今月の先生

【キレイの秘密】  
カラーとメイクで大家 講師  
南條 朱美 さん さん さん

SBS学園静岡校ではパーソナルカラー診断や個別のメイクアドバイスを受けられる講座を開講中

**11/28(土) 13:00~16:00**  
願いを叶える天使を作ろう  
~クレイアートセラピー~

講師: 船橋 真一(クレイアートセラピスト)

12色のカラーでやわらかな肌を使い、ゆっくりと時間をかけて自分だけの天使を作りましょう。願いを込めて作りましょう!  
【お問い合わせ・お申し込み】  
Tel.054-282-1191

**正解 & 解説**

**問題1** → **正解 B**  
大人女子が心得ておきたいのは「自分色」。季節や年齢、流行に惑わされなくて、おしゃれなパリエンスは自分が似合う色を知っているのだとか。自分色とはピンク、ブルーといった単色ではなく、瞳や肌、髪色から導き出される似合う色の「傾向」。主に春夏秋冬の4グループに分けられるが、自己診断は難しいので専門家に教えてもらうのがベスト。服選びでは好きな色と似合う色が合うことを心掛けて。

**問題2** → **正解 C**  
実は若く見られたいという願いは、輪郭がぼやけると老けた印象に。紅筆を使って唇の山をはっきりと、口角を上げ目に描くような効果。色は頬や唇の血色で判断する。肌の色がイエロー系ならオレンジやベージュ、ピンク系ならローズやワイン色。流行の太眉、アステン世代は慎重に。顔の骨格とリンクさせて、チークも骨格に沿って入れるとより大人っぽい印象に。グロスは紅筆でラインを引いてからが鉄則。

**問題3** → **正解 A**  
大人の厚化粧やすっぴんはNG! ファンデーションやコンシーラーの塗り過ぎはしわを強調して老けた印象を与える。コンシーラーは細い筆を使い、ピンポイントでシミを消すと自然に。コントロールカラーは肌に透明感をもたらしてくれる魔法のようなアイテム。特にグリーンはシミや赤みを目立たなくさせ、透明感を引き出す。10~20代では馴染みが薄かったかもしれないが、ファンデーション前のひと手間で品格UP!

**東静岡に新ヘアサロン 大人かわいいを演出!**

**New OPEN**  
アステンセレクト 新店情報

デザインとダメージレスに特化したヘアサロンが南幹線沿いにオープン。店内は落ち着いたリラクゼーションできるナチュラルテイストな空間。大人かわいいをコンセプトに、「年齢マイナス5歳」のヘアスタイルを提案してくれる。

ALMO hair design  
静岡市駿河区倉敷6丁目8-25 TEL.054-266-7666  
10:00~19:00(平日) 9:00~18:00(土日祝) 月休

**アピタ静岡店に生活雑貨店**

10月4日、アピタ静岡店1階にアパティーンがオープン。キッチン、生活雑貨、洋服などさまざまなジャンルを取りそろえる。オープンOK、レンジOK、直火OKのラーメン鉢1,500円がオススメ! ラーメン以外に鍋物や煮込みにも使える。ギフトにも人気。これからの季節にぴったりのオススメアイテム。

Aberdeen(アバディーン)  
静岡市駿河区石田1丁目5-1  
TEL.054-266-4731 9:00~22:00

**おハナ診察室**

産後、子育てがうまくできているのか不安でそんな自分が嫌になり落ち込んでしまいます。

妊娠、出産は女性にとって非常に嬉しいことですが、人生において大きな転機です。妊娠中たっふり出ていた女性ホルモンは、出産とともに急に減って普段の状態に戻ります。また、今まで自分ひとりで築き上げてきたライフスタイルが、赤ちゃんの誕生とともに全く違うものに変っていき、そこにきて旦那さんのお手伝いしてくれなかったら、ますますパニックに陥ってしまうかもしれません。辛い時は我慢せずに、ご相談ください。助産師外来で子育て相談をしたり、漢方をちょっと飲んだりだけで調子が良くなることもあります。一人で悩まずに、お気軽にいらしてください。

院長 八木加子

おハナクリニック 木の下町  
ohana-clinic-kinoshitacho.com

TEL.054-347-0300  
〒424-0846 静岡市清水区木の下町44-1

**点滴療法**

内服液などの薬剤の効果が早く、そして最大限に吸収できる方法が点滴療法です。

※現在、妊婦や授乳中の方、透析中の方や腎臓機能の悪い方、栄養状態の極度に悪い方は、この治療を受けることができませんのでご注意ください。

**プラセンタ点滴** 100ml/料金は ¥8,000+税 (1回)  
プラセンタ4A+ビタミン複合+アミノ酸  
一般的なプラセンタ点滴の用量です。充分な有効成分が摂取できます。  
治療時間 30分 治療回数 2週1回程度がおススメ

**美白・肝斑改善点滴** 100ml/料金は ¥8,000+税 50ml/料金は ¥4,000+税  
低濃度のビタミンCをグリチルリチンと配合し、色素沈着を抑制し、紫外線による活性酸素を消去します。またトラネキサム酸との作用でメラニン色素の生成を抑え、しみや肝斑にも効果発現します。皮膚のしわやたるみの原因となるコラーゲン減少を最小限に抑え、コラーゲン増進促進に働きかけます。  
治療時間 10分~20分 治療回数 制限なし

**にきび改善点滴** 100ml/料金は ¥8,000+税 50ml/料金は ¥4,000+税  
にきびの炎症や皮膚の分泌を抑える成分を点滴します。にきびの減少を助けます。  
治療時間 10分~20分 治療回数 制限なし

**インフルエンザ予防接種** 1回 4,500円+税

インフルエンザワクチン接種を開始しました  
ご希望の患者様 14歳以上 は受付にお申し出ください。  
【料金】1回 4,500円+税

●インフルエンザはただの風邪ではありません  
風邪よりも症状がひどく、重い合併症をおこして死亡することもあります。  
●流行シーズンに入る前にワクチン接種をすませてください  
ワクチン接種を受けておくことでインフルエンザにかかりにくく、たとえかかっても症状が比較的軽くなる場合があります。

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・麻酔科 (30歳 専門 医師)  
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 ベガビルB1F

院長 平野 温子  
1969年2月生まれ。富士市出身。静岡聖隷医療専門学校 第31回卒業生。平成6年東京女子医科大学医学部卒業。東京歯科大学付属大田病院、東京女子医科大学付属大田病院皮膚科(麻酔科)・泌尿科(麻酔科)・消化器科(麻酔科)・形成外科(麻酔科)勤務を経て平成12年静岡市立病院にて「麻酔科」を開設。平成15年12月静岡市立病院から「皮膚科」に転科。平成16年12月静岡市立病院から「皮膚科」に転科。メダカカスシメック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 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/当日診療希望 16:00まで

ケイタイサイトへアクセス! 医療情報を閲覧できます

JR静岡駅北口より徒歩5分  
静岡駅前より徒歩1分

**卒業式** 2016 Graduation Ceremony Kimono & Hakama

ご予約 承り中

★着物&袴バック★ ¥27,000~  
★小学生【男児】バック★ ¥32,400~

★着物のみバック★ ¥21,600~

★小学生【男児】バック★ ¥32,400~

★アステンを見ました!で! (当日決済 当日限り) 10%OFF!!

★早朝の美容着付けも予約OK! (早朝料無料)  
★定休日大晦日の美容着付けも予約OK!  
★返金はクリーニングなしの翌1返却でOK!  
★返金はクリーニングありの翌1返却でOK!

★アステンを見ました!で! (当日決済 当日限り) 10%OFF!!

◆静岡店◆ビュール  
駿河区宮本町7-13 TEL.054-202-3331  
◆営業時間10:30~19:00(火曜定休)

◆清水店◆エリザベート内  
清水区1-7-1 TEL.054-366-3339(清水ビュール)  
◆営業時間10:00~18:00(火曜定休)

**保険の無料相談受付中!** 静鉄グループ

ご相談を頂いた方 3時間無料 + しずてつカードルカのポイント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。
- ★地域密着の静鉄グループ  
安心の静鉄グループが運営しているお店です。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。ぜひご来店ください。

**こんな方はまずは気軽に来店&相談を**

- 結婚を機に保険を真剣に考えたい
- 妊娠を控えて子どもの保険を考えたい
- 保険に入ったことがないのでこの機会に検討したい
- 子どもが入園・進学して保険を考えたい
- がん等の大きな病気にかかった時に備えておきたい

**しずてつ保険ステーション** しずてつ保険 検索

**新静岡セノバ店** MARK IS 静岡店

TEL.0120-708-288 TEL.0120-708-299



今話題の水素専門店  
大人気の艶スバ®体験&セルフ小顔術 先着10名

新静岡セノバそばの水素専門店「Suiso Cosme Shop H2(水素コスメショップ)」は、水素サプリメントや水素入浴剤、水素発生美容液など水素商品が満載の水素専門店。さらに水素発生美容液を使用するエステコースも受けられる。大人気メニューが水素リフトヘッドスパとフェイスマッサージを組み合わせた「艶(あで)スバ®」コースだ。この技術は、2014ミスユニバース日本大会ビューティーキャンプにて「セルフ小顔術」指導を行った番場真緒さんの考案によるもので、県外から足を運ぶ人も多いとか。



●アステル読者限定で、先着10名まで艶スバ®(65分)初回体験とマンツーマンセルフ小顔術レクチャーのセット(カウンセリング込みで120分、セルフ小顔術プレート付き)通常22,680円(税込)が7,500円(税込)に!「アステルを見た」の一言を添えて予約を。

**Suiso Cosme Shop H2**  
静岡市葵区伝馬町1-3 サンタマールビル1F  
(新静岡セノバそば通り口) ☎0120-74-3705  
10:30~20:30(日曜10:30~18:30) 火曜定休 完全予約制

こだわり雑貨やリラクゼーション、占い  
人気の周年イベントは11/8(日)まで!

今年6周年を迎える葉山珈琲io'riで、記念イベント「いおりの彩りテラス」を開催中。テラスや駐車場の会場に、ほっこりとした雑貨が人気の「楓(TENO-HIRA)」の器やハンドクラフトをはじめ、占いコーナー、こだわりショップの植物やリラクゼーションなど、心くすぐるアイテムが勢ぞろい。11/8(日)までなのでお忘れなく!珈琲豆20%OFFセールは11/9(月)まで。また店内では特選の「カレードリア」(1,080円、ミニサラダ付き)が登場。じっくり炒めた玉ねぎのバターライスに濃厚ホワイトソース、特製カレー、チーズが絶妙で、冬限定にもかかわらず季節を通して要望が多い。今年は旬のレンコンやパロコリー、チキンが食材に加わり味わいもアップ。提供時間は11:00から。



**葉山珈琲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)  
☎054-266-5522 7:00~22:00  
年内無休 休35台

秋冬アイテムにぴったり  
人気の「ウルガーゼ」

テレビから人気が付き、今ちょっとしたブームになっている素材「ウルガーゼ」。特長は、なんといっても薄くて軽くて温かいこと。優しい風合いと肌ざわりの良さで、身に付けるとほっこり幸せな気分になれるこの素材を使って、あなただけのオリジナルアイテムを作ってみては? ショールやケープ、マント調の羽織りも素敵だし、スカートを作ってもいいかも。刺しゅうレースを縫い付ければエレガントな雰囲気でも使える一枚に。他に「ネル素材」をはじめ秋冬にぴったりの布が多くそろっているので、インテリアなどライフスタイルにも取り入れてみて。



**大和屋**  
静岡市清水区1-2-1 えじりあ1F  
(JR清水駅西口徒歩2分)  
☎054-366-1216 10:00~20:00  
第3水曜定休 休あり  
http://www3.tokai.or.jp/yamatoya/  
大和屋 清水 休35

★ ★ ★  
**asten PEOPLE**  
vol.121  
**三浦しをん**  
作家

「あの家に暮らす四人の女」の出版記念トークショーでは、小説以外でも静岡のファンを惹きつけてくれた三浦しをんさん。アステル読者に読んでくれた、書くこと、暮らすこと、そして30代のうちにして欲しいこと、について。

Q.サイン会等のイベントで読者と接する時はどんなお気持ちですか?  
とても楽しみです。本についてのご感想を直接うかがえる機会はなかなかないので、楽しんでいただけたかなと、つついっしん心を探ろうとして、じーっと顔を凝らさず、挙動不審になりますね(笑)。

Q.新刊は女性4人のちょっと不思議な共同生活が魅力的に描かれていますね。  
女同士という、すぐに対立するのでは?という見方をされがちです。でも、世代や血縁に関係なく、こんな風にゆるやかにつながる女同士のコミュニケーションがあってもいいんじゃないでしょうか。平均寿命の長い女の人には、たとえ結婚していても、夫に先立たれたり、子どもが独立したりして、やがては皆、同じ「一人」になっていく。そんな「一人」と「一人」が支え合ったり、補い合ったりして一緒に暮らしていくのも、将来の選択肢として楽しいだろうな、という理想みたいなものを書いてみようと思ったんです。

Q.佐知さんや雪乃さん(作品の登場人物)の日々の暮らしと、しをんさんご自身の日常が重なる部分はありますか?  
あんまり無いですね(笑)。彼女たちは、毎日早起きして、朝ごはんを作って、家庭菜園まで...!日々の暮らしを淡々ときちんとこなしています。起きた時に起き、食べた時に食べる、仕事したい時に仕事している私は、むしろ見習わかなと。でも小説中の会話には、私も実際に母や友人たちとこんなことを話しているという部分もかなり含まれています。



もちろん全部がそうじゃないですけどね。  
Q.小説の中で、女性にとっての「デパート」という存在がとても印象的に登場します。しをんさんもデパートは好きですか?  
好きなんですけど、実際に行くところちょっと気取られてしまうんですよ。華やかでエネルギーに満ちあふれていて(笑)。やっぱり私には本屋さんが一番、落ち着く場所ですね。といっても新刊コーナーは素通りですよ。自分の新刊が出ている時は、部数が少ないと「もっと置いて」って心配になるし、逆に大量に平積みされても「売れてないのか」とって心配になる。他にも「あっ、この作家さん、また新刊が、いっぱい仕事しているなあ...」等々、余計なことを考え過ぎてしまう

Q.しをんさんの作品の登場人物は、いつも生き生きと魅力的です。キャラクターづくりが得意なことは?  
男女問わず作品のキャラクターには必ず、こういう風に生きられたらいいなという私自身の理想や憧れが投影されています。たとえば主人公が犯罪者で、人間の闇の部分を描かなければいけない時でもそれは共通しています。

”30代、結婚したい?したくない? 本当の気持ちを見つけて下さい。”

Q.小説の多くが映像化され、ヒット作も多いですね。  
幸せなことには映像作品も、純粋に観客として「好きだな」と思えるものばかりです。映画やドラマは、読んでくださった皆さんの脳内で、自分の小説がこんな風に映像化されていたんだというのを実際に確かめられるわけですから、作家にとっても面白い体験です。演じてくださる俳優さんは、皆さんキラキラ輝いています。生身の人間が演じる迫力も加わって、自分が作ったキャラクターなのに、なんだか少しもふかっさりします(笑)。

Q.astenは30代女性からの反響が大きいのですが、この世代の読者に向けてメッセージを頂けますか。  
30代は本当にあつという間に過ぎていきます。仕事をしている人は、経験を積んでどんどん忙しくなっていく時期だろうし、結婚して子育てをしている人も同じでしょう。だからこそ「一度立ち止まって、自分のことを考えてみようよ」って言いたいですね。例えば独身の人だったから、結婚したいのか、そうでないのか、周りの雑音に影響されないで、自分の本当の気持ちを見つけてあげてほしい。で、この先、もう結婚しないだろうなと思ったら、一人でどうやって生きていこうかと、ざっとでいいから自分なりに思いを巡らせてみる。忙しく、流しれやすい時期だからこそ、これからの人生の歩きたいなものを、一休みして、肩の力を抜いて考えてみるのが大切なんじゃないかなと思います。

20代に比べて体力も落ちてきますから、無理をしないでできるところも管理して、心も身体も、自分を大切にしてくださいね。

編集部 オススメ こだわり SELECTION

**来年1月以降の挙式を控えた花嫁さんにブーケの無料相談会を開催!**

ブライダルのドレスが決まったら次はブーケ。一押しはブライザーブドフラワーの専門店「アミティエノリ」のブーケだ。とにかく提案が絶妙。ドレスのデザイン、花嫁さんの雰囲気を感じ取りながら、デザイナーの小田さんが直接話を聞き、その場でデザインを描き起こしたり、実物のブライザーで立体的に見せてくれたり、ぴったりのブーケを考えてくれる。実際に挙式を終えた花嫁さんから、「お願ひして良かった」という喜びの声も多いそう。そんなアミティエノリでは、来年1月以降の挙式を控えた花嫁さん向けにブーケの無料相談会を開催(要予約)。オーダーはもちろん、手作りもOK! 気軽に相談してみよう。価格は38,000円(税別)~。

**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)  
☎054-288-1187 9:59~18:30(カフェ17:30まで)  
日曜定休 休8台 http://amitie-nori.com/ アミティエノリ 休35

**あれも! これも! おいしい静岡がギュッとつまってお出迎え**

オープン以来、大好評を得ているアレモキッチン、コレモストアは来年2月末までの期間限定アンテナショップ。2階のアレモキッチンでは昼はボリュームたっぷりのヘルシーランチ、夜は静岡ならではの酒が楽しめる。ランチメニューはメイン料理に加え、常時12、13種類が用意されている小鉢から3点選んで750円、5点で880円と、おいしくてリーズナブル。夜は静岡の地酒8種の中から3種を選んで飲み比べできる「利き酒セット」が人気。おすすめは浜松餃子と、酒のさかなにぴったりの夜用小鉢(150円)も外せない。3階のコレモストアでは700点もの静岡の特産品が、遠江・駿河・伊豆のエリア別に並べられている。季節限定のものも入荷されるので、何でも足を運んでみて。

**アレモキッチン/コレモストア**  
静岡市葵区相屋町1-10(クーボール会館隣)  
2Fアレモキッチン(飲食) ☎054-651-1411 11:00~14:30、17:30~22:00  
1Fコレモストア(販売) ☎054-651-1401 10:00~19:00  
水曜定休 http://www.aremocoremo.jp 主催/運営/静岡県農工商連合会

**指導経験がなくても大丈夫 くもんの先生になりませんか?**

世界48の国と地域に広がる公文式学習法は、創業者がわが子のために作った学習教材が始まり。くもんでは、子どもの「自ら学ぶ力」をサポートする先生を募集している。自宅や会場を借りての開設、引き継ぎ開設など、教室の形もさまざま。特別な資格や指導経験がなくても週に2日、1日5時間程度から始められるので、家事や子育てと両立しながら長く続けられる。「基本から学べる充実した研修と、担当スタッフや先輩の先生のサポートで楽しく教室を続けることができます」との声も。まずは各地で開催されている説明会に足を運んでみて。予約はHPまたはフリーダイヤルへ。

●説明会の内容(2時間) ※面接やテストはなし  
①KUMONの説明、②先生の仕事、③個別質問受付  
●会場  
【駿河区】公文教育研究会 静岡事務局 11/10(火)、25(水) 10:30~、30(月) 19:00~  
【清水区】清水産業・情報プラザ 11/19(木) 10:00~  
【葵区】静岡市産学交流センター(メガサート) 11/6(金)、24(火) 10:00~  
公文式千代田6丁目教室 11/17(火) 10:00~  
【藤枝市】藤枝市文化センター 11/9(月)、26(木) 10:00~  
【焼津市】サンライフ焼津 11/13(金) 10:00~

**公文教育研究会 静岡事務局**  
静岡市駿河区森下町1-35 静岡MYタワー6F  
☎0120-834-414 9:00~17:30  
土・日・祝日定休 http://www.kumon.ne.jp/instr/  
くもんの先生 休35

**お気に入りの手帳と文房具で気持ちもハッピーに**

そろそろ2016年のスケジュール帳が欲しい時期。文具館コバヤシ(馬淵本店、豊田店、城北店、若松店、長田店、焼津店)では、毎年人気の花柄りパティシエズや、月間予定だけのシンプルでスマートな手帳、家族みんなの予定を把握できるママたちの評判の手帳など、さまざまなタイプの手帳入荷中。多くの種類からあなたにぴったり合った一冊を見つけて。こすると消えるスタンプ「フリクション」や、かわいく彩るデコレーションテープ、手帳に挟めるスリムでおしゃれなペンなど手帳まわりを楽しんでくれるグッズもあるので、ぜひお店をのぞいてみて。

**文具館コバヤシ 豊田店**  
静岡市駿河区豊田1-2-5  
☎054-288-0067 9:30~20:00  
年中無休(馬淵本店のみ日・祝日休)  
休あり  
http://www.kobayashi.net  
文具館コバヤシ 休35

**期間限定の特別企画**  
金・銀・プラチナ・ジュエリー  
買取査定額UP  
キャンペーン

◆買取基準相場◆  
金 4,845 円/g  
プラチナ 4,084 円/g  
銀 65.67 円/g  
※お客様の前で計算 明確な査定額を致します。

※最大10,000円査定額UPは、金・銀・プラチナ製品やジュエリーで20万円以上のお買取成立の方が対象です。20万円未満の場合は、査定額より5%UPでお買取になります。キャンペーン期間は2015年11月30日(月)までとなります。

※買取価格は、重量・品位により異なります。  
※買取対象は当日の相場・判定・加工手数料。  
※買取対象は静岡市公認鑑定士491270002061号  
※買取額には消費税、お取引手数料、送料は含まれていません。  
※査定の際、お断りいただけた場合がございます。  
※上記金額は2015年10月時点の相場に基づいた金額になります。  
※買取額には消費税、お取引手数料、送料は含まれていません。

※最大10,000円査定額UPは、  
金・銀・プラチナ製品やジュエリーで  
20万円以上のお買取成立の方が対象です。  
20万円未満の場合は、査定額より5%UP  
でお買取になります。

※最大10,000円査定額UPは、  
金・銀・プラチナ製品やジュエリーで  
20万円以上のお買取成立の方が対象です。  
20万円未満の場合は、査定額より5%UP  
でお買取になります。

※最大10,000円査定額UPは、  
金・銀・プラチナ製品やジュエリーで  
20万円以上のお買取成立の方が対象です。  
20万円未満の場合は、査定額より5%UP  
でお買取になります。

**Aria アリア**  
静岡市駿河区相屋町商店街店  
☎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**  
ベイドリーム 清水店  
☎054-337-2211

**今月のイケメン vol.78**

元気をチャージできるステーキ専門店  
笑顔の裏にあるサービスへのこだわり

シルバのピアスをした、ちょいワル風。一見するとロクな印象のイケメンだが、話してみるとスタッフやお客様を何より大事にする優し心のある店長だった。出身地である長崎から静岡へ移り住んで約8年の34歳。洋食店勤務などを経て、昨年7月から「ステーキ専門店2910相屋町店」の店長を務めている。「このお店はオーストラリア産の安全性の高い肉を低価格で提供していて、素材と味には自信があります。あとは良いサービスを提供できるように、従業員には時には厳しく指導しています。でもムチだけじゃなくアホも使っています。みんな明るく仲がいいんですよ」と、笑顔の古賀さん。興味があるのはファッションや音楽。学生時代からギターを弾いているそうで、ミュージシャン吉井和哉さんの「大ファン」だとか。「あんなにかっこいい大人の男に憧れますね」。今後は「店で行うお得なイベントを何か企画したい」と、これからの展開にも目が離せない。「最近では女性客が多いんですよ。1人でも気兼ねなく食べていただける雰囲気なので、どうぞ気軽に入ってきてください」

**ステーキ専門店 2910にいきなり 相屋町店 店長 古賀 基晶さん**

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 アステル編集部 ※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。



asterisk(アスタリスク:\*)はギリシャ語で「小さな星」。asterisk10(アステン)は10人10名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。

2015.11月号 Vol.121 [2015.11.7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(12月5日発行)は「クリスマス」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  
 Room No.101 × 前田工業(株)  
 くつのごころ 6,480円  
 (装飾パーツは含まれません)

問い合わせ:  
 Room NO.101 (ルームナンバー101)  
 Tel:054-260-4252

2015 Saint Valentin Christmas The Holy World  
 12/13までのご予約  
 10%OFF!!  
 ウエディングスイーツ カフェ  
 Café deux Valentin chambre d'hôte  
 ●●● 県立美術館 登木通り BUS STOP 前 ●●●

## 11月は旬の魚でおいしくイタリアン

# しずおかキッチン

今月のしずおか食材  
**タチウオ**



秋から初冬が旬のタチウオは、駿河湾でもよく釣れる。切り身で売っていることが多く、うろこがないので手軽に調理できる。定番の塩焼きや煮付けはもちろん、肉厚のものは白ワインで蒸し焼きにするアクアパッツァにも相性抜群!



## タチウオのアクアパッツァ

- 材料4人前
- タチウオ切り身:4切れ
  - アサリ:300g
  - ミニトマト:24個
  - タマネギ(みじん切り):小さめのもの1/2個
  - おろしニンニク:1片分
  - オリーブオイル:100cc
  - 白ワイン:200cc
  - レモン汁:小さじ1
  - パセリ(みじん切り):適量
  - オレガノ(みじん切り):適量

- フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ弱火にかける。香りが出たら中火にしてタチウオを入れる。両面焼き色をつけて、一度取り出す。
- 1のフライパンにタマネギを入れ、しんなりするまで炒める。タチウオを戻し、アサリとミニトマトを加える。
- 白ワインを入れたらふたをして、強火に。アサリの口が開いたらふたを取り、中火で煮詰める。最後にレモン汁、パセリ、オレガノを加える。

point 表面に切れ目を入れ形崩れを防ぐ

今月の先生 **片川 正継** Masatsugu Katakewa ●おひさま食堂シェフ ●tel:0548-23-9755

タチウオは崩れやすいので、表面に切り込みを入れておくことで形崩れを防ぎましょう。火を付ける前にオリーブオイルとニンニクを入れることも大切。焦がさず香りを引き立たせます。最後に加えるハーブはドライでもいいですが、お好みのフレッシュハーブを飾ると見た目も良くなりますよ。

## asten enquête

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。

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

- Q1 ご希望の賞品番号・賞品名は?
- Q2 アステン11月号を見てから「実際にいったお店」と「行った感想」を教えてください。
- Q3 プレートランチでおすすめのお店を教えてください。
- Q4 アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。
- 2015年11月20日(金)締切 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11月下旬にお届けします。

01 5名様 熟成黒にんにく Lサイズ 1袋 (6玉入り・約1カ月分) [静岡パワープラス]	02 5名様 午後の紅茶 みかんティー 1箱(24本入り) [キリンビバレッジ]	03 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]
04 10名様 ソルトキャンディー オーシャンプリンセス塩飴 [モンマルシェ]	05 12名様 日清どん兵衛3種セット (きつねうどん・天ぷらそば・かき揚げ天ぷらうどん) [日清食品]	

プレゼント賞品はクロネコヤマトが11月下旬にお届けします ヤマト運輸

## 肉フェア [NIKU]

- 第1弾 11/1(日)~11/30(月)  
 第2弾 12/1(火)~12/30(水)  
 ※12/19(土)~12/25(金)を除く

2015年最後のフェア、テーマは「肉(NIKU)」。



## ランチbuffe&選べるメイン料理

メイン料理は、肉料理3種、魚料理1種の中からお選びください。できたてをお持ちいたします。

大人	小学生	幼児
平日 ¥2,500	¥1,340	¥720
土日祝 ¥2,800	¥1,550	¥720



## ディナーbuffe&フリードリンク

buffeメニューは、ビーフストロガノフや牛肉と野菜のアルゼンチン風、キャロットラペとミートのパテ、フランクソースなど、様々な種類の肉料理をお楽しみいただけます。

カービングメニュー

①n	牛サーロインステーキ
②n	ローストビーフ
③n	ローストチキン

大人 ¥4,800 小学生 ¥2,200  
 幼児 ¥1,200

## エコドライブ、美しい環境とモビリティの楽しさを次世代へ。

期間中、試乗・査定・商談で  
**Honda オリジナル ハイブリッドジャープレゼント!**  
 期間:2015年10月3日(土)~12月末日まで

**N-BOX (N-BOX+含む)・N-WGN ご成約で**

**Honda 純正 ナビ プレゼント!**

ナビ画面を見やすい角度に調整できる「選ナビ」機能を搭載。  
**Premium Club Gainers**  
 ページャ インターナビ VXM-164VFI  
 メーカー希望小売価格 137,160円(消費税込み)

N BOX	N-WGN
N-BOX G-Lパッケージ 型式:DBA-F1 066L CVT(トルクコンバーター)付車種 標準価格(消費税込み) <b>137.0万円*</b>	N-WGN C 型式:DBA-B1 066L CVT(トルクコンバーター)付車種 標準価格(消費税込み) <b>109.0万円*</b>

Honda Cars 静岡 本社:静岡市東区長沼596-3 ☎:054-265-5200

ホテルアソシア 静岡 Tel.(054)254-4141  
 静岡市東区黒金町56 http://www.associa.com/sth/

東静岡店 清水吉川店 清水淡川店 聖一色店 電南店  
 ホンダオートテラス静岡  
 ※価格はすべて消費税(8%)込みの価格です。掲載価格には、保険料、税金(消費税除く)、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は含まれておりません。