

astren

1月
Jan. 2016



asten people
小林ひろ美



アステン5つ星
プレートランチ



甘過ぎない大人モードの
アクセサリたち。
山口薫子さんが、
チェコのガラス職人が手作りした
ピンテージのボタンを
使って手作りにしている。
キラキラ光るものには
不思議なチカラが宿っているみたい。
しゃんとしないと叱られそうな、
新しいドラマの渦に引き込まれそうな。
2016年。少しでも良い方へ、
近づけますように。

今月の*
キラリ

*
撮影協力/ Noir (ノール)
TEL.054-266-5401

特集

アンティークは ドラマチック。

- 私流、発見 a&b
新たな舞台へ、背中押す一着
- 淑女検定
煎茶道
- 小さな旅
東静岡駅南口エリア
- しずおかキッチン
チョコレートのスフレ 紅ほっぺのソース
- すくすくボード
こだわりSELECTION

HOTEL OLE ドレスサロン

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
ウェディングドレスブランドも
新作続々入荷中。



無料ドレス試着会、毎日開催中!

HOTEL OLE Blossomole



～ホテル完成記念!～
**夏までのシーズン
特別PLAN** **8大特典**

- ◆お料理(お一人様): 2,000円特別割引……80名様の場合 16万円もお得
- ◆新郎新婦衣裳: 20%OFF
- ◆引出物(お一人様): 1,000円分特別割引……80名様の場合 8万円もお得
- ◆乾杯ドリンク: 全員分プレゼント
- ◆招待状(一部につき): 500円特別割引……80名様の場合 4万円もお得
- ◆会場使用料: プレゼント……最大20万円もお得
- ◆ローバーでのお迎えサービス: 無料
- ◆日程特別割引: 最大40万円OFF

50名様以上のパーティー
ご成約のお客様限定! 4月～8月までの挙式を
お考えのお客様限定!

いよいよ 見学会スタート!



挙式当日、
自宅からホテルまで。
『レンジローバー・ヴェーク』で
優雅なプリンセス気分を。
海外の著名人やセレブからも人気の
英国(ランドローバー)社の
高級車(レンジローバー・ヴェーク)。

HOTEL OLE 3F RELY

「レライ」
2月下旬OPEN



人気ヘアメイクアップアーティスト
「おぐねえ」をはじめ
美のカリスマ4人プロデュースの
サロンがホテル3Fにオープン!

HOTEL OLE
～ホテルオーレ～ 2016年3月1日グランドオープン!

ウェディングサロン 054・634・2228
[営業時間]10:00～20:00(火・水曜定休)
静岡市東区南1-7-5 BEBビル1F [MAIL]info@blossomole.com
[URL]www.blossomole.com/ [プロデュース] 篠原

ホテルオーレ 054・634・0001 静岡市東区南1-3-1
[MAIL]info@hotel-ole.com [URL]www.hotel-ole.com/
ドレスサロン 054・636・8816 静岡市東区南1-7-5 BEBビル2F
[営業時間]10:00～20:00(火・水曜定休)



おおらかに、近い距離で。

いわゆる「アンティーク」とは、関税上「できてから100年以上のもの」と定められる、とされる。でも、200年以上としている国もあるというし、博物館などに取められるような美術品だけがアンティークで、食器や日用品は違う、という考えがあったりもする。時代によって、あるいは見る人や「それが何か」という部分においてさえ、きちんとした線引きをするのは難しい。一つ言えるのは、誰かの手を経て伝わってきたそれらが、多くの人を魅了するということ。

深いあめ色に使い込まれたテーブルや椅子、くすんだ風合いの銀食器—自分よりも確かに時を経てきたものに、さらりと触れられたら。そして、いつも過ごしている空間に取り入れられたら、どんなにか素敵だろう。

「ヨーロッパの方は、少しぐらいお皿のふちが欠けていても気にしない

たいで、欠けてるものでも売ってるし、みんな買っていくんですね。私もあまり気兼ねなく使っています。気に入ったものが、たまたま古いものだった、という感じで」

そう話してくれたのは野村かのうさん。静岡市内で雑貨店「unspoken emotions」を営む野村さんが選ぶのは、旅行先のみもの市などで見つけた日用品が多いという。

「大好きな小皿やカップなどは友達が来てお茶を出すときなどに使います。そういうものは、フランスでプロカントというんです」

「美しいがらくた」を意味するプロカントを、文字通り惜しげもなく使う日常が、本場ヨーロッパにはあり、みんな古いものにともおおらかで、その距離が近かったことを、野村さんは覚えている。築100年、200年という建物が並ぶ街に暮らす人々にとって、ある

ものを使い続けるライフスタイルはごく当たり前ののだろう。選ぶとき、いつぐらいの年代か、どういものか店の人に尋ねることで、文化や歴史が垣間見えることも楽しい、と野村さんは言う。

「誰がどんな風に使っていたんだろう。そんなことを想像して使い続けるのは、ロマンがありますよね」



世界は狭くなったといわれても
アンティークという言葉の響きには今も
どこか遠い見知らぬ国の空気を感ずる。
海を越え、時を超え、たどり着いたものたちが
私たちの暮らしに影をくれるお話。

アンティーク



不便を自由に愛しむ。



「100年前は職人が丁寧に作ったものを、直しながら使っていました。そういうものが、長い時間をかけて誰かに使われてきて、偶然からいい風合いが生まれます。それらは、技術が進歩したからといって塗装やお金で作れるものではない。今には決し



て作れない、それがアンティークの魅力だと思います」

アンティーク雑貨を扱う「モンパニエ」の深澤健生さんがそう説明してくれた。海外に買い付けに赴けば、その時にしか出せないものがあり、それが今にはないデザインや機能のものだと心躍る。

「でも、そういうものはたいいてい、今使うには不便なんです。例えば、電子レンジで使えなかったり、驚くほど薄くて扱いにくかったり」

見せてくれたのは、大きめのスプーンのような銀のカトラリー。リボンをあしらった持ち手の細工は、まるでアクセサリーのように繊細だけれど、シフトスプーンというそれは「お菓子を粉糖をふりかけるための道具」。

「飾りがなくても使えるし、手入れを考えたらこういう装飾は非効率なんですよね。コーヒー豆だって、今な

ら電動ミルがあるから一瞬で粉にできるんだけど、手動のミルだと時間をかけてガリガリしなきゃならない。でも、不便を愛しんだり、割らないようにそっと使う、そういう時間を楽しんでほしいですね」

そして、それらを取り入れる基準は、使い手がかもっと自由に設定していいのでは、と深澤さんは考える。

「海外の人が、日本の湯飲みのみたをキャンドルスタンドとして買っていかれたことがあります。和食器にマカロンをのせてもいいし、新築の家に古い椅子が飾ってあってもいい。仮にそれが実用的なものでも、その空間をいいなと思えたら、心の中の役に立っているはず」



はドラマチック。

過去から未来へドラマはつながる。

静岡市駿河区のアンティークショップ「デジャヴ」の楠本亮さんは、骨董品を扱う父から「古いものが必ずしもいいわけではないし、新しいものがよくないわけでもない」と言われてきた。日本にもかつては古いものを大切に使う習慣があり、文化に、生活に自然と受け入れられてきたものの、戦後の劇的な経済発展とバブル経済、その崩壊という荒波の中で、使っては捨て、また買い替える、ということが日常になってしまった。今、夢から覚めたように立ち止まり、足元にあるものを使い続けることの大切さに気付く人は増えているけれど、決して新しさを否定するものではない、と感じる。

「アンティークは、誰かが使い込んできた風合いや経年による色の変化を楽しみ、受け継いでいくものですが、そういうのって、日本のわびさびと通じるんじゃないかと思うんです。一方で、日本では昔から年末に障子紙を張り替えたり畳を新しくしたりすることがよしとされた。新しいものに喜びながら、わびさびを尊ぶ。相反する価値観と同居できる土

壌が日本にもともとあるのだから、アンティークのよさを理解しつつ、インテリアの選択肢の一つとして気軽に取り入れてくれる人が増えるといいなと思います」

楠本さんが、アンティークにまつわる素敵なエピソードを教えてくださいました。ある日店を訪れたのは、小学生ぐらいの子ども2人を連れた若い夫婦。「みんな、自分の好きな椅子を一つ選ぼう」と、家族4人がおのおの、デザインの違う椅子を選んだ。4脚の椅子は、今は4人で食卓を囲むかもしれないし、そのうち自分の部屋で使うようになるかもしれない。やがて子どもたちが独立し家を離れるときには、自分の椅子を持たせることになるけれど、家族が離れてもみんなで椅子を選んだ思いは消えない。それぞれの家庭を築くときには、椅子が中心になってまた家族の分だけ椅子を選べばいい。

過去からつながって、どこまでも未来を感じさせるビジョン。アンティークはたぶん、そんなドラマをたくさん紡ごうとしているのだ。



立体感ある高品質なジャガード織りが上品なセットアップに、
小技が光る主役級のトレンチコートで大人フェミニンな印象を。
履き壊れない靴と、書類も収まるクラッチバッグがあれば安心。



Point 差がつくディテールで
オシャレ上級者



Point 定番ツイードも
ラメで華やかさプラス

a.v.v. マークイズ静岡店
静岡市駿河区木下191
マークイズ静岡2F
tel:054-297-3980
営業/平日10:00~21:00
休/マークイズ静岡休業日

私流、発見
a&b
新たな舞台へ、
背中押す一着

別れと出会いの季節がやって来る。
恋しみの涙も新生活への不安も、すべてを
喜びと期待に変える風。
買物を伸ばして次のステージへ。
晴れの舞台、あなたは何を穿く？

コート/¥63,000(Clean2)
Tブラウス/¥33,000(Clean2)
スカート/¥33,000(Clean2)
クラッチバッグ/¥19,000(Rapture)
ゴシックウェレット/¥17,000(Rapture)
トストラップシューズ/¥35,000(Ho)
ネックレス/¥12,800(atuka)

西村屋HONTEN藤枝駅前
藤枝駅前2-6-4
tel.054-641-3340
営業/10:00~19:30 休/年中無休
http://www.nishimuraya-ko.co.jp

SKY SUITE WEDDING

スカイスイートウェディング
“空に近い、ゲストに近い”
2人の想いを伝えるプライベートウェディング

2015年にホテルセンチュリー静岡18Fに誕生した、
新ウェディングフロア「SKY SUITE WEDDING」。
チャペル、式場、料理、演出のすべてが2人に“ちょうどいい”結婚式を叶えてくれる。
気の置けない大好きな仲間たちと。
リラックスした空間で一生涯を過ごす1日を過ごす場所。
JR静岡駅徒歩1分というアクセスで、少人数の華やか
立食スタイルのパーティーにも柔軟に対応してくれるので、気軽に相談を。



ホテルセンチュリー静岡
www.centurywedding.jp
〒422-8670 静岡市駿河区中村町55

スイーツ付♡お正月フェア 1/3 SUN

年末年始の連休を利用して、彼や家族と一緒にゆっくり相談を。
「SKY SUITE WEDDING」の会場見学も可能。
期間中のご成約だとさらにお得♪

開催日時 2016年1月3日(日)~11日(月-火)
各日 10:00~19:00

予約 要予約・無料

フェア内容
○チャペル・神前見学 ○会場見学
○スイーツ試食 ○ブライダル相談会

特典 期間中のご成約で
「特別なお年玉特典」あり!

2/14 2016 センチュリー グランドフェア

「SKY SUITE WEDDING」の全容をチェックできるチャンス。
憧れのドレス試着や無料試食も体験できる充実の内容。

開催日時 2016年2月14日(日)
19:30~21:30

予約 要予約・無料

フェア内容
○模擬挙式・模擬披露宴
○ハーフコース試食
○ドレス・和装試着
○ブライダル相談会 など

特典 グランドフェアだけの
特別な特典あり!

ORANGE HOUSE MY ROOM at HOME case 01

【理想を叶えた実例スタイル】

築48年の日本家屋をリノベーションした住まい

上質なアジアリゾートを思わせるモダンな空間。自然光が
あふれる吹き抜けに、ご主人念願のタイル張り無垢木の
フローリングを組み合わせた20帖のリビング。実はこの
家は新築ではなく、リノベーションで造られている。「決め手
は土地。もともと築48年の日本家屋が建っていて、壊して
30坪の規模住宅で建てると、42坪でフルリノベーション
するのではどっちがいかを自問したら、すぐに答えは出
ました」とYさん。8Kだった間取りを3LDKにし、2階の床の
一部を抜いて吹き抜けに。それまでのマンション暮らしで不
満だった採光・通風・収納がたっぷりといえ、2人の子どもが
駆け回っても広々余裕。太陽光でオール電化にもした。「遊
びに来た人がみんな、新築だと信じて疑いません。思い
切ってリノベにしたのが大正解でした」と満足そうだ。

EVENT情報
1/16(土)、17(日) リフォーム
&不動産フェア@TOTO・
YKK新ショールーム(駿河区
曲金)
「アステンを見た」で会場内の
飲食、雑貨店で使える500円
分のクーポンをプレゼント

【1月の完成見学会】
1/9(土)、10(日) 1000万
円から始める新築住宅「ゼロ
キューブ」完成見学会(駿河
区)
1/16(土)、17(日)、23
(土)、24(日) カリフォルニア
スタイルの家完成見学会
(清水区)
1/23(土)、24(日) リノベ
ション完成見学会(葵区)
●見学会は全て完全予約
制。詳しくはHPまで。

オレンジハウス
静岡市駿河区中村町4番地18
TEL:0120-777-912
【その他の施工事例】
オレンジハウス 静岡 検索

MARK IS News vol. 9

SHOP INFORMATION
3F クラフトハートトイ
TEL:054-265-5066 http://www.crafttown.jp/

子どもと一緒に入園支援
新入園を控えたお子さんを持つママさんの大事な
お仕事といえば、遠くバッグ・グッズの手作り。クラ
フトハートトイなら手芸のプロが相談のにつく
れる上、便利な手作りキットも多数あるから手作り
初心者の方にも安心だ。キットは既製のもの
だけでなく、好みの生地に合わせてコーディネートし
てくれるのでお子さんと一緒に選んでみよう。「手作
りはちょっと…」というママさんはオーダーを検討し
てみては? 1/23(土)~25(月)はミシンの高級会
市着付け体験会を開催。要チェック!

MARK IS 静岡 今月のイベント&インフォ

1/24 [日]まで **最大70%OFF!**
クリアランスセール開催中

NEW SHOP OPEN! 1F **Eyelash Salon Blanc (フラン)**
まつげエクステも眉の美容室。プロのアイデザイナーが
あなたにぴったりの目元をご提案します。毎日の美容に、お出掛けシーンに!

1/31 [日] **太田克樹 (KEYA presents)** 1F **メインコート 14:00~16:00~**
セカンドシングル「告白」発売記念イベント
TOKAIケーブルネットワークの人気番組「トコカララブ」2014年大会
グランドチャンピオンがMARK IS 静岡で初ライブ!

あなたが見つけた **いいね!**
MARK IS 静岡の
「家族みんなの買い物全部1つの施設でできるのが助
かります。駐車料金が3時間無料なのうれしいし、平日
は最大500円なので時間を気にせず買い物も
ランチもできます。」(静岡市30代 女性)
●他にもみんなの「いいね!」facebookで公開中です!

MARK IS 静岡
静岡市駿河区木下191
TEL:054-297-3000
http://mec-markis.jp/shizuoka/

astenn column
アステンコラム

今月の **イケメン** vol. 80

グラフィックデザイン科卒業目前!
集大成の作品展まで、あと1カ月

オシャレなイケメンが多いとうわさの静岡デザ
イン専門学校。将来有望な学生がそろっ
ている中、講師たちからも信頼が厚いとい
う注目3年生が、グラフィックデザイン科に
通う杉浦 覇季さん。2014年には優れた
広告デザインが選ばれた「JAGDA静岡
グラ賞」にて金賞を受賞。右写真の
背景に飾られているのが、その時の作
品。「以前は東京で番組制作のADを
務めていたことあるんです」とい
うが、ある時、地元静岡で大道芸ワ
ールドカップを目にしたことで転機が訪
れた。「自分もあんな華やかなものに関わりた
いと思ったんです」として、新たな知識と技術を得るため20代
半ばにして専門学校への入学を決意。来春には卒業
するが、既に就職先は決まっている。「大道芸ワ
ールドカップのパンフレットを毎年制作しているデザイン会社で、DTPや動画編集、WEB制作に携
わる予定です。変化する時代に常に対応できる仕事をしたいですね。まさに夢を実現しよう
としている今、卒業までに実はまだ大きな任務が残っている。2/5
(金)~7(日)、グランシップで開かれる卒業作品展「デザイン・ア
ラ・モード」の実行委員長を務めるからだ。「Wi-Fi」をコンセプトに
展開するという今年の
作品展。どう魅せてく
れるのか? 今後、杉浦
さんがどんなビジュアル
デザインを仕掛けるの
か? 期待が高まる。

静岡デザイン専門学校 3年
杉浦 覇季さん

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

**ブライダルバンクの
ウェディング
相談室** Vol. 4

今月のテーマ
ふたりらしい
スタイルを
見つけよう②

Q ゲストハウスウェディングはどんな人にお勧め?

A 映画に出てくるような豪華な一軒家を貸し切れるゲストハウスは、「自分たちらしい
結婚式にしたい」という人にぴったり! 特に、ブライダルバンクはウェディングドレスで
有名なフィノ静岡の運営だから、衣裳の品ぞろえが豊富。会場と衣裳の手配を頼
めば、「美女と野獣」をイメージした衣装で大好きな物
語の世界を演出…なんてこともできる。さらに、「新婚
さまと数人のご友人と同じ着物を着て入場した
りもできます。ご友人の衣裳代は無料です!」と、スタッ
プの望月さん。個性あふれる式にしたいなら、同店
で本格カフェドリンクを飲みながらじっくり相談して
みて(予約制、相談無料)。

**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 フィノ静岡内
TEL:054-280-2525
11:00~18:00 火・水曜日
http://www.fino-bridal.jp/
ブライダルバンク

今月のPOINT
話題のネイルの予約受付中
フィノ静岡では、つけ外し自由自在
&半永久的に使えるジェルネイル
チップブランド「Luxe」の予約受付
中。興味がある人は問い合わせを。

01. SERENO

「今年はゴルフに挑戦!」と思っているならMARK&LONAなど洗練されたウェアがそろったSERENOへ。都市部でしか手に入らなかったアイテムにゴルフウェアの概念が変わるかも。オーナー長友健太さんは「いまだに敷居の高いゴルフ。若い人がファッションの一部として楽しめるものになれば」と願う。初心者応援するコンペ等イベントも企画進行中!

静岡市駿河区池田74
ソフィール1-101
054-260-4113
11:00~19:00
木曜定休

02. sand

「大人のかわいいおしゃれ」をコンセプトにしたセレクトショップ。ボタンストーン使いなどディテールが面白かったり、デザインに遊び心があったり…ラックを手繰るのが楽しい。オーナー加藤裕子さんが品質や着心地を吟味して仕入れ。海外旅行で最初づつ集めてきた雑貨や食器も販売している。見知らぬ街に思いをはせなくなる味ある品々!

静岡市駿河区曲金6-6-20 103
054-202-8055
10:30~19:00 月曜定休

03. Climbing JAM 静岡店

倉庫風の建物を入ると圧巻。長さ60m、角度さまざまの壁に、ホールドと呼ばれるカラフルな出っ張りや不規則に配されて見ているだけでワクワク。初回に登録スタッフに登りに登り方やルールを教えてもらったら、あとは好きな時に好きなだけ! ボルダリングはシンプルだけに年齢に関係なく楽しめるのが魅力。ゲーム感覚でバランスや頭脳を鍛えて。

静岡市駿河区池田128-1
054-266-3747 13:00~23:00(土曜10:00~22:00、日曜10:00~21:00)
初回登録料、料金など詳細はHP参照
http://climbingjam.com

04. えほんのひろば

グランシップに入ってエスカレーターで2階へ。えほんのひろばは、5000冊の絵本が並び県立図書館コーナー。靴を脱ぎ、ペタンと座って読むことができる。定期的にかかれる「おはなしかい」は、手遊びを交えながら絵本を読み聞かせ。絵本との最初の出合いにもお薦め。時季に合った作品を集めたコーナーも。県立中央図書館の本やDVDなども予約・貸出・返却が可能。

静岡市駿河区池田79-4
054-262-1243(県立中央図書館資料課)
9:30~18:00
グランシップ開館日でも休みの日あり。
県立図書館HPの開催カレンダー参照。

2015年度グッドデザイン賞受賞 起立木工オリジナルチェア「FLOW」

流れるような曲線が特徴的なデザインのダイニングチェア。座面の下は彫り込んであり、強度を保ったまま軽量化されているから使いやすく好評。長時間座っても心地良いよう配慮されている。材質はウォールナットとホワイトアッシュの2種類。他にも、こだわりの家具がそろった木工ではただ今、新春セールを開催中! 実際に足を運んで、使い心地を体感してみてください。

起立木工 オランダ館
静岡市駿河区津島町16-20 南幹線沿い オートバックス西側
054-287-0500 営業時間/10:00~18:00 Pあり 水曜定休

累計販売数100万個突破! 高柳製茶「お茶つみダックワーズ」

外はサクッと、中はフワッと。お土産にも人気のロングセラー「お茶つみダックワーズ」。生地には厳選された国産米粉と牧之原茶を使用(紅茶生地は小麦粉使用)。中のクリームはお茶、紅茶、ゆず、レモン、パンタイン限定のホワイトチョコの5種類。来年度からは、県産の果物を使ったダックワーズも続々登場予定! 新作もお楽しみに。価格は1個96~120円。

高柳製茶
牧之原本店 牧之原市勝田2310-4 0548-27-2325
営業時間/平日9:00~17:30 土日祝9:00~17:00
焼津店 焼津市津島555 イオン焼津ショッピングセンター1F
054-656-2413 営業時間/9:00~22:00

竹内純子の「エネルギーの玉手箱」

2015.09

電気料金の値上げで、節電効果はあるの? 昨年はバテが品薄になり、入手するのに苦労された方も多かったのではないのでしょうか。値段が高くなってしまったので、わが家もマーガリンに切り替えました。このように、ものの値段が上がると、買うのを諦める消費者が増えます。バテが値上がりすればマーガリンを、キャベツが値上がりすればレタスを代わりに買うといったように、似たような商品を買えばそれほど不自由も感じません。そういう消費者が増えると、高騰していた値段は徐々に落ち着いていきます。

※究極の「生活必需品」
では、電気料金が上がると皆さんはどうするでしょう? 当然、電気を節約しようという気持ちは強くなるでしょうが、電気は代わりがきかない究極の生活必需品であるだけに、値上がりしても我慢して使わざるを得ないことも多くあります。政府は震災後、いくつかの都市で実証実験を行いました。その結果を踏まえて、「電気料金を3~10倍に引き上げる場合、電力使用のピークを20%程度抑制する効果が確認されている」と電気代上昇による省エネ効果に期待を寄せました。

電気は大量には貯められないので、最も多く電気が使われる時に必要とされる量を発電できるように発電設備を維持しておく必要があります。1年のうち、最も多くの電気が使われるのは10日間程度です。そのときのピーク時間帯の電力使用量を抑えることができれば、多くの発電設備を維持する必要もなくなるので、コストを抑制できます。

※使用量抑制には限界
しかしながら、10倍もの値段の差をつけても20%の抑制しかできないということは、電気には必要とされるタイミングがあり、人には生活のリズムがあるので、電気料金でそれを動かすことは相当難しいという証明でもあります。私たちは気温が10度だから暖房をつけたいのです。気温が15度になれば電気の値段が半分になるとわかっていても、10度の今、電気を使いたい。消費者の誰もが必要とする電気という商品。その価格の決め方が変わることになる電力自由化について、消費者もよく理解しておくことが必要です。

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

竹内純子 (たけうち すみこ) Sumiko Takeuchi

NPO法人国際環境経済研究所理事・主任研究員
地球温暖化問題や環境・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。

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/

東静岡駅誕生から今年で18年 新たな文化発信地へ変身中

大型ショッピングセンター、跨線橋、高層マンション…とめまぐるしく変化を続ける東静岡駅周辺。グランシップを中心に静岡の新たな文化拠点として期待される南口を巡ってみよう!

花を五感で楽しむ! 花屋による花カフェがオープン!

昨年12月、藤枝駅南口にお花屋さんとカフェが一緒になった、花を五感で楽しむ新しいスタイルのカフェが誕生。空間いっぱい広がる匂いの花に包まれて、まるで別世界に迷い込んだよう。エディブルフラワーを使った料理やスイーツ、ハーブティーが楽しめる。写真は「お花のパンナコッタ」810円(カフェタイムのみ)。ヘルシーなランチ女子会、夜はアルコールも。電車待ちにも重宝しそう。

Sweet blossom cafe (スイートブロッサムカフェ)
藤枝市前島1-2-1 オール藤枝1F 054-636-3487
11:00~14:00(LO) カフェ15:00~17:00
17:00~20:00(LO)
※金土・祝前日17:00~21:00(LO)
※定休 http://sweetblossomcafe.com/

無料送迎バスで(10人以上) 心おきなく新年会を!

新年会こそ一年の始まりを飾るのにふさわしい場所を選びたいもの。築50年を超える数寄屋造りの一軒家レストラン「さくら」。大正ロマンが薫る優美な空間で、フレンチ出身のシェフが腕ふるう和洋会席料理を満喫してみても? 新年会用に4,000円、5,000円、6,000円の3コース(税別)を新たに用意。プラス1,500円で飲み放題コースも(120分税別)。マイクロバス(10~25人)は片道30分以内無料。

和洋会席 さくら
静岡市駿河区向敷35-2 054-259-3901
11:30~14:30 17:30~21:30 ※予約制
※定休 ※夜の場合は営業
P30台 ※送迎バスあり

利き酒師とワインソムリエによる スペイン料理×日本酒の マリアージュ

お正月明けのサングリア専門店、ワインもいけど日本酒がおすす。ワインソムリエと利き酒師のスタッフがスペイン料理に合う日本酒を厳選。まずは、和風シャンパンの「活性にごり酒」で乾杯。搾ったお酒に水を加えない「原酒」は味わい深くコクがあり、エビのカタランと好相性。「日本酒が苦手な女性にも楽しんでほしい」とのこと。あの人気定番料理にどんな日本酒を提案してくれるか楽しみ!

スペインッシュレストラン&バル サングリア 蔵匠店
静岡市駿河区1-7-13 エスビオ蔵匠1F
(静岡セパ蔵匠店正面) 054-251-0700
11:00~24:00(LO11:00~15:00)
無休 サングリア 蔵匠 蔵匠

和・仏 食料工房 monsieur MOIZUMI (モイズム)

静岡市駿河区池田7-5 054-247-1338
11:00~14:00 17:00~22:00(土日ランチあり)
※定休 P6台+提携あり MOIZUMI 蔵匠

鮮魚のボワレ 浜名湖産青海苔ソース 2,100円(税込)
オードブル6品、スープ、パッセ、デザート、コーヒーティークッキー付き

冬に美味しくなるサゴシを 隣の香りでいただく!
固定概念にとらわれず、和の食材を楽しんでフランス料理に取り入れる 茂原シェフ。写真の青海苔ソースもそのひとつ。鯛のだしとクリームをベースに、浜名湖産の青海苔を加えたソースは、青海苔とクリームがうま味絡み合い、奥深い味わいに、本格フレンチをお箸で食べられる気軽さも嬉しい。

ステーキで! 焼肉で! シチューで! 本場仙台仕込みの牛タンを堪能

今年4月にオープンした仙台仕込みの牛タンと地元野菜が楽しめる店。ご主人は12年間牛タン専門店を営んできた牛タンのエキスパート。柔らかい部位だけを使用し、2日ほど塩熟成させた牛タンは、かめばかめばほど味があふれ、厚みがあっても柔らかい。ステーキのほかに、シチューや刺身、ソーセージなどで楽しめる。写真は「牛タン焼き定食」1,400円(前菜・サラダ・汁物付き)。

こもれび食堂
静岡市駿河区八幡2丁目B-1 054-269-6706
11:30~21:00(LO20:30) P3台 月1回ほど不定休

2016年初め新春特選会席ランチが登場!! このボリュームで2,650円(税別)!

2016年第1弾として新春特選会席ランチ(2月末まで)が登場。特選の名にふさわしい豪華な品ぞろえで全16品が並び、今までの会席ランチと一味違う。新春を祝うにふさわしい滋味あふれる会席料理。新しい年の始まり、個室でゆっくりと友人や家族とのひとときを過ごすことができる。完全予約制。「アстенを見た!」の一言を添えて予約すると、コーヒー無料。

静岡 花鳥萬月 (しずおか かしやうふうげつ)
静岡市駿河区14-1 2-3F
稲倉パーク8号向かい 054-266-3300
11:00~15:00(LO) 15:00~翌2:00
※ランチのみ
※会席ランチは、昼の時間(11:00~15:00)のみ利用可。
※会席ランチは、通常の宴会としての利用は不可。

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

グレードアップしたランチタイムが見逃せない
2016年のTembooは、大人の女性にふさわしい和食・洋食・中華料理の上質ビュッフェ。丁寧に調理されたこだわりの料理や、多種多彩な心ときめくスイーツがコーナーを彩る。今、一番のおススメはランチタイム。その場で調理して振る舞うランチ限定の実演コーナーや、フリードリンクのサービスが加わり、ランチタイムがますます華やかに、もちろん、料金はそのまま。驚きと感動に出合える独自のメイン料理と合わせて、ランチ女子会を楽しんでみては。

Café & Restaurant Temboo (テンボウ)
静岡市駿河区登呂3-1-1
(静岡 新聞放送会館17階) Pあり
054-260-7623 休、第1-3定休
11:30~15:00 18:00~22:30

何このおいしさ! お茶とコラボした新感覚メニューに注目

お茶を知り尽くす製茶問屋・小柳津清一商店が手掛けるお茶とお菓子のカフェ・雅正庵から冬バフェ「莓ガトーショコラ」(920円)と「抹茶&莓ガトーショコラ」(880円)が新登場。自家製のソフトクリームやガトーショコラ、莓チョコ味の「鞠福」など、心ときめくプレミアムな味わい。このほか、焼津西小川店では「ミックスなまりサンド」(680円)もおすす。饅頭のなまり節とえれた大人のポテトサラダやふわりと半熟卵サラダなど、手作りのデリに抹茶マヨネーズがアクセント。岡部産高級抹茶とミルクで仕上げた「本格抹茶ラテ」(300円)と一緒には。

雅正庵 焼津店・宮竹店
●焼津西小川店 焼津市西小川116-5-1 054-620-7800
●宮竹店 静岡市駿河区宮竹1-19-18 054-238-8885
両店ともに、平日11:00~17:00(LO16:00) 土日祝11:00~18:00(LO17:00) 年中無休
※すべて通常料金からの割引

一品一品かみしめたい、味わい深い季節料理

日本料理の伝統を踏まえつつも、独自の感性と気さくな雰囲気でお客さまを楽しませる「花to実」。天然の地魚や地場野菜、こだわりの水で作る料理は、素材を生かした奥行きのある味わいで、一品一品に店主の丁寧な仕事ぶりが感じられる。昼は季節のお弁当やコース、夜はコース2種など、すべて月替わり。旬を先取りした「走り」の食材や、終わりを迎える「名残」の食材が盛り込まれ、季節の移ろいを堪能。まずはお得なランチ(1,500円)を。

季節料理 花to実(はなとみ)
静岡市駿河区小島3-17-19
054-287-1220(要予約) P8台
11:30~14:00 17:30~22:00
休、第2,3定休 花to実 蔵匠

マイブームを予感させる茶匠仕込みのオリジナル「濃い抹茶そば」

おしゃれなカフェ空間が人気の焼津西小川店に対して、落ち着いた雰囲気宮竹店は本格茶そばをいただく茶寮風。同店人気ナンバーワンの「濃厚蕎麦御膳」(1,200円)は、風味豊かなオリジナルの濃い抹茶そばや栗入りの玉露おこわ、季節の天ぷら、甘味など、何となく贅沢。単品の「玉露いなり」(2個280円)も見逃せない! ※カーパワは両店併設提供

「アстенを見た!」のひと言でうれしい特典!(1/31まで)
●焼津西小川店…「ミックスなまりサンド」+本格ラテ(3種のいずれかの注文で200円引き)
●宮竹店…「濃厚蕎麦御膳」の注文で200円引き
●共通…苺または抹茶&莓ガトーショコラバフェの注文で100円引き
※すべて通常料金からの割引

「雪ノ下」初のお食事メニュー 素材勝負のオムライスに注目!

パンケーキとかき氷が話題のカフェ「雪ノ下」に待望のお食事メニュー「オムライス」(1,000円)が誕生! 食材へのこだわりが人気店たるゆえん。和歌山の銘柄鶏・紀州うめどり器具にオーガニックケチャップで味付したチキンライスを、パンケーキに使っていると同じ三重県多気郡「コケッコロ共和国」の平飼いの有精卵の卵焼きでくるんだ。ソースには焼津・大場農園の減農薬トマトをふんだんに、フレッシュな味をぜひ楽しんで!

雪ノ下 静岡店
静岡市駿河区池田581-2 054-294-8667
11:30~20:00(LO19:00) Pあり
http://taita-corp.co.jp/

アステル5つ星

満載! プレートランチ

一直にヘルシーとおいしいがてんこ盛り。少しずついろいろ食べたいというワガママ女子心を射抜く、プレートランチを大特集!

[Chubby-Boo b-café(チャッピーブー ビーカフェ)]のキーマカレーランチ

「何種類ものスパイスから作っています」という店長自慢のキーマカレーは、辛過ぎない絶妙なスパイス。温泉玉子や雑穀米との相性も抜群だ。自信作のキッシュはパイ生地サクサクとした食感とバターがアクセント。カウンタースタイルのほっとする空間。1杯ずつ丁寧にドリップしたコーヒーで大人時間を過ごしてみよう。奥にはセレクトショップがあり、おしゃれさんにもおすすめ。

鳥田市本通1-9-10
tel. 0547-35-6538
営業 Chubby-Boo 10:00~20:00
b-café 10:00~17:00
(ランチは本日のみ 11:00~14:00)
休/水曜 P/3台
★キーマカレーランチ ¥1,000(スープ・ドリンク・スイーツ付き)
★温玉のせ +50円

[Sweet blossom cafe]のスイートブロッサムサラダ

先月オープンしたばかりの「花を食す」カフェで、ヘルシーなサラダプレートにいたごう。旬を生かすエディブルフラワーは、鮮やかな彩りや香りを五感で楽しめる。パンにつけるジャムはバラ! 口の中で上品な香りと甘さが広がる。3種類のハーブティーやオリジナル紅茶(¥324追加)をチョイスすれば花の魅力を存分に味わえる。ガッツリ系女子にはローストワークカスクート(¥1,360)も。

藤枝市前島1-2-1 オール藤枝1F
tel. 054-636-3487
営業 11:00~20:00L
全土・祝日21:00L(ともにランチは14:00L)
休/水曜 P/オーレ藤枝P
★スイートブロッサムサラダ ¥1,080(スープ、プチパン、ドリンク付き)

[しみずひのでカフェ]のトロトロハヤシオムライスプレート



開店当初から一番人気のトロトロハヤシオムライス。静岡県産卵をたっぷり使用し、赤ワインと根菜類、牛肉を4時間かけて煮込んだ自家製デミグラスソースの香りが口いっぱい広がる。ランチタイム(11:00~15:00)にはサラダとポテトも付いたお得なプレートに。清水港を一望できる店内で、ひらひらと舞う海鳥や水面を揺らすさざ波を眺めながら、ゆったりと流れる時間を楽しんで。

静岡市清水区入船町13-15 エスパルスドリームプラザ2F
tel. 054-351-7170
営業 11:00~20:30
全土営業 22:00、土・日曜、祝日は8:30~22:00
休/水曜 P/1,600台(他社の駐車無料)
★トロトロハヤシオムライスプレート ¥990(税別)

[アジアカフェ 茶香茶花(チャカチャカ)]の茶香茶花プレート



インドネシア・バリ島の職人が手編みしたアタのトレーに盛り付けられているのは、中国から欧州までユーラシア大陸の料理を楽しめる、なんとも欲張りなランチセット。現地の料理をアレンジした創作メニューも多く、カレーチャーハン・タイカレーの「ドリアプレート」(冬限定)は、毎年楽しみにしているファンも。子連れママ友ランチに人気の座数席は予約が確定。子ども向けのキッズプレートもある。

静岡市清水区駒越東町5-26
tel. 054-336-7110
営業 11:30~15:00、17:30~21:30
休/水曜、第5月曜(祝日営業、翌日休み)
P/4台
★茶香茶花プレート ¥1,030(スープ・中国茶・プチデザート付き)

[CAFE & BAKERY マルコデユカフェ]の pastaランチプレート



ふわっと焼き立ての香りが漂うパン屋さんのカフェ。ランチの主役は自家製生パスタ。手作りならではのモチモチ感と縮れ具合は、パスタ好きにはたまらない。濃厚なソースがほどよく絡み、見た目以上の満足感が得られること間違いなし。プレートには有機野菜やほかほかパンもオン。広い公園が眺められる開放的なテラス席が心地いい。その場で焼き上げるパニーニや、ふわふわのシフォンケーキも人気。

焼津市大覚寺3-15-2
tel. 054-626-0505
営業 平日9:00~20:00
土日8:00~20:00
★ランチ10:00~14:00
休/月曜(祝日営業、翌日休み)
P/22台
★パスタランチプレート ¥780(ドリンク付き)

[Cafe la cour(カフェ・ラ・クール)]の 本日のおまかせワンプレートランチ

素材は国産の安心なもの、野菜はできるだけ有機や無農薬を選び、メインの肉料理のソースも野菜にかかったドレッシングもすべて手作り。ほっとするやさしい味わいが、心も体も満たしてくれる。プレートランチは1日15食限定のため、なるべく予約を。ドリンクはプラス50円で香り高いマリアージュブレンドの紅茶に変更できる。店内にて1/13(水)~30(土)、村上匠夫絵画展を開催。



静岡市東区島美1-2-21
tel. 054-247-7720
営業 11:30~15:30
休/日・月曜 (2016年より変更)
P/8台
★本日のおまかせワンプレートランチ ¥1,300(ドリンク付き)

[Gemminy's(ジェミニース)]のベーコン&エッグセット



ベーコン、半熟目玉焼き、チーズ、彩り鮮やかな野菜を五穀入りパンで挟んだサンドイッチは、見るからにボリューム満点。でも野菜が多いので、意外にペロリとけてしまうのだとか。ランチセットは自家製フレンチフライとドリンク付き。シトル・シネソ社のエスプレッソマシンで入れるコーヒーがお薦めだ。サンドイッチはスパイスの効いたタコス、自家製ツナ&チーズのツナメルトなど8種類から選べる。

静岡市東区島馬町10-9 松本ビル1F
tel. 054-260-6551
営業 7:00~19:00 ※土・日曜は~18:00
休/水曜 P/なし
★ベーコン&エッグセット ¥1,500(ランチタイム11:00~14:00)

[レストランダイニング実]のランチプレートコース



藤枝市前島2-1-5
tel. 054-636-8235
営業 ランチ 11:30~13:30L
ディナー 17:30~21:00L
(全土23:00L)
休/月曜(祝日営業、翌日休み)
P/なし
★ランチプレートコース ¥1,480(税別) ※限定10食

こちら変わり種! ハンバーグ、肉、魚と3種のメインがワンプレートに集結したぜいたくランチ。国産牛を使ったジューシーなハンバーグはふわっ、とろっと驚きの柔らかさ。1週間かけて作られたデミグラスソースとの相性も抜群。地元野菜のサラダには、見た目もかわいらしいピンク色の木イチゴのドレッシングが、旬野菜の選替わりスープも楽しみの一つ。リピーターも多く、限定10食なので予約してから訪れたい。

- 静岡 ●「オルメカート」のタコスプレート(東区・パート) ●「ミルボワ」ピザ・パスタ・スープがワンプレートに(駿河区・主婦) ●「KICHITONARU KITCHEN」の日替わりランチ(東区・会社員) ●「Fika」(駿河区・主婦) ●「手造りニョッキの店 PaPa」土日限定ニョッキのプレート(島田市・会社員) ●「ODECO」はご飯、サラダ、お茶が選べる(焼津市・主婦) ●「アロハテーブル」(東区・主婦)
- 焼津 ●「てんとう虫」にたく種類が豊富(藤枝市・会社員) ●「ファイブスター」のハンバーグがおいしい(焼津市・主婦) 藤枝 ●「ピストロカフェ ルーファス」彩りもきれいな(藤枝市・会社員) ●「ピスタチオ」(藤枝市・主婦) 島田 ●「ding.place」の賢沢ワンプレート(清水区・パート) ●「ごはんcafe 実・菜・健 かりん」(藤枝市・会社員) ●「meguri石室茶屋」メインと副菜が選べる(島田市・パート) 吉田 ●「ハープバーン」(吉田町・主婦) 牧之原 ●「T&T」ピラフとハンバーグ(吉田町・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。

編集部 オススメ こだわり SELECTION

家具屋校倉 新春木組みの家具展 「掛川 竹の丸」にて開催

技で語り、心で削る 手作り家具の「森下木工所 家具屋校倉」が1/21(木)~26(火)の期間中、「掛川 竹の丸ギャラリー」にて、「木組の家具展」を開催。若手家具職人が制作したオリジナル家具は、単一枚板のテーブルや畳のベッド、ロッキングチェアなどのこだわりの逸品から、ダイニングテーブル、リビングボード、整理だんす、小物家具など、約80点を展示販売! 掛川城の北側に位置し、掛川市の文化財にも指定された「竹の丸」。明治に建てられた近代和風建築物は、校倉家具の重厚感をグッと引き立ててくれる。新たな年の始まりを風情ある建物や庭園でゆったり過ごしてみよう。

<会場>掛川 竹の丸ギャラリー 10:00~17:00、入場無料、◎あり
掛川市掛川200-1 0537-22-2112
<同時開催>堀内智代 色鉛筆はがき展

森下木工所 家具屋校倉 (あせくら)
静岡市駿河区中島2811 ☎054-286-3203
9:00~18:00 無休 ◎5台 検査 ◎あり

●ギャラリー校倉では「佐藤和次 陶展」を1/21(木)~2/2(火)まで開催。約200点もの織部焼作品を展示販売!

大学生や社会人の専門学校進学 新たな道を目指す人にお薦めのイベント開催

大原学園には毎年、大学生や短大生、社会人が専門学校生として入学。新しい分野を目指すために学び直したい、就職活動がうまくいかなかったなど理由はさまざまだが、大原で資格や専門技術を身につけ新しい道に進んでいる。税理士、医療事務、経理事務や一般事務、旅行業界、ホテル業界、ブライダル業界、そして公務員など目指せる道は幅広い。1/10(日)と23(土)は学校説明会と体験入学会を同日開催。授業の雰囲気などが分かり進学の検討にお薦め。もちろん、高校生も参加できる。参加申し込みは電話またはWEBから。

名古屋大原学園 静岡校
静岡市東区松木103-1
☎054-264-0050
http://www.ohara.ac.jp/shizuoka/

●冬の体験入学 & 学校説明会
1/10(日) 10:00~
23(土) 10:00~
※事前申し込みがなくても参加可能

ライフスタイルに合わせたおひなさまを 人形のセレクトショップ「MAHOROBA」

せっかくの初節句。「お人形を探してるけど、どれも一緒に見えるなあ」と悩んでいる人にお薦めの、ひな人形のセレクトショップMAHOROBA。正統派のスタイルはもちろん、洋間に溶け込むオシャレでコンパクトなセットや、小さくてかわいらしい木目込み人形など、今の暮らしにマッチしたひな人形がそろっている。今年、特に人気なのは絵巻のワンシーンのような華やかなポーズが美しいおひなさま。人形メーカーならではのルートで良品を低価格で購入でき、またコーディネートでの相談にのってくれるのもうれしい。静岡市内にショールームもあるので、実物を見た人はぜひ。

MAHOROBA (白石屋株式会社)
静岡市駿河区下島384-1
☎054-237-2827
ショールーム10:00~18:00
MAHOROBA 人形 ◎あり

私の足音も この街の一部

藤枝市に生まれ、市外に進学・就職後もずっと藤枝から通い続けています。身近に自然や静けさを感じられる場所がある一方で、子どもたちのころから親しんでいる駅前はいつも賑わっている。足音が聞こえる街、少し歩けば、若い人も気軽にに行けるような料理のおいしいお店や居酒屋、バーなど、たどり着けるのも魅力です! 郊外の大層店にも行きますが、歩いて行ける範囲で生活に必要なものがそろって、駅前はやっぱり便利と感じています。その店に行かないと食べられない味が、味の店の人と話すことで、その店がこうして人が集まるのだと思うんです。イベントはこうして人同様のありたい姿を見たい。イベントはこうして人同様のありたい姿を見たい。イベントはこうして人同様のありたい姿を見たい。

藤枝市に生まれ、市外に進学・就職後もずっと藤枝から通い続けています。身近に自然や静けさを感じられる場所がある一方で、子どもたちのころから親しんでいる駅前はいつも賑わっている。足音が聞こえる街、少し歩けば、若い人も気軽にに行けるような料理のおいしいお店や居酒屋、バーなど、たどり着けるのも魅力です! 郊外の大層店にも行きますが、歩いて行ける範囲で生活に必要なものがそろって、駅前はやっぱり便利と感じています。その店に行かないと食べられない味が、味の店の人と話すことで、その店がこうして人が集まるのだと思うんです。イベントはこうして人同様のありたい姿を見たい。イベントはこうして人同様のありたい姿を見たい。

藤枝の駅新、青木、駅前のエリアにゆかりの3人の業種女性に、笑顔咲く街の魅力を聞きます。

みらいに向け、3つの顔づくり。—ふじえだ「新」都心プロジェクト— 藤枝市 中心市街地活性化推進室

コーヒーショップ パーゴラ

1/19・21日はシーフードフェア! Seafood Fair COFFEE SHOP PEROLA

平日
ランチbuffet
①選べるメイン料理 3種類からお好きなものを一品お選びいただけます 例:スキの香るバター風味

¥2,500 ¥2,250 ¥1,340 ¥720

土日祝
ランチbuffet
①茹でたてパスタをホルンチーズで仕上げ ホールケーキをグリル&サービス

¥2,800 ¥2,550 ¥1,340 ¥720

パティシエによるデザートパフォーマンス 1月 シュークリームの船がけ 2月 ミルクレープ

ホテルアソシア 静岡
☎(054)254-4460 受付時間 9:00~21:00
ランチタイム 11:30~14:30(L.O.14:00) ディナータイム 17:30~21:00(L.O.20:30)
13階 静岡駅北129徒歩1分のおいでなし 静岡市東区黒金町16
http://www.associa.com/sth/ アソシア静岡 ◎あり

ランチbuffet ディナーbuffet 10%OFF

ニッポン美肌県グランプリ2015 静岡県 38位



お肌の美しさを都道府県ランキングで発表する「美肌県グランプリ」をご存じ? 2015年結果によると、静岡県は前年から5つ順位を上げたものの、なんとも微妙な38位。静岡女子のお肌をもっとウルウルツツヤにするには何をしたらいいの?

2016年 静岡女子のお肌を応援!

県民自慢の気候 お肌には脅威

前年の43位から大きくランクアップした静岡県。とはいえ、ここで満足してはいけません。30位台と40位台を行ったり来たりする現状から脱するために、まず特にお肌の注意点を知らう。冬はカラッと晴れる日が多い県民自慢の気候は、実はお肌には脅威! 短い日照時間、一年を通してシミ・そばかすの原因となる紫外線を浴びがち。地形的に海からも山からも風が吹き、「遠州のからっ風」に代表される突風傾向が強いことも、潤い不足・毛穴が目立ちを生みやすいのだ。気になるのが、睡眠時間や喫煙などアンケートを基にした「生活習慣」の46位という結果。静岡女性の肌のお手入れをサポートしているポーラサビューティー静岡南川店店の鈴木真美子マネージャーは、「北国の人が早い時期から冬支度を始めるのに対し、静岡県は本格的に気温が下がるのが1月に入ってからじゃないですか。季節変化への対策が遅いのも一因では」と無防備さに警鐘を鳴らす。

普通肌ほど季節で潤いに変化

お手入れに限らず、食生活や睡眠などの質を高め、季節を先取りするくらいの気持ちで体調をコントロールするのが大切な様子。普通肌の人ほど季節によって潤いバランスが変化するのだとか。すぐできる冬のお手入れのポイントとは「とにかく“冷え”から身を守るこ

とです」と鈴木マネージャー。冬の肌は乾燥しがちなので、ローションを多めに付け、あとは乳液でオクケー...としてしまいがちだが、「潤いを与えた後は逃さないようにちゃんと保湿・保温するのが大切。クリームがお薦めです。血行促進のためにエステやマッサージもいいです。肌トラブルは体調に由来していることもあるので、原因を見極めるのが大事。鈴木マネージャーは食事の大切さも強調。「3食食べているから安心と思ったりいけません! 栄養が偏らな

いように多くの品目を食べましょう」美肌県グランプリを発表しているポーラは、2015年調査で初めて、肌の内側から影響を及ぼす「食」に着目。4年連続1位を獲得している鳥根県をはじめ、上位県は「魚を丸ごと、発酵調味料で食べる」ことが食文化として根付いているという共通点



ポーラサビューティー静岡南川店店長 鈴木真美子マネージャー

梅香るししゃもの南蛮蒸し

Table with ingredients and amounts for the recipe: 材料(2人分), ししゃも 160g, 玉ネギ 60g, ニンジン 30g, ピーマン 20g, パプリカ 20g, 梅干し 6g, 梅酢 30g, しょうゆ 小さじ2, みりん 小さじ2, だし汁 60g, 赤唐辛子 少々



- 1. 野菜(玉ネギ、ニンジン、ピーマン、パプリカ)はすべて千切りにする。
2. 梅干しは種を取り果肉を包丁でたたく。
3. 梅酢、しょうゆ、みりん、だし汁と梅肉を混ぜる。
4. クッキングシートにししゃもを置き、その上に③の野菜と赤唐辛子をのせ、③の調味液をかけたら包み、電子レンジ(600W)で2分間加熱する。

(静岡県立大学学生提供)

取材・撮影協力/POLA THE BEAUTY静岡南川店

子育てコント劇場. なにがあった? 年中女子一人のはずなのに...

アステンセレクト! あの子に贈り物. 竹取ものさし (15cm定規) 1,080円

すくすくボード WAKUWAKU NEWS

十二支のはじまり. 岩崎京子/文 二俣五郎/画 教育画劇

静岡市清水区 第5回フリトラ市. 1/19(日) 8:30~12:00

今年のは(さる)年。考えてみれば、えとがあつてその年の動物がいるなんて楽しいですね。十二支はどうしてできたのでしょうか? 猫はなぜいないのでしょうか? 今月の絵本は「十二支のはじまり」です。

静岡市駿河区 交通安全イベント in 静岡. 1/17(日) 10:00~15:00

児童文学作家・草谷 桂子. 猫がネズミを追いかけると、これでお分かりですね。やわらかい画風で丁寧に描かれた絵も、内容にびたりです。

静岡市 焼津さわやかハイキング-歩かざあ。焼津- 2/20(土) 13:00~21(日) 15:30~18:00

『にきび点滴』. 50ml ¥4,000+税, 100ml ¥8,000+税

にきび・にきび跡でお悩みの方. 1. ハイドラフェイシャル, 2. クリアタッチ S, 3. フォトフェイシャル(IPL), 4. エレクトロポレーション

医療法人 美静会 スキンケアクリニック. www.sc-clinic.jp. tel.054-254-5444

静岡女子のお肌にはポーラのエステ! 最近なんだかメイクのノリがイマイチ...乾燥のせい? それともストレス? そんな冬のお悩みをPOLAの無料スキンチェック&トライアルエステがお助け。

POLA 中部~東部エリア 店舗一覧. POLA THE BEAUTY, ESTHE-INN

みんなで考えよう！ 日本のエネルギー

原子力や放射線利用の仕事に携わる女性の団体「WiN-Japan」が静岡県内の大学や大学院に通う学生を対象に交流会「サイエンスサロン at 浜岡原子力発電所」を開催した。風力発電所や原子力発電所を巡るバスツアーを通じて、若者たちがこれからのエネルギーについて熱く語り合った。

しっかり伝えたいから参加

昨年に続いてのサイエンスサロン。今回はバスツアーを組み、実際の発電所を見学した上で、今後のエネルギーを考えるイベントとなった。参加したのは静岡県内の大学生と大学院生6人(女性5人、男性1人)だ。

バスがJR静岡駅を出発すると、すぐに自己紹介を兼ねて参加動機の発表が行われた。「原子力発電所の中を見たい」「身近なエネルギーを真剣に考えたい」といった声がある中、「昨年参加したけれど知人にうまく伝えられなかった。だから今年も参加してしっかり伝えられるようになりたい」という女性もいた。その後、「WiN-Japan」の会長・布目礼子さんが日本を取り巻くエネルギー事情を中継で解説。これからのエネルギーは安全性や地球温暖化だけでなく、生活スタイル、資源や電源の有無などの地域的な公平性、世代の公平性、経済成長、コスト、安定供給といった多角的な視点で総合的に判断すべきだと語った。



バスの車中でエネルギーについて語る布目礼子さん



5号機シミュレータを見学する参加者。壁面大規模モニターで緊張感が高まる

風力発電所を見た驚きと実感

出発から1時間後、バスは「御前崎風力発電所」に到着。空中でグングンという音を上げ回る長さ40mのブレード(羽根)を見上げ、一行は「想像よりもずっと大きい」と驚いていた。「夜も回っているんですか」という質問に対し、布目会長が「風速が毎秒4m以上あれば24時間回っています。風速が25mを超えると危険が生じるため自動停止します」と答えるシーンもあり、参加者は一様に風力発電が天候に左右されることを実感していた。

その後、一行は浜岡原子力発電所へ移動。最初に敷地内に併設された「浜岡原子力館」で同発電所の施設概要や安全性向上対策の基礎などを学び、いよいよ発電所内部の見学が始まった。

徹底した安全性向上対策 ここまでやっているとは

一行が見学したのは、津波による浸水を防ぐ巨大な「防波壁」、海拔40mの高台に設置されたバックアップ電源用の「ガスタービン発電機」、発電所周辺の土壌や農作物に含まれる放射線影響をチェックする「環境分析室」、原子力発電の運転技能を高める「5号機シミュレータ」、全所員



1.バスの中でサイエンスサロンへの参加動機を語る参加者 2.中部電力 御前崎風力発電所。グングンという音は飛行機のような錯覚を抱かせる。ブレードは地上80mのところを回っている 3.中部電力 浜岡原子力発電所。海拔22m、総延長1.6kmの防波壁の前で、圧倒的な存在感にビックリ 4.環境分析室で土壌や農作物のサンプルを見る参加者。理系の学生は興味津々

の安全意識を向上させる「失敗に学ぶ」回廊の5施設だ。徹底した安全性向上対策も尊重すべき。原子力発電所は「ここまでやっているとは思わなかった」と感想を漏らしていた。見学案内してくれた社員に対して「原子力発電所で働いていて怖くないですか」という質問も飛び出したが、「対策を知っているのだから怖さはありません。巨大地震が発生しても一番安全だと思ってるから、ここに逃げ込みますよ」という答えが返ってくると、6人は納得の表情を見せていた。

異なる視点で議論が深まる

昼食を挟んで行われたのは、静岡大学名誉教授・奥野健二さんの講演「くらしと放射線〜放射線をいかに教えるか〜とエネルギーについて自由に発言するテーブルトークだ。「WiN-Japan」のメンバーも交えたテーブルトークでは活発な意見交換がなされ、「原子力発電の是非は知識のあるなしで判断が大きく異なる」「エネ

ルギー問題では数値を正確に伝える視点が大切。でも感情をしっかりと伝える視点も尊重すべき。浜岡原子力発電所は「ここまでやっているとは思わなかった」と感想を漏らしていた。見学案内してくれた社員に対して「原子力発電所で働いていて怖くないですか」という質問も飛び出したが、「対策を知っているのだから怖さはありません。巨大地震が発生しても一番安全だと思ってるから、ここに逃げ込みますよ」という答えが返ってくると、6人は納得の表情を見せていた。

次代を担う若者の心意気

盛んな意見交換は帰路のバスの中でも続いた。「エネルギー問題に無関心ではダメ」「今日のことを友人や家族に話して情報をシェアしたい」「自分の言葉で伝え、架け橋になりたい」「知らなかった事実を知ることができて有意義な時間だった」と語る参加者の表情は頼もしく、次代を担おうとする使命感を帯びているようにも見えた。

WIN-Japan

WIN(Women in Nuclear)は原子力や放射線利用の仕事に携わる女性たちの国際的なネットワーク。放射線に対して不安を抱く母親や子どもたちのために、女性の立場から理解活動を行う組織「WIN-Global」として1993年にヨーロッパで誕生し、現在の会員は107カ国約5,000人を数える。その日本組織として2000年に設立された「WIN-Japan」は、日本の国情にあった原子力の理解促進活動を展開し、一般女性を対象にした交流会などを全国各地で行っている。

問い合わせ先/ ☎03-6371-4027 <http://www.win-japan.org>



今回のツアーを企画したWIN-Japan会長・布目礼子さん。世界で活躍する彼女は学生にとってキャリアにおけるロールモデル的存在

アステル流 大人ドリル

淑女検定

煎茶道

「静岡から来ました」と旅先であいさつすると、「お茶の美味しい所ですね」と言われたことはない? 静岡県の代名詞であるお茶。知的な静岡女子になれるちょっと素敵な煎茶の話を聞こう。



問題1 お茶と言えば澄んだ黄緑色を思い浮かべるが、江戸時代まで庶民のお茶は何色だった?

- A. 紅色 B. 茶色 C. 抹茶色



問題2 10種類以上ある茶道具。150年前の中国のものと紹介された茶たたくには、ある縁起がいいとされるモチーフが描かれていた。それは何?

- A. モグラ B. ヤモリ C. イモリ D. コウモリ



問題3 「客に作法を求めない」というのが煎茶道。誰もが気軽に参加できるが「これだけは着用して臨みたい」というアイテムは次のうちどれ。



- A. 白い靴下 B. 白い頭巾 C. 白い手袋 D. 白い全身タイツ



SBS学園静岡校 今月の先生 海野 俊堂 さんの しゃんどう (煎茶道師範家)

正解 & 解説

問題1 → 正解 B

お茶という言葉に注目。茶=brown。そう、かつてお茶は茶色だった。江戸時代、永谷園の祖である永谷宗円が急須で入れる「煎茶」を作り出し、煎茶の祖、完茶翁(ばいさおう)によって広められた。それまでの庶民のお茶は、煮出した茶色が主流。抹茶は貴族だけに許されたぜいたく品だった。当時、煎茶は最先端のハイカラな文化。知識人らが集まって知的な会話をする場として「お茶会」が始まった。

問題2 → 正解 D

コウモリは中国では縁起のいい動物。「福」と発音が同じなので幸福の象徴とされる。素材はスズで使い込むほどに味わい深くなる。煎茶の茶道具は10種類以上あり、耳慣れないものも多い。中にはカタカナで「ポーブラ」(ポルトガル語でかぼちゃ)という湯沸かしの道具も。すべて小ぶりでもかわいらしく、道具について語り合うのも楽しみの一つ。お茶会は自由な話合いの場。作法に厳格な抹茶の茶道とは印象が異なる。

問題3 → 正解 A

清い場所なので、男女問わず白靴下か白足袋を履く。正客(主賓)の席には座らない、という一般的なマナー。懐紙と菓子切、扇子があればより通な印象に。懐紙はティッシュやメモ代わりになる万能アイテム。お茶好きの静岡女子動物も持ち歩きたい。「茶どころ静岡」には5つの川があり、川筋によってお茶の性質が異なります。鮮度が良いのも産地ならではの。煎茶を極めるには最高の場です!

セントラルスクエアに インド料理店

インド人が作るインド料理の店「スパイス王国」が、セントラルスクエア静岡グルメ館2階にオープン。人気のバーチャンカレーのほか、お得なセットも充実。ほんのり甘い「もちバרי」ナンと一緒にどうぞ。テイクアウトもOK。

スパイス王国 セントラルスクエア静岡店
静岡市駿河区南八幡町8-22 TEL.054-287-7150
11:00~22:00(21:30L)

仕事場が楽しくなる おしゃれカフェ居酒屋

静岡・伝馬町通りのカフェ居酒屋、酒場ペリカン。和・洋のユニークな料理を手ごろな値段で味わえる。で、仕事場りに気軽に立ち寄りやすい。レコード盤によるBGMやコの字型カウンター、滑り台…アクティブで遊び心ある空間も楽しんで!

酒場ペリカン
静岡市東区伝馬町10-13 TEL.054-255-7667
18:00~0:00 日曜定休ほか不定休

New OPEN
アステルセレクト
新店情報

県内の「紅茶」だけに焦点をあてた ニッチでおいしいガイド本

静岡県といえば緑茶の産地として有名。でも実は紅茶だって日本の産地。そんな紅茶だけに焦点をあてたコアでニッチなガイド本を発見。この本は紅茶を愛する奥田実紀さんが1人で県内をくまなく歩き、実際においしいと感じた紅茶が飲めるカフェやレストランを掲載している。発行は雑誌「memo」の編集部とあって、本の作りにもこだわりを感じる。農業を使わずおいしい和紅茶を作る生産者から、周辺のさんばマップも。寒い冬こそ、温かい和紅茶で一服。この1冊から紅茶愛が芽生えるかも。

「紅茶をめぐる静岡さんぽ」
著:奥田実紀 発行:マイルスタック
1,500円(税別)

memo編集部最新号(memo vol.9 住まいとインテリア特集号)1,200円(税別)ともに全国書店、Amazon、楽天などで発売。
Facebook memo編集部 検索

2017 NEW 成人式 展示会

ちょっとオトナな、わたしの一着。

お衣裳をレンタルされるお客様!

1 草履バッグセット ¥5,400
レンタルサービス!

2 前撮り撮影 衣裳代無料!
アルバム(ロケーション撮影)なども承ります。

静岡会場 2/6(土)~14(日)
※10:30~18:00(18:00L)※22日(月)からは清水会場にて同時開催予定です。

清水会場 2/20(土)~21(日)
※10:00~17:00(17:00L)※22日(月)からは清水会場にて同時開催予定です。

レンタル衣装 ¥54,000~
男性着替え ¥21,600~
※表示価格は消費税(8%)に基づく税込価格です。

静岡会場(ビュール) 清水会場(清水テルサ5F)

★お問い合わせ先(ビュール) ☎054-202-3331 駿河区本町7-13
★お問い合わせ先(清水ビル/エリザベト) ☎054-366-3339 清水区北7-1
○通営業時間 10:30~19:00(火曜定休) ○通営業時間 10:00~18:00(火曜定休)

女性のための お金のそなえセミナー

資産運用編

「お金を貯めたいけど貯まらない!」「お金を働かしたいけど運用の仕方が分からない!」という方は多いのでは? お金を貯める第一歩から、お金を老後まで「働かす」「そなえる」方法まで、お金についての基礎知識を女性ファイナンシャルプランナー(FP)が分かりやすく解説します。女性が身につけておきたいお金の基礎知識、この機会に学んでみませんか?

セミナー参加無料/定員各回40名(事前申込制) (写真はイメージです)

日時 2月18日(木) ①10:30~12:30 ②14:00~16:00
2月19日(金) ③10:30~12:30
2月20日(土) ④10:30~12:30
※受付は各回開始時間30分前から

会場 グランシップ 904会議室(JR東静岡駅すぐ)
(静岡コンベンションアーツセンター)

講師 清水千草氏 ファイナンシャルプランナー(CFP®)1級FP技能士

お申し込み方法 はがき、FAX、Eメールでのお申し込み

1.第1,2希望の講座番号、2.郵便番号、3.住所、4.氏名、5.年齢、6.未婚既婚、7.電話番号、8.参加人数(同件者1名の場合は氏名を明記の上、下記までお送りください。)

はがき 422-8670 (住所不問) 静岡新聞社・静岡放送 事業部「女性のためのお金のそなえセミナー」係
FAX 054-284-9031
Eメール kikaku@shizuokaonline.com

※セミナーは個人・情報のご提供を前提としております。金融機関等の方や実業家の皆様も、セミナー目的以外の参加は承れません。セミナーの申込みも申し込みは2月15日(日)まで、当日までは受付も承れません。※お申し込みの際は必ず「女性のためのお金のそなえセミナー」と明記してください。

※セミナー終了後、ファイナンシャルプランナーによる個別相談会(無料)の申込みも承ります。ご希望の方はセミナー会場にてお申し込みいただけます。(セミナー当日は申込み、個別相談会とは別日/なお、個別相談会のみのお申し込みも可能です。[日時はご希望に応じて])

主催/ライフクリイト(募集代理店) TEL.054-289-0088(平日9:30~17:00)
◆後援/静岡新聞社・静岡放送

お問い合わせ先/静岡新聞社・静岡放送 事業部 TEL.054-281-9010(平日9:00~17:00)

45年の歴史を誇る

質の高い専門教育と就職実績

今や企業が求めるのは技術力と人間性を兼ね備えた人材。静岡産業技術専門学校ではそんな人材を育成するため、各分野において基礎的な知識から実践的な技術を網羅するカリキュラムを設定し、「専門技術教育」と社会的・教養を高める「人間教育」で即戦力となる人材を輩出している。専門学校教育45年の教育実績と9,000名を超える卒業生の各業界での活躍が、その教育レベルの高さを実証。産技で「専門力」と「人間力」をしっかり身に付けて、社会が必要とする人材を目指す！ 実習授業が体験できるオープンスクールを開催中。ぜひ一度参加してみてください。

●設置学科 未来情報科(大学併修)、コンピュータ科(プログラム/ビジネス)、医療事務科、CG・アニメーション科、広告・WEBデザイン科、ゲームクリエイター科、CADデザイン科、建築科

●説明会+オープンスクール 1/11(月・祝) 10:00~15:30(午前6年後の参加可) ※申し込みは電話かホームページで。

静岡産業技術専門学校 静岡市東区富岡町110-11 ☎0120-618-255 http://www.sangi.ac.jp/

1/22(金)~26(火)限定

本物に出会える「ギャップ展」開催

丸子の「手作り家具の金鱗」では、3回目となる「ギャップ展」を1/22(金)~26(火)の5日間限定で開催。400点ほどのイランギャップが並ぶ。現地の遊牧民と会い、セレクトした知る人ぞ知る「ZOLLANVARI」ブランドのギャップは手触りもよく、珍しい柄も。チェリーやクルミなどの木材の色とギャップの組み合わせを、その場で見られるのも無垢家具の店ならではの。日々手足に触れるもの、毎日使うものにこそ、ちょっとぜいたくしてみよう。心置きなく、長持ちするものを使いたい。



●新たにウッドデッキも完成したのでぞいてみて。

手作り家具の金鱗 静岡市駿河区北丸子2-38-9 ☎054-201-2511 10:00~18:00 無休 ☎あり http://www.kinrin.co.jp/



●新たにウッドデッキも完成したのでぞいてみて。

手作り家具の金鱗 静岡市駿河区北丸子2-38-9 ☎054-201-2511 10:00~18:00 無休 ☎あり http://www.kinrin.co.jp/

asten PEOPLE vol.123 小林ひろ美 美容家

母・小林照子さんは美容の草分け的存在。ご自身も美容家で、51歳にして透明感のある美肌は「必然」とさえ思ってしまうけれど、そこに至るまでの道のりは容易ではなかったそう。それだけに、提唱する美のメソッドはごく身近で親しみやすい。

Q.深層な肌トラブルを経験されたそうですね。美容家の母から美容の英才教育を受けて育ちましたが、13歳でサーフィンを始め、「日焼けした肌の方がいい」と美肌反抗期に突入したんです。以来、32歳までずっと日焼け肌。27歳で「肌バンカー」と言えるほどの肌トラブルを経験し、高級エステに通いつめたり折とうまでしてもらったりして、お金も友人も失いかけてました。お肌にとってもまさに「暗黒時代」でした。

Q.今は、そんな時期があったとは信じられない美肌です。

32歳で「美肌スイッチ」が入ったんです。街を歩いていると、すれ違う男性の視線が私をスルーすることにがくぜんとして。ちょうどその頃、たまたまスプーンで顔をピタピタたたいたら翌日肌をほめられた、という経験から、自分のチカラでキレイになる自力美容を目指しました。肌を褒められるとうれしくて美容が楽しくなってくる。だからもっと工夫しますし、ますます変化が実感できる—という「美の追い風」が吹いたんだと思います。

Q.お母さまとの関係は変わりましたか？

母・小林照子さんは美容の草分け的存在。ご自身も美容家で、51歳にして透明感のある美肌は「必然」とさえ思ってしまうけれど、そこに至るまでの道のりは容易ではなかったそう。それだけに、提唱する美のメソッドはごく身近で親しみやすい。

★PROFILE 美・ファイン研究所主宰。1991年、母・照子とともに株式会社美・ファイン研究所を設立。毎日の暮らしに美のエッセンスを加えた美容法が、幅広い年代の女性たちから支持を集める。テレビや雑誌などメディアでも活躍中。著書に「小林ひろ美の1日中どこでも24時間美容」(ワニブックス)ほか。



い。ちょっとユニークで笑っちゃって、やってみたいと思える美容法をお知らせしていきたいですね。

Q.子育てや仕事に忙しいasten世代が毎日できること、ありますか？

例えば、シチューを煮込んでいる時間に、スプーン1本でパチパチ。パソコンの起動を待っているわずかな間に、ペンでツボを刺激。他にもたくさんありますよ。毎日30分のマッサージは、もちろん効果はあるでしょうが、100点を日指して3日で飽きるよりは、40点でも続ける方がいい。毎日使っているものに、少し意識を持ってもらうだけでキレイになれる。1日10秒でも美容のために何かをする流れを作ってほしいですね。

Q.美を楽しむためのメッセージをお願いします。静岡は気候もおいしい食材にも恵まれているので、キレイになるチャンスはたくさんあるはず。あとはメンタル。「でも・だって・どうせ・年だから」という言葉は封印して。毎日のスキンケアは、もちろんキレイになるためであるけれど、その先に幸せな人生を送るためのもの。だから、結婚したから、子どもが生まれたから、もうやめる。ではなく、幸せな人生を送るために楽しくスキンケアを続ける、ということに、皆さんにも気づいてもらえたらいいです。

“美容は幸せな人生を送るためのもの。『楽しい』という気持ちで美の追い風に。”



Q.スプーンやマグカップなど、身近なものをを使った美容を提案しています。

スプーンで顔をパチパチしたり、マグカップの湯気を肌に当てたり、普段の暮らしに簡単に取り入れられる方法を「ゼロ円美容」と呼んでいます。めんどろだと思えばストレスになりますが、楽しいと思えば続けると、ちょっとしたことも「美の習慣」になるんです。美容法って本当はそんなに敷居が高いものじゃないです。

編集部 オススメ こだわり SELECTION

アンティーク家具・雑貨のデジャヴがNew Yearフェアを開催!



1977年創業の「アンティーク デジャヴ」は、イギリスやフランスの家具から照明器具、ステンドグラス、ガラス器、陶磁器、銀器、アクセサリーなどの雑貨から和骨董に至るまで、全てスタッフが直接買い付け。商品はコンディションの良いものを厳選し、アンティークらしさを活かしたメンテナンスも施されているので安心して購入できる。倉庫として使われていたという店舗は広く、1万点もの商品が展示されていて圧巻。一つ一つに、「いつの時代のどこの国から来たのだろうか?」と、眺めているだけで冒険をしているようなワクワク感を味わえる。そんなデジャヴのNew Yearフェアでは、期間限定で数



●アンティーク デジャヴ 静岡市駿河区池田554-1 ☎054-263-9689 11:00~19:00 月曜定休

今年こそは結婚!! 婚活トライアル2カ月9,800円



●初期費用50,000円+月会費5,300円〜。お見合いは何度でも無料!

●仲人・石上さんのブログや経験者による「成婚作文」も参考に

静岡の結婚相談所 エンマレッジ 静岡市駿河区南町19-10 サウスガーデン南町201 ☎054-374-3229 不定休 11:00~20:00(予約制) http://enmarriage.com/

「結婚したいけど、出会いがない」と悩んでいないで、まずは行動を! 全国最大規模のネットワークに加盟し、県内トップクラスの成婚数を誇る結婚相談所「エンマレッジ」。静岡県を中心とした出会いから、医師・弁護士・経営者など全国のハイクラスな出会いまで、ニーズに合わせてコースを選ぶのがうれしい。会費内でお見合いは何度でも無料なので、いろいろな人と積極的に会いたいと思う人にはうれしいシステム。結婚相談所は初めて不安に思う人には、入会前にお試しできる「婚活トライアルコース」も。2カ月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。静岡駅から徒歩3分と仕事帰りにも寄りやすく、勤務が一切ないのも安心! ※価格は税別

カーライフの始まりを しっかりサポート

レジャーはもちろん、仕事にも欠かせない運転免許証は、ポケットに入る一生のパートナー。充実したカーライフの始まりをサポートしてくれる「古庄自動車学校」では、MT全車に新型アクセラを導入。快適な環境で教育を受けられるのは魅力的。卒業後も、ペーパードライバー講習を無料で受けられるなどのアフターフォローが万全! 短期取得コースなど、たくさんのコースが用意されているから自分に合ったコースを見つけよう。新しい年の始まりに、まずは運転免許の取得を新年の抱負にしてみよう。



●古庄自動車学校 静岡市東区古庄3-11-15 ☎0120-155-168 平日:20~19:50、(土)日祝は~17:50 http://www.flushyou.co.jp

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 4,551 円/g
プラチナ 3,611 円/g
銀 59.51 円/g

※お手持の品で計量 明確な査定を致します。

最大10,000円 買取査定額UP

※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。

◆買取対象品◆
Ptダイヤリング ¥262,249
Ptエメラルドダイヤリング ¥149,711
Ptホワイトダイヤリング ¥87,491
Ptルビーダイヤリング ¥124,173

Aria アリア 静岡市東区池田554-1 ☎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 ベッドルーム 清水店 ☎054-337-2211

asten トークイベント 暮らしの 参加無料 玉手箱セミナー エネルギーや収納術を学んで、女子力アップ!! MC: 鬼頭里枝

【会場】ホテルセンチュリー静岡 18階 スカイスイート (静岡市駿河区南町18-1) ※応募者多数の場合抽選 ※当選者は参加証の発送をもって発表

第1部 トークセッション 13:00~14:15 「考えよう! 私とエネルギーの未来」 講師: 竹内純子さん

第2部 ティータイムセミナー 14:30~15:30 「美しく暮らすための収納」 講師: 草間雅子さん

応募締切 2016年1月15日(金)必着

申込方法 ①郵便番号②住所③氏名④電話番号⑤年齢⑥性別⑦職業をご記入の上、下記の方法から応募ください。

はがき 〒422-8670(住所不要) 静岡新聞社 アستن編集部 「アステントークイベント」係

Eメール obo@shizushin.com ※件名には必ず「アステントークイベント」と記載ください。

お問合せ 静岡新聞社・静岡放送事業部 TEL:054-281-9010(平日9:00~17:00) 協賛:中部電力

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。

2016.1月号 Vol.123 (2016.1.9発行)
 配布エリア/静岡市、藤枝市、裾野市、島田市
 牧之原市、吉田町、川根本町
 ●静岡新聞発行に付
 本次回(2月6日発行)は「珈琲」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
 vintageチェコガラスのアクセサリー
 ヘアピン ¥1,350
 シュシュ ¥1,620
 リング ¥2,160
 問い合わせ: Noir (ノール)
 TEL. 054-266-5401



チョコレートのスフレ 紅ほっぺのソース

- 材料 スフレココット4個分
- カスタードクリーム**
 卵黄90g(Mサイズ4個分) 牛乳250g
 グラニュー糖35g 生クリーム50g
 コーンスターチ30g チョコレート100g
- メレンゲ**
 卵白200g(Mサイズ6~7個分)
 グラニュー糖60g
- 紅ほっぺのソース**
 紅ほっぺ約100g
 粉糖またはグラニュー糖10g
 グランマルニエ:(あれば)5g

- カスタードクリームを作る。卵黄、グラニュー糖を白くなるまですり合わせ、コーンスターチを加え混ぜる。これを、牛乳と生クリームを入れ沸騰させない程度(約90℃)に温めた鍋に加え、焦がさないよう弱~中火で混ぜる。もったりしてきたら火から下ろす。熱いうちにチョコレートを加え混ぜる。温度が下がらないようラップをびっちりかけておく。
- メレンゲの材料をボールに入れ、角が立つ程度に混ぜる。①をメレンゲに加え軽く混ぜる。
- スフレココット型にバター(分量外)を薄く塗り、グラニュー糖(分量外)をまぶす。絞り袋に入れた②を型に流し込む。オーブンの鉄板にお湯を張り、180℃に予熱しておいたオーブンで15分ほど湯せん焼きする。ヘタを取った紅ほっぺを手でつぶし、材料と混ぜてソースを作る。焼きあがったスフレを型のまま皿に乗せ、ソースをかけていただく。

1月はイチゴが香るあったかスイーツ しずおかキッチン

今月のしずおか食材
紅ほっぺ



「あきひめ」と「さちのか」の交配によって誕生した「紅ほっぺ」。ショートケーキやムースなど、どんなスイーツも彩る鮮やかな色や、絶妙な甘みと酸味のバランス、深い香りが特徴。チョコとのハーモニーを楽しもう!



今月の先生 **樋口剛** Tsuyoshi Higuchi ●グランティエール フクトーカイ「ヴォーシエル」製菓料理長
 tel:054-273-5250

メレンゲをカスタードと合わせる時は混ぜすぎないように注意しましょう。メレンゲのさくとした感触を残すように。型にバターやグラニュー糖を塗ることで、スフレがきれいに浮きます。アイスを添えるのがお薦め。熱々のスフレを一口、アイスを入れて一口、紅ほっぺソースをかけてまた一口。温度、甘みと酸味の違いを感じてください。

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1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 ハンバーグ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。
- 2016年1月22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1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 3名様 野菜をMotto! ホワイトアスパラのピクルス [モンマルシェ]

03 5種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 12名様 日清王5食パック 5種セット (醤油・味噌・塩・担々麺・つけ麺) [日清食品]

プレゼント賞品はクロネコヤマトが1月下旬にお届けします ヤマト運輸

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。

ブラウンヨーデでやさしく 落ち着いた印象に。

1/9~11日 新春フェア 開催中!!

軽 Honda N-ONE

Photo7800-ONE G特別仕様車 SSブラウンスタイルパッケージ

NEW N-ONE G特別仕様車 SSブラウンスタイルパッケージ

138万円*

期間中、試乗・査定・高談のお客様に **ビッグサプライズ プレゼントプレゼント**

2016年3月31日までに

地元静岡でオーナーになりませんか。

★子育てが一段落した40代・50代の女性オーナーも活躍しています。
 ★家族と協力して開業されるケースも多数あります。
 ★飲食業が未経験の方もオーナーとして独立しています。

ほっともっと加盟店オーナー募集!!

プレナスが建物や設備を準備し、お貸しするシステムですので、低資金で開業が可能です。

営業中の店舗引き継ぎ 安心の研修制度 ロイヤリティが固定

圧倒的な成長力で、2,700店舗。

オーナー募集 無料説明会参加者募集!!

開催日程 **1/9~11日**

静岡市 株式会社プレナス静岡事務所 (静岡市駿河区宮竹2-1-7/ほっともっと静岡宮竹店棟)
 ①1月15日(金) ②1月30日(土)
 各日10~12時、13~15時、15~17時、19~21時

藤枝市 藤枝市民会館 (藤枝市岡山11-11/藤枝市役所棟)
 1月13日(水) 10~12時、19~21時

島田市 プラザおおるり (島田市中央町5-1)
 1月23日(土) 10~12時、13~15時、15~17時

開業資金 加盟金 100万円 研修費 20万円 保証金 100万円 仕入れ他 70万円 (仕入代金にのみ変動)

合計290万円(税別)で開業可能

保証金は契約上発生する食材等の担保として当社がお預かりするものであり契約終了時には返金いたします。
 【収益方法】店舗の利益があなたの収益となります (ロイヤリティ:固定月額8万円)
 【研修】基本研修4日、開業前研修20日

個別説明も行います。日程・開催会場等、ご相談ください。 無料説明会の参加には事前予約が必要です。 一人様はもちろん、ご家族づきの参加OK!

説明会の予約、お問合せはこちら! ▶▶▶

株式会社プレナス 中部オフィス/名古屋市中区栄2-3-1 名古屋広小路ビル4F

0120-465-290 受付時間 9:00~17:30(土日祝除く)

Honda Cars 静岡 本社:静岡市駿区長沼596-3 tel:054-265-5200

東静岡店 清水吉川店 清水浜川店 聖一色店 電南店

ホンダオートテラス静岡

HONDA

ほっともっとフランチャイズ業、やよい軒フランチャイズ業

株式会社プレナス 中部オフィス/名古屋市中区栄2-3-1 名古屋広小路ビル4F

0120-465-290 受付時間 9:00~17:30(土日祝除く)

HottoMotto ほっともっと