

asterisk 10
ten asten*
FAMILY

静岡女性を刺激する
 静岡をもっと楽しむ情報紙

母として、娘として、妻として。家族との時間を大切にしたい女性たちへ贈る、「アステンファミリー」。子育て情報からご両親への贈り物など、家族の「ほしい」情報が詰まっています。

アステン・ファミリー
2/16 vol. 05 2008 FEBRUARY

私のひなまつり
 ママのひな飾り

Tom Sawyer!
生まれてはじめて銀盤デビュー!

sweet home sweets ウチのおやつ時間

3色野菜ゼリー

|アステン・ノート| 読者からの口コミBOX |

|asten patio |

|日本漢方講座| いい靴、さがそ! |

毎月第3土曜日発行
 静岡新聞 広告特集

撮影協力:和菓子工房 吉野

TOKYO DISNEY RESORT

この旅は、一生の宝物。

あの笑顔に会いに行こう。

東京ディズニーランド。

**ナイトタイム・エンターテイメント シンデレラブレーション:
 ライツ・オブ・ロマンス・グランドフィナーレ! 2008.1/17-3/14**

ディズニーの仲間たちと一緒にシンデレラの幸せな瞬間を祝福する壮大な夜のエンターテイメントも、今回でいよいよグランドフィナーレ。美しい音楽とイルミネーションに包まれて、シンデレラのハッピーストーリーは皆さんの心に永遠に刻まれるでしょう。
 ※実施期間中、「東京ディズニーランド・エレクトリカルパレード・ドリームライツ」は休演となります。



東京ディズニーシー。

ウィンタープログラム

東京ディズニーシー・シーズン・オブ・ハート 2008.1/17-3/14

いつもありがとう、大好き、ガンバッテ。なかなか言葉にできない想い…。大きな愛に包まれたディズニーの海でなら、きっと伝えられる。パークに広がるディズニーロマンスの世界が、あなたに優しさや勇気をくれるはず…。



史上最“恐”のフリーフォール型アトラクション「タワー・オブ・テラー」

1899年に起きたオーナーの謎の失踪事件以来、恐怖のホテルと呼ばれるようになったホテルハイタワー。ニューヨーク市保存協会による見学ツアーに参加したゲストは、エレベーターで最上階へと向かうことに…。衝撃のクライマックスにあなは耐えられる?アトラクションの楽しみ方がもっと広がるTOT1899.com



【総合案内】東京ディズニーリゾート・インフォメーションセンター TEL.0570-00-8632(9:00~19:00) TEL.0570-00-3932(音声情報サービス/24時間)
 【宿泊などのご予約】東京ディズニーリゾート総合予約センター TEL.045-683-3333(9:00~21:00) ※東京ディズニーランドホテルの宿泊予約は下記の専用ダイヤルをご利用ください。
 東京ディズニーランドホテル専用予約ダイヤル TEL.0570-05-1118(9:00~21:00) ※PHS一部はIP電話・国際電話の方は045-345-0708
 ※詳細およびディズニーホテルの宿泊予約状況は、オフィシャルホームページにてご確認ください。
 【交通情報】東京ディズニーリゾート交通情報センターサービス TEL.0570-00-3388(24時間)
 ※【総合案内】音声情報サービス【交通情報】は、PHSおよび一部のIP電話からはご利用いただけませんのでご了承ください。
 ※電話番号はおかけ間違いのないようお願いいたします。※受付時間は予告なく変更になることがあります。
 (チケット料金)1デーパスポート:大人(18歳以上)5,800円、中人(12~17歳)5,000円、小人(4~11歳)3,900円
 ※東京ディズニーランド、東京ディズニーシーどちらかのパークで使用できます。
 ※アトラクション、エンターテイメント等は、天候その他の理由により、変更または中止になる場合があります。※写真・イラストはイメージです。

www.tokyodisneyresort.co.jp



3月3日のひなまつりは、春の到来を感じさせる行事であると同時に、女の子だけの特別なおまつり。面倒だなんて思わずに、華やかなわが家だけのひなまつりをしてみたい。

桃の節句

私のひなまつり。

ママのひな飾り。

ひなまつりのはじめの日。

おひなさまは一人に二つ準備したい。

女の子が産まれた最初の年の桃の節句に、おひなさまを飾り、子どもの成長の無事を祈って祝う、ひなまつり。おじいちゃん、おばあちゃんからすれば立派な雛人形を贈ってあげたいもの。でも中にはお姉ちゃんやお母さんのお下がりなどで省略してしまう家庭も。本来の意味からすれば、おひなさまは、赤ちゃんに降りかかろうとする災厄の身代わりになってくれる、いわば守り神のようなもの。女の一人に一体ずつ用意するのが正式。仮に経済的に高価なものが準備できなくても、愛情のこもったおひなさまを準備して、3月3日を家族みんなで祝いたい。

線に選びに来る方が増えました。着物の色や履きもさまざまなので、今の人がこだわりを持ってきています。ひなまつりは子どものためというより、お母さんのためのもの。親子でもっと楽しんでもらえたらいいですね」とのこと。和菓子やひなまつり料理も、年越しそばのように縁起もの、と思えば苦しいはず。「節句の「句」は、もともと「供」という漢字を使っていたように、節句は健康を祈ってお供えするという。体にいい、縁起もいい節句料理をいただきたいですね」と望月さん。例えばお椀に貝を2つ入れたハマグリのおすまし汁はこの時期においしいのと同時に、2枚上下の貝がピッタリ合うため、女性の美德、貞操、幸せなどを表す。子どもの頃から人形を選ぶことはあまりなかったと思うのですが、最近ではお母さんがお子さんと一緒に

「ここに料理をまとめて盛ることもできるけれど、この上に小さな器を重ね置けば1人分のプレートにもなります。マットらずで後片付けも簡単。こういった一器多用なものがあると便利です。お皿を一つのカンパスのようにとらえて、小さな器の色や形で遊んでみるのも楽しいですよ。その時にちょっと季節を感じさせる小枝を添えてもいいし、枝の代わりに木の箸をお皿にかけると見た目がかわいく感じます」とのこと。テーブルから春を感じる飾りつけ。大人のひな飾りは特に大きめの四角いお皿は便利だとい。

「まつり」
「楽しむ」
handmade ひなまつり

専門家からちょっとしたコツを入手した、時間があたら「やってみよう」手作りのひなまつり。

一つひとつに願いが込められたつるし雛。

東伊豆の稲取地方には江戸時代から伝わる「雛のつるし飾り」の風習も。お母さんやおばあちゃんが少しずつ作り上げて、ひな壇の両脇に飾る。見ているだけで心が和むお飾りは、単にかわいいだけでなく、一つひとつに縁起物としての意味があり、成長への願いが込められている。こういったつるし雛に願いを込めながら自分で手作りしてみるのがいい。

稲取温泉各所では、3月31日まで「雛のつるし飾りまつり」が行われ、展示だけでなく、実際につるし雛を作ってみるという体験もできる。近場では全国を先駆けて河津桜も咲き誇る。一足早く春を感じ、伊豆へ旅に出るのも楽しそうだ。

【うさぎ】赤い目のうさぎは呪力があるといわれ、神様のおつかいともいわれている。

【ぞうり】足が丈夫になるようにという願いが込められている。

【桃】女性の象徴。女の子の厄払い、多産と薬用効果、延命長寿の意味。

【這い子人形】はえは立て、立てば歩めの親心。子どものすこやかな成長を願う。

【座布団】座布団のまわりで赤ちゃんが、はって遊び、上手に座れるように。

【三角】香袋。昔お香は貴重とされ、気を鎮める薬代わりにも。

季節を感じさせる大人のひな飾り。

せっかひなまつり料理で食卓を飾るのであれば、ちょっと気の利いたコーディネートも考えたい。三保原屋LOFTで和食器を担当する對木(ついき)賀也子さんに、食卓をお洒落に見せるコツを聞いてみた。「お料理屋さんなどでもよく見かけますが、器の上に小さな器を置く「重ね置き」はいいですね。同じ素材や同色のものを置くよりも、異素材の組み合わせがおすすです。土ものの陶器には木のスプーン、漆器の上に陶器を置いてみると温かい雰囲気になりますよ」と對木さん。特に大きめの四角いお皿は便利だとい。

「残り」
「楽しむ」
handmade ひなまつり

残りた菱餅でひなあられを作る。

今回の表紙でもステキな創作の上生菓子を作ってくれた和菓子工房「吉野」の主人、山川仁志さんから、とっておきの裏メニュー。「実はうちにも女の子が3人いますけど、上生菓子や草もち、桜餅といった和菓子はお母さんや、おばあちゃん向けで、小さな女の子が喜んでくれるんですよ。うちでは固くなった菱餅を砕いて、ひなあられにしますよ」とのこと。作り方は簡単。天日で乾燥させたお餅を油でカリッと揚げた後、熱々の上に塩や砂糖をまぶすだけ。これがシンプルながら、とってもおいしい。食べ物を無駄にしないという心も教わられて一石二鳥。

ちりめん細工でつるし雛を作る。

静岡市内のコットン&ファンシーむぎでは土屋洋子さんがちりめん細工を教えている。「最近ではちりめん似た素材の布もあるので、気軽に作ってみるといいですよ。平面のものから始めて、立体的なものを徐々に作っていくといいですね」とのこと。ここでは個々のレベルに応じて教えてくれる。

●ちりめん教室 / 第2・3木曜(月2回)
13:00~15:00 月謝3,000円(材料費別)
会場:コットン&ファンシーむぎ
静岡市東区北東4-4-25 TEL:054-246-9311

しっかり遊ぶなら、おトクじゃなきゃね!

リーズナブルに楽しむ東京ディズニーリゾート®

東京ディズニーリゾートを
とことん楽しみたい方に
1部屋に4人で泊まれば
おひとり様
¥4,200~!

※シーズンにより料金が変わります(食事は別料金)。
期間限定 2008年2月29日(金)まで

さらに
今なら!
ホテルオープン「3周年記念プラン」
¥3,300~!

※1部屋に4人で泊まった場合のおひとり様1泊料金(食事は別料金)。
ご予約はお早めに!

東京ディズニーリゾートへ
無料シャトルバスで約15分! 1部屋に
4人で泊まれる!

ご予約は 047-353-1234
またはお近くの旅行代理店へ。(9:00~21:00)

▼ホームページで詳細をチェック!
パームファウンテン 検索

千葉県浦安市明海7-1-1
※東京ディズニーリゾートから無料シャトルバスで約15分

東京ディズニーリゾート®・パートナーホテル
パーム&ファウンテンテラスホテル®

花よりも、
なほ美し。

2 February
23 24
SAT SUN

Free Fitting Fair
フリーフィッティングフェア 10:30~18:00(ご予約不要)

Dress & Bridal Attendant
PUR
TEL.054-202-3331 pur-dress.com

ご相談&試着
ワンフィンガーネイル体験
カラー診断
ハンドエステ体験

ドレス・ブライダル
ドレス・ブライダル
ドレス・ブライダル

平431-1401 静岡県浜松市北区三ヶ日町佐久米1038
http://www.hgp.co.jp

ホテルグリーンプラザ浜名湖
TEL.053-526-1221

美しい眺望と美味しいお食事が自慢!
ホテルを拠点に周辺観光!

三ヶ日インターチェンジから車で約7分とアクセスの良さも魅力のカジュアルホテル。うなぎ炭火焼や鉄板焼きステーキなど四季折々の味わいが楽しめるディナーバイキングをお楽しみください。

バイキングプラン
7800円~

期間	2名様1室	3名様1室	4~5名様1室
2/17~3/19	平日・休日 8,800円	8,300円	7,800円
	土曜日 10,800円	10,300円	9,800円

※上記料金は大人1名様、1泊2食付、消費税込みの料金です。
※小学生は大人料金の70%、3~5歳は50%、3歳未満は無料となります。

浜名湖バルバル 入園券付バック

期間	2名様1室	3名様1室	4~5名様1室
2/17~3/19	平日・休日 9,500円	9,000円	8,500円
	土曜日 11,500円	11,000円	10,500円

※上記料金は大人1名様、1泊2食付、消費税込みの料金です。
※小学生は大人料金の70%、3~5歳は50%、3歳未満は無料となります。

いちご狩り体験バック (入園時間は30分)

期間	2名様1室	3名様1室	4~5名様1室
2/17~3/19	平日・休日 10,000円	9,500円	9,000円
	土曜日 12,000円	11,500円	10,000円

※上記料金は大人1名様、1泊2食付、消費税込みの料金です。
※いちご狩り体験バックの小学生・幼児料金はお問い合わせください。

交通アクセス
●お車の場合 東名高速三ヶ日ICより約7分
●電車の場合 JR浜松駅より徒歩バス三ヶ日行きで約70分、佐久米西バス停下車徒歩5分

しずおか女性の御用達

asten*patio

アステンパティオ



人形の雛箱
静岡市岡田山3-3-23
TEL:054-647-5720
●4月まで無休
9:00~19:00 駐車場あり

こだわりの節句人形を贈るなら「五月人形予約会」2/21(木)〜へ
お子様の誕生を祝い節句人形は、ありきたりなものよりこだわりの逸品を贈りたい。人形本舗「雛箱」では2/21(木)〜「五月人形予約会」を開催。ここでは、雛兜を中心に他店では手に入らないオリジナル商品など1点もの目見え。女の子のおひなさままで、数多く展示中。(写真は、福智智津子作ビスク頭人形)。時代製を使用したものし飾りも豊富に揃っています。とおきおの人形を選びたい方は、是非お早めのご来店を。

県下最大級のミシンショップが入学・入園に備えた「手作りフェア」を開催中!

入学・入園シーズン間近。子どもに持たせるレッスンバッグやきんちゃく袋は、愛情をこめた手作りにこだわりたい。そこでミシン、価格と品ぞろえで定評ある「ミシンランド」には、国内外11メーカーのミシンが100種類以上も並び、中にはプリンター感覚でキャラクター図柄を簡単に刺繍できる機種も。3月20日まで手作りフェアにつき、広告を見たと言えども全品通常価格より5%オフ。ミシン購入者には「デイズニークラフトスターキット」もプレゼント!



ミシンランド
静岡清水区春日1-5-15 TEL:054-352-2313
●第3日曜日休 駐車場あり
月〜土9:30〜19:00 日祝10:00〜19:00
http://www.mishinland.com

音楽を聴いて、感じて、反応する。話題のリトミックで無料体験教室を実施!



カワイミュージックスクール静岡センター
静岡市東区貞原町2-4-1 野澤ビル3F TEL:0120-73-8910
●日曜、祝日定休 9:00~18:00 http://www.kawaco.jp/school/

子どもの感性と表現力を育む音楽遊び「リトミック」。50年に渡って子どもの情操教育をリードしてきた「カワイミュージックスクール」では、レッスンに生ピアノの伴奏を取り入れ、より上質・よ柔軟なカリキュラムで生徒の個性を伸ばしている。その同社が2月27日からリトミックの無料体験教室を実施。場所は県内中部エリアの6会場、コースは1歳、2歳、3歳の3つ。定員制につき人数制限あり。詳しくは電話で問い合わせを。

これ1本だけでいいんで、信じられない!無料3日分お試しセットで、今こそ潤い実感。

全国から問い合わせ殺到のアイテム。数多くのスキンケア商品が出回っている中で、どうして「エイメル」(180g 3,675円)がこれほど支持されるのか?その理由は、なんと1本の手入れの簡単さ。今まで化粧水や乳液など何種類も使い分けていたのが、たったこれ1本でOK。つけるなり、みるみるスーッと肌に染み込んで、潤いのあるもちもち肌に。乾燥に負けない美肌づくりに欠かせなくなりそう。前回、応募が多かったため、エイメル「美肌潤いお試しセット」サンプル3日分を先着100名様にプレゼント(送料無料)を継続。まずは試して実感。



花粉に悩まされている人は注目!「すぎ・ひのきドリンク」登場。

春が近づき、花粉のことで憂鬱になっている人も多いため、そんな人の心強い味方になってくれるのが「すぎ・ひのきドリンク」。名前から「苦そう」「飲みにくい」と思われがちだけど、実は驚くほどサッパリした飲み心地。ウーロン茶のようにサラリとしているから、小さな子どもでも抵抗なく飲んでも大丈夫。また天然成分100%とあって妊娠中のママたちの間でも口コミで人気沸騰。今なら先着300名限定の特別価格キャンペーンを実施中。まずは電話かFAXで問い合わせを。



●「すぎ・ひのきドリンク」特別価格キャンペーン(送料別)
1本7,875円(通常8,925円)→1,050円お得
2本14,980円(通常17,850円)→2,870円お得
3本22,200円(通常26,775円)→4,575円お得
4本以上の方はさらに割引あり。気軽にご相談を。

7cmヒールなのに、4cmの履き心地を実現したミュール。

女性なら誰しも経験があるように、靴のヒールが高くなるほど、歩きやすさや履き心地は低下するもの。「アーチフィッター」の履き心地をそのままに、ヒールの高い靴が欲しい、というユーザーの要望に応えてAKAISHIが研究を重ねた上に発売したのが、「アーチフィッタープレミアム173(ミュール)」22,000円(カタログと自社サイトの限定販売)。7cmヒールながら、厚みをつけたソールでヒール高さは約3.5cm。つま先周辺への負担を減らし、前滑りも防止してくれる。また地面との接地面積も大きいため、安定感も抜群!



こんな商品を発見!目からウロコもののヘッド&フェイスケア。

フットケアでお馴染みのAKAISHIからこんな商品が登場。234本の突起が頭皮全体を心地よく刺激する「ヘッドリフレクシャ」1,890円は未体験の爽快さ。朝起きて、仕事中にも、風呂あがりにも使用シーンを選ばない。また、ほっぺと頸のラインを同時にローラーで刺激する「フェイスローラー」1,575円と鼻筋ラインに使える「HANASUJIローラー」840円も。グリップはいずれも人間工学に基づいた握りやすいデザイン。この刺激はやみつきになりそう。



●最新カタログ無料プレゼント!
ご希望の方は下記のフリーダイヤルまで。
AKAISHI 静岡市駿河区丸丸6955-3 フリーダイヤル0120-716-661
http://footcarejapan.com



自然なスキニップで親子の仲も深まる。



TOM SAWYER!

雨が降ってもできるインドアのウィンタースポーツといえばアイススケート。最近では浅田真央選手などの活躍によって、女の子たちからとても人気が高い。県内で唯一の室内アイススケート場である今回は、家族そろってアイススケートに挑戦!



読者モデルのご家族に **ロールケーキ** をプレゼント! 詳しくは最終面をチェック。 **藤栄堂** www.roll-cake.com

2008年も、サクルトで充実ライフ!

人も地球も健康に Yakult

託児所完備で、子育てと両立! ヤクルトは、女性が活躍している職場です!

その理由は...

- 働く時間は? 休憩時間を入れて5時間前後。お休みの場合は、他のスタッフがカバーするなどお互いにサポートしています。
- ノルマは? ノルマはありません。決まったお宅や会社にお届けします。信頼のブランド「ヤクルト」だから、お客様とのコミュニケーションもスムーズ。
- 平均月収は? 約7万円から10万円。マネージャーが働ける時間と希望収入に合わせて、細やかに仕事を指導。仕事を覚えたら収入UPの目標も!

ヤクルトの託児所
1才からのお子様はもちろん、預けも幼稚園の長期休暇中は、小学生のお子様も預けられます。

ヤクルトスタッフ募集!

●仕事/ヤクルト商品のお届け ●資格/履歴書取得者歓迎(無料) (厚みもOK)
●勤務地/9:00-14:30 ●休日/日曜・祝日・年末年始 ほか
●勤務地/静岡・清水の各センター(静岡市内)

携帯番号 WEBサイトが できまして!

中央静岡ヤクルト販売株式会社
静岡市東区岡田山3-3-23 営業時間/月〜土:9:30-19:00
0120-86-8960 http://www.cs-yakult.jp

アステン読者だけの特別プラン

お手軽 タラソテラピー & ランチコース 90分 ¥5,980

女性なら誰もが一度は気になる、デスクワークでの肩や背中の重み、むくみ、手足の冷え... そんなココロとカラダのバランスがちょっと乱れてしまっているあなた!

「海洋深層水の温水を使ったタラソテラピー(海洋療法)」がおすすめです!

2/16日
3/16日

ウォータートリートメント or 水風呂
海泥パック or 海藻パック

カラーゲン入り限定ランチ

アクアスやいづ
〒412-0032 静岡県静岡市東区丸丸1-1 TEL:054-621-0000 内線
http://www.marinetown-yaizu.co.jp

営業時間
●利用時間 10:00-22:00 日 曜 10:00-19:00 [月曜休診]
●ご予約 ●要予約 「アステンを見た」としていただく。 0120-173-812

静岡新聞 SBS 清水銀行地域文化振興事業

Gandhara Art & Bamiyan Site

シルクロード... 知られざる仏教美術の魅力。

ガンダーラ美術とバーミヤン遺跡展

特別料理 ¥2,200 (お一人様)

●レンズ豆と野菜のスープ
●和菓子「団子」のデザート
●ポテトとキュウリのヨーグルト風味サラダ
●ココナツのムース ●紅茶 ●ナン
●特別ドリンク マサラチャイ(スイーツ入り) ¥400 (税込)

2007年12/28日 2008年3/30日

開館時間/10:00~17:30 ※展示室への入室は17:00まで
休館日/毎週月曜日 ※ただし、月曜日が祝日・振替休日等の場合は開館日・観覧日休館
観覧料/一般・大学生 ¥1,200(¥1,000円)
小・中・高校生 ¥600(¥500円) 70才以上は無料

Shizuoka Prefectural Museum of Art 静岡県立美術館
お問い合わせ/Tel.054-263-5755
〒422-8002 静岡市駿河区谷田53-2
進化する 静岡県立美術館 | もっとアート、もっとよるごびを。 |

台湾FAIR

2008年2月13日(水) — 3月20日(木)

DINNER 台湾フェアディナーコース
お得な前売りチケット発売中
コース代 ¥9,500
「台湾ビール」1本付。(サービス料・消費税別)
◎通常料金 お一人様 ¥13,000

BUNCH 台湾グルメランチ
台湾前菜2点盛り ●台湾カラシ入りフカヒレスープ
メイン料理は5種類から2品チョイス
●キャベツ・大根・胡瓜の中国風漬物
●大根餅 ●フルーツ入り台湾デザート ●コーヒー
お一人様 ¥2,800

表示されている料金はすべてサービス料・消費税を含んだお支払い料金です。

2階 中国料理 翡翠宮(ひまわり) ご予約直通電話(054)289-6411
営業時間 ランチタイム/11:30a.m.~2:30p.m. ディナータイム/5:30p.m.~9:00p.m.

ホテル センチュリー 静岡 〒422-8575 静岡市駿河区南町18-1 TEL.054-284-0111
www.centuryshizuoka.co.jp (予約受付は年末に休む)

【むつごろうの日本漢方講座】

05 耳鳴り・難聴

「キーン…」、「ジーン…」、「グーン…」という耳鳴りや、難聴・耳の閉塞感。このような経験をお持ちの方は少なくないのではないのでしょうか。このような症状が一時的ならともかく、ずっと続くとなると、その辛さ・不安感は計り知れません。しかし他の人には「単に気にし過ぎでは?」と理解されにくい面もあり、日常生活で常にストレスを抱えている方も多くいます。そして漢方相談に来られるケースが多い病気の一つでもあります。

- 柴胡(サイコ)を含む漢方薬
日頃からストレスが多く、イライラしやすい方の耳鳴りや難聴・耳の閉塞感に使われます。
茯苓(ブクリョウ)を含む漢方薬
立ちくらみやめまいを起こしやすい方の耳鳴りや難聴・耳の閉塞感に使われます。
黄連(オウレン)を含む漢方薬
暑がり、お酒が大好きで目が充血しやすく高血圧気味の方の耳鳴りに使われます。
地黄(ジウウ)を含む漢方薬
腰痛、夜間尿、下半身の冷えが気になる年配者の方の耳鳴りや難聴に使われます。
桂皮(ケヒ)を含む漢方薬
のぼせ、頭痛を起こしやすい赤ら顔の方の耳鳴りに使われます。
釣藤鈎(チョウトウコウ)を含む漢方薬
あごや肩に無意識に力が入ってしまいやすい方の耳鳴りや難聴・耳の閉塞感に使われます。



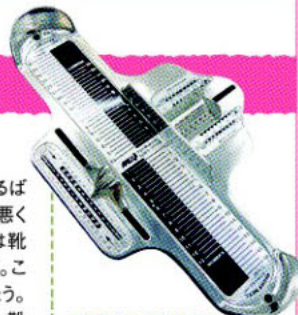
むつごろう薬局 薬剤師 伏見浩幸

REGAL SHOES presents

いい靴、さがそ!

フィッティングの基本

まちがった靴を選んでしまうと外反趾の原因になるばかりか、歩く姿勢にも影響が出て、体全体の調子も悪くなりがち。だからフィッティングは重要です。ポイントは靴のサイズは目安と考へ、必ずいくつかを試着すること。このときまず先にどれだけ余裕があるかチェックしましょう。女性は5~10ミリ、男性は10~15ミリが適正です。靴は幅の調整はききませんが、長さの調整はできないもの。まずは長さの感覚をつかむことが大切です。



REGAL SHOES 静岡七間町店 10:30~19:30 不定休 静岡市葵区七間町6-3 TEL:054-251-2145

●来月は「靴のスタイルについて」



ここでは読者から寄せられた口コミ情報を紹介。日常の面白ネタ、生活に便利なアイデアなど、ちょっとした「気づき」や「発見」をみんなで共有するコーナー。ネタは随時募集中!採用された方にはQUOカードをプレゼント! 今回のテーマは「私のストレス解消法」

読者からの... 子供が寝た後、ヘッドホンをしてピアノを弾きます。... 深層水プールです。... 美味しい手料理をたくさん作ることです。... 掃除です。... 散歩です。... 読者の声... 次回テーマは「最近ハマっていること」

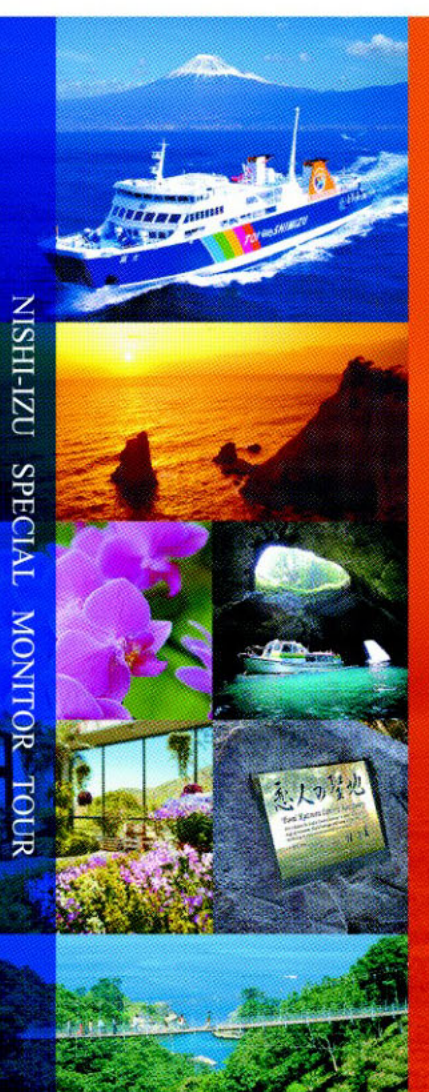
アステン・ノート

元気と美を育む沖縄文化のエネルギー

健康長寿の国として知られる沖縄県には、明るく元気で美しい人が多いというイメージがある。そのエネルギーと美の源はどこにあるのか。沖縄の特産物を扱う「わした静岡店」の店長、伊波里紗さんに話を聞いた。



「一番大きいのは沖縄特有の気質ではないでしょうか。『なんくるないさあ』という方言に象徴されるように、沖縄の人は、どんなことにもよく笑います。そんなストレスをためこまない陽気な生き方が、健康に良いのです。その一方で、かなり高齢になっても社会参加を続ける人が多く、地域の人たちと密接に付き合う暮らし方をしています。そうした豊かな社会性も健康長寿の理由かもしれません。』



恋人の聖地 認定記念ツアー参加者募集 2008.3.14日~15日... 参加費無料... SCHEDULE ツアー行程表... 3/14 fri 1日目... 3/15 sat 2日目... 参加費無料... 応募要項... 参加費無料... 応募要項... 応募要項

ドコモのあんしんQ&A Vol.1



うちの子ケータイ、使いすぎないかしら...



ご進学やご進級をひかえ、お子さまにケータイをとお考えの保護者の方へ。お子さまお一人での外出時も、ケータイがあれば安心。でも、使いすぎによる通話や通信の料金は心配ですね。ドコモでは、お子さまの使いすぎを防止するリミット機能がついた安心の料金プランをご用意しています。保護者の方が安心してお子さまにケータイを持たせることができる機能がサービスをぜひ活用ください。今回は、お子さまの使いすぎを防ぐためのサービスについてご紹介します。

子どもが使いすぎて、料金が高額にならないかしら。 A 通話・通信料の上限を設定する安心の料金プランがあります。

タイプリミット バリュー... 対象機種*1をバリューコースでご購入の方... タイプリミット バリュー... 税込2,730円/月... 基本使用料 税込1,365円/月... 【通話料】税込21円/30秒【デジタル通話料】税込37.8円/30秒【無料通話分】税込2,310円(最大55分相当*3)

上限額を超えたら発信をストップ... 発信がストップしても着信はOK... 110番などの緊急発信は可能... *4:4月末日の夜から翌1日の朝までの間、システムメンテナンス時、システム障害時は上限額を超えても発信停止が行われません。システムメンテナンスの日時など詳しくは、ホームページでご確認ください。

「ドコモあんしんホットライン」... 0120-053-320... 次回予告... 次回は「お子さまの居場所確認」について3月15日(予定)にお送りします。



野菜や牛乳の色をそのまま利用した
こんなかわいらしい3色ゼリーで
ひなまつりのおやつ気分を盛り上げてみて。
ウチの小さなおひなさまは気に入ってくれるかな?

3色野菜ゼリー

菱形にカットしてデコレーション

所要時間
約2時間

材料(4人分・24個)

<ミルクゼリー>

- 牛乳 90g
- 生クリーム 90g
- 上白糖 15g
- ゼラチン 2g

<きゅうりゼリー>

- おろしきゅうり 50g
- 上白糖 50g
- 白ワイン 50g
- 水 50g
- ゼラチン 2.5g



- #### <トマトゼリー>
- トマトピューレ 150g
 - 上白糖 75g
 - レモン汁 10g
 - ゼラチン 3g

01
冷水中でゼリーをふやかしておく。ミルクゼリーの材料を鍋に入れ、軽く沸騰したら火からおろし、ふやかしたゼラチンを加えて鍋のまわりを冷水中で冷やす。とろみがついたらお弁当箱など四角い容器に流し、冷蔵庫で固まるまで1時間ほど冷やす。



02
きゅうりを皮ごとすりおろしたら、きゅうりゼリーの残りの材料と合わせる。1の手順と同じようにとろみをつけてから、冷蔵庫で冷やしておいた容器に流し込み冷蔵庫で30分ほど冷やし固める。



03
トマトゼリーの材料も1や2の手順と同じようにし、容器に流し込む。全体が完全に固まったら、容器をまな板の上でひっくり返して、包丁などで菱形にカット。お皿に盛り付けて完成!



Tip
事前にある程度冷やしてとろみをつけてから容器に流さないと、きゅうりが沈んで色が上手く出ない。

(取材協力&レシピ提供) カフェ・ドゥ・ヴァレンタインシャンブルドット シェフ・パティシエ 富永陽子さん

asten* FAMILY

アステン・ファミリー vol.05

配布エリア 静岡市、藤枝市、焼津市、島田市、牧之原市、由比町、富士川町、岡部町、大井川町、吉田町、川根町、川根本町

[2008.2.16] 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

☎054-284-9190

オフィシャルウェブサイト

http://www.asten.jp

静岡新聞購読のお申し込みは

☎0120-89-4311

紙面づくりに参加してくれる読者を大募集!

1 「トムソーヤ」のページに登場してくれるご家族モデル
行き先は編集部で毎月決定。撮影にご協力いただいたご家族には、藤栄堂の生ロールと、プロカメラマンが撮影した写真をプレゼントいたします。

2 口コミBOXへの投稿
次回テーマ「最近ハマっていること」に関する記事なら、なんでもOK。気軽にご応募下さい。採用された方にはQUOカード500円分を差し上げます。

応募方法

宛先は asten@shizushin.com まで
①「トムソーヤ」or「②口コミ」のいずれかをご記入の上、上記アドレスまでメールいただくか、〒422-8670 静岡新聞社 アステン編集部まで郵送にてご応募下さい。

①はお名前、ご住所、電話番号、家族構成、年齢をご記入の上、家族のスナップ写真を1枚お送り下さい(携帯で写したもので可)。
②は違ったネタなら1人で何通送ってもOKです。

※採用が決定された場合のみ、こちらからご連絡をいたします。またご応募いただいた写真などはご返却いたしません。あらかじめご了承下さい。

ご記入いただいた個人情報は静岡新聞社で管理し、本件以外に使用することはありません。これを外部に提供することはありません。

Next 次回(3/15発行)は「インテリア・生活雑貨」を特集します。

vol.05
ファンだけの Disney 世界がある
Disney FAN
月刊「ディズニーファン」



月刊「ディズニーファン」4月号

2/22 発売! 毎月22日発売

講談社 定価750円(税込み)

特集は「冬の東京ディズニーリゾートを完全レポート」。25周年の読者体験記大募集やタフィー特集、ディズニー映画「魔法にかけられて」公開直前情報、初登場ディズニーのカー用品など、満載!

月刊「ディズニーファン」がラジオになった!

SBSラジオ ほのぼのワイド

中村こずえの smile for You 内

好評放送中! 毎週月曜日 10:45~10:50

「ハロー! ディズニーファン」では、ディズニーの人気キャラクターや話題作のトリアなど楽しいお話を、月刊「ディズニーファン」編集部の池内あづささんにうかがいます。2月18日の放送では、リスナーの皆さんからのメッセージを紹介します。素敵なプレゼントもありますよ。

くわしくは http://shop.kodansha.jp/bc/magazines/disneyfan/

ボウ・アパティ
フレッシュ
480円
ウエディングスイーツ&カフェ
Café deux Valentin chambre d'hôte
県立美術館 並木通り BUS STOP前

私の愛車は、やっぱり
立合い45分
ジェット車検!!

プロの技術! 任せて安心!! とにかく早い!!

経験豊かなプロの整備士が、皆様安心してご利用いただけるサービスを心掛け、大切なお車を点検いたします。

立合い車検は、分解点検・整備箇所をお客様にその場でご説明しながらご説明いたします。

複数のメカニックが1台の車を同時にチェックいたしますので、丁寧スピーディー! お客様の大切な時間、無駄にしません。

http://www.tokaijikkou.com

やっぱり東海自工で決まりね!!
お電話・ホームページよりご予約ください。

	軽自動車	小型乗用車	中型乗用車	普通乗用車
諸費用(税金等)	¥46,450	¥68,680	¥81,280	¥93,880
車検基本料 (法定点検料+検査料)	¥15,540 (税込 14,800)			
車検総額	¥61,990	¥84,220	¥96,820	¥109,420

●車検(保安基準)に合格しない部分の修理は別途料金で申し受けます。

車の未来、あなたの未来応援します。 静鉄グループ

東海自動車工業株式会社

静岡支店 ☎0120-52-1960
藤枝支店 ☎0120-62-1960
吉田支店 ☎0120-72-1960

土日祝も営業中!

不動産の「わからない」・「不安」解消します!

地域密着・静岡地区に
700物件
・売土地・売家
・売マンション

マイホーム実現!!

春の不動産需要期に付、売却物件同時募集!
秘密厳守・買取システムあり

あなたの買いたい、売りたいを叶えたい!

しっかり勉強をしてチャンスが来たら素早く掴む!!
一緒に失敗しない海に頑張らしましょう!

マイホームを
買いタイ理由は? どの物件なら
買いタイですか? いくらの返済で
買いタイですか?

株式会社 ライフステーション
静岡県中小企業経営革新法認定企業
土日祝営業(水曜定休) http://www.lifestation.co.jp
0120-308-318

〒422-8053 静岡市駿河区西中原2-2-8
TEL.054-283-1731 FAX.054-283-1672