

asterisk 10
ten asten*
FAMILY

アステン・ファミリー
 6/21 vol. 09 2008 JUNE

今年から貯める
**10年間の
 マネープラン**

毎月第3土曜日発行
 静岡新聞 広告特集

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。



Tom Sawyer!
不思議に触れながら科学で遊ぶ
 sweet home sweets ウチのおやつ時間
果肉入りフレッシュシャーベット
 |アステン・ノート|こだわりselection|
 |読者からの口コミBOX|
 |ちゃんと若人! いい靴、さがそ!|

撮影協力/静岡PARCO 2F Francfranc TEL:054-275-5503

しずぎん 羊にち **夏のボーナス** キャンペーン
 6/9日〜8/15日

先着プレゼント 全店合計 **30,000** 名様

預けて、活かして、
トクする縁日。
 しずぎん 羊にち。

お積み立ては
 毎月5,000円から
 はじめられます。

定期預金も資産運用も、しずぎんへ。

円定期預金	国債	外貨定期預金	投資信託	個人年金保険	積立預金
-------	----	--------	------	--------	------

今なら「羊にち」グッズをプレゼント!

① ハビラキ手ぬぐい



広げると手ぬぐいに!

② ハビラキ扇子



ちょっとシブめな大人のセンス

③ おでかけ巾着



④ 通帳カード入れ



抽選で豪華賞品が当たるダブルチャンス!!

<p>01 静岡県内高級旅館宿泊券</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>浜名湖 かんざんじ温泉 ホテル九重</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>伊豆下田湯台温泉 大地の彩 花月亭</p> </div> </div> <p>10組 20名様</p>	<p>02 静岡名産ギフト</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>松本幸四郎特別公演 松竹大歌舞伎</p> <p>●引窓 ●勸進帳 静岡公演【特等席】 ペアチケット</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>50組 100名様</p> </div> </div>
--	--

さらに **ご応募で!! プレゼント**

●期間中、新たに円定期預金を30万円以上お預け入れいただいた方、新たに積立預金をはじめられた方など。
 ※平成20年8月15日時点で当該取引を解約された方は抽選の対象外となります。※期間中に自動継続された預金は対象となりません。※「羊にち」グッズは期間中おひとりさま1つとさせていただきます。店舗により品物の個数が異なりますので、品切れの際には別品にかえさせていただきます。予めご了承ください。※ダブルチャンスの抽選権は、商品毎に抽選1口分のお取引金額の設定があります(例:円定期預金の場合、30万円以上、商品毎に最大10口まで)。※ダブルチャンスの当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます(発送予定:平成20年9月下旬)。
 商号等 株式会社静岡銀行 登録金融機関 東海財務局長(登録)第5号 加入協会 日本証券業協会、社団法人金融先物取引業協会

今年から貯める 10年間のマネープラン

楽しむことに思いっきりお金を使った10代、20代。ふと気がつけば貯蓄0円なんていうのもそう珍しい話じゃない。将来のこと、子どものこと…。これから人生のステージが進むにつれて、かかる費用は増えるばかり。今のうちに貯蓄を増やしたい。そんなアステンファミリー読者へ贈る、ちょっと役立つ「お金」の話。

人生でお金って一体どのくらい必要?

自由気ままだった独身生活から、結婚し、家族を持ち、子どもが誕生した時、漠然と付きまとうお金の不安。でも、そもそもこの先、どのくらいのお金が必要?その問いにパッと答えられる人は少ないはず。でも本当なら、それを知らずには未来設計も立てられない。まずは現状を知ることから始めよう。

静岡で活躍するファイナンシャルプランナー(FP)の山川正人さんによれば「あくまでも目安ですが、0歳児の子育てには大体50万円、1~3歳までの3年間にかかる育児費用は150万円、幼稚園から高校までをすべて公立にしたとしても500万円以上。私立ならその2倍はかかります。さらに塾や習い事、大学まで行かせたいなど、子ども1人の教育費だけでも大変ですが、これに日々の生活費や、住宅ローン、マイカー購入、老後資金など、一生分にかかる費用は莫大なものです。独身だった時、結婚した後、出産と生活のステージが変わるごとに、マネープランは変わるはず。いきなり老後までというのは大変なので、とりあえずこれからの10年を考えてみましょう。10年間に必要な出費がいくらで、そのお金を準備するには、逆算して毎月いくら貯金したりしなくてはならないかを考えてほしいと思います」というアドバイス。「お金がなくなると幸せになれる」と言ってみても、現実にはむしろお金の心配が、貯蓄は人生の選択肢を増やす一つの方法だと思って、1度本気で貯めてみたい。

取材協力:静岡ライフプラン設計相談室(山川正人) TEL:054-221-5632
静岡銀行 TEL:0120-286039 JA/静岡静岡 TEL:050-3101-4633

「何故か貯まらない」体質を克服する方法。

人生の優先順位を決めてから無駄を削る。

「そんなこと言っても、うちは余裕がないから貯金なんてとて無理」という声も聞こえてきそう。確かによほど経済的に余裕がある人はともかく、大抵の場合はすでに組んでいるローンの返済や、日々の生活などで貯蓄どころではないというのが本音のほう。FPの山川さんによれば、貯められる人と貯められない人には考え方の差があるのだそう。「大抵の人は、毎月の収入から生活などの必要な支出分を引いて、残った分を貯蓄に回す、と考えていますが、これだとまず貯まりません。単純なようですが、収入からまず決めた貯蓄分を引いて、残った分を支出にあてる、というように考えれば必ず貯まります。イチオシは財形貯蓄。会社で財形がない場合は、給与口座から自分たちで決めた金額を自動積立し、残った分をやりくりするという習慣を身につけたらいいのです。貯蓄は遠い将来に使うものにあてられるし、来月の生活費にも、急な出費にもあてられるので、それだけ生活の選択肢が増えることとなります」とのこと。近い将来に使う目的が決まっているお金は普通口座へ、しばらく使う予定が決まっているお金は定期などに分けておくとうけやすい。



あやふやにお金を貯めるよりも、いつまでにか、いくら必要と明確に分かっていれば、おのずと目標額がハッキリするはず。そこでまず考えておきたいのは、人生での優先順位。海外旅行、新車購入、マイホームなど、その優先順位の高い方からどこまでを実現するかを決めておけば、何年後までかという必要なのか、そこから逆算して毎月いくら貯金に回さなければならぬかが割り出せる。貯蓄を増やすための基本は、日々の生活費の節約。大根を50円安く買うことや、こまめに節電することは大切だが、それだけでゆとりある貯蓄を実現するのは難しい。出費には大きく2種類ある。1つは生活するためにどうしても必要な出費。もう1つは趣味やレジャーなど、いわば人生を豊かにするための費用。家計を見直すときに、まず最初に目をつけるのは後者の方。「絶対必要」と思っていたものでも「息子を大学に入学させるため」と思えば、踏みとどまれる買い物があるかもしれない。

そうは言っても人生には遊びも大切。そこで考えたい出費削減対策が生命保険の見直し。山川さん自身、FPになる前に入った保険を見直してみたら多くのムダがあったという。「子どもの成長やライフステージに合わせて、必要保障額の見直しをすると長期間で見れば大きな節約になることが多いです」と話す。死亡保険以外にも、医療保険や様々な特約など、本当に今必要なものか、その内容を見直してみてもいいだろう。

貯め時は子どもが中学に上がる前と大学卒業後。

見直すところは他にも。確定申告で税金の還付を受けたり、国民年金やNHK受信料などを1年まとめての前納にするなど。クレジットカードもその一つ。年会費のかからないカードで生活費を動かす普通口座から水道・電気代をカードで引き落とせば、ポイントが自動的に貯まって商品券などに引き換えられる。「逆に分割やリボ払いをしている人は、貯蓄しにくい体質と思った方がいいでしょう。長い人生での貯め時は独身時代と、結婚後は出産前から子どもが中学に上がる前、そのあとは子供が経済的に自立した後から退職までです。共働きできる時期に世帯収入を増やすことは、節約よりも効果的です。また、20代の独身者なら、月2万5千円+ボーナス10万で1年間に50万円を貯めることにチャレンジして欲しいですね。結婚資金やマイホームの頭金など、将来よかつたと思うときが必ず来ますよ」と山川さん。

もう一つには「運用」という選択肢も。運用といっても大きなリスクを背負ったものばかりではない。一番始めやすい定期預金から個人向け国債、また投資信託でも長期で分散させることでリスクを減らすという選択肢を選ぶ人もいます。

「まずは少しずつからでもいいので、まずは「貯め癖」をつけることが第一。今日から始めるという気持ちが大切です。目標金額を明確にして、頑張ってください」とアステンファミリーの読者にエールを贈ってくれた。

身近なこんな積立商品に注目!

JAバンク静岡 レディースプランまびと

JAバンクで総合口座と定期積金(契約額30万円以上・契約期間1年以上)のセット商品「レディースプランまびと」を契約すると、女性ならではの特典が受けられる「まびと倶楽部」に無料入会できる。入会すると、レストラン、ブティック、ホテル、エステなど、静岡県下800店で値引きなどの優待サービスが受けられる。また、会報誌も発行。映画の試写会や会員イベントなどにも参加できる。詳しくはお近くのJAへ。

静岡銀行 スーパー積立<愛>

個人向けで、1回につき5,000円以上の一定金額(1,000円単位)を指定口座から毎月、もしくは隔月(2,3,4,6か月ごと)自動的に積み立てていくコツコツ、しつかり貯めたい派向け。満期までの期間を自由に設定(1年以上)できる人なら、すぐに静岡銀行に口座を持っている人なら、すぐにでも始めやすい。積立金額が自動的に有利な定期預金に預け替えられる機能も!

Check!

無料相談を上手に利用しよう

ここでは紹介しきれなかったことやマネープランもたくさん、「もっと詳しく専門家に聞いてみたい」「相談したい」という人は、各金融機関やファイナンシャルプランナーの無料相談を利用してみよう。相談だけならタダ。タダより怖いものはないと言われ、無知のまま怖いこと。詳しくないから…と不安な人は家族と一緒に、少しでも迷ったらその場で即決せず、今日のところはまずは相談するだけ、と決めていくのも手。

富士山静岡空港 開港記念キャンペーン

JAバンク静岡 県下JA・静岡県信連

旅行券購入申込特約定期貯金・定期積金

いくたびお申込みプレゼント

キャンペーン期間/平成20年6月1日(日)~平成20年9月30日(火)

キャンペーン期間中、「いくたび」をお申し込みの方で、「JAカード」を新規でお申し込み、またはすでにお持ちの方に、もれなくトラベルグッズをプレゼント!

応募方法/専用応募ハガキに、希望商品と必要事項をご記入の上、ご応募ください。景品は後日、トラベラー(株)より発送いたします。

お好きなトラベルグッズを、もれなくおひとつプレゼント!

マルチクッション、フットレストハンガー、セキュリティキーチ

※写真はイメージです。実物と異なる場合がございます。景品は十分にご用意しておりますが、品切れの際はご容赦ください。

ローンご契約プレゼント

キャンペーン期間中、JA住宅ローン・JAマイカーローンをご契約いただくと抽選で「農協観光旅行券」をプレゼント!

キャンペーン期間/前期:平成20年6月1日(日)~平成20年9月30日(火)
後期:平成20年10月1日(水)~平成21年1月31日(土)

応募方法/JAバンク静岡ホームページ内応募ページよりご応募ください。(携帯電話からもご応募いただけます。)

http://www.jabank-shizuoka.gr.jp/campaign/oubo_mobile

抽選・当選発表/各期対象期間終了後、厳正なる抽選の上、当選者を決定いたします。当選者の発表は、景品の発送をもって代させていただきます。景品は(株)農協観光より発送いたします。

住宅ローンコース 農協観光旅行券 50,000円分 合計30名様 (各期15名様)

マイカーローンコース 農協観光旅行券 20,000円分 合計30名様 (各期15名様)

期間中に住宅ローンコースを500万円以上のお借入(JAオリジナル商品も含む)

期間中にマイカーローンコースを100万円以上のお借入(JAオリジナル商品も含む)

●詳しくはお近くのJA窓口またはJAバンク静岡ホームページでご確認ください。●本キャンペーンで取得した個人情報には本キャンペーン以外の目的には使用いたしません。個人情報及び本キャンペーンについてのお問い合わせ/静岡県信連 JA企画推進部 ☎050-3101-3948 受付時間9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

JAバンク静岡ホームページ <http://www.jabank-shizuoka.gr.jp> または、インターネットで「JAバンク静岡」を検索! JAバンク静岡 検索

静岡SBSグループ SBSプロモーションがおすすめする安心の保険です。

保険料の払い方で選べるEVERシリーズ

一生いしよの医療保険 EVER エター

がんを含む病気・ケガの生涯保障

ご契約は0歳から満80歳まで

がんの入院保障は90歳まで(保険期間/終身)

がんの入院保障	がんの手術保障
入院日額 5,000円コース	入院日額 10,000円コース
5,000円	10,000円
1日につき(1日目から) 日帰り入院も保障	1回につき(1日目から) 日帰り入院も保障
20・10・5万円	40・20・10万円
所定の手術をしたとき	所定の手術をしたとき

1回の入院につき最高60日、通算1,095日まで

一部の手術を除き回数は無制限

※ご契約年齢・ご職業等によっては入院日額5,000円コースとなる場合があります。

月払保険料一部抜粋	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳	80歳
(EVER) 個別取扱い	5,000円コース	1,750円	2,195円	2,945円	4,175円	5,950円
男女共済	10,000円コース	3,500円	4,390円	5,890円	8,350円	11,900円

2008年6月1日現在

ご確認ください (EVERシリーズ)について

【保険期間】終身保障です。ただし、ケガの入院保障は90歳までとなります。【保障開始】告知および第1回保険料のお振替等とともに入ります。【保険料払込期間】(EVER)終身です。(EVER HALF)終身です。65歳から保険料が半額になります。【解約払戻金】解約払戻金はあります。【解約払戻金】解約払戻金期間中、解約払戻金はありません。●その他、保障内容の詳細につきましては必ずパンフレット(契約概要)等でご確認ください。

AF01-2008-0059 6月1日

今すぐ!フリーダイヤルでSBSプロモーションまで資料請求・お問い合わせ!

0120-505-650

日・祝日を除き、9:00~18:00まで受付しております。

資料請求いただいたお客様の個人情報は利用目的は、アフラックの各種商品やサービスの案内・提供・維持管理のみに利用させていただきます。【保険料払込期間】(EVER)終身です。(EVER HALF)終身です。65歳から保険料が半額になります。【解約払戻金】解約払戻金はあります。【解約払戻金】解約払戻金期間中、解約払戻金はありません。●その他、保障内容の詳細につきましては必ずパンフレット(契約概要)等でご確認ください。

インターネットでの資料請求は SBS アフラック 検索 <http://www.sbs-promotion.co.jp/hoken/>

リフォームで住まいにスマイル vol.1

愛犬と遊ぶナチュラルリビング

愛犬と仲良く一緒に撮影に協力してくれたMさん

焼津市で理容室を営むMさん一家が、店舗と住宅のリフォームを決定したのは去年10月のこと。担当の河村さんは、ご自身にもお子さんがいる女性インテリアコーディネーターさん。細かな部分にも気がつくので、この人なら安心して任せられると思いましたとMさん。ちょっと重いイメージだった住居は、とにかく明るくというMさんの要望から、内装は白を基調に一新。「塗り壁や古木のナチュラル感をイメージした内装にして、ニッチも作ってもらいましたね。とにかく大工さんや職人さんたちがとても礼儀正しくて、何でもこころよくやってくれて感謝しています」と満足な様子。また店舗の一部を壁で囲ってスペースを作った、ご主人こだわりの小上がりの和室は休憩の場に。手が休まった時は畳に上がってそのままゴロゴロ。外からは一切見えず、でも人の気配はしっかり感じられる家族共有の癒しの場が完成した。

鈴木ホームビル

静岡リフォームスタジオ / 静岡市駿河区馬場3-7-20
藤枝営業所 / 藤枝市田沼1-1-19
フリーダイヤル0120-054-273

私のスタイルに合わせて作る 天然木から生まれたオーダー家具

6/28から「5周年感謝祭」開催!

アムス工房は天然の無垢材を使ったナチュラルなオーダー家具を作ってくれる工房。ソファやダイニングテーブルなどはもちろん、木を生かしたオーダーメイドキッチンや、空スペースを生かす収納家具など、人それぞれのライフスタイルと住空間に合ったものをイチから作り上げてくれる。また手掛けているのは家具だけでなく、フローリングやエクステリアなど幅広い。そんなアムス工房では、6/28(土)~7/31(木)「5周年感謝祭」の期間中は通常の10~50%OFFになるという嬉しいニュース。この機会に天然木の心地よさに触れてみては?見積もりやカタログ請求は無料。気軽に問い合わせを。

アムス工房

GS ワンクス ホテル ルートイン 浜松駅C.O.より車で3分

浜松市中区西丘町259-2
TEL:053-430-6636
木曜定休
10:00~18:00
駐車場あり
www.ams-web.jp

「東京ディズニーリゾート 25thアニバーサリー」を徹底ガイドした永久保存版!

「東京ディズニーリゾート 25thアニバーサリー」のことが、まるごと分かるファン必須の1冊、「月刊ディズニーファン」6月号増刊「25周年記念プレミアム号」が登場! 幕開けを飾る東京ディズニーランドのニューデザイン「ジュリエーション」をはじめ、東京ディズニーシー「スプリングカーニバル」のお楽しみポイントや25周年のスペシャルメニューやスペシャルグッズなどを誌上で一挙に大公開! またファミリー必見のおすすめスポット、おでかけガイドの特集も、パークチケットのプレゼント企画もあり、見逃せない! 講談社より好評発売中。定価880円(税込み)。

講談社

http://shop.kodansha.jp/bc/magazines/disneyfan/

静岡ライフプラン設計相談室 ファイナンシャルプランナー 山川正人氏 静岡市駿河区慶慶2-20-10 1F TEL:054-221-5632 http://mas706f.dreamblog.jp

親子で1日過ごす、のびのび科学体験。

「不思議に触れながら科学で遊ぶ」の巻

TOM SAWYER!

梅雨の時期はアウトドアの予定がなかなか立たないもの。でも近場のインドアでも、家族が1日遊べる施設もある。JR静岡駅南口から徒歩1分の「ぐるぐる」なら、買い物帰りに立ち寄りそう。ここで不思議体験だ!

静岡科学館ぐるぐる

静岡市駿河区南町14-25
エヌティエー8-10F
TEL:054-284-6960
営業時間 9:30~17:00
定休日 月曜日(祝日の翌日休)

親子で1日過ごす、のびのび科学体験。夫婦共に体育会系という石切山さん一家。今回、そんな家族4人で訪れたのは静岡駅南口から徒歩1分の静岡科学館「ぐるぐる」。実験などを通じて遊び、体験しながら科学が学べる施設として人気が高い。中には年齢や身長制限のある装置もあって、4歳の子(みおちゃん)と、わずか1歳7ヶ月の子(みりのりちゃん)に、科学実験の仕組みや理解するのは少し早いかも知れないけれど、まずは触れてみて「面白い」「楽しい」と感じてもらうことが重要。「2人の娘には自分の心に素直になれる子に育ててほしいという想いを込めて、2人とも「心」という漢字を使った名前になりました。好きだと思えるものに挑戦してほしい。親はそのサポートをするだけです」と石切山さん。大人は入館料がかかるものの、中学生以下は無料。静岡市内在住の70歳以上も無料になるので、おじいちゃんおばあちゃんと一緒に行くのも良さそう。まずエレベーターで一気に10階まで上ったら受付へ。ゲーム感覚で楽しめる「空気の不思議」でのボール遊び

「あれ、やろう」と積極的にお父さんと呼ぶみおちゃん。お父さんのことが大好きみたい

吹き抜けのボールを生かした装置もあって、中は想像以上に広がる

階段を下りた9Fのフロアには、自分が回っているように錯覚してしまう「さかスクリーン」、自分の影がビルのオブジェに映る「ダンスダンス」「音に動かされたぞ」など、体感的にパッと分かるものが多い。8階はカブラとよばれる楽しい積み木もあって自由に遊べる広々としたスペース。おまちゃで遊んでいる2人にお母さんが「帰るよ」と声をかけると、お姉ちゃんのおまちゃが、妹の分までお片づけの手手伝い。「偉いですね」と感心していると、「実は今初めて妹が「おまちゃ」って呼んでくれて大はしゃぎなんです」とのこと。順番を守ったり、おもちゃを貸し借りしたりと、姉妹愛を垣間見れた休日だった。

わが家のベストショット

今月のベストショット大賞

家族、またはペットのおもしろい顔、おかしなシチュエーションなど、思わず笑ってしまう写真を募集します。タイトルとコメント(30~50文字程度)をつけて、どしどし応募下さい。

応募先: asten@shizushin.com

賞品: ヤクルト400 おたためキャンペーン実施中!

中央静岡ヤクルト販売株式会社
TEL:0120-86-8960
http://www.cs-yakult.jp/

編集部オススメ こだわり*selection

とっておきの日に出かけたい。大人を満足させる 割烹「月の花」OPEN.

これから大人の女性に話題を呼びそうな割烹「月の花」が6/13昭和町にオープン。一歩足を踏み込めば、喧嘩とした街中で、ふっと安らぎを運んでくれる大人の空間へ。こだわりどころは、やはり「食材」。板長みずから生産者のもとへ足を運び、直接仕入れたという選りすぐりの新鮮食材を、上品な味付けで楽しませてくれる。店内には趣のある個室とカウンターがあり、昼は庭園、夜には見事な夜景を眺める展望が素晴らしい。これら本物を知る大人でも満足できそう。また茶会などできる本格的な茶室も。お祝い事や法事などにも利用できる格式の高さを持ちながら、気軽に楽しめるお昼の会席があるなど、覚えておくべき便利一軒。

月の花

静岡市駿河区昭和町6-2アイワンビル10F TEL:054-275-2287
日曜定休 11:30~14:00 17:00~22:00
※昼食は季節により営業時間が異なります

春団治

静岡市駿河区昭和町6-2アイワンビル2F TEL:054-205-1280
日曜定休 11:30~14:00 17:00~27:00

読者モデルのご家族にロールケーキをプレゼント!

藤栄堂 www.roll-cake.com

静鉄グループ コレ、お得だね。3

みんなまとめてお任せ!

電気料金 新聞代 携帯電話代
固定電話代 放送受信料金 プロバイダ料金

賢い人は、「ルルカプラス」のカード払いで得してる。

電気や電話・新聞など毎月かかる暮らしの必要経費、すべてまとめて「ルルカプラス」のクレジット払いにしませんか。ルルカポイントが210円につき1ポイント貯まるから、一年たつたらかなりのお小遣い。振り込みの手間がなくなり、毎月の支出はカード利用代金明細で一目瞭然。家計の見直し大作戦に、これはおすすめのテクニク。「ルルカプラス」をお持ちの方は、クレジット払いへの変更方法をJCBホームページ(http://www.jcb.co.jp/)でチェック。まだカードをお持ちでない方は、さっそく下記へ入会申し込みをどうぞ!

くわしくは... ルルカ 検索

しずてつカード事務局 054-254-4118
静岡市駿河区1-1-1(新静岡センター内) 10:00~20:00

Jリーグ再開!

J.LEAGUE DIVISION 1

6.28 SAT

日本平 15:00 KICK OFF

vs 京都サンガE.C.

チケット好評発売中!

お問合せ (株)エス・ピルス 054-336-6301

SHIMIZU SPULSE www.s-pulse.co.jp



sweet home sweets

ウチのおやつ時間

照りつける太陽に、そろそろ夏気分。
子どもは型に流すお手伝い
冷蔵庫でキンキンに凍らせたオレンジの
お星さまを親子で見つけたらバクッと一口
柑橘類のサッパリ感がほっぺに心地いい

Tip シロップの作り方は
お湯にグラニュー糖
を入れて沸かして、
冷ます。加える量は
好みで調節。

ひんやり冷たい夏スイーツ 果肉入り フレッシュ シャーベット

材料(2人分)
オレンジ 1個
グレープフルーツ 1個
シロップ 100cc(水2:グラニュー糖1)
レモン汁 大さじ1

所要時間
3分程度

01

オレンジとグレープフルーツを半分
に切り、果肉ごと絞ってそれぞれ
フレッシュジュースを作る。
ジューサーの場合は、白い皮を
キレイにとって。できあがったジュ
ースから種を取り出す。



02

グレープフルーツの方は苦いので、
シロップとレモン汁を加えて
混ぜ合わせる。フレッシュジュ
ースを好きな型に流し込んで待つ
こと約3時間。



03

皮の内側に残った白い皮などを
スプーンなどでキレイに取りのぞ
き、器として準備。型から抜いた
2色のシャーベットを適量盛り付
けて完成。友達に出しても喜ば
れそう。



〈取材協力&レシピ提供〉 Devant静岡 D's cafe パティシエ 吉本亜佑美さん

asten*
FAMILY
アステンファミリー vol.09

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、川根本町

[2008.6.21] 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
☎0120-89-4311

紙面づくりに参加してくれる
読者を大募集!

- 1 「Tom Sawyer!(トムソーヤ)」
のページに登場してくれる
ご家族モデル**
行き先は編集室で毎月決定。撮影にご協力い
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 ロコミBOXへの投稿**
次回テーマ「子どもに読ませたい絵本」に関する
ことなら、なんでもOK。気軽にご応募下さい。採用
された方にはハサールカード1,000円分を差
上げます。
- 3 「わが家のベストショット」への投稿**

応募方法
宛て先は asten@shizushin.com まで
「①トムソーヤ係」、「②ロコミ係」、「③わが家の
ベストショット係」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 アステン編集室」までご郵送にてご
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)。
②③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(7/19発行)は
「2世帯・マイホーム」を特集します。

vol.09
ファンのお話だけ
ディズニーの
世界がある
Disney FAN
月刊「ディズニーファン」
くわしくは <http://shop.kodansha.jp/bc/magazines/disneyfan/>

月刊「ディズニーファン」8月号
6/21 発売! 毎月22日発売
講談社 定価750円(税込み)
夏の人気者スティッチの大特集! 7月25日に東
京ディズニーランドのアトラクションにスティッチが
登場!スティッチグッズの大プレゼントも。そして、い
よいよ始まる25周年の2ndステージ情報も満載!

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
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25周年を迎えた東京ディズニーリゾートの話題な
ど楽しいお話を、月刊「ディズニーファン」編集部との池内
あづさんにうかがいます。番組では皆さんからのメッセ
ージをお待ちしています。素敵なプレゼントもありますよ。

Mousse aux
Mangues
ムース・オ・マンゴ
¥499
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 ***

TOSHIBA
Leading Innovation >>>

東芝から、新しいエコスタイル、はじまります。

eco スタイル

自分らしく、快適に暮らしながら、
いつの間にかエコな毎日になっている。
そんな新しいエコライフを東芝は応援します。

IHクッキングヒーター 保温鮮蔵庫 リーチin 真空圧力炊き V-VIP 石窯オープン カロリエVS ヒートポンプ エアコンハイブリッドドラム 大冨快BDRシリーズ Quiet(クワイエ) メロウZ PRIDE ネオボールZ リアル

めざせ! 1人、1日、1kg CO2削減
環境にやさしい暮らしのために