

asten* FAMILY

アステンファミリー

静岡をもっと楽しむ情報紙

ママとして、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中のママにうれしい情報や、家族の笑顔がいっぱい詰まっています。

3月号 | vol. 16 2009 MARCH

[ECO特集]

今日から エコな 暮らし方

Tom Sawyer!
農園でぷっくり実った
野菜を収穫!

[アステン*レシピ] yummy!チビごはん
春キャベツの
ヘルシーメンチカツ

| アステン・ノート |

| 知りたい、聞きたい、みんなのホンネ |

毎月第3土曜日発行
静岡新聞 広告特集



少し遅く
帰宅した時でも、
材料があり献立も
決まっているので、
夕食を作るのが
苦痛でなくなりました。
(静岡市駿河区・50代)

「プチママおかず」は
作り方がわかりやすく簡単で、
なおかつ安いので
とても助かっています。
(静岡市駿河区・30代)

一週間で栄養バランスが
整っているのがいいですね。
子どもの食育にもいいと思います。
(静岡市葵区・30代)

保育園への送り迎えや
仕事で毎日の買い出しが
大変だったので始めました。
(静岡市駿河区・20代)

材料にムダがなくゴミが
ほとんど出ないのが嬉しい。
(静岡市葵区・40代)

作ったことのない
献立がたくさんあるので
家族も喜んでます。
(静岡市葵区・30代)

子どもの
好き嫌いがなくなって
人参も食べられるようになりました。
メニューの工夫のおかげですね。
(静岡市駿河区・30代)



入会金・配達料
無料

- ①メニュー請求(電話・HP)
- ②ご注文(電話・ファクス・HP)
- ③食材到着!
※専用の保冷ボックスでお届け、留守がちの方には鍵付きの「留守番ボックス」をご用意。
- ④お支払い
※1週間分まとめて集金に伺います。銀行引き落としもご利用可能です。

ヨシケイが おうちごはんを ハッピーお届けします。



ヨシケイの1週間おまかせ「プチママおかず」。
子育てママや働くママに好評です。

注文は必要なときに1週間ずつだから、暮らしに合わせて便利に活用!

「プチママおかず」

●2品構成 ●調理時間30分以内

プチママ応援価格!

	2人用	3人用	4人用
月~金(5日間)	4,600円	5,700円	7,300円
月~土(6日間)	5,400円	6,700円	8,600円



安倍川以東にお住まいのお客様 >> ヨシケイ(静岡)

FreeDial 0120-46-5151

安倍川以西にお住まいのお客様 >> 中部ヨシケイ

FreeDial 0120-1-29831

<http://www.yoshikei-dvlp.co.jp/>

携帯からアクセス! >>>



初めてご利用の方へ、お得なお試しキャンペーン実施中!



今日から エコな暮らし方

エコは生活に身近なもの。ありふれた日常の中にこそ、エコが生きてくる。誰かのために我慢するのではなく、自分や家族のため、地球のためにもなることを始めてみたい。もしあなたが今日から1つでも何か新しい「エコなこと」を始められたら、毎日の暮らしがもっと楽しく、心地いいものになるはずだ。

シンプルな暮らし方がECOの始まり

最近レジ袋の有料化でエコバッグを使うようになったり、包装紙なども簡潔になったりと、少しずつ日常的にエコの意識が高まってきている。エコは地球に優しく、節約にもなると思われていても、急に生活を大きく変えることができない人も多いはず。エコは突き詰めれば、シンプルに暮らすということ。「捨てたらもったいない」と物をため込むことは一見エコなようで、実は反対の意味合いになることも。いくつか捨てるものであれば、それを早く必要のあるうちにリサイクルに出す方がずっとエコな考え方もされない。お得だからと特売品をたくさん買い込めば、消費しきれず、それだけゴミになる可能性も高い。本当に必要なものだけ買う、というシンプルな生き方こそ、エコの正道。自給自足のような暮らしはできなくても、本当に生活の中で実践できる小さなエコから始めてみたい。

エコを実践する主婦たちの定番アイテム

ゴミを増やさない、というコンセプトのもとボランティアスタッフで運営している「エコハウス」では、リサイクルSHOPの運営や、エコ関連の講座を開催している。ここへの持ち込みが一番多いのが衣類。7割の人が持ち込み側なのに対して、引き取り側は3割前後だそう。そこで活躍するのが「ウエス」。いらなくなった木綿などの古着をハサミで10cm角ほどに切って空き瓶やカゴなどに落としておく方法で、窓を拭いたり、油污を落としたり、靴を履いたりとかと便利に使われるという。

また、この3つがあれば掃除は困らない主婦の三種の神器が「重曹」「クエン酸」「粉石鹸」。この3つを組み合わせると上手く使えば、ほとんどの洗剤の代用が可能だ。洗濯では重曹と粉石鹸を1対1の割合で入れて洗い、クエン酸を仕上げに使えばふっくら仕上がる。特に重曹は使い勝手がよく、クレンザー代わりにタワシ、コーヒーの汚れや茶渋なども、アクリルたわしなどに振りかけてこそするのだ。油污に重曹をかけて布などでこすると、油汚れが焦げ付いた鍋も重曹を入れて沸騰させれば焦



資源を大切にすると同時に節約にもなる

エコハウスの代表・鳥居千春さんが考えるエコな暮らしの第一歩は「余分なものはもたない」こと。「無料でもらう粗品や割り箸、木のスプーンなど、いつか使えそうと思って持っただけでも、結局何年も使わず、ずっと引き出しの奥で眠っていた…なんていう経験は誰でもあると思うんです。そういったものは大掃除の時に捨てるか、ずっと眠ったまま。その無駄をまずやめよう、ということなら誰でもできますよね。これは使う、という目的がはっきりしているものはいいのですが、いつか使うかも、というものはもたない、これが基本です」と話す。また雑紙の扱い方も意外に知られていないところだという。「新聞紙やダンボールは分別して出すけれど、メモ紙や封筒などの雑紙を普通ゴミに入れてしまう人が多いのですが、行政では雑紙も集めています。紙袋などに雑紙を入れて集配に出せば、ゴミを減らし、リサイクルに回すことができます。それほど大変なことじゃないけれど、みんなが少しずつ変われば大きな意味があると思います」。有料のレジ袋の代わりにエコバッグを取り入れることができたように、ガソリン



代を貯金したつもりで自転車を使ってみる。たくさん洗剤を使う代わりに、1つで何種類もの役割を果たすものに替える。生ゴミの一部を植物の肥料にしてみる。貯金したつもりで節約アイデアを考えれば、結構エコにつながることもある。今日から始められるエコの第一歩は、こんなシンプルなことかもしれない。



マツナガ編み物指導の長谷川春美先生に教わった 洗剤を使わないECOアイテム「アクリルたわし」

アクリルたわしは洗剤を使わず、水だけで食器などが洗えるエコグッズとして身近なもの。アクリル100%の毛糸で作ったハンドメイドの丸い3色のアクリルたわしも意外と簡単に作れるので、一度挑戦してみたい。

材料

アクリル100%の毛糸(極太〜並太で20g程度)
かぎ針7号か8号



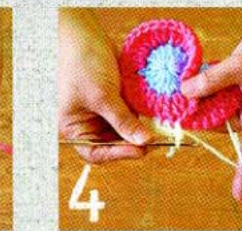
1 ほど良い太さのアクリル100%の毛糸をかぎ針を準備したら、2目指にかけてここからスタート



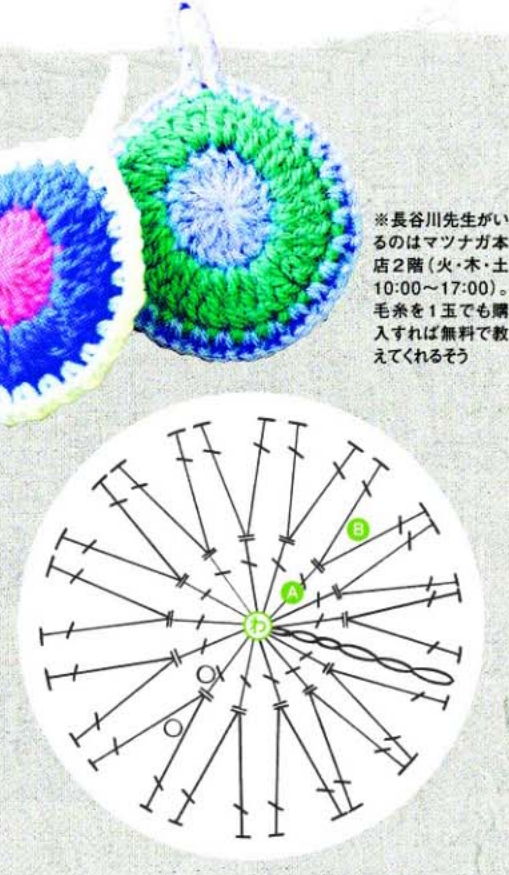
2 1段目をA色で輪の中に長編を15目編んでいく



3 B色で1段目の目が編みの頭のくりに、長編を2目ずつ入れる(計30目にする)



4 同じものを2枚作ったら、3色目の毛糸を使い、こま編で縫い合わせる。取手の部分を作るなら、くさり編で10目ほど余分に編めば完成!



※長谷川先生がいるのはマツナガ本店2階(火・木・土 10:00~17:00)。毛糸を1玉でも購入すれば無料で教えてくれるぞ!

【取材協力】マツナガ本店 TEL:054-252-0451 エコハウスしずおか TEL:054-209-8555 シャルネ静岡店 TEL:054-258-5000

長期固定金利住宅ローン 【フラット35】S

優良住宅取得支援制度 をご存知ですか?

◎優良住宅取得支援制度とは【フラット35】Sをお申し込みのお客さまが、省エネルギー性、耐震性などに優れた住宅を取得される場合に、お借入金金利を優遇する制度です。【フラット35】Sは、優良住宅取得支援制度の愛称です。

当初5年間【フラット35】Sのお借入金金利から **0.3%優遇**

いずれか1つ以上の基準を満たせばお申し込みいただけます。

- ◎基準を満たす住宅であることを証明する「適合証明書」をお申し込み先の金融機関にご提出ください。
- ◎【フラット35】S及び【フラット35】S(中古タイプ)は、専業金融に連した場合には、受付を終了させていただきます。その際、受付終了日は、終了する日の約3週間前までに【フラット35】Sサイトでお知らせします。
- ◎【フラット35】S及び【フラット35】S(中古タイプ)の詳細については、【フラット35】Sサイトをご覧ください。

(注)各技術基準は「住宅の品質確保の促進等に関する法律」に基づく住宅性能表示制度の性能等級等と同じです。住宅性能評価書を取得しなくても【フラット35】Sをご利用いただけます。

- ◎1) 中古住宅等についても、いずれか1つ以上の基準を満たせばお申し込みいただけます。
- ◎2) 免震建築物は、住宅性能表示制度の評価方法基準1-3に適合しているものを対象とします。
- ◎3) 一定の更新対策とは、躯体天井高の確保(2.5m以上)及び間取り変更の障害となる壁または柱がないことです。
- ◎4) 省エネルギー対策等級2以上
- ◎5) その他、新築時に【フラット35】Sを利用して建設された住宅など、省エネルギー対策等級2相当以上の住宅であることが確認できる場合は対象となります。

【フラット35】Sサイト
www.flat35.com

お客様コールセンター
0570-0860-35

住宅金融支援機構
Japan Housing Finance Agency
(旧「住宅金融公庫」)

My Home & Interior 心地よいエコな暮らし アイテム紹介

「浄水器」がつくる、おいしい+胃腸にいい水 電気還元水12ℓプレゼント!

私たちの体の約70%は水分。だから水にはこだわりたい。でも一般的に「浄水器」と「浄水器」の違いはあまり知られていない。浄水器はフィルターで塩素やトリハロメタンなどを取り除き、安全でおいしい水にするのに対して、浄水器(※1)は浄水器の機能にプラス、電気分解することで胃腸症状の改善に効果をもたらした「電解還元水」を作る医療機器。その還元水は体にいいのはもちろん、炊飯やお料理にも大活躍する女性にとって強い味方。しかも還元水を作る時にできる酸性水は洗剤に使うといいみたい。今なら先着20名に、この電解還元水2ℓ入りペットボトル6本をプレゼント。さらにトリムイオン浄水器を特別価格で購入することもできる。まずは下記フリーダイヤル「アステン」係まで問い合わせしてみてください(※2)



※1電解還元水浄水器 TRIM ION TI-SHX 管理医療機器製造販売承認番号 21-AGB2X00020000
※2応募いただいた個人情報には、プレゼントの発送のみに使用します。

日本トリム 静岡営業所
静岡市東区道手町2-20 コハビル道手町5F 0120-328-106
9:00~18:00 <http://www.nihon-trim.co.jp/>

あのカワイイ「クイズーヌハピッツ」シリーズで 今日から私にできるエコを始めよう



みんなに身近なお弁当も実はエコの第一歩。何度も繰り返し使えるお弁当箱は、コンビニランチや外食に比べて経済的でヘルシー。雑誌などで話題のクイズーヌハピッツのお弁当箱からは、蓋に保冷材がついたタイプの新登場。前日に蓋を凍らせておけば、サラダやフルーツなど3~4時間も冷蔵庫に入っているような状態に保てるスグレモノ。これなら梅雨時期や夏も安心。また可愛いカラフル柄のエコバッグは、くるくると丸めるだけでコンパクトになるロールアップタイプ。レジカゴに入る底のあるタイプもあり、買い物はもちろん、ランドリーバッグとしてや、ジムに行く時のスポーツバッグなどいろんなシーンで活躍してくれそう!

三保原屋 LOFT店
静岡市東区岡崎町2-4-1 TEL:054-251-1771
不定休 11:00~19:30 <http://www.mihocharaya.co.jp>

作り手が生き、使い手が育む。 温もりが伝わる、生きている家具

完成までほぼすべての工程を一人の作り手が手掛ける手造り家具「金鱗」。使う人のことをイメージしながら、家具のニュアンスを変え、一つ一つの工程に工夫を重ねながら完成させていく。そこに感じるのは、長い時間を家族の一員として過ごし、世代を超えて愛されるようにと願う作り手の心意気。大量生産とは違い、少々値段は張るが、使い易さや耐久性、アフターサービスなどを考えると、むしろリーズナブルといえる。木目が見える温かみ、呼吸し続ける樹から放たれる癒しの波動をぜひとも感じてほしい。まずは気軽に工房に足を運んでみよう。



手造り家具 金鱗
静岡市駿河区北九子2-38-9
TEL:054-201-2511
10:00~18:00
不定休 駐車場有り

生活雑貨のお店ウィリーウィンキー♥生活雑貨のお店ウィリーウィンキー♥生活雑貨のお店ウィリーウィンキー♥生活雑貨のお店ウィリーウィンキー

新生活をより楽しく、よりオシャレに。
ウィリーウィンキーにステキな春のアイテムがいっぱい揃いました。生活を彩る雑貨から、贈りものにぴったりなオシャレなアイテムまで充実しています。新しいアイテムで気持ちのいいスタートを迎えましょう!

INTERIOR
毎日過ごす空間だからあなたのお気に入りのアイテムをチョイス。
ROYAL MIRROR ¥10,500(税込)
シンディーシューホーン 各¥1,050(税込)
Fleur Chanter Room Fragrance 各¥945(税込)
HEART AROMA DIFFUSER ¥8,190(税込)

FASHION
こだわりのアイテムで気持ちをリフレッシュ。
ROOTOTE ミディアム 各¥1,050(税込)

GREEN
これからはじまる新しい生活に彩りを。
ニヨッキグラスハート 各¥819(税込)

KITCHEN
オシャレな演出で楽しい時間がさく。
UNIMUG ¥1,050(税込)
SILICON HEART TURNER 各¥980(税込)

WILLIE WINKIE Spring Collection 2009

Willie Winkie

カフェ・ジョイア Gioia Bar

営業時間 AM10:30~PM7:30
美味しく匂うカフェな空間、ウィリーウィンキーカードを満喫してください!!

Blender Softcream
フレンダーソフトクリームとは
フレンダーソフトクリームは、ベースとなる牛乳ソフトクリームに、20種類のフレーバーの中から1種類(シングル ¥380)又は2種類(ダブル ¥420)を選んで、選んで作るソフトクリームです。

Flavor Menu

ストロベリー	レッドグレープフルーツ	オレオクッキー	黒ゴマ
バナナ	マンゴー	抹茶	小倉あん
カスタード	パイナップル	ココア	ココロ
ブルーベリー	バナナ	シナモン	ラムレーズン
カシス	クリームチーズ	黒糖	etc...

写真のメニュー
牛乳ソフトクリーム ¥300
ストロベリー ¥420
マンゴー ¥380
オレオクッキー/バナナ ¥420

SPRING SPECIAL MENU

抹茶あんみつパフェ ¥550(税込)

GIOIA BARの春のパフェは、抹茶あんみつパフェです。抹茶のソフトクリームに、あんこやマドレーヌやかんてんなど、9種類の具材をトッピング。GIOIA BARの春をご堪能ください。

生活雑貨のお店 Willie Winkie

ウィリーウィンキー東静岡店
静岡市東区長沼679-1 TEL.054-263-6710
営業時間 AM10:30~PM8:30

東静岡駅前店
JR東海東静岡駅南口 東静岡駅前
東静岡駅前店
JR東海東静岡駅南口 東静岡駅前

土にまみれながらみずみずしい野菜をゲット!

右から小笠原さん、ゆいちゃん、祖母の上木敦子さん、小笠原弘子さん

「農園でぶっくり実った野菜を収穫!」の巻 TOM SAWYER!

桜のつぼみほころびはじめ、春はもう目の前。家の中から飛び出して、やわらかい外の空気に包まれたくなってきた。今回は農園で野菜の収穫にチャレンジ。土や自然とふれ合う感覚が気持ちいい!

ももちゃん農園
焼津市越後島45-1 ☎054-627-4331
休 月曜(祝日営業、翌日休)
時 8:30~17:00
料 無料(収穫量に応じて料金を支払う)
http://www.momochanfarm.com/

料金例(季節によって種類と価格は異なる)
トマト 1kg 420円
タマネギ 3個 100円
ブロッコリー 2個 100円

おもしろなブロッコリーを発見した敦子さんとゆいちゃん。収穫できるのは基本的に大人のみ

タマネギを引き上げる弘子さん。タマネギの上にあるネギの部分も食べられる

野菜本来の甘みがあって味が濃厚。細長いさきもびっぴり。5月からはエンドウマメ。7月からは夏野菜が人気

で持つ引張るだけ。振り出してみると意外に玉が小さいこともある。でもやっぱり新鮮さは桁外れ。ママが収穫したものをゆいちゃんに手渡すと、ゆいちゃんは満面の笑顔を見ながら、祖母の敦子さんに向かって「採れた〜!と叫ぶ。次はブロッコリー。足元がゆるいあぜ道を進みながら、パパのこぶしよりちょっと大きいものを探る。あまり大きなものは芽が開いている可能性があるのでは注意。すと敦子さんが頂のよいブロッコリーを発見。受付で借りてきた包丁を使って、茎のあたりから切り離す。ゆいちゃんはぬかるみに足をとられながらも、敦子さんの手に取ったブロッコリーに目が釘付け。木の枝、土の上、土の中など、さまざまな野菜の実りを間近に見た小笠原さん一家。「やっぱり野菜は自然の恵みなんですね」と話す弘子さんの横で、学んが「土と草の香りがとても新鮮です」と収穫体験を振り返る。そしてゆいちゃんもパッケージの野菜の前で誇らし気に笑っている。今夜の食事はいつもとちがった会話と笑顔で満たされそうだ。

読者モデルのご家族に **ロール** 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

森に緑のばんそうこう

風力発電や原子力発電等によるCO2排出量の削減
自治体への木の寄贈と協働植樹

アサオやニガウリで作る「緑のカーテン」
小学校での環境・エネルギー教室の開催

中部電力の取り組み

他にもたくさんある環境保全の取り組みについて、ぜひホームページをご覧ください。
www.chuden.co.jp

リフォームで、おうちが天国!

キッチン バス トイレ 耐震 バリアフリー

インターネットでも仮申込みOK!

基準金利 年0.1%優遇
年3.40% (変動金利・保証料込み)
「しずぎんjoyca」をお持ちの方、または同時にお申込みされる方は、※しずぎんjoyca(一般カード)年会費:1,312円(初年度無料・消費税込のみ) 年0.2%優遇

1,000万円までの大型・無担保リフォームローン
しずぎんリフォーム天国

資料請求・お問い合わせはしずぎんテレホンセンターまで
電話受付時間/9:00~20:00(土・日・祝日を除く)

0120-286039 054-344-2026 静岡銀行

知りたい、聞きたい、みんなのホンネ Ranking

今回は読者アンケートや応募によるイチオシの絵本特集。たくさんのお手紙の中には、熱のこもったコメントも。人気ランキングベスト3の発表とオススメ理由を紹介!

今月のテーマ 私のイチオシ絵本

一番たくさんのお手紙を集めたのは「ぐりとぐら」シリーズ。ほんわか、ほのぼのする話と絵が人気の理由。グッズなども出ている「はらぺこあおむし」は、僅差の2位に。そんな定番中の定番絵本以外にも、読者のみなさんがオススメする絵本についてコメントが寄せられているので、一部を紹介しちゃいます。

1位

ぐりとぐらシリーズ

2位

はらぺこあおむし

3位

ハムとケロシリーズ ねずみくんシリーズ

「ピン・ポン・パス」

ほのぼのとした、温かい絵が気に入っています。そしてバスだけでなく、いろいろな乗り物が登場します。細かい所にも気を配って描かれて、読んで大人も楽しめます。静岡市 佐藤まきさん

「ぶーぶーぶー」

赤や黄色、青、緑の車が順番に出てくるのですが、3歳になると色の認識もできて楽しそう。静岡市 八木結美さん

「たまごにいちゃん」

絵のタッチが子ども心で描かれていて、親子で読んだり楽しんだりすることができます。お母さんが子どもに読んで聞かせるには、サイコロの絵本だと思えば、小学校で図書ボランティアをしていて、小学校6年生の卒業記念のこの時期に何度が読みました。学年1つお兄ちゃん、お姉ちゃんになる子供たちには「来年は〇年生でよ」と小言を言ってしまうお母さんたちにも子どもを驚かせることができる、子どもも新しい生活に向けての心構えを知るのに役立つ絵本ではないでしょうか? シリーズで「がんばらたまごにいちゃん」やたまごねえちゃんなども出版されていてこちらも楽しみです。静岡市 匿名希望さん

「おきこえる おきこえる」

子犬のマフィンの視点になって、家や街、海、季節の音に耳を澄ませます。「これはなんのおと?」という問いかけに息子と一緒に考えたり、絵本の中の小さな音を注意深く聞いたり、子どもの感覚を大切にしたい絵本であると実感します。また異国の風景が感じられるところが私自身気に入っています。静岡市 若崎早苗さん

「あかいハリネズミ」

何とも言えない感情がじわじわとくるところです。やるせなくなるけれど、最後に何だか救われます。人種差別を考えたこともありません。絵も可愛くてとても好きです。藤枝市 金子歩美さん

「おきこえる」

りんごの木とちびっこの物語。大半の絵本はハッピーエンドなのに、ちょっと考えさせる絵本がとってもいいと思えるのがこの絵本です。読み終えた後、親は親、子は子それぞれの立場で何が思うことが残ると思います。かわいいうちに色をぬってずっと手元に残したい本です。お母さんには同じ絵本の英語版も合わせて読んでみることもおすすめです。静岡市 鈴木美登里さん

アステン・ノート

卒業式、謝辞会、入学式…。この季節は着物を着る機会が多いけれど、着物は知っているようで知らないことが多い。そこで着物の販売や着付け教室で名高い「きもの井越」の長谷川眞智子さんに、着物の扱い方やおもしろさを聞いてみた。「扱い方」では保管方法です。脱いだら1、2日、ハンガーに吊るして日陰干しをします。その後に汚れがないか点検しながらたたみますが、汚れがあるときは専門店にシミ抜きをしてください。汚れやすい場所は襟、袖口、裾まわりです。汚れがなければそのまま構いません。たたみ方のコツは折り紙のように角と角を合わせ直線的に。そしておけば次に着るとき、プレスをかけたようにピシッとしているはず。特に絹は復元力が高いので、シワがほぼ完璧になくなります。

【取材協力】きもの井越 店長 長谷川眞智子さん

あなたのカーライフ、もっと美しく。⑤

車検のおトクな積み方

リチコ「車検」で燃費も変わる。

長期的な金銭に追加して、今回の車検だけ通せばいいというレベルではなく、次の車検までの2年間の安全や快適な燃費の経済性を考えたメンテナンスの提案に「リチコ」が答えとアツク出来るからに違いない。問題なく走っている車も燃費は徐々に落ちていく。軽油やエコに敏感なだけにメカには強いという女性にも燃費が良くなる仕組みをわかりやすく教えてくれる。洗車と室内清掃は無料でサービス。車検予約のいいポイントも、車検中、そのまゝ車検のあとにも、あなたのカーライフをさらにサポートする。リチコがあなたのカーライフをさらにサポートする。

軽自動車(ムーヴ・ライフ・ワゴンRクラス)なら…

- 自賠責保険 18,980円
- 重量税 8,800円
- 印紙税 1,100円
- 完成検査料 15,750円
- 車検整備料 9,240円
- 車検費用合計 53,870円

たとえばAさんの場合

- 車検満了日の3ヶ月前までに予約したので… 予約割引 3,000円
- 代車を使わないので… 代車不要割引 1,000円
- 新車登録から最初の車検、しかも走行距離3万km以内なので… 新車初回割引 1,000円
- 古田SSのオースカードを持参したので… オースカード割引 3,000円

合計8,000円の割引が適用されて **45,870円**

※1ヶ月前までの予約割引は1,000円。予約の要約料やキャンセル料はいたしません。

株式会社 **SEE SEA ツチヤコーポレーション クリーン車検**

フレッシュタウン古田セルステーション / 古田市井口1334 ●7:00~21:00

365日まいにち予約受付 ☎0120-114-307

多くの女性が待ちわびた「O脚バックベルト406」新登場!

日本人の多くがO脚気味。スリと真っ直ぐ伸びた美しい歩行スタイルに憧れる女性におすすめなのが、アーチフィッター「O脚バックベルト406」(6,825円)。これは踏み込む時に外側へ向いてしまふO脚の重心を、内側に誘導するように開発された商品。衝撃から足を守る、かかとを内側へ誘導する、歩行時のねじれを防ぐ、という3つの要素で構成された3層構造のソールが、着地から蹴り出しまで重心移動を正しくガイド。バックベルトでかかとをしっかり固定し、歩くバランスをコントロールしてくれる。発売はWEBで3/17、店頭では4月中旬から。O脚が気になる人はチェックしてみてください!

フットケア商品がたくさん載っている無料の最新カタログがもらえます!

AKAISHI
静岡市駿河区丸九子6955-3
フリーダイヤル0120-716-661
ショッピングサイト <http://www.akaishionline.com>
アーチフィッター

ハギーインテリア
【静岡店】静岡市駿河区寿町13-23
TEL:054-289-3581
10:00~18:00
駐車場あり
www.huggy.jp

【岡部店】藤枝市岡部町内各702
TEL:054-667-7111
10:00~18:00
駐車場あり

編集部オススメ こだわり*selection

赤ちゃんはみんな天才!

認めて、褒めて、愛して、育てる

ママと一緒に学ぶ体験レッスン

生まれたばかりの赤ちゃんは、すべてが初めて。この時期に「ひらめき」や「創造」を伸ばす右脳と、考えた、判断するという左脳の両方にバランスよく働きかけることで、集中力を高め、無限の可能性を引き出すことができる。七田チャイルドアカデミーでは、そんな0歳から3歳児までを中心とした少人数制のレッスンが充実。一人ひとりの月齢や発育に合わせたコース設定だから安心だ。テンポリズムよく進む楽しいレッスンに、五感を刺激された子どもたちは目をキラキラ。飽きずにわが子が60分も集中できたことに、まずママが驚く。電話予約すれば無料体験できるので、「本当?」と思う前に、まずは七田式のレッスンを体験してみてください!

0-1歳クラス、2-3歳クラスの他に、マタニティのママを対象にした胎教コースも!新米パパ&ママの育児にも役に立ちそう

七田チャイルドアカデミー

- 静岡南教室 TEL:0120-70-1827
- 静岡東教室 TEL:054-278-5519
- 静岡西教室 TEL:054-251-1100
- 焼津教室 TEL:054-340-3769
- 藤枝教室 TEL:054-647-3008

七田チャイルドアカデミー

中央静岡ヤクルト販売
申し込み・問い合わせ:フリーダイヤル0120-86-8960
受付時間:9:30~16:45(日・夜を除く)
<http://www.cs-yakult.jp/>

中央静岡ヤクルト

「BF-1」4週間お試しキャンペーン実施中!
4週間分(週1回7本お届けの計28本)通常3,360円のところを
お試し価格2,400円でお届け!
申し込みやお問い合わせは以下のフリーダイヤルかヤクルトスタッフまで
※宅配商品のため静岡市・富士市・富士宮市に限り
※キャンペーン価格は初回4週間の1回限り

ミルクで後味サッパリの「BF-1」は宅配商品。店頭では販売していないけれど、ヤクルトスタッフさんなら1本買ってくれることも。気軽に声をかけてみて。

リフォームで住まいにスマイル

vol.8

清水区のはん一家は、半年ほど前に庭を潰して増築したばかり。この角部屋は、84歳になるさんの父親専用の部屋だ。ここは1年間の入院生活を終え、退院した父親を家に迎えるために作られた。「父はカラオケ好きで、友達と遊んで、一人で自転車で乗って出歩いたりするほどピンピンしているので、介護用にこの部屋を作ったというわけじゃないんですよ。みんな個性的な家族なので、それぞれにプライベートがほしいということで、父専用の部屋を作ったんです」とはさん。6畳ほどの洋室に洗面とトイレが付いているため、ほとんど部屋を出ることなく日常生活はここと足りるという。道路に面する部屋のため、夜でも寒くないように断熱された父親の角部屋は、実はこの家で一番日常に使いやすい場所。「窓辺に座っていると、冬でもぽかぽか、つい眠りしちゃう」とお父さんが漏らすほど、この部屋は暖かく、心地いい。小部屋を増築したことで、無理のない二世帯が完成した。

日当たりのいい
窓辺がお父さん
の特別席だ

鈴与ホームパル
静岡リフォームスタジオ / 静岡市駿河区馬淵3-7-20
藤枝営業所 / 藤枝市前島2-6-13
フリーダイヤル0120-054-273

わが家のベストショット

ママの着物を七五三用に仕立て直してもらったリチコちゃんを撮ったベストショット大賞

おばあちゃん愛用のスリッパです。元々は花が付いてたんだけど、気に入らないうちに花びらを切って目を描いてみたらしい(笑)。一癖は付いたかと思ってる(笑)(笑) 藤枝市 T.Kさん

パパの真似をして、逆上がり練習。逆上がり練習を頑張るお父さん 静岡市 ヒロ

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

アステン*レシピ



ちびごはん

オープンでお料理もECO!

春キャベツのヘルシーメンチカツ

所要時間
約30分

材料(4人分)

<メンチカツ>

- 合挽き肉 250g
- キャベツ 150g
- 玉ねぎ 1/2個
- サラダ油 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 卵 1コ
- パン粉 1/2カップ
- 牛乳 大さじ3
- 小麦粉 適量
- 卵 1個
- パン粉 1カップ
- サラダ油 大さじ3



<カレーポテト>

- 新じゃがいも 3~4個
- サラダ油 大さじ2
- カレー粉 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々

お好みでリーフ類

たっぷりキャベツの芯まで残さず使った
少しの油で作るヘルシーなメンチカツは
子どもパパも大好きメニュー!



01

みじん切りにした玉ねぎをサラダ油で炒め、冷ましておく。キャベツは外葉や芯のみじん切りにする。ポウルに合挽き肉と、塩・こしょうを入れてよく混ぜる。玉ねぎ、キャベツ、卵、牛乳に浸したパン粉も加えて、よく練りながら混ぜ合わせる。



02

12等分にし、手で小判型にしたら、小麦粉、溶き卵、パン粉の順番で衣をつける。それをオープンの天板に乗せて、表面に薄くサラダ油を塗る。



03

新じゃがいもは皮つきのまま、くし切りにする。ポウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。オープンの天板に並べ、メンチカツと一緒に220℃に予熱したオーブンに入れ、中まで火が通り、カリッとするまで焼き上げる。器にリーフ類を敷いて、盛り付けたらできあがり!



Tip

ガスオープンなら13~15分、電気オープンなら20分くらいが目安

【取材協力&レシピ提供】静岡ガス(株)エネリア静岡ショールーム クッキングスタジオ担当 鈴木恵さん TEL:054-285-0267 http://www.shizuokagas.co.jp

asten* FAMILY

アステン・ファミリー vol.16

配布 静岡市、藤枝市、焼津市、島田市、牧之原市、吉田町、川根本町

[2009.3.21] 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は ☎0120-89-4311

紙面づくりに参加してくれる読者を大募集!

*「TomSawyer! (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、勝栄堂の生ロールと、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。

応募方法

宛て先は asten@shizushin.com まで「トムソーヤ係」へのご応募は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」までご郵送にてご応募ください。

ご応募の際は必ず、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枚お送りください(携帯で写したのものでも可)。

※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。あらかじめご了承ください。

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。これらを外部に提供することはありません。

Next 4/4よりアステンとアステンファミリーが合併し、さらにパワーアップ! 20Pのボリュームある新しいアステンが誕生します。ご期待!

プランタン

ほんのり香るホワイトチョコムースとさくら餅のムースが春の香りをお届けします。隠されたお味味がアクセントに!!

¥450

ウエディングスウィーツ・カフェ
Café deux Valentin chambre d'hôte
*** 独立系 木造 湯通り BUS STOP 前 ***

花みずき工房のしあわせレシピ Vol.3

静岡市丸子O様邸

旧家の一部をそのまま残し、新居とつないだ家族団らんの家

耐震診断がきっかけで改築を決意した。

築35年になる家の老朽化に伴い、花みずき工房で耐震診断を行ったO様。リフォームするか、建て直すか迷いましたが、花みずき工房の展示場を見て、「こんなに気持ちの良い家が建てられるなら」と建て替えを決意。代々住み継いできた家の一部を残し、新築とつなぐことにしたので、工事期間中もご自宅で過ごすことができました。

ご近所との付き合いを大切にされているO様。ちよと寄ってみたいときに、玄関先で快適にもてなしたいと、お互いに座って話せる土間風になりました。丸子の伝統工芸である竹細工をあしらった照明器具は、営業の本多さんからの提案。「家族それぞれ生活スタイルを考慮して建ててください。花みずきさんにお願いで正解でした」と笑顔満面のご夫妻です。

以前の住まいは、キッチンとリビングが離れたため、食事がすむと家族バラバラになってしまったそうです。そこで、LDKをひとつながりにすることで、常にお互いの気配がわかるようになりました。展示場と同じサクラ材の床と白い珪藻土の壁に包まれた明るいLDKには、親子が自然に集まっています。「建て替えてから、家族団らんの時間が増えましたね」とご主人も大満足の様子です。

お客さんと座って話せる。こだわりの土間玄関。

土間風の広い玄関で、近所のお客様をおもてなし。

旧家と廊下で繋がる部分は、まったく違和感がありません。

ウッドデッキでのお月見が何より楽しみ。

竹細工の照明器具は花みずき工房からのご提案。

玄関のニッチには季節の花を飾って。

遅く帰宅して、1人で食事しても寂しくないダイニング。

しっとり落ち着いた雰囲気のアプローチ。

小上がりの居間。寝転んで星を見ることも。

どこにいても家族の気配がわかるオープンなLDK。

間仕切りのないLDKで家族団らんの時間が増えた。

恋するよう暮らしたい

株式会社花みずき工房

静岡支店 / 421-0117 静岡市駿河区下川原南21番30号
資料請求は TEL.054-258-8151 www.hanamizukikobo.co.jp

花みずき工房の家づくりの情報が満載! ホームページへどうぞ。

キーワード入力で簡単アクセス! **花みずき工房** 検索

花みずき工房 静岡支店 (auショップ2階)
SBSマイホームセンター 花みずき工房展示場 TEL.054-256-0818