



# asterikten

10月  
Oct. 2017

今月の\*  
キラリ

ボールペンの軸の中など  
人知れず大事な役目を果たしている  
さまざまなスプリング。  
この可愛い部品たちを  
表舞台にデビューさせたいと考えたのが  
遠州スプリングの社長。  
工業デザイナーと出合って  
生まれましたよ、  
スプリングのアロマディフューザー。  
かっこいいなあ、クールだなあ、と、  
男性たちにも人気だそうで。  
贅肉のない金属の美しさに見とれてしまう。

\*  
撮影協力/遠州スプリング  
<http://www.spring-spring.jp>

特集

## 仕事と暮らし、 私のバランス。



asten people  
ジャルジャル



アステン5つ星  
食パン

私流、発見 THE STYLE OF astenIST  
グリーンのある空間で。

しずおかキッチン  
キノコと秋野菜のあんかけフラン

asten life 1

こだわりSELECTION

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。

### NEW N-BOX 登場

革新の「助手席スーパースライドシート」が生まれました。



57cmのスライド量で、使いかた自由自在。 数値はHonda  
実定値。



先進の安全運転支援システム「Honda SENSING」を、全タイプに標準装備。

**N-BOX** N-BOX G-EX Honda SENSING 車庫本体価格 **1,596,240円\***

※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)、登録等に付する諸費用、リサイクル料金は含まれておりません。  
 \*車両本体価格は、別途オプション(ディーラーオプション)による色指定、少額オプション(約5万円)は別添です。\*車両本体価格には特別装備品以外のメーカーオプション、ディーラーオプションの価格が含まれておりません。\*車両本体価格にも含まれておりません。\*写真は印刷のため、実際の色とは異なる場合がございます。詳しくは販売スタッフまでお問い合わせください。

Photo: N-BOX G-EX Honda SENSING (FF) 2WDタイプ  
Photo: N-BOX G-EX Honda SENSING (FF) 4WDタイプ  
Photo: N-BOX G-EX Honda SENSING (FF) 4WDタイプ  
Photo: N-BOX G-EX Honda SENSING (FF) 4WDタイプ

[Honda SENSINGについて] ■各機能の能力には限界があります。各機能の能力を過信せず、つねに周囲の状況に気をつけ、安全運転をお願いします。各システムは、いずれも道路状況、天候状況によっては、作動しない場合や十分に性能を発揮できない場合があります。

## Honda Cars 静岡

本社:静岡市葵区長沼596-3  
Tel:054-263-5522

ホンダカーズ 静岡 検索

- 東静岡店 Tel. 054-265-5211
- 清閑町店 Tel. 054-251-1313
- 聖一色店 Tel. 054-263-9561
- 竜南店 Tel. 054-248-0202
- 清水吉川店 Tel. 054-344-6311
- 清水洗川店 Tel. 054-347-0011
- ホンダオートテラス静岡 Tel. 054-201-3700

※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)、登録等に付する諸費用、リサイクル料金は含まれておりません。  
 \*車両本体価格は、別途オプション(ディーラーオプション)による色指定、少額オプション(約5万円)は別添です。\*車両本体価格には特別装備品以外のメーカーオプション、ディーラーオプションの価格が含まれておりません。\*車両本体価格にも含まれておりません。\*写真は印刷のため、実際の色とは異なる場合がございます。詳しくは販売スタッフまでお問い合わせください。

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。





# 仕事と暮らし、私のバランス。

仕事と暮らしのバランス。日々頭の中をループするこの悩みの答えは、どこにあるのだろう。

バランスといってもそれぞれだし、きっと正解なんてない。

だけど、男の人も女の人も、若い人も若き方もいろんな暮らし方、働き方があっていい。

それを受け入れることがワーク・ライフ・バランスの入り口なのだろう。

あちこちで見つけたそれぞれのバランス。

## 在宅勤務、という選択

三島市の自宅を拠点に働く大塚真子さん(38)は、静岡県に特化した転職支援を行っている「リンク・アンビション」(静岡市葵区)の社員だ。仕事と子育てのバランスを考え、5年前の採用時から在宅勤務のスタイルを取っている。仕事の内容は求職者へのオファーや求人案件作成、ホームページの更新など。週5日、朝から夕方まで自宅のダイニングテーブルでオフィスワークをこなし、月に数回出勤している。



「行ってらっしゃい」。朝7時、ランドセルを背負った運君(8)を送り出すと、家事をこなし、8時には仕事モードに切り替える。毎朝9時半からはインターネットのテレビ電話を使って全体会議に参加。それ故、家の中にいると

はいえ、身だしなみを整えることも欠かさない。

大塚さんにとって、在宅勤務の一番のメリットは時間の有効活用だ。自宅から静岡市内の本社までの通勤時間は往復3時間。それが省かれるので週に15時間は浮く計算になる。その時間を仕事や家事に費やせるのだ。自宅にすることで、子どもの急な発熱にも対応できる。仕事が終わってすぐ宿題をチェックしたり、習い事の送り迎えもできたりする。オフィス勤務であれば心配事になったであろう子どもの様子が目に見えることで、仕事への集中力が高まる。大塚さんのライフスタイルにぴったりはまる働き方だ。

「時間、場所、家族、仕事...どれも犠牲にしていなくていいんです。気持ちが満足しているので仕事も充実していますね。相乗効果です」と大塚さんは自身の選択に胸を張る。



## 経営者の意識改革がカギ

ライフとワークのはざまに悩む女性は多い。特に女性は出産、育児、介護、夫の転勤など、ライフイベントで“ワーク”が左右されることが多く、社会全体の課題になっている。総務省統計局の平成24年就業構造基本調査によると、過去5年間に出産・育児のために前職を離れた人は125万6000人。同じく過去5年間に介護・看護のために仕事を離れた人は48万7000人で、そのうち女性が約8割を占めた。

ワーク・ライフ・バランスについて詳しい「まゆみ社会保険労務士事務所」(静岡市駿河区)の社会保険労務士、

岩崎まゆみさんは「暮らしと仕事のバランスがうまくいくと、モチベーションが上がり、生産性が向上するので売り上げもアップします。離職率も減少します。会社にとってもメリットは大きいですね」と話す。早く終わらせ、早く帰るためには仕事の質とスピードを意識して上げなければならない。また短時間労働の人材も人財として活用できる可能性がある。中身の少ない残業も少なくなる。

働き方改革やプレミアムフライデーなど、行政や大企業でのワーク・ライフ・バランスの概念は浸透し始めているが、中小企業の意識改革はまだまだこ

れから。黎明(れいめい)期と言える。それでも採用氷河期といわれる今、静岡青年会議所が会議のテーマに取り上げるなど県内でも動きはあり、「中小企業経営者の関心は高まってきている」と岩崎さんは期待を寄せる。

これからの時代、少子高齢化で“働ける世代”がどんどん減っていく。すなわち、いろいろな環境にいる人がほどよく働ける社会へシフトしていく必要がある。「ワーク・ライフ・バランス実現のためには、まず経営者の意識改革が必要。経営理念や経営計画に入れるくらい強い意識で臨んでほしいですね」



## お互いさま、の意識で受け入れる

経営理念に女性活躍をうたっている会社がある。藤枝市の不動産会社「アイプロ不動産」は、従業員の9割が女性だ。同社の経営理念は「女性の働きやすい」を追求し、仕事と家庭を両立しながら女性が輝き続けられる会社を目指します。パートから社長に抜てきされた三橋陽子社長も子育て中。「お母さんは家族の応援がないと仕事はしづらいですから、お母さんが仕事と暮らしを両立できるよう、生き生きと働ける環境づくりを意識していますね」と話す。明るいオフィスには従業員の好きな音楽が流れ、子育ての話で盛り上がる。それぞれの状況を把握しているのが“お互いさま”の意識が自然と根付いているという。

勤務時間、勤務日数もライフスタイルに合わせてくれる。物件登録や資料作成など、仕事は属人化せず、部署ご

とグループ内で共有するので、急な休みがあっても仕事は止まらない。総務担当の鈴木由佳子さんは、週5日午前10時～午後3時の勤務スタイル。子育てと介護をしながら、仕事を続けてき

た。「もし仕事を続けていなかったら、育児と介護で精神的にヘトヘトになっていたと思います。仕事がいい意味で息抜きや生きがいになっています」と笑顔で語った。



## 男の人だって、同じこと

育児や介護で家庭を支えなければならぬ立場にあるのは、女性だけでなく、男性も同じ。男性が多い建設業、運送業などでもワーク・ライフ・バランスへの取り組みが始まっている。

掛川市の建設会社「若杉組」の増田直生さん(39)は入社17年目の現場監督。建設現場の品質や安全、スケジュールなどの管理を任されている。かつては仕事の比重が大半を占めて



内全体が子育て世代に優しいという土壌がある。パパ同士で子育ての悩みを相談したり、従業員の子どもが会社に立ち寄りたりすることもするという。



いたが、双子の子育てを機にバランスを意識するようになった。今は週2~3回、自ら“ノー残業デー”を設けて午後7時には帰宅する。増田さんは小学2年と年長の双子、男の子3人のパパ。妻もフルタイムで仕事をしている。

「早く帰宅するために、仕事の質を保ちつつ、いかに無駄のない時間の使い方ができるかを考えて行動しています。仕事ばかりだったころと比べると、モチベーションが全然違う」と話す。ノー残業デーは、家族で食卓を囲み、子どもたちと一緒に風呂に入って寝かしつける。「早く帰った日は、子どもたちが玄関で飛びついてくるのでうれしいですね。お風呂では子どもの本音が聞けることもあるので、大事な時間です」

このひとときが持てる背景には、社

## 話そう ワーク・ライフ・バランス

長時間労働や休暇が取れない生活が常態化してしまうと、心身のリズムが崩れ生産性も落ちてしまう。厚生労働省は全国5地域の自治体と連携して、地域の特性を活かした休暇取得促進のための環境整備事業を行っている。その一環として静岡市、静岡新聞社とともに11月13日(月)に「働き方は変えられる!」をテーマにワーク・ライフ・バランスシンポジウムを開催する。詳しくは [asten life ONE](#) ページ(P.8)へ。



THE STYLE OF astenist 19 グリーンのある空間で。

暮らしの中に花やグリーンがあるだけで  
 気持ちがほぐれるとを感じる人は多いのでは。  
 グリーンそのものはもちろん  
 緑が映える雑貨やウッディなインテリアは、  
 空間に調いを与えるアイテム。  
 日々の疲れを癒やしてくれるのは、  
 自然素材の手触りや、ホッと落ち着く  
 優しい色みなのかも。  
 お気に入りのアイテム  
 私だけの空間を作り上げたい。

SHOP INFORMATION  
 Life Style Shop FUGGICOSI (藤越)  
 藤越市志太5-3-34 営/10:00~19:00 休/年中無休  
 tel:0120-14-2454



雰囲気を出すには明かりの演出は  
 欠かせない。お部屋の一角が特別  
 な空間に。

ランプ/¥18,000



目が覚めた時、一番に目に入るお気  
 に入りのグリーンをベッドサイドに置  
 きたい。アイアンとの組み合わせで甘  
 くなりすぎないのもgood。

サイドテーブル/¥12,000



緑に囲まれた空間で、のんびり過ご  
 にはびつたりの3WAY。コンパクトに  
 収納できるのでアウトドアにも。

自立式ハンモック/¥18,500



デニムはもちろん、ストールなどを無  
 造作に掛けるだけで絵になるラック。  
 ウォールナット材の色もすてき。

デニムラック/¥33,000



シンプルな時計は軽やかなレジ  
 ン製。ウッディなインテリアにもすんな  
 り溶け込むアイテム。

壁掛け時計/¥3,800



ブリザード加工した植物を自由に  
 アレンジできるアートボード。収益の  
 一部は世界の子どものための勉強用具  
 購入の支援につながる。

グリーンアートキット/¥3,500



存在感のある陶器のアロマディ  
 フューザー。リードは木の枝で、動き  
 のある形はそのままインテリアにも。

アロマディフューザー/各¥3,500



とろけるような手触りのマイクロ  
 ランネル。肌寒い日に羽織って庭時  
 間を楽しんで。

ボアフ付ブランケット/¥1,800

※すべて税別

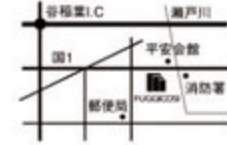
インテリアバイヤーの  
 最旬インテリアリポート vol.19

女性をとりにする  
 “水玉”その秘密とは  
 当店のソファやチェアの張り地  
 は9割が水玉。その中でもひ  
 きわまりを放つているのがこ  
 らのチェアです。正直言って水  
 玉模様はコア過ぎると不安でし  
 たらしく、予想をはるかに超える  
 人気ぶり。訳もなく引きつけら  
 れるオーラがあり、女性のお客さ  
 まが吸い寄せられるように座  
 っていました。インパクトのある  
 水玉模様は、丁寧に編み上げら  
 れた上質なフランク、上品で洗  
 練(しゃだつ)、ビンテージ感も漂  
 うたたすまいです。さらに驚く  
 のは4kgという軽さ！片手でひ  
 くと持ち上げられるお掃除もラ  
 ック。ゆつたりとした座り心地は  
 フアアのように。前傾した座面  
 はひざ裏にカーブを作り、足を解  
 放してくれます。外見だけでなく  
 心地よさも備えているので、ダ  
 イニングからリビングまで幅広  
 く使えます。そんな女性をと  
 りにさせる魅力の水玉チェアに、  
 会いに来てみませんか。



富士ファニチア  
 アハティ  
 W510xD550XH  
 800xSH420mm

Life Style Shop FUGGICOSI (藤越)  
 藤越市志太5-3-34 フリーダイヤル0120-14-2454  
 10:00~19:00 年中無休  
 http://fuggicosi.co.jp/



子育て中のアラサー  
 山内がナビします！  
 パルシェ広報担当がガイドする  
 パルシェのイイコト vol.7

行列のできる店「ローゲンマイヤー」  
 パルシェ女子社員の人気ランキング発表！

食欲の秋。何かふんわりしたもの  
 のを食べたい季節ですね。食彩館の「ロー  
 ゲンマイヤー」はバター風味  
 豊かなしっとり生地が女性  
 性に人気の無添加パン  
 のお店。パルシェで働  
 く女性社員も日頃からよく  
 買って食べています。そんな訳  
 で、今回はちょっと趣向を変えて、  
 行列のできる人気店「ロー  
 ゲンマイヤー」のパンの中から、  
 パルシェ女子社員の人気ラン  
 キングを発表したいと思います。  
 まずダントツの1位だったのが「塩  
 バターあんぱん」！塩味が効いた  
 生地と、素朴なあんこが絶妙な  
 組み合わせで、クセになるおい  
 しさ。2位は「カントリーフォ  
 カッチャ」。これは、あまり知  
 られていない商品なのですが、「  
 具も食べ応えがあって、ランチ  
 タイムにこれ1個で満足できる」  
 という声が多く集まりました。3  
 位は「PIZZA!マルゲリータ風」。  
 こちらは自分用というよりも、  
 お持ち帰りする社員が多く、  
 子ども、おばあちゃん、お父  
 さんが好きだから、という理  
 由。この人気ベスト3の中に  
 皆さんが知っているパンは、あ  
 りましたか？



塩バターあんぱん  
 162円



カントリーフォ  
 カッチャ238円  
 PIZZA!マルゲ  
 リータ風292円

秋の味覚満載!!  
 食彩館、6Fパルシェダイニングにて  
 「秋の大収穫祭」開催中!

静岡駅ビル パルシェ  
 ☎054-255-1081(代)  
 ☑本館10:00~20:00 / 6Fパルシェダイニング11:00~22:00  
 食彩館9:30~21:00 / 5F10:00~21:00  
 一部営業時間が異なる店舗もございます。  
 Facebookにてパルシェで日々お得情報など更新中!

ハレの日のドレスと着物  
 vol.7

親の衣裳選びも  
 フィーノ静岡におまかせ!!



フィーノ静岡では父親・母親用の衣裳も取り扱っている。「お母さまには黒留袖、お父さまにはモーニングをご用意しています。留袖はやはり桂由美ブランドがおすすめで、「憧れの桂由美ブランドを着られてうれしい」とおっしゃるお母さまもいらっしゃいますよ」と旗持さん。「親は洋装や礼服で十分では？」と思う人もいるかもしれないが、親は新郎新婦と同じホスト役。正礼装でゲストを迎えるのが本来のマナーとされている。日頃の感謝の印に、親の衣裳も一緒にフィーノ静岡にお願いしてみてもいい。両家そろって借りれば衣裳の格がバラバラにならないというメリットも。このほか、女性の親族向けに色留袖、付け下げ、振り袖もそろそろ。

10/7(土)~15(日)は「ドレスフェア ~あなたはフィーノで魔法にかかる~」を開催。新作ドレスの展示や試着を行う。成約した方には人気洋菓子店のケーキチケットのプレゼントも!

ブライダルハウス  
 フィーノ静岡  
 静岡市駿河区中村町55 TEL:054-280-2525  
 10:00~19:00 火・水曜定休 http://www.fino.wedding

NOUVELLES DE L'ATELIER  
 ばん工房からのお便り



最近、ナチュラルの看板メニューになりつつあるのが、季節のサンドイッチ。たっぷり具が挟まって「これってどうやって作ったの?」と見入ってしまう野菜サンドから、フォトジェニックなフルーツサンドまで、共通しているのは「具から季節を感じる」ということ。普通ならサンドイッチは通年メニューで人気のものをずっと並べていくものだけど、ここナチュラルは具材を「旬のもの」にこだわって変化させる。もっとうるさく言えば、その日の仕入れによっても変化する。しかもサンドイッチだけでなく、レギュラーのパンも同様。パン屋さんで季節を感じるなんて、あまりないかも。国産小麦と天然酵母で丁寧に作られた、何度食べても食べ飽きない、ご飯のようなパン。お昼過ぎに全品売り切れてしまうこともあるので、幅広く狙うなら11時ごろに、サンドイッチ狙いならモーニングの時間帯が狙い目。

info モーニング限定スタンプも登場。10:30までに買うと500円ごとに一つスタンプ。朝の時間帯は何かとお得。

やさしいばんとひととき  
 やさしいばんとおやつナチュラル  
 静岡市駿河区北安東3-22-1 TEL:054-246-7600  
 8:00~17:00 日・月曜定休 あり http://nature-bread.com

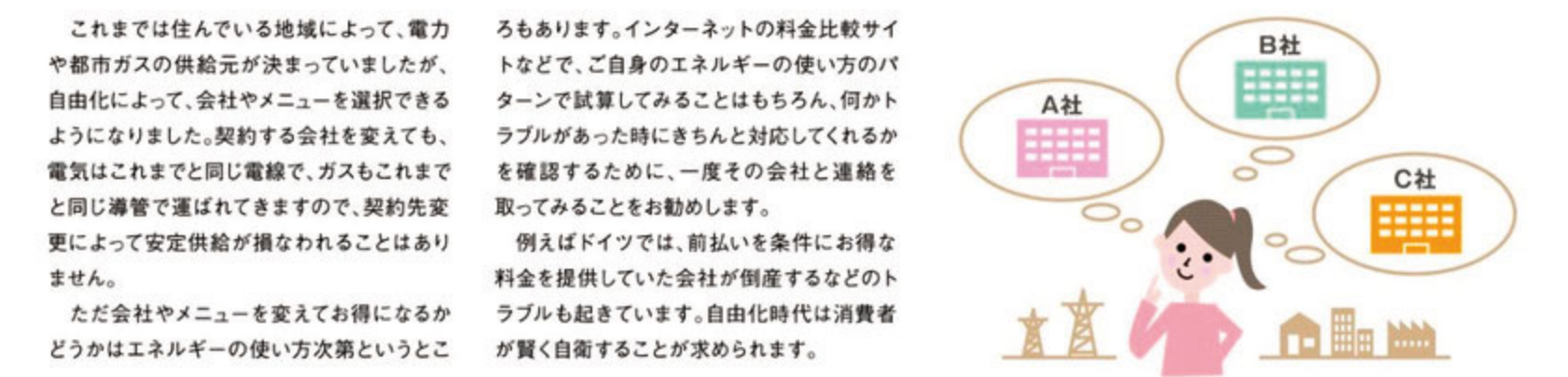


聞き得!  
 竹内純子の  
 エネルギーの玉手箱



竹内 純子 たけうち すみこ  
 筑波大学客員教授  
 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。著書に「誤解だらけの電力問題」など。

エネルギーの小売り自由化  
 2016年4月の電力小売り全面自由化に続き、今年4月にはガスの小売りも自由化されました。毎月の光熱費を少しでも安くしたいと思うのは当たり前。でも本当に安くなるのか、安定供給に影響はないのか、気になることも多いでしょう。エネルギーの小売り自由化を整理します。



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/

アステン5つ星

我が家のお気に入り食パン

シンプルなのに素材や発酵、焼き方で違いが際立つ食パン。今回は読者の皆さんの声を元に、レギュラー買いたい食パンをチョイス。あなたはもちもち派？ それともふんわり派？

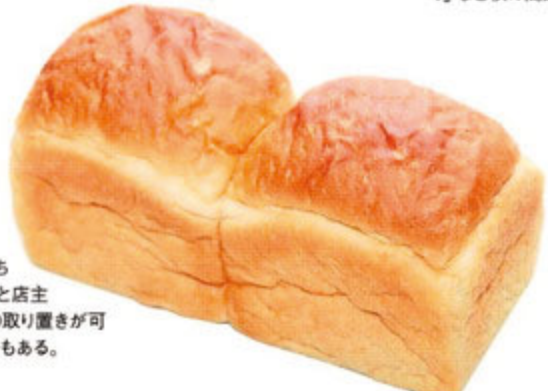


清水区  
【パン工房 木ノ葉】の  
米粉ブレッド

静岡市清水区興津中町1392-20  
tel. 054-369-1552  
営業 9:00~19:00 ※売り切れ次第終了  
休 日曜(祝日等変更あり)  
P/8台(共同)

★米粉ブレッド 1本¥360、-half ¥180

米粉5割と国産小麦5割のハイブリッド食パンは、両者のいいところを取り合わせた豊かな風味ともちもち食感、米の自然な甘みが特徴。小麦粉を入れることで翌日に硬くならないメリットもあるのだとか。トーストすると外はカリッと中はもっちり。「フレンチトーストにしてもおいしいですよ」と店主の鈴木浩司さん。電話で前日までの予約・当日の取り置きが可能。米粉を使った菓子パン・惣菜パン・焼き菓子もある。



焼津市  
【パン工房 ナッツ】の  
食パン

「日常のパンだから、押し付けがましいこだわりはなくていい」。店主の平井智雄さんがご夫婦で作る食パンは、年齢問わず愛されるシンプルさが魅力。生クリームや塩、水などの配合を何度も変えてたり着いた生地は、いつまでもしっとり柔らか。トーストしても耳までサクッと軽い。余計な甘さや油分を感じないので毎日でも食べたい。大粒の栗を織り交ぜた「栗もちこり」など秋の商品も一緒にどうぞ。



焼津市三ヶ名1466-16  
tel. 054-628-7200  
営業 8:30~17:00 ※売り切れ次第終了  
休 日曜、祝日  
P/2台  
★食パン ¥240

高田市  
【bakery labo(ベーカリーラボ)】の  
デニッシュブレッド



「人と環境に優しい、子どもが食べて安心安全なパン」をコンセプトに、今年5月オープン。オーガニック小麦・国産小麦をはじめ材料はできる限り店頭に表示し、衛生面に配慮してショーケース展示で対面販売。客との会話の中から新作が生まれることも。食パンは全部で5種類あり、一番人気があるバターを織り込んだデニッシュブレッド、イチゴやお茶など静岡名産を使ったパンも構想中というから楽しみだ。



島田市東町498-6  
tel. 0547-37-1355  
営業 10:00~18:00  
※売り切れ次第終了  
休 日・月曜  
P/3台  
★デニッシュブレッド  
1本¥860、  
half ¥430

清水区  
【PLAIN BAKERY(プレーンベーカリー)】の  
プレミアム食パン

「一度食べるとまた食べたい」と評判の食パンは、一口ごとに素材の良さが感じられ、耳までしっとりやわらか。北海道産の小麦粉、白神こだま酵母など厳選した国内産の良質な食材と、生地を低温で一晩熟成させる中製法がプレミアムな味わいの決め手だ。時間と手間がかかるため店頭には並ぶ数は限られるが、工房から到着するのは毎日正午ごろ。確実に手に入りたい場合は前日までに予約を。



静岡市清水区江尻台町22-34  
エスジーポート「アードカフェ」内  
tel. 054-345-6820(予約専用)  
営業 10:00~20:00(17:00の発売は12:00~)  
休 日・火曜  
P/100台(共同)  
★プレミアム食パン  
1斤¥350、2斤¥700(税別)

pick up voice

- コチラも!! 読者オススメ食パン
- 静岡 ● 駿河区東新田「ラプンツェル」食感が柔らかくてもちもち、別売りのクリームと食べるとおいしい(駿河区・保育士)
  - 清水区 ● 「シュケール」天然酵母で香りよし(清水区・主婦)
  - 焼津 ● 前島「プランジェリ」モザイク「天然酵母を使っており、耳までおいしい(焼津市・パート)
  - 青木 ● 「ラバン」家族の体のことを考え発芽玄米入りを買います(島田市・会社員)
  - 焼津 ● 柳新屋「パン工房193」5穀食パンが人気(高田市・会社員)
  - 島田 ● 「ku-pan」阿も付なくてもおいしい(高田市・看護婦)
- ※口コミですべての情報に実地がある場合があります。



その日の気分に合わせて選ぶ♪  
自家製タルト全11品  
甘いものが恋しくなる秋。静岡店では11種類の自家製タルトがそろそろ。旬のフルーツやクリームをたっぷりのせた冷たいタルトのほか、生クリームとバナナアイスが付いた温かい焼きタルトも楽しめる。好きなタルトドリンクで830円。食欲の秋にまかせて、ランチにオプショナルセットするのもあり!

This is Cafe 静岡店  
静岡市駿河区高松3093-27  
tel. 054-266-5500  
11:00~23:00(L022-20)  
11:00~15:00 D17:00~23:00  
無休 P40台

今月のおすすめ  
自家製タルト全11品540円。お持ち帰りは370円。【フルーツタルト】「キャラメルバナナタルト」「抹茶のショコラタルト」「マシュマロチョコタルト」など。

量り売りが新鮮「アウトレット陶器市」 掘り出し物をゲットしよう!

毎年楽しみにしている常連さんも多い「アウトレット陶器市」を開催中。年に数回、高柳製茶きっての目利き、智子さん(会長夫人)が陶器のまち、岐阜県土岐市へ足を運んで買い付けてくるから、掘り出し物に出合える確率高! 最近では珍しい量り売りも人気の秘密(100g 50円/税別)。軽い良品を選んで賢い買い物も。10/31(火)まで。



●アメリカ・オーストラリアにも輸出が開始されたタックワーズ。国産柚子クリームをサンドした季節限定「柚子緑茶タックワーズ」120円(税別)。

高柳製茶 ●牧之原本店 牧之原市藤田2310-4 tel.0548-27-2325 平日9:00~17:30 土日祝9:00~17:00 ●焼津店 焼津市栢定島555 イオン焼津ショッピングセンター1F tel.054-656-2413 9:00~22:00 http://www.makinochaya.com/ 2店舗とも365日営業

ファン待望 さくらのおせちが新登場! 限定70食 いよいよ予約開始!



創業150周年の節目を迎える「さくら」から、かねてより要望のあった「おせち」が満を持して登場! 前日から店を閉めておせち作りに専念。大みそかの午前中に一気に仕上げるので、手作りの美味しさが味わえる。お店の人気メニューのローストビーフやテリヤキなど、フレンチ食卓のシェフが自慢の腕を振るった品々をお正月の食卓で楽しんで!

和洋会館 さくら  
静岡市駿河区向敷地35-2 tel.054-259-3901  
11:30~14:30 D17:30~21:30 P30台  
火曜定休 ※祝日の場合は営業※送迎バスあり※予約制

●限定70食「さくらのおせち」和洋二重巻・30品目(4~5人前)23,000円。  
※申し込みは電話か店頭にて(12/10まで)。支払いは申し込みから1週間以内。引き渡しは店頭にて12/31(日)13:00~18:00。

女子大好き! 芋・栗・南瓜を使った秋季限定「ほっこり3姉妹」

女子が大好きな秋の味覚「芋」「栗」「南瓜」がピケの手にかかると、こんなにかわいくおしゃべり! 新作「和(なごみ)」は栗入りようかんとうじ茶入りクリームチーズをほうじ茶入りクッキーで挟んだ和テイスト。家族みんなでほっこり楽しめる。新発売のクリームチーズパウダー入りクッキーはインスタ映える唇型。女子会で盛り上がりそう!



●秋季限定クッキーチーズサンド「芋とゴマ」420円、「ホイホイ&パンプキン」380円、「和(なごみ)」420円。10/31(火)まで。  
●新発売の焼き菓子3種。「Pige Rouge」180円、「Lips Sable」130円〜、「Lips Cookie」(12個入り)500円。

Cheese Pige(チーズピゲ)  
焼津市西小川2-4-9 tel.054-639-5518  
月曜定休 ※祝日の場合は営業  
10:00~19:00(商品がなくなり次第終了)

10月のランチ&ディナー

活オマール海老とホタテのボレ  
キウイ&オレンジソース ●¥3,500(税別) ●¥5,500(税別)  
オードブル6品、スープ、パスタライス、デザート、コーヒーorティー付き

プリプリ食感のオマールに  
程よい酸味のフルーツソースが絶品!  
10月で創業13周年を迎えるモイズム。感謝の意を込めた特別メニューは、活オマール海老。この値段でこれだけの味と満足感を提供できるのは、長年オマールを扱ってきたモイズムだからこそ。絶妙な火加減でレアに仕上げられているから、プリプリという食感と同時に口の中でうま味が炸裂する!  
●10/31(火)まで、ランチもディナーもOK。2人より受け付け。要予約。土日を除く場合は4日前に問い合わせを。

和・仏 食彩工房  
monsieur MOIZUMI(モイズム)  
静岡市葵区池ヶ谷7-5 水曜定休  
tel.054-247-1338 P6台+提携あり  
11:00~14:00  
17:00~22:00(土日ランチあり)  
MOIZUMI 054

カラーゲンたっぷりのぶりぶりモツ鍋 女子会や家族でワイワイ楽しんで!

食欲の秋。どうせ食べるならカラーゲンたっぷりのホルモンでキレイになっちゃおう! 食肉センター自慢のホルモンは、その日の朝に処理されたものを独自ルートで仕入れているから新鮮そのもの。臭みがなく、ホルモンが苦手な人でも好きになる美味しさ。ぐつぐつと鍋で楽しむよし。週末はランチタイムから焼肉がリーズナブルに楽しめる!



●鍋&焼肉が楽しめるコースは「ホルモン鍋」「担々豆腐鍋」「チリ鍋」の3種類。タン、ホルモン、上カルビなど全9品で2,900円。+600円で飲み放題付き。  
●週末限定「ホルモンランチ」1,280円。ご飯のみそ汁も前菜(食べ放題)、サラダ、ドリンクバー、焼き野菜、アイス(おミニビル)。

焼肉食堂(即)静岡焼肉センター  
静岡市駿河区下島121  
tel.054-266-6644 不定休 Pあり  
11:30~14:30  
18:00~23:00 土17:00~23:00  
日祝17:00~22:00 ※L0は1時間前

別腹が喜ぶスイーツが充実 10/25~31は「ハロウィーンナイト」も開催!



おいしい料理を楽しんだ後は甘いスイーツで最後までハッピーに。今月から、「リンゴのクラフティ」や「スイートポテト」「マロンタルト」「抹茶のババロア」といったニューフェイスが加わり、手作りスイーツがますます充実。さらに10/25(水)~31(火)は「ハロウィーンナイト」を開催し、「モンスタースターケーキ」などの限定メニューが登場するほか、仮装したスタッフが盛り上げる。もちろん、仮装しての入店もウェルカム。パーティー気分がGo!

やさしい食彩 葡萄の丘 藤原店  
静岡市清水区草薙1-28-1 tel.054-204-9311  
11:30~16:00(L015:00)  
18:00~22:00(L021:00)  
※ディナーオープン 土・日・祝日17:30~ 年中無休

●ランチ/大人1,600円、シニア1,200円、小学生950円  
●ディナー/大人1,900円、シニア1,500円、小学生1,050円  
●共通/幼児500円、3歳以下無料 ※税別

美食と異空間がひそかに人気!

旬を味わう隠れた創作ダイニング。単品を気ままに味わうのもいいけれど、一押しはおまかせ料理(要予約)。例えば大人の女子会なら、ぜいたくな料理を少量ずつ多彩にと割別で考えてくれるから、ちょっとした集まりや忘年会、記念日にぴったり。夜景が見えるカウンターや茶室を生かした個室、法要に対応したホールなど万能。A5ランク牛を使った「ステーキ重」も始めたのでランチ特典もお得!



●「アステンを見た」のひと言で「おまかせ海鮮ランチ」「天空弁当」「ステーキ重」各1,800円を1,000円で提供(10月末日まで)。税別。

天空の和dining さわ  
静岡市葵区昭和町6-2 アイビル10F  
予約専用ダイヤル tel.0120-301-450  
11:30~14:00(L013:30)  
17:00~24:00(L023:30)  
日曜定休(予約は受け付け) http://sawa-shizuoka.com/  
●さわ千代田店  
静岡市葵区千代田4-2-5 tel.0120-556-724

カリモク家具 静岡ショールーム

受付で「アステンを見た」とお伝え下さい。

カリモク体感フェア 10/14・15 10:00~18:00

徹底した国内生産を貫き、木の温もり溢れる家具作りで愛され続ける「カリモク家具」。「日本の技」が光るカリモク家具の魅力をぜひこの機会に体感ください!

上質なクッションをお約束「ザ・ファースト」キャンペーン  
「ベッド」キャンペーン  
「2018学習机フェア」開催中

期間中、ザ・ファーストご購入で「本草ポーチ」プレゼント  
期間中、対象のベッドご購入で「ピロローチェ」プレゼント  
期間中、対象の学習デスクご購入で「木製ペン立て」プレゼント

購入後も安心  
修理相談  
3Dでお部屋を再現!  
無料でプランを作成

ソファ、ダイニングセット、食器棚、TVボード、学習机、ベッドなど展示。

カリモク家具 静岡ショールーム  
静岡県静岡市駿河区池田836-1 tel.054-263-8888  
カーナビは「静岡市駿河区池田836」と入力してください。

ファニチャー&インテリアニームズ 株式会社セルソ建築デザイン  
アイアイ家具株式会社 株式会社南家具センター(カルモ) 株式会社エーアイディー

卒業式用レンタル服 大好評 受付中!

お早めにご予約下さい!

実績のある やまだなら安心です!

資料請求 お問い合わせは下記のホームページ、TEL、FAXまたはQRコードでどうぞ

学生服の やまだ  
Tel.(054)255-2551 Fax.(054)252-0083  
E-mail:info@ex-yamada.co.jp  
新静岡セノバ前通り  
〒420-0839 静岡市葵区廣田1-4-10  
学生服のやまだ 検索 http://www.ex-yamada.co.jp

小規模多機能型居宅介護・グループホーム

11月1日 開設予定

いつでも 樹

「駿河区園田吉6丁目」  
日本平PA近くで、見晴らしの良い高台!!

安心した生活が暮らし... 明るく楽しく暮らす... 寄り添いながら... なじみのある地域...

お気軽にお越しください。

10/21・22日 内覧会を開催します。  
10:00 a.m.~3:00 p.m. ●小規模多機能型居宅介護(定員25名) ●グループホーム2ユニット(定員18名)

会場に必ずカラオケがやってくる!

お申し込みは、お菓子のつかみ取り! 先着120名様に必ずカラオケ「キャットサブル」をプレゼント!

お問い合わせ(入居・就職相談随時受付中!)

株式会社 ファミリー  
TEL.054-295-9606 FAX.054-295-9587

PanaHome 株式会社 パナホーム静岡 中部営業部  
TEL.054-295-9606 FAX.054-295-9587

ザ・シーズン静岡  
モニターキャンペーン開催中!  
10/15(日)まで

期間中50万円以上のご契約かつオープニングガーデン開催として協力できる方へもれなくエクステリア&ガーデンの設計・施工をモニター特別価格でご提供します。

イベント情報  
10/14(土)15(日)はお庭の見学会 オープンガーデン開催  
会場:静岡市葵区上足洗  
※開催日は当日のWEBサイトをご確認ください。

ザ・シーズン静岡 検索

あの子に1つ贈り物

とうもろこし由来とは、まさか、あのもしゃもしゃのヒゲで編んだのかしら。いえいえ、実は、とうもろこしの実から抽出したでんぷんを乳酸発酵させて作った、弱酸性の繊維で編み上げたもの。作るのは紀ノ川や高野山で知られる和歌山県橋本市のKIYOI。縁あって静岡に1号店を出し、体に合ったボディタオルや環境にいい布巾などを紹介している。ご覧のミトンは自然素材でふわっと柔らかな肌触り。マシュマロのような泡が幼いあの子を清らかに包んでくれる。

とうもろこし由来のボディミトン

1,350円(ピンク・ベージュ)  
KIYOI 静岡モディ店  
静岡市葵区御幸町6-10 静岡モディ1F TEL.054-665-0120  
http://www.kiyoi.co.jp



サブリな1 pose

- 1 脚を肩幅より大きく広げて立つ。つらい人は少し膝を曲げてOK。
- 2 脚の付け根から体を折り曲げる。
- 3 両足の間に手をついてそのままキープ。このとき、脚の内側(両足の親指)に力を入れることを意識して。



グラッツ ヨガインストラクター Mayo先生

お母さん会キャンペーン実施中!  
WEBをチェック!「アステンを見た」で1日体験通常2,700円→0円

グラッツ フィットネス・スイミング  
静岡市駿河区敷地1-18-28  
054-260-7235(フィットネス・カルチャー)  
054-237-1076(キッズスイミング)  
http://glanz-sc.com/

asten life

1ステップ for ワンダフルライフ!

季節の変わり目、心を落ち着けたい人に  
ブラサリタ・アサナ  
(前屈のポーズ)

後ろに出でしまいがちなお尻を天井に引き上げるイメージをしよう!

とっさの1フレーズ

! 足がしびれた

マイ フィート アー アスリープ  
My feet are asleep.

「足がしびれている」



Point asleepは通常「眠っている」ですが手足になると「しびれている」になります。

#直訳すると「足が寝ています」となります。ユニークな言い方ですね。

全日程英語教育のプリスクール  
静岡市駿河区中田本町6-3 tel: 054-202-9555

NB International Kindergarten  
NB International Kindergarten

みんなで話そうワーク・ライフ・バランス

厚生労働省は静岡市と連携して「地域の特性を活かした休暇取得促進のための環境整備事業」を行っている。11月は、年次有給休暇を土日祝日に絡めて連続休暇を取得し、大道芸ワールドカップなどのイベントに参加したり、家族と触れ合う時間、自分のための時間をつくるなどワーク・ライフ・バランスの実現を図ろう、と呼び掛けている。この事業の一環として静岡新聞社と開催するワーク・ライフ・バランス シンポジウムでは、「働き方は変えられる!」をテーマに、働き方・休み方について考える。ぜひ参加を。

●11/13(月)13:00~17:30 グランシップ6F(JR東静岡駅南口) 入場無料  
第1部/13:00~ 採用向上セミナー(事業主・採用担当者対象)  
第2部/14:00~ ワーク・ライフ・バランス シンポジウム(企業・一般・学生対象)  
基調講演:安藤哲也氏(ファザーリング・ジャパン理事長)  
交流会:ファシリテーター 犬塚雄太氏(国立大教授)・懇談会  
詳細はhttp://www.jinzai-support.com/の新着情報参照。

厚生労働省委託事業機関 日本プロフェッショナル・キャリア・カウンセラー協会  
静岡市葵区御幸町8-1 JADEビル6F TEL.054-252-2110(FAX共通) E:inoue691102@yahoo.co.jp

誘おう、バルシェ。NEWショップ 充実の散歩道。

9/15(日) 静岡駅ビルバルシェ グランド OPEN  
グランドオープンでとっても居心地よく生まれ変わったバルシェ、もう歩いてみましたか? 1人でも友だち同士でも家族そろってのお出掛けにもおすすめの「ショッピング&カフェ」のお散歩コースをご紹介します。「誘おう、バルシェ。」を合い言葉に出発しましょ♪ (PARCHE OSANPO GUIDE/山内)

家族でワクワクコース

キッズトレイや授乳室が整って、いっそうお出掛けしやすくなったバルシェ。家族みんなの衣料品や雑貨も1フロアで買える好評です。



ソファ座りもゆったりしているので小さなお子様連れも安心。スイーツ3種、ドリンクのスイーツブリュレセット(¥1,480円(¥1,400)+税)に限定メニューが登場。モンブランをイメージしたロールケーキ・スコッチ・ペリーニ・ニラアイスの特典です。

●1F/アフタヌーンティー・ラブランドテーブル tel.054-204-5400 10:00~20:00(Lot19:30)



新作スニーカーもバリエーションも豊富です。◎定番の定番 New balance MRL996AM ¥14,904円 ◎クッション性優れた New balance F999 ¥12~16.5cm ¥4,988円



季節感を楽しめる低価格のバリエーションが魅力。◎ニットとのレイヤードも楽しめるフランネルチェックシャツ ¥1,820円。レディース ¥2,140円



◎3F/ABC-MART tel.054-653-5100 ◎3F/ユニクロ tel.054-204-1610 ◎4F/GU tel.054-204-1710

知的にゆったりコース

本を購入したらすぐに読みたいくなる! 家に帰る前にカフェで一休みしてもいいですね。



イメージは「本のマルシェ(市場)」! シックなインテリアの広々とした店内に、最新の高級書籍や話題のコミックが並んでいます。立ち読みも本が読めるだけでなく「コミック読み放題」コーナーもかなり充実。気になる作品を買う前にチェックできますよ

●5F/谷島書店 tel.054-204-5505 10:00~21:00

丁寧に作られたエスプレッソを気軽に楽しめるスペシャルティコーヒーショップ。フードメニューも充実です。◎サツマイモの芯のある甘味「メープルスイート」が特注 ¥430円 ◎紅茶が香るふわふわ食感「シフォンケーキ」 ¥490円 ◎お豆 ¥210円 各種メニューも豊富にございます。

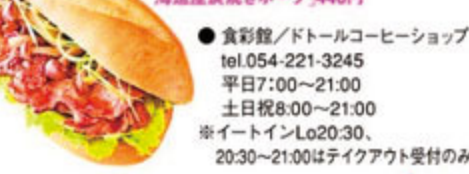


●5F/タリーズコーヒー tel.054-205-2467 10:00~21:00

アクティブガールズコース

友だちとのランチ&ショッピングにおすすめ! かわいい雑貨や手芸小物など待望のショップがそろいました。

まずは美味しいランチを食べながら本日の買い物の作業をたまして! ◎ビタミンたっぷり、さんしょうの香りがアクセントの「ミラノサンド」北海道産焼き肉 ¥440円



季節ごとの部屋の模様替えや贈り物にちょうどいい雑貨が充実。オリジナルキャラクター「しば丸」のシリーズも面白いです。◎クッションにもブランケットにもなる「しば丸フェイスブランケット」 ¥1,620円

日常を彩るをコンセプトに登場した待望の100円ショップ。キッチン・文具・インテリア・手芸雑貨が充実! ◎ハロウィン商品各種(1点) ¥100円

●4F/バスポート tel.054-253-3290

●5F/セリア tel.054-266-6080 10:00~21:00

美肌が自信につながる 美容皮膚科



美容皮膚科の治療は、気になるお肌の悩みだけでなく、心もケアできます。自分でコンプレックスになっていたことが解消されると気持ちが優しくなったり、他人との交流が楽しくなったり、人生の様々なことがプラスに向かっていくのです。私たちのクリニックでは患者さまのお肌の悩みだけでなく、心のケアにもお役に立てるクリニックでありたいと思っています。

院長 平野 温子



女性医師による診察・治療を行います。

しみ	じわ	確かな診断と丁寧な治療	men's skin care
にきび	点状療法		
赤み	ほくろ	男性向けレーザー治療	しみ、じわ、にきび、にきび跡お肌のアドバイス行っています。
毛穴の黒ずみ	ピエス		

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(医師 平野 温子)  
www.sc-clinic.jp

ご予約・ご相談はこちらまで  
tel.054-254-5444 予約制  
静岡市葵区御幸町3-21 ベガサートB1F  
月 〇 火 〇 水 〇 木 〇 金 〇 土 〇 日 休  
●診療時間 10:00~18:00  
●初診受付 診察・検査のみ 17:00まで/当日診療最遅 16:00まで

Happy Train Fair & Halloween Fair

イベントのご案内 10/31(火)まで

10/31(火)まで 参加無料 しんかんせんスタンプラリー  
バルシェ館内6ヶ所にあるスタンプを6つ集めると先着で「しんかんせんオリジナルシール」をプレゼント!

10/7(土)・8(日)・9(月)祝 参加無料 乗務員さんトークイベント  
鉄道グッズがもらえるクイズ大会もあるよ!  
■時間/各日14:00~  
\*天候などの都合により予告なく中止になる場合がございます。

10/31(火)まで 参加無料 こども乗務員制服撮影会  
本物の制服のミニチュア版を着て、乗務員になりきろう!!  
■時間/各日14:30~15:30  
\*撮影はお客さまご自身のカメラで行っていただきます。

10/31(火)まで 参加無料 巨大カボチャ重さ当てクイズラリー応募キャンペーン  
バルシェ館内の3箇所に設置している巨大カボチャの、トータルの重さを当てよう! 抽選でバルシェ・アントレお買物引換券が当たるチャンス!

■営業時間のご案内 本館 10:00~20:00 / 5F 10:00~21:00 / 6Fバルシェダイニング 11:00~22:00(オーダーストップ21:30) / 食彩館 9:30~21:00 \*一部店舗は営業時間が異なります。\*表示価格は消費税額を含んでおります。\*写真は一部イメージもございます。  
〒420-0851 静岡市葵区黒金町49番地 電話 054-255-1081(代) http://www.parche.co.jp 静岡バルシェ 検索

今の保険プランを確認してみても? 何度でも相談無料 土日も営業!



**はけんの窓口@しずぎん**  
静岡駅前S-Patio店  
静岡市駿河区南町14-25  
エスパティオ内  
0120-102-628  
10:00~18:00  
(祝日、12/31~1/3を除く) ②あり  
はけんの窓口 しずぎん 特約  
募集代理店 静岡銀行

いざという時に頼りになる保険だから、保障内容が今の自分に合っているかが大切。昔から契約したままの人、生活環境が変化したという人は一度保障内容を確認してみよう。「はけんの窓口@しずぎん」ははけんの窓口グループと静岡銀行の提携店。相談者の希望や生活環境、将来プランなどをしっかり聞いてくれて、20社以上の保険商品から相談者の意向に沿った保険プランを提案してくれる。加入中の保険に過不足があれば継続を勧められるので安心。もちろん、新規加入の相談も可能。キッズスペースがあるのも子連れのファミリーにはうれしい。※静岡銀行と取り引きのない人も気軽に相談を。

乗馬を気軽に始めるチャンス!

「6カ月短期会員」募集中



**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(平沢観音の奥)  
054-262-5470 火曜定休(祝日の場合は営業)  
9:00~17:00 要予約 ②あり  
tycoon@mail.wbs.ne.jp 平沢ライディングガーデン 特約

スポーツの秋!「乗馬を本格的にやってみたくけれど、長く続けられるか不安...」そんな人のリクエストに応じて、このたび「6カ月短期会員」が新たに登場。入会金と初回月会費が無料の今がチャンス! 回数は自分のスケジュールに合わせて決められるので、この期間に一人で馬に乗って走れるまで上達できるかも。乗馬を通じて体幹を鍛えられたり、馬と心を通い合わせることで、他のスポーツにはない達成感が得られたりとメリットはたくさん。まずは6カ月、チャレンジしてみよう。体験乗馬も受け付け中。通常5,400円のところ、初回に限り2,700円に。申し込みは電話で。

8日に1組が成婚する結婚相談所! 婚活トライアル9,800円

今は年齢や性別に関係なく、結婚相談所を選ぶ人が増えているそう。「真剣に結婚を考えている人が登録しているから効率が良いですし、成婚までの平均交際期間が3.6か月と早いのも魅力だと思いますよ」とエンマレッジの仲人・石上さん。エンマレッジは全国最大規模のネットワークに複数加盟し、成婚数は県内トップクラス。昨年は8日に1組が成婚したそう。自分のパソコンやスマホで、静岡県を中心とした出会いから医者・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び、それぞれ5万人以上の会員からお相手を探すことができる。「会わなければ婚活は始まらない」との思いから、お見合いは何度でも無料。不安な人は、入会前にお試しできる「婚活トライアル」を。勧誘は一切しないので、まずは相談してみよう。



●初回費用50,000円+月会費5,300円~。お見合いは何度でも無料! ※価格はすべて税別  
●会員の成婚エピソードはブログから!  
**静岡の結婚相談所 エンマレッジ**  
静岡市駿河区南町19-10  
(JR静岡駅から徒歩3分)  
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/ 特約

心と音感を育む幼児からのピアノ個人レッスン 「子どもピアノチャレンジ」3回お試し半額キャンペーン!

子どもの習い事で人気の「ピアノ」。カワイ音楽教室で行われている4歳からの個人レッスンでは「子どもの頃から本物の楽器に触れて、表現する喜び」を知ってもらうことをモットーに、電子ピアノを使わず、グランドピアノまたはアップライトで練習。生音の響きや、鍵盤をたく強さで音が変わることを小さな頃から学べる情操教育のレベルの高さはさすが。先生も音大卒や専門の研修を受けたプロ講師で、その子のペースやレベルに合わせて丁寧に教えてくれる。そんな「子どもピアノチャレンジ」が10月末まで半額キャンペーン。1回だけでは様子が見えない人のために3回も試せて3,510円(1回30分)。しかも体験後に入会すると入会金40%OFFのうれしい特典も。まずは近くの教室で体験を。

●3回お試しキャンペーン(10月末まで)  
月謝通常7,020円→半額3,510円  
入会金通常5,400円→3,240円(40%OFF)  
**カワイ音楽教室**  
静岡市葵区高瀬町2-4-1野澤屋ビル3F  
0120-73-8910 受付時間10:00~18:00  
https://music.kawai.jp/ 特約



編集部 オススメ こだわり SELECTION

10/7(土)~23(月)「秋の感謝セール」開催! 通常価格の20~50%OFF! (一部除外品あり)



これからの時季は、暖かい絨毯(じゅうたん)が恋しくなる季節。特に遊牧民が手織りした、ウール100%のギャッベは世界中で大人気に。そんな現地から直輸入したギャッベやキリム、高級ベルシャ絨毯などを扱う「アートライン」が、秋の感謝セールを開催し、中には、通常価格の半額になる掘り出し商品もある。需要が高まる冬の今が買い時かも。この店の特徴は、オーナーのアリさんがトルコ人ということもあり、手に入りやすい品質のものを買い付けられること。また、羊や草木などの可愛いギャッベから、エキゾチックな柄、モダンな柄、グラデーションになっているもの、絵画のような芸術品クラスのものまで日本にはあまり入らない色柄も幅広くそろっている。まずは店をのぞいてみて。



**アートライン**  
静岡市駿河区東新田2-16-25  
054-201-9945  
10:30~19:00 火曜定休 ②10台  
http://www.artlineilim.com/ 静岡 アートライン 特約

外反母趾、X脚、O脚など足の悩みは早めに相談を



暑い夏から、涼しい秋へ。季節の変化で不調を感じる人も多いのでは? 体の不調と足元は思っている以上に密接な関係。腰痛、膝痛など「体のゆがみ」と思われる不調を感じたら、そんな時は足の専門家「フィトラボ」へ相談を。その不調、足のバランスの崩れから来る、体のバランスの乱れかもしれない。「ハイヒールなどを履いて歩いている女性で、歩き方がおかしいな、という方をよく見かけます。また学生さんなどでも極端な内股やO脚で、心配な歩き方をしている方がいますね」というのは、静岡店の店長であり、国家資格の柔道整復師の資格を持つ鈴木さん。元は接骨院院長などの経歴を持つも、「体を良くするのは対処法ではない」「足元から正して健康へ導きたい」という理念の下、フィトラボのオーナー榎原さんに師事。今では多くの人のインソールを作っている。

「こんなに変わるんだ!」と感激する人も

フィトラボでは経験豊かな専門家がまず話を聞き、足や全身を測定してくれる。足型から取るオリジナルインソール。オーナー榎原さんは、元アスリートで片足を粉砕骨折したことがあり、フランスに渡り、最新のインソール技術を学んだ経歴を持つ。丁寧に測定で、全身のバランスの崩れや悩みを聞き、その人に合った世界に一足だけのインソールを作ってくれる。頼れる町の足の専門家が2人もいるフィトラボ。何かおかしいな、と感じたら、まずは相談してみよう。



**FIT.LAB. (フィトラボ)**  
【静岡店】静岡市葵区本通3-23-1 チサンマンション本通101  
054-252-2800  
【清水店】静岡市清水区天神1-2-1  
054-363-0008  
【両店共通】10:00~20:00 ②あり  
水曜・第1木曜・第3日曜定休  
http://www.fit-lab.com 足の悩み フィトラボ 特約

astEN PEOPLE vol.144  
ジャルジャル 後藤淳平・福德秀介 芸人



10/14(土)・15(日)、ツイメンメッセ静岡で開催される体育フェスタ「超DSPO」に、ジャルジャル(14日)とスリムクラブ(15日)が「ラグビー盛り上げ隊」としてやってくる。今回のアステンピープルは、時にシュールなコントで人気のジャルジャル。スポーツで培った二人の絶妙なコンビネーションに注目!

Q.出会いは高校の部活ということですが、お互いの第一印象は?  
福德(以下F) ラグビー部に入っていて、4日後ぐらいに「新しい奴入ってくるぞ」ということで現れたのが彼です。卓球部上りやから色白でガリガリで「なんの戦力にもならんわ」というのが第一印象でした。おかつぱ頭が強烈でした。  
後藤(以下G) 色が浅黒くて髪型はセンター分けて「俺の名前は福德。よろしくな」って感じで。「あ、吉田栄作さんおる」という印象でした。

“二人で遊んでるのがとにかくおもしろくて。これはもしかしたらお笑いなんちゃうか?”

Q.仲が深まる出来事があったのでしょうか。  
F ポジションはバックとフォワード、福る方向も違ったのであまりしゃべったことがなかったんです。高1の夏、合宿の試合中に僕が骨折して病院に運ばれた時に、監督が「後藤、暇やろ。付き添え」と。滞在していた菅平は合宿地なので、けががめっちゃおるんですよ。待ち時間が2時間ぐらあって、その時一緒に待っていてくれて初めてみっちりしゃべりました。僕、試合中に骨折したから水とか飲んでなくて喉カラカラで「ほんまごめんやけど水もらってきてくれへん?」と頼んだら、しばらくそのへんウロウロして「ごめん無理やったわ」って帰ってきた。  
G 年頃っていうのもあって人見知り発動して、看護婦さんとかに水くださいって言えなかった。探さふりだけしてました。  
F 診察で「骨折してるし脱水症状だね。なんで水飲まなかったの?」って言われました。  
Q.ラグビーで出会った二人がどうしてお笑いの世界へ?  
G とにかく仲良くして休み時間もずっと二人でいて遊んでたんです。その遊びが、「こんなんやけど水もらってきてくれへん?」と頼んだら、しばらくそのへんウロウロして「ごめん無理やったわ」って帰ってきた。  
F 年頃っていうのもあって人見知り発動して、看護婦さんとかに水くださいって言えなかった。探さふりだけしてました。  
F 診察で「骨折してるし脱水症状だね。なんで水飲まなかったの?」って言われました。  
Q.ラグビーで出会った二人がどうしてお笑いの世界へ?  
G とにかく仲良くして休み時間もずっと二人でいて遊んでたんです。その遊びが、「こんなんやけど水もらってきてくれへん?」と頼んだら、しばらくそのへんウロウロして「ごめん無理やったわ」って帰ってきた。

休み時間に報告し合うようになり「ほなやってみようか」ということになりました。  
Q.ネタの練習にはどれくらい時間をかけますか?  
F 今は、練習はあまりしないですね。  
G 作る方に時間をかける感じですかね。いい頃合いがあって、練習しすぎたら面白くなっていく。  
Q.コントのキャラクターは何かヒントになって生まれるのでしょうか。  
G コントって、日常でそんなことしたら犯罪になるって言うようなことを人前でできてしまう快感があって、もしかしたら願望も入ってるかもしれないですね。  
Q.プライベートで静岡に来たことは?  
G 海水浴は下田に行きますよ。きれいな海が好きです。  
F 僕も幼なじみと伊豆に行ったことがあります。ペンションに泊まって、女風呂からちっちゃい子の声で「お母さんのおっぱいやっぱり大きいって」と声が聞こえたんで、友達と二人で風呂出て待ってたんです。本当に大きかった。「あー、この人かあ」って(笑)。  
Q.超DSPOに向けて読者の皆さんにメッセージをお願いします。  
F 静岡茶、待ってます。  
G 海の幸、待ってます。



★PROFILE 2003年4月結成。よしもとクリエイティブ・エージェンシー所属。マコとう・じょんべい=上写真 1984年3月20日、大阪府生まれ。趣味は音楽鑑賞と卓球。好きなスポーツ選手はマイアミ・マーリンズのイチロー-外野手やふくくとく・しゅうすけ=上写真 1983年10月5日、兵庫生まれ。趣味は山登り、ラグビー。走ること。好きなスポーツ選手は横浜FCの三浦知良選手。

あなたの“気になる”は? しみ美肌 肝斑 ほうれい線 たるみ しわ

「夏疲れ肌」⇒「秋美肌」へチェンジ! 「透明感」のある美肌を手に入れたい方へ! **美肌Re-Born** リボン

ケミカルピーリング | IPLフォト光洗顔 | ビタミンイオン導入

3つ合わせて お顔全体 1回 ¥24,800

「このしみが無かったら...」長年のお悩みにお顔の印象パッと明るく! **しみ取りレーザー** 5×5mm ¥5,000

気になる“ほくろ”をすっきり除去! <b>ほくろ除去</b> 3mmまで1個 ¥10,000	怒らないのに「怒ってる!」表情柔らかく印象UP! <b>しわボトックス</b> 1回 ¥20,000
ほうれい線、目の下、鼻の下の気になるシワ! <b>しわヒアルロン酸</b> 1本1cc ¥39,800	術後メイクOK! お顔のたるみ、気にならしたら! <b>サーマクール</b> 400s ¥118,000

レーザー脱毛/ダイエット/毛穴の開き/にきび跡 ほか  
ほくろ/いぼ/点滴治療/ワキガ/ピアス など

★詳しくは当院のHPをご覧ください! LINE@ ID:@keyaki.bc

地元密着 開院21周年 **けやき美容クリニック**

カウンセリング無料 駅近くで通院しやすい 駐車場料金サービス 土・日・祝日も開院

★まずは無料カウンセリングから! ご予約の際「アステンを見た」とお伝えください

0120-245-778

静岡院 JR静岡駅北口から徒歩5分 静岡市葵区佐藤町3-1 深尾ビル3F  
沼津院 JR沼津駅南口から徒歩1分 沼津市大字町1-1-3 沼津商産ビル5F

# 10月は秋のうま味満載の一品 しずおか キッチン

今月のしずおか食材  
**キノコ**



## キノコと 秋野菜の あんかけフラン

材料/2人前  
エリンギ、シメジ、エノキ：各20g  
カボチャ、ナス、レンコン：各30g  
卵：1個  
チキンブイヨン：150cc  
薄口しょうゆ：小さじ1  
塩：少々

鶏ひき肉：30g  
だし(好みのもの)：100cc  
あん  
薄口しょうゆ：10cc  
みりん：10cc  
水溶き片栗粉：適量



静岡県内各地で、シタケを筆頭に、マイタケ、ヒラタケ、マッシュルームまで、実にさまざまなキノコが作られている。ちょうど10～11月が旬。ローカロリーでビタミンや食物繊維豊富な食材、存分に活用してみてください!



**point** 蒸し時間を守って滑らかに  
今月の先生 **青島 理晃** Yoshiteru Aoshima ● お野菜とお肉の炭火焼き comodo 店長 tel:090-2345-4449  
「フラン」とはフランス料理で、「洋風茶碗蒸し」のこと。蒸し過ぎると、すが入ったり固くなったりするので、時間はきちんと守ってください。箸などを挟んでふたに隙間を作るのもポイントです。この時期、キノコがどんとうま味を増していくので、お好みのキノコで作ってみてください。

- キノコと野菜は、それぞれサイコロ大に切る。切ったものを油(分量外)で炒めて火を通しておく。
- 卵を溶き、チキンブイヨン、薄口しょうゆ、塩少々を混ぜて容器に移す。蒸し器の蒸気が上がった後、強火で3分、弱火にして10分蒸す。
- 鶏ひき肉を炒め、だし、薄口しょうゆ、みりんを加える。煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。蒸し上がった②に①を乗せ、あんをかける。

# asten

asterisk ten  
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。  
2017.10月号 Vol.144 [2017.10.7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  
\*次回(2017年11月4日発行)は「レザー(革)」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  
**SPRING FOREST  
aroma diffuser**  
(3本セット)1,620円  
問い合わせ:遠州スプリング  
mail: info@spring-spring.jp  
http://www.spring-spring.jp



## 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「アステン編集室」  
FAX/054-284-9129  
Eメール/asten@shizushin.com

2017年10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10月下旬からお届けします。

- Q1 ご希望の賞品番号・賞品名は?
- Q2 アステン10月号を見て気になった記事や広告とその理由を教えてください。
- Q3 バテ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。

01 5名様  
comodo 2,000円分お食事券  
[お野菜とお肉の炭火焼き comodo(葵区藤原)]

02 5名様  
オーシャンプリンセスホワイトツナ 新商品 青森産にんにく入りツナ缶 3缶セット [モンマルシェ]

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 日清製粉(しょうゆ・みそ・柚子しお・わかめ醤油)各1食セット 12名様 [日清食品]

※ご記入いただいたアンケートや個人情報は静岡新聞社で管理し、賞品の発送および、よりよい紙面を作るための資料とさせていただきます。これらを送るため以外に外部に提供することはありません。

## Domestic wheat & Natural yeast PLAIN BAKERY

白神こだま酵母使用

チョコとオレンジピールのパン 600円  
チーズ食パン 600円  
塩バターフランス 330円

プレーンベーカリーは、国産食材と製法にこだわります。北海道小麦をはじめ、使用する全ての食材を厳選。丁寧にじっくり時間をかけた中種製法で、パン本来の味わいをお楽しみ頂けます。

**パン工房 直営店**  
静岡市清水区吉川885 tel.054-345-6820  
営業時間:12:00~17:30 定休日:月・火(季節により変更あり)

**and cafe 店**  
静岡市清水区江尻台町22-34 tel.054-367-6400  
営業時間:10:00~20:00 定休日:不定休(11月は月・火お休み)  
パンの販売:12:00~(売切れ次第終了)

パン工房直営店は電話予約のみ承ります。| 予約受付 ☎054-345-6820

## 丸子移転 10周年

### 10周年記念フェア

期間 10月1日(日)~31日(火)

期間中にダイニングテーブルをご購入の方にキッズテーブルまたは栗の木の stools をプレゼント!

感謝をこめて。

## 手造り家具 金鱗

静岡市駿河区北丸子2-38-9  
OPEN.10:00~18:00 駐車場あり 日曜無休  
Tel.054-201-2511 Fax.054-259-6313  
URL http://www.kinrin.co.jp/