



# osten

10月  
Oct. 2020

15

周年

特集

# 切り離された 世界で 読む本

アステン5つ星  
パイosten people  
野沢 道生

15周年特集

## わたし×osten エピソード15

しづおかキッチン

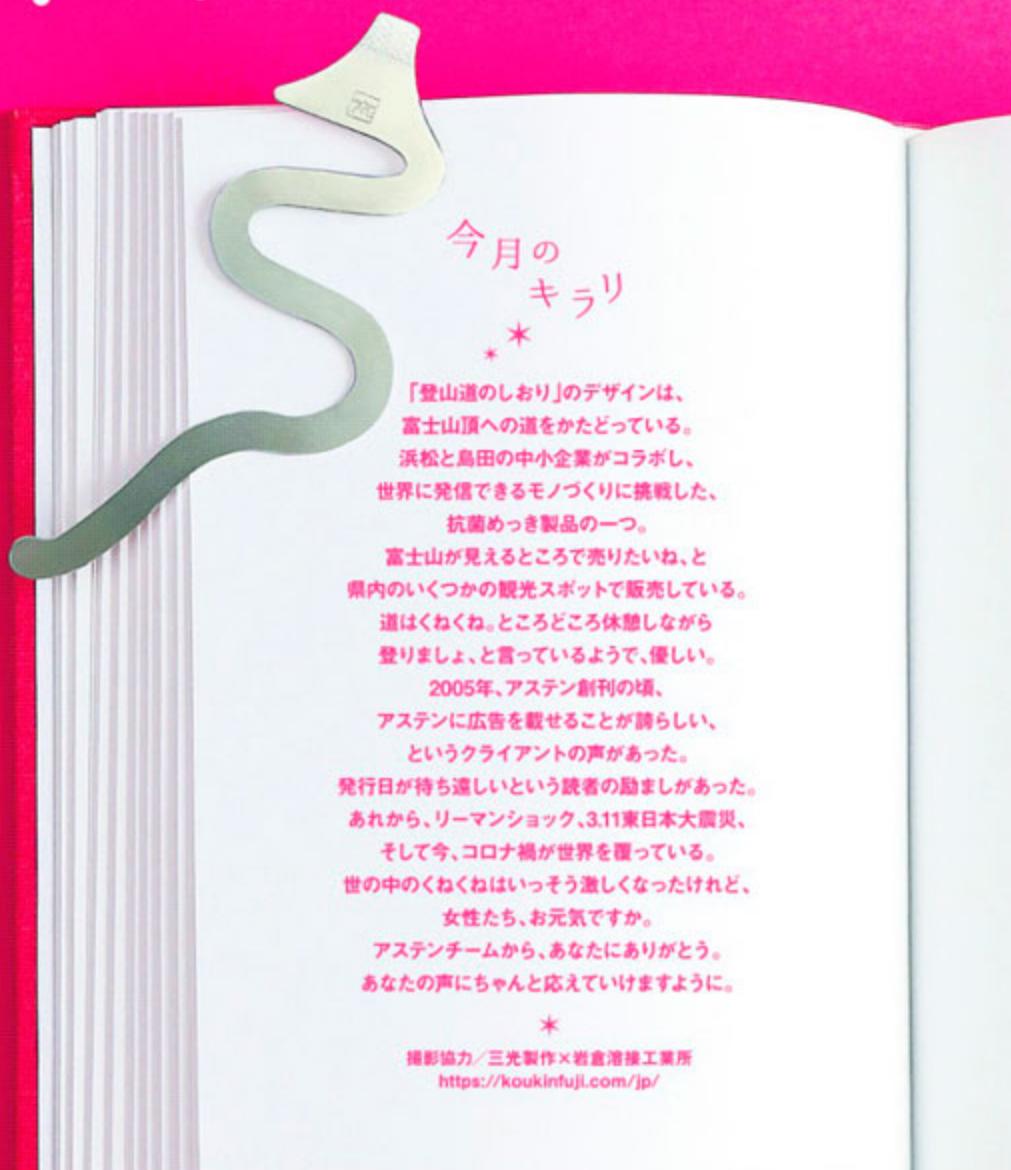
サンマのバネ揚げ ラタトウイユ添え

淑女検定

フレミッシュ織

osten 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。

Honda 初の電気自動車

## Honda e 誕生

人のココロとつながるクルマ。



Photo: ©

Honda e Advance (RR) 標式: ZAA-ZC7 電動機: 88kW ■ 車両本体価格(消費税10%込) 4,950,000円\*

### INTERFACE

各ディスプレーやメーターを一直線に配置。  
画面の美しさや高級感、見やすさにも  
配慮することで人にやさしい  
ユーザーインターフェースを実現。



Photo: Honda e Advance メーター部は撮影のため点灯。画面はハメコ三色版。



Photo&amp;©: Honda e Advance ボディーカラーはプラチナホワイト・パール(有料色: 38,500円高)

クルマにつながる、  
暮らしがひろがる。

Honda eとV2H(Vehicle to Home)機器を接続することで、家庭への給電や  
クルマに蓄電することが可能。  
もしもの停電時も電気を使えるから安心です。

## Honda Cars 静岡

■定休日/火曜・水曜日

■営業時間/平日 10:00~18:30・土日祝 10:00~19:30・サービス受付時間 10:00~18:00

清水吉川店

清水渋川店

東静岡店

聖一色店

清閑町店

竜南店

U-Select 静岡

静岡市清水区七ツ新屋555-3  
TEL:054-344-6311静岡市清水区渋川477-1  
TEL:054-347-0011静岡市東静岡1-1-14  
TEL:054-265-5211静岡市駿河区聖一色151-4  
TEL:054-263-9561静岡市葵区清閑町13-17  
TEL:054-251-1313静岡市清水区半左衛門新田20  
TEL:054-248-0202静岡市清水区半左衛門新田20  
TEL:054-346-3108
  
HONDA

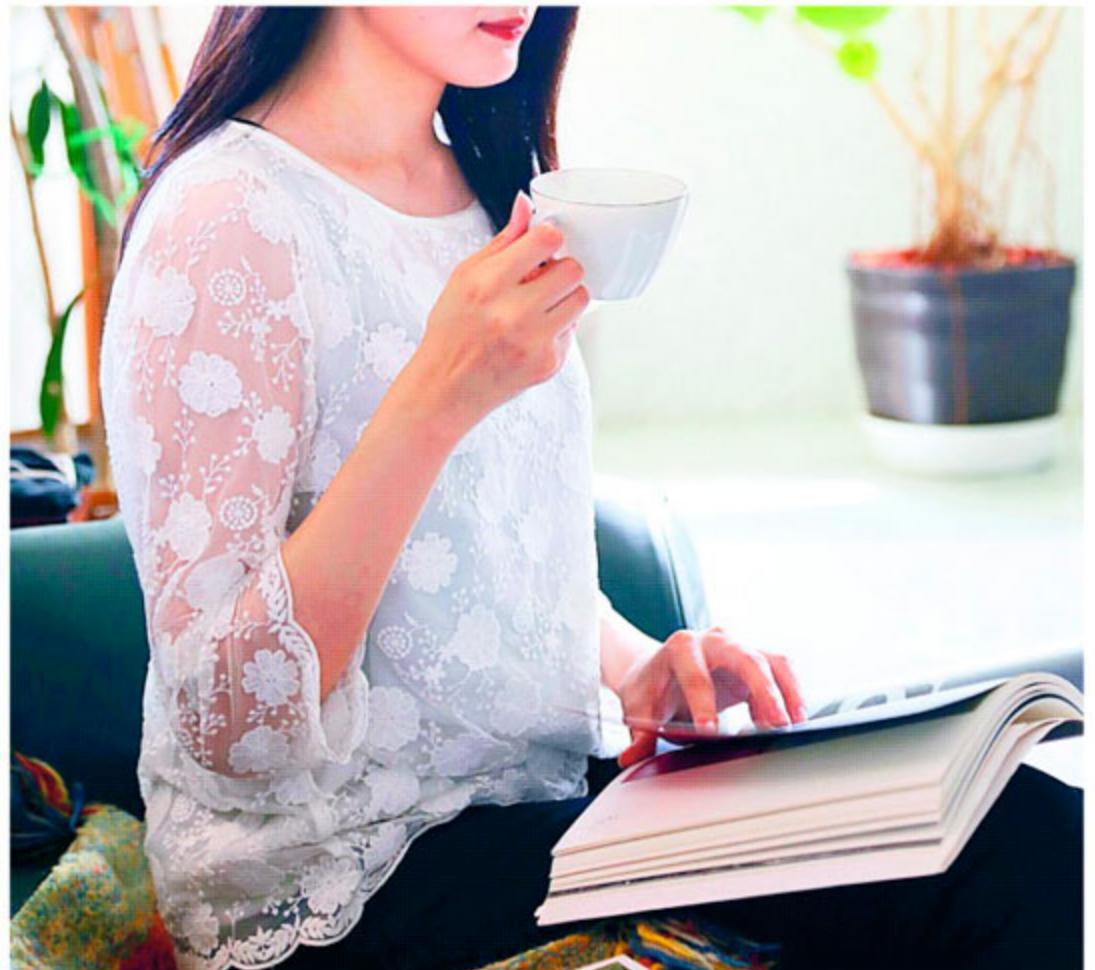
※価格はすべて消費税込みの価格です。消費税率10%に基づき表示しています。掲載価格には、保険料、税金(消費税除く)、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は含まれておりません。

■車両本体価格には、必要なパンク修理キット・標準工具が含まれます。■展示店でセッティングする付属品は別途です。■車両本体価格には特別装備品以外のディーラーオプションの価格は含まれておらず、

■掲載内容に明らかな不適があった場合、やむなく取扱をお断りすることがあります。■写真は印刷のため、実際の色とは異なります。仕様ならびに装備には予告なく変更することがあります。あらかじめご了承ください。■詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。

大切な人たちと距離を置いたまま  
世界から取り残されたような気持ちになつたとき、  
ネットを飛び交う不確かな情報に心が迷つたとき、  
本は世界とつながる道筋を示してくれる。  
日々本と関わり続ける4人が  
今読みたいいくつかの本を教えてくれた。

# 切り離された 世界で 読む本



自分で  
考える力を  
身に付ける

日々変わっていく感染症の拡大状況や「新しい生活様式」に疲れや不安を感じがちな今、「右往左往しないよう、自分で考える力が必要です」と作家の瀬名秀明さんは言う。静岡市出身で薬学博士でもある瀬名さんはことし6月、信頼する感染症専門家とともに「ウイルスVS人類」(文春新書)を著し、新型コロナウイルスがもたらすさまざまな問題と解決の鍵をいち早く書籍の形で発信した。このウイルスが出現するよりずっと以前から感染症の脅威に着目してきた一人だ。

瀬名さんが「自分で考える力を持つ」ための一冊として挙げたのが、速水融著「日本を襲ったスペイン・インフルエンザ」(藤原書店)。100年前に日本でも猛威を振ったスペイン・インフルエンザの影響をまとめた歴史書だ。「この流行病が第一次世界大戦を終わらせたといわれるほど多くの死者が出たのに、終息すると原因がよく分らない病気としてすぐに忘れられ

てしまった。この本はわずかな史料を手掛

かりに、日本で起こった  
事実をさまざま  
角度から掘り下げ  
ています」。各地方都

市が独自のアイデアで予防  
策の普及に努めた様子や、幼い

患者の死を目の当たりにした医師

が自分や家族を被験者にしてまで治療に執念を燃やした実話。志賀直哉や与謝野晶子がこの流行感冒をどう受け止めたのかも紹介されている。「今と似た状況の中で、日本

人がどう行動したのか知ることができます」

そして瀬名さんが最近読んでいるというのが、映画版公開も予定される上橋菜穂子著「鹿の王」(角川文庫)。ファンタジーだが日本医療小説大賞を受賞している壮大な作品だ。「文明が

発達していない異世界で奇妙な疫病が流行る中、主人公だけが生き残るとこ

ろから物語が始まる。つまりパンデミックを描いた物語なんです。現代医療では、感染して免疫を獲得した人から抗体を探って治療に使うということをしますが、それを医学用語は全く使わずに別の言葉で表現しているのが面白い。別世界の話を現実と照らし合わせて読む楽しさがあります」



本を通じて自分と違う世界にいる人を想像することができますが、現実でも他者の心を想像するきっかけになる、と瀬名さん。「ウイルスの完全な撲滅は不可能でも、互いに相手を思いやって問題を一緒に考えていく社会になることを願っています」

撮影 佐々木隆二

声に出して  
読むと  
脳が  
動き出す

「非日常の危機が迫れば、普段冷静な人でも的確な判断が難しくなったり攻撃的になったりします。大人も子どももストレス・マネジメントが必要」と、心に効く絵本を紹介してくれたのは、静岡県立こども病院内にある医学図書室の司書・塚田薫代さんと、スタッフの細澤菜々さん。2人は医療従事者に専門書や論文などの情報を提供する一方、地域の図書館に向けて医療に関するお薦めの本を紹介している。その中には心のケアにまつわる本も少なくない。

塚田さんが薦める、ラマディエ／ブルゴー著「ふんぶん えほんくん」(バイインターナショナル)は、大人も読みたい心の絵本。絵本の表紙が真っ赤になってぶんぶん怒っている。そして、ご機嫌を直すにはどうしたらいい? と読者に投げ掛けてくる。見守ったりタッチしたりしてページをめくるうち、少しずつ穏やかになっていくえほんくんの表情に、読む側も心が和らいでいく。「怒っているえほんくんを少しも責めていないところがいいんですよ」と塚田さん。「心がさすぐれだったとき、子どもと一緒に



読むといい本です。読み聞かせをすると、聞く側よりも読んでいる人の脳が活発に動くことが分かっています。心がゆったり落ちて笑顔になれる効果があるんですよ」。塚田さんがとっておきの絵本と呼ぶ「ここに すむ おかみ」(じゃこめてい出版)も、心が迷ったとき声に出してゆっくりとかみしめたい一冊だ。

細澤さんが紹介する絵本はファイニク／バルハウス著「わたしの足は車いす」(あかね書房)。車いすに乗る少女アンナが一人でお使いに出

かけ、自分から人に助けを求める学ぶ物語だ。アンナと同じく車いす生活をする細澤さんは、このコロナ禍で周囲の人に落ちた物を拾ってもらうことすら頼みにくく感じた。「この絵本は『こうしてください』と声を掛ける自信を持たせてくれる本。助ける人と助けられる人の心のバリアフリーを考えさせてくれます」と細澤さん。車いすの人にはどう手を差し伸べたらいいのか戸惑う人のヒントになる。



こんな  
付き合い方  
こんな  
ストレスには



「メンタルに関する本は、こここのところ年代を問わず人気です」と話すのは、MARUZEN&JUNKO書店新静岡店の若手スタッフ・久保田理恵さん。数あるメンタルヘルス本の中でも久保田さんが薦めるのは、桜沢紫苑著「精神科医が教えるストレスフリー超大全」(ダイヤモンド社)だ。コロナ疲れに限らず、SNSとの向き合い方から、健康的にやせる方法、嫌なことを忘れる方法まで、あらゆるストレスとうまく付き合う方法を科学的に解説している。「ストレス1項目当たり数ページで完結しているので、自分が気になるストレスのところだけ読んで実践できるし、イラストや図で可視化してあって分かりやすいんです」と久保田さん。もっと詳しく知りたくなったとき、参考になる本や映画なども掲載。手元に置いて困ったときに開く事典のような一冊だ。同じ著者による「学び効率

が最大化するインプット大全」「学びを結果に変えるアウトプット大全」(ともにサンクチュアリ出版)も久保田さんの愛読書。自分を向上させる具体策が満載で、こちらは仕事や勉強に役立つはずだ。

もう一冊、ステイホームのお供として久保田さんが選んだのは、とがわ愛著・坂井建雄監修「はじめてのやせ筋トレ」(KADOKAWA)。「運動が好きでない人にも実践しやすい筋トレ法が紹介されています」。その筋トレでどこを鍛えられるのかという解説もあって分かりやすい。

昔から本好きで書店の仕事を選んだという久保田さん。「本は誰かが自分の人生を切り取って作ったからこそ魅力があります」と話す。心がざわついたときには書店や図書館の書棚の間を歩いてみると、別の誰かの目線を通じて、新しい世界へつながるために。



日本と  
静岡の  
15年

- 2005年 愛知万博が開幕  
静岡市が政令指定都市に移行
- 2006年 浜松市が政令指定都市に移行  
ミスユニバースに森理世さん
- 2007年 川勝平太知事が誕生  
富士山静岡空港が開港
- 2008年 秋葉原で通り魔事件  
トロノ五輪女子フィギュアスケートで荒川静香さんが金メダル
- 2009年 東日本大震災が発生  
新静岡セノバ商店
- 2010年 日本平動物園の展示施設「猛獣館29%」(にぎゅきゅう)が開館
- 2011年 新名古屋一部区間に開通  
富士山が世界遺産に登録決定
- 2012年 山中伸弥氏にノーベル賞  
久能山東照宮が国宝に指定
- 2013年 南アルプスがエコパーク登録  
天野浩さん(浜松市出身)にノーベル賞
- 2014年 德川家康公顕彰400年祭が開幕  
戦後70年
- 2015年 「超デジフェスさしづか」開催  
選挙権年齢引き下げ、初の選挙
- 2016年 熊本地震が発生  
伊豆半島が世界ジオパーク認定
- 2017年 各の平昌五輪で羽生結弦選手が2連覇  
伊豆半島が世界ジオパーク認定
- 2018年 選挙権年齢引き下げ、初の選挙
- 2019年 新型コロナウイルスが世界で流行  
夏の東京五輪、パラリンピックが延期
- 2020年 夏の東京五輪、パラリンピックが延期



2006年5月号



**赤堀 真太郎さん** — なびす常務取締役  
15年前アステンを見て、情報量が多く面白い冊子だと思いました。静岡を代表する料理人がスペシャリテを披露する「おかキッキン」も楽しみで、私も早々にお声がかり楽しく料理、撮影できました。これからも静岡のトレンド発信を! とても印象深かったです。

**野田 早苗さん** — カフェアガサオーナー  
アステン特集で取り上げていただき、アステンがオーブンで、女性の仕事につながり、とても印象深かったです。

**杉山 葵製菓さん** — アステンサポートアドバイザー  
15年前アステンを見て、情報量が多く面白い冊子だと思いました。静岡で革新的な印象を受けました。ここから静岡での仕事につながり、とても印象深かったです。

**福井 利佐さん** — 切り絵アーティスト  
2006年はビルに、12年には駿府博物館で初めて個展を開いた時に取材していただきました。女性を応援する内容で、保守的な静岡で革新的な印象を受けて、私も早々にお声がかり楽しく料理、撮影できました。これからも静岡のトレンド発信を! とても印象深かったです。

**山口 敏三さん** — アステンカメラマン  
2008年1月号  
3自分の1年間表紙を飾りました。久しぶりに見返して、商品の少なさに驚きました。多くの家具を製作したくなる。うずうず感。と、たくさんのお客を見ていただきたいと思います。今は家電でばんばんです!

**石川 智規さん** — 手造り家具の全鱗代表取締役  
411年前の「アステンファミリー」で店内風景を撮ってもらいました。久しぶりに見返して、商品の少なさに驚きました。取材後も何度も足を運んで楽しんでいます。みなさまぜひ静岡空港からお出掛けください。

**松下 寿さん** — フジドリームエアラインズ 広報・広告宣伝グループリーダー  
5FDAが就航して最初の1年目で、アステン編集部の方々と鹿児島取材に行つたのは良い思い出です! 私は指宿の妙薫し風呂にハマってしまい、取材後も何度も足を運んで楽しんでいます。みなさまぜひ静岡空港からお出掛けください。

**永野 香里さん** — アステンライター  
615周年おめでとうございます! はれの季小杉苑(新装オープン)して10年、オープン時に女性にも来ていただきたいとの思いで「藤枝の迎賓館」と広告出し、イベントを一緒にしました。おかげで女性のお客さまが随分増えました。

**水野 香里さん** — アステンライター  
7特集取材で海外クリスマスのお話を聞きに訪れたお宅で「ちょっと電話してみましょう」とそのまま日本語とスペイン語が入り混じる電話取材でドキドキしました。

**野田 早苗さん** — カフェアガサオーナー  
8ホテル グランヒルズ静岡 レストランベアディナーチケット1組2名様  
9コジコジパイロットぬいぐるみ3名様  
10藤枝シネ・プレーゴ 映画鑑賞券5組10名様  
11ピアス、イヤリング4名様

**森理世さん** — ミスユニバース2007  
1310月号  
13なりたい自分と向き合ってきました! たまに自分と向き合っている趣味の一つです。アステンがきっかけになり、ますますDIYに夢中になっています。現在は自家のベンキ塗りに挑戦しています。

**詩歩さん** — 絶景プロデューサー  
122月号  
12読者に明日からまた頑張ろう、もっときれいになります。そして静岡に住んでいてよかった! と毎回思ってくれます。美しいハイアート特集を受けたインタビューがとても楽しかった思い出があります。ファンとしてこれからも応援します!

**石上 由実子さん** — エンマレッジ仲人  
11特集紙面に登場したお2人のご縁はとても印象的です。アステンを通じて多くの読者様にこれまでの恋愛からも反響が大きかったようです。現は2人目のお子さんも生まれ、幸せそうな様再認識します。特に打ち合わせで美味しい静岡を飲むことができるのが最高ですね(笑)

**海老岡 幸江さん** — 駿河健康ランド支配人  
10アステン  
10記事はとてもよくまとまっていて、お2人の周りからも反響が大きかったようです。現は2人目のお子さんも生まれ、幸せそうな様再認識します。特に打ち合わせで美味しい静岡を飲むことができるのが最高ですね(笑)

**萩原 美栄子さん** — 静岡市女性会館副館長  
9働く女性の一人として取材を受けました。自分ができます。数年後、偶然読み返した時、当時の自分の自信のなさに驚きましたが、成長も感じられました。

**原田 亜弥子さん** — SBSアナウンサー  
8結婚というテーマで掲載されながら早8年、記事を見るとかなり懐かしくて話題でスペインのご友人に電話してくださったなど、日本語とスペイン語が入り混じる電話取材でドキドキしました。

**森理世さん** — ミスユニバース2007  
1310月号  
13なりたい自分と向き合ってきました! たまに自分と向き合っている趣味の一つです。アステンがきっかけになり、ますますDIYに夢中になっています。現在は自家のベンキ塗りに挑戦しています。

**野田 早苗さん** — カフェアガサオーナー  
8ホテル グランヒルズ静岡 レストランベアディナーチケット1組2名様  
9コジコジパイロットぬいぐるみ3名様  
10藤枝シネ・プレーゴ 映画鑑賞券5組10名様  
11ピアス、イヤリング4名様

**森理世さん** — ミスユニバース2007  
1310月号  
13なりたい自分と向き合ってきました! たまに自分と向き合っている趣味の一つです。アステンがきっかけになり、ますますDIYに夢中になっています。現在は自家のベンキ塗りに挑戦しています。

## 編集部オススメおでかけ GOURMET

夏の名残と秋のはしりが合う10月 季節の移ろいを楽しんで!

限定20食! 旬輝のおせち  
早割特典あり! 11/15(日)まで

豪華食材をぜいたくに詰め込んだ旬輝のおせち。ローストビーフやテリースなどお店の人気メニューがおうちで楽しめる。昨年も大好評で完売切れ必至! 早めの予約を。

おしゃれなデリにスイーツに…



石窯パン工房 パトン

●藤枝店 前島3-9-50 ☎054-636-3300 7:00~19:00 月曜定休  
●焼津店 小川町2826 ☎054-656-0810 7:00~19:00 月曜定休  
※祝日の場合は営業。※小川公民館に向かうバスは「小川公民館」で検索

この秋はとことんベーグル!

食べてびっくり! ふわふわ、もちもち。バトンごだわりの湯種を使った独自製法から、この食感が生まれたそう。ほんのり甘みがあって、かむほどにじわーっ。そのままでもおいしいけど、具材をサンドすれば総菜やスイーツとしても楽しめる。クランベリーにはクリームチーズ、抹茶にはホワイチョコがおすすめ。ベーグルを使用した「梅おろしチキンたつたバーガー」(241円、税別)もぜひ食べてみて!

●「ベーグル」プレーン150円、クランベリー、チョコレート、抹茶は各190円(いずれも税別)。

石窯パン工房 パトン

●おなじみの「天空ランチ」

静岡市葵区昭和町6-2 アイワビル10F 予約専用ダイヤル ☎0120-301-450 不定期

(11:30~14:00)(L01330) (17:00~24:00)(L02330) http://sawa-shizuka.com/

●ケーキやソルべなどデザートも自慢「和菓のティラミス」。※写真はイメージ。  
●6.5寸3段重35,000円(税込)。12/31(木)午前中に店頭にて引き渡し。11/15(日)までの申し込みで早割特典あり。

おなじみの「天空ランチ」も好評継続中。

月~土曜定休。

●おなじみの「天空ランチ」

静岡市葵区昭和町6-2 アイワビル10F 予約専用ダイヤル ☎0120-301-450 不定期

(11:30~14:00)(L01330) (17:00~24:00)(L02330) http://sawa-shizuka.com/

天空の和dining さわ

静岡市葵区昭和町6-2 アイワビル10F 予約専用ダイヤル ☎0120-301-450 不定期

(11:30~14:00)(L01330) (17:00~24:00)(L02330) http://sawa-shizuka.com/

ジャンボ海老フライ復活! テイクアウトもOK

多くのリクエストに応えて、十数年ぶりにジャンボ海老フライが復活! 大きさはなんと驚きの36センチ。白米、あら汁、香の物、デザートが付いた御膳のほか、テイクアウト用の弁当(ライス、から揚げ付き2,000円、税別)もある。一度味わってみては? なすび軽本店は感染症対策を施し、4人から個室の利用が可能。新鮮な刺身などテイクアウトのメニューも充実。オンラインでの注文も受け付け中!

●ジャンボ海老フライ御膳 1本2,380円、2本3,880円。※いずれも税別。

なすび軽本店

静岡市清水区富士見町5-8 ☎054-352-1006  
11:00~14:30 17:00~21:30

ほぼ全てがリンゴ!?

紅玉たっぷりの「タルトタタン」

紅玉が旬を迎えるこの時期に合わせて新作「タルトタタン」が登場! 皮ごとぞいぐるりと使用しているから、紅玉ならではの酸味がしっかりと。バニラアイスと一緒に食べてもGOOD! 「茶系のスイーツがまた増えました」と笑う月野店長。確かにショーケースにはショコラ系などシックな秋色スイーツが並んでいます。しっかりと落ちていたサリュのスイーツで秋の訪れを感じてみては?

●あめ色にうっすら「タルトタタン」530円。

patisserie Salut.(サリュ)

静岡市駿河区谷田4-30 ☎054-297-3434 10:00~19:00  
木曜定休 (P)3台

10月のランチ&amp;ディナー

活オマール海老のボラと帆立のカダイフ包み アメリケーヌソース 単品3,800円・1尾5,800円(税別)  
オードブル9品盛(オーフアグラのボルトソース+3,000円)、スープ、パンorライス、デザート、コーヒーorティー付き

一度は食べたい! モイズミのスペシャリテが登場!

創業16周年を迎える10月は感謝の気持ちを込めて、ムッシュ自慢の逸品「活オマール海老」の特別メニューでおもてなし。このクオリティーをこの価格で味わえるのは、創業時からオマール海老と向き合ってきたモイズミだからこそ。1尾ならアーモンドソースと青のりソースで楽しめる。通常のランチは1,850円(税別)。

●ランチ・ディナーともに注文可。2人より受け付け。要予約。土日はさむ場合は4日前までに問い合わせを。

MOIZUMI

静岡市葵区池ヶ谷7-5 ☎054-247-1338 (P)6台+提携あり 水曜定休 11:00~14:00 17:00~22:00(土日もランチあり)

和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI(モイズミ)

静岡市葵区池ヶ谷7-5 ☎054-247-1338 (P)6台+提携あり 水曜定休 11:00~14:00 17:00~22:00(土日もランチあり)

和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI(モイズミ)

静岡市葵区池ヶ谷7-5 ☎054-247-1338 (P)6台+提携あり 水曜定休 11:00~14:00 17:00~22:00(土日もランチあり)

まいにちのこはんとおやつ けのひ堂 横津店

静岡市葵区大川1-6-48 ☎054-297-3897 11:30~14:30(L01330) 18:00~22:00(L02330) (P)4台 火曜定休

●「茶葉のバジルソースサンド」、「シーセージビーザンド」各フライドポテト&amp;オニオン、サラダ、コーヒー(オレンジジュースなど)付き1,000円。

●「季節のドーナツ」750円。

詳細はホームページで確認を。

リニューアルしたサンドセットはサラダ・ポテト・お好きなドリンク付き。もちろん、ハンドドリップしたコーヒーもOK。

まずはコーヒーを味わい、サンドイッチを頬張りながら再びコーヒーでマリアージュを堪能して。また、店内は秋メニューが続々。一押しさは、あんこ、クリームチーズ、かぼちゃベーグルをトッピングした「季節のドーナツ」。味を楽しもう。

●「蒸し鶏のバジルソースサンド」、「シーセージビーザンド」各フライドポテト&amp;オニオン、サラダ、コーヒー(オレンジジュースなど)付き1,000円。

●「季節のドーナツ」750円。

詳細はホームページで確認を。

**あの子に** 1つ贈り物

新しい時代をつくっていく15歳のあの子に、表紙の絵も素敵な「15歳の詩」シリーズ。それぞれ「愛する」「いきる」「なやむ」「あそぶ」「たたかう」「わらう」をテーマに、近現代の日本の名詩、約100編ずつを集めている。大人の私たちが出会ったことのない詩もいっぱい詰まった、詩人たちの気持ちの宝庫。詩の中に、大事にしたい言葉を見つけたり、モヤモヤした自分の心のしつぽを捕まえたり。

あの子がすぐにページを開かなくても、それでもそばに置いてあげたい。

**15歳の詩(1~6)**  
各1,650円(券面文/谷口准太郎、福・エセイ/青木健・和合亮一・鶴岡耳)  
ゆまに書房  
東京都千代田区内神田2-7-6  
tel.03-5296-0491  
<http://www.yumanri.co.jp/>  
※近隣の書店やインターネットで注文

**1つのフレーズ**

イズ ミス スズキ オン ザ ライン  
**Is Miss Suzuki on the line?**  
「鈴木さんはログインしていますか?」

**asten life 1**  
asten SNSで動画が見られます!

**サブリナ action**

お悩み改善 卷き肩  
ペットボトルを使って自分で手筋にマッサージ

- ① ペットボトルを用意する。
- ② ふたの方を右の鎖骨下に当てる。
- ③ 一呼吸(10秒程度)の間、押し続ける。鎖骨に沿って少し内側へずらす。  
一呼吸したらまた少しづらして押し、鎖骨の端まで続ける。左右行う。

両手を添えて  
痛いと  
気持ちいいの  
間の強さで!  
前かがみの姿勢を直しましょう!

グランツ フィットネス  
インストラクター  
茂川広大さん 山本直美さん

グランツ 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(スイミング)  
054-260-7206(介護予防ティ)グランツ 静岡 横浜

Glanz

種類豊富な「おせち」予約受け付け中!  
今年は新たに日本料理「京都つる家」のおせちが登場!  
そのほか、イタリア料理「アルポルト静岡」、中国料理「梨香」をはじめ、フランス料理界の荣誉称号を持つシェフが作るおせちが楽しめる。お得な折衷二段重も、予約は公式HPまたは電話にて12/20(日)まで受け付け中。数量限定につき、早めのご予約をおおすすめ。

ホテルアソシア静岡 静岡市葵区黒金町56 ☎054-254-6524(10:00~18:30)  
<https://www.assacia.com/sth/>

本と音楽の素敵な出会い  
「マチネの終わりに」の著者らがトーク  
芥川賞作家、平野啓一郎が描いた切ない大人のラブストーリーで、ベストセラーの「マチネの終わりに」。著者と、映画版でクラシックギター演奏を監修したギタリスト福田進一が11月28日(土)14:00、袋井市の月見の里学習館でトークと演奏で作品の魅力を語る。一般3,200円、子ども・学生1,000円。

県文化財団・グランシップ 静岡市駿河区東静岡2-3-1  
●グランシップチケットセンター ☎054-289-9000  
●袋井市月見の里学習館 ☎0538-49-3400

皮膚のメカニズムを明解し治療する  
美容皮膚科

気になるほくろ・いぼを除去してみませんか。  
「マスクができるので、今のうちに治療したい!」  
との相談が増えています。  
このタイミングでコンプレックスとさよならして、見た目も気分も変えていきましょう。

当院のほくろ・いぼの除去の特徴

女性医師がカウンセリングから施術まで一貫して担当  
ほくろやいぼは、見た目は同じように見えてもそれぞれ違います。  
一つ一つじっくり診察し、CO2レーザーでの照射回数を変える等、適した治療を行っています。

仕上がりにこだわりなるべく跡を残さないように丁寧な施術  
お顔や首元など、目立つ位置にあるほくろやいぼだからこそ、綺麗に除去できなければ意味がありません。『除去後の跡をなるべく残さない』ことにこだわって治療を行っています。

ほくろ・いぼの除去の料金  
CO2レーザー(直径1mm~) ... 10,000円+税~  
※診察の際、医師がスケールを使用して正確な直径を測定いたします。  
※再照射は3ヶ月期間を要する場合があります。  
※1年間の間に再照射は料金無料です。(但し、再治療1,000円+税がかかります。)

治療方法は症状によって異なります。一度クリニックにご相談ください。治療はすべて保険適用外診療となります。

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 嘉子)

JR静岡駅 北口より徒歩5分  
インターネットから治療予約できます  
スキンケアクリニック

女性医師による診察・治療を行います。

月 ○ 火 ○ 水 ○ 木 ○ 金 ○ 土 ○ 日 休診  
診療時間 10:00~18:00  
初診料 1,000円  
初診料 1,000円  
予約制 tel.054-254-5444  
静岡市葵区御幸町3-21 ベガサートB1F [www.sc-clinic.jp/](http://www.sc-clinic.jp/)

アステン流 大人ドリル 淑女検定

チャレンジテーマ フレミッシュ織

問題1 北欧テイストが凝縮されたフレミッシュ織。糸について、正しいものを二つ選んで。

A. よこ糸はウール B. よこ糸はアクリル  
C. 草木で染める D. オーロラで染める

問題2 たて糸の素材は。

A. 紙 B. わら C. 糸 D. 麻

問題3 繊細な絵柄のフレミッシュ織。下絵について正しくないものはどれ。

A. クレバースで描く B. ボールペンで描く  
C. 下絵なしで一発勝負

正解 & 解説

問題1 正解 AとC  
自然素材を使うので、よこ糸はウールで全て草木染め。朝原先生は、スウェーデンで染めた糸を使っている。湿度など気候条件が異なる日本で染めると、現地で染めたような絶妙な鮮やかさが出ないという。「一番の魅力は色使いです。刺しゅうとはひと味違う柔らかさが生まれます」と朝原先生。フランドル地方(現在のオランダ、ベルギー、フランスの一部)で発祥し、スウェーデンに伝わった伝統織物。

問題2 正解 D  
表からはよこ糸のウールしか見えないが、たて糸は丈夫な麻糸を使用している。色の表現方法として、ウールに麻を混ぜることも。すると糸の具を混ぜたように色が変化するので、表現の幅が広がる。長い冬が訪れる北欧。ウールで織られたフレミッシュ織は暖かく、一般家庭の防寒具としても重宝している。スウェーデンに留学した朝原先生。「壁やカーテンにも使われていて、家の中が美術館のようでしたよ」

問題3 正解 C  
糸で描くため、下絵作りは重要な工程。まずはクレバースや絵の具で下絵のための下絵を描く。次にボールペンや鉛筆で下絵を描き直し、糸は糸見本の番号に変換して写す。自然が広がるスウェーデンらしく、湖畔や牧草地、馬、羊といった牧歌的な風景を描くことが多い。花をモチーフにした古典柄も好まれる。1作品に何ヵ月もかかるフレミッシュ織。「気長に楽しみましょう」と朝原先生。

復職に不安抱える女性をサポート!  
**「シグママプロジェクト」開始**

PROJECT START!

育休中や離職中の女性のために、新たに始まる「シグママプロジェクト」が仕事復帰をサポート! プチお仕事でウォーミングアップ、女性向けセミナーの企画といったプロジェクトへの参加、パソコンスキルやビジネスマナーの習得…。平日昼間などの時間を生かして経験を積み、自分自身の幅や人脈を広げてみては、復帰に不安を抱える女性も一步踏み出せば、自分を成長させるような刺激を得られるかも。電話またはHPで説明会に申し込みを!

シグママプロジェクト 検索

東海道シグマ 静岡市葵区御幸町8-1 JADEビル6階 ☎054-272-0206

しづおかMIRUIプロジェクト 参加者募集中!

クラウドファンディング(CF)を活用して地域活性化などに挑む企業、個人を応援する「しづおかMIRUI(みるい)プロジェクト」は、参加者を募集中! 松坂屋静岡店、静岡パルコ、静岡新聞社・静岡放送が事業の宣伝面を後押しする。現在、オクシズに「満緑(みよく)カフェ」での宿泊部屋づくりを目指すプロジェクトなどがCF実施中!

しづおかMIRUIプロジェクト [booster@parco.jp](mailto:booster@parco.jp)

「同時同量」を調査やよ!  
このバランスが崩れると停電が起きる可能性もあるんだ。

EEE探偵社

トトボ衣笠  
みんな大調査!

使う量 周波数 つくる量  
電気は大量に貯めておけないね。  
使う量と常に同じ量を発電してるの?  
同時に量

発電で大切なのは使う量とつくる量のバランスを取ることなんだ。電気は大量に貯めておけないから、使う量と常に同じ量の電気を同時につくる必要がある。これを「同時同量」というんだ。仮にこのバランスが崩れると、電気の周波数が乱れて、電力製品に不具合が生じたり、最悪の場合、大停電を引き起こす可能性もある。だから電気をつくる側では、日々刻々と要動する消費量に合わせて常に発電量を調整し、需給バランスを保ち続けているんだ。

おじいちゃんのベテラン探偵  
いのちの犬・エコ蔵  
いのちの犬・エコ蔵

SBSテレビ 日曜午前11時24分~ アニメ放送中  
声の出演:神谷明 岩居由希子 アニメーション:Pmats9

ホームページでこれまでのアニメを配信しています  
EEE探偵社 検索

中部電力 静岡支店  
054-273-9004 [www.chuden.co.jp/](http://www.chuden.co.jp/)

本場で習得した香港式ツボ押しで  
テレワーク疲れや日常疲れを癒そう

Withコロナ時代になり、思うように人と会えず、外出もできない、テレワークなど今までと違った働き方を求められることもあり、ストレスの多い日々が続く。そして、今年の夏の暑さと季節の変わり目で、体はすっかり疲れているはず。たまたま疲れをリセットしてみては?「香港式ツボ押しリンパ カリオン」のオーナー望月さんは、香港やタイなどの現地で技術を学んだ実力者。強めにツボを刺激していくので、施術後は心も体もすっきりとし、満足感が高いそう。掲載されている2次元コードからLINEの友達登録をするとお得なクーポンなどを配信。メニュー詳細はホームページで確認を。



- 香港式ツボ押し フェイシャル(60分)通常7500円→初回6000円
- 香港式ツボ押し 全身(70分)通常8000円→初回7000円

#### 香港式ツボ押しリンパ カリオン

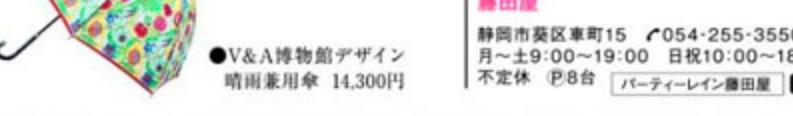
静岡市清水区草薙2150-2(国道1号線沿い) ☎ 090-7671-6688(予約制)  
9:00~21:00 不定休 駐車場/あり



#### 静岡伝統の技詰め込んだ手作り日傘 好きな生地、反物で制作も

藤田屋では、昨年の100周年を機に、手作り傘の製造を40年ぶりに再開した。色柄豊かな浜松注染そめの生地を使った日傘は、静岡挽物(ひきもの)の持ち手に駿河蒔絵(まきえ)や真田絹(ひも)をあしらうなど静岡の匠の技にこだわり、一つずつ手作業で仕上げている。世界に一つだけの手作り日傘は、プレゼントにもぴったり。お好きな生地、反物を持ち込んで、オリジナル日傘を作ることもできる

るので、相談してみて。この他に、イギリスV&A博物館の人気柄や、風に強いオリジナル商品などの雨傘、晴雨兼用傘も幅広く取りそろえている。毎年人気の卒園・卒業祝いの名入れ傘も受け付けをスタート。



- V&A博物館デザイン 晴雨兼用傘 14,300円

藤田屋  
静岡市葵区東町15 ☎ 054-255-3550  
月~土9:00~19:00 日祝10:00~18:00  
不定休 P8台 パーティーレイン藤田屋

●心(nico)の日傘 22,000円~

●心(n

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。

2020.10月号 Vol.180 [2020.10.3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(2020年11月7日発行)は「心」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

抗酸富士「登山道のしおり」

(富士宮口・須走口)

御殿場口・吉田口)

各1,350円

問い合わせ/三光製作

TEL: 053-471-6386

オンラインストア <https://koukinfui.com/jp/>

asten OFFICIAL

取材のこぼれ話や、紙面で紹介しきれなかつたお得情報をツイートしていきます。また、Facebookページ「アステン編集室」も開設。こちらでも楽しい情報を発信していきます。

**twitter** @asten\_shizuoka

**Instagram** asten\_insta

**Facebook** アステン編集室



10月は秋を感じる魚料理

# しづおか キッチン

今月のしづおか食材

## サンマ



秋の味覚の代表格。独特の風味と脂のうま味が食欲を誘う。近年は不漁が続く。県内では西伊豆町の漁港に所属するサンマ漁船が漁を続けている。



point サンマは優しく結んで!

今月の先生

茂泉 三男 Mitsuo Moizumi

・和・仏食彩工房ムッシュ・モイズミ シェフ tel:054-247-1338

きつく結ぶと火が通りにくくなります。揚げ油は175~180度の温度を守り、さっくりと揚げましょう!



## サンマのパネ揚げ ラタトウイユ添え

●材料(2人分)

A	タマネギ: 50g	ナス: 50g
赤パブリカ: 50g	ズッキーニ: 50g	
トマトペースト: 大さじ1		
オリーブオイル: 40cc		
すりおろしにんにく: 大さじ1/2		
ブラウンマッシュルーム: 4個		
ナス(好みの野菜でも): 適量		
サンマ: 2尾		
卵: 1個	バルサミコ酢: 大さじ2	
小麦粉: 適量	ウスターーソース: 大さじ2	
パン粉: 適量	水溶き片栗粉: 少々	

1 Aを3~5ミリ角に切る。フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、にんにくを入れる。カットした野菜をタマネギから入れて軽く炒める。水120ccとトマトペーストを加える。塩、砂糖を一つまみずつ、コショウ少々、タイムを好みで入れ、水分がある程度飛ぶまで煮込んでラタトウイユを作る。

2 ブラウンマッシュルームの石づきを除き、ナスも薄く切る。それぞれに軽く塩を振ってフライパンで弱火で両面焼く。

3 サンマは三枚におろし、半分に切る。塩少々を振り、玉結びにする。小麦粉、溶き卵、パン粉の順にサンマに付ける。きつね色になるまで揚げる。Bを火にかけ、ソースを作る。



## 15周年 asten enquête

アンケートにお答えくださった方の中から抽選で6・7ページの「15周年特集 わたし×astenエピソード15」に掲載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・郵便番号・住所・電話番号・既婚か未婚かを明記して、はがき・FAX・Eメール・グーグルフォーム(二次元コード)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

2020年10月16日(金)締切 当日消印有効

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実際に行った掲載店を教えてください。

Q3 「パン」でおすすめのお店とそのメニューを教えてください。

Q4 アステンをいつ頃からご覧になっていますか?

約( )年前から

\*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。

Q5 アステンをご覧いただく頻度を教えてください。

- a.毎月欠かさず
- b.気づいたときのみ
- c.今回が初めて

Q6 アステンをどのくらいの時間をかけて読んでいますか?

- a.5分程度
- b.5~15分
- c.30分程度
- d.1時間以上

Q7 アステンをどのくらいの期間保管していますか?

- a.当日のみ
- b.1週間以内
- c.1週間~1ヶ月
- d.1ヶ月以上

Q8 アステンのホームページを見たことがありますか?

- a.はい(感想やご意見)
- b.いいえ

Q9 アステンへのご要望、期待することを教えてください。

例: 内容、デザイン、レイアウト、WEB展開ほか

Q10 普段見ている地域の情報誌、フリーペーパーは何ですか?

- a.リビング
- b.WOMO
- c.すろーかる
- d.mydo
- e.その他

Q11 友人とランチに行くときの一人あたりの予算

- a.1,000~2,000円
- b.2,000~3,000円
- c.3,000~4,000円
- d.4,000円以上

Q12 ネット、スマホでよく見るサイト、情報は何ですか?

\*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く以外に使用することはありません。これらを発送のため以外で外部に提供することはありません。

焼津  
めぐら  
見せます!  
さかなの街の本気!!

秋の鯉三昧 同時開催  
鮪めぐり

9月26日(土)~11月15日(日)

まぐろ寿司

総額100万円分の  
焼津の魅力が当たる!

イベント参加店舗など詳しい情報は公式HPまで  
<https://yahiko-gurumeguri.jp/index.html>

## カワイ音楽教室

3歳から  
シルフェージュ

4歳から/小学生から  
子どもピアノコース

ピアノチャレンジおためし3回レッスン半額  
入会金半額キャンペーン実施中!(10月末まで)

無料体験

ピアノではじまる  
新しい生活  
Let's enjoy KAWAI Piano Lesson

おためしレッスン  
無料体験受付中

personality & harmony

カワイ音楽教室 0120-73-8910