

アスタリス☆  
静岡のキラリをあなたに。アステン

# ASTEN

ASTEN PEOPLE [三浦一馬]

アステン5つ星 [惣菜パン]

しずおかキッチン  
[秋野菜の塩ホイコーロー]

ODEKAKE GOURMET  
KODAWARI SELECTION



システ×アステン  
深まる秋

少しずつぬくもりが恋しくなってくる季節。  
ちょっと暖かみのあるファッションが心地いい。  
もみじの赤やオレンジ、黄色が今の気分ぴったり。  
読書に食、スポーツ…深まっていく実りの季節を  
じっくりと味わいたい。

メインビジュアル | 静岡デザイン専門学校 田中結菜

## Winter EEE探偵社 みんなの線と大捜査!

ゼロエミ電源は  
脱炭素社会の実現に  
重要な役割を  
果たそうね!

発電時にCO<sub>2</sub>を  
出さないのは、再生可能  
エネルギーや原子力発電!

発電時にCO<sub>2</sub>を出さない発電



## ゼロエミ電源を調査せよ!

ほかにも、燃やしてもCO<sub>2</sub>を出さない  
水素やアンモニアを燃料とする  
“ゼロエミ火力”も研究開発が  
進められているんだ。

“ゼロエミ”とはゼロ・エミッションのことで、直訳すれば“排出ゼロ”。つまり、発電時にCO<sub>2</sub>を出さない発電方法がゼロエミ電源だ。太陽光や風力、水力および地熱などの再生可能エネルギーと原子力がこれにあたり、これらの発電は、地球温暖化対策に有効となる。2050年までに温室効果ガスの排出を全体としてゼロにする“脱炭素社会”の実現に向けて、ゼロエミ電源の比率を、どう高めていくか…これが重要課題となっているんだ。

探偵社のホス  
とがわ  
兎川 エス

好奇心旺盛な探偵見習い  
こじか  
小鹿エマーソン

いぬじのベテラン探偵  
いぬかい  
犬飼エコ蔵

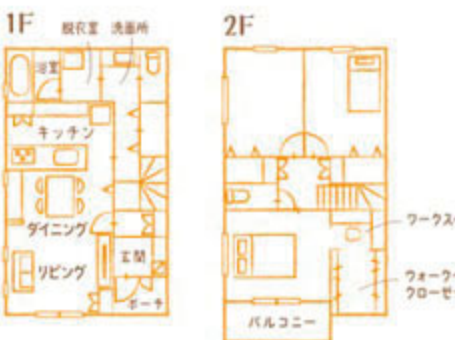




わたしの家づくり STORY  
〈お宅拝見編〉

**ポイント1**  
ここははずせない! 交通便利な立地  
第一に重視したのは夫の通勤に便利な立地。ここは静鉄長沼駅から徒歩5分で、通勤にも買い物にも便利です。国道1号線もすぐそばなのに、閑静な雰囲気のなにも気に入りました。駐車場にも余裕があり、カーポートも付けて、荷物の出し入れも楽々です。

**ポイント2**  
掃除がしやすい間取り&設備  
◎デッドスペースが少ないシンプルな間取り  
◎段差や継ぎ目が少ないシステムキッチン  
◎ほこりが目立たず清潔感がある明るい色の床...etc.  
家全体が汚れにくくて掃除しやすい造りになっています。窓は高さや位置もうまくできていて、光や風は十分通しつつ室内が外から丸見えにならないのも気に入っています。



**ポイント3**  
動線もいい大容量収納  
キッチンのすぐ近くに大きな収納庫がある上、リビング収納も2カ所に。ここにあってほしいという位置があるので、動線が短くて済みます。

取材協力/明和住宅

# いま建売住宅が人気です! 私たちサイズの戸建てライフ 大公開! お気に入りポイント

静鉄の駅から歩いて5分の穴場に希望通りの建売住宅を見つけたHさんファミリーの新居を拝見! 30代のご夫妻が運命を感じたお気に入りポイントとは?



**ポイント4**  
コストの高い安心性能  
建売って質的にどうなの? と思っていたけれど、明和住宅の建売住宅は制震ダンパーや耐火構造など、注文住宅で付けたら予算が跳ね上がるような高性能が最初から備わっていて、おかげで毎年かかる火災保険料も抑えられます。

**ポイント5**  
さすがの技ありプロ設計  
グレーで統一されたインテリアやおしゃれな照明、洗面室と脱衣所を分けた設計、寝室のワークスペースなど、自分たちでは思いつかない工夫がいっぱい。プロが設計した建売は失敗がないですね。実際の建物を見て確かめられるので暮らしがイメージしやすかったです。



**Hさんファミリー**  
何気なく見学したこの家へ一目惚れ。「明和住宅さんはアフターメンテナンスもいって、住宅業界の知人からも高評価でした」。ところが、いざ買う決意を固めた時、タッチの差で売却済み...。しかたなく他の物件を見て回ってもピンと来ず、惜しいと思っていたところ、最初の買い手が急ぎキャンセル。これは運命と即決! 生まれたばかりのベビーと一緒に心地よい戸建てライフをスタートさせた。



明和住宅営業担当者より  
明和住宅がご提供する「イノスの家」は、さまざまな性能を標準装備した長期優良住宅です。H様ご夫妻には静岡市中心部への通勤にぴったりな立地の住まいをご案内し、コーディネートしていたソファなどの家具も含めてご購入いただきました。

# TAKE OUT おうち時間を ぜいたくに

賑わいが増す宿町には  
テイクアウトできる魅力的なお店がたくさん。  
お店の本格的な味が、おうち時間をぜいたくに彩る!  
今日はどのお店でテイクアウトする?



**restaurant ninosa**  
オードブル盛り合わせ おひとり様 2,160円〜  
※写真は2人分  
ワインやビールに合う料理が盛りだくさん! あれもこれも欲張りに楽しめる。予約時に希望があれば内容の変更も可能。ステーキや通常メニューもテイクアウトして、おうちでちょっぴりぜいたくな時間をお過ごし。 **054-251-3502**  
11:30~15:00 (LO.13:30)  
18:00~22:00 (LO.20:30)  
定休日/水曜、第1第3火曜



**T's green omachi**  
揚げ団子(5本セット) 1,080円  
外はカリッと中はフワフワとしている団子。塩あんこ、塩キャラメル、揚げいそべ、ごまと静岡茶、えごま唐辛子から好きな組み合わせが選べる。お茶をお供にゆったりいかが? **054-272-7610**  
10:00~19:00 (LO.18:30) 定休日/不定休  
注文方法/来店、電話予約  
注文締め切り/前日まで  
駐車場/なし



**æuf**  
キッシュ 540円〜  
フワフワ食感のキッシュ。手作りのパイ生地サクとした土台や、ゴロゴロ入った具材もポイント。定番のキッシュ・ロースの他、季節限定メニューなど常時4~5種類を用意。  
10:00~16:00 定休日/火曜、水曜、他不定休  
予約はホールのみ(雨の日のみ1ピースから予約可)  
注文方法/LINEのメッセージから (@297xmxeで友達登録)  
注文締め切り/3日前までに 駐車場/なし



**ハンゴロシカレ**  
本日のあいがけミナゴロシ 1,700円  
本日のあいがけハンゴロシ 1,200円  
※写真はミナゴロシ  
行列のできる人気店の本格的なスパイスカレーがテイクアウトで楽しめる。「ハンゴロシ」からトッピングが増えると「ミナゴロシ」に。色鮮やかな見た目でも気分も上がる! おまかせの2種類のルーとぜいたくに味わって。  
12:00~(LO.13:30) 売れ切れ次第閉店 定休日/月曜、水曜、金曜  
※営業日時変更の可能性あります。詳細はInstagramでご確認ください。  
注文方法/InstagramのDM、  
テキーラダイナー (054-255-7595)へ電話予約  
注文締め切り/前日の22:00までに 駐車場/なし



**COWBOY**  
ステーキ弁当 1,300円



**人宿町食堂**  
焼肉丼 500円  
生妻焼丼 500円  
やわらかいプロセスステーキは、しつこくなくバランスのよい味わい。生ニンニクをきざんだ、香り引き立つガーリックバターをのせて楽しもう! お好みでニンニク醤油ソースをかければ相性抜群。食欲が掻き立てられる。



**府中 蕎麦一九**  
天丼 550円  
食べごたえのある大きなエビ、パリッと食感の海苔、旬の野菜4種の天ぷらが味わえる。天ぷらにはごま油で香り付けした油を使用。広がる香りも楽しめる。そばのかえしを使ったそば屋ならではのたれと一緒に召し上がれ。  
**054-252-0977**  
11:30~14:00 (LO.13:30)  
17:00~22:00 (LO.21:30) 定休日/火曜  
注文方法/電話予約  
注文締め切り/前日まで 駐車場/なし

**054-689-0128**  
朝食定食9:00~11:00  
昼11:00~15:00  
夜16:30~21:30 (LO.21:00)  
緊急事態宣言中/15:00~20:00 (LO.19:30) 定休日/なし  
注文方法/来店、電話予約  
注文締め切り/なし  
駐車場/なし

**B-FRITES**  
サーモンポカドッグセット Aセット 972円  
サーモンフライのサクとした食感が、特注で作ったこだわりの無添加パンとよくマッチする。人気のビーフポトはオリジナルのハーブシーズニング味。ディップソースを10種類から選んで!  
**054-255-6015**  
11:00~21:00 (LO.20:30)  
定休日/月曜  
注文方法/来店、電話予約、ネット予約  
注文締め切り/なし 駐車場/なし



**cocorohana**  
生花やブリザーブドフラワー、アロマオイルなどを取り扱う。胸形通から移転した。焼き菓子や雑貨の販売も。お礼の品やちょっとした手土産にピッタリ。  
静岡市葵区梅屋町5-3  
電話/054-273-3002  
営業時間/11:00~19:00 定休日/火

**うどん 8**  
手打ちうどん専門店でお小麦本来の味や香りを楽しめる。定番から個性派までメニューがそろそろ。人気は「国産うどん」(温、冷あり)! 「真白なカレーうどん」も。  
静岡市葵区人宿町2-5-6  
電話/050-8883-0138  
営業時間/11:00~14:30、17:00~20:00 定休日/木

**NEWS!**  
「屋外飲食型 横丁」オープン予定  
静岡で活躍する店舗が入居する、今までにない新しいスタイルの「横丁」が誕生する。こだわりを持った店と人が集まり、以前から住む人とも融合、調和し、新しい「OMACHI」を創(つ)り上げる。



こんどのハロウィンは  
パパになりきるみたいです

# アステン5つ星 ★★★★★ 食事の主役に 総菜パン

パンもおかずも欲張り楽しめる総菜パン。その絶妙なコンビネーションは、まるで一つの料理を味わっているかのよう。今日の食事の主役はこれで決まり!

ヘルシーで  
食べ応え満点!



**駿河区**  
【まいにちのこはんとおやつ けのひ堂 静岡店】  
クロワッサンサンド  
バジルチキンとクリームチーズ ¥450  
豊月堂のクロワッサンを使った人気のサンド。しっとり柔らかなチキンハムとバジルソースの間違いないおいしさ。そこにクリームチーズとトマトが合わされば、口の中はカプレーゼにも。食べ応え満点だけヘルシーなので罪悪感なし。朝食はもちろん、ダイエット中や夜食にもおすすめ!



静岡市駿河区曲金3-4-3  
(南軒線沿い・中村石油隣り)  
tel/054-266-5522  
営/7:00~21:30(L021:00)  
休/無休  
P/30台

**静岡市**  
【PALETTE (パレット)】  
シェフの気まぐれパン ¥324 ※数量限定、予約不可

ほんのり甘く口溶けがいいパンの上には、旬の野菜がゴロゴロと。パン生地には国産良質バターと少量の米油を使用し、健康にも気をつけている。シェフが「気まぐれ」に選んだ野菜の組み合わせはお店に行くまでのお楽しみ。ボリューム満点のパンで季節感を味わって。



シェフが選ぶ旬の野菜と

静岡市東区1-4-6  
(ナビ検索は1-4-10)  
tel/054-631-9020  
営/10:00~17:00  
(売り切れ次第閉店)  
休/月曜、火曜、第2水曜  
P/7台

定番をアレンジ! 秋の新作



**島田市**  
【シルベスター】  
ベーコンロール ¥200  
幼稚園の給食や高校の学校購買を通じて、子どもの頃から市民に親しまれている店。今秋の新作はベーコン入りのフランスパン、ベーコンエビのアレンジバージョン。やわらかいパン生地でベーコンを巻き込み、マヨネーズと角切りチーズを乗せてボリュームアップ。食べ応えがあり、購買でも生徒たちに好評だそう。

島田市本通4-1-10  
tel/0547-36-2402  
営/10:00~18:30  
休/日曜  
P/3台(近隣Pあり、700円以上でサービス券)

あっと驚く相性の良さ



**焼津市**  
【小麦屋】  
ちくわツナ ¥160  
2021年5月、19年間営業した浜田から移転オープン。「小麦屋」と言えばこれ」と長年のファンがいる「ちくわツナ」は、店主がママ友の話をヒントを得て作ったというオリジナル。パンの具材としては異色の組み合わせに見えるが、ひと口食べてみると、まろやかなちくわとツナマヨの相性の良さに驚かす。

焼津市石橋上59-3  
tel/054-628-5160  
営/11:00~17:00頃  
※売り切れ次第終了  
休/土・日曜、祝日  
P/3台

**駿区**  
【パンの店 マロン】  
チーズロール ¥182

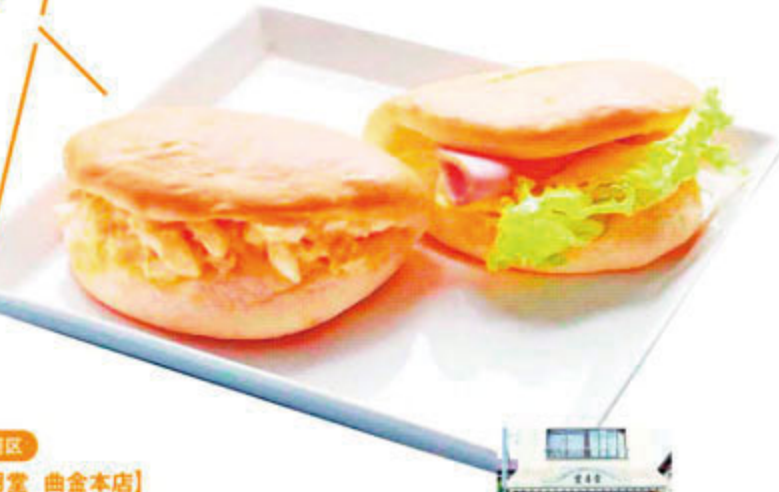
2021年に創業40年を迎えた人気ベーカリー。開店当初からの定番というチーズロールは、パンの上だけでなく中にもチーズがいっぱい! さっぱりとしたナチュラルチーズを使い、最後まで飽きずに楽しめる。濃厚チーズが好きな人は、具材とチーズたっぷりのピザ系パン「マイズ」もぜひお試しを。

静岡市駿河区研室町16  
tel/054-252-8054  
営/7:00~19:00  
※祝日~18:00  
休/日曜  
P/5台



どこを食べてもチーズ満載

昭和から人気の調理パン



**駿河区**  
【豊月堂 曲金本店】  
タマゴサンド ¥140、ハムサンド ¥162  
昭和4年創業の老舗パン店で、昭和40年代からある定番の調理パン。少し口が開いた貝のような形に焼いたパンに、手作りのタマゴサラダ、ロースハム&レタスを挟んだ。ちょっと甘めの生地がタマゴやハムによく合う。店頭で並ぶパンの中では最も多く、土・日曜は1日に400個以上も売れるという人気ぶりだ。

静岡市駿河区曲金1-1-11  
tel/0120-65-1860  
営/9:00~19:00  
休/全曜  
P/12台



まるで一皿の料理のよう!

**焼津市 焼津市**  
【石窯パン工房 パトン】  
ごちそうフォカッチャ ¥238  
オリーブオイルたっぷりのしっとり&もちもちフォカッチャに、こだわりのフィリングはすべて自家製。秋限定「秋ナスとピーマンのみぞ炒め」は食べ応え十分。フォカッチャの素朴な味わいとみそがよく合う。お酒のおつまみにもぴったり! 「ベーコントマトマヨ」は朝食におすすめ。



焼津店  
焼津市小川2826  
tel/054-656-0810  
営/7:00~19:00  
休/月曜  
P/42台  
焼津市前島3-9-50  
tel/054-636-3300  
営/7:00~19:00  
休/月曜  
P/40台

**駿河区**  
【キャトルフレールコジマ 松富店】  
こだわりのビーフカレーパン ¥206

フィリングの歌風カレーにこだわりの詰まった松富店限定のカレーパン。作り始めて6~7年間試行錯誤を続け、肉多めでもスパイシーさを失わないバランス、水は少なめで煮溶けた野菜でコクを加えるなど工夫して完成度を高めてきた。少量ずつ揚げているので、揚げたてに出合えるチャンスも多い。



静岡市駿河区松富3-1-1  
tel/054-251-6959  
営/9:00~19:30 ※土・日曜8:30~  
休/火曜、月2回水曜  
P/11台

牛肉ゴロツト  
スパイシー!



PICK UP VOICE  
読者から送る  
総菜パン

駿区 Q 「はさみず。」週替わりサンドイッチ:ボリュームで美味しい!(駿河区・会社員) 駿河区 Q 「ほしパン」コロッケパン:パンが甘くてコロッケは揚げたてで、いつ食べても最高です(駿区・公務員) 清水区 Q 「エルマー」カスクート:白身魚、海老カツ、イカカツどれもオススメ(清水区・その他) Q 「シュクール」カレーパン:生地がサクサクでルーも美味(清水区・パート) 焼津市 Q 「Boulangerie 甘清堂」ロースカツコッパン:柔らかいコッパンにボリューム満点のロースカツが絶妙にマッチしている(島田市・会社員) Q 「ボンパン」フォカッチャ:生地がモチモチで、いろんな種類の具がある(焼津市・パート) ※口コミのため、情報に変更がある場合があります。

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。

## TRY! Honda 試乗でトライ! TRY! FREED!

**FREED HYBRID**

広さがうれしい ゆとりの室内!

ウォークスルーで室内をすいすい移動!

2列目キャブテンションなら、他の日も乗れることなく1列目から3列目までスムーズに移動できます。

TRY! POINT

フリード HYBRID G-Honda SENSING (6人乗り)  
型式:GA4-G87 L54 L47EC+DOD 7速デュアルクラッチシフトシステム付  
●各店舗にて実車展示のイメージです。

2,561,900円\*

フリード 2.5% クレジット

※価格はすべて消費税込みの価格です。消費税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。

Honda Cars 静岡

清水吉川店 清水浅川店 東静岡店 豊一色店  
静岡市清水区七ツ釜555-3 TEL.054-344-6311  
静岡市清水区浅川1477-1 TEL.054-347-0011  
静岡市東区静岡1-1-14 TEL.054-265-5211  
静岡市駿河区豊一色151-4 TEL.054-263-9561

清水町店 竜宮店 U-Select 静岡  
静岡市東区清原町13-17 TEL.054-251-1313  
静岡市清水区東平左衛門新田20 TEL.054-248-0202  
TEL.054-346-3108

手作り家具の金鱗の10月といえば

## 周年祭

2021 10/1 Fri - 31 Sun

# 大きな家具から ALL 20% OFF

小物家具まで

中には40%OFF以上のものも!  
(当店店頭価格より)

金鱗

静岡市駿河区北丸2-38-9 Tel.054-201-2511  
OPEN/10.00~18.00 駐車場あり ほぼ無休  
Q 手作り家具の金鱗 http://www.kinrin.co.jp/

今月の asten Bookshelf vol. 19

より良い未来を手にした。先の見えない時代、お守りのように手元に本を。

01 介護を乗り切るバイブル

介護を明るく乗り切るための超初心者必携バイブルを、最新情報満載の増補改訂版でお届け。「待ってるだけでは何も始まらないのが介護サービス」などを合言葉に介護認定の上手な取り方や、特養ホームに入所させる奥の手など「使える」実践テクを伝授。

増補改訂版  
親の介護は知らなきゃバカ見ることだらけ  
著:鳥居りんこ 発行:双葉社  
1,485円 四六判並製、208ページ

02 運気を知って確実に開運

驚異的中率でシリーズ累計1億冊突破! 2022年版は「開運5ヵ条」! 大切な人と相性が悪いときの対処法」などの新コンテンツを追加。さらに、持ち運びできる「開運シート」つき! 土星、金星、火星、天王星、木星、水星、土星、土星の全7冊発売中。

六星占術によるあなたの運命(2022(令和4)年版)  
著:細木かおり 発行:講談社  
各660円 A6判、128P



美容師が紹介する「豆知識」 知っていますか

けいひどく 経皮毒

皆さんはどんなヘアケア商材を使っていますか？  
髪がきれいにまとまるもの、髪の表面がツヤツヤになるもの、仕上がりが美しく見える商品には引かれますね。  
日々使用しているシャンプー・トリートメント・ヘアカラー剤の多くが化学物質を含んでいます。



シャンプーやトリートメント、スタイリング剤を使うたびに髪・頭皮に負担がかかっているかもしれません。  
この化学物質が皮膚から吸収されたものを「経皮毒」といいます。頭皮のにおいが気になる、髪の毛のボリュームがない、髪の毛がパサつく、そんなお悩みは経皮毒のせいかもしれません。  
白髪染めをしているつもりが、もしかしら頭皮を痛めて白髪を増やしている、ということがあるかもしれません。  
日々のシャンプーやトリートメントはもちろん、ヘアカラーの際にも髪や頭皮のことを考えた商材を選ぶこと、そして、ヘアカラーをした際には髪と頭皮のケアをすることが大切です。



アンドエーグループ 静岡伊勢丹 TEAR AVEDA マネージャー 森原友美

髪や頭皮に付着した残留物を取り除き経皮毒を予防し、髪本来の素材感に近づけるプログラム「デトックス」を体験したい方は、andA各店へ問い合わせを。

andA (アンドエー)  
TEAR AVEDA  
静岡市葵区興服町1-7  
静岡伊勢丹コリド-5  
☎054-251-8833



レンジで1分で簡単！お弁当のお供にいいよっ  
よし、頑張るぞ！ 気合いを入れたときの赤  
生放送の現場って、毎回何が起るかわからないからドキドキの連続です。何をさせられるかなと頭をフル回転させながら、ライブ感に臨機応変に対応していくのも仕事の面白さだけど、とにかくパワーが必要。そんな時の味方は、見  
た目にも元気が出る「ミネストローネ」。静岡産あか  
でみトマトのうまみがギュッと凝縮して「よし、頑張るぞ！」って気合いが入ります。



静岡産「あかみトマト」で煮込んだ7種野菜と3種の豆が甘み豊かなミネストローネ / 86kcal 432円



頑張った自分にご褒美。とろーりリッチな一杯  
スポーツ選手のインタビューを終えてホットひと息。決められた時間内で、いい言葉を引き出せたときは「わたし、頑張ったな〜」って思います。自分にご褒美気分を選ぶ時は「クラムチャウダー」。アサリがびっくりするほどいっぱい入っていてリッチな風味、クリーミーなこの味は、一から作ると大変なだけど、レンジで1分で食べられるのはホント助かる。お疲れさま、わたし！

あさりと国産野菜の濃厚クリームなクラムチャウダー / 166kcal 432円



ストックがあるから大丈夫。体をいたわる優しい味  
一日口は全力を出し切るから得る頃にはクタクタなことも。常温保存できる「野菜をMOTTO」シリーズをストックしておけば安心感があるんですね。日中あまり野菜を食べられなかったから「とん汁」をチョイス。根菜がゴロゴロ、ほっこりするおいしさ。保存料・化学調味料・合成着色料不使用でローカロリーなので、罪悪感ゼロですむのもうれしい。体とココロをリセットしたら、明日からまた頑張ろう。



信州米麹味噌を使ったごろごろ根菜4種のとん汁 / 80kcal 432円

ていねいな暮らしとわたしの日記

仕事もプライベートもわたしらしく、それでいてていねいな暮らしは諦めたくない。そんなアステン世代にぴったりなのが「野菜をMOTTO」シリーズ。元氣な笑顔がトレードマークの鬼頭里枝アナも、国産野菜たっぷり、レンジで1分のお手軽さが元氣の秘訣の様子です。



モンマルシェ店頭では、おすすめの「野菜をMOTTO」を贈ってもらえます。どれもおいしいぞう。

静岡県内を中心に活躍するフリーアナウンサー、「野菜をMOTTO」のアンバサダーに就任。

CINEMA

「老後の資金がありません！」

「人生100年時代」「老後資金が2000万円必要」ともいわれ中、生きていく上でどんな備えが必要なのか？ そんな社会の最小単位である家庭の切実な課題、もと現代日本が抱える最大の課題の一つに、一人の主婦が立ち向かうハートフルで痛快なコメディ・エンターテインメント。原作は、垣谷美雨の34万部を突破したベストセラー小説「老後の資金がありません」。



10/30(土)より全国公開！  
※9月27日現在の情報です。

新型コロナウイルス感染症の影響により、期間の変更や上映作品が中止になる場合もございますのでご了承ください。

「護られなかった者たちへ」

全身を縛られたまま「餓死」させられるという不可解な連続殺人事件が発生。捜査線上に浮かび上がったのは、佐藤健演じる出所したばかりの利根という男。阿部寛演じる刑事の宮城は利根を追い詰めていくが、決定的な確証がつかめなまま、第三の事件が起きようとしていた。利根の過去やさまざまな思いが交錯する中、やがて事件の裏に隠された切なくも衝撃の真実が明らかになる。



絶賛公開中！  
※9月27日現在の情報です。

©2021 映画「護られなかった者たちへ」製作委員会

日常の食卓に幸せを。  
B-WORLD が毎日の「食」を応援  
毎日食べられる食パンを一本堂からお届けします

2021 10/1 Fri

毎日食べられる食パン  
美と健康の複合施設 B-WORLD に焼ききた食パン専門店がオープン！身体にやさしいこだわり食材の食パンだからお子様でも安心して毎日美味しく食べられます。

10:00 開店  
焼きたて時間を配信！  
お得なクーポンもあります

CHECK! 藤枝 B-WORLD 店  
LINE 公式アカウント

焼きたて食パン専門店 一本堂  
藤枝 B-WORLD 店  
TEL 054-639-5513  
藤枝市小石川町 1-7-34 B-WORLD 内  
専食焼きたて 専門パン店  
<営業時間>  
10:00 ~ 19:00

静岡 MEN 図鑑

お客さまに沿った提案  
仕事もプライベートも  
車中心に充実

18歳になってすぐ免許を取って乗り始めたというほどが好き。仕事も車にかかわるものと選んだ。シンプルでおしゃれなボルボの外観、内装だけでなく、「安全性を徹底的に追求する姿勢」にもブランドの魅力を感じている。普段は来店したお客さまの対応を担当。会話を大切に、「一人一人に合った提案ができれば」と心掛けている。趣味もドライブ。愛車ボルボに乗って、レースを見に行ったり、カートに乗ったりしてカーライフを充実させている。浜松市出身。

ボルボカー静岡 販売課セールスパーソン  
宮城 ウェベルチ  
WEBERT MIYASHIRO

【年齢】25才  
【血液型】AB型  
【身長】165cm  
【生地】静岡〜サーキット場  
【座右の銘】always smile  
【趣味】レース観戦

イケメン情報を あなたの周りにいるイケメンの情報をお寄せください。応募は下記【MEN図鑑】まで  
【メール】asten@shizushin.com 【郵便】〒422-8670 静岡新聞社 アステン編集部  
※応募の際は応募者の連絡先と写真を添付してください。採用の場合、編集部からご連絡させていただきます。

暮らしを変える  
1分ベジスープ。

1.カップのままレンジで1分 2.国産野菜を使用  
3.保存料・化学調味料不使用 4.常温で長期保存  
5.166kcal以下で低カロリー

ベジMOTTOスープ 全10種類

パルシェ食彩館(マツモトキヨシの前)

SHOP INFO  
パルシェ食彩館 / 静岡清水本店 / 日本橋三越本店  
モンマルシェ株式会社  
☎0120-285-530(平日 9:00-17:00)

ONLINE SHOP & SNS  
yasaiwomotto.jp

野菜をMOTTO  
New generation in life

忙しくても、1分で  
しっかり野菜。

簡単なのに国産野菜たっぷり。  
忙しい毎日に頼りになる  
わたしの定番。

# 乳がんは早期発見がカギ! How to セルフチェック

SHIZUOKA FURUJECT (しずおかプロジェクト)

静岡県中部の7温浴施設とASTENが展開する「FURUJECT (しずおかプロジェクト)」。  
今回は日本人女性の9人に1人がかかるという乳がんについて、日頃から自分の乳房を意識して生活することの大切さと、早期発見のためのセルフチェックを紹介します。

「見る・触れる」を生活習慣に

## 私のためのルーティンに! セルフチェック

「入浴普及委員会 bath to LOVE(バストラブ)」の増田郁理さん、お絵かきムービークリエイターの山田蓉子さんが作成、有志の乳腺科医による「BC Tube」が監修したセルフチェック動画はこちら。  
今日の私の体は大丈夫かな? と見てみる・触れてみる、そんな習慣をつけてみて。



**STEP 1 鏡の前によく観察**  
手を上下に動かしてね  
CHECK POINT: 腫れ・しこり・凹み・赤み・ひびき

**STEP 2 石鹸を泡立て触ろう**  
小さな「の」の字をたぐりまわすように触れ、ね  
CHECK POINT: 赤み・しこり

**STEP 3 両手で乳頭をつまむ**  
CHECK POINT: 出血・分泌液物  
STEP 1-2は両脇の下もチェック!

気にはなってるが、近頃の医療機関もすぐに受診!

40歳になったら定期的に乳がん検診

**BC Tube** 多くの情報を動画コンテンツで!  
「BC Tube」では、乳房や乳がんに関する正しい情報をYou Tubeで公開しています。動画で分かりやすく説明することで、多くの女性に気軽にセルフチェックをやってみてもらおうというもの。月に一回の生活習慣にしてみてください。乳がん大事典

乳がんは、日本人女性で最多のがん。40～60歳代が発症のピークですが、20～30歳代で発症することもあります。早期の乳がんは、適切な治療を受けることでおよそ90%が治るため、早期発見は重要なポイント。自分で気がつくことがある数少ないがんのため、「プレスト・アウェアネス」=「自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活すること」を心掛けてください。BC Tube理事・乳腺科医/田原製絵先生

**東静岡天然温泉 榎木の郷**  
土日曜は週替わりのあつ湯を楽しんで

静岡市葵区東静岡1-1-57  
TEL.054-261-1101  
営/平日10:00～24:00、土日祝9:00～24:00  
休/無休(設備点検で臨時休業あり)  
●大人(中学生以上)平日935円・土日祝1,045円

毎月19日は「ピンクの日」  
プロジェクト7施設は10月19日先着のお客様にセルフチェック用ローションをプレゼント。

静岡県中部の温浴施設とASTENが展開する「SHIZUOKA FURUJECT(しずおかプロジェクト)」。「かんぼの宿 焼津」も加わってパワーアップ!

**エキチカ温泉・くろしお**  
焼津駅徒歩2分  
みなと街焼津 温泉&カフェ

焼津市栄町1-13-1  
TEL.054-627-7200 営/10:00～翌9:00  
休/無休(設備点検で臨時休業あり)  
●大人(中学生以上)1時間600円・2時間750円  
3時間900円・フリータイム1,400円(タオル館内着付き)

**笑福の湯**  
人気の高濃度炭酸泉をぜひご堪能ください!

焼津市柳新屋241-1  
TEL.054-620-4126 営/6:00～24:00  
休/無休(設備点検で臨時休業あり)  
●大人 平日850円・土日祝950円

**かんぼの宿 焼津**  
8階展望風呂から見下ろす駿河湾は絶景!

焼津市浜当目1375-2 TEL.054-627-0661  
営/10:30～15:00(最終受付14:00)  
※毎週水曜日13:00～15:00(最終受付14:00)  
休/年に1日(不定休)  
●大人(中学生以上)700円

**クア・アンド・ホテル 駿河健康ランド**  
天然温泉含む20の湯とサウナが癒やしを提供

静岡市清水区興津東町1234  
TEL.054-369-6111 営/24時間営業  
(女湯3:00～4:00、男湯4:00～5:00清掃あり)  
休/無休  
●大人(中学生以上)1,980円

**蓮葉の湯**  
人気のサウナ! 天然地下水の水風呂もお勧め

島田市旭2-1-30  
TEL.0547-34-4126 営/9:00～24:00  
休/無休(設備点検で臨時休業あり)  
●大人 平日690円・土日祝790円

**さがら子生れ温泉会館**  
源泉100%、かけ流し風呂で お肌ツツツ

牧之原市西萩間672-1  
TEL.0548-54-1126 営/10:00～21:00  
休/第2火曜日(設備点検のため臨時休業)  
●大人(中学生以上)550円

## 三浦一馬さん / バンドネオン奏者

独特の形状から切ない音色が生まれるバンドネオン。10月31日に静岡市清水文化会館マリナートで「三浦一馬 the Trio 石田泰尚\*山中博史」が開かれる。バンドネオン奏者として注目を集める三浦一馬さんに魅力を聞いた。

**Q.10歳でバンドネオンを始めたきっかけは何ですか?**  
ピアノの両親と暮らしたイタリアから帰国後、テレビ番組で偶然バンドネオン特集を見ました。見たことも聞いたこともない楽器に興味津々で急いで録音しました。半年後にバンドネオン奏者の方のコンサートに押しかけ、その後のサイン会で弟子入りを志願してレッスンを受けるようになりました。ボタンはドレミの順番で並んでいないのですが、ゲーム感覚で取り組んだら演奏できるようになり、楽しくてたまらなかつたですね。

**Q.バンドネオン奏者になろうと決めたのはいつですか?**  
中学3年から高校生になるころですね。コンサートや地元合唱団の前座をする

など既に場数を踏んでいたもので、このまま行けたらと思うようになりました。高校1年の時、「プロデビューコンサート」と銘打って開催しました。それが転機となったのが開けていきました。

**Q.バンドネオンの魅力は?**  
ここまで自分の気持ちそのものを楽器と一体となって奏でられるものはないのでは? 楽器と密着し、呼吸とリンクして演奏するから、自分で言うのもなんですが、うまく演奏できた時の神がかった感じはものすごい。自分の音を持ちたいと思っています。

**Q.静岡市で行われるコンサートはトリオで観ますか?**  
キンテート(五重奏)での演奏が多いのですが、核になるのはピアノとバイオリンという気がします。バンドネオンの金属的、管楽器的な音と弦楽器の音色、それを包み込むピアノ・オーケストラのような響きです。今回組むバイオリンの石田さん(「石田組」組長)は僕が高校2年の時、神奈川フィルでオーケストラデビュー

## 音は呼吸そのもの 人生にナビはない



したときのコンサートマスターだったんです! ピアノの山中さんは仙台クラシックフェスティバルで意気投合して以来のご縁です。この3人で舞台に立つのは初めてで、生誕100年のピアノの楽曲をお客さまに聞いてもらえるのが本当にうれしい。

**Q.趣味や休日の過ごし方を教えてください。**  
新幹線から見る静岡の景色はノスタルジーで旅情を誘います。コロナが収束したら熱海などをゆっくり旅行したいですね。休日は目的地を決めず、ナビを切ってひたすらドライブします。行ったことのない道を通ることが好奇心を満たしてくれるんです。人生にナビはないですね。

**PROFILE** 1990年生まれ。2006年にバンドネオンの世界的権威ネストル・マルコーニと出会い、現在まで師事する。2008年、イタリアで開催された国際ピアノ・コンクールで日本人初、史上最年少で準優勝。※「三浦一馬 the Trio」は10月31日(日)14:00開演。一般4,000円、小学生～高校生2,500円。問い合わせは静岡新聞社事業部(電:054-281-9010)へ。

## ASTEN INFORMATION

**アステン・サポーター募集**

モニターやリポーター、モデルとしてアстенに協力してくださる女性を募集します。座談会や読者リポートなどを想定し、写真を撮影し掲載することもあります。活動参加の際は規定の謝礼を差し上げます。編集室の基準により選考し、採用者に詳細をご連絡します。①氏名②生年月日③職業④住所⑤電話番号⑥メールアドレス⑦趣味・特技を明記し、写真を添えて下記へお送りください。

静岡新聞社「アステン編集室」  
〒422-8670 静岡新聞社「アステン編集室」 asten@shizushin.com

**オハナ 診察室**

**PMS** つらいPMS(月経前症候群)を上手に乗り切る方法は?

症状が重くなる要因の一番がストレスです。生理前になると、プロゲステロンというホルモンのせいでイライラしたり、むくんだり、便秘になったりさまざまな症状が出ます。ホルモンのせいなのである程度は仕方ないのですが、不規則な生活を改善しバランスのとれた食事をするなど、ライフスタイルを見直すことで症状が和らぐこともあります。漢方を使うほか、ビルでホルモンの波を抑えたり、サプリをうまく使うことも効果的です。 院長 八木知子

婦人科・産科・女性漢方内科 母体保護法指定医  
オハナクリニック 木の下町  
〒424-0846 静岡市清水区木の下町44-1  
054-347-0300

# 毛穴の開き・黒ずみについて

美容皮膚科クリニックの毛穴治療  
汗や皮脂を出す毛穴。大切なのはわかるけど、開いていたり汚れていたら、やっぱり気になるものですね。肌のお悩みの中でも「毛穴の開き」に関するご相談にいらっしゃる患者様は多くおられます。そこで今回は「毛穴治療」について詳しくお話しします。

**ハイドラフェイシャル**  
流水で古い角質や毛穴につまった皮脂や汚れを除去し、さらに保湿を行います。余分な角質、皮脂、汚れを除去することで各レーザー治療を効率よく行う事ができます。

**各種レーザー治療**  
※肌状態によってレーザーを使い分けて治療いたします。

- フォトフェイシャル (IPL)
- QスイッチYAGレーザー
- ダイオードレーザー
- フラクショナルレーザー

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。

**セット治療料金一例 ¥50,000~(税込¥55,000~)** ※毛穴治療は個人差があり、使用するレーザーによって料金及び治療回数は異なります。

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 (KKB 甲斐道子)

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

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

女性医師による診察・治療を行います。



しずおか  
キッチン

豚肉と野菜でボリューム満点!

秋野菜の  
塩ホイコーロ



- 湯を沸かし、豚バラ肉を弱火で30~40分ゆでる。10分ほど冷水に入れる。豚バラ肉を2~3ミリにスライスする。カボチャは食べやすい大きさに切り、電子レンジなどで火を通しておく。
- キャベツは5センチ角、パプリカとピーマンは三角形、白ネギは短冊切り、シイタケは食べやすい大きさに切る。フライパンを熱して油をなじませたら、野菜とシイタケを炒め、火を通して取り出す。
- フライパンにんにくを入れ、香りを出す。1と2を入れて炒める。塩だれを加え、全体に絡み、野菜がしんなりしたら器に盛る。粉山椒を振りかける。



10月の先生 | 三輪 亮太 Ryota Miwa  
ホテルアンピア松風園 創作中華レストラン彩嘉 料理長  
tel : 333-9111 (店舗直通)

**Point** 豚肉は一度ゆでることでやわらかく仕上がる!  
直接炒めると硬くなります。ゆでた後、冷水にとることで火が入りすぎないようにします。市販の塩だれの塩味に合わせて入れる分量を調整してください。

- 材料(2~3人分)
- 豚バラ肉: 200g
  - キャベツ: 300g
  - パプリカ赤、黄: 各1/2個
  - ピーマン: 1/2個
  - 白ネギ: 1/4本
  - シイタケ: 2個
  - カボチャ: 80g
  - おろしにんにく: 小さじ1
  - 市販の塩だれ: 大きじ2
  - 粉山椒: 適量

10月のしずおか食材

豚肉



ビタミンB群を豊富に含み、中でもB1は鶏肉や牛肉と比べて多く、疲労回復にもよいとされる。県内では緑茶を飲ませて育てるTEA豚(ティートン)などブランド豚が複数ある。

アンケートに答えてくださった方の中から抽選で以下の商品をプレゼントします。

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  
Google Formsにてお送りください

access!! Google Forms



※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。

2021年10月15日締め切り

01 12名様  
日清58%カレーメシ ビーフ  
日清オシャメシ 酸辣湯のスープごはん  
日清オシャメシ トマトのスープごはん  
3品セット [日清食品]



02 3名様  
子生れ温泉会館 招待券 [子生れ温泉会館]

03 5名様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]



静岡のキラリをあなたに。アステン

ASTEN

次回: 11月5日(金)

静岡新聞朝刊に「ASTEN PRESS」として掲載します。

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。

紙面・広告掲載に関するお問い合わせ

☎ | 054-284-9236

✉ | asten@shizushin.com

http://www.asten.jp/



PERGOLA ALL DAY DINING  
オールデイダイニング パーゴラ

シャインマスカットとマロン 夢の饗宴

秋のデザートbuffet ¥3,600

金土日祝限定 14:30~17:00(L.O.16:30)

10/31(日)まで

Al Porto イタリア料理 アルポルト静岡

イタリア料理アルポルト静岡のバスタランチも楽しめる  
お得な欲ばりプランが新登場!

バスタランチ&秋のデザートbuffet  
¥4,800 金土日祝限定

14:30~はパーゴラでデザートを楽しもう!

13:00よりご予約いただけます

《バスタランチメニュー》前菜盛り合せ・スープ・パスタ

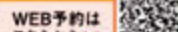
※バスタランチ&秋のデザートbuffetは割引対象外となります。

ホテルアソシア静岡  
オールデイダイニング パーゴラ  
秋のデザートbuffet (大人) ¥300 OFF

秋のデザートbuffet  
Tel. (054)254-4460

(パーゴラ専用)

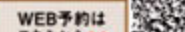
WEB予約はこちら



バスタランチ&  
秋のデザートbuffet  
Tel. (054)205-8633

(アルポルト静岡専用)

WEB予約はこちら



ホテルアソシア 静岡

JR静岡駅北口より徒歩1分のおもてなし

一富士二鷹三なすびのおせち

段 段  
一五、〇〇〇  
三二、四〇〇

黒毛和牛のローストビーフ 九、五〇〇

鯛めしセット五、四〇〇

新年の食卓に  
相応しいお料理も  
ご用意しました

NASUBI GROUP

【お問い合わせ先】株式会社なすび おせち係 TEL 054-347-7888

\*送料込み \*全国発送承ります \*北海道、沖縄、離島は発送できません お申し込みはこちら

