

静岡のキラリをあなたに。アステン

## ASTEN

ASTEN PEOPLE [ 田中 達也 ]

アステン5つ星 [ お持たせ ]

しずおかキッチン

[ 鶏肉のハニーマスタード ]

ODEKAKE GOURMET  
KODAWARI SELECTION

## 新しい季節

システ×アステン

見上げたら視界いっぱい広がる桜。  
薄桃色の花の中に鮮やかなピンクやくすんだピンク、  
空が透けて少し水色が混じったものも。  
思わぬ発見にもよっと心が弾んだ。  
暖かな空気、抜けるような空の青……  
新しい季節を楽しみたい。

メインモデル「静岡市立大井町中学校」村上 真由美

浜岡原子力発電所の地震対策を調査せよ!

原子炉建屋は重心が低く、  
ピラミッドのように  
安定した構造なんですよ。原子炉建屋は地面を  
20mほど掘り下げて  
固い岩盤に直接  
設置しているのね。探偵社のホス  
とがわ  
兎川 エス固い岩盤での地震の揺れは  
地表の半分以下に軽減できると  
言われているんだね。(\*)好奇心旺盛な探偵見習い  
こじか  
小鹿エマーソン

浜岡原子力発電所は、想定東海地震の震源域にあるから、建設時に余裕をもった耐震設計で建てられたんですよ。建設後も耐震性の向上に取り組んでいて、高さ100mの排気筒には周囲にサポートが設置されたの。その後もさらに、南海トラフ巨大地震の強い揺れを想定して、追加の対策が行われているんだって。例えば、建屋内の配管を支えるサポートの追加工事とかね。地震対策に終わりはなく、備え続けることが大切で、常に新しい情報や専門的な知識に目を配っているんですよ。

行動力抜群の新米探偵  
あびる  
阿比留エミリ

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



(\*) 出典:日本原子力文化財団「原子力・エネルギー図面集」

中部電力株式会社 静岡支店

054-273-9004 <https://www.chuden.co.jp/>

「数量限定新茶」予約受付中！ 4/15(金)まで



新茶シーズンに先駆けて、数量限定新茶の予約を受付中。この機会にお得に確実にゲットしよう！



※予約は電話(下記各店)・ファクス(0548-27-3920)・ホームページ(二次元コード)・メール(shop@makino-hara-cha.com)にて受け付け。

- 500本限定「大走り」(80g)通常1,814円→1,632円(予約割引価格)...

桜色に心躍る！春のダックワーズは「桜」と「小豆」

牧之原産一番茶粒を練り込んだダックワーズに、新フレーバーが仲間入り！



●数量限定「桜ダックワーズ」「小豆ダックワーズ」1個162円

高柳製茶

- 牧之原本店 牧之原市勝田2310-4 ☎0548-27-2325 平日9:00~17:30...

クリーミーほろ苦の春限定ハンバーグランチ！



5種類のランチで1番人気のハンバーグランチ。今月は、昨春の人気メニューがリバイバル...

●「菜の花とクリームソースオープン焼き」1,350円(メイン、野菜、サラダ、スープ、ドリンク付き)

まいにちのごはんとおやつ cafe けのひ堂 静岡店

静岡市駿河区曲金3-4-3(南幹線沿い・中村石油隣り) ☎054-266-5522 7:00~21:00(L.O.)

●テイクアウトにいかが？「パッションライムソーダ」630円 「ベリーソーダ」580円

会議、歓迎会などは魅力ある食材をつめこんだ宅配お弁当を



さわでは、宅配で各会社、事業所などの会議用お弁当を1,620円よりお届け。その場で味わったり、持ち帰りもできる...

天空の和diningさわ

静岡市葵区昭和町6-2 アイワンビル10F ☎054-254-4025 不定休 ①11:30~14:00(L.O.13:30) ②17:00~24:00(L.O.23:30)

シビ辛がクセになるパーコー坦々麺



2021年7月入宿町にオープン！静岡では珍しい「パーコー坦々麺」は、花椒のシビレと自家製ラー油の辛さが食欲をかき立てる一杯...

暖っばくてシビ辛い「黒酢サンラタン麺」930円

春板メニュー「パーコー坦々麺」1,280円



拉麺 さとう

静岡市葵区入宿町2-4-6 ☎080-8738-8129 11:00~15:00(L.O.14:30) 17:00~21:30(L.O.21:00)

わたしのためにデザインされた、特別なカード



働く女性に嬉しいカード特典・機能がついた月会費980円のカード。新規入会でAmazonギフト券4,000円分...

セゾんローズゴールド・アメリカン・エクスプレス・カード

月会費980円(税込) ☎0120-701-035(カードデスク) 9:00~17:00 休/1/1



ゴールデンウィークは静岡で世界の演劇を見よう！「ふじのくににせかい演劇祭2022」が開幕！



2000年より開催している「ふじのくににせかい演劇祭2022」が、コロナ禍を経て3年ぶりに海外招聘(しようへい)を実現。ブルガリアやスイスなどからの注目作品が上演される...

- 「ギルガメシュ叙事詩」公演日:5/2~5、会場:駿府城公園 紅葉山庭園前広場...

SPAC 電話予約/問い合わせ:054-202-3399 (SPACチケットセンター 受付時間10:00~18:00)

実は老け見えで損していた後ろ姿のバククリ割れ

つむじがバククリ!分け目がハッキリ!これ、老け見えの一因かも。ボリュームが減った、ツヤがない...。そうしたことは普段鏡を見れば気づくけれど、バククリ割れの後ろ姿は意識しないと自分では気づきにくいもの...

全国トップレベルの成婚数を誇る、その秘訣とは?



コロナ禍でも、続々と成婚報告が届く。結婚相談所エンマレッジ。成婚・入会実績が評価され2021年IBJアワード受賞...



50代の方、1度としかただけの状態

有限会社ルーズ 浜松市中区佐鳴台2-32-24 ☎053-401-1751

静岡の結婚相談所 エンマレッジ

静岡市駿河区南町 19-10-302 (JR静岡駅から徒歩3分) ☎054-252-2800

アستن限定でカウンセリングが無料に！オーナー自身が不調を改善 足の状態を精密測定するインソール専門店



オーナーの榊原さんは怪我が原因で歩行困難になり、病院、整体、鍼灸、指圧、カイロプラクティックとさまざまな方法を試したそう。結果、フランスでインソールを学んだことで、不調が改善...

- 電話か来店でカウンセリング予約を ●オーダーインソールは20,000円前後 ●室内履きも作成可能

オーダーインソール専門店 FIT.LAB.(フィットラボ)

【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

漢方講座

春になると不調が出やすくなる? おすすめの対処方法とは

春は暖かい空気と冷たい気温が混在し、上半身は暖かいのに下半身は冷えがち。中医学では、これにより不眠、動悸(どうき)、口の乾き、腰痛、下痢、便秘、頻尿などが起こると考えられています...



漢方の熊猫堂薬局 静岡市葵区瀬名中央4-2-4 (スーパー富士屋瀬名店前) ☎054-262-2345

daily ASTEN X APITA course オイシイ4A menu with images of food and prices.

4 王国スペシャルランチ、王国スペシャルセットを注文すると、アイスチャイまたはラッシーが1杯サービスに。

王国スペシャルランチ 1,298円 2F/スパイス王国/054-287-7150

5 静岡の青春の味といえばコレ! チェリビのポテトM4個分をバケットで。チェリポテトバケット1,800円(テイクアウトのみ)

6 炭火焼きのうな井と、お吸い物+日替わり小鉢+日替わりデザートのお得なセット。うな井セット 1,180円

7 沼津港直送の大きなネタがピーンと乗った豪華な人気メニュー。沼津ランチ(1人前) 1,740円

キッズのお弁当タイムをもっと楽しく、もっとかわいく。ランチグッズが大集合。110円。2F/Seria(セリア)

MUSIE PLATINUM 全国に展開する美容脱毛サロン。初めてでも安心。潤いある美肌を追求する。3F/ミゼプラチナム 0120-489450



袖口のリボン結びとたっぷりAラインがかわいいショート丈トレンチ。インナーにボーダーを合わせればすっきりマリナーコーデに。  
バルドマンミディトレンチ 12,980円  
2F/THE SHOP TK 054-654-5622



今っぽいカラーの切り替えブルゾン。着ぶくれしないゆったりデザインで、軽くて動きやすい。ワンピースと合わせてトレンドスタイルに。  
配色切り替えブルゾン 3,480円  
1F/Honeys(ハニーズ) 054-266-7676



さらっと羽織れる春の万能アウターといえばブルゾン。軽やか&合わせやすいカラーだからどんなスタイルにもOK。持ち歩くアウターにもこだわりたい。  
エステルツイルブルゾン 3,300円  
2F/ジーンズパー-OASADA 054-654-5780

オフィスカジュアルにぴったりのきれいめニット。レーススカートと合わせるとぱっと華やかな印象に。ボウタイが大人の魅力を引き出してくれる。  
ボウタイニットプルオーバー 4,400円  
2F/TAKA-Q(タカキュー) 054-269-6120

# daily APITA

ASTEN x APITA 静岡専門店会

## APITAで探す春スタイル



ふんわり広がるティアードと小花柄でフェミニンな印象に。柔らか素材と安心感のある長めの着丈は、デイリーユースにぴったり。  
花柄ティアードチュニック 4,500円  
1F/Green Parks topic(グリーンパークストピック) 054-269-6572



柔らかい日差しが降り注ぎ、気分まで明るくなる春。ファッションや小物、インテリアもやさしい春色に染まりたい。  
さあ、「daily APITA」へ春を探しに出掛けよう。

春風を思わせるミントカラーの2WAYミニバッグ。定番にプラスオンするだけでエレガントさが格上げに。カラーも豊富だから色選びも楽しんで。  
SALON de RUBAN ミニバッグ(SRA-620) 5,830円  
2F/GRAN SAC'S(グランサックス) 054-654-4355



ざっくり編み目がリラックスなニットカーディガン。こなれ感と抜け感を一着に兼ね備えたアイテム。綿混素材だから夏にも活躍。  
透かし編みニットカーディガン 11,000円  
2F/SCOTCLUB/LASUD(スコットクラブ・ラシュッド) 054-202-2360

お好みのカラーストーンと素材をチョイスして私だけのジュエリーを。ピアス・リング・ネックレスが作れる。天然石持ち込みも可。  
セミオーダージュエリー 8,800円~  
2F/Milliflora(ミルフローラ) 054-654-4755



体型カバー力のあるゆったりしたチュニック。ナチュラルなボタニカル柄の中にさりげなくブタさんが、ポケット付きなので便利。  
シャツチュニック 10,780円  
2F/drug store's SHOP/054-287-7575



光沢感のあるサテンを使ったスティックパンツは、脚をきれいに見せるシルエット。トップスをタックインするとウエストすっきり。  
きれい叶える サテンスティックパンツ 3,297円  
1F/SHOO-LA-RUE(シューラー)/054-202-8112



1枚で着映えするやさしい風合いのチェックワンピース。前後2WAY仕様で、前開きにすると初夏のお織りとしても重宝しそう。  
前後着チェックワンピース 8,690円  
1F/SM2 keittio(サマンサモス)/054-289-7022



海外コレクションの傾向を程よく盛り込んだ、一歩先のトレンドを取り入れられるメガネ。掛けているだけでおしゃれさんに。  
FASHION COMBI 8,800円  
2F/JINS(ジンス)/054-284-4433



東野圭吾、累計470万部突破の大人気「マスカレード」シリーズ。最新作が発表決定！  
刑事・新田、再びホテル・コルテシアへ。  
集英社「マスカレード・ゲーム」1,815円  
(4月20日発売、予約受付中)  
2F/BOOKSえみたす/054-654-6262



春の始まりの花として世界中で愛されるミモザ模様。手作りの波佐見焼なので、釉薬のハネや滲みなどの風合いがある。食洗機OK。  
ミモザワルツ茶碗・湯呑 各1,100円  
1F/Aberdeen(アバディーン)/054-266-4731



スーツを着るフォーマルシーンにはアップスタイルがおすすめ。ヘアアレンジに慣れない人も、これ一つでぱっちり決まる。  
パールメタルバンス 1,100円  
2F/Collet mukai/054-284-8480



春のそぞろ歩きは春色の着物で。自宅で洗える着物だからお手入れも簡単。ちょっとしたお出掛けなど普段着感覚で着てみては。  
洗える着物 6,490円  
2F/BANKAN/054-280-2710



大花のアクセントや、ひらひら柔らかな履き口、シアー感のある素材など、春感がアップするソックスが勢ぞろい。スニーカーにもパンプスにも。  
春のクルーソックス 3足 1,100円  
2F/tutuanna(チュチュアンナ)/054-286-2114



目を詰めて編みだした生地が、着るほどに体になじむ。綿はオーガニックコットンを使用。無地とボーダーがそろって大人気アイテム。  
太番手天竺編みポートネック七分袖Tシャツ 1,990円  
2F/無印良品/054-654-3737



レトロな印象のある大人テイストの厚底スニーカー。ヒールのメタルパーツがアクセントに。きれいめコーデにも使いやすい。  
SASHA(HW20310) 6,490円  
2F/ABC-MART/054-202-7790

皆さまのご来店をお待ちしています。恋愛・結婚・仕事・人間関係など...何でもご相談ください。

- 生まれ月別 春のLuckyアイテム!
- 1月生まれ/双眼鏡
  - 2月生まれ/カーテン
  - 3月生まれ/お弁当箱
  - 4月生まれ/メガネ
  - 5月生まれ/レシビ本
  - 6月生まれ/ネックレス
  - 7月生まれ/観葉植物
  - 8月生まれ/ティーカップ
  - 9月生まれ/長財布
  - 10月生まれ/ワンピース
  - 11月生まれ/スケジュール帳
  - 12月生まれ/腕時計



2F 占い館SYNOS(サイノス) 070-5404-6780



注目のそろばん教室が4月に開校! 年少さんから通える少人数制。体験受付中。  
2F/そろばん教室88くん 0120-815-718



入園入学準備を応援! 最短1時間仕上げの便利なお名前シール。  
べたねーむEXPRESS  
・入園2点セット 2,770円  
・入学2点セット 2,570円  
1F/カメラのキタムラ/054-284-8651



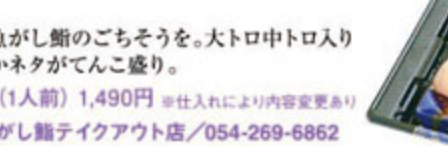
春から始まるわくわく新生活。合縁作製はスペシャリストにお任せを。  
1F/サンリア/054-289-7333

1F/イケア相談カウンター 0120-881-737

1F/保険ウェルネス with UCS/054-685-5530



7個分のお値段で8個入のお得ボックス。さらに31club会員限定で、こちらのボックス200円OFFクーポンを配信中。(4月13日まで)  
バラエティボックス8コ  
・スモールサイズ2,240円  
・レギュラーサイズ2,940円  
1F/サーティワンアイスクリーム 054-284-0931



おうちでも魚がしほのごちそうを。大トロ中トロ入りで新鮮・でかネタがてんこ盛り。  
賢訳にぎり(1人前) 1,490円 ※仕入れにより内容変更あり  
1F/沼津魚がしほテイクアウト店/054-269-6862



人気のもちもち赤飯と稲荷、のり巻まで入ってお腹も大満足。  
天神さん弁当 537円  
1F/天神屋 054-202-8000



肉のうま味たっぷり! こだわりのハンバーグをワンプレートで。  
ハンバーグデッシュ 682円  
1F/風まつり/054-283-6230



もう並ばなくていい! クーポンも利用できる便利なモバイルオーダーは専用アプリから。  
1F/マクドナルド/054-285-5301



たっぷりチーズとピリッと明太子マヨネーズが、たこ焼きにベストマッチ!  
チーズ明太子(8個入り) 680円  
1F/築地館たこ/054-654-6622



ほのかな香ばしさと滑らかな口あたり。おうちカフェも本格コーヒー豆で。  
パイクプレイス®ロースト 1,231円  
1F/スターバックスコーヒー 054-654-5822

●営業時間  
アピタ館 1F/ 9:00~21:30  
2F/10:00~21:30  
クオーレ館 /10:00~22:00  
一部専門店に営業時間が異なります。詳しくはホームページをご覧ください。  
駐車場台数 1,700台  
※洋服にコーディネートしたアクセサリーなど価格表記のない商品はすべて別売です。※商品が品切れの際はご容赦ください。  
協力/アピタ静岡専門店会 静岡市駿河区石田1-5-1

コート・防寒ジャンパー・ダウン限定  
アウター 通常価格の10%オフ  
※アピタ静岡店のみ有効  
有効期限/2022年4月末日  
1F/ビューアクリン/054-202-1923

新規ご来店のお客さま  
通常価格の20%オフ  
※アピタ静岡店のみ有効  
有効期限/2022年4月末日  
1F/S&F美容室/054-202-1380

店内商品1,100円(税込)以上  
お買い上げで  
通常価格の10%オフ  
※ポケモンの指人形は対象外  
※アピタ静岡店のみ有効  
有効期限/2022年4月末日  
2F/Cutie Egg(キューティーエッグ) 054-266-3122

新規ご来店のお客さま  
全身ほくし60分コース  
通常6,600円→5,980円  
※他割引との併用不可 ※アピタ静岡店のみ有効  
有効期限/2022年4月末日  
1F/TAISEIKAN/054-654-6363

メダル20枚プレゼント  
※お一人様1枚につき1日1回限り  
※他クーポンとの併用不可  
※メダルの持ち帰り・持ち込み厳禁  
※アピタ静岡店のみ有効  
有効期限/2022年4月末日  
2F/ソニー電音タウン/054-654-6511

# アステン5つ星 笑顔はじける「お持たせ」

大事な訪問先に、久しぶりに会う親友に、かわいいあの子に、喜ぶ笑顔が見たいから土産は大事に選びたい。お気に入りのお品を見つけて、自分のご褒美にもぴったり。



大豆の栄養がたっぷり!

**【大鈴屋豆腐店】**  
豆乳ドーナツ プレーン¥100 チョコ¥120  
おからを出さない独自製法で作る大鈴屋の豆腐。その製造過程で生まれる「大豆まるごと豆乳」をたっぷり使い、栄養満点。「ふわふわ、モチモチでおいしい!」と子どもにも大人気。休日には400個以上売れる日もあるそうだ。お持たせだからこそ、体を気遣うスイーツを。新店の安倍川店でも!



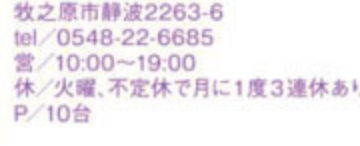
甘いフルーツがぎっしり



プロの味を手軽に



**【コスモスコピー】**  
リキッドコーヒー ¥1,620  
オリジナルブレンドの深煎(い)リキッド「静波ブラック」が手軽に味わえる。ホットもアイスもOK。ストレートはもちろん、お好みで水や砂糖、ミルクを加えても楽しめる万能な一品。手作業で選別、焙煎した豆を使用し、雑味が少ない。ワインのような見た目と香りにもぴったり。



**【ポヌール果実】**  
フルーツサンド  
菁サンド¥580、マンゴーサンド¥680、ミックスフルーツサンド¥580  
2021年12月にオープンしたフルーツバーラー。人気のフルーツサンドは、オーナーが吟味して選んだ最高級のフルーツを惜しげもなく使用。農林水産大臣賞を受賞した静岡市内の農家直送のイチゴ、ペルーから空輸される香りが強く濃厚な味のマンゴーが人気だ。5個以上の場合は事前に予約すると待たずに買える。



**【御菓子処 庵野堂】**  
ちいぢ餅 ¥130(1個)  
名前の由来は、形が似ている子ねずみの鳴き声から取ったという説が有力だそう。清水地区で昔から伝承に欠かさない菓子として親しまれ、白とウグイス色の2色が定番。蒸した餅米をついた米の風味が感じられる餅と、北海道産の小豆を炊いた上品な甘さのこしあんが味の決め手だ。正月には紅白の2色で登場する。



**【シューマン】**シュークリームは必ず喜ばれます。みんなで食べるのにぴったり(30代、パート) **【いちにんべん】**大畑食品「マグロの角煮」は白米に合うこと間違いなし!(40代、会社員) **【おほつ庵】**ほろ辛いカラメルと甘すぎないプリンがとて美味いんです!(40代、会社員)

PICK UP VOICE  
読者オススメの「お持たせ」

## 田中 達也 さん / ミニチュア写真家・見立て作家

ブロッコリーが樹木に、パームクーヘンが虹に…。日常にある身近なモノが視点を変えると、違うモノに見えてくる。独自の世界観の「見立て」を表現する田中達也さんの「MINIATURE LIFE展2-田中達也 見立ての世界-」が6月、静岡市清水区のマリナートで始まる。

Q.ミニチュア作品を作り始めたきっかけは何でしょうか。  
A.「Instagramがきっかけです。はじめの頃は趣味として写真を撮り、そのうち被写体が欲しくなり、その被写体をどうするかというときに、趣味でミニチュア人形を集めていたので、ミニチュア人形を被写体として写真を撮りました。どうやら共感を得られる作品がつくれるかと考えていくうちに、今のような「見立て」という作風につながりました」  
Q.ミニチュアのどんなところに魅力を感じていますか。  
A.「思いついたアイデアや、行きたい場所が再現できることですね」  
Q.作品を作る際に心掛けていることは何ですか?  
A.「作品のテーマが「見立て」なので、見立てる前のモチーフと、見立てた後の風景が国籍、年齢を問わず誰が見ても分かることを心掛けています。食べ物や、文具など世界共通でサイズが伝わりやすく、普遍的なデザインのモチーフを選ぶことが多いですね」  
Q.ずばり、発想の源は何でしょうか?  
A.「普段生活している中で思い浮かぶことが多いです。他には、買い物をしてたくさん陳列されている商品を見ているときや、部屋の掃除をしているとき、テレビや映画を見ているときなど。物や風景を見ることがアイデアのスイッチになっています」  
Q.静岡にはどんな印象を抱いていますか?  
A.「プラモデルが有名ですし、ガンブラの工場もあるため、個人的には気になる土地です。前回(2019年)の展覧会で訪れ

## 物や風景は発想の源 共感得られる「見立て」を



たときに、マリナートの近くの海鮮市場で食べた海鮮がおいしかったです」  
Q.作品を楽しみに来場するお客さまへのメッセージをお願いします!  
A.「前回開催してから約3年ぶり2回目の展覧会です。作品も前回とは全て違い、作品数も増えています。今回新たに静岡限定の作品も展示しますので、ぜひそちらも楽しみにしていただけたいと思います」

PROFILE ミニチュア写真家・見立て作家。1981年熊本生まれ。2011年、ミニチュアの視点で日常にある物を別の物に見立てたアート「MINIATURE CALENDAR」を開始。以後毎日作品をインターネット上で発表し続けている。国内外で開催中の展覧会、「MINIATURE LIFE展 田中達也見立ての世界」の来場者数が累計170万人を突破。※「MINIATURE LIFE展2」は6月10日～7月10日まで(月曜休館)。入場料は中学生以上1,200円(前売1,000円)、小学生700円(同600円)。問い合わせは静岡新聞社・静岡放送事業部<054-281-9010(平日9:00～17:00)>へ。

### サイエンスの入り口「透明標本」展

赤や青に色付けられたリクガメやスルメイカの標本…。「富田伊織 新世界「透明標本」展」が5月8日まで、静岡市清水区の同市清水文化会館マリナートで開かれている。透明標本は骨格研究の手法をベースに色づけされた「本物」でありながら、造形作品のような美しさ。その不思議な魅力に引き込まれるかも。

- 会場: 静岡市清水文化会館マリナート1Fギャラリー
- 会期: 5月8日(日)まで(月曜休館) ※5月2日は開館
- 開館時間: 10:00～17:00(入場は16:30まで)
- 入場料: 一般1,000円、小中高生700円、3歳以上500円
- 問い合わせ: 静岡新聞社・静岡放送 事業部 <054(281)9010(平日9:00～17:00)>へ。

### オハナ 診察室

10年後も健康でいるために、何かできることはありますか?

毎日の積み重ねが何よりも大切です。「医食同源」と言いますが、「食」は薬よりも大事。人は食べるものでできています。お肌の美しさは、カラダのなかの美しさの反映です。お肌を美しく、カラダの中を美しく保つために、5大栄養素をバランス良く摂取しましょう。しかしビタミン・ミネラルは現代の食事では取りきれません。サプリメントや点滴で補うことで、健康で美しい心とカラダを保ちましょう。個人にあったサプリメントや点滴は、ご相談ください。

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 木の町下  
054-347-0300  
〒424-0846 静岡市清水区木の町44-1  
ohana-clinic-kinoshitacho.com

## astén Bookshelf vol.20

人生いろいろ。一度きりの人生、本も参考に自分らしい生き方をしていきたい。

### 01 「お酒と女性」がテーマ

今日も一日よくがんばった自分に、ご褒美の一杯を。酒好きなお母の秘密を探るめいっ子、将来に悩む酒蔵の跡取り娘など「お酒と女性」をテーマに今とときめく5人の女性作家、織守きょうや、坂井希久子、額賀澤、原田ひ香、柚木麻子が描いた短編小説集。

ほろよい読書  
著:織守きょうほか4名 発行元:双葉社  
715円 A6判(文庫)、296ページ

### 02 人生から逃げ出した3人の運命は

義父を殺し幼い妹を連れて逃げる少年、娘を亡くし山奥でひっそりと暮らす女、親に捨てられ双子の弟を殺された男-人生から逃げ出した3人の運命は? 「家族の愛」と「生きる意味」を問いかける心震える感動の物語。大衆春彦賞候補となった注目の長編小説が、待望の文庫化!

ドライブインまほろば  
著:遠田潤子 発行元:双葉社  
825円 A6判(文庫)、402ページ

### 知識0から始める 女性のための マネーセミナー

「まずは知ること!学ぶこと!」  
わかりやすい!との声多数!

女性限定 (親子夫婦可)

2022年  
4/23(土) 14:00～16:00  
4/24(日) 10:30～12:30  
5/1(日) 10:30～12:30

会場: ホテルグランヒルズ静岡 4Fフリージア (旧ホテルセンチュリー静岡)

定員: 各回、先着15名 持ち物: 筆記用具

セミナー内容  
●お金を増やす仕組みと3つのルール  
●「資産」と「時間」の2つの分散の考え  
●なぜ投資が必要なのか  
●NISAやDeCoのメリット・デメリット  
●長期積立でやっておくべきことは?  
●役に立つ生命保険の選び方

セミナー講師: 杉山博紀さん  
K-mixマネーセミナー講師の経験あり、難しい言葉を使わない分かりやすい、親しみやすい相談しやすいセミナー。

TEL:054-376-4555 or WEB  
ご予約はこちら

## あなたのしみはどのタイプ?

しみの種類によって治療方法が違います

### Aタイプ お顔全体にある点々としたしみ フォトフェイシャル(IPL)

直後から実感できる効果  
治療は約30分程度と短時間で、痛みもほとんどありません。直後から化粧していたことが可能です。肌のきめの改善やくすみ改善を感じることができ、施術の回数を重ねることで効果を実感していただけます。定期的に治療をお受けいただくことがポイントです。

治療料金	しみ用内服処方薬(1ヶ月分)
¥33,000 (税込)	¥11,000 (税込)

治療時間: 20分～30分 治療回数: 平均5～6回 (セットの場合3～4回)  
効果ある症状: しみ・そばかす・ニキビ・ほくろ等

### Bタイプ 指でポンと押したような大きなしみ QスイッチYAGレーザー

QスイッチYAGレーザーとは?  
しみやあざの大きさは異なりますが、数日は復元する間に軟膏やテープが必要で、日中は薬剤入りのコンシーラーでカバーしますので、周りに気づかれずに治療することが可能です。

直径3mm	¥11,000 (税込)
直径1cm程度	¥33,000 (税込)
直径2cm程度	¥55,000 (税込)

治療時間: 約10分 治療回数: 平均1～3回  
効果ある症状: ピンポイントのしみ・あざ

※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ヶ月期間をあけてはできません。  
※1年間のみ再照射は料金無料です。(但し、再診料¥1,100(税込)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。

## 美容皮膚科

皮膚のメカニズムを 解明し治療する

予約制 tel.054-254-5444 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

JR静岡駅 北口 徒歩5分 静鉄新静岡駅 徒歩1分

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・産科科(産科 専門医)

月	火	水	木	金	土	日
○	○	○	○	○	○	休

●診療時間 10:00～18:00  
●初診受付 診察・検査のみ17:00まで/当日治療希望 16:00まで



- 1 鶏肉を好きなサイズにカットし、塩とコショウを振る。油を多めに用意し、皮の面からカリッと焼く。
- 2 カボチャとパプリカは1センチ幅くらいの薄切りにし、電子レンジで加熱する。電子レンジを利用する代わりに蒸し焼きにしてもいい。野菜の切り方もお好みでOK!
- 3 ソースの材料を混ぜる。フライパンなどに①、②とソースを入れて煮詰める。味見をして、ソースの材料を適宜加えて整える。お皿に盛った後、お好みで青い野菜(今回はクレソン)を載せて完成。



4月の先生 | 渡辺 元規 Motoki Watanabe  
まいにちのごはんとおやつ けのひ堂 静岡店 チーフ  
tel : 054-266-5522

**Point** 肉をカリッと焼く。ソースを煮詰める。  
味見をしながら、自分の好きな味になるよう調理しましょう。カボチャはとろっとしておいしくなります。ジャガイモもおおすすめです!

しずおか  
キッチン

鶏肉と野菜で  
バランスよく!  
鶏肉の  
ハニーマスタード

● 材料(2人分)

- 鶏肉: 120g程度 (胸肉でもモモ肉でもOK)
- カボチャ
- パプリカ(黄色)
- クレソン
- サラダオイル
- 塩
- コショウ

適量

ソース

- 酒: 大さじ3
- はちみつ: 大さじ2
- しょうゆ: 大さじ1
- コンソメ: 1つまみ
- 粒マスタード: 大さじ1

4月のしずおか食材

鶏肉



良質なタンパク質を含み低カロリー。手に入りやすく、歯ごたえがあっておいしい「ふじのくに いきいきどり」などの銘柄鳥は県内に複数ある。

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。これを発送のため以外に外部に提供することはありません。

2022年4月15日締め切り

01  
10名様



日清カレーメシ ビーフ  
日清ハヤシメシ デミグラス  
日清キーマカレーメシ スパイシー  
チキンラーメン ぶっこみ飯  
4品セット [日清食品]

02  
1名様

ネスカフェ ドルチェグスト  
ジェニオアイ  
[静岡新聞社・静岡放送]



03  
3名様

富田伊織  
新世界「透明標本」展  
親子招待券

※発送の都合上、この賞品のみ48締め切り  
※招待券の対象となる子どもは小学生~高校生  
[静岡市清水文化会館マリナート]



静岡のキラリをあなたに。アステル

ASTEN

次回: 2022年4月29日(金・祝)

静岡新聞新刊「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(アステル)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/



先行予約受付中!



All-New STEP WGN e:HEV

この春、いよいよ誕生 先行予約受付中

最新情報を随時更新! 先行情報サイトはこちら <https://www.honda.co.jp/STEPWGN/new/>



[注]STEP WGN AIR (FF) ボディカラーはフィヨルドミストパール ディーラーオプション装着車  
[注]及び[内写真]STEP WGN e:HEV SPADA (FF) ボディカラーはトワイライトミストブラックパール メーカーオプション、ディーラーオプション装着車  
■仕様ならびに装備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。

Honda Cars 静岡

本社: 静岡市葵区東静岡1-1-14 ☎054-263-5522

東静岡店 清岡町店 聖一色店 電南店

清水吉川店 清水波川店

U-Select 静岡



HONDA

リニア・鉄道館  
コラボイベント  
GWはホテルで楽しもう! 大人も大歓迎!

見て・食べて・楽しむ

あつまれ電車キッズ!  
ファミリーランチbuffet

2022年5月4日(水・祝)・5日(木・祝)

会場

3F 大宴会場

ランチ(2部制)

<1部> 11:00~12:45  
<2部> 13:15~15:00

和洋中buffet

大人 ¥5,000

フールドリンク付 ¥6,500

小学生 ¥2,500

幼児(4才以上) ¥1,000

4才未満 無料

料理

東海道  
新幹線  
停車駅の  
ご当地料理

キッズ  
メニュー  
ハンバーグ  
唐揚げ  
ポテトなど

展示

貴重な  
リニア・鉄道館の  
収蔵品を展示

鉄道模型の  
展示

体験

鉄道プラ模型の  
操縦体験

JR駅員の  
制服を着て  
記念撮影

など

TEL. 054-254-6524

TEL受付時間/10:00~18:00

WEB予約で  
大人 ¥300OFF

WEB予約はこちらから▶▶▶



ホテルアソシア 静岡

JR静岡駅北口より徒歩1分