



asten

4月
Apr. 2020



asten people
鮎貝健



アステン5つ星
お茶料理

今月の
キラリ
*

新しい季節には今までと違う
アクセサリを探したくなる私たち。
ご覧のピアス、まるで花のつぼみのようでしょ。
オーストラリアの
ナチュラルな色で染めた魚の鱗(うろこ)を、
一枚一枚重ねたもの。
軽くて、ゆらゆら揺れる。
耳に付けたら、きっと、
いつか見た海の色を思い出すがいる。
もしかしたら、あの波の音が聞きたくて
春の海に出掛ける人もいる。
何が起きるんだろう。楽しみ。
*
撮影協力/Rachel (レイチェル)
TEL.053-589-5927

特集 ご縁あって静岡

しずおかキッチン チーズカツレツ コルドン・ブルー風 | 淑女検定 しの笛 | asten life 1 | こだわりSELECTION

毛穴の開きについて

美容皮膚科クリニックの 毛穴治療

お肌や美容について
お悩みの方
お気軽にご相談ください

美容皮膚科

皮膚のメカニズムを解明し治療する

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あります。
そこで今回は「毛穴治療」について詳しくお話しいたします。

診断 肌の状態を
ロボスキンアナライザーでチェック

ロボスキンアナライザー (肌診断ドック)
最先端のデジタル画像解析技術によって、肉眼では見えないようなシミ予備軍も
含めてお肌の色素沈着の状態をコンピュータ解析します。
[評価を数値化、グラフ化することもでき、お肌の状態を正確に診断します。]



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。

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

●セット治療料金 (一例) ... ¥50,000+税~
※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 (医師 平野 優子)

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

月 ○ 火 ○ 水 ○ 木 ○ 金 ○ 土 ○ 日 休診

●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

静鉄
新静岡駅
より
徒歩1分

予約制 tel.054-254-5444

静岡市葵区御幸町3-21 ペガサートB1F www.sc-clinic.jp

女性医師による
診察・治療を
行います。



静岡 緑あつて

緑というのは不思議なもので、
思いがけないタイミングで生まれたり、
想像とは違う形で広がったり。
それぞれのご縁で

静岡と関わる人たちから聞く、静岡の話。

定住しているのではなく、観光に来るわけでもない、何らかの目的でその地域に関わる人々を「関係人口」という。人口減少や少子高齢化といった問題を、多かれ少なかれ抱える地方の街にとって、中からは見えないものを見つけ出し、何らかの変化をもたらしてくれると期待される「新しい風」。とはいえ、難しいことは抜きにして、自分が住んでいる街を気に入って足を運んでくれる人の話は、誰だって聞いてみたいし、うれしいものだ。

東京から 観劇に、人に会いに。

東京在住の浅見香織さんが初めて静岡を訪れたのは大学生の頃。授業の一環で、東京の演劇祭を手伝い、それが縁で静岡で演劇を見る機会に恵まれたのだ。静岡県舞台芸術センター、通称SPACを知ったのもその時だ。

「面白そうなお芝居をやっている、でも静岡はちょっと遠いなと、当時は実際に見に行くには至りませんでした」

気持ちが変わったのは2011年。東日本大震災を機に「少し遠くても、行こうと思ったところには行ってみたい」と心が動いた。最初は公演を見に年に1回ほど。緑豊かな野外ステージや楯岡堂の、都内にはないシチュエーションに魅了され

た。そして2015年、シズオカオーケストラ主催の「みんなのnedocoプロジェクト」に参加して、静岡との距離がぐっと縮まる。

「演劇祭の後、公民館や寺院に滞在して、参加者の皆さんと語り合う企画なんです、その時間が楽しくて、ここで知り合った静岡の人はみんな、全力でおもてなししてくれるんです」と浅見さん。

「お芝居もちろんですが、街中に残るレトロな銭湯や、青葉公園のオブジェを見ながら散歩するのも好き。なにより、案内してくれる人たちが本当に街のことをよく知っていて、駿府城公園のこと、街にお寺が多い理由、そんな話をたくさん教え



©Y. Inokuma

ていただきました」

同じように都内から観劇に来る知り合いと、東京では会わないのに、年に一度静岡で顔を合わせるといふ不思議な交流も生まれました。

「北海道から来る人、親子で参加する人、年齢もさまざま。話題も演劇のことばかりじゃなく地元のこと、お互いの暮らしのことなど幅広い。お芝居がきっかけではあったけれど、今では静岡の人に会いに行く感じですね」



東京から 伊豆のわさび田に。

東京農業大学の准教授、町田裕子さんと、静岡をつなげたのは一人の大学生だった。受け持っていた学生の実家が伊豆市のわさび農家で、いずれ地元に戻ると話を聞いていた。

「彼女は卒論で富士山の登山道の神社や茶屋等の文化的資産をテーマにしていたんですが、ちょうど「静岡水わさびの伝統栽培」が世界農業遺産に認定され、伊豆市が「わさびの郷構想」を立ち上げた頃。彼女が就職したコンサルティング会社がプロポーザルとして構想に関わり、私もアドバイザーとしてお手伝いすることになったんです」

もともと熊本県の阿蘇で農業遺産や地域づくりをテーマに研究をしていた町田さん。わさびの味にもわさび田の風景にも感動を覚えたという。

「自然の地形や湧水を生かすようまく造られているわさび田が本当に美しく、これが長い間受け継がれ

てきたのだなあと」

一方で「わさび田を軸に地域活性化を」という構想が、単純に観光客を増やせばいいとはならない理由もある。傾斜地にあるわさび田には大型観光バスが入る余裕はなく、足元がよくないところも多い。生産農家と観光業者を交えたワークショップを開くために、町田さんは幾度も足を運んだ。その中で少しずつ見えてきたのは静岡の人の「情の深さ」だという。

「対話を重ねる中で、代々家族で続けてきたわさびの生産が、価値がある大事なものであること、それを誰かに伝えていく大切さに少しずつ気付いてくださった。今では顔を合わせるたびに、気にかけてくれます」

この土地で守られてきた農業と、その環境が維持されることも農業遺産の目的の一つ。今はわさびを通じた交流のきっかけを、さまざまな角度から模索しているところだ。

「伊豆のわさびを知らない人には

まずその味を知ってもらおう。次に、もう少し踏み込み、わさび田の収穫体験などを通じて伊豆の自然を知ってもらおう。子どもの頃に収穫体験をした世代は、環境への意識が高いというアンケート結果(伊豆市わさびの郷構想の調査)があります。こうした取り組みを続けることが、将来この地を大切にしたいという人を育てるのかもしれない」



埼玉から 静岡のお茶を売りに。



「海に憧れがあったんです。そう話すのは宮澤正則さん。「お茶の百姓園」のれんを掲げ、埼玉県から静岡へ通って牧之原茶を販売する。毎月一度、催事場に店を出す三島のショッピングセンターは取材中も客足が絶えない。

20歳の頃、静岡のお茶を販売する会社の埼玉営業所に就職。お茶のことも静岡のことも知らなかった宮澤さんは、以来20年以上静岡のお茶と関わり続ける。会社はいつか変わったが、最終的に落ち着いたのは催事場で牧之原茶を販売するスタイル。静岡で仕入れて、東京の百貨店や三島に定期的に出向いている。

今でこそ、常連客と世間話を交わすほど会話が弾む宮澤さんだが、静岡に通い始めた頃は、あまりのリアクションの少なさに心がくじけそうだったという。

「声を掛けても試飲を勧めても、誰も飲んでくれないし足も止めてくれない。静岡の人って冷たいのかと

思っていました」

変わり始めたのは1年近くたってから。時間がかかるけれどいったん顔見知りになると「心の声を心の声で返してくれる人が多い」と宮澤さん。商材として扱う牧之原茶は、東京での人気も抜群。「香り、渋味、そしてコクは牧之原の深蒸し茶ならではですね」と今では胸を張ってすすめる。

宮澤さんとともに店頭で立つアルバイトの酒井理美さんも「海の近くでのんびりしたい」と東京から静岡にやってきた一人。海の話に、そうそう、と宮澤さんが笑顔になった。

「埼玉は海がないからやっぱり憧れるんですよ。通っていると住みたくなる。そういうところですよ、静岡は」



アステン5つ星

飲むだけじゃない! お茶料理

茶どころ静岡ならではのオリジナルメニューがたくさん。茶のさわやかな香りや、うま味たっぷりの料理を心ゆくまで味わいたい。

島田市
【カフェレストラン 丸尾原】の
茶蕎麦カルボナーラ

藤枝産の抹茶をぜいたくに通常の2.5倍も練り込んだそばを、パスタ風にアレンジ。こしが強く抹茶の苦味が引き立つ麺は、カルボナーラのまろやかさと好相性。年齢問わず女性に人気のだそう。麺をじっくり味わいたいならざるそばを。ほうじ茶飯に乗せた豚角煮并付きでお腹も心も満たされる。茶の都ミュージアム併設レストランだけに、ドリンクバーはお茶だけ。さまざまな種類のお茶を飲み比べてみては。

島田市金谷富士見町3053-2
ふじのくに茶の都ミュージアム
TEL/0547-54-5181
営業/11:00~13:30
休/火曜(祝日は営業、翌平日休み)
P/約100台
★茶蕎麦カルボナーラ
¥1,395

葵区
【雅正庵千代田店】の
鶏そばろの抹茶オムライス

抹茶と一緒に炊いたご飯を、抹茶を混ぜ込んだところ卵で包んだ緑のオムライス。抹茶の原料には、岡部の自然豊かな山間地で覆いを掛けて丁寧に育てられた「天空の覆い茶園」の一番茶のみを使用。4月中旬から、シンプルな茶飯を風味豊かなピラフにバージョンアップ。豆乳のホワイトソースとそばろが良く合い、見た目と裏腹に優しい味わい。抹茶とセモリナ粉と水だけで作るパスタもお試しあれ。

静岡市葵区千代田7-1-47
TEL/054-263-3008
営業/【カフェ営業時間】
平日11:00~17:00(L016:00)
土日祝11:00~18:00(L017:00)
休/土日
P/29台
★鶏そばろの抹茶オムライス ¥930

pick up voice
コチラも!!
読者オススメ
お茶料理

静岡 ● 葵区藤上「美肌湯 sizzle」静岡オリジナルの茶を練りこんだ「ちゅるりん麺」は喉ごしがいい(藤枝市・会社員) ● 藤枝 ● 岡部町「玉露の里」茶の原亭茶そばなど茶を使った料理がおいしく、県外の友人が来たなら案内しています(駿河区・自営業) ● 高柳「あびの亭」藤枝産の抹茶を使ったしゅうまい「茶月夜」がおすすめ(藤枝市・会社員) ● 牧之原 ● 静岡「牧之原SAT1」牧之原産の茶そばです!(吉田町・主婦) ※口コミのため、情報に変更がある場合があります。

葵区
【府中かしわで】の
静岡茶稲荷

静岡産の食材を使った創作料理に力を入れる和風居酒屋。だしとお茶で炊いたご飯を詰めた静岡茶稲荷は、静岡伊勢丹B1Fにあるアンテナショップで5月末まで販売中。店ではテイクアウトのみ予約対応しているが、6月以降はメニューにも登場予定。さわやかな香りの「本山茶」、深みのある味わいの「深蒸茶」、抹茶の風味を生かした「有東木抹茶」、シナモンが香る「梅ヶ島チャイ」を使った、この春の新作もお楽しみに。

静岡市葵区長瀬町2-5-21 ノザレビルB1F
TEL/054-260-6330
営業/11:00~14:00、17:00~翌2:00
休/なし
P/なし
★静岡茶稲荷(左から有東木抹茶稲荷、深蒸茶稲荷、梅ヶ島チャイ稲荷、本山茶稲荷)1個 ¥130(静岡伊勢丹B1Fアンテナショップにて、5月末まで)※4種類8個入りセット¥1,040(要予約、内容・価格の相談可)

葵区
【茄子の花 無庵】の
県産牛と旬野菜の
静岡茶鍋しゃぶしゃぶ

静岡産の緑茶、抹茶とカツオ、サバなどから取っただしを合わせたスープは、お茶の鮮やかな緑色が特徴。総料理長の早川亮介さんと、老舗製茶問屋「本山茶製茶」(静岡市葵区)が共同開発し、煮たてでもお茶の味と風味を損なわないよう、試行錯誤を重ねて完成したのだそう。静岡県産の牛肉や野菜にお茶の味と香りをたっぷりとまわして召し上がれ。アラカルのほか、「一富士二鷹三茄子懐石」のコースでも味わえる。

静岡市葵区昭和町1-4
TEL/054-273-8855
営業/11:30~14:00、17:00~22:00
※金・土曜→22:30
休/なし
P/なし
★県産牛と旬野菜の静岡茶鍋しゃぶしゃぶ ¥1,890(税別)

静岡市葵区昭和町1-4
TEL/054-273-8855
営業/11:30~14:00、17:00~22:00
※金・土曜→22:30
休/なし
P/なし
★県産牛と旬野菜の静岡茶鍋しゃぶしゃぶ ¥1,890(税別)



静岡市葵区長瀬町2-5-21 ノザレビルB1F
TEL/054-260-6330
営業/11:00~14:00、17:00~翌2:00
休/なし
P/なし
★静岡茶稲荷(左から有東木抹茶稲荷、深蒸茶稲荷、梅ヶ島チャイ稲荷、本山茶稲荷)1個 ¥130(静岡伊勢丹B1Fアンテナショップにて、5月末まで)※4種類8個入りセット¥1,040(要予約、内容・価格の相談可)

葵区
【茄子の花 無庵】の
県産牛と旬野菜の
静岡茶鍋しゃぶしゃぶ



静岡市葵区昭和町1-4
TEL/054-273-8855
営業/11:30~14:00、17:00~22:00
※金・土曜→22:30
休/なし
P/なし
★県産牛と旬野菜の静岡茶鍋しゃぶしゃぶ ¥1,890(税別)

静岡駅近「みんなのパーキング」
24時間最大900円500台収容

静岡駅ビルのアスティ西口の出口から徒歩3分、静岡第一ホテル横という好立地にある収容台数500台の「みんなのパーキング」は驚きの低価格。24時間最大900円で、プラス100円で24時間出し入れ自由の定額1,000円に! 短時間利用の場合でも昼6:00~18:00は20分100円、夜18:00~6:00は2時間100円という低料金設定。また女性にうれしい清潔さと、1台ずつゆったりしたスペースで利用しやすい。

みんなのパーキング
静岡市駿河区東町1-5
TEL0120-811-033 <https://www.minna-p.jp/>

子どもの結婚を心配されている親御さんも一緒に!
婚活トライアル2カ月9800円

「子どもには結婚してほしいけど、相手選びを間違えて苦労してほしくない」と心配される親御さんは、お子さんと一緒に話を聞いてみては? エンマレッジは1年以内の成功率が82%! その実績が評価され、日本結婚相談所連盟から成婚・入会それぞれに優秀賞を贈られた信頼できる結婚相談所。全国のハイクラスと出会うAコース、県内で出会うBコース、A、Bを合わせたWコースがあり、本気で結婚を考えている10万人以上からお相手探しができる。面談では、仲人の石上さんと直接会話できるから安心。勧誘も一切なし。あれこれ考えて悩むより、実際の話聞いて一歩を踏み出そう。初めてなら婚活トライアルがおすすめ。ブログの成婚エピソードも読んでみて。

●初期費用50,000円~+月会費6,000円。※価格はすべて税別
●「マル速マーク」取得の安心の結婚相談所
静岡の結婚相談所エンマレッジ
静岡市駿河区南町19-10-201(JR静岡駅から徒歩3分) TEL054-289-2826
不定休 11:00~20:00(予約制) 沼津三島サロンの浜松サロンのでも面談受付中!

編集部 オススメ こだわり SELECTION

足元が変われば、見える世界が変わるかも?!
期間限定の無料カウンセリングを利用して、不安・悩み改善へ



「硬い地面を歩いているとかかとの骨が疲弊し、体のバランスが崩れる危険性がある」とフィットラボの榎原さんは話す。体のバランスが崩れると、体にさまざまなトラブルを起こす可能性がある。それは子どもでも大人でも同じ。調子が悪いのは、もしかしたら体のバランスが崩れているせいかもしれない。榎原さんは、かつて歩行不全になった経験があり、体をどうにかしたいと思っていた時、出会ったのがオーダーインソールだった。インソール先進国フランスへ渡り、本格的に技術・知識を習得。立つこと歩くことなど、不調に悩む人の助けをしたいと2008年に店をオープンした。フィットラボのカウンセリングを受け、自分のためだけにもらったインソールを使ってみると、今までの概念が変わるかもしれない。歩くというのは、生活の中で大半を占める動作の一つ。歩くのが楽になれば毎日がハッピーに変わりそう。作製の流れや利用者の声、インソールの大切さが分かる情報満載のホームページは要チェック。まずは電話にて相談・計測の予約を取ってから来店を。急ぎの人、日時希望がある人は静岡店がおすすめ。

●両店合わせて毎月先着10人に初回カウンセリング通常1万円が無料に、アステン読者限定なので、アステンを見た旨を伝えて。
●オーダーインソールは2万円前後

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
TEL054-252-2800
【清水店】静岡市清水区天神1-2-1
TEL054-363-0008
【両店共通】10:00~20:00 Pあり
水曜・木曜定休
<http://www.fit-lab.com> 足の悩み フィットラボ

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

話題のアメリカンソウルフード「ブルドボーク」をドッグで!

今年のトレンドメニューとの呼び声も高い「ブルドボーク」。じっくり火を通した豚肉を細かくし、BBQソースを絡めたアメリカのソウルフードで、日本ではキャンプブームと相まって人気を集めている。そんな話題のメニューを、クリーミーなマッシュポテトとともにサンド。ボリューム満点、ふんわり柔らかなドッグパンとの相性もグッド。話のネタに、食べておかないと!

●「ブルドボークサンド」346円。

限定新茶予約受付中! 4/17(金)まで
新茶の季節に先駆けて、売り切れ必至の数量限定「新茶」の予約を受付中。4/17(金)までに予約すれば、お得に購入できる。調子を崩しやすい季節の変わり目こそ、緑茶で乗り切り!

高柳製茶
●静岡市葵区 牧之原市藤田2310-4
TEL0548-27-2325
平日9:00~17:30
土日祝9:00~17:00
●焼津店 焼津市青島555
イン・焼津ショッピングセンター1F
TEL054-656-2413 9:00~21:00
2店舗とも年中無休

●品種茶「やぶきた」「さえずり」「つゆりか」(100g)1,000円→900円(税別)、引き渡し5/1(金)~。
●2,000本限定販売「八十八夜限定新茶」(80g)880円→800円(税別)、引き渡し5/1(金)~。
●昨年1万本販売「予約限定本通」(200g)500円(税別)、引き渡し5/1(金)~。
●昨年3,000本販売「予約ゆかり」(200g)900円(税別)、引き渡し5/8(金)~。
●昨年1万本販売「予約限定本通」(200g)500円(税別)、引き渡し5/1(金)~。

※予約は電話(各店)・ファックス・ホームページ・メールにて受け付け。
FAX:0548-27-3920 Mail:shop@makinohara-cha.com
※パッケージ・内容量が仕入れ状況により変わる可能性があります。

4月からスタート「おもてなし弁当」旬輝の味を家庭や職場、青空の下で!

もっと気軽に旬輝の料理を楽しんでいただきたい。そんな思いから「おもてなし弁当」がスタート。お店と同じ味を家庭や職場などで味わえる。家族のお祝い事やホームパーティー、これからの季節はお花見など青空の下で楽しむのもステキ。「ヘルシーに野菜たっぷり」で「かつり」と肉料理を中心に「など、中身は要望に合わせ対応可。好みを伝えれば母の日のプレゼントにもぴったり!

旬野菜がぎっしり詰まった「ピクルス」 ホームパーティーの手土産に!
北山農園から届く旬の野菜を中心に、10種類前後の食材がぎっしり詰められた「ピクルス」。食材ごとに火入れをする時間を変えている丁寧な仕事ぶり! このほかフランス生まれのジャム「コンフィチュール」もおすすめ。果物×果物、スパイスやハーブなどを組み合わせた新しい美味しさに出合える。いずれもお店ではか手に入らない逸品。手土産や自分へのご褒美にいかが?

●「ピクルス」1,200円(税別)。春はアスパラやタケノコ、コリコリとした食感が楽しいクラゲも!

旬輝(しゅんき)
静岡市葵区大岩1-6-48 TEL054-297-3897 ①11:30~14:30(L013:30) ②18:00~22:00(L020:30) P4台
火曜定休 ※メニュー写真はイメージ。

チャッキー先生の 第2話

漢方講座

仕事や日常生活など、毎日ストレスばかり…。頭と体をリラックスさせる方法は?

日本人の場合、ストレスをため、胃腸を傷めるタイプが多い傾向にあります。仕事の疲れや心配事があつたりすると、不安、不眠、貧血、鬱(うつ)、動悸(どうき)などの症状が出る方も。中医学では胃腸とメンタルは密接な関係があり、胃腸の保護作用や、ストレスを緩和してあげる効果が期待できる漢方を使ってみるのもいいですし、お腹を冷やさないよう気を付けることが大切です。冷たいものや胃腸に負担がかかる食べ物は避けましょう。37度程度のぬるめのお風呂に20~30分程度漬かったり、深呼吸をしたりすると、肩の力が抜けてリラックスできますよ。

漢方の熊猫堂薬局
静岡市葵区湯名中央4-2-4(スーパー富士屋本店前)
TEL054-262-2345 10:00~18:00 日曜・夜日定休 Pあり
<http://www.kumaneikodo.com>

薬剤師・不妊カウンセラー
戸塚和典先生

4歳になったら、カワイでピアノレッスン!
4月は入会金が無料!

カワイ音楽教室の「4歳からの個人レッスン」が人気を集めている。秘密は、独自の指導スタイルにあるようだ。50年以上の音楽教育から生まれた「サウンドツリー」を教本に、楽しみながら総合的な能力を身に付けられる。先生は、音大卒や専門の研修を受けたプロの講師。その子のペースや能力に合わせて丁寧に指導してくれる。4歳になれば手指や理解力が発達するころ。本物の音楽教育に触れさせてあげよう。無料体験後、4月中に入会してレッスンを始めると入会金0円に! さらに初月は管理費も0円に!

●新学期スタートダッシュキャンペーン 入会金通常5,500円~11,000円→無料に!(体験後、4月中にレッスンを始めた方に限り)
●教室/静岡市(葵区・駿河区・清水区)、焼津市、藤枝市、島田市、牧之原市、吉田町、川根町

カワイ音楽教室
静岡市葵区長瀬町2-4-1 野澤屋ビル3F TEL0120-73-8910
受付時間10:00~18:00 日曜、月曜、夜日定休 <https://music.kawai.jp/> カワイ音楽教室

教えてファイナンシャル・プランナーさん

賢いお金の育て方

Lesson 5

現在、ほとんど貯蓄がないけれど、貯蓄できるタイミングはいつあるの?

若い独身のうちはそれほど気にならない貯蓄も年々、気になるように。こんな時代だからこそ、蓄えておきたいところ。お金のプロ・FPの甲田さんによると「結婚後、将来の貯蓄ができるタイミングは三つ」とのこと。一つ目のチャンスは、子どもが生まれるまでの共働き期間。二つ目は、子どもが中学を卒業するまでの期間、三つ目は子どもの独立後。「え? まさに今なんですけど」という人は蓄えるチャンスを逃しているかも? 実は学資保険などにもいろいろあり、貯蓄目的には向いていないものや、自分には合っていない場合も。リスクの許容度は人それぞれ。家族構成や貯蓄の現状など、セミナーだけでは分からない相談は、FPへの個別の無料相談を上手に活用してみよう。

ネット検索や口コミなど多いのですが、家族構成や状況は人それぞれで、実際のところはプロに相談しないと分からないことも多々あります。いずれにせよ選ぶのは自分自身。確かな情報を得て自分で取捨選択するか、なんとなく過ごすのかで、変わることがあるかもしれませんよ。

ファイナンシャル・プランナー 甲田さん

個別のマネー相談会を実施中!

平日は毎日1組、土日は午前・午後それぞれ1組ずつの限定で、経験豊富なFPが個別相談を行ってくれる。まずは電話で予約を。

開催: 平日 18:00または 19:00~、土日 10:00~と 13:30~
会場: RKコンサルティング静岡支社、もしくはご都合のいい場所
申し込みは電話か右の2次元コードから

先着順

RKコンサルティング 静岡支社
静岡市葵区追手町8-1 TEL054-251-2700 FAX:054-251-2702 月~金9:00~18:00

ストレッチの効いたシワになりにくいノーカラージャケットは1枚あると便利。合わせるブリーフスカートは光沢感が決め手。

ジャケット 16,990円
スカート 6,990円

2F/TAKA-Q(タカキュー)
054-269-6120



ゆったりめのフィット感で心も体もリラックス。目を詰めて編んだ厚めの生地は、洗うほどに肌なじみが良くなる。ボトムスを選ばないのもうれしい。

太善手天竺編み
ドロップショルダーTシャツ
2,990円

2F/無印良品
054-654-3737



新生活応援キャンペーン実施中
スマホ5,500円OFF
(一部機種除く) 通常価格より

1F/ショップ センทรัลスクエア静岡/054-203-3500
有効期限/令和2年4月末

税込140円以下のドーナツ6個
600円

※テイクアウト限定
1F/ミスタードーナツ/054-283-3513
有効期限/令和2年4月末

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
2F/ソニー電器タウン/054-654-6511
有効期限/令和2年4月末

トップスとフレアスカートのセット、リボンベルトでぐっとガーリーに。サスペンダーは取り外し可能。

サスペンダー
フレアスカートセット 11,000円

2F/anySIS/Feroux
(エニシス/フェルク)
054-654-4505



抜け感を演出するシルエットとインパクト大のロゴで、コーディネートにワンランクアップさせてくれるはず。

刺繍ロゴコットンシャツ
13,000円

2F/SCOTCLUB/LASUD
(スコットクラブ/ラッシュド)
054-202-2360

フリーチョイスプラン(13,200円)なら、パーマやカット、カラー、トリートメント、炭酸スパからメニュー選び放題!

1F/S&F美容室
054-202-1380

新築やリフォーム、実家の建替えなど、家づくりの悩みを相談してみよう。あなたにピッタリの住宅会社をご紹介します。

1F/エタテ相談カウンター/054-291-6241



小さくてオシャレなフォトブック。初心者さんにおすすめ。22ページ990円!

1F/カメラのキタムラ
054-284-8651



冬物衣類を秋まで保管。レギュラーコース5点以上からの予約可。徹底管理で虫食いや変色の心配なし。

1F/ビュアクリーニング
054-202-1923



子ども服、子ども用品の買い取りと販売でママたちを応援。

(中古品)キッズドレス
1,650円

2F/Cutie Egg
(キューティーエッグ)
054-266-3122



1枚でおしゃれが決まるトレンチコート型のワンピース。ヒールなら大人っぽく、スニーカーやキャップを合わせてマニッシュに着ても。

SUGAR SPOON トレンチワンピース 6,589円

1F/Green Parks topic(グリーンパークストピック)
054-269-6572

デニムのセットアップは今年のトレンド。パーカーやハイゲージニットなどインナーによって表情が変化する。

ジャケット 8,789円
パンツ 6,589円(ともにメンズ)

2F/THE SHOP TK/054-654-5622



バイソン素材がアクセントのトートバッグは新たな一歩を踏み出した大切な人へのプレゼントにも喜ばれそう。全面バイソン素材の色違いなど、全7色。

Ungrid トートバッグ 7,920円

2F/GRAN SAC'S(グランサックス)
054-654-4355

モデル:astenサポーター:RIHOさん

靴の修理、合裁の作業は気づいた時に早めに備えて安心。

1F/サンリペア
054-289-7333

洋服のお直し専門店。サイズ直しやリフォームなど丁寧な仕事で応えてくれる。

2F/サンリフォーム
054-202-0435

保険の無料点検はこちら。セカンドオピニオン実施中。

1F/保険ウェルネス with UCS
054-685-5530

1F/Y! mobile (ワイモバイル)
070-5331-3901



UVカットやウォッシュ加工など、うれしい機能いっぱい。スグレモノ。ピクニックやお花見などの強い味方。

UVカットウォッシュ加工UVネックカーディガン 1,639円

2F/GU/054-292-5577



心躍るカラーソックスで、足も心からおしゃれを満喫しよう。色も形も豊富なバリエーションからお気に入りのソックス3足 1,100円

2F/lutuanna(チュチュアンナ)
054-286-2114



安定感と女性らしさを両立できる5cmヒール。クッション性や消音に優れた、スキップしたくなる履き心地!

ドレスキップス(全3色) 4,397円

1F/SHOO-LA-RUE(シューラルー)
054-202-8112



ちょっとしたお出掛けや仕事場使いに最適なバッグは色々デザインも豊富。内ポケット付き。

ミニトートバッグ 1,320円

1F/Aberdeen(アバディーン)
054-266-4731



新しいことを始めたいなら、着物は?家で洗えるからTシャツ&ジーパン感覚で初心者もトライできる。

洗えるきもの 6,490円

2F/BANKAN/054-280-2710



左胸にブラシルエッセのポケットがついた長めのトレーナーは、裾にタックが入ってゆったり着られる。

ふくれJK 4,895円

2F/drug store's SHOP
054-287-7575



胸元になっぴり入ったピンタックがすっきり見せてくれるポイント。着まわししやすい前開きワンピース。

ピンタックワンピース 7,689円

1F/SM2 keittio(サマンサモス)
054-289-7022



軽くて歩きやすいスニーカーで心も軽く。アッパーデザインもシンプルだから、どんなファッションともコーディネートしやすい。

VANS FALKEN V3830SC 8,250円

2F/ABC-MART/054-202-7790



2019年最大のヒット作「天気の子」が5月27日発売。予約受け付け中。

「天気の子」Blu-ray
コレクターズエディション 13,200円
開スタンダードエディション 5,280円
DVDスタンダードエディション 4,180円

2F/新屋堂/054-283-4987



入社や入学のお祝いにとりな電波時計。クールなシルバーと柔らかなピンクゴールドのバンドで気分までキラキラに。

Wicca 40,700円

2F/Collet/054-284-8480



お外ごはんには愛されキャラクターのランチセットをそろえてみては。

2way中粒ステンレスボウル600ml 3,600円
スリムコンビセット 950円、ケース付きおしぼり700円、レジャーシート500円、食洗機対応ふわっとフタタイトランチボックス 1,200円

2F/SWANKY MARKET
(スワンキーマーケット)/054-654-5500



軽くてどこへでも連れて行けるアウトドアは、街でもアウトドアシーンでも活躍! さっと羽織れる頼れる一着。

アクティブフードジャケット 6,480円

2F/ジーンズパー-OSADA
054-654-5780



ボリュームのある袖とルーズなフォルムが今っぽさかわいらしさを同時にかなえてくれる。秋口まで使えるライトな素材。

フードポルゾン 2,980円

1F/Honeys(ハニーズ)
054-266-7676



ナチュラルでシンプルな大人カジュアルを表現する洋服のセレクトショップ。幅広い年齢の女性にステキでカワイイものを。

2F/robe de brun(ローブ・ド・ブラン)
054-270-9701



ミニマルなデザインとかけ心地を追求。定番カラーはもちろん、春らしいふんわりとしたカラーに挑戦するのもいい。

Trend Combination 各13,200円

2F/JINS(ジンス)/054-284-4433



リボンを結ぶボウタイは、シンプルながら大人の余裕を醸し出す。ボディラインを美しく見せてくれる優秀アイテム。

リボンデニムシャツ 16,500円

2F/Motion(モーション)
054-284-4211



本や雑貨の購入にQUOカードが使えて、さらに便利に。

2F/BOOKSえみたす
054-654-6262



着けなくなったデザインが古くなったりしてしまったりジュエリーに息を吹き返すリフォーム。見積もりは無料。

2F/Milliflora(ミルフロラ)
054-654-4755

food

こだわりが詰まったオリジナルコーヒーやワイン、食材が所狭しと並ぶ。普段使いもギフトも、ワクワクしながら探してみよう。

1F/カルディコーヒーファーム
054-281-1778

1F/ちゃーしゅうや武蔵
054-283-4634

おいおいパーティー! シェアして楽しもう。おすすめパーティートレイ(テイクアウト限定) 2,700円

1F/サブウェイ/054-269-5684

鶏肉の総業専門店が作る焼き鳥、唐揚げ、お弁当で食卓を豪華に。

1F/鳥ぶら/054-286-2292

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。

2F 占い館SYNOS(サイノス)
070-5404-6780

生まれ月別
春のLuckyアイテム!

1月/ティーカップ 7月/観葉植物
2月/自転車 8月/カメラ
3月/ハンドクリーム 9月/プレスレット
4月/スマホケース 10月/スタンドグラス
5月/システム手帳 11月/腕時計
6月/スカーフ 12月/カーテン

※素敵な春を見つけましょう!
ご相談対応スケジュール
鑑定料金/15分2,200円

KALDI

博多の明太子たっぷりの明太子マヨネーズとチーズは好相性!

チーズ明太子(8個入り) 680円

1F/高橋屋たこ/054-654-6622

TOKYO ROAST

話題のスターバックスリザーブローズスターTokyoのローズスターが焙煎した、まろやかなコーヒー。

Tokyoロースト250g 1,339円

1F/スターバックスコーヒー
054-654-5822

中トロ入りでちょっとぜいたくに。旬の豪快盛り 6,804円

※仕入れにより内容変更あり

1F/沼津魚がしめテイクアウト店
054-269-6862

タケノコや山菜、静岡産マグロネギトロカマも入った、春らんまんのお弁当を行業のお供に。

春の一口自慢弁当 750円

1F/天神屋/054-202-8000

●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

一部専門店が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 静岡市駿河区石田5-1-1

ハッピードールにイースター限定のカエルが登場!カラフルなエッグカップはテイクアウトもOK。

イースターハッピードール 500円(〜4/24)

1F/サティワアイスクリーム
054-284-0931

スマホで注文、支払いが完了!モバイルオーダー注文でポトトサービス券プレゼント。

1F/マクドナルド/054-285-5301

喉越しのいいとろろと甘辛く煮た牛肉がたっぷり、スタミナ満点!

とろろ五牛肉ぶっかけ(小) 649円

1F/はなまるうどん/054-654-5588

毎月9-19:20-29日は、1回のお支払い金額500円毎に400円分のクーポンつりプレゼント。

1F/風まつり/054-283-6230

あの子に1つ贈り物

6年間あの子の相棒だったランドセル。入学以来のいろんな思い出があるし、丈夫な革だもの、捨てるのはもったいないよね、と無垢(むく)の木の家具を作る静岡のメーカーが考えた。ランドセルの被せ部分を使って、折り畳み式のカッコいいstuhlが出来上がる。椅子本体には広葉樹の銘木を使用。アウトドアでも室内でも使って、置いてサマになる。被せ部分の強度によっては裏側を帆布で無償補強してくれる。あの子の生涯の友だちになりそう!

ランドセルstuhl

15,000円(送料・税別)~
ヒノキクラフト 静岡市葵区辰起町8-12 TEL.054-274-1800
ネットショップ <https://randsei-stool.com/>

とっさの1フレーズ



イズ ディス シート テイクン
Is this seat taken?

「この席、空いてる?」

Point 教室や学食で、知らない人の隣に座る時に、
空いていれば「no」、誰かが使っていたら「yes」などと返ってきます。

サブリーな1 action

バーチャルレッスンの ポーズに挑戦!

クラウドック

スマホを背に! リラックス効果

体が硬い人は
かかとを床から離して
膝を曲げても大丈夫

丸まりがちな
背中・肩回りが
伸びることで
呼吸が深まる!



1 床に四つんばいになり、両手を肩幅に開き、足は腰幅に開く。顔は下を向く。

2 おしりをぐいっと天井に持ち上げ、かかとを床に押し付けるようにしてももの裏を伸ばす。



グランツ フィットネス
インストラクター
茂川広太朗さん 山本直美さん

▶ asten SNSで動画が見られます!

映像を見ながら簡単に楽しむ!
4種類のクラスがある
「バーチャルレッスン」開催中!

▶ asten SNSで動画が見られます!

▶ asten SNSで動画が見られます!



Glanz

番組とコラボした「赤のVegeサンド」

SBSテレビ「Sole!いいね!」20周年とコラボした、ビタミンたっぷりのサンドイッチ「赤のVegeサンド」(450円、税別)が完成! 太陽(Sole)の赤をテーマに、トマトを使った食パンに、金時人参や紫キャベツのマリネ、パプリカ、サーモンなど20種類の食材を使用。毎日昼頃から10食限定で店頭に出る。



ブレッドランド ナチュール
静岡市葵区安東2-16-13
TEL.054-246-7600 ●8:00~18:00 月曜定休

4月から必聴! 「内山絵里加のふくわうち」

午後には癒やしのひとときを。SBSラジオは4月から「内山絵里加のふくわうち」をスタート! ワハハ本舗店長の久保ノブオさん、芸人のサバナハ八木さん、レーザーラモンRGさん、映画コメントーターの有村麗さんら日替わりパートナーとの掛け合いは必聴だ。バラエティ豊かな1週間をお届けする。

●月~金曜13:00~16:00。
金曜は水野涼子アナウンサーと二村豊さんが担当。
SBSラジオ 静岡市駿河区登呂3-1-1 TEL.054-284-8955



ZOOM & ZOOM

スタイルや上質さにこだわった注文住宅と、リーズナブルで実際に見て選べる建売住宅。両方の良さを生かして生まれたのが、明和住宅が提案する「企画型住宅」。静岡市内に完成したばかりの一軒を見学してきました!

注文住宅と建売住宅のいいとこどり!?

「企画型住宅」ってなに?

「Wow! 曇りの日でも室内が明るい!」

「リビングは家族が集まる明るい空間を目指しました。照明や窓の配置も工夫していますし、壁の下側の幅木までナチュラルな白色でまとめて明るさを出しています」

「リビングや寝室は質感のあるクロスや壁材で変化をつけていますね。オーダーしたみたいにおしゃれ」

「玄関ホールの煉瓦のような白壁は、エコカラットという脱臭効果や調湿性の高い建材です」

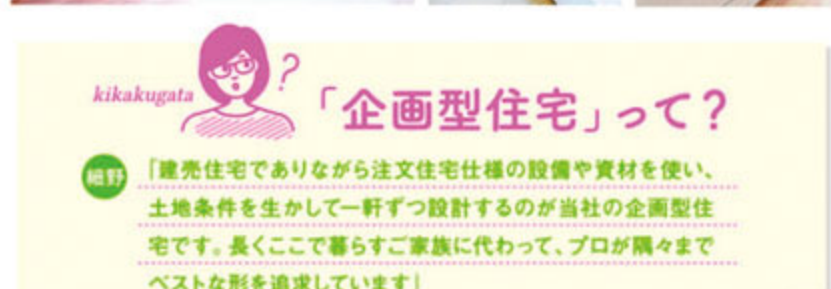
「Wow! 作り付け収納が至れり尽くせり」

「「収納が、ここにほしい!」というところにちゃんとありますね」

「当社には整理収納アドバイザーもいますので、どの部屋をどう使うか考え、トータルな収納計画を作っています。他にも、照明の位置によって光の色を変えたり、ダイニングの邪魔にならない位置にパソコン作業用カウンターを作り付けたりと、実際に住んだ時をイメージして設計しているんですよ」

「Wow! 見学したのは、新築に憧れるライトーン」

「Wow! 案内してくれたのは、注文住宅より注文住宅らしいのが企画型住宅です」



「Wow! コスパにびっくり!」

「システムキッチンにお風呂に照明器具まで、設備がどれも注文住宅みたいにスタイリッシュですけど、これも全部販売価格に入っているんですか?」

「はい、外構や庭木も全部込みです。オプションを付ける必要がほとんどないので価格が分かりやすいのも企画型住宅のこだわりです」

「Wow! 企画型住宅」って?

「建売住宅でありながら注文住宅仕様の設備や資材を使い、土地条件を生かして一軒ずつ設計するのが当社の企画型住宅です。長くここで暮らすご家族に代わって、プロが隅々までベストな形を追求しています」

「Wow! 外構もトータルでデザイン」

「Wow! えっ! 制震ダンパー採用?」

「実はこの家、構造体に制震ダンパーを組み込んだ「イノスの家」です。耐震等級は最高の3を取得しているんですよ」

「制震なんて注文住宅でないと思理だと思ってました! 見えるところばかりじゃなく構造もしっかり考えられているんですね」

「お気に入りの内装や間取りも、まず確かな基盤があってこそですね」

「Wow! コスパにびっくり!」

「Wow! コスパにびっくり!」

「Wow! コスパにびっくり!」

「Wow! コスパにびっくり!」

モデル: astenサポーター-RIHOさん

asten X APITA coure

ピリッとさわやか、春の味わい
細竹の子と桜えびと
九条ねぎの Pasta 1,298円
1F/バスタ屋一丁目/054-284-1173

口の中に香り広がる
本格派デザート
ティラミスクラシコ 299円
2F/サイゼリヤ/054-280-3831

本格寿司をお手頃価格で
ファミリー盛り 5,378円
※仕入れにより内容変更あり
1F/日本初の流れ鮎 沼津魚がし鮎
054-654-3220

WイチゴWクリーム
Wイチゴチョコクリーム
各520円

イチゴとクリームを
存分に味わえる季節
限定メニュー。春の
風に吹かれながら
召し上がり。

2F/モンパ
054-288-7696

鉄鍋焼餃子、麻婆豆腐など
個性にあふれた「紅虎味」
2F/紅虎餃子房
054-654-5560

選べる贈り物のお得なセット
四六時中花巻と小籠セット 1,199円
2F/和ダイニング 四六時中
054-283-3125

そば、丼や定食が充実
掛川ふかひし茶そば天ざる 1,680円
2F/ふじの坊 美濃
054-287-7755

6ヵ月ペーからウエルカムの
ことも英語・英会話専門校
1F/アミティエ/054-280-4588

話題のプログラミングをブロックで
学ぶ無料体験レッスン実施中
3F/Kicks/0120-194-052

全国に展開する美容脱毛サロン。初めての
脱毛でも安心して相談を
3F/ミゼプラチナム/0570-007830

営業時間10:00~22:00 ※一部専門店が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。
取材協力/アピタ静岡クオーレ館 静岡市駿河区南八幡町8-22

いたずら心は
納めきれないみたい。

わが家がいちばん。

meiwa 明和住宅株式会社 静岡市葵区沓谷5-11-5 tel.054-263-1144 明和住宅 検索

淑女検定

1の笛

祭りばやしで甲高い音を響かせるしの(篠)笛。奏者の息遣いによってさまざまな表情を変えるのも特徴で、心に染み入る音色は郷愁を誘う。何かを始めたい春。伝統楽器のお稽古はいかが。

問題1 しの笛は何で作られている?

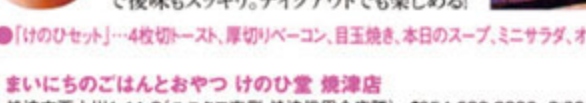
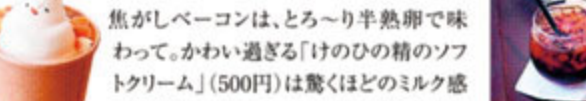
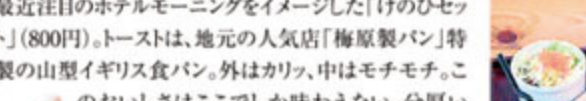
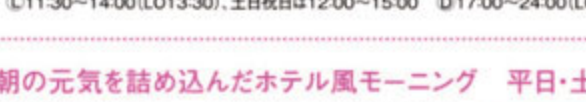
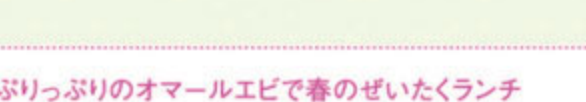
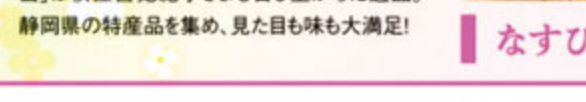
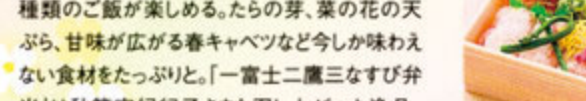
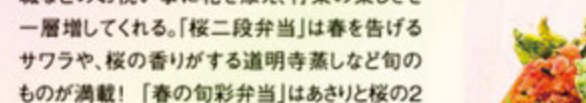
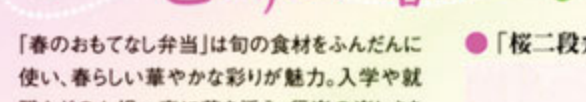
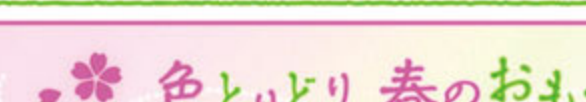
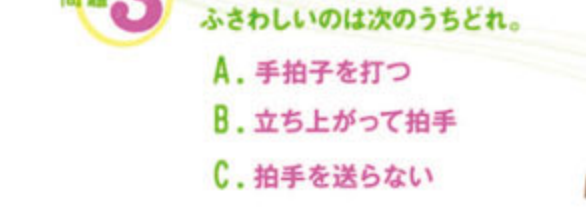
- A. 細い種類の篠竹
- B. 生え始めの真竹
- C. 篠という木の枝

問題2 美しい音色にあまり関係のないものはどれ?

- A. 姿勢
- B. 経験
- C. 目力

問題3 聴き手のマナーとしてふさわしいのは次のうちどれ。

- A. 手拍子を打つ
- B. 立ち上がって拍手
- C. 拍手を送らない



問題1 しの笛は何で作られている?

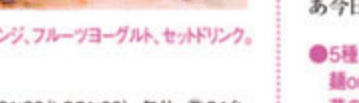
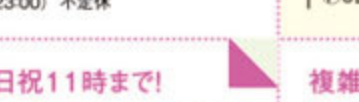
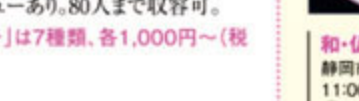
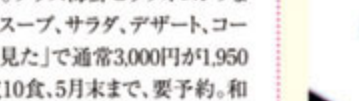
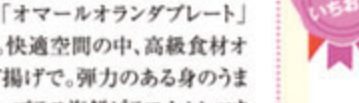
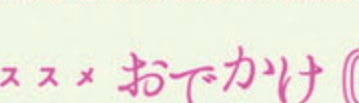
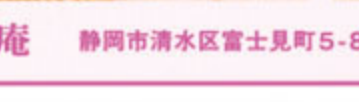
- A. 細い種類の篠竹
- B. 生え始めの真竹
- C. 篠という木の枝

問題2 美しい音色にあまり関係のないものはどれ?

- A. 姿勢
- B. 経験
- C. 目力

問題3 聴き手のマナーとしてふさわしいのは次のうちどれ。

- A. 手拍子を打つ
- B. 立ち上がって拍手
- C. 拍手を送らない



SBS学苑 パルシェ校

今月の先生

志紅 しょうこ

現代邦楽会と音楽士

素朴な音色で深い味わいのある「しの笛」。心に響く日本特有の音色を大切にしながら楽しい講座を開催(グループと個人でのレッスン有)

SBS学苑 パルシェ校 INFORMATION

5/10(日) 13:30~15:00

時世のうた ~時空を超える先人たちの魂~

受講料/2,970円(税込)

管理運営費/110円

講師/志紅 しょうこ(現代邦楽会・音楽士)

先人たちの時世のうたに込められた万葉の思いや魂のメッセージを体感できます。

【お問合わせ・お申し込み】

Tel.054-253-1221

正解 & 解説

問題1 → 正解 A

しの笛は篠竹という細い竹で作られる。すらすらと伸びて節と節の間が長い。成長が止まる11~12月ごろに取り、数年間寝かせて水分を飛ばしてから細工する。指穴の数は基本的に6~7孔だが、地域によって違うところもある。「江戸時代、各地でお祭りが始まり、自分たちで笛を作るようになりました。しの笛は今でも各地にたくさんの種類があるんですよ」と志紅先生。

問題2 → 正解 C

しの笛は吹けばすぐい音が出る楽器ではない。まずは基本姿勢から。フルート同様、右に構えて顔は真っ直ぐ正面に。下半身はやや右に向けて。本来は正座や立ち姿勢で吹くが、椅子の場合は背もたれを使わず浅めに腰掛ける。初心者は鏡を見ながら練習を。西洋楽器のように均一な音が出ない日本の笛。奏者の力量によって、音程や音質が異なる。「ただ吹くのではなく、笛と息を合わせます」と志紅先生。

問題3 → 正解 C

演奏が終わっても、「拍手を送らない」というのが好ましいマナー。拍手は明治期に西洋から入って来た文化。立ち上がって拍手するのも西洋の習慣から来ている。志紅先生は「演奏後の拍手は不要なんです。音が消えた後のふっとした空間や余韻を堪能していただきたいです」と話す。西洋音楽のような定期的なリズム感はなく、独特の「間」も大事にする。音色と間と余韻で幽玄な世界を堪能したい。

astén PEOPLE

vol.174

鮎貝健

ラジオパーソナリティ、イベントMC、ナレーション、アーティスト

夕暮れ時のラジオから聞こえてくる、心地よい音楽とすてきな声。運転中聞いている、という方も多いのでは? SBSラジオMUSIC CROSSOVERはこの春、16:30~18:00に放送時間がお引越しい。火・水の番組パーソナリティを担当する鮎貝健さんに音楽のルーツと、ラジオへの思いを聞いた。

Q.「MUSIC CROSSOVER」のコンセプトを教えてください。

勉強や家事の合間、仕事帰りの車の中、仕事の方の気分転換になるような番組を心掛けています。洋楽を中心に、気分が合った気持ちのいい音楽をお届けできれば、と思っています。

Q.ラジオDJのほかに、ご自身の音楽活動、音楽イベントのMCなどに携わる仕事をされています。そのルーツはなんですか?

幼少期をニューヨークで過ごして刺激を受けました。最初に親しんだのはロック。カナダ出身のギタリスト、ブライアン・アダムスに憧れました。ラジオから聞こえてくるヒットチャートにも

夢中でした。16歳でバンド活動を始めたのですが、両親が厳格で、テレビも1日30分程度と決められている比較的家庭で育ったので、当時は親がロックミュージックにいい顔をしませんでした。親の目を盗んで音楽番組を見ていた記憶があります。

Q.音楽を仕事にするターニングポイントは?

80年代にMTVという音楽専門チャンネルがアメリカで始まって、それがすごく衝撃的でした。そこでMCを務める人はVJ(ビデオジョッキー)と呼ばれ、今で言う

YouTuber的な新しい存在ですごくかっこよかった。MTV JAPAN(日本版MTV)が始まった際、大学生だったのですが、電車の中で声を掛けてもらいオーディションを受け、VJに選んでいただきました。それを見た音楽番組を見ていた記憶があります。

Q.ラジオを始めて20年以上。心掛けていることはありますか?

なるべく素の自分に近い自然体でお届け

★PROFILE

1970年12月14日、東京都生まれ。日本人の父とドイツ人の母の間に生まれ、2~9歳の間、ニューヨークで過ごす。16歳で再び1年間渡米し、バンド活動を開始。大学在学中に音楽専門チャンネル「MTV JAPAN」のVJに起用される。その後、ラジオDJとして人気を博し、人気テレビ番組のナレーションやMC、映画出演と、幅広く活動を展開する。音楽面では自身のバンドTOBYASでの活動のほか、楽曲提供をはじめ、ライブやレコーディングでも多くのアーティストとコラボレーションをしている。



“自然体で心地よい音楽を届けたい ラジオならではの体験になれば”

できるよ、と思っています。実は、長年やらせていただいている中で、ラジオで話すことをとても難しく感じた時期がありました。最初は個性として面白がってもらった部分があるところまでいくと自分じゃないものを求められているようで、MUSIC CROSSOVERを始めたことで、マイクに向かう楽しさを改めて知りました。肩肘張らず自分らしく、と心掛けています。

Q.おすすめの音楽を教えてください。

ティーン特有のきらめき、その瞬間を切り

できるよ、と思っています。実は、長年やらせていただいている中で、ラジオで話すことをとても難しく感じた時期がありました。最初は個性として面白がってもらった部分があるところまでいくと自分じゃないものを求められているようで、MUSIC CROSSOVERを始めたことで、マイクに向かう楽しさを改めて知りました。肩肘張らず自分らしく、と心掛けています。

Q.おすすめの音楽を教えてください。

ティーン特有のきらめき、その瞬間を切り

取った音楽はどんなジャンルでも引かれます。今伝えたいのはブリー・アイリッシュやリゾといった女性アーティスト。こんな表現いいんだ!というギリギリを攻めたい、つらいことも笑い飛ばしてしまおうなとたくましくも笑って、女性の社会的な立場の変化とともに音楽の表現の幅が広がったと感じます。アステン読者にもぜひ聞いていただきたいです。

Q.静岡の人の印象は?

幼い頃から静岡に来る機会が度々あったので、親しみがあって居心地がいいです。美人が多い、という印象です(笑)。あと、お茶割りが最高!東京に帰る際は、駅でお茶割りを買い込んで帰ります(笑)。

Q.最後に読者にメッセージを

曲の背景、一曲一曲にある物語と共に伝えられたら。ラジオの魅力は目に見えないものではないからこそ、みなさんの体験に寄り添えることだと思います。ラジオから流れてきた曲が、人生の中で大切な一曲になるかもしれません。僕自身、幼い頃からラジオから流れてくる曲を聞いて、想像を膨らませたり、ワクワクして胸が高鳴る経験をしました。そういった体験を皆さんと共有できたらうれしいです。



色とりどり 春のおもてなし弁当 お祝い事や行楽をワンランク上に

「春のおもてなし弁当」は旬の食材をふんだんに使い、春らしい華やかな彩りが魅力。入学や就職などのお祝い事に花を添え、行楽の楽しさを一層増してくれる。「桜二段弁当」は春を告げるサワラや、桜の香りがする道明寺蒸しなど旬のものが満載!「春の旬彩弁当」はあざりと桜の2種類のご飯が楽しめる。たらの芽、菜の花の天ぷら、甘味が広がる春キャベツなど今しか味わえない食材をたっぷり。「一富士二鷹三なすび弁当」は秋篠宮妃紀子さま召し上がった逸品。静岡県の特産品を集め、見た目も味も大満足!



●「桜二段弁当」2,000円(税別)

●「春の旬彩弁当」1,500円(税別)

●「一富士二鷹三なすび弁当」2,300円(税別)

なすび庵 静岡市清水区富士見町5-8 受付時間9:00~18:00 ☎054-352-1559 ※配達エリアなどは問い合わせを。

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

ぷりぷりのオマールエビで春のぜいたくランチ

土日祝日限定だった「オマールオランダプレート」が、平日のランチでも、快適空間の中、高級食材オマールエビをオランダ揚げで、弾力のある身のうま味が口の中に広がる。プラス海鮮ビラフオムレツまたはガーリックライス、スープ、サラダ、デザート、コーヒー付き。「アステンを見た」で通常3,000円が1,950円(税別)に。1日限定10食、5月末まで、要予約。和食から洋食までメニューあり、80人まで収容可。

●10Fの「天空ランチ」は7種類、各1,000円~(税別)。月~土限定。

しずまち さわ

静岡市葵区昭和町6-2 アイワンビル1F ☎054-266-4777

11:30~14:00(L013:30)、土日祝日12:00~15:00

17:00~24:00(L023:00) 不定休

4月のランチ

アサリと春野菜の Pasta 1,850円(税別)

オードブル6品、スープ、パン、デザート、コーヒーティー付き

わぁ、きれい! 思わず歓声上がる春色パスタ

ぷりぷりとした身にうま味の乗った旬のアサリがたっぷり。ベーコンの塩気とコショウが効いている、キリッ引き締まった味わいに仕上がっている。オードブルも6品盛りと多彩。休日のゆたかりとしたランチなら、白ワインと一緒に楽しみたい!

和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI(モイズミ)

静岡市葵区油ヶ谷7-5 ☎054-247-1338

11:00~14:00 17:00~22:00(土日ランチあり)

1F6台+提携あり 水曜定休 MOIZUMI 特選

朝の元気を詰め込んだホテル風モーニング 平日・土日祝11時まで!

最近注目のホテルモーニングをイメージした「けのひセット」(800円)。トーストは、地元の人気店「梅原製パン」特製の山型イギリス食パン。外はカリッ、中はモチモチ。このおいしさはここでしか味わえない。分厚い焦がしベーコンは、とろ〜り半熟卵で味わって、かわい過ぎる「けのひの精」のソフトクリーム。(500円)は驚くほどのミルク感で後味もスッキリ。テイクアウトでも楽しめる!

●「けのひセット」…4枚切トースト、厚切ベーコン、目玉焼き、本日のスープ、ミニサラダ、オレンジ、フルーフヨーグルト、セツドリンク。

まいにちのごはんとおやつ けのひ 焼肉店

焼津市西小川11-11-9(ユニクロ南焼津店隣) ☎054-626-8886 8:00~21:30(L021:00) 無休 24台

複雑な濃厚スープがクセになる! シェフ押し担担麺

無性に食べたくなる濃厚ラーメン。そんなときは祥瑞へ。シェフの創意工夫が詰まった担担麺はごまに加え、カシューナッツやカルシウム、ピスタチオなど、たっぷりのナッツがコクと甘さをプラス。さらにザーサイや干しエビとも相まって、複雑なうま味を作り出している。さあ今日のランチは担担麺で決まり!

●5種から選べる「麺ランチ」1,000円(税別)(担担麺orワンタン麺or又焼麺or豚骨湯麺orエビと野菜のあんかけ汁パン、サラダ、ご飯、デザート付き)。

北京烤鴨 祥瑞(しょうずい)

静岡市葵区黒金町55 静岡交通ビル2F ☎0120-22-5851

11:00~14:00 17:00~22:00

16:00~23:00(L022:00) 不定休 北京烤鴨 特選

しずおか MIRUI プロジェクト

クラウドファンディングBOOSTERにチャレンジする事業者を、松坂屋静岡店・静岡バルコ・静岡新聞SBSがバックアップします

みるい(MIRUI)を、みらい(MIRAI)へ。

MIRUI → MIRAI

(企画制作 静岡新聞社 地域ビジネス推進局)

クラウドファンディングにチャレンジする事業者を応援しよう!

しずおかMIRUIプロジェクト

●各商品とも詳細は各プロジェクトページをご確認ください。●各商品ともなくなり次第終了となります。●可能性が広がります。

VOL.1 組織工場が生み出す 独自のプロダクト 株式会社津田製菓 (富士市)

VOL.2 老舗が挑む 「こんにゃくヴィーガンミート」開発 株式会社こんにゃくラボ (焼津市)

VOL.3 持続可能な川根町に向けて 軸子の6次産業化に挑戦! チーム・ゆずいっぴく (静岡市)

VOL.4 「ナシ畑」をナシに! 低価格&少人数でウエディングハウス ウエディングハウス・マメゾン (静岡市)

VOL.5 未経験でも農業を仕事に! 常識を覆すパンチヤー 株式会社Happy Quality (浜松市)

私たちが一体となって応援します

静岡新聞 SBS Matsuzakaya PARCO BOOSTER

4月は豚肉で元気いっぱい しずおか キッチン

今月のしずおか食材
豚肉



良質のたんぱく質やビタミンB₁を含み、疲労回復にもよいとされる。静岡県産の豚肉は赤身がおいしいのが特徴。チーズを入れるとコクがアップするのでおすすめ。



ポイント 焦げないように中火でじっくり加熱して

今月の先生 **泉地 貴幸 Takayuki Izumichi**
●ホテルアソシア静岡 オールデイダイニングバーゴラ 料理長 tel:054-254-4460
加熱する時にバターを入れることで風味とコクがアップします。細かいパン粉がなければ、袋のまま揉んで細かくしてもOK。細かいパン粉を使ったほうがムラなくきつね色に仕上がります。



チーズカツレツ コルドン・ブルー風

●材料(4人分)
豚ロース: 120g×4枚
ロースハム: 4枚
ブルーチーズまたはスライスチーズ: 15g×4枚
パン粉(細目): 160g サラダ油: 120cc
バター: 20g 塩こしょう: 少々

A
卵: 2個
小麦粉: 60g
水: 少量

B
トマト: 1個
タマネギ: 80g
バルサミコ酢: 100g
オリーブオイル: 200g
蜂蜜: 30g

1 Aを混ぜておく。Bのトマトは湯むきして種を取る。8mm角くらいに切る。タマネギはみじん切りにした後、水にさらし、辛味を抜く。豚肉の厚さ半分のところに切り込みを入れて袋状にし、ハムとチーズを入れる。

2 ①の豚肉に軽く塩こしょうを振り、混ぜたAにくぐらせた後、全体にまんべんなくパン粉をつける。

3 フライパンを熱し、油とバターを敷いて中火で片面3分ずつ揚げ焼きにする。Bをよく混ぜたソースをかける。

asten

asterisk ten
asterisk(アスタリスク:*)はギリシャ語で「小さな星」。asten10(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。

2020.4月号 Vol.174 [2020.4.4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
●静岡新聞新刊に新送

※次回(2020年5月2日発行)は「動物園」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
Tau(タウ)
魚の鱗(うろこ)のピアス 4,300円~
(イヤリングパーツに付け替え可能)
問い合わせ
http://rachel-1552.com
TEL.053-589-5927

asten OFFICIAL
取材のこぼれ話や、紙面で紹介しきれなかっ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

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・郵便番号・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

2020年4月17日(金)締切 当日消印有効
※当選者の発表は発表をもって代えさせていただきます。賞品は4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4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 冷たいスイーツでおすすめのお店とそのスイーツの名前を教えてください。
- Q4 アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。

01 3名様
CC Coffee Ticker 150円
ドリップコーヒー3種と
コーヒー割りチケット2枚
【けのひ堂 静岡店・焼津店】

02 5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】

03 5名様
天使のガーゼ タオルハンカチ
※どの色、柄が気に入るかはお楽しみ
【三原原屋】

04 20名様
カップヌードル(味噌・しお・豚骨チリカレー)各1食セット
【日清食品】

ホテルアソシア 静岡



リニューアルオープン
PERGOLA ALL DAY DINING
「五感を満たすフレッシュなメニューが勢揃い」
「五感を満たす」
「ナチュラルダイニング」をコンセプトに
新しく生まれ変わった
パーゴラで、
美味しいひとときを
過ごしませんか?

JR静岡駅 ランチタイム 11:30~14:30(L.O.14:00)
ディナータイム 17:30~21:00(L.O.20:00)



アペタイザー約10種 & デザート約10種
静岡県産ローストポーク
見た目も味も華やかなデザートメニューやバランスの取れた体にやさしいデリメニューなど彩り豊かなお食事をお楽しみいただけます。

ランチbuffe

	大人	シニア	小学生	幼児
平日	¥2,700	¥2,500	¥1,600	¥900
土日祝	¥3,000	¥2,800	¥1,600	¥900

シニア…65才以上/幼児…3才以上

ホテルアソシア静岡
オールデイダイニング
バーゴラ
リニューアル記念特別価格 ランチbuffe
平日 ¥2,700 → ¥2,400 土日祝 ¥3,000 → ¥2,700
有効期限: 2020/4/30(木)まで ※1枚につき1グループ有効 ※他の割引との併用はできません
お問合せ Tel.(054)254-4460 受付時間 10:00~21:00 ※ランチタイム 11:30~14:30(ラストオーダー14:00)

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 FIT 登場
Hondaが考えた“心地よさ”を詰め込みました。
ぜひ店頭でご体感ください。

フィット e:HEV CROSSTAR
型式:6AA-GR6 1.5L 電気式無段変速機/FF
車間本体価格 228.8万円※
※上記価格には写真の有料色及びメーカーオプションの価格は含まれておりません。

Honda Cars 静岡

清水吉川店	清水洗川店	東静岡店	聖一色店
清閑町店	竜南店	U-Select 静岡	

※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、応急パンク修理キット・標準工具・ジャッキが含まれます。■販売店でセット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メーカーオプション、ディーラーオプションの価格は含まれておりません。■掲載内容に明らかな不備があった場合、やむを得ず販売をお断りする場合があります。■写真は印刷のため、実際の色とは異なります。■詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。