



asten

1月
Jan. 2018



宝尽くしのような水引のアクセサリー。
材料は水引の聖地と言われる飯田市から。
水引には色とりどりの絹糸が巻いてある。
作者はmotonagaの小林梨恵さん。
かつていた東京の仕事場は、
アーティストのライブなど最先端の現場。
ある日、忘れられかけている
日本的なモノに心を動かされてしまった。
清らかさや幸せへの折りを込めた、
水引が持つ優しさも伝えたいという。
2018年、あなたの夢が
美しく結ばれますように。

今月の*
キラリ

*
撮影協力/motonaga
<https://www.instagram.com/motonaga/>



asten people
堂珍敦子



アステン5つ星
エビ料理

特集 書くことはじめ。

私流、発見 THE STYLE OF astenIST
さりげなく、プラスアルファ。

しずおかキッチン
大根めし

淑女検定
日本画

アステン ウーマン 5PIECES

asten life 1

こだわりSELECTION

The new S-Class Sedan

メルセデスが築き上げてきた哲学と情熱が生んだ最高峰。



新年あけましておめでとうございます。本年も何卒宜しくお願い申し上げます。

メルセデス初売りフェア2018 1.6(sat)-1.7(sun) 10:00a.m.-6:00p.m.

Mercedes-Benz



ご購入記念品 ご来店いただきアンケートにお答えいただいた方に「ハーゲンダッツ ミニカップ ギフト券」プレゼント!

ご成約記念品 メルセデス・ベンツ オリジナルアルミスーツケース

美しさと強度を兼ね備え、様々なシーンでご愛用いただけます。

※プレゼントは1台様に1つとさせていただきます。※数量に限りがございます。品切れの際はご容赦ください。

ヤナセは、累計販売台数「おかげさまで、もうすぐ200万台」を達成します。

静岡駅 西口 徒歩1分

メルセデス・ベンツ静岡東 (株)ヤナセ静岡支店

〒420-0813 静岡県静岡市東区長沼694-1
☎054-261-4100
URL: <http://yanase.jp/>

静岡駅 西口 徒歩1分

メルセデス・ベンツ静岡東 (株)ヤナセ静岡支店

〒426-0031 静岡県藤枝市草津549-6
☎054-645-7222
URL: <http://yanase.jp/>

メルセデス・ベンツ正規販売店

メルセデス・ベンツ藤枝 (株)ヤナセ藤枝支店

〒426-0031 静岡県藤枝市草津549-6
☎054-645-7222
URL: <http://yanase.jp/>



書く、から始まる新しい年。
 今一度、手書きの素晴らしさに目を向けてみよう。
 その分手放してしまっているコトはないだろうか。
 近ごろ「手で書くこと」がめっきり減った私たち。
 人だけに授かった「書く」という知恵。
 ペンを握って机に向かい、文字をつづる。

書く、 いとはじめ。



手書きで脳全体が活性化

仕事でもプライベートでも、文字は「書く」より「打つ」が当たり前の時代。久しぶりに文章を書こうとすると簡単な漢字につまずいて、焦りを感じることも少なくない。遠い遠い昔から、私たち人間は文字を書いて文明を発達させてきた。手書きは何をもたらしてくれるのだろうか。「書く」を研究している静岡大学教育学部の杉崎哲子教授を訪ねた。

「手書きすることによって、脳全体が刺激されるんです」と杉崎教授。何もない状態から点画を作り上げていく行為は、さまざまな分野で脳を働かせるという。まず、頭に浮かべた文字を具象化する。文字情報が目から入り、耳からは書く音、毛筆なら墨の香をかきながら書く。ぎゅっと筆圧を加

えると、紙から触感も伝わる。頭では次々と言葉を浮かべ、文字に変換していく。パソコンやスマホには予測変換機能があるが、手書きの場合は自ら点画を組み立てて文字を形にしているので、そこだけでも、脳の活動領域に大きな差が出る。

「集中力にも影響する」と杉崎教授は指摘する。例えば“掛かる”と書きたい時、変換キーを打つと〈架かる・係る・懸かる・罹る〉といったその場では不要な文字まで一覽で画面に出る。「書きながら次の言葉を考えているのに、余計な情報が入って来ると思考がストップして集中が途切れるんです。これが書き文字との大きな違いです」



目標を手書きして目に焼き付ける

とはいえ、単なる伝達や大量に文字を書く場合は、パソコンが便利。せめて気持ちを伝える時は、手書きを心掛けたい。メールやプリントアウトした文字では、気持ちまではなかなか伝わりにくい。「ありがとう」「これ食べてね」といった日常のちょっとした書き置きは、相手を思う温かさまでも伝えてくれます」と杉崎教授。文化庁の平成26年度「国語に関する世論調査」によると、年賀状などは「手書きされたものや手書き一言加えら

れたものがよい」と答えた人が87.6%に及んだ。書き文字は、人の心に届くのだ。

手書きは、誰かの心だけでなく、書いている本人の心にもじんわり染みるもの。「自分自身の心をコントロールするツールにもなる」という。例えば「明日もがんばろう」と筆ペンで元気な文字を書くと、目からの刺激になり、言葉をかみしめ気合が入る。そういう意味でも年の始まりに目標をしたためて壁に貼ったり、予定を

手帳に書き出したりすることは、理にかなっているという。「手の動きで文字にすると、より深く記憶され、脳内に再生されやすくなります。さらにその言葉が目に入ると、文字がメッセージを発してくれる」という。「私は日頃からすぐ手書きでメモします。学生たちにも“メモ魔になれ”ってよく言っているんです」

日頃から目標や思い付いたことを書き留める習慣を身に付けておくのもいい。



頭の中を図解で書き出してみる

紙とペンで頭の中を整理する時、「図解で記す」という方法もある。常葉大学造形学部の安武伸朗教授は「図解思考は自分の頭で理解して、分類して記す。そうすることで、知識を自分のものにするので、よりクリエイティブな発想ができるようになる」と話す。安武教授が顧問を務める同大の未来デザイン研究会では、分かりやすい議事録「グラフィックレコーディング」について研究してきた。会議などの内容を、文字や記号、イラスト、図解でホワイトボードや模造紙にその場で手書きし、参加者の思考の発展を促す議事録のことで、各界から注目を集めている。学生たちは、年間10回以上全国の企業や大学に招かれ、実践を重ねてきた。

大学1年から参加している同研究会部長の4年、水谷みなもさん(21)は、

この活動を通して自身の「書く」にも向き合ってきた。以前はパソコンで授業のノートを取っていたが、いつしか手書きにシフトした。ローマ字を通して変換しながら文字を打つよりも、直接日本語を手で書いていく方が、自由自在に言葉や記号を操れると実感したからだ。「その分、頭に入る情報が違うって思いました」と水谷さん。読んだ本の内容を図解でノートにまとめ、考えを整理することもある。「ただ読むよりも頭の中に残り、話のつながりが理解できる」と話す。

米国の大学の研究では、パソコンより手書きでノートを取る学生の方が記憶力に長けているという研究結果も出ている。やはり文章であれ図解であれ、手書きが記憶力や思考力、想像力に影響を与えていることには違いない。

書いて心を整える写経

書くという行為がもたらしてくれるのは、思考の整理だけではない。

静岡市清水区横砂の「東光寺」では、毎月23日、誰でも参加できる写経会を開いている。元中学教師で副住職の横山友宏さん(38)は、「姿勢を正して書いていくうちに呼吸が整い、他を忘れられます。心がグラグラしていると文字も乱れる。普段、自分の心は客観視できないのですが、写経には

心の状態が表れます」と写経する意義を教えてください。途中で雑念が浮かんでも、写経していると書く動作に集中するので、雑念に引きずられず、元の白紙の状態に戻りやすいという。

1年前から写経会に参加している鈴木まゆみさん(40)＝仮名＝は、仕事はパソコンの事務作業で、プライベートの日程管理もスマホのため、日常では手書きからすっかり離れている。月に

一度写経することで、書くことの喜びを感じているという。「写経している間は、仕事の悩みからも離れられて、書き終えた後は心がリセットされたかのようにスッキリします」と醍醐味(だいごみ)を語った。

+

「書く」は人間の文明の原点。画面の上に指を滑らせて書いたメールや



SNSと、文字でつづった手紙や日記とは、イコールでは結べない。自分のために、誰かのために。お気に入りの文房具を見つけて、書くことの喜びを今、もう一度かみしめたい。



小物の選び方一つ
アクセサリのあしらい方一つで
いつもの装い楽しくなる。

主張しすぎないけれどセンスが光るような
デイリーユースだけれどご機嫌になれるような。
そんなさりげない着こなしが目標。
例えば、目に見えない香りも、
プラスアルファにぴったりのアイテム。
大事に選んだ「とっておき」は、
きっと私の味方だ。

SHOP INFORMATION
swallow
静岡市駿河区高松1-23-10 高松ハイフ1F
営/11:30~19:30 休/火曜
tel: 054-204-7300



コンパクトなバッグは、重くなりかな
冬の着こなしを軽やかに見せてくれ
る。パケツ型バッグは温かみのあるス
エードでカジュアルに。
ハーフムーンバッグ/¥59,400
Claireバッグ/¥69,120 (ともにA.P.C.)



店名にもなっているツバメのブローチ
は、素材ならではの風合いも楽し
み、帽子やストールのポイントに。
オリジナルブローチ/¥1,080



ユニセックスで使えるウォレットはス
ペインのなめし革を使用。使うほど柔
らかくなる変化も楽しみたい。
コンパクトウォレット/各¥36,720(A.P.C.)



日本人の顔にフィットするよう作られた
フレームは福井・鯖江のもの。ほどよい
丸みや細めのフォルムが顔なじむ。



ユキヤナギをイメージした繊細なネッ
クレスは肌なじみのいいK18、娘の代
まで大切に引き継ぎたい。
ユキヤナギネックレス/¥38,880
アコヤパールネックレス/¥54,000
(ともにName)



細やかなディテールにほれぼれするビ
アス。デリーの着こなしをワンランク
アップしてくれそう。



オーガニック精油でブレンドしたワ
レは、男性にもおすすめ。身に着け
るほか、ルームフレグランスとしても。
オリジナルオードトワレ/Mina ¥4,320
Hugo ¥4,104, Lulu ¥3,880

インテリアバイヤーの
最旬インテリアリポート vol.22

今お使いのチェアに肘掛けはありま
すか? 「ある」と答えた方、それは
長いですが、なぜそんな質問をする
のかという、肘掛けの造りによってリ
ラックス感、利便性がかなり変わるからで
す。それが、「SEOTO アームチェア」
に座るとよく分かります。腕を委ねてみる
と、あら不思議。「よい肘」なので、自然と肘が外側へと
遊び、肩から肘へと脱力していく感じ。ゆったり座面
は、インスリッパの塗料を使用。座った時に滑らず、ペスト
ポジションでくつろげます。さらに注目したいのは、後
方へ引かなくても座れること。肘掛けの長いチェアだと
そうはいきませんが、よい肘だから横からでもすっと
座れます。うっとりするようなフォルムは、2012年
度グッドデザイン賞ベスト100受賞。発売以来、愛さ
れ続けるロングセラーです。新しい年に新しいチェア。気
分も、お部屋の眺めもリフレッシュしてみませんか。

飛騨産業 SEOTO アームチェア
幅57cm 奥行51cm 高さ74cm
座高42cm 肘高65cm



INFO
1/21(日)まで「飛騨
の家具キャンペーン」
開催中! 詳しくは
店頭で。

Life Style Shop FUGGICOSI (藤越)
藤枝市志太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!
vol.10
パルシェのイイコト

普段使いの食に
とことんこだわった
こんな商品、
知っていますか?



食にこだわる人は、自宅でも普段食べる食材や調味料にも
こだわりますよね。子を持つ母としては、保存料や化学調
味料はなるべく避けたいもの。パルシェには料理人の方や
食にこだわる方が買物に来られるため、普段使いのプレ
ミアムな商品が多いんです。そんな数々の商品の中から、
今回はリピーターが多い隔れた人気商品をご紹介します。
高級なツナ缶で有名なモンマルシェは化学調味料・合成
着色料・保存料無添加。そんなツナ缶の中に、実は1尾か
ら1尾しか製造できない希少な缶詰が、「プレミアムオー
シャンブリンスス鰯とろ」は三陸沖で一本釣られた夏びん
長ママグロの1尾から約1%しかとれない口の部分を使用。
しかも一緒に月桂樹もオリーブオイルで漬り込んであるの
で、お皿に盛るだけでメインディッシュに。オーガニック専門
店のナチュラルハウスにある「NH有機ケチャップ」は砂糖
不使用。国産有機大豆を使った長期熟成しょうゆなど、こ
だわり屋さんを満足させる珍しいものが見つかりますよ。

パルシェごきげんバーゲン好評開催中!
~1/21(日)まで



静岡駅ビル パルシェ
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ります。

Facebookにてパルシェで日々お得情報など更新中!



Nasilsınız?
アリのトルコ通信 vol.1

トルコは日本からとても遠くて、近い国

こんにちは。アリです。現地買い付けの途中、トルコ西部のアンタリヤからこの手紙
を書いてます。ここは地中海に面し、山に囲まれた海岸線を持つ観光地。サンタク
ローズのモデルになった聖ニコラスがいた、といわれる場所です。サンタクのルーツが
トルコなんて意外でしょ? トルコはとても悪いイメージがあるかもしれませんが、日本と
同じように四季があり、気温もほぼ同じ。冬は寒いです。お正月には日本と同じように遠
く暮らす家族が集まり、みんなで食事をして団らんします。またトルコでは日本と同じよ
うに家に上がる時はちゃんと靴を脱ぎます。日本の畳にあたるのが絨毯(じゅうたん)
で、その上に床にごろっと寝転んだりも。やっぱり床の上じかだど冷たくて、足も痛くな
るので、トルコでも冬は暖かく、夏でもさらさらとした肌触りのウールの絨毯やキムを使い
ます。またランプなどを一緒に置いて、雰囲気良くおしゃべりを楽しんだり、ゲームをし
たり、とにかく絨毯の上で人が集まりま
す。トルコは文化の上でも何かと共通
点が多いようすね。この記事が出る
頃は現地で見
つけた皆さんのギャ
ップを持って帰りますよ。お楽しみに。



vol.8
自分の提案が
お客さまの喜ぶ笑顔に
つながるなら

高級車に憧れ、大学卒業後にヤナセに入社。
セールス担当として、静岡市内を中心に顧客
の元へ毎日忙しく飛び回る。「お客さまの1歩
、2歩、先をいく提案をし、いい意味で予想を裏切
りたい」と熱く語る。週1~2回は愛車のCクラ
スクーベを丁寧に掃除し、磨き上げる。半年ほ
ど前からは同期と共にゴルフを始め、お客さまと
一緒に練習やラウンドを楽しむこともあるそう。
目標は、静岡で1番のセールスマンになること。
「女性の接客担当もいるので、女性一人での
ご来店もお待ちしています」と話してくれた。



ヤナセ 静岡支店 セールス
中川 雄貴
YUKI NAKAGAWA
【年齢】24才
【血液型】O型
【身長】178cm
【生地】藤枝~静岡
【座右の銘】人生一歩
【趣味】ドライブ

「静岡MEN図鑑」はSBSテレビ「Solet.いいね!」との連動企画。
Solet.いいね! は毎月~金曜日、午前9時55分から放送。
イケメン情報大募集!
あなたの周りには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ستن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。

scroll presents 今年こそ! 貯めたい女性のマナーセミナー

金利が低い今、貯め方・殖やし方・使い方を
見直したい機会です。何とかなるかな? はこれからは景物。
まずはマナー初心者から分かるセミナーからどうぞ。
ずっと仕事をしていたのである程度
の貯蓄はありますが、これからの
人生どう生きる? と、実はちゃん
と向き合っていないかもしれません。セ
ミナーでは、貯め方や殖やし方
だけでなく、保険や使い方のア
ドバイスも聞けたし、マナー知識
ゼロの私も分かりやすく、いろ
いろ見直すきっかけになりました。
体験者：近藤さつきさん(独身・会社員)

アステン女性読者限定・先着30名様ご招待! (お申し込み費は無料)
「貯めたい女性のマナーセミナー」
1/21(日) 10:30~12:30
1/24(水) 13:30~15:30
1/27(土) 10:30~12:30
1/28(日) 13:30~15:30
【料金】お持ちの着物の着付けOK、レンタルも可能
※見学、体験入学、途中入学もOK
※講師：近藤さつきさん(独身・会社員)

着付け学院(事務局)

ひとりでも15分
着られるように
簡単な帯結びから始める
着付け教室
10回で基礎をマスター
着物に関する基礎知識や着付けが一通り学べる。
少人数制で、短時間の習得・ステップアップが可能!

NPO法人 日本文化普及協会
静岡洒落着倶楽部
着付け学院
株式会社 曇花 (はるか)
静岡市駿河区石田3-10-33
10:00~18:00/火、第2・第4日休み/P10台/JR静岡駅前駅から徒歩10分
054-201-9660
静岡 はるか 着物 講座
入会特典として便利帯と
着ぐずれ防止腰ベルトをプレゼント
2018年1月31日まで

あの子に1つ贈り物

キッチンで包丁を使いこなしている親を見て、同じようにトントンしてみたいとあの子はウズウズしているかも。そろそろ一緒にやってみようか、という年齢になったら、ちょっぴり大人の道具「子ども包丁」はいかがか。静岡市の呉服町商店街に大正13年から店を構える老舗「刃物の政豊」とパンパカパンツのコラボ商品。包丁の切っ先と手元に近いアゴと呼ばれる部分を丸くカットした安心安全設計。研ぐことのできるステンレス刃物鋼なので長く使い続けられるはず。



刃物の政豊
静岡市東区呉服町2-7-5
TEL:054-253-1742

パンパカパンツ子ども包丁
2,484円(イエロー・オレンジ・ブルー/全長240mm・刃渡135mm)

とっさの1フレーズ

Please, keep an eye on him. 「見ていてね」

アステンライフ プリズ Keep An Eye On My Bag

Point 「彼に目を1つ着ける」ではなく、「(彼を)見ていてね」「(彼から)目を離さないでね」という意味です。プリズ キープ アン アイ オン マイ バッグ #バッグを置いて Please, keep an eye on my bag. 「私のバッグを見張っていてね」もOKです。



astén life 1 ムーブメント for ワンタフタイム!

1 サブリな Action

- ① 横向きに寝て、膝を軽く曲げる。
- ② 上の手は頭のうしろへ、下の手は脇腹に当てるか、床を押さえる。
- ③ 息を吐きながら、ゆっくり側方へ曲げる。曲げる方の肋骨(ろっこつ)と骨盤をなるべく近づけ上体を高く、10~15秒キープ、息を吸いながら戻す。

サイドクランチ

くびれが減った? と思ったら

腹斜筋を鍛える筋トレ。腰を反りすぎないように注意!

お好きな入金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

glanz 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/

astén life 1 ムーブメント for ワンタフタイム!

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

Temboooリニューアルへ

静岡市街地や駿河湾を一望できる人気カフェ&レストラン Tembooo(テンボー)がリニューアルのため1/31(水)まで一旦休業。2月中旬にイタリアンレストランとして再びオープンする。人気のビュッフェは継続、もうご期待!

Cafe & Restaurant Tembooo
静岡市駿河区登呂3-1-1 静岡新聞放送会館17階 ☎054-260-7623
①11:30~15:00(LO14:00) ②18:00~22:00(LO21:00)
休/月曜、第1・3火曜(そのほかの火曜はランチのみ。祝日の場合は変更あり)



静岡の魅力を発信する写真展

「グランシップ静岡の魅力を第9回フォトコンテスト2017入賞作品」が1/13(土)~28(日)、6階展示ギャラリーで、「静岡の魅力」「写真の魅力」「モノクロ」の3部門、入賞作品148点が一堂に、写真文化を通して静岡の魅力を発信する。入場無料。

グランシップ
静岡市駿河区東静岡2-3-1 ☎054-289-9000
10:00~17:00(最終入場16:30) 期間中1/16(火)~18(木) 休館



ニュースな視点で企業訪問!

2018年こそ わが家のマイホーム大作戦。年の始めに家族で話そう!

来年10月には、消費税率10%に?!

予定通り来年10月に消費税率が10%になると、わが家の家計にどう影響するのか。中でも一番の大きな買い物、マイホームはどうだろう。県中部に四つの総合住宅展示場を持つSBSマイホームセンターによると、静岡県内で住宅を購入した約8割の人は同センターに来場しており、「まだ白紙状態なんです」と住宅新築に関わる消費税率問題・数々の減税や補助金制度の問い合わせがあるという。

マイホームの検討に、今年が絶好のとき。

消費税率の額は、引渡し時点の税率により決まる。ただし住宅には

10%への引き上げ時の経過措置

| 時期 | 税率 |
|---------------------|---------|
| 6ヶ月前(指定日) 2019年4月1日 | 消費税率8% |
| 引渡し 2019年10月1日 | 消費税率8% |
| 契約 2019年4月1日 | 消費税率10% |
| 引渡し 2019年10月1日 | 消費税率10% |

タイムラインで勇気が湧いてくる!

同センターによると、見学から契約に至るまでかかる期間は平均3カ月から半年ほど。まずは、マイホーム実現をゴールにした1本の道、「タイムライン」を作ってみるから始めてみよう。家族みんなが協力しあっていることが目に見えるからきっと勇気が湧いてくるはず。

マイホーム実現へのタイムライン

□の中に記入してみてください。

- 年 □月 **家族でミーティング** (約1カ月)
どんな家に住みたいか家族で話してみよう。ホームパーティーができるリビングが欲しい、子ども部屋が欲しい、広々としたキッチンがいいなど。間取りは将来子どもが独立した後のことも視野に入れて考えたい。
- 年 □月 **イメージづくり** (約1カ月)
展示場へ行き、実際にモデルハウスを見学してイメージを広げよう。見て比べて実感し、納得することがとても大事。土地選びから、という場合もアドバイスがもらえるので相談してみよう。気に入ったモデルハウスが見つかったら、カタログやWebをチェック。家族の気持ちもいい感じにまとまってくる。
- 年 □月 **資金計画** (約1カ月)
まず、家づくりに必要な全体の費用を把握し、用意できる自己資金を確認。住宅ローンの情報を集めてみよう。モデルハウスでも相談可能。絶対に無理のない住宅ローン計画が大切!
- 年 □月 **メーカー選び** (約2カ月)
次に、気に入ったメーカーにプランや仮見積もりを依頼し、希望が合うかどうか検討。やり取りの中で信頼できる営業担当者とお会いするのがこの時期。資金計画をもとにオーバーしないよう気を付けて。
- 年 □月 **プラン決定・いよいよ契約** (約2カ月)
資金計画とメーカーが絞られてきたら本見積もりを依頼し、設計プランを検討。納得できたら、工事請負契約を結び、プラン決定後、確認申請書を提出し、住宅ローンの申し込みへ。※契約の際は内容をしっかりと見て、分からないことはそのままにせず、担当者に必ず確認を。
- 年 □月 **着工** (約4カ月以上)
プランを元に建築工事スタート。竣工検査には立ち会ってプラン通りかチェックを。工法やメーカー、時期によって工期が異なるもの、おおよその工期をプランの検討段階で確認しておく安心。
- 年 □月 **完成・引っ越し**
これまでの住まいや引っ越し先の近所にこいさつ。親戚や友人たちには新住所の案内状を送信、住まいの登記を済ませる。





取材協力/SBSマイホームセンター

astén 簡単おいしいクッキング & 食品と放射線セミナー

静岡会場 参加者募集!

家庭でも喜ばれる「おいしくて簡単なレシピ」と食品や自然界にも存在する「放射線」についてそれぞれの専門家からわかりやすく学べます。

2/24

10:00~14:30

会場 鈴木学園 中央調理製菓専門学校 静岡校 静岡市東区七間町15-1

材料費 1,000円

スケジュール(予定)

| | |
|-------------|--------------------|
| 9:30 | 開場 |
| 10:00~11:00 | 挨拶・料理講師デモ |
| 11:00~13:00 | 調理・試食・片づけ・休憩 |
| 13:00~14:30 | 食品と放射線セミナー(質疑応答含む) |

メニュー MENU

- 静岡風スープ
- 静岡風ピカタ
- 赤こんにゃのチャプチェ
- 抹茶デザート

講師 ●料理講師 本田 淑美 (ほんだ しづみ) 料理研究者。地元食材を使った料理レシピを発信。『Soleil』などSBSテレビなどにも出演。静岡県産の食材を知り尽くした料理研究者。フードコーディネーター2級、ジュニア野菜ソムリエの資格を持ち、食の商品開発に加え、お米や野菜を自ら作り、旬の食材を大切にレシピ作りしている。

●セミナー講師 岡田 佳子 (おかだ よしこ) 東京都大学工学部原子力研究所准教授。男女共同参画室室長、日本大学農獣医学部水産学科卒業、千葉大学博士(理学)。高純度材料の微量元素の分析や福島支援(20km圏内の放射性物質測定、いわき地場産業復興、放射線教育など)、群馬県赤城大沼周辺の放射線測定にも力を注いでいる。

応募方法

- ①郵便番号 ②住所 ③氏名
- ④電話番号 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦職業を記入の上、下記の方法から応募ください。
- ※応募いただいた方の個人情報等はイベントのためだけに使用します。

【ハガキ】〒422-8670(住所不要) 静岡新聞社 アステン編集部 「料理教室&セミナー-静岡」係

【Eメール】oubo@shizushin.com ※件名には必ず「アステン料理教室静岡」と明記ください。

【締切】2018年2月1日(木) 必着

※応募者多数の場合は抽選となります。参加証の発送をもって発表に代わさせていただきます。(落選の場合の連絡はいたしませんので、ご了承ください)

主催/アステン 協賛/静岡エネルギー・環境懇話会 イベントのお問い合わせ/静岡新聞社・静岡放送 事業部 TEL:054-281-9010(平日9:00~17:00)

教えて! スマイルチャット SBSマイホームセンターってどんなところ?

近隣の展示場で会おうね!

- 静岡東展示場 静岡市清水区堀込430 TEL.054-345-1369
- 静岡展示場 静岡市駿河区東園町1-1 TEL.054-258-4462
- 藤枝展示場 藤枝市五十海3-12-2 TEL.054-646-6601
- 榛南展示場 榛原郡吉田町神戸80-1 TEL.0548-32-8560

オリジナルタオルと図書カードを当てよう!

スマイルちゃんクイズ 第2弾

スマイルちゃんが頭にかかっているモノなーんた?

- コレ
- ①おうち
- ②ケーキ
- ③招き猫

詳しくはホームページで! [第2弾応募期間]1/9⑨~2/9⑩

週末は楽しいイベントをやっているよ

大人気のふわふわで遊んでね

芝生広場、気持ちいいよ。お弁当持ってきてね

相談会やセミナーもやっているので

日曜・祝日は託児ルームがあるからゆっくり見学できるよ

ホームページでイベントをチェック!

SBSマイホームセンター マスコットキャラクター スマイルチャット

総合住宅展示場

SBSマイホームセンター 営業部 www.sbs-mhc.co.jp

開催時間/午前10時~午後5時 定休日/第1・第3火曜日・毎週水曜日
主催/SBSマイホームセンター、静岡新聞社、静岡放送
後援/静岡県・浜松市・掛川市・藤枝市・静岡市・富士市・三島市・静岡市住宅供給公社、プレハブ建築協会、住宅金融支援機構

2018年 今日から始めたい ゆるゆるマクロビ流 自分いたわり術

Macro 広い大きい

Bio 生命

Tie 方法・学問

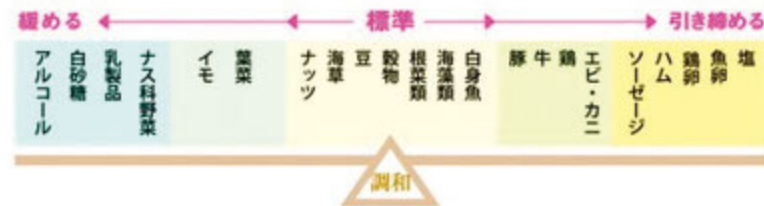


教えてくれた人 / 増田亜矢子さん
クシ マクロビオティック コンシェルジュ
マクロビスポーツインストラクター
増田亜矢子さん

大きくとらえ調和を取る

まず「今日食べたもの」を思い返してみよう。「期限が切れそうだったから」「チラシで安かったから」なんて理由で選んだ食材だったら、もしかしらそれは体が本当に必要としているものではなかったかもしれない。

体調・体質は人それぞれ。これさえ取っておけば大丈夫、なんて食べ物は無いというの分かるけれど、何を食べたら自分や家族の体をいたわってあげられるかをその都度知る手掛かりはないか、マクロビスポーツインストラクター・増田亜矢子さんを訪ねた。増田さんは個人セッションを通してさまざまな人に食と



取材協力/プランツ フィットネス

年齢を経て変化していく女性の体。自分のことなのに「どこが瘦れているのか」といった体からのサインをキャッチするのはとても難しい。それは食に関しても同じこと。「体が何を欲しているのか」を知ることができれば、健康管理がもっと楽しく簡単にに違いない。

味覚のリセットが第一歩

熱の入れ方や切り方も食材の力の引き出し方は変わり、その土地その土地で昔からなされていた調理法は理にかなっているという。

マクロビという、無農薬野菜や玄米食というイメージがあるけど、実践するのはなかなか難しい。増田さんは「私はよく、まず調味料を変えてみて話すと

です。混じり気のない、良い物を使ってほしい。例えば自然の発酵力でじっくり醸造されたみそやしょうゆ」と無理せず続けられそうなのを教えてください。添加物に慣れてしまった味覚をリセットするのが体を変える第一歩だそう。「敏感になると、食べたものの反応がすぐ出るようになりますよ。体だけでなく性格が変わる人もいます(笑)」

INFO

増田亜矢子の「ゆるゆるマクロビ講座」(受講料 1,500円)
●1/23(火) 13:15~14:15 ●1/28(日) 13:00~14:00
問い合わせ
プランツ フィットネス(静岡市駿河区敷地1-18-28) Tel.054-260-7235

お正月の食べ過ぎ・飲み過ぎに！

お酒を飲み過ぎた時
→余分な水分を出す

食べ過ぎた時
→胃腸を整える

おすすめ食材 ゴボウ / キャベツ. Includes detailed instructions and benefits for each vegetable.

アステン流大人ドリル 淑女検定

イ・チャレンジテーマ 日本画

日本が世界に誇る伝統絵画、日本画。誰もが知る芸術でありながら、実際に描いたことがある人はあまりいない。淡く繊細な独特の世界観は、どのように描かれているのだろう。日本画の世界をのぞいてみた。

SBS学園パルシェ校
2/4(日) 10:30~12:00
やる気を引き出す感動的技法
心に響く「ベ้าワーク」



講師: 森谷 明子
日本画家
一人一人の個性を尊重しながらそれぞれに合った表現方法を探索。初心者の方はまず色紙サイズから

正解 & 解説

問題1 日本画は岩絵の具を「にかわ(膠)」で溶いて描く。にかわは何でできている?

- A. 松ヤニ B. 蜂蜜 C. 木の皮 D. 動物の皮



問題2 日本画において「白」はとても重要な役割を果たすが、胡粉(ごふん)の白色を準備する過程で必要なのは?

- A. 酒かすを混ぜる B. 雪を混ぜる
C. 白玉団子状にする D. 米粒状にする

問題3 本来は描き直しに向かない画材だが、もし描き直したい時はどうする?

- A. めるま湯で洗い流す B. 上から和紙を貼る
C. 白く塗りつぶす D. 絵が消える粉がある

astEN INFORMATION

ちょっとリッチに新年女子会 / ラ・パレットがテイクアウト可能に. Promotional text for women's events and cafe services.

ふわふわしっとり シフォンケーキ専門店 / JR藤枝駅南口に京菜園. Restaurant advertisements.

美容皮膚科. Advertisement for a dermatology clinic featuring CO2 laser treatments and skin care services.

地球予報 2030. Advertisement for an event discussing future energy trends and environmental issues.

カリモク家具 静岡ショールーム. Advertisement for furniture store KariMoku, featuring a sofa and home appliances.

今年こそ HAWAII

「本当は教えたくなかったけど、でもみんなにも知ってほしい」。
ハワイ好きの人たちがそんな思いで耳寄り情報を教えてくれるのは、日本人にとってアロハスピリットが
それほど居心地の良いものだからではないだろうか。

日本人による日本人のための ハワイ・ランキング 111-HAWAII AWARD 最高賞は レナーズに!

昨年1月に投票をスタートした日本人による日本人のためのハワイ・ランキング「111-HAWAII AWARD」の結果がまとまり、昨秋にホノルルのハレクラニホテルで表彰式が行われた。

3部門50のカテゴリー全ての中で最も票を集め、最高賞ベスト・オブ・ショカに輝いたのは、揚げパン「マラサダ」のレナーズ・ベーカリー (Leonard's Bakery)!

レナーズは1952年にポルトガル移民の子孫がオープンした歴史あるベーカリー。支持

カパル本店はいつ訪れても長い行列ができています。店内にはマラサダのほかにはカップケーキやペストリーが多種並び、かわいいロゴグッズはハワイならではの土産にぴったり。



を集めたポイントは、いつ行っても揚げたてホカホカ、外カリッ中フワッが味わえる幸福感ではないだろうか。レナーズのマラサダはロコ(地元の人)にも旅行者にも大人気のおやつなのだ。



933 Kapahulu Ave., Honolulu, HI 96816
日~木/5:30~22:00
金・土/5:30~23:00
定休/なし(クリスマス休み)
Tel.808-737-5591
https://www.leonardshawaii.com



ALOHA ハワイアンフードと ローカルフード

「食の交差点」とも呼ばれるハワイ。先住民から受け継がれるハワイアン文化、米国統治によってもたらされたアメリカ文化、他国からの労働者流入による移民文化…と現代ハワイの多様性を象徴しているのが「食」だ。ハワイアンフードとはタロから作るペースト状の「ポイ」や、タロの葉でくるんだ蒸し料理「ラウラウ」などポリネシアやハワイ伝統の料理のことで、「マラサダ」や汁揚げの「サイミン」、漬け魚の「ボケ」など移民による料理が混ざり合って進化したもの「ローカルフード」と呼ばれ区別されているそう。

ALOHA 各カテゴリーの ベスト3を一冊に

2月中旬、国内の書店やハワイの日本書店で発売予定
B5判変型 予定価格1,200円(税別)
「111-HAWAII AWARD」に寄せられた25,000票以上のランキング結果をまとめた公式ブック(静岡新聞社発行)。グルメ、お土産、ツアーなど各カテゴリー上位3位までのお店・商品を紹介する。総合ランキングとハワイ在住者ランキングの比較やハワイ在住者によるおすすめポイントなど、現地ならではの情報付き。アンバサダー Mayaさんのインタビューも掲載。

asten PEOPLE vol.147 堂珍敦子 モデル

中学生から3歳まで、双子を含む5人の子を育てながらモデルとして輝き続けている堂珍敦子さん。3月11日(日)、静岡市で開催される静岡新聞社・静岡放送主催のトークショーにゲスト出演する。イベントに先立ち、堂珍さんの気になる日常生活について少しだけ教えてもらった。

Q.5人のお子さんがいる生活は想像できない人も多いと思います。いったいどのような毎日の生活なのでしょう。

朝早くからお弁当を作り、洗濯物、食事量も多く、それぞれの部活やスポーツ、習い事、と寝るまで毎日があっという間に過ぎていきます。でも、子どもたちも自分でできる範囲で家事を手伝ってくれますし、共同生活のようにお互い協力しあって毎日過ごしています。私は子どもたちに助けてもらい、毎日感謝の気持ちでいっぱいなんです。少しでも、還元できるように、感謝の気持ちを伝えられるように、おやつを手作りし紙を置いておいたり、言葉で伝えたりしています。想定外のことも日常茶飯事で修行だと思って日々楽しんでいます! ちなみに我が家には当番表があり、それぞれ毎日仕事があります。お風呂掃除、犬の世話、エサやり、ごみ出しは子どもたちが担当してくれ、洗濯物を取り入れるのは一番早く帰宅する双子の担当です。

Q.スケジュール管理が難しくそうですね。携帯スケジュールアプリで子どもたちと私の予定を一括管理しています。前日に、次の日の一日の流れを確認をし、シミュレーションしておきます。



Q.助産師を目指して学校に通われていると伺いました。きっかけについて教えてください。

私自身4人きょうだいで、12歳離れた双子の弟の面倒を中学生の頃からみて、子どもが大好きでした。ただ自分が育児していく中では、やはり大変なこともいろいろあり、周りの人たちに本当に助けてもらいました。感謝の気持ちから、私のように子育てで大変な思いをされているお母さんたちの力に少しでもなれたらと思い、看護学校に通っています。あとは、とにかく赤ちゃんが大好きなので、一生赤ちゃんの側にいられる職業で魅力的に思ったので。楽しく幸せな子育てができるお母さんが一人でも増えれば、赤ちゃんも幸せかと

「共同生活みたいなのわが家。子どももたちにも助けられています。」

ぬか漬け、ヨーグルト、キムチ、梅干しは自家製のものです。三時のおやつも私が作る時はドーナツやケーキですが、普段は納豆ご飯などご飯を食べています。

Q.堂珍さんが人生で最も影響を受けた人物は誰ですか?

両親です。私が子育てしていく上で、両親からしてもらってきたことを子どもたちにしてあげたいと思っています。冬はスキー、夏は海、休みがあれば関西から車でディズニーランドへ。とにかくアクティブでした。興味があることは習わせてくれました。乗馬、スイミング、ピアノ、習字、少林寺拳法、何でもチャレンジさせてくれたことは今の私の力となっています。

Q.堂珍さんが一番幸せを感じる瞬間はどんな時でしょうか?

子どもたちが、みんなワイワイ遊んでいる姿を見る瞬間。きょうだいのことを思って行動している姿を見たりするとうれしくなりますね。

Q.静岡のご縁はありますか?

静岡にはよく遊びに行きますよ。毎年夏には必ず子どもたちと富士登山をしています!



★PROFILE 1999年、ファッション誌「J」専属モデルとしてデビュー。2000年、キリンビールキャンペーンガールに。04年、CHEMISTRYの堂珍嘉穂さんと結婚し、同年第一子を出産したのち「VERY」の専属モデルとして芸能活動を再開。チャイルドカウンセラー、チャイルドケアコーディネーターなどの資格も取得し、執筆・講演活動でも活躍中。奈良県出身。

しみ! しわ! たるみ!

自分らしく・もっともっと・素敵に輝くために!

まずはお気軽に無料カウンセリングでご相談ください

最新情報はHPをご覧ください
0120-245-778

ご予約の際は「アステンを見た」とお伝えください

KEYAKI BEAUTY CLINIC
今年も、けやきで

けやき美容クリニックは外見だけでなく内面からも皆様にご満足頂くことを大切にしています。ドクター&女性カウンセラーによる「ダブルカウンセリング」でお悩みをじっくり伺い、皆様が本来お持ちの「美しさ」や「素晴らしさ」をさらに引き出すためのお手伝いをいたします。

5分 5分
レーザー脱毛 1,980円
プラセンタ注射 1,800円
シミ取りレーザー 5,000円

10分 10分
身体用 脂肪溶解注射 3,980円
お肌の再生薬に イオン導入 5,800円
顔用注射 BMLS neo 8,000円

20分 20分
IPLフォト光洗顔 18,800円
シワ取りボトックス 20,000円
ヒアルロン酸注射 39,800円

総院長 内藤 崇 静岡県出身
◎日本形成外科学会認定形成外科専門医
◎山梨医科大学卒業

地元密着・おかげさまで開院21周年
けやき美容クリニック

KEYAKI LINE@ 0120keyaki.bc

静岡院 JR静岡駅北口から徒歩5分
沼津院 JR沼津駅南口から徒歩1分

静岡市東区伝馬町3-1 深尾ビル3F
沼津市大手町1-1-3 沼津商連会館5F

Happy New Honda

1月6日(土) 7日(日) 8日(月) 祝

お年玉フェア開催中

お得がいっぱい!

試乗 査定 商談 でプレゼント!!

Hondaオリジナル プレミアム フリース ブランケット

N-BOX G-Honda SENSING 1,385,640円*

Honda Cars 静岡

東静岡店 清水吉川店 清水波川店 一色店 電南店

※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)、登録料に付随する費用、リサイクル料金は含まれておりません。

Happy New Honda

お年玉フェア開催中

試乗 査定 商談 でプレゼント!!

Hondaオリジナル プレミアム フリース ブランケット

N-BOX G-Honda SENSING 1,385,640円*

Honda Cars 静岡

ランチオーダーバイキング

1/5(金)~2/28(水)

お席で注文・できてきたてをテーブルまで。人気の海老料理や春巻きなどの約35品

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.20:30)

ホテルアソシア静岡

蟹フェア

1/5(金)~31(水) 2/1(木)~28(水)

大好評の蟹フェアが、さらにパワーアップ! ポトフやパイザベースの他、蟹の創作料理をお楽しみください。

ディナーbuffet

ランチbuffet

ランチbuffet

平日 ¥3,000 ¥2,700 ¥1,500 ¥800
土日祝 ¥3,300 ¥3,000 ¥1,500 ¥800

1月は優しい味わいご飯 しずおか キッチン



寒さとともに甘みも水分量も増す大根は、県内全域で、種類豊富に作られている。青首大根や聖護院はおでんや煮物に、三浦大根などはサラダやなますに。シャキシャキでもじんわりでもおいしい旬の味だ。



point 米はしっかり吸水、水切りを！

point 米は吸水後、15分以上水切りをして下さい。大根はサッと下ゆですること、米と一緒にほどよく炊き上がります。具はホタテ貝柱以外にもアサリやハマグリ、エビでもおいしいですよ。その場合、蒸らし時間は少し長めに。もちろん炊飯器でもOK。炊んだ後や朝にもちょうどいい、薄味の優しい味わいです。



大根めし

●材料/2~3人前
大根：輪切り3cmぐらい
ホタテ貝柱：2~3個
油揚げ：1/4枚
米：1合
塩：ひとつまみ

だし：70cc
薄口しょうゆ、みりん：各小さじ2
ネギ、黒こしょう：各適量

- 1 米を洗って水を吸わせて、炊く前に15分以上水切りをしておく。大根は1.5cm角のさいの目に切り、軽く下ゆでをしておく。油揚げは油抜きをして細かく切る。
- 2 ①の米、水(分量外)、下ゆでした大根、油揚げ、塩を入れて炊く。
- 3 炊き上がり前に、大根と同じぐらいに切ったホタテ貝柱を入れて10分蒸らす。刻んだネギを乗せ、だしと調味料を合わせたつゆをかけて仕上げに黒こしょうをふる。

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。

2018.1月号 Vol.147 [2018.1.6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(2018年2月3日発行)は「ドライブ・旅」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
水引のアクセサリ
フローチ 1,944円~
ピアス 2,160円~
ヘアピン 1,080円~

問い合わせ: motonaga
✉motonaga01@gmail.com
https://www.instagram.com/motonaga/

静岡放送開局65周年記念番組
ニッポンの未来を拓く!?
スゴい人たち大集合!
静岡を超えたしずおか人
SBSテレビ
1月21日(日)
午後2時~

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

2018年1月19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1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1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 豆腐の料理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 3名様
大人のしっとりショコラ酒粕 [和・仏食彩工房 ムッシュMOIZUMI]

02 5名様
藤枝シネ・プレーゴの映画鑑賞券ペアチケット [藤枝シネ・プレーゴ]

03 3名様
プレミアムオーシャンプリンセス 鮭とろ 1缶 [モンマルシェ]

04 12名様
チキンラーメンどんぶり、出前一丁どんぶり、日清焼そばカップ 各1食 [日清食品]

日本平ホテル レストランインフォメーション

日本料理 富貴庵
ご予約・お問い合わせ tel.054-335-1155

【ご昼食】旬菜膳 [平日限定] 2018.1/9(日)~3/9(日)まで
冷え込みが激しく体調を崩しがちな季節、栄養満点の旬野菜をたっぷり取り入れた、身も心もあたたまるヘルシーな御膳をご用意しました。

お一人様/ ¥2,950(税込)

【2週連続限定ランチ】七草粥膳 / あずき粥膳 [各限定30食]
【七草粥膳】2018.1/7(日) 【あずき粥膳】1/14(日)・15(日) 11:30~14:30
邪気を払い万病を除くと古くから伝えられてきた「七草粥」と「あずき粥」。日本古来の素晴らしい知恵に満ちた習慣を味わってみてはいかがでしょうか。

お一人様 各/¥3,300(税込)

日本平ホテル
〒424-0875 静岡市清水区馬走1500-2 TEL.054-335-1131(代) http://www.ndhl.jp

asten トークイベント 暮らしの玉手箱セミナー

参加無料

MC: 鬼頭里枝
エネルギーとアロマ活用を学んで、暮らしをもっと快適に!!
1/28(日) 【会場】中島屋グランドホテル パーティールーム (静岡市葵区紺屋町3-10)
13:00~15:30 【定員】60名 ※応募者多数の場合抽選 ※当選者は参加証の発送をもって発表

第1部 トークセッション 「一緒に考えよう! 私たちの暮らしとエネルギーのこと」
講師: 竹内 純子 [たけうち すみこ] さん
筑波大学客員教授、NPO法人国際環境経済研究所理事・主席研究員、慶応義塾大学卒業。1994年東京電力入社。2012年より現職。消費生活アドバイザー、公益事業学会会員。著書に「節電だらけの電力問題」(第35回エネルギーフォーラム賞普及啓発賞受賞)など。

第2部 ティータイムセミナー
お茶・スイーツをいただきながら
講師: 藤浪 圭美 [ふじなみ たまみ] さん
英国IFA認定アロマセラピスト「ナチュラルセラピストスクール アヴァンセ」代表、セラピーサロン「クレーネ」【アンスリュウム】代表。静岡市葵区で「アンスリュウム美和サロン」を経営。鍼灸学校やSBS学苑の講師を歴任。

「お好きな香りでアロマスプレー」
~花粉の季節に備える!~
中島屋グランドホテル「テラスラウンジ」のスイーツ付き!

応募締切 2018年1月10日(水) 必着
申込方法 ①郵便番号②住所③氏名④電話番号⑤年齢⑥性別⑦職業をご記入の上、下記の方法から応募ください。
※応募いただいた方の個人情報は当イベントのためだけに使用します。
はがき 〒422-8670(住所不要) 静岡新聞社 アステン編集部「アステントークイベント」係
Eメール oubo@shizushin.com
※件名には必ず「アステントークイベント」と明記ください。

お問合せ 静岡新聞社・静岡放送事業部 TEL:054-281-9010(平日9:00~17:00) 協賛: 中部電力