



asteriskten

3月
Mar. 2018

工作好きだった少女が
アクセサリーの作家さんになった。
小さな花を閉じ込めた髪留め
「okeydokey(オーキードーキー)」のバレッタ。
髪に付けばバレダンサーのように
クルクルとターンしてみたい気分。
誰かの後ろ髪に見つけた人は
「あ、春だ」と、
新しい季節がやってきたことを
知るかもしれない。
懐かしさもアートな感じもあって
ショートヘアにもよく似合う。

今月の*
キラリ

*
撮影協力/chubbyxeight
TEL.054-201-9913

私流、発見 THE STYLE OF astenIST
春は、いろどり。

淑女検定
お香

こだわりSELECTION

asten life 1

しずおかキッチン
ハンバーグのかぶら蒸し風



asten people
ブリリアン



アステン5つ星
お豆腐料理

特集 舞台に立つ私たち

こども保育科
開設 | 3年制

2019年4月
(開業許可申請中)

一緒に育つ
さんぎの保育

パソコン
活用授業

音楽

英語教育

電話マナー

ダンス
インアクトレス

キッズ
インアクトレス

未来をクリアする、
君だけのスキルを
探しに行こう。GO

SANGI
OPEN CAMPUS 2018

時間 10:00~15:00 参加
会場 本校(ランチ付) 無料

SANGIのすべてがわかるオープンキャンパス開催!

3.24(土) 4.22(日)
オープンキャンパス

こども保育科 2019年4月開設予定!

当日はJR静岡駅、JR東静岡駅よりシャトルバスを運行します。詳しくはHPをご覧ください。

この人たちと一緒に「女優」ができたなら、きっと私は大丈夫



わたし
演劇



がしばらく続きました」

そんな会津さんを救ったのが演劇だった。静岡市内の劇団、伽藍博物館や、らせん劇場と出会い、女優として参加する。

「劇団の皆さんには申し訳なかったけれど、お芝居をすることで関係性のリハビリをしていたような気がします。この人たちの中で私が女として受け入れられれば、それで大丈夫なのかな、と」

会津さんは、演劇を通して女性としての新しい関係性を築き、舞台上でトランスジェンダーである自分を表現することで自信を取り戻す。

「活動の軸足が音楽になった今も、演劇人の皆さんとの関わりは続いています。演劇は関係性の芸術。人との関わりを学ぶのは一生のものですから、多分、死ぬまで演劇とはつながっていくのかもしれない」

会津さんは、アメリカのジェンダー研究者、ミルトン・ダイヤモンドの言葉、「自然は多様性を愛する」を、自分流にこんな風につくり変えた。

「自然は多様性を愛する。そして社会はこれにならう」、こっちの方がすてきでしょう？」

彼女にとって演劇は、トンネルの向こう側の新しい自分へと導く、一筋の光だったのかもしれない。

昨年11月、静岡大学で「トランスジェンダーを演劇を通して考える」というワークショップが開かれた。その講師の一人が、静岡市のミュージシャン、会津里花さんだ。

ワークショップでは、グループごとに前半と後半、それぞれ5分ずつ「家族」のドラマを即興で演技。前半はグループ全員が自分の性とは違う役に扮し、後半はその中の一人が実はトランスジェンダーでカミングアウトするという設定が課せられた。

「参加者の皆さんには、演技後の講評として、性別に対するアイデンティティは固定したものでなく、揺らぐものだということ、そして現実には、自分のことをよく知る家族にカミングアウトするのが、一番大変だということをお話を交えてお話ししました」

会津さん自身もMtoF（男性から女性）のトランスジェンダー。男性として結婚子どもも生まれたが、2000年に離婚。その後、性別適合手術を受けた。

「もう男でいるのは無理、女として生きよう。でも実は私、中高一貫の男子校出身で、女子たちのリアルな思春期を見ていない。つまり女の子のことを本当は何も分かっていなかったんです。暗闇の中で自分を見失ってしまったような、外にも出られない状態



何歳になっても、私たちは皆、人生という舞台のヒロインです



ドラマセラピーとは、演劇の手法を取り入れた心理療法の一つ。静岡や東京でドラマセラピストとして活躍し、著書「恋愛ドラマセラピーで35歳からの理想の結婚を手に入れる」などが話題を呼んでいる中野左知子さんは、大人の女性にとって、ドラマセラピーは人生をもっと自由に、ハッピーに生きるための道標になると教えてくれる。

「私たちは皆、人生の主役です。たとえば今年一年を一本の映画にするなら、どんなテーマにしたいですか。今よりもっとハッピーに、運命の人に会おうかも…? こんな風に、人生のシナリオを人任せにしないで、自分自身で描いてみることも、夢や理想に近づくための第一歩です」

「私には皆、人生の主役です。たとえば今年一年を一本の映画にするなら、どんなテーマにしたいですか。今よりもっとハッピーに、運命の人に会おうかも…? こんな風に、人生のシナリオを人任せにしないで、自分自身で描いてみることも、夢や理想に近づくための第一歩です」

「それは、食べ物、色、洋服など、自分の好きなもの、好きだと思ふことを選び、大切にしてください。一つの「好き」の選択の積み重ねが自信となって、誰のものでもない、自分らしい生き方に導いてくれますよ」

中野さん自身も、海外で演劇やドラマセラピーを学ぶことで、時に迷いながらも自分の人生を切り拓いてきた。「極みにぶつかったら、演出家のように客観的に自分の感情を観察し、怒りも悲しみも、一度、ありのままに受け入れてみることも必要です。悲劇のヒロインになって自分を甘やかすのではなく、辛かったけどがんばったねと、優しい目線で自分を見つめてあげる。自分で人生の舵を取るためのドラマセラピーは、きつなりたい自分へと背中を押してくれるはずですよ」

私たちが舞台に立つ

「人生は舞台だ」とシエークスピアは言う。

それなら私たちは今、この世界で、どんな役を演じているのだろう。

古代ギリシアの時代から、ずっと人の心に寄り添ってきた演劇には

私たちがもっと自由に、自分らしく、

そして肩の力を抜いて生きるためのヒントが

クレオパトラの宝箱のように詰まっている。



明日もがんばって生きよう、そう思ってくれたら大成功です

まち

演劇

カーテンコールで全部、責任をとる。そんな潔さのある、舞台での芝居が好きだ。

「私が息を吐くと、お客さんもすーっと息を吐く。右手を上げると、お客さんの顔がふっとそちらを向く。そんな風に、舞台と客席とで空間を共有しているような瞬間が好きなんです」

秋には、藤山さんも所属する静岡アート支援機構によって、葵区入宿町に新しい劇場がオープンする。

「静岡を、日本中の演劇をやっている人たちが立ち寄って、ここで公演をしたいと言ってくれるまちにしたいんです。静岡で暮らす人も、映画を観るような感覚で気軽にお芝居を観てくれて、私たちはワインのソムリエのように「おすすめは何?」と聞かれたら、「今月はここでやっているこのお芝居が良いですよ」と紹介する。新しい劇場にはバーカウンターも造る予定なの

で、人が集まって楽しく会話できる、演劇のまち、静岡のハブ的な存在になったらいいなと思っています」

今月末には劇団渡辺版「四川の善人」の再演も控えている。本当は人見知りの性格だが、一人でも多くの人に劇団のことを知ってほしいと、自分から積極的に声をかけるようになった。「親に来てくれた人が、劇場からの帰り道、明日もがんばって生きようと思ってくれる。そんな芝居ができれば大成功です」

静岡を舞台に、藤山さんの演劇人生は、本日も満員御礼朗ラン中だ。



客席に放つ、力強いまなざし。舞台に風が吹くような、しなやかな動き。劇団渡辺の看板女優として活躍する藤山ひさ枝さんの真ん中には、演劇という揺るぎない柱が、いつもまっすぐに据えられている。

名古屋出身。静岡大学の演劇部の仲間3人で、大学卒業後の2004年、劇団渡辺を立ち上げた。

「実家の親にはバイトをしながら芝居を続けさせてほしいとお願いして。渋々、承知してもらいました」

劇団は今年で結成15年目。藤山さん個人も女優として、他の劇団や演劇ユニットでの公演、イベントやストリートパフォーマンスなど、精力的に活動している。

「人生の半分以上、お芝居に関わっているんで、もう演劇をしていない自分は想像できないんですよ」

目線も呼吸も、頭から爪先まで生身の自分をさらけ出し、成功も失敗も

3月になってもまだ冷たさの残る風の中
 やっぱり気になるのは明るいカラーや
 軽素材のファッション。
 歩くたびに揺れるスカートの中も
 手首を覆わない袖丈も
 春の訪れを感じさせて
 どこへ行くかと思いを巡らせるのも楽しい。
 春のいろいろをまとめて
 さあ、街へ。

SHOP INFORMATION
KITAMURAYA
 静岡市葵区七間町5-6 営/10:30~19:00
 休/水(祝日の場合は営業)
 tel: 054-254-5686



春らしいレモンイエローは愛らしい
 チョウのモチーフ。ふわりと広がる
 裾がとびきりガーリー!

ワンピース/¥85,000 (René)



深みのある青と、細やかなレースがド
 レッシーなワンピース。おぼれぬの
 や、おしゃれを楽しみたい日に。

ワンピース/¥95,000 (TADASHI SHOJI)



フリルをあしらったスプリングコート
 は、甘さを抑えたモノトーン。お出
 かけの贈り物のポイントに。

スプリングコート/¥160,000
 (BOUTIQUE MOSCHINO)



イタリア製のブラウスとスカートは、
 海辺のリゾートが似合うライトブルー。
 上下で合わせても、別々にコーデを楽
 しくでも。

ブラウス/¥28,000、スカート/¥39,000
 (ともにANNA MOLINARI BLUGIRL, Folies)



ニュアンスのあるカラーが目目をく
 クロコダイルのバッグは、一生もののク
 オリティ。国内メーカーのものなの
 で、メンテナンスも可能。長く大切に
 愛用したい。

クロコダイルバッグ/¥390,000



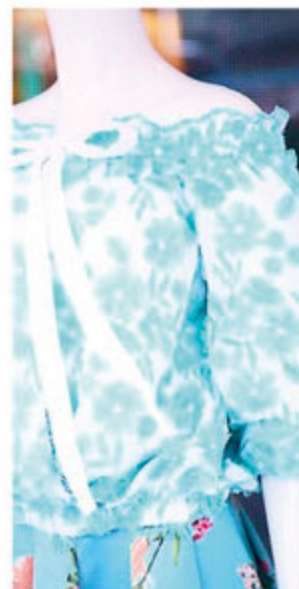
深いマスタードカラーのジャケット
 はポート系のスタンドネックがポイント。
 ボンディング加工のしなやかな
 生地が袖を通すのがうれしくなる。

ジャケット/¥125,000 (HERNO)



イタリアのブランドHERNOのジャ
 ケットは春らしいスリムなダウン。肌
 寒い日にも軽やかに、オンにもオフに
 も着こなせる。

ジャケット/¥105,000 (HERNO)
 クロコダイルバッグ/¥425,000



ターコイズブルーの繊細な刺繍が爽
 やかなオフショルダーブラウス。リボ
 ンは背中で見ても、前で結んでもか
 わい。

ブラウス/¥89,000
 (BOUTIQUE MOSCHINO)

インテリアバイヤーの
最旬インテリアリポート vol. 24

知る人ぞ知る、円形テーブルの隠れた魅力
 円形テーブルは場所を取る、と思ってい
 ませんか? それこそ固定観念かも。た
 えは、本脚のタイプは椅子がすっきり
 しまえるので、同じ幅の長方形テー
 ンと比べてもスペースはさほど変わら
 ないです。「角」がないから、テーブルを
 ぐるっと囲み、家族がつかうて、いる気
 分の中心に向かっ座れば、それぞれの
 顔が見えるので自然と会話も弾ませ
 ます。くっついたり離れたたり、横に並ん
 向き合ったり、その時々で心地良い距離
 感を選べることも魅力です。脚はど
 しりと安定感があり、グラつきません。
 見てのとおり柔らかな印象があるの
 で、リビングに優しい雰囲気をもたら
 してくれます。家で過ごす時間は心から
 つらさを感じず、そんな願いを、円
 形テーブルがかなえてくれますよ。



写真は、北海道産の水ナラ材を使用。天板直径140cm
 このほか、素材はブラックチェリー、ウォールナット、メープル
 天板サイズは110~150まで10cm単位で選択可能。脚の高さも変更可

11日までセール開催中!
 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!

パルシェのイイコト vol. 12

まずは毎日使うものから、
 春色を先取り!

まだまだ肌寒いですが、暦は
 春。パルシェの館内はすっかり
 春の新品で埋め尽くされて、
 店頭の色味もすっかり春色に。
 広報という仕事柄、やっぱり季節
 の先取りをしたいところ。B1Fの
 PLAZAはいつ行っても気になるアイ
 テムがあるので、つつい立ち寄っ
 ちゃうのですが、この春、私が狙っているのは毎日使うラン
 グッズと文具!! 一瞬カゴ?と思わせるパニエのバッグは、お
 花見でも活躍そう。スヌービーのお弁当箱も春の新作はピ
 ンク色。文房具もピンク色で、ケース付きバインダーや筆
 箱、ラメ表紙のノートなど、春カラーは尽きません。こんな小
 物から春をスタートすることで、気分もグッと上がりそうです!



パニエバッグ1,728円~



グリッターノートセット
 1,296円、他



© 2018 Peanuts Worldwide LLC
 スヌービー-PEANUTS DINERシリーズ
 お弁当箱、ホルル、各1,620円、他

INFO 今しか味わえない春の味「たっぷいちごフェア」
 &「春ランチメニュー」開催中!

静岡駅ビル パルシェ

0504-255-1081(代)
 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います。

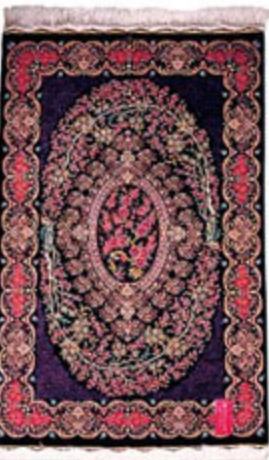
Facebookにてパルシェで日々お得情報など更新中!

Nasilsınız?
 アリのトルコ通信 vol. 3



花嫁に贈られた
 可憐なペルシャ絨毯

みなさんは本物のペルシャ絨毯(じゅうたん)を知
 っていますか? 手触りが滑らかで、美しい伝統柄は一
 生モノ。そんなペルシャ絨毯にもさまざまな産地があ
 り、それぞれに違いがあります。まず真先に思いつ
 くのは宮殿のために作られた「ESFAHAN」(イ
 スタファン)、二重結びの「TABRIZ」(タブリーズ)、
 シルク絨毯の代表格「Qum」(クム)、ウールとシル
 クで作ったアイボリー系の絨毯が多い「NAIN」(ナ
 イン)、細かい柄を得意とする「MASHHAD」(マ
 シハッド)、「SHIRAZ」(シラーズ)、「KASHAN」
 (カシャーン)、「KERMAN」(ケルマン)など。トル
 コからは車で行き来できるため、よくイランの工房へ
 も立ち寄ります。ある日、クムの工房の社長の娘が結
 婚する祝いに作った鳥の絨毯を見つけました。オー
 ダーのペルシャ絨毯は同じものを二つ作り、仕上
 がりのいい方を納品するのです。同じクオリティーに仕
 上がった2枚の鳥の絨毯。1枚が花嫁さんに、もう
 1枚は私が一目ぼれして買って帰りました。こういう出
 合いがペルシャ絨毯には時々起こります。



ペルシャ絨毯クム123x79cm(シルク100%)



ペルシャ絨毯クム89x60cm(シルク100%)

info 「パンの取り置き」も便利ナワザ。
 食パン、カンパニョなどはもちろん、
 店のパンはすべて取り置き可能。「わざわざ行ったのに
 残ってなくて買えなかった」という人は試してみてください。

NOUVELLES DE L'ATELIER
 ぱん工房からのお便り



file no. 14

卒業・入学式、歓迎会、引っ越しなど、何か忙しい時に、サッと食べられるフィンガ
 ードはとっても便利。サンドイッチもその一つ。でも「買って来たものを家でうまくカッ
 できない」「買いに行ったら人数分がなかった」なんてこともあるのでは? ナチュ
 ルなら事前に予算や人数を伝えれば、野菜サンドからデザートにもなるフルーツサンド
 など、色々なサンドイッチをワンセットにした、パンのオーダーBOXを頼むことができ
 る。例えば「肉抜きで野菜中心のサンドイッチで味を変えて」「子ども用にドーナツやマ
 フィンも入れてほしい」「パーティー用にカットして、バラエティー豊かにしてほしい」な
 ど、時期的に可能なことなら何でも答えてくれる。デリバリーではないので、ピックアップ
 する手間はありますが、見慣れたパーティーフードより、お客さんも喜びそう。目安は
 3,000円からで3日前までには予約を。

info 「パンの取り置き」も便利ナワザ。
 食パン、カンパニョなどはもちろん、
 店のパンはすべて取り置き可能。「わざわざ行ったのに
 残ってなくて買えなかった」という人は試してみてください。

やさしいぱんとひととき
 やさしいぱんとおやつナチュール
 静岡市駿河区東新田2-16-25
 TEL.054-201-9945 11:00~18:00
 火曜定休 http://www.artlinekilim.com



厳選した地元の旬な食材をお楽しみください

Dinner Menu 2018 SPRING

Menu B 嬉しいことがあった日に プチ贅沢なディナー 1名様 ¥7,500 (税・サービス別)	Menu C メインが運べる 贅沢なフルコースディナー 1名様 ¥9,500 (税・サービス別)	Menu D 特別な夜には 厳選食材のスペシャルディナー 1名様 ¥16,000 (税・サービス別)
--	---	---

その他ご予算に応じて承ります。お気軽にお尋ねくださいませ。

※苦手な食材・アレルギーなどございましたら、お気軽にお申し付けください。なお、食材によっては対応したかわる場合がございますので、ご了承ください。写真はイメージです。実際とは異なる場合がございます。※各種割引チケット利用不可(主催イベント除く)。

25F Sky Restaurant
GRANDAIR
 Bouquet TOKAI
Beau Ciel

TEL.054-273-5250

KITAMURAYA

Anniversary Sale **70%OFF**

創業66周年を記念してスペシャルセールを開催します。

3/3 Sat ▶ 21 Red

期間中は春夏アイテムもお買い得に!

春物一部 **30~50%OFF**
 コート・ムートン・ファー・バッグ **50~70%OFF**

〒420-0035 静岡市葵区七間町5-6
 TEL.054-254-5686
 営業時間 10:30~19:00
 水曜定休日

創業伊勢丹より徒歩2分

【1F】 René, M'SGRACY, PICONE
 【2F】 HERNO, TADASHI SHOJI, Les Copains, Laurel MOSCHINO, Blugirl...etc.

結婚を間近に控えたカップルへ お披露目食事会なら「さくら」で!



親戚や親しい友人を招いてのお披露目食事会なら、郊外の軒先レストラン「さくら」がぴったり! 店内は大正ロマンが薫る優雅な空間で、これからの季節は庭の桜や新緑がお祝いの席に彩りを添えてくれる。料理は5,000円・6,000円・7,000円(税別)の3コース。椅子とテーブル席なので年配の方もくつろげると好評。送迎バスのサービスあり。

- フレンチ出身のシェフが腕を振るう洋会席料理、7,000円(税別、左上)コース。
- 5,000円(税別、右下)コース。いずれも内容は季節によって変更あり。

和洋会席 さくら
静岡市駿河区向敷地35-2 ☎054-259-3901
11:30~14:30 17:30~21:00 P30台
火曜定休 ※祝日の場合は営業※送迎バスあり※予約制

テンポーがリニューアルオープン! カラダに優しい自然食イタリアン



静岡の街を一望できる展望レストラン「テンポー」が「生産者の顔が見える農園レストラン」をコンセプトに、自然食イタリアンにリニューアル! 静岡生まれの野菜をふんだんに使った野菜ビュッフェをはじめ、ドリンクバーにはプレーンウォーターも。おいしく食べてカラダの中からキレイになろう!

- ランチ/パスタorピッツァ+野菜ビュッフェ+ドリンクバー1,980円。ティール/デザートビュッフェ+ドリンクバー980円。ディナー/パスタorピッツァ+野菜ビュッフェ+ドリンクバー2,500円、税別。

Café & Restaurant Temboo (テンポー)
静岡市駿河区登呂3-1-1 (静岡新聞放送会館1F) ☎11:30~15:00 15:00~17:00 18:00~22:00
054-260-7623 月曜、第1・第3火曜定休、第2・4・5火曜はランチのみ

春らしい彩り豊かなランチが新登場!



春らしい彩りに誘われて春めくランチはいかが? 新登場の「草薺 旬彩膳」は、前菜、天ぷら、刺身、炊き合わせなど、彩り豊かな10品。ちょっとずつあれこれ楽しめるだけでなく、しょうゆのエスプーマ(ムース)でいただく刺身など、新感覚の和食に出会えるステキな品揃え。和モダンな店内は、カウンター席やお庭の見えるテーブル席、離れにはリラックスできる掘りごたつ個室などお好みでチョイス。ママ友での会食にもおすすめ。人気の「お花見プラン」も予定!

- 和食を中心に10品の料理を楽しむ「草薺 旬彩膳」1,980円(デザート、ドリンク付き)。※税別

草薺 旬彩膳(なすべ)
静岡市清水区草薺1-26-1 ☎054-348-8788
11:30~14:30
17:30~22:00(全土祝前日~22:30)
5月 5月 5月

3月のランチ



海の幸のボワレ 青海苔ソース 1,945円(税別)
オードブル6品、スープ、パッセ、デザート、コーヒーティール付き

春の門出を祝う華やかな一皿

ほっとくつろげる和の空間で、お箸で楽しめる創作和ランチは、親子3世代が集まる食事会にもってこい。ランチはお手頃な月替わりをはじめ、人気の「仙台和牛ホホ内の柔らかな煮」や「牛ヒレステーキのスペシャルランチ」など。ディナーはフルコースが3,990円から味わえる。春の門出をモイズミでお祝いしてみては?

和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI (モイズミ)
静岡市葵区池ヶ谷7-5 水曜定休
054-247-1338 P6台+提携あり
11:00~14:00 17:00~22:00(土日もランチあり)
MOIZUMI 5月 5月

3月は特別会席 新ランチ登場

特別価格の1,800円(税別)で提供

花鳥風月の3月の会席ランチは新メニューが登場。全13品のぜいたくなメニューなのに、価格はお手頃な1,800円(税別)。完全個室なので気の合った友人などゆっくり時間を気にせず、何時間でも過ごせちゃ。完全予約制。「アステンを見た」の一言を添えて予約を。

- ※写真はイメージ。
- ※会席ランチは、昼の時間(11:00~15:00)のみ利用可。
- ※法事料理としての利用は不可。
- ※会席ランチは通常の宴会との利用は不可。
- ※予約は2日前まで。※1グループ78名まで。

静岡 花鳥風月(しずおか かちようふうげつ)
静岡市葵区相模町14-1 2F
相模パークビル8号向かい ☎054-266-3300
11:00~15:00(LO) 15:00~翌20:00
月曜ランチ休み ライフプランナー 5月 5月

ベトナムの「花鍋」をアレンジ! 見てうっとり、食べて舌鼓!!



エディブルフラワー(食用花)や新鮮野菜、お肉をさっとスープにくぐらせて、シャキシャキ感や甘みを味わうコトコト風「花鍋コース」。ベジブロス(野菜だし)で仕上げた自家製スープはヘルシーなのに旨味もたっぷり。シメの雑炊も大満足だ。お肉は脂が良質な朝霧高原豚や黒毛和牛、こだわり野菜や食用花は約20種類。もりもり食べても胃もたれしないのがうれしいところ。花鍋に人気メニューを添えた全8~10品。春の歓迎会にいかが?

- 「花鍋コース」は3,000円(全8品)、3,500円(全9品)、4,500円(全10品)。前日までの予約制:3人~、プラス2,000円で飲み放題(120分、4人~)。

野菜料理屋 comodo
静岡市葵区鷹匠3-10-3 ☎090-2345-4449
11:30~14:30(LO14:00)
18:00~23:00(LO22:30) 不定休

春の訪れを告げる桜の香りと彩り! 季節限定「桜のパウムクーヘン」



口に入れた瞬間、ふわっと広がる桜の香りと上品な甘み。治一郎ならではのしっとり感はそのまに、周りのグレースのはのかな塩味がアクセントになった和菓子のような味わいは、緑茶とも好相性。桜ゼリーと組み合わせ「桜ギフト」や、箱入りの「桜ラスク」もおすすめ。卒業入学のお祝いやホワイトデーにぜひ! ※なくなり次第終了。

- 季節限定「桜のパウムクーヘン」1,350円(税別)。直径約14.5cm×高さ約4cm。
- 季節限定「桜ギフト」850円(税別)。パウムクーヘンカット(プレーン桜)各1袋、桜ゼリー2個入り。

治一郎 中田店
静岡市駿河区中田4-2-6 アピタ静岡店向かい
054-669-4450 10:00~20:00 Pあり
第3火曜定休 ※3月27日(火)定休

焼津四州飯店限定!

春の美食「楊貴妃ランチ」がスタート!

美と健康を意識しながら、しっかりと食事を楽しみたい! そんな女性にぴったりの「楊貴妃ランチ」。見た目華やかな春の美食ぞろいで、いろいろな味を少しずつ楽しめるのがうれしい。個室も用意されているので、お祝いの会食にもおすすめ(要予約)。

- 「楊貴妃ランチコース」2,160円(前菜3種盛り合わせ、蟹肉の芙蓉、茶碗蒸し仕立て、軌立とアスパラガスの桜海老ソース炒め、牛肉と春野菜の醤油炒め、ジャコ炒飯、デザート、コーヒー紅茶)。
- 好きなデザートも3品選べるデザートコーナー(復活)コーヒーや紅茶、ハーブティーもお替わり自由。

焼津四州飯店&ガーデンズ
焼津市西小川13-6-1 ☎054-626-4000
11:30~14:30(LO14:00)
土日祝11:30~15:00(LO14:30)
17:30~21:00(LO20:30)
無休 Pあり 焼津四州飯店 5月 5月

女子会から会社の大会まで 歓送迎会は食べ放題の「ぶどうの丘」で

歓送迎会のシーズン。「ぶどうの丘」なら飲み放題をプラスすれば、幹事さんも予算を気にせず心置きなく楽しめる。同じグループ内でアルコール飲み放題とソフトドリンク飲み放題を分けることができるのもうれしい。もちろんデザートも食べ放題。自分で焼くアツアツワッフルが人気。シメのデザートまでたっぷり味わおう!

- カラダに優しい料理をビュッフェスタイルで。ディナー大人2,200円。飲み放題は男性が1,400円、女性が1,200円。税別。時間は120分。

自然食ビュッフェ ぶどうの丘 新静岡セノバ店
静岡市葵区鷹匠1-1-1 新静岡セノバ1F
054-266-7445
11:00~16:00(LO15:00)
17:30~23:00(LO21:00) 年中無休

「おいしくて料金が良心的!」と評判のアイワンホールって?



天空の和ダイニングさわの階下、7階アイワンホールは着席で20~80人、立食なら120人まで収容できるフリースペース。さわのおいしい料理をビュッフェスタイルやコース料理で味わえる上、プランに応じてきめ細やかに対応してくれるのが魅力だ。宴会のスペシャリストだから、幹事さんも安心! 貸し切りは60人~(カラオケ付き)。無料送迎バスあり。フリードリンク(120分)込み4,000~7,000円(税別)はかなりお得! 気軽に相談してみよう。

- 「アステンを見た」のひと言でフリードリンク120分を180分に延長。5月末まで。

天空の和dining さわ
静岡市葵区昭和町6-2 アイワンビル10F 予約専用ダイヤル ☎0120-301-450 日曜定休(予約は受け付け)
11:30~14:00(LO13:30) 17:00~24:00(LO23:30) http://sawa-shizuoka.com/
●さわ千代田店 静岡市葵区千代田4-2-5 ☎0120-556-724

編集部 オススメ

おでかけ GOURMET

特別な日のランチに新登場!

「ブチッと贅沢ランチ」4,000円(税別)

夜はなかなか…昼なら気兼ねなく出掛けられるという女性のために、ディナーの特別感を味わえる「ブチッと贅沢ランチ」が新たに仲間入り! 民家を一軒まるごと改装した店内は、友人宅に招かれたような温かさ。アットホームなおもてなしと気取らない空間で、特別な日の食事を心ゆくまで楽しんで。女子会はもちろん、家族のお祝い事や行事にもおすすめ。

- お昼の特別ランチ「ブチッと贅沢ランチ」4,000円(税別)。新じゃがムース、桜チーズ・鮭刺身、桜海老刺身、胡麻豆腐ステーキ、国産牛ステーキ、食事、デザート、コーヒー又は紅茶。※要予約

出合ったことのない味や食材の組み合わせに感動!

和食を極めた藤村シェフが手掛ける料理は、一品一品に創意工夫が凝らされ、見た目からは想像がつかない逸品ぞろい。例えば、ツクシに見立てた揚げ物の正体は、アスパラを柿の種の衣で揚げたもの。桜餅の中身にはポテトサラダが隠れていて、これまた相性バッチリ! 食べながら探っていくのも楽しい。

シェフおまかせ「昼の膳」
2,800円(税別)。※要予約

藤村 晴義シェフ。日本平ホテルで修業を重ねた後、ホテルセンチュリー静岡の和食調理副料理長、鉄板焼き「けやき」のシェフを、その後、料理旅館の料理長を歴任した豊富なキャリアを持つ。

旬野
静岡市葵区大岩1-6-4 ☎054-297-3897 P3台 水曜定休(不定休あり)
昼の膳11:30~13:30(LO) カフェタイム14:00~16:30 夜の膳17:30~20:30(LO)

春らんまんの三段膳で

ちょっぴりぜいたくなランチタイムを!

出会いと別れのシーズン。春のランチ会は街中の騒がしさを忘れさせてくれる、庭の見える完全個室でゆったり。写真の「季節の小箱膳」はふじのくに食の都づくり仕事人が腕を振るう、海の幸&山の幸をふんだんに使った春の三段膳。店長イチオシの魚介だしと西京みそを合わせた名物「和パイペース」が付いたセットも見逃せない。

- 「季節の小箱膳」1,580円(税別)。お通い・焼き物・煮物・肉料理・天ぷら・和え物・バーニャカウダ・白飯、香の物、桜物・デザート盛りドリンク付き。ランチタイムのみ。

ザ・ガーデンシティオ
静岡市葵区佐馬町1-2 ホテルシティオ静岡 5F
054-253-1106 11:30~22:00
※ランチ11:30~14:00。ディナーは完全予約制。

美食&特典付き歓送迎会プランを開催中! 2周年プレゼントは3/7まで!

大切な人の歓迎会とはびきの料理で喜ばせたい。シュ・サツカワの「卓盛着席プラン」はシェフのスペシャリテを盛り込んだ美食が9品。大皿料理を自由に取分け楽しんで。ホームページのクーポン特典として、10人以上の予約で花束プレゼントなど。また、3/1(木)~7(水)はホテルオーレの2周年を記念して特製シフォンケーキ「サツカワしふおん」(1/8カット)をプレゼント。

- 「卓盛着席プラン」がワンサラダ、リゾット、ローストビーフ、デザートなど全9品+フリードリンク(90分LO)5,500円(税別)。※4/30(月・振替)まで

シェ・サツカワ
藤枝市前島1-3-1 ホテルオーレ2F
054-634-1523 第1・3火曜定休
11:30~LO15:00 17:30~LO21:00
シェ・サツカワ 5月 5月

甘酸っぱくてさわやか!

春気分を盛り上げるスイーツ登場!

春はもうすぐ! 業山珈琲焼津店では春限定メニューがスタート。スイーツは「たっぷりイチゴのカスタードパフェ」や「フレッシュキウイとヨーグルトのワッフル」など、見た目もボリュームも華やか。フードは春野菜を使った焼きカレーやパスタなど。店頭にはホワイトデーにおすすめのドリップバッグも。プラスワンアイテムとしていかが?

業山珈琲 くるむ焼津店
焼津市西小川11-9(ユニクロ南側・焼津信用金庫隣) 年内無休
054-626-8886 7:00~21:30(LO21:00) Pあり(24台)

出合ったことのない味や食材の組み合わせに感動!

和食を極めた藤村シェフが手掛ける料理は、一品一品に創意工夫が凝らされ、見た目からは想像がつかない逸品ぞろい。例えば、ツクシに見立てた揚げ物の正体は、アスパラを柿の種の衣で揚げたもの。桜餅の中身にはポテトサラダが隠れていて、これまた相性バッチリ! 食べながら探っていくのも楽しい。

シェフおまかせ「昼の膳」
2,800円(税別)。※要予約

藤村 晴義シェフ。日本平ホテルで修業を重ねた後、ホテルセンチュリー静岡の和食調理副料理長、鉄板焼き「けやき」のシェフを、その後、料理旅館の料理長を歴任した豊富なキャリアを持つ。

旬野
静岡市葵区大岩1-6-4 ☎054-297-3897 P3台 水曜定休(不定休あり)
昼の膳11:30~13:30(LO) カフェタイム14:00~16:30 夜の膳17:30~20:30(LO)

聞き得!

竹内純子の エネルギーの玉手箱

電力供給のひっ迫

電気は究極の新鮮品。たくさん貯めておくことはできないので、必要とされる時に必要な量を発電できる設備を整えておく必要があります。協力的な事業者が継続的な使用量が相当増えています。電力供給は大丈夫でしょうか。

実はこの冬、かなり厳しい状況もありました。東京電力のエリア内では、使われる電力量の見直しに対して、稼働できる発電設備の余裕が、わずか1%程度しかない予想された日もありました。50万kW(小規模な火力発電1基分)の発電所がトラブルでダウンすれば、需給バランスが崩れ、場合によっては大停電に至る可能性があります。中部電力や東北電力からの電力の融通や、需給ひっ迫時に節電の要請に応じる契約をしていた企業の協力で、停電はありませんでしたが実は、綱渡りの状態でした。

需給がひっ迫してきたときに価格をあげることで使用量を抑えるという手法もあり、拡大が期待されています。しかし、電気代が高いからといって工場を止めたり、暖房を我慢したりする方がどれだけのか確実ではありません。さらに、そのことが社会に与える影響も考えなければなりません。電力需給がひっ迫するのは厳しい気象条件の時が多く、停電はまさに命に関わること。デジタル技術の活用などで、無理のない節電を進めつつ、必要な発電設備量を確保しなければなりません。

竹内 純子 たけうち すみこ
筑波大学客員教授
NPO法人国際環境経済研究所理事・主任研究員

地球温暖化問題や環境・エネルギー政策に詳しく、国連の気候変動枠組条約交渉にも参加し、政府審議会の委員も務める。著書に「誤解だらけの電力問題」など。

中部電力 静岡支店総務部 広報グループ / 054-273-9004 http://www.chuden.co.jp/

皮膚のメカニズムを解明し治療する

美容皮膚科

女性医師による診察・治療を行います。

にきび・にきび跡・毛穴の開きでお悩みの方

にきび治療セット ¥50,000+税

ハイドラフェイシャル 約15分 + フォトフェイシャル(IPL) 約20分 + エレクトロポレーション 約20分

ハイドラフェイシャル 約15分 + 麻酔クリーム + フラクショナルレーザー 約60分(麻酔クリーム20分)

※当院での診療はすべて自費診療となっております。治療の詳細につきましては、初診カウンセリングにてご説明いたします。

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 (OKP 平野 温子)

ご予約・ご相談はこちらまで
tel.054-254-5444 (予約制)
静岡市葵区御幸町3-21 ベガサートB1F

月 〇 火 〇 水 〇 木 〇 金 〇 土 〇 日 休 休

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

www.sc-clinic.jp ケイタイサイトへアクセス! 医院情報を閲覧できます

JR静岡駅北口より徒歩5分
JR静岡駅南口より徒歩1分

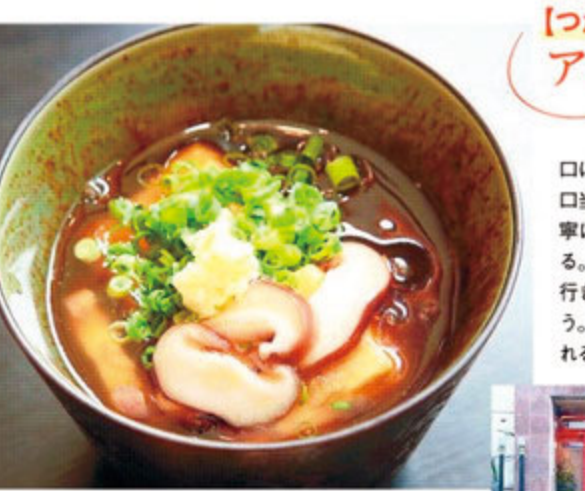
アステン5つ星

体喜ぶお豆腐料理

低カロリーで栄養豊富…とうれしい食材、お豆腐。「器に開ければそれだけでごちそう」のこだわりのお豆腐から、創作料理、風味豊かなご豆腐まで、おいしくてヘルシーな品々をご紹介します！

駿河湾で水揚げされた生サクラエビをたっぷりまぶした自家製のがんもどき。サクラエビのサクサクとした食感と、ヤマイモを混ぜ込むことで生まれるふんわりとした舌触りのハーモニーが絶妙。季節限定のコース料理(2,000円、要予約)なら、がんもどきははじめ豆腐ステーキや生麩などを満喫できる。毎朝仕込むにがり豆腐のほか、白和えや田楽など、手間と愛情かけた一品料理もたくさん！

焼津市上新田543-12
tel: 054-662-2701
営業/11:00~14:00、17:00~20:00
休/木曜
P/10分
★桜えび入りがんもどき ¥300(1枚)



pick up voice / コチラも!! 読者オススメ お豆腐料理



【荻区】**【萩の】桜えび入りがんもどき**

【荻区】**【つたの】アツアツあんかけ豆腐**

口に運ぶたび素材そのものの味を堪能できるあんかけは、口当たりのいい絹豆腐を包むあんが決め手。昆布と鷹の爪にとっただしをベースに絶妙なバランスで味を整えている。さらにシイタケと薬味だけのシンプルな付け合わせが奥行きを生んでいる。意外にも男性客の支持を集めているそう。胃腸が優しいものを欲しているとき、心も体も温めてくれるはず。つたのhanarodou(荻区昭和町)でも注文できる。

静岡市荻区常盤町1-5-11
tel: 054-251-0767
営業/17:00~23:00
休/日曜
P/なし
★アツアツあんかけ豆腐 ¥680

【清水区】**【鷹匠 和京】の 胡麻豆腐**

白ごまのペーストと本くずを2時間かけて丁寧に練ってこそ生まれる、ぶるんとした食感。滑らかな口当たりは感動モノ。他には何も加えないので、ごまの風味が口いっぱいに広がる。まずは何も付けずに食べてみて、3月からメニューに登場するそう。オープン2年目のこちらのお店は、日本料理を気軽に食べてほしいとリーズナブルに提供。だしだけで味付けしたふわふわ汁巻き玉子(650円)も絶品。

静岡市荻区東3-10-3
tel: 054-201-9798
営業/18:00~23:00(22:30LO)
休/月曜
P/なし
★胡麻豆腐 ¥680



【荻区】**【焼肉飯店 京島園】の スンドゥブチゲ**

豆腐がたっぷり入った韓国で定番の鍋料理。老舗焼肉店の京島園では、和牛の脂と国産鶏ガラ、野菜から取った自家製のスープで、汲み上げ豆腐、和牛カルビ、オリジナルのキムチなどを煮込み、辛さは控えめから激辛まで5段階で調節可。焼肉と一緒に食べるもよし、ご飯と一緒にシメで頼んでも。平日限定のランチにはスンドゥブチゲにご飯、ナムル3種、サラダ、ドリンク、デザートが付く定食もある。

組屋町店 静岡市荻区組屋町13-2 1F
tel: 054-272-1667
営業/月~木・日曜11:00~翌3:00
金・土曜、祝前日11:00~翌5:00
休/無休
P/なし
★スンドゥブチゲ ¥680(税別)

【清水区】**【Japanese-Dining 梅光】の ジャコジャコ豆腐サラダ**

サラダに名物の自家製豆腐を乗せ、薬揚げのジャコと刻んだザーサイをトッピング。なめらかな豆腐にカリカリしたジャコのアクセントが効いて、サラダの中で一番人気を誇るというもうなずける。豆腐は開店時間に合わせて出来上がり、早い時間に来店するとできたて熱々。シンプルに塩だけで大豆の甘みを味わうのもいい。数層の高い割烹(かっぱう)から和風ダイニングに変わり、老舗の味を気軽に楽しめる。

静岡市清水区万世町1-6-30
tel: 054-352-0950
営業/17:30~23:00
(22:00LO、22:30ラストドリンク)
休/日曜
P/6分
★ジャコジャコ豆腐サラダ ¥680

【荻区】**【花丁字】の 島豆腐ちゃんぷるー**

炒め物を意味する沖縄料理「ちゃんぷるー」。島豆腐ちゃんぷるーは、炒めても崩れない硬さと凝縮した大豆の風味が特徴の島豆腐が主役。他のちゃんぷるーメニューより野菜たっぷりヘルシーなのうれしい。優しい味わいのゆい豆腐は、ランチのスープに選択可能。なかなか出合えない手作りのじーまーみ豆腐(450円)や、豆腐よう(400円)、すく豆腐(450円)など伝統派沖縄料理もぜひオーダーを。



静岡市荻区佐馬町8-13
フォレスト静岡佐馬町2階
tel: 054-374-7711
営業/11:30~15:00、18:00~23:00
休/火曜
P/なし
★島豆腐ちゃんぷるー ¥750

【焼津市】**【大鈴屋】の するが美人**

国産大豆の恵みを丸ごと詰め込んだ濃厚な風味。乾燥させた大豆の微粉末を水とくわはんし豆乳を作ることで産業廃棄物となるからを出さない製法は、大豆の栄養や繊維を最大限に生かしつつ、環境にも配慮した優れもの。ミネラルを豊富に含んでいる海洋深層水が大豆のうま味を引き立てている。

焼津市城之腰255
tel: 054-689-1247
営業/10:00~17:00
(配達料不在)
休/日曜
P/1分
★するが美人 ¥190
※販売店により異なる

【荻区】**【ホッパー5(ファイブ)の メキシカン冷奴**

元バックパッカーの店主夫婦が、世界各国で出会った料理を居酒屋風にアレンジ。沖縄のタコライスと、メキシコ料理のタコスから生まれたのがオリジナルの「メキシカン冷奴」だ。ピリ辛のタコミートと、さっぱり系のサルサが豆腐の上に山盛りになり、あと一品欲しい時にぴったり。粒の花椒(ホアジャオ)を使い、爽やかな香りとしげれるような辛さにリピーター続出の「麻婆豆腐」もぜひお試しを。



静岡市荻区兵部町2-3-10 美濃ビル4F
tel: 054-221-7815
営業/平日、日曜18:00~24:00(23:30LO)、金・土曜、祝前日18:00~翌2:00(1:30LO)
休/木曜
P/なし
★メキシカン冷奴 ¥500

- 静岡 ● 荻区御幸町「梅の花」サラダの朝こし豆腐がクリームで濃厚! (駿河区・保育士) ● 清水区馬込「盛旺飯店」麻婆豆腐は必ず頼んでほしい(清水区・主婦) ● 荻区油山「フィッシングエリア カイサク」手作りの豆腐が食べられます(荻区・アルバイト) ● 藤枝 ● 田沼「新中華 華花」麻婆豆腐がおいしい(藤枝市・会社員) ● 田沼「三つや三四郎」ランチでいただきました(藤枝市・アルバイト) ● 焼津 ● 西小川「焼津四川飯店」後引くおいしさの麻婆豆腐! (藤枝市・事務) ● 島田 ● 金谷「よし菜」蒸籠飯屋が有名。しっかりした味の豆腐と甘めのみそが合っていておいしい(藤枝市・教員) ※口コミですので情報に変更がある場合があります。

編集部 オススメ こだわり SELECTION

「算数学」を知って人生をよりよい方向へ 無料説明会 参加者募集

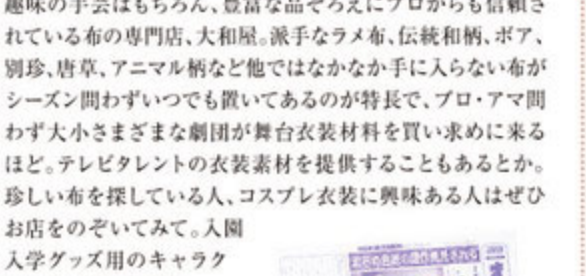


生年月日から宿命を出すことで自然から与えられた役割を知ることができ、運勢の向上はもちろん、子どもの才能や伸ばすべき分野も分かる。と話す昇龍先生。中国発祥の「算数学」は、人の運勢を見ることができるので古いの側面もあるけれど、実は人間とは何かを考える「自然思想哲学」。算数学教室では30~70代の人が学んでおり、実際「自分自身のことが分かるようになった」「仕事に役立っています」という声も。無料説明会の申し込みは054-255-3320へ。将来プロの占い師を目指している人もこの機会にぜひ参加を。個人鑑定も受け付け中。

静岡古い館 ミュース
静岡市荻区東2-23-17
甲賀ビル2F
054-255-3320
11:00~19:00(最終受付)
静岡・藤枝・富士・浜松・沼津あり
古い ミュース

●算数学教室説明会(無料)
3/25(日) 9:30~1時間半程度
場所:静岡県教育会館すんぷら
ざー(荻区駿府町1-12)
※予約の人に限り、性格判断のミニ鑑定つき

演劇のプロ御用達 ここでも探していた布が見つかる



趣味の手芸はもちろん、豊富な品ぞろえにプロからも信頼されている布の専門店、大和屋。派手なラメ布、伝統和柄、ボア、別珍、唐草、アニマル柄など他ではなかなか手に入らない布がシーズン問わずいつでも置いてあるのが特長で、プロ・アマ問わず大小さまざまな劇団が舞台衣装材料を買い求めに来るほど。テレビタレントの衣装素材を提供することもあるとか。珍しい布を探している人、コスプレ衣装に興味ある人はぜひお店をのぞいてみて。入園入学グッズ用のキャラクター布も続々入荷中。併設の「えじりあ駐車場」は20分まで無料。

●店内にある「Z・A」など演劇集団のフライヤー

大和屋
静岡市清水区辻1-2-1 えじりあ1F
(清水駅西口徒歩2分)
054-366-1216 10:00~20:00
第3水曜定休(伊あり)
http://www3.tokai.or.jp/yamatoya/
大和屋 清水

ふりそで HARUKA 安心できる地元呉服店の「振袖プラン」



SBS通りにある杜杜草庵 桜花(ととそあんはるか)は地元静岡に密着した呉服店。米年の成人式に向けて振袖袖を考えているならぜひお店へ行って見て。伝統的な柄、モダン系、キュート系など豊富な品ぞろえと、帯揚げ・帯締めなどのトータルコーディネートを得意としているので、ここでならいつもと違う自分に出会えるかも。フルセットレンタルは100,000円(税別)〜、フルセット購入は180,000円(税別)〜。着付け無料などお得な特典もいろいろ。モデル気分が味わえる遊び心あふれた提携写真スタジオもおすすめ。

振袖HARUKA(ふりそで はるか)
静岡市駿河区石田3-10-33
054-286-7557
火曜、第2・4月曜定休(伊あり)
http://www.wafuku.co.jp/
ととそあん はるか

熱海の春を満喫!

はるうらら 春旅プラン

青い海と空、太陽の光がふりそそぐ温泉天国「熱海」。「癒し」と「くつろぎ」をコンセプトに、温泉は美肌成分メタケイ酸が豊富に含まれている自家源泉、180度パノラマが広がる絶景露天風呂、旬の食材をふんだんに使用したダイニングでのフランス料理、やさしく癒されるリラクゼーションスパなど、大人のためのリゾートタイムをお楽しみください。

【期間】2018年4月27日(金)まで ※除外日:4/14-4/22
【料金】スーパーアツインルーム
1泊朝食付き/1名さま(1室2名さまご利用時)
平日・休日 ¥20,100より 休前日 ¥25,700より

【特典付き】MOA美術館鑑賞券 または アカオハープ&ローズガーデン入園券

MOA美術館鑑賞券 2018.3.16(金)~4.24(火) 北条と広重 展覧三十六景(上巻) 展覧五十三次

アカオハープ&ローズガーデン パノラマパルクに囲まれた12のガーデンが点在し、四季を通じて花の彩りを楽しめます。 特等オーブレスハウス FICODA HOUSE,礼拝堂です。

※上記料金は、1名さまの1泊室料、夕食・朝食、サービス料、消費税が含まれます。入園料(¥150)は含まれておりません。
※ご夕食は、「ミクラスダイニング」にてフランス料理となります。ご朝食は、「ミクラスダイニング」にて洋食ブッフェとなります。
※特別プランにつき、1室2名さま以上でご予約ください。
※チェックイン 3:00PM / チェックアウト 11:00AM。

HOTEL MICURAS 予約受付 9:00AM~8:00PM TEL: 0557-86-1111 〒413-0012 静岡県熱海市東海岸3-19 FAX: 0557-81-3500 www.micuras.jp

老舗加工所直送 焼津の 鯖 静岡茶 静岡茶 静岡産お茶の 絶品コラボレーション!

厳選の鯖と静岡産お茶の絶品コラボレーション! 静岡県産サンルージュ茶葉使用 新品種のサンルージュはお茶と反応すると赤くなる不思議なお茶。優れた清涼効果で生食感の美味しいしめ鯖が出来ました。生臭さを抑え美味しく仕上げた逸品です。 お好みのスーパーでお買い求めいただけます。

国内屈指の高品質真鯖。 厳選された逸品をご家庭で!

ふじのくに新商品セレクション2017 金賞受賞

焼津の鯖 静岡茶 静岡産お茶の 絶品コラボレーション!

洞穴子蒲焼

とろける柔らかさが自慢の万能穴子

北海道、三陸沖を中心に漁獲される良質な洞穴子。当社独自の漬付け込み・深蒸し製法で小骨感が強い洞穴子を柔らかく仕上げました。骨が無く、脂が乗ったふくらみと柔らかな味わいで、丼物・寿司・惣菜・たまたご・ピザ等に合います。

焼津冷蔵株式会社 www.yakirei.co.jp 焼津冷蔵 焼津市小川新町五丁目8番2号 TEL.054-627-0181

あの子に1つ贈り物

スティックでたたいたり、木の玉を入れて転がすと、カラカラ・コロコロと木の音を奏でるといって「カラカラ」。木の音ってどんな音だろう、聞いてみたい、と大人のあなたも思うかも。作っているのは菊川市にある社会福祉法人草笛の会・共同作業所の皆さん。細かい所まで丁寧に磨き上げてある。名前を入れたり、天然塗料で色を付けたり、依頼に応じてくれるとのこと。電子音とは違う木の音はきっと気持ちがいいはずだ。あの子と春の川を眺めながらカラカラしてみたい。

カラカラ 3,000円 ※名入れ・着色は料金別添
(平成27年度静岡県産産品コンクール・静岡県健康福祉部長賞)
きくがわ楽器
菊川市西横地618-1 TEL:0537-26-9884

サブリな1 action

- 1 仰向けに寝て、膝を90度立てる。
- 2 お尻を上げていく。上げるにつれてお尻を締めっていく。腰を反らないように注意!
- 3 上げきったら緩めながらゆっくりと戻す。10回×2セット繰り返す。



お尻を引き締めたい人に
ヒップリフト

肩・骨盤・膝が一直線になるイメージ。
お尻に集中しがちだけど、
お腹を意識して!

お好きな会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

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 (キッズスイミング)
http://glanz-sc.com/ Glanz

とっさの1フレーズ

Congratulations!
「おめでとう」



Point
「Congratulations!」の発音は最後は「ズ」で終わります。
「Congratulation」では間違いですので気を付けてください。
Congratulations on your graduation.
「on your graduation」を付ければ「卒業おめでとう!」となります。
#さらに余裕があれば「You did it!」「やったね!」という表現です。
何にでも使えて良いですね。

全日程英語教育のプリスクール
NB International Kindergarten
静岡市駿河区中田本町6-3 TEL:054-202-9555

FUGGICOSIセールはデニム祭
FUGGICOSIのニューライフセールはデニム祭!
デニム生地を使ったソファや椅子はナチュラル派の部屋にもベンチファンや部屋にもぴったり。3/11(日)まで、通常価格の最大80%OFF。この機会をお見逃しなく!
Life Style Shop FUGGICOSI (藤枝)
藤枝市志太5-3-34 ☎054-641-1828
10:00~19:00 無休 藤枝 検索

SPAC ミヤギ能「オセロー ~夢幻の愛~」
黒い肌の軍人オセローと美しいヴェネツィア貴族の娘のあまりにも純粋な恋。ボードゲーム「オセロー」の語源にもなったシェイクスピアの名作悲劇を、SPAC芸術総監督・宮城聡が演出する。3/3(土)、4(日)、11(日)いずれも14:00開演。
静岡芸術劇場(グランシップ内)
静岡市駿河区東静岡2-3-1 SPACチケットセンター ☎054-202-3399(10:00~18:00)

asten トークイベント

暮らしの玉手箱セミナー

暮らしが変わる、自分が変わる、世界が変わる。
そんな出会いの場を提供するアステンのトークイベント「暮らしの玉手箱セミナー」。
今回のテーマはエネルギーとアロマ。
発見盛りだくさんのイベントをレポート!



左/2人のトークセッションに聞き入り参加者。「とても分かりやすかった」という感想が多かった。右/日本の電源構成比を語る竹内さん。水力を除く再エネは3.2%と伸び率向上だが、それに伴って課題も増大している

無関心はダメ!
みんなでエネルギーを考えて

今回のセミナーには静岡県中部エリアの女性約50人が参加した。
イベントの前半は、アステンの人気コラム「エネルギーの玉手箱」を連載している竹内純子さんとフリーキャスターの鬼頭里枝さんによるトークセッション。分かりにくいエネルギー問題を女性の視点で語り合った。



鬼頭 里枝さん
profile
元静岡放送アナウンサー。現在はフリーキャスターとして「Sole いいね!」「静岡発 今知り」などに出演。SBSラジオの「チキーンナイト」ではメインパーソナリティを務める。知らない人前で観望し、愛物は「キモチちゃん」。浜松市出身。

竹内 この冬に節電を考えたことはありますか?
鬼頭 節電ってエアコンを頻りに使う夏のイメージなので、冬に考えたことはないかも。
竹内 1月末から2月初旬の寒波の時には、他社から電力の融通を受けなければ東京電力管内で供給予備率(※1)が1%を切ってしまうと想定された日もあったんです。
鬼頭 夏だけではないんですね。
竹内 実は10年に1回程度の猛暑や厳冬によって需要が急増した場合に備えて、工場などの電気を停止してもらう契約をしている大口ユーザーに電気の利用を止めてもらうなどしてうまくしのぎましたが、こうい



ティータイムにふるまわれたケーキセット

抽選で「VRスコープ」プレゼント!

後半はアロマセラピストの藤浪圭美さんを講師に招き、エッセンシャルオイルを用いたリラクゼーションセミナーが行われた。藤浪さんが用意した20種類のエッセンシャルオイルの香りを体験した上で、家庭でできるアロマフレッシュナー作りに挑戦。レモン&ミントの爽やかな香り、またはラベンダー&オレンジの落ち着いた香りのいずれかをチョイスし、ピーカーやスポイトを使って実験気分!会場には柔らかな香りがあふれ、参加者は和やかにセミナーを楽しんだ。

アロマの香りで癒やされる

後半はアロマセラピストの藤浪圭美さんを講師に招き、エッセンシャルオイルを用いたリラクゼーションセミナーが行われた。藤浪さんが用意した20種類のエッセンシャルオイルの香りを体験した上で、家庭でできるアロマフレッシュナー作りに挑戦。レモン&ミントの爽やかな香り、またはラベンダー&オレンジの落ち着いた香りのいずれかをチョイスし、ピーカーやスポイトを使って実験気分!会場には柔らかな香りがあふれ、参加者は和やかにセミナーを楽しんだ。



左上/アロマセラピストの藤浪圭美さん。SBS学苑でも講師を務める。左下/アロマの講座を体験。できたアロマフレッシュナーは持ち帰ることもできて好評だった。右/エッセンシャルオイルの香りを楽しむ参加者

身近なところから始める新しい暮らし。
暮らしの玉手箱セミナーは明日にちよっとした変化をもたらしてくれそう。

協賛 中部電力

日本料理 富貴庵
ご予約・お問い合わせ tel.054-335-1155
「上巳の節句」ひなまつりランチ
3/14まで
お一人様 ¥6,500(税込)
うらかな春があらに散らばめられた美しいランチはこのシーズンならではの贅沢。旬の素材がふんだんに盛り込まれた料理人の腕とセンスが光るお料理を、のんびりくつろぐとときどきどうぞ。
にぎや 大御所「家康」膳
平日限定 要予約
12/21まで
お一人様 ¥4,400(税込)
富士山を望む日本平は静岡さびのパワースポット。大御所・徳川家康公のお墓元でもあります。観光「静岡」にゆかりのある食材を堪能できる御膳をご用意しました。
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.adhl.jp

春のエクステリア&ガーデンリフォームフェア
3/31までキャンペーン開催中
After Before
「門を取り替たい」「駐車場をお庭にしたい」「勝手口をもっと使いやすきたい」など、あなたのこだわりのしたいを、私たちがすべて解決します。
ご来店・ご成約特典 ●ご相談予約の方全員にプレゼント!
●ご成約の方にはさらに素敵な特典をご用意!
ザ・シーズン静岡
TEL 0120-989-685
静岡市駿河区中田1-4-1 アヴェニューコート 1F
営業時間 10:00~18:00
定休日 水・木曜
ザ・シーズン静岡 検索

アロマセラピストの藤浪圭美さんを講師に招き、エッセンシャルオイルを用いたリラクゼーションセミナーが行われた。藤浪さんが用意した20種類のエッセンシャルオイルの香りを体験した上で、家庭でできるアロマフレッシュナー作りに挑戦。レモン&ミントの爽やかな香り、またはラベンダー&オレンジの落ち着いた香りのいずれかをチョイスし、ピーカーやスポイトを使って実験気分!会場には柔らかな香りがあふれ、参加者は和やかにセミナーを楽しんだ。
抽選で「VRスコープ」プレゼント!
中部電力が抽選で500人に「VR(バーチャルリアリティ)スコープ」をプレゼント。VR映像視聴にはアプリをダウンロードしたスマートフォンとスコープが必要。3/11(日)締め切り。応募は中部電力HPから。
アロマの香りで癒やされる
後半はアロマセラピストの藤浪圭美さんを講師に招き、エッセンシャルオイルを用いたリラクゼーションセミナーが行われた。藤浪さんが用意した20種類のエッセンシャルオイルの香りを体験した上で、家庭でできるアロマフレッシュナー作りに挑戦。レモン&ミントの爽やかな香り、またはラベンダー&オレンジの落ち着いた香りのいずれかをチョイスし、ピーカーやスポイトを使って実験気分!会場には柔らかな香りがあふれ、参加者は和やかにセミナーを楽しんだ。
身近なところから始める新しい暮らし。
暮らしの玉手箱セミナーは明日にちよっとした変化をもたらしてくれそう。
協賛 中部電力

「ようこそ「学びの駅」へ！」

春から 生涯学習センターで ベンキョー、コト始め。



ここは皆さんの「学びの駅」、何かやりたいけど、という相談も気軽にどうぞ！ 私たちがご案内します。

「ファミリーコンサートに来てみました。クラシックのコンサートなのに子どもと一緒に聴けて良かった！」



あなたの一歩、心後します！

村岡すみれさん/生涯学習センター

生涯学習ってどんなコト？

静岡市には葵区と駿河区に、11の生涯学習センターがあるってご存じでしたか。そう、かつては公民館と呼ばれていた公共施設。平成20年から「生涯学習センター」と名前を変えました。静岡市では市民の皆さんが誰でも何歳になっても、自分から学んで豊かな人生を歩む手助けができるよう環境を整え、現在の管理運営は静岡市文化振興財団が担っています。

というわけです。ジャンル多彩に、学びを後押ししてくれる場所。春からのあなたのスケジュールに組み込まませんか。

「学校出でからの人が、なぜか勉強って面白いよね」

「いろんな講座がほぼ無料で気軽に受けられるのがいいな」



「きれいな声が出るようになりました。音楽の授業でも、お手本になるほどでした！」

どんなコトが学べるの？ハードル高そう、と思っていたらもったいない話。11のセンターでは、暮らしの役に立つ、タイムリーな講座や講演会が連日目白押し。知らなかった世界の発見があってワクワクするし、友だちもつくれたり社会貢献のチカラをつけることもできる

あなたも学んでトクして！

生涯学習センターの講座プログラムには大きく分けて、以下の四つのジャンルがあります。①親子(子ども) ②女性 ③まちづくり ④リカレント/社会人の学び直し。11のセンターは、大体2~3の中学校区に一つの割合で設置されています。それぞれ地域色を生かした講座があるのも面白いですよ。

「子育てで外出の機会が激減していましたが、センターの親子講座でいろんなママたちの話が聞けて、気分転換もできました！」



「普段出会えない業界や違う世代の人と知り合えるのが新鮮」



「理系女子のお仕事という講座。取りあえず話を聞いてみようと思って受けてみました。理系に進んでみようかになって気持ちになりました！」

私も講座をきっかけに世界が広がったような気がしています。



最新のプログラムは、広報しずおか「静岡気分」、HP、Facebook、Twitter、しずおかEVENT NEWSをチェック！

常葉大学の実習生の皆さんが紹介動画を作ってくれました！ぜひアクセスしてみてください。



取材協力/静岡市生涯学習センター

アステン流 大人ドリル 淑女検定

天然の樹皮やつばみ、精油から取れる結晶...と自然の恵みを嗅ぎ愛する結晶。自分のためだけの香袋や練り香が作れたら、間違いなく大和なでしこ上級者。

お香



問題1 日本でお香が用いられるようになったことと関係が深い歴史上の人物は？

- A. 鑑真 B. 空海 C. 徳川吉宗

問題2 すれ違った後でいい香りが漂うように、香袋を忍ばせるなどすることを何という？

- A. 遺風残香 B. 追風用意 C. 追い風参考

問題3 天然の香原料を練り合わせて作る薫物(たきもの)。このうち材料として使わないものはどれ？

- A. 蜜 B. 炭 C. 砂糖



SBS学苑 パルシェ校

今月の先生

【手づくりお香】講師 朝原通恵 ありはらみちえ 手づくりお香を楽しむ会主宰

お香の歴史や文化も学び、一つ一つの原料に触れながら天然香原料の香りや効果を知る。

SBS学苑パルシェ校 INFORMATION

3/21(水) 10:00~11:30

マイナス10歳ウォーキング

2017年、ミセスグループクラシック日本代表に選出された講師の指導によるレッスン。【お問い合わせ・お申し込み】 Tel.054-253-1221

正解 & 解説

問題1 正解 A 仏教の伝来とともに日本で用いられるようになったと考えられている「香」。中でも、奈良時代に来日した鑑真(688-763)は仏教の戒律とともに、多くの薬を日本にもたらした。正倉院の宝物や目録には漢方で使われている薬と同じように香の材料が残されており、当時、体の不調には飲む薬だけでなく香りも処方されていたことがうかがえる。鑑真は薬草やお香の配合の知識も伝えたといわれている。

問題2 正解 B 江戸時代の香袋は元々男性の持ち物で、屏の外を通り過ぎただけでこの家筋の武士が分かる...そんな、良い物をどれだけ持っているかのステータスだったそう。香りは後から漂うくらいがスマート。強烈にならないよう注意を！「追風用意(おいかけようい)」は「徒然草」にも登場する。「追風残香」は昔の優れた人や風俗の名残のこと。「追い風参考」は秒速20mを超える追い風状況での陸上競技・記録の略称。

問題3 正解 C 薫物は、香原料の粉末・炭粉・蜜をすり鉢ですりながらまとめていく。「この過程が一番いい香り」と朝原先生。先生が使うすり鉢は特注で、香りが長く続くよう粒子を細かくし過ぎず仕上げています。歴代の天皇や将軍...高貴な人たちが用いた薫物は文獻に配合が残されており、「耳鼻科の持病があったのかな」「落ち着く香りを好んだんだな」などその人の体質や人柄を探る手掛かりになるという。

スタイリッシュな五月人形が勢ぞろい セレクトショップ「MAHOROBA」

「飾りたくなる人形」を徹底追究したMAHOROBAは、ひな人形の総合メーカー、白石鐘具がプロデュースするセレクトショップ。五月人形も伝統的なものから現代の生活環境や趣向に合ったものまでさまざま。初節句にどんな物を選ぶべきかわからなくても、パパママと同世代のスタッフが気軽に相談してくれるから安心！これから歩む人生で数々の戦を乗り越えていくわが子のお守りとなる物。ショールームで細部まで見て良品と出会ってほしい。



MAHOROBA(白石鐘具) 静岡市駿河区下島384-1 TEL.054-237-2827 ショールーム10:00~18:00 Pあり 無休

更年期のような症状放置はNG

20~30代女性で、生理不順や顔のほてり、イライラ、ひどい肩凝りなどの症状があると「若年性更年期障害」を心配される方がいらっしゃいます。ストレスや生活のリズムの乱れによる一時的なものが多いです。しかし早期閉経は10~30代でも起こります。特に月経周期が21日を切ることが続く場合は閉経が近いサインです。閉経してしまえばいいだけでなく、骨密度の低下や動脈硬化などが起きやすくなります。最近寝不足だから...など自己診断せず、更年期症状と生理不順が続いたら婦人科医に相談しましょう。

院長 八本雅子

婦人科・産科・女性性内分泌科 母体保護法指定医

オハナクリニック 木の町 ohana-clinic-kinoshitacho.com

054-347-0300 木下4-0848 静岡市清水区木の下町44-1

静岡市生涯学習センターの 春 スタート講座がいっぱい！

一緒に楽しむ！親子向け講座	開催日	定費	お申込方法	開催場所
香の親子でリミックあそび	4/24~7/10の毎週日(全11回)	有	☎	長田生涯学習センター
初めてのゲームプログラミング	5/6日	有	☎	美生涯学習センター
初めてのベビーマッサージ	5/9~6/6の毎週日(全5回)	有	☎	北部生涯学習センター
自然と歴史を探れ！こども探検隊	5/19日、6/2日(全2回)	有	☎	西原生涯学習センター
初めてのゲームプログラミング	5/20日	有	☎	西原生涯学習センター
初めてのロボットプログラミング	5/20日、6/3日、17日(全3回)	有	☎	北部生涯学習センター 美和分館
ようこそ転入さん~まちあるき&親子料理~	5/27日	有	☎	美生涯学習センター
子どもの笑顔写真コンテスト作品募集	6/1日~7/31日	無	☎	美生涯学習センター
パパのためのベビーマッサージ	6/2日、9日、16日(全3回)	有	☎	東部生涯学習センター
プログラミングでゲーム作り	6/2日、16日、30日、7/14日、28日、8/5日	有	☎	北部生涯学習センター 美和分館
じいじ・ばあばと おみそづくり	6/10日	有	☎	長田生涯学習センター

自分を楽しく！女性向け講座	開催日	定費	お申込方法	開催場所
チャレンジ！体幹トレーニング	4/26~6/14の毎月2・4日(全4回)	有	☎	長田生涯学習センター
大里心の乙女塾 女性のための教養講座	5/9~3/13の毎月第2回(全11回)	有	☎	大里生涯学習センター
いきいき！3B体操	5/11~6/22の毎月第2・4日(全4回)	無	☎	西原生涯学習センター
ゆるやかストレッチ&体幹トレーニング	5/15~6/12のおむね毎週日	有	☎	東部生涯学習センター
ねんねちゃんのベビマ&ママ体操 香	5/17日、31日、6/7日(全3回)	有	☎	駿河生涯学習センター
骨盤調整 ~ベビー抱っこダンス~	5/17~7/19の毎月第1・3回(全5回)	有	☎	西原生涯学習センター
身近なハーブで楽しむ癒しのアロマ生活	5/17~8/2の第1・3回(全6回)	有	☎	駿河生涯学習センター
ママのためのタッピングタッチ	5/25日	有	☎	駿河生涯学習センター
食べて動いて今日は私の選活Day	6/9日	有	☎	駿河生涯学習センター

☎ 往復ハガキ ☎ メール ☎ 電話 ☎ ホームページ ☎ 窓口

静岡市生涯学習センター	〒420-0865 静岡市葵区東山町3-18	054-246-6191	西原生涯学習センター	〒420-0668 静岡市葵区田町3-46-5	054-255-3960
美生涯学習センター	〒420-0803 静岡市葵区千代田7-8-15	054-263-0338	北部生涯学習センター	〒420-0871 静岡市葵区郡府2-14-1	054-271-5111
長田生涯学習センター	〒421-1217 静岡市葵区長田町5-9	054-278-4141	西原生涯学習センター	〒420-0911 静岡市葵区東名2-32-43	054-265-2468
東部生涯学習センター	〒422-8074 静岡市駿河区南八幡町25-21	054-281-2184	長田生涯学習センター	〒421-0137 静岡市駿河区有田131-1	054-257-0780
大里生涯学習センター	〒422-8051 静岡市駿河区中野新田57-5	054-283-1698	駿河生涯学習センター	〒422-8021 静岡市駿河区小島2-25-45	054-202-4300
北部生涯学習センター 美和分館	〒421-2113 静岡市葵区安園口岡地5-1	054-296-7122			

美肌 シミ ほくろ いぼ シワ フェイスライン

気になるお悩みまずは相談を!

お肌のトラブルは、人それぞれ。シミひとつにしても、お一人おひとり状態は違うのです。その方その方に合った最適な治療法があります！ 気になるなら悩む前に、まずはご相談ください。カウンセリングからアフターケアまで、しっかり丁寧に対応いたします。安心して来院ください！

新しい美肌治療メニュー！ 小ジワ・タルミのケアや、お肌のハリ・お肌全体のトーンUPに！定期的なお肌のお手入れにも。短時間の施術です！ ◆ダウンタイムほぼ無し ◆術後メイクOK ◆洗顔・入浴当日OK	気になるシミは「レーザー」ですっきり解消！ お肌の印象バツッと明るく！術後はテープの上からメイクOK! シミ取りレーザー 5×5mm 1回 ¥5,000	キュッとしたフェイスラインを目指そう！ お顔専用の脂肪溶解注射がバージョンLUP! 痩せ針注射 BNLS neo 1本 ¥8,000
New! マッサージピール ★コスメサンプル付き★ 全額 ¥13,000	長年のお悩み ほくろ・いぼ...約10分で除去！ ◆短時間治療 ◆患部以外は術後メイクOK ◆洗顔・入浴当日OK 電気分解法 いぼ除去 3mmまで1個 ¥5,000 ほくろ除去 3mmまで1個 ¥10,000	ほうれい線や眉間のシワに！ 切らずにエイジングケア！ 眉間のシワに ボツリヌス注入 眉間1回 ¥20,000 ほうれい線に ヒアルロン酸注入 1本1cc ¥39,800

まずはお気軽に無料カウンセリングから！ ご予約の際は「アステンを見た」とお伝えください

0120-245-778

地元密着・おかげさまで開院21周年

静岡院 沼津院

KEYAKI BEAUTY CLINIC

診察時間10:00~19:00/土日祝院外・駐車場金銭負担/自由診療・保険適用外

入場無料 春休みは浜岡原子力館で **オムニマックスシアターを体験しよう!** **中部電力**



3/31 まじめにふまじめ かいけつゾロリ 宇宙たんけん大さくせん

■かいけつゾロリの上映開始時間 ■11:00～ ■15:00～
3月31日までは、1日4回上映します。上記以外の時間は、別の作品を上映いたします。



4/1 **6/30** **小さな世界はワンダーランド** タイニージャイアント

■タイニージャイアントの上映開始時間
■10:30～ ■15:00～
4月1日～6月30日の間は、1日3回上映します。上記以外の時間は、別の作品を上映いたします。

OMNIMAX **オムニマックスシアター**
直径18mのドーム状スクリーンに大迫力の映像を映し出します。興奮と感動を体験してください。 **毎日上映!** 各劇場とも 定員150名先着順

3/18 はまおかファンファンデー開催!

テレビアニメにも登場しているシンカリオンが来館!

ゲームに参加すると景品がもらえるよ!

他にも見てふれて学べる展示がいっぱい!

シンカリオンと一緒に撮影会

サイコロゲームやビンゴゲームもあるよ。

安全性向上対策全体模型 幅約15m 高さ約4m!

浜岡原子力館 開館時間 9:00～17:00 休館日 毎月第3日曜日(祝日の場合は翌日) ※8月は休館日なし
オムニマックスシアターの上映時間など、詳しくは、浜岡原子力館ホームページへ www.chuden.co.jp/hamaoka/pr/

astEN PEOPLE vol.149

ブリリアン **コージ・ダイキ** 芸人



キャリアウーマンにはべるワイシャツ姿の男性二人。ブリリアンはブルゾンちえみwith "B"としておなじみだけど、声を発するのは英単語のみという謎めいた存在。ダイキさんは浜松市出身と聞いて訪ねてみた。いったいどんな二人なの?

Q. お互いの道に入られたきっかけは?
ダイキ(以下D) 舞台役者をしてながら映画俳優を目指していました。ある舞台でコージに出会って意気投合し、二人で何かやったら面白そうという話になって「一緒に養成所に入ろう」と誘われたんです。ポケモツコミもしたことがなかったけど、30歳を目前にしてまだ世に出ていない魚りもあり、何かを変えたくて応募しました。

コージ(以下K) 僕は高校・大学とアメフトをやっていた、大学4年の時には主将として甲子園ボウル(全日本大学アメリカンフットボール選手権大会決勝戦)のフィールドに立ちました。その大歓声を受けた記憶がとにかく輝いていて、「これをもって味方にはどうしたらいいんだろう」と考えて、就職をせずにフリーターをしながら(ワタナベコメディスクールとは)別のお笑いの養成所に入りました。その時は「向いていないかな」と感じ、「じゃあ芝居はどうだろう」とツテを頼って出た舞台で相手に出会ったんです。僕も背水の陣。二人なら何か変わるんじゃないか、という小さな希望にすぎた結果が今、という感じです。

“二人なら何か変わるという予感があった。運命共同体のような存在。”

し、ビジネスのパートナーでもあるし。お笑いのためだけに組んだ相手だったらこうはならなかったのかもしれない。
D 運命共同体みたいな感じです。
K おととし二人で夏祭りに行った時、誰にも振り向かれない現実が悔しくて、「来年はみんなに振り向かれて歩けなくなるような年になろうぜ」と言っていたのが、奇跡が起こって本当になっちゃった。
Q.ブルゾンちえみさんとの出会いがあったわけは?
D ブルゾンさんは事務所の先輩芸人、出会った時僕らはまだ養成所生でしたが、とて

「3人でやっている」というプライドを持ってやっています。
D せっかく出させていただいているのでちょっと爪痕残してやろうという思いもありますが、やりすぎても駄目。バランスを大切にしています。一度、ブルゾンさんだけ呼ばれて僕らでない外国人を付けてテレビに出たことがあり、その時は悔しかったですね。
K その人たちにはできない細かい動きをしようとか、ブリリアンじゃなきゃ面白くないと言われたとか思いました。ブルゾンさんも最初のうちは「付き合わせてごめん」とよく言っていました。僕らと同じ思いでいてくれていると感じています。
Q.ブリリアンとしての今後のチャレンジは?
D 二人のネタでもっと世に出られるようにして、賞レースも狙ってみたいです。
K やはりまずはお笑いとしての二人の力を付けていくことだと思います。
Q.静岡のみなさんにメッセージをお願いします。
D もっとみなさん地元で買物をしましょう! 古くからのお店がなくなってきていると聞いたので。ネットショッピングばかりせず…。
K ちょっといいですか。自分が一番してるでしょうが! ちょっと時間があればポチポチポチポチ!
D そうだね(笑)。静岡でのテレビの仕事も増えたので少しでも地元に戻ってきてきたらと思っています。応援よろしくお願いします!



★ PROFILE ワタナベエンターテインメント所属。2016年、ワタナベコメディスクール卒。▼コージ=徳田浩至。写真左 1987年12月20日、大阪府生まれ。趣味は一眼レフカメラでの写真撮影など。▼ダイキ=杉浦大毅。写真右 1987年6月19日、浜松市生まれ。特技は発声、日本語、書道など。

中部電力 **新小学3～6年生のみなさまへ**

エレクトクス **会員募集!**

入会無料 見て、ふれて、体験して! 科学やエネルギーが楽しく学べるよ!

会報誌が年4回届くよ。 見て、ふれて、体験するイベントに参加できるよ!

親子バス見学会

工作・実験教室

科学やエネルギーの不思議が楽しく学べるよ!

本格的な工作や実験をして、楽しく科学を学ぼう!

参加資格 1 愛知県、岐阜県、三河県、長野県、静岡県(富士山以西)にお住まいの小学3～6年生の方が対象です。
2 会員資格の有効期限は、小学校卒業までです。
3 住所変更など、ご登録内容に変更が生じた場合は、エレクトクス事務局までご連絡ください。ただし、配1.の地域外への転出については退会とさせていただきます。

お問い合わせ先 **中部電力 エレクトクス** で検索してね! スーパーでも
ちゅうでん小学生サイエンスクラブ「エレクトクス」事務局
☎052-201-7455 (土日・祝日も9:30～17:30)

お申し込みが できるよ!

※ご入会の科学館、浜岡原子力館、川崎電力プラザ46、へんさんランドピア、知多電力

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 Cars 静岡 **今月はコレ!**

後ろからラクに積める。 たっぷり積める。

N-BOX

N-BOX G-Honda SENSING
標準車両価格 **1,385,640円***

※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)、登録料に伴う諸費用、リサイクル料金は含まれておりません。 *標準車両価格(メーカー標準価格)です。オプションや装備品は別途料金がかかります。詳しくは各店舗までお問い合わせください。

※西館自動車にも保管場所が必要です。

Honda Cars 静岡 本社:静岡市東区東静岡1-1-14 ☎054-263-5522

東静岡店 清水町店 聖一色店 電南店
清水吉川店 清水波川店 **ホンダオートテラス静岡**

※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)、登録料に伴う諸費用、リサイクル料金は含まれておりません。 *標準車両価格(メーカー標準価格)です。オプションや装備品は別途料金がかかります。詳しくは各店舗までお問い合わせください。

チーズフェア 3/1(木)～4/27(金)
種類豊富なチーズ料理が大集合!
ランチ・ディナー共通のバリエーションズ +1,000円
グラナチーズバスタ 大注目のラクレットチーズ

ランチbuffe 月替わりや土日祝限定のパフォーマンスが楽しめます。
ランチbuffe マスター 3月/ビーフハンバーグステーキ フラワーチーズ祭り
3月/ビーフのモッパレチーズ祭り
※土日祝限定/パティシエが仕上げるホールケーキ

ディナーbuffe ディナーbuffeはパフォーマンスをお楽しみ!
ディナーbuffe マスター 17:30～19:00/野菜と肉のフライチーズソース
19:30～20:30/ローストビーフ ナットドモリタンチーズの花びらがけ

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

ディナーbuffe ¥3,800
ディナーbuffe & フードドリンク ¥4,800 ¥4,300
※シニア・65以上 ※幼児・3才以上 ※写真は全てイメージです。

ランチオーダーバイキング 3/1(木)～4/27(金)
お席で注文・得意なものをチョイス! 大人数の海外料理や春巻など約35品

食べ放題 90分

	平日	土日祝
大人	¥3,000	¥3,300
小学生	¥1,700	¥1,700
幼児	¥750	¥750

※幼児・3才以上 ※写真は全てイメージです。 ※ランチオーダーバイキング最終入店13:30

JR静岡駅北口より **ホテルアソシア 静岡** 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)

全レストラン店舗で使えるクーポン! 全飲食代金 10%OFF

コテージ パーゴラ 中国料理 梨吉 イタリヤ料理 アルボート静岡 日本料理 華貴 高級焼 那古亭 ロビーラウンジ シーナリー メンバー エントランス

TEL (054)254-4460 TEL (054)254-4470 TEL (054)205-8633 TEL (054)271-2293 TEL (054)254-4460 TEL (054)205-8633

有効期間 2018/3/1(土)～4/27(金) ※17:00～21:00に全額が10%OFF。 ※ご来店に限りません。 ※他の割引との併用はできません。

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。

2018.3月号 Vol.149 [2018.3.3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

木次回(2018年4月7日発行)は「掃除」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

okeydokey パレット
 3,800円

問い合わせ: chubbyweight
 TEL. 054-201-9913
 http://chubbyweight.com

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 をフォロー!
 Facebook

アステン編集室 検索

ハンバーグのかぶら蒸し風

●材料/4人前

カブ: 大2個(500g)
 春キャベツ、ニンジン、三つ葉: 各30g
 シイタケ: 1個
 薄口しょうゆ: 小さじ1/2
 卵白: 1個分 片栗粉: 少々
 ユズ、ワサビ: 少々

ハンバーグ	割り下あん
合いびき肉: 300g	だし、しょうゆ、酒: 各60cc
タマネギ: 100g	みりん: 120cc
パン粉: 8g	片栗粉: 10g
ケチャップ: 小さじ1/2	水: 大さじ2
小麦粉: 5g	
塩・黒こしょう: 各少々	
卵(黄身): 1個分	
水: 大さじ2	

1 タマネギをみじん切りにし、合いびき肉、パン粉等ハンバーグの材料をすべてボウルに入れ、よくこねるように混ぜ合わせる。4等分にしてフライパンで両面を約6~7分焼く。

2 カブはすりおろし、軽く水気を切る。春キャベツとニンジンは適当に切り、電子レンジ500wで2分加熱する。割り下あんの材料を火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

3 泡立てた卵白、②のカブ、野菜、薄切りのシイタケ、片栗粉をすべて混ぜ、電子レンジ500wで2分加熱する。①のハンバーグを皿に盛り、割り下あんをかける。カブのをせ、おろし金ですったユズとワサビ、ゆがいた三つ葉を飾る。



point 水を加えてふっくらジューシーに

今月の先生 | 内田 晃博 Akihiro Uchida ● 葡萄酒の丘草履店シェフ tel:054-204-9311

ハンバーグは水を加えることで、ジューシーな仕上がりになります。肉が冷たい状態を保つよう、素早くしっかりこねてください。カブに混ぜる野菜は、これからの季節ならアスパラなどでもいいですね。和食は難しいと思われがちですが、ポイントを押さえることで、気軽においしく作れますよ。

3月は春色和食

しずおかキッチン

今月のしずおか食材
カブ



静岡県内あちこちで作られているカブは、3月にかけてが旬。春先のカブは甘みが強いのが特長。大きいものは甘酢やかぶら蒸しに、小さいものは漬物や煮物にと使い分けたい。きめ細かく優しい素材の風味をシンプルに味わって。



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

2018年3月16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3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3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 サンドイッチ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



オーシャンプリンセスホワイトツナ
 純実油(フレーク)2缶セット
 [モンマルシェ]

02
3名様



キリン生茶 525ml×24本
 [キリンビバレッジ]

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]

04
8名様



本麒麟 6缶パック [キリンビール]
 ※20歳以上の方に限らせていただきます。3月15日 新発売

05
12名様



日清焼そば U.F.O.
 日清焼そば U.F.O. 湯切りなしあんかけ中華風焼そば
 日清焼そばプチ U.F.O. 各1食セット [日清食品]

春の新作 入荷致しました♪

シームレス(縫い目なし)タイプに、待望のカワイイ柄が新登場! 雨の日も「機能的」に、「華やか」にお出かけをお楽しみください!

藤田屋 オリジナル 日傘

お手持ちの反物・生地でお作り致します。詳しくはご相談下さい。

シームレス傘の魅力 縫い目がないので、風雨に強く、耐久性に優れています

パーティーレイン&カッパ部 by **藤田屋**

静岡市葵区車町15 ☎054-255-3550
 受付: 9:00~19:00(月~土) 10:00~18:00(日・祝)
 http://www.kasa-fujitaya.com

ホテルアンビア松風閣リニューアルオープン!

新規オープン! WINDS 創作中華料理

3/11日 ランチ営業開始!

ホテルおすすめ **特選中華ランチ** 2,700円 (入浴料込み・入湯税別) ※写真はイメージです

本格的創作中華をお楽しみください

ご予約・お問合せ TEL.054-628-3131 (予約センター) ※WINDSは火曜日が定休日です。

ホテルアンビア松風閣
 〒425-0012 静岡県焼津市浜当自海岸通り星が丘
 http://www.syofukaku.com/ 松風閣 検索

30th おかげさまで30周年