



asterisk ten

2月
Feb. 2019



リップとスマホのカラフルなケース。
静岡市清水区のニット工房に
ハンディのある人ない人が集まって、
編み機で一つ一つ手作りしている。
工房ではまず機械編みの勉強から始まる。
編み方を覚えたら、色合わせを楽しみながら
ザーザーッと編んでいく。
洋服のオーダーや、企業とコラボしながら
ニット製品を作り出しているという。
北風に負けない、ほわっと温かな小物たち。
小さな鈴と耳が付いたリップケースは
猫ちゃん好きに!

今月の*
キラリ

*
撮影協力/ニット工房ライク
TEL.054-347-7337



asten people
富永愛



アステン5つ星
ピザ

特集

心かさねる 色重ね

SHIZUOKA FUROJECTであったまる

しずおかキッチン
レモン香るココアフレンチトースト | asten life 1

私流、発見 THE STYLE OF astenIST
バレンタインを楽しむ。

淑女検定
手打ちそば

アステン ウーマン 5PIECES

こだわりSELECTION

asten

簡単おいしい クッキング

島田会場
参加者募集!

食品と放射線セミナー

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。

3/2

10:00~14:30 土

材料費 1,000円

【定員】24名
【持ち物】エプロン
ハンドタオル1枚
筆記用具

会場 島田市立初倉公民館
島田市版本1336-1
初倉地域総合センター内



スケジュール(予定)

9:30	開場
10:00~12:00	挨拶・料理講師デモ・調理
12:00~12:40	試食・片づけ
12:40~12:50	休憩
12:50~14:10	食品と放射線セミナー
14:10~14:30	ミニ懇談会

メニュー menu

- ひな祭り飾り巻き寿司
- たらこのお吸い物
- ゆず茶寒天



●料理講師
本田 淑美 (ほんだ ひでみ)

料理研究家。地元食材を使った料理レシ
ピを発信。「Soleいいね」などSBSテレビな
どにも出演。静岡県の食材を知り尽くした
料理研究家。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をしている。



●セミナー講師
岡田 往子 (おかだ ゆきこ)

東京都市大学工学部原子力研究所准教授。
日本大学農獣医学部水産学卒業。千葉大
学博士(理学)取得。高純度材料の微量元
素の分析や福島支援(20km圏内の放射
線物質測定、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、下記の方法からご応募ください。
※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。
- 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-島田」係
- Eメール** oubo@shizushin.com
※件名には必ず
「アステン料理教室島田」と明記ください。
- 締切** 2019年2月15日(金) 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え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)

グレイのコートの襟元に巻いた
萌黄色のストールに
春の兆しを感じられる
私たち日本人のセンスは不思議。
重ねた色には、美しいものを愛する
人の心までもが重なっている。



心かさねる 色重ね

白を重ねる

「万葉の時代の日本で、最高の色といえば白でした。それも染めた白ではなくて、自然のままさらした『素』の白です」と話す森谷明子さんは日本画家。自然素材から作られる岩絵の具を相手に、日本の色を見つめてきた一人だ。

森谷さんが言うように、例えば伊勢神宮の御帳や鳥居、神社で使うしめ縄も、加工した白ではなく素の白だ。「日本には、どれだけ手の込んだものを作っても手をかけすぎず、自然を生かすという美意識があります。自然はそのままで完成されたもので、私たちはそれを分けていただいても作っているという捉え方。白はその象徴的な色だと思います」

日本画の世界でも、白は最も重要な色だと森谷さんは言う。「日本は湿潤な国だけに、日本画も水の表現が特に豊かです。そぼ降る霧雨や雨上がりに立ち上るかすみ、おぼろ月などを描こうとするときは、白の岩絵の具をぼかして幾重にも重ねることで濃淡を描きます。光にも水蒸気にもなる色なんです」。森谷さんが日本画を始めたのも、霧の向こうに何かが見え隠れするような、描き込みすぎない日本画の美しさに引かれたからだという。

日本画の白には、カキなどの貝殻を細かく砕いた胡粉と呼ばれる天然の顔料が使われている。「鉱石を砕いて作る他の色の岩絵の具よりもやわらかい風合いが表現できます」と森谷さん。ただ、胡粉は使うたびに準備に

30分はかかる。乳鉢ですって細かい粒子状にし、にかわを加えて練り込むのだけれど、にかわは動物性のゼラチン質なので腐りやすく、作り置きが効かない。本当に、自然からいただいている色なのだ。

「明治以降、油絵が日本に入ってきてからは、岩絵の具の粒子をわざと粗くしてその物質感で輝きを表現する技法も生まれ多様な表現が出てきました。日本画も進化しています」と森谷さんは話す。「最近にかわの代わりにアクリル素材を使う人もいます。確かにその方が時間も手間もかからないのですが、私は白い絵の具を溶くという非合理的な過程にも、思いの部分で意味があるような気がしています。仏師が一彫りするたび折るように、輝くような白が出ますようにと全き思いを込める。そこを略してはいけないと思います」



雅を重ねる

平安貴族の十二単も、色を重ねる日本の伝統美。私たち現代人にとっては遠い憧れでしかないけれど、そのみやびな世界を今も身近に見せてくれるのがひな人形だ。「昔から、ひな人形は女の子が日本らしい美の感覚やしきたり作法を身に付ける教材のような役割を果たしてきたんです」と、人形店「みやひで」の長澤英二さんは話す。



平安の公家の女性たちは、単衣一枚の美しさを誇る

より、色とりどりの着物を幾重にも重ねる「かさね色目」を楽しんでいた。たとえば、紅梅のような濃淡の紅色の上に真っ白な表着を合わせる「雪の下」や、高貴な紫の濃淡を合わせた「杜若(かきつばた)」など、現代の私たちも心くすぐられる美的センス。鮮やかな色を何色も重ねることで自然の風景のような中間色を作るのが好まれたという。

「平安貴族の色遣いの中には、年齢や身分を意味するものもあります。例えば黄櫨染(こうろぜん)と呼ばれる赤みのある黄色は、平

安時代に天皇陛下が重要な儀式の時だけ身に付ける「禁色」と定められました。黄色は万物に光を与える太陽の色として最も位が高いと考えられていたんです」と長澤さん。「この春に新天皇が即位される時も、黄櫨染の装束をお召しになるはずですよ」。禁色もひな人形になら許される。伝統の黄櫨染のレシビを忠実に踏襲したひな人形も作られているそう。「女の子が大きくなったら帝のように立派な

方と出会えるようにという願いがこもっているんですね」

もっとも、今はひな人形も地位や階級など意識しないで自由に色遊びを楽しめる時代。長澤さんは言う。「ピンクの衣裳のようなモダンなお人形はひな人形ではないという人もいますが、大事なのは古いしきたりよりも、女の子の成長をお祝いする心だと思います」



粋を重ねる

「日本人は中間色が好きですね。赤とか黒とかはっきりした色ではなく、何かの色を消したような、やわらかい色です」。そう話すのは和服のプロ、呉服店「杜草庵 晏花」の田崎悦子さんだ。「以前、伝統技法で染め上げた本物の十二単を見たことがあります。暗闇でも見えるほど素晴らしく色鮮やかでした。でもそうした平安貴族が着ていたような濃い色の着物は染料をふんだんに使うのでとても高価。庶民の手に入るものではなかったんですね」。時代と共に庶民の衣服にも厳密なしきたりができていく中、人々は知恵を

凝らして中間色のおしゃれを楽しんでいたという。

「庶民が華やかな色を使えなかった江戸時代には、『四十八茶百鼠』という言葉ができたほど、茶色やねずみ色などの染料にはたくさんのバリエーションが作られたんですよ。何色だと名前を言えないようなあいまいな色の方が粋だとされて流行ったんです。ねずみ色の表地の裏に紫を重ねてわずかに色を見せるといったおしゃれも登場してきました。今でも、普段使いの小紋は柄が細かくていろいろな色が混ざっているでしょう？」

そんなあいまいな色の着物に、帯や小物で「効かせ色」を重ねることで季節感や若々しさを出すのが、着物の粋な楽しみ方の一つ。「たとえば鶯色(ひわいろ)という、黄色に近い黄緑色の着物に、半襟や帯締めで赤を重ねれば、若い女性に似合う春先の装いになります。その同じ着物でも、効かせ色を茶色にするだけで季節感ががらっと変わりますね」と田崎さんは話す。ちなみに、効かせ色は着物の柄に使われている1色を選ぶと調和が取れるのだそう。現代の私たちも気軽に真似できそうだ。「すてきな着物ね」と言われるより「すてきなセンスね」と言われたいですよね」



いつになっても心躍るバレンタイン。
 ちょっとハードル高めな「手作り」も、
 気分を盛り上げるお役立ちツールがあれば
 トライ熱も高まる！
 今年はオリジナルの
 デコレーションやラッピングで
 とっておきのスイーツを作ってみよう。

SHOP INFORMATION
 212キッチンストア マークイズ静岡
 静岡市東区楠木1026 マークイズ静岡1F
 営/10:00~21:00
 休/マークイズ静岡に準ずる
 tel: 054-267-3920



ハートは王道のかわいさ。クッキー作りなら、型のバリエーションをそろえたい。価格もお手頃。

ステンレス製
 ハート大 ¥450、小 ¥400、二重 ¥500



同店オリジナルのミトンはギフトにも人気。耐熱200度で使い勝手も良い。引っ掛けておいても様になる。

ミトン/各 ¥500



手のひらに乗るなんとも愛らしい形の計量スプーン。ぬくもりある木製も、重量感ある白磁製も、アート作品のよう。

おおきさじ/白磁 ¥450、チーク材 ¥800



しなやかで耐熱性のあるスパチュラはすくう、混ぜる、塗る、と大活躍。15cmのミニサイズも使える。

SOスパチュラ レッド/¥1,300
 SOミニスパチュラ レッド/¥1,000



マグネット付きで、冷蔵庫にくっつけられるので便利。パステルカラーのタイマーで待ち時間も楽しく。

LEDタイマー/¥1,200
 キュービックタイマー/¥1,500



オープン、レンジOKのシリコン製カップ。シンプルな生地でも、華やかなバラの形に焼き上がる。

スリールヌーヴォー ローズ型 6カップ ¥1,000



ドットにストライプと、カラフルな色柄がカップケーキやマフィンをおしゃれに演出。小さいサイズはチョコを載せてもすてき。

ベーキングカップ/大 ¥980、小 ¥780



お菓子作りには必需品。落としても割れにくいポリカーボネート製で、長く愛用できそう。シンプルで目盛り読みやすい。

ジャストメジャーカップ
 200ml ¥750、500ml ¥940

asten Column アステンコラム

vol. 6

アステン編集部が見つけた
This is Nice!

2月2日(土)~28日(木)は決算大セール!
 通常価格の最大50%引き

トルコ ペレケール絨毯 300x205cm
 カシュガイギャップ 40x40cm
 ザグロスギャップ 205x146cm
 アートライン キリム 144x107cm

家具や絨毯(じゅうたん)など割と値の張るいいものを少しでも安く買いた、と思った、やっぱり決算時期が狙い目。アートラインでは、2/2(土)から全店斉に決算セールを開催。家具や雑貨は通常価格の10%引きに、絨毯、ギャップ、キリムなどは通常価格の20~50%引きになる。セールのための商品ではなく、ペルシャ絨毯やトルコペレケ絨毯、ザグロスギャップ、カシュガイギャップなど希少なのもも普段店舗に置かれていた商品が安く売られているので、今まで迷っていた人も買うなら今がチャンス。いずれも一点物なので、気に入った商品を手に入れたいなら早めに来店しよう。

INFO 興服町店 パシャ(TEL054-266-4662)、藤枝店 アートハウス(TEL054-639-7286)でも同時開催。詳しくは問い合わせを。

アートライン
 静岡市駿河区東新田2-16-25
 ☎054-201-9945 11:00~18:00
 火曜定休 http://www.artlinekilim.com

心地いい暮らし 小さな発見 vol. 6 今月は安心のお話

警察からの不審者情報をいち早く知らせる

子ども見守りサービス「どこニヤンGPS BoT by中部電力」のアプリから、新たに警察の不審者情報などが配信されるサービスがスタート! 4月から静岡県警本部の情報が配信される。このサービスを使えば、登下校や、塾や習い事の帰りなど、離れている時の子どもを「見守り」できる。5cm四方の小さな端末をランドセルなどに入れておくことで、アプリを通じて親のスマホから所在地、移動履歴などが瞬時に一目で分かるというもの。学校や塾などを登録しておけば、出発や到着も自動でお知らせしてくれる。特に優れているのは費用面。わずか月額480円(初回のみ端末代4,800円+送料税込350円別途)。

今なら特別キャンペーン中でお得!
 2019年3月末までに鈴商事に「どこニヤンGPS BoT by中部電力」を申し込むと、
端末代4,800円が3,980円に。 申し込みはWEBサイトから。
 ※鈴商事は中部電力と提携して本商品をご提供します。
 ※価格は特別な記載がない限り税込価格です。

お問い合わせ 0120-224-099 鈴商事
 [受付]9:00~18:00(土日祝を除く) 鈴号 どこニヤン

今月の asten Bookshelf vol. 02

春の訪れまではまだ日がありそう。
 長い夜を楽しむなら読書。今回も2冊紹介します。

01 “嫁だけ我慢”はもうやめた!

ある晩、夫が急死した。嫁を卒業できると思いきや、舅姑(きゅうこ)や謎の女が思惑を抱えて次々押し寄せる。“愛人”への送金、墓問題、介護の重圧…がんじがらめの夏葉子の日々を変えたのは、意外な人物と姻族関係終了届!? 婚姻の枷(かせ)に苦しむすべての人へ。

夫の墓には入りません
 発行:中央公論新社 680円+税
 著:垣谷美雨
 文庫版352P

02 早逝の作家が残したラブストーリー

30万部突破の大ヒットとなった三島市出身の小坂流加の恋愛小説「余命10年」。作者はその刊行を待つことなく病のため帰らぬ人となったが、彼女には遺作があった。「生きていれば、恋だって始められる」。作家の強い思いが込められた奇跡のラブストーリー。

生きてさえいれば
 発行:文芸社(文芸社文庫NEO) 620円+税
 著:小坂流加
 文庫版352P

アステン編集部が探る! 住宅展示場の裏ワザ vol. 9

よく坪単価っていうけど、大事なのはズバリ、総額でしょ?

どのハウスメーカー、工務店で建てようか悩むときに、よく坪単価という言葉が出てくる。坪単価はあくまでも一つの比較項目であって、大切なのは総額。でもそれと同じくらい忘れてはいけないのが月々の支払い額。ちゃんと何があっても支払える住宅ローンかどうかはもちろんのこと、電気代+ガス代なども、どんな家にするかが大きく関係してくる。ランニングコストを気にしないのは、車を買う際に燃費をまったく気にしないのと同じこと。また最近ではLCC(ライフサイクルコスト)と言って、イニシャルコスト+ランニングコスト+メンテナンス+解体で考えるようになっていく。百聞は一見にしかず。今はどんな設備があるのか、またどんな構造なら省エネできそうなのかなど、多くのメーカーを回って賢く情報収集してみよう。

ランニングコストは家の広さや形状、断熱などでも大きく変わります。また省エネに配慮すると補助金が出ることもあり、地域によっては追加でもらえる場合も。どう工夫したら安くなるのか、同じ質問を各メーカーさんに投げかけて比較してみるのもいいですね。

SBSマイホームセンター 総務 宮崎さん

SBSマイホームセンター
 静岡展示場 静岡市駿河区東新田1-1 054-258-4462
 静岡東展示場 静岡市清水区東山4-30 054-345-1389
 藤枝展示場 藤枝市五十海3-12-2 054-646-6801
 焼津展示場 焼津市吉田町神戸80-1 0546-32-8360

Information 週末はモデルハウス見学ラリデー! さまざまな景品があるキャンペーン実施中! 詳しくはHPで!

おもいをひとつに。「頂」を超える「頂」へ。

ホテルセンチュリー静岡 X 勝沼醸造株式会社
Itadaki 2019 スペシャルの饗宴

開業20周年に開催し好評を博した料理長のコラボイベント「Itadaki」が再び。今回はG7伊勢志摩サミットにワインを提供した勝沼醸造とのコラボレーションでお届けします。4名の料理長が腕をふるったスペシャルティと厳選されたワインとのマリアージュをお楽しみください。

Special Guest / 勝沼醸造 株式会社 代表取締役 有賀 雄二

2019.2/25[月] 5階 センチュリールーム ■開場/18:00 ■開宴/18:30
 完全 和洋中フルコース フリードリンク付き 一人様 20,000円
 (税込・サービス料込み)

ホテルセンチュリー静岡 THE TABLE 054-289-6410

一緒に育つ さんぎの保育

3年制 こども保育科 4月開設

学校法人 静岡理工科大学
静岡産業技術専門学校
 〒420-8537 静岡市東区宮前町110-111
 静岡駅「楠木駅」より徒歩1分、JR東静岡駅北口より徒歩12分

(資料のご請求も同封合わせ)
 ☎0120-618-255
 Webサイト https://www.sangl.ac.jp/
 SANGI

あの子に1つ贈り物

軟らかな樹脂EVAで作られた大中小の葉っぱを組み合わせて、いろんな遊びができるクムタス。1セットで写真のような秘密基地が作れるし、床に平らに敷いてゴロゴロしたり、パーツを道のように並べれば「ケンケンパッ」も楽しめる。企画製作は、質が良くて面白い発想のアイテムを次々に発表している知育玩具メーカー。中でもクムタスは発売以来あっという間にヒットした自信作。軽くてソフトだから、あの子がケガする心配はないし、お片付けも簡単。健やかに、愛情いっぱい育ててほしいという願いを込めて!

クムタス
葉っぱのおうちセット
(葉っぱ8組/24ピース) 3,780円

シャオール
浜松市東区半田山5-23-1
TEL.0120-606-677
http://www.shaoool.co.jp/



とっさの1フレーズ

フィルシー!
Filthy!
「汚ないー!!」



Point
あきれくらい汚かったら「Filthy!」って叫ぼう。
「汚い!」が一番最低にヒドイ表現! 言われないようにね!
#「ファインディング・ニモ」でも使われているよ。どのシーンかわかるかな?

全日程英語教育のプリスクール **NBインターナショナルキンダーガートン**
NB International Kindergarten 静岡市駿河区中田本町6-3 tel:054-202-9555

女性にも増える「肺がん」学ぼう

喫煙習慣がない女性の罹患も増えている肺がん。2/10(日) 14:00~16:00、県立中央図書館3階会議室で「正しく知ろう肺がん」と題し、県立静岡がんセンター呼吸器外科の大山泰久部長が発見から治療までを解説する。聴講無料。

英レク 健康医療情報講演会
静岡県立中央図書館 ☎054-262-1246
申し込み方法等詳細はウェブサイトへ → <http://www.tosyokan.pref.shizuoka.jp>



あざれあ図書館 キッズコーナー開催

子連れなので遠慮しながら図書館を利用している、という人に朗報。あざれあ図書館は2/28(木)まで冬のキッズコーナーを開催。子どもが遊んでいる間にゆっくり読書を楽しんで。期間中は貸し出し冊数が通常の2倍の10冊までOK。

県男女共同参画センターあざれあ図書館
静岡市駿河区馬淵1-17-1 2F ☎054-255-8763
平日/9:00~18:00、土日祝/9:00~17:00(期間中2/3、17は休業)



サブリーな1 action



asten Facebookで動画が見られます!

脳と体を同時に刺激

デュアルタスク運動に挑戦



お得な入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

「1」は頭の上に手、「2」は肩に手、「3」は胸の前で腕をクロス、「4」はももに手。

二人一組で、一人が数字を言ったもう一人が決められたポーズを取る。数字はランダムに、できるようなら徐々にスピードアップ!

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)
054-260-7206(介護予防デ、見学・体験は無料)
<http://glanz-sc.com/>



静岡 MEN 図鑑



vol.18
お皿はキャンパス
“アシェットデセル”で
甘く美しいひとときを

焼津市出身。東京や藤枝の洋菓子店でパティシエ経験を積んだ後、昨年9月にオープンした「BOIL'S」で、美しく芸術的な皿盛りのデザート“アシェットデセル”を提供している。注文を受けてから作るため、繊細さ、緻密さが魅力。テーブルで最後の仕上げをすることもあり、ライブ感も楽しめる。「当店には、外資系ホテル等で料理長を務めてきた石井シェフがいます。シェフが編み出す料理から、多くの刺激とインスピレーションをもらっています。いずれは地元・焼津にもアシェットデセルを広めたいですね」と話す。

SWEETS & DINNER BOIL'S(ボイルズ)
ペストリーシェフ

山本 優太 YUTA YAMAMOTO

【年齢】31才
【血液型】O型
【身長】178cm
【生息地】静岡〜首都圏のケーキ屋が雪山
【座右の銘】一生懸命
【趣味】スノーボード、バスケット



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

いい街に
いい住宅は、
あります。



街と暮らそう。
「ぼく「夜に虹を見た」と、いいことがあるんだよ」
「ママ「へえ、すごいね。誰から聞いたの?」」
「ぼく「ぼくが決めた。明日はいいことあるよ」」

ふれあい大橋
お花見スポットとしても知られる瀬戸川にかかる橋。土日の日没から夜9時までライトアップされる。時期に合わせて特別な色に染まることも。

わたしの家づくり STORY (藤枝編)

子育て支援策がすごかったり、がん検診受診率が高かったりと、このところ何かと話題の多い藤枝。実際に暮らしてみた実感、もっと知りたい! そこで、藤枝の女性起業家が集まる「FUJICOプロジェクト」のメンバーにあらためて地元の魅力を伺いました。

栗山友美子さん
静岡で雑貨メーカーに勤務した後、地元藤枝の駅前で雑貨とドライフラワーのお店「MYRTE(ミルテ)」をオープンし4年目。地元の良さを再発見する日々。



FUJIEDA♥POINT!!
この先が
楽しい街

静岡の会社を辞めて自分でお店を開こうと思った時、せっかくなら生まれ育った藤枝にと、ここに戻ってきました。駅前のお店に子ども連れのご家族が多い街だなと思いますね。そういう幅広い年代の方とお店を通じて密にお付き合いできるのがうれしいです。他の街ではお店を続けられなかったかどうか。愛着のある街が、この駅前を中心にどんどん発展していて、この先がとても楽しみです。欲を言えば、これ以上都会にならないで(笑)。

住まいのプロからも一言!
勢いとゆとりを感じる街です



明和住宅営業部長 細野哲平さん
藤枝は中心街の再開発などで発展の勢いを感じる市。人を呼び込む行政が活発で市民活動も盛んですね。一方、静岡市内と比べても広い土地が手に入りやすく、車が3台置ける一戸建ても少なくありません。当社も藤枝で土地分譲を行う場合はゆとりある区画を計画していますよ。

地元女子に聞きました!

藤枝住まいのここが好き♡



FUJIEDA♥POINT!!
季節の匂いを感じる街



青藤久美子さん
小6・小4・年長の3人兄弟のママ。藤枝市の充実した多子世帯支援サービスを活用して子育てしつつ、多肉植物とヒメアリの販売「KURUMIYA」を運営。

大阪や東京に住んでいた頃と比べて、藤枝の暮らしは時間の流れ方がゆっくりです。忙しさに追いつかれることもなく、心に余裕を感じます。気候も良いし、空が広いし、宿町町の歴史もあるし。隣が他人という都会とは違って、周囲の人もほっと温かみがあり安心できますね。でも決して田舎過ぎず、近くにスーパーもドラッグストアも選べるほどあって、私はほとんどどこへ行くにも自転車。自分のペースで心地よく暮らしています。

藤枝女子が頑張ってます!
FUJICOプロジェクト
市内の女性起業家が集結して地元を盛り上げようと活動。企画運営している大人の文化祭「藤枝祭」はこの1月に4回目を数え、30以上の出店者が集まり大盛況に。その他、市のイクメン養成講座の講師役を務めるなど、女性の目線で「あったらいいな」を実現中。

結婚して一戸建てを構えるという時、周辺の市をあれこれ比べてみましたが、結局は地元藤枝の高台にある住宅街に落ち着きました。藤枝でもいちばん山奥の田舎で育ったので、どこか自然が見えるところが良かったんです。真新しい駅前のビルも都会的でどぎまぎしちゃいますが(笑)、そこからも山が見えます。秋のキンモクセイの香りとか、風に季節の匂いを感じられるところが好き。子育てや市民活動を市が応援してくれるのもうれしいですね。

取材・撮影協力/藤枝市 FUJICOプロジェクト 明和住宅

最高の思い出を演出
Valentine's Dinner 2/14 (Fri/Thu)
フレンチフルコース&2時間のフリードリンク
特製チョコレートホールケーキプレゼント!
2名様 ¥18,000 (税・サ込)
女子会バレンタインディナー
フレンチフルコース&2時間のフリードリンク
特製チョコレートホールケーキプレゼント!
1名様 ¥5,500 (税・サ込)
ホワイトデーディナー
大切な彼女へのお返しに
3/1 (Fri) 31 (Sun)
2名様 ¥25,000 (税・サ込)
25F Sky Restaurant
GRANDAIR Beau Ciel
TEL.054-273-5250

FUROJECTであつたまろ♡

2月6日でおプロのゴロ合わせ。静岡県中部の温浴施設とastenがタッグを組む「SHIZUOKA FUROJECT」は、女性にうれしいスタンプラリーを展開！

目指せお風呂マニア

炭酸泉にサウナに岩盤浴と、お風呂もいろいろ。FUROJECT開催中の今こそMY BESTお風呂を探すチャンス。

目覚めシャキッ！お風呂朝活

大事な仕事のある日の朝は熱いお風呂にサッと浸かって動ける体にスイッチオン。メイクのノリも違います。

休日は彼とおひるねデー



温浴施設の休憩室で彼とまったりリラックスするカップルって、上級っぽい！

しつかり冷え取り、快眠対策



体が冷え切ってしまった日は深夜も営業中のお風呂へ、芯から温まってくっすりおやすみなさい。

お風呂女子会でわいわい



ランチの後にお風呂、お風呂の後にビール。なんて、気心知れたグループにとっては最高の女子会になるかも。

6施設巡れば、お風呂マニア！

期間中SHIZUOKA FUROJECT参加施設で入浴スタンプを集めよう。Aコース、Bコース同時チャレンジも可能。

Aコース

期間中、6施設すべてを巡った方にもれなく全施設の利用券をセットにして進呈！

Bコース

同一施設に繰り返し通ってもOK（同一施設では一日1スタンプ）。スタンプ3個で先着800人にオリジナルお風呂タオル、6個で先着300人にオリジナルお風呂バッグをプレゼント。

スタンプカードは各店舗でもらえます



3/31日まで

A 牧之原 さがら子生温泉会館

源泉かけ流し100%の天然温泉。湯冷めしにくい塩化ナトリウム泉で、冷えや疲れを感じた体をじっくり温めよう。

休日も午前中から夕方までの明るい時間は比較的にいっている。平日のんびり温泉。水曜日がおススメ。

牧之原市西森岡672-1(東名牧之原ICから車で約5分) Tel.0548-54-1126

B 島田 島田 蓬萊の湯

大井川の伏流水の恩恵で水質良く湯量豊富。高濃度ナノ炭酸泉の心地よい刺激に身をゆだね、湯上りに肌を触ってみよう。

帯浴日は女性が石の湯。微細な泡が全身を包む「シルキー風呂」を試してみよう！土日は5:00オープン。

島田市旭2-130(JR島田駅南口から徒歩5分、東名吉田ICから車で15分) Tel.0547-34-4126

C 焼津 西焼津 笑福の湯

お肌に優しいナノ水を全館に導入。岩盤浴設備はアロマの水蒸気で一気に発汗する「ロウリュウイベント」を開催！

毎週水曜日は「女子日和」、女性は岩盤浴通常510円が410円に。月・水・金曜日はサウナで笑福オリジナル「アロエ湯」を提供。香りを楽しんで！

焼津市柳新屋241-1(JR西焼津駅南口から徒歩5分、東名焼津ICから車で15分) Tel.054-620-4126

D 焼津 エキチカ温泉・くろしお

塩化物泉は保温性に優れ、「熱の湯」と呼ばれるほど。美泡風呂はゆっくり漬かれる湯温なのでマッサージ効果を堪能したい。

温泉・エステをゆったり楽しむなら平日昼間が狙い目。休日は家族でボウリングや食事を楽しもう。

焼津市栄町1-13-1(JR焼津駅南口から徒歩2分、東名焼津ICから約10分) Tel.054-627-7200

E 葵区 東静岡天然温泉 柚木の郷

FUROJECT初参加。源泉立湯の含鉄泉は、古くから貧血気味の人に良いとされ別名「婦人の湯」。

水曜日レディエステ。女性会員は来店ポイントが2倍に。岩盤浴施設・薬石健康美のトロコサウナで水曜日限定のホットヨガを開催。

静岡市葵区東静岡1-1-57(JR東静岡駅北口から徒歩1分、国1BP千代田上土から車で10分) Tel.054-261-1101

F 清水区 クア・アンド・ホテル 駿河健康ランド

数あるお湯の中でも一押しは駿河湾を望む眺望の露天風呂。天然温泉の有効成分が体を芯から温めお肌を潤す。

毎週金曜日は大人女子美の日。大人(中学生以上)入浴料が1,080円に。さらに第3金曜日は大人女子美・華金の日。大人(中学生以上)入浴料870円！

静岡市清水区興津東町1234(東名清水ICから車で10分、JR興津駅南口から徒歩約10分) Tel.054-369-6111

アステン流 大人ドリル 淑女検定

手打ちそば

新鮮なそば粉の見極め方の一つに、粉をぎゅっと手で握って調べる方法がある。粉がどうなると良質の証し？

家庭での正しいそばのゆで方とは。人数分まとめてゆでる、岩塩を入れる、一人分ずつゆでる、差し水をする

馴染みのある江戸前そば。麺の太さの基準はある？ 0.7mm、1.2mm、1.7mm、好みで

同じ材料でも打つ人によって味が異なるという手打ちそば。自分が打ったそばを「おいしい」と言ってもらえる喜びが、そば打ちにはまる理由なのだとか。

SBS学苑 静岡校 3/16 14:00-16:00 おいしい手打ちそば

正解 & 解説 問題1 正解A 問題2 正解C 問題3 正解B

牡蠣好きに朗報！冬季恒例の食べ放題開催

全国旬の産地から厳選した牡蠣(カキ)を思う存分堪能できる「牡蠣食べ放題プラン」を2/28(木)までの期間限定で開催中！

平沢お馬名鑑 Vol.5

メイ(セン馬・16歳)★河原毛★茨城県出身 「仲間思いのダンディボーイ」

毛周期のサイクルに合わせた治療

体毛には生えてくるサイクル「毛周期」があり、休止期にレーザーを照射しても反応しません。毛の成長期に合わせた施術が効果的です。

自分のニーズとライフスタイルに合わせた治療

専用の機器でレーザーを照射することで、ワキ・腋・脚・デリケートゾーンまで、ほぼ全身のムダ毛を処理することが可能です。

【2月より脱毛の治療費が変更になります】 その他の詳しい部位はHPをご覧ください。

皮膚のメカニズムを解明し治療する 美容皮膚科

医療レーザー脱毛 皮膚に詳しい皮膚科だからこそ 安心のバックアップ体制が整っております。



探検! ショコラ プロムナードを

無限に広がるショコラの世界

松坂屋静岡店

初登場のブランドや有名ショコラティエの新たな挑戦...
無限に広がっていくショコラの世界から今年も目が離せない。
松坂屋静岡店恒例の「ショコラプロムナード」
2019年の注目商品は?



驚きと感動

まずはプレゼントの王道と言える一口サイズのボンボンショコラ。お気に入りのショコラティエの世界観を余すところなく味わいたい、と熱烈なファンは粒数の多いアソートを選ぶそう。食べるのがもったいなく感じさせるほどの美しさ。口に運べば必ず驚きが訪れる。チョコレートは本当に魅惑的。

松坂屋静岡店広報の濱野比加里さんが「とってもかわいいし選ぶ楽しみがあるんです」と推すのが、初登場の御殿場高原 時の栖にあるショコラ工房、a[ノルマンディーショコラ]のロリポップタイプのボンボンショコラ。22種類という豊富なフレーバーから選ぶことができ、プーケのようなラッピングもしてもらえそう!

多彩な表情

「ショコラティエのショコラはもちろんですが、パティシエが手掛けるショコラスイーツも多く取りそろえました」と語るのは食品バイヤー・菅谷秀樹さん。香り、味、食感...スイーツとなればチョコレートの表情はさらに広がる。ベーカリーの名店b[PAUL]のクロワッサンやパイも見過せない。

銀座発祥のパティスリー、銀のぶどうからは炭火ショコラと呼ばれるクーベルチュールを使ったロングセラー「炎のチョコレート」。濃厚なコクとふわとろの口溶けが特徴!

大地の恵み

静岡食材とチョコとの出会いを楽しめるのも松坂屋静岡店のショコラプロムナードならでは。中でも「職人同士の熱意が掛け算されて生まれたチョコレートに注目してほしい」と菅谷さん。かつて米国で開かれた万国博覧会で金賞に輝いた落花生「遠州小落花」を浜松市西区のc[杉山ナッツ]が100年の時を経て復活させ、ピーナッツバターを製造している。今回、この濃厚な味わいの落花生を使い、c[キャトルエビス]が5種の「ピーナッツショコラ」を生み出した。

島田市金谷のd.e[カネ製茶]は、静岡市駿河区のチョコレート工房Concheとコラボし抹茶やほうじ茶などのトリュフを製作したほか、島田の大村屋造場道の甘酒やマルイ醤油川根本家のみそを使った濃厚でなめらかな大人の生チョコレートも出品する。

松坂屋静岡店のショコラプロムナードは本館8階大催事場で2/14(木)まで。掲載商品は数量に限りがあるものもあり品切れとなる場合もあるので、早めのチェックがおすすめ!

イートインも充実!



[ゴディバ] ゴディバ ショコワッフル パター香るクロワッサン生地はサクサクもちもち。中からチョコレートがとろーり。

[カカオサンパカ] アステカモーレ アステカ料理にインスパイアされたトウモロコシとカカオニブのアイスクリーム。

asten PEOPLE vol.160

冨永愛

モデル



「しずおかでできるじぶんごと」をテーマに1月、静岡市駿河区で開かれた「SDGs COLLECTION supported by TGC しずおか 2019」にファッションモデル・冨永愛さんが出演した。近年、チャリティや社会貢献などに積極的に取り組む冨永さんに、活動への思いなどを聞いた。

Q.社会貢献活動を始めたきっかけを教えてください。

海外のコレクションを回っていた時、周りに「恵まれてるからこそ何かしなきゃいけない」と義務感を持って奉仕活動をしている人たちが多くいて、宗教的な背景などもあると思いますが、そうした考え方が根付いているのを感じていました。行動するきっかけは子どもを産んだことでした。「仕事も忙しくさせてもらって、住む家もあって、子どもも生まれて、自分は幸せだな」と感じた時に、たまたまジョイセフの報告会に行く機会があって、私も何か手助けできたら、と思ったんです。

Q.現在、どのような活動をされていますか?

ジョイセフのアンバサダー、つまり広報活動を主にしています。ジョイセフは世界の妊産婦と女性の命と健康を守るために活動している国際協力NGO。アフリカなど途上国で、出産が近い妊婦さんが診療所近くで待機できる「マタニティハウス」を建設したり、村を訪ねて男性たちに家族計画を教えた

“わが子に、そのまた子に、より良い世界を。それが今の私の原動力。”

り。また、そういった活動が継続して地域でなされていくことを目指して人材育成をしています。私も実際にザンビアなど現地で活動を視察しました。さびたはさみとパケツかない分娩台-といった実情も目の当たりにして、「これは支援が必要だ」と痛感しました。ジョイセフは2011年の東日本大震災

た時に、やはり子どもを育てたいと思ってほしい。そして、安心してそれができる世界であってほしい、という思いからです。

Q.今回、SDGsへの理解を広めるためのイベントに参加されました。

SDGsについて勉強はしていましたが、活動としてはこのイベントが初めて。静岡が第一歩です。日々生きていけば消費は必ずすること。その選び方で人生が豊かになる、自分の満足だけに終わらず誰かのためになりうる、と知るってとてもいいことですよね。

Q.イベントには学生が多く参加しました。

私たちが小中学生の頃は、環境問題ってそれほど時間を割いて勉強しませんでした。今、私の息子は中学2年ですが、彼らは地球環境のことやSDGsで目指しているようなことについて小学生の頃から勉強している意識が高い。ステージに上がった高校生たちもきっと「何かしないと」という思いを自然に抱いているんじゃないかと思うんです。もう、希望しかないですね。

Q.静岡の印象は?

静岡県は「広い!」というのが一番の印象



(笑)。広いから何でもありませんね。私、朝起きてまず煎茶を飲むんです。おばあちゃんの子で、祖母の家に行くとお茶を飲むのが好きだったんです。今は毎朝、南部鉄器の急須でお茶を淹れています。お茶と言えど静岡。今日、高校生が試飲させてくれたお茶もとってもおいしかったです。

★ PROFILE

1982年8月1日生まれ。17歳でNYコレクションにデビュー。以後約10年間にわたり、世界の第一線でトップモデルとして活躍。その後、拠点を東京に移し、モデルの他、テレビ、ラジオ、イベントのパーソナリティなどさまざまな分野にも精力的に挑戦している。www.tominagaai.net/jp

竹内純子の エネルギーの玉手箱

聞き得!

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の交渉にも参加し、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。

低炭素化の中の石炭

石炭が「黒い宝石」と呼ばれていたのは昔のこと。最近、温暖化対策に熱心な方からは「悪魔の黒い石」であるかのように批判されています。確かに天然ガスの倍近くCO₂を出してしまう燃料ですが、石炭を利用せざるを得ない現実を無視して批判しても、問題は解決しません。

例えばポーランドは電力の8割を石炭火力に依存しています。石炭の代わりに天然ガスを利用するには、ロシアから輸入せざるを得ません。ポーランドの歴史を踏まえてエネルギー安全保

障を考えれば、天然ガスへの転換に容易に踏み切れないのはむしろ当然でしょう。

さらに、石炭産業に関わる雇用も重要な課題です。COP24では今まで以上に「just transition (公正な移行)」という言葉が聞かれました。これは、低炭素社会に少しずつ移行していく過程で、痛みを受ける人を最小限にとどめて、公正な移行を進めようということです。低炭素社会に一気にジャンプできるわけではないので、少しずつ変えていくことが大切ですね。

化石燃料等からのCO₂排出量と大気中のCO₂濃度の変化

毎年12月頃開催される国連の気候変動枠組条約締約国会議(COP)。2018年の第24回締約国会議(COP24)は石炭産出国として有名なポーランドが議長を務め、2020年以降の国際的なルール作りについて議論しました。ポーランドが会議の開催地として選んだのは、炭鉱の街として発展した都市でした。

※四捨五入の関係で合計値が合わない場合があります。
【出典】CDIAC(Global Fossil Fuel Carbon Emissions)他より作成

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

カワイ音楽教室

無料体験会

1~4歳児の音楽あそび

音楽を「聴いて」「感じて」「脳と心を育てる」
リトミックを通じて、お子様の発育をサポートします。

早期入会特典

特典1
入会金ゼロ円
通常 5,400円 → 0円

特典2
初回授業料半額
通常 4,860円 → 2,430円

※いずれも3月入会者に限ります。
※翌月より通常料金を頂きます。

対象コース

- 1歳からのクマちゃんランド
- 2歳からのくるくるクラブ
- 3歳児のためのピコルわーど
- 4歳児のためのピコルわーど

静岡市東区兵衛町2-4-1 野澤ビル 3F
カワイ音楽教室 0120-73-8910

カリモク家具 我が家の「学びスタイル」フェア

2/2(土)~11(月)祝

ご家族でじっくり選べるこの時期に、お子様の最適な学習環境を考えてみませんか。

デスク人気モデル多数展示

ご成約特典 デスクに合わせたカリモクオリジナルペン立てをプレゼント

カリモク家具 静岡ショールーム [OPEN] 10:00-17:00 (土・日祝:10:00-18:00)
TEL: 054-263-8888 (定休日) 水・木曜日 (祝日は営業)
静岡市駿河区池田836-1 カナナビ「静岡市駿河区池田836」と入力してください。

カリモク家具 静岡ショールーム [OPEN] 10:00-17:00 (土・日祝:10:00-18:00)
TEL: 054-645-1700 (静岡市東区池田20-30)
TEL: 054-285-5236 (静岡市東区池田20-30)
TEL: 054-207-8151 (静岡市東区池田20-30)
TEL: 054-345-3451 (静岡市清水区北瀬新田680-1)
TEL: 054-625-5040 (静岡市清水区中之郷1-9-27-1)

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。

2019.2月号 Vol.160 [2019.2.2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
 ●静岡新聞朝刊に併送

※次回(2019年3月2日発行)は「ファッション」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

ぱくっとシリーズ
 リップケース 1,296円
 にゃんこリップケース 1,458円
 スマホケース 1,620円

問い合わせ: NPO法人 ニット工房ライク
 Tel.054-347-7337
 http://www4.tokai.or.jp/like/

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

2月は酸味と甘味のマリージュ ☆☆☆しずおかキッチン

今月のしずおか食材
レモン



静岡市葵区の里山・清沢地区では「清沢レモンの郷づくり」事業が進行中。清沢レモンは酸味や苦みがしっかりしているのが特徴で料理やスイーツ向き。寒い時期が旬なので、風邪予防にも取り入れたい。



point レモンは皮まで余さずに

今月の先生 | 小泉 義一 Yoshikazu Koizumi ● GRILL 美之介 料理長 tel:054-273-8844

レモンの砂糖漬けは密閉容器で長期保存が可能。レモネードやスカッシュにも使えるし、疲れた時にそのまま食べるのもおすすめです。フレンチトーストは、チョコの代わりにグラニュー糖をかけてもさっぱりしていておいしいですよ。



レモン香る ココアフレンチ トースト

- 材料/2人分
- レモン: 1個
- グラニュー糖: 100g
- はちみつ: 大さじ2
- ロールパン: 2個
- 卵: 1個
- ココアパウダー: 大さじ1
- 無塩バター: 適量
- ベリー系のフルーツソース
- チョコレートソース

1 レモンの皮をよく洗い、薄くスライスする。密閉容器にレモンを入れ、まんべんなくグラニュー糖とはちみつがかかるよう層にして重ね、冷蔵庫で1週間寝かせて砂糖漬けを作っておく。

2 溶き卵にココアパウダーを混ぜた卵液を作り、四等分したロールパンの両面を浸す。熱したフライパンに無塩バターを溶かし、卵液に浸したパンを中火でさっと焼く。

3 フルーツソースで彩った皿にフレンチトーストを盛り付け、チョコレートソースをかけて①のをせる。

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

2019年2月15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2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2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 春巻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 18名様

 お家で食べる(カップヌードル 3食パック/どん兵衛 3食パック/チキンラーメン 3食パック/出前一丁 醤油 3食パック)各1パックをセット [日清食品]

02 5名様

 野菜をMotto! レモンレモン(万能調味料)
 [モンマルシェ]

03 5組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 1名様

 ホテルセンチュリー静岡 THE TABLE 平日限定 ベアランチ券(1人2,800円分)
 [ホテルセンチュリー静岡]

Honda Cars 静岡 決算スタート

ご成約かつご登録で Honda 純正 ナビプレゼント!

フィット 13G-F
 基本型 DAA-GK3 1.8L VTEC CVT
 127,440円(消費税込み)

ステップワゴン SPADA-Cool Spirit
 基本型 DAA-RP5 1.8L VTEC TURBO CVT
 226,800円(消費税込み)

VEZEL HYBRID
 Premium Club
 スタンダード インターナビ VXN-195VFI
 メーカー希望小売価格 165,240円(消費税込み)



フィット 13G-F
 基本型 DAA-GK3 1.8L VTEC CVT
 1,428,840円*

ステップワゴン SPADA-Cool Spirit
 基本型 DAA-RP5 1.8L VTEC TURBO CVT
 3,051,000円*

VEZEL HYBRID・Honda SENSING
 基本型 DAA-RP5 1.8L VTEC+DCD
 2,460,000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)、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は含まれておりません。

Honda Cars 静岡

東静岡店 Tel. 054-265-5211 | 清瀬町店 Tel. 054-251-1313 | 聖一色店 Tel. 054-263-9561 | 竜南店 Tel. 054-248-0202 | 清水吉川店 Tel. 054-344-6311 | 清水洗川店 Tel. 054-347-0011 | ホンダオートテラス静岡 Tel. 054-201-3700

