



asten

3月
Mar. 2019

静岡県内にとどまらず活動中の
kelyamaguchi_worksが、
Less-than-clothes (服未満)と名付けたつけ袖。
気持ちの良いコットン素材に
スカラップのカフス。
このかわいらしさは年齢不問。
上品な余韻さえ感じられるほど印象的。
どんな風に着てみよう。
「考えて着る」楽しさがコンセプトだから、
お手本も正解もなくともって自由。
ドキドキし過ぎない、当たり前過ぎない、
春のおしゃれの始まりに。

*
撮影協力: kelyamaguchi_works
<http://kelyamaguchiworks.com>

今月の
キラリ



asten people
千原ジュニア



アステン5つ星
イチゴスイーツ

祝就航! 静岡=北九州線で大人旅 | asten life 1

しずおかキッチン | 私流、発見 THE STYLE OF astenIST
ガーリック アヒ | 良質な眠りを求めて

淑女検定 | アステン ウーマン 5PIECES | こたわりSELECTION
折り紙

特集

新しい風が吹く、服。

一緒に育つ
さんぎの保育

3年制
こども保育科
4月開設

さんぎの保育

SANGI
OPEN
CAMPUS

さんぎで 見つけよう!

3.25月 4.21日

時間 10:00~15:00 会場 本校(昼食付)

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。

2019年3月。

「新しい時代」へのカウントダウンが始まった。

そんな今、私に似合うのは、

いったいどんな服だろう。

本当の自分にフワリと寄り添う一着は、

きっと明日の私の追い風になる。

新しい風が吹く、服。

時にはお客さんの人生まで変えてしまう服を売るとはそういう仕事

静岡市の立山都さんは、「ものがたりを着るお店」というちょっと不思議なキャッチフレーズを持つ、セレクト古着やハンドメイド作品を販売するChoosy(チュージー)のオーナー。今年4月、園庭のすべり台もそのまま残された、元・幼稚園舎(葵区古庄)に店舗を移転するため、現在、その準備の真っ最中だ。

「交通量が多い繁華街から静かな住宅地への移転を決めたのは、1歳の息子のためでもあるんです」

立山さんは、働きながら子育てをするシングルマザー。10代の夢は歌手になることだったが、2番目に好きだった「服」を仕事にして、30代で念願の自分の店をオープンした。一つ一つ、人生の節目を乗り越えるたび、服を売る仕事が縁でつながった人たちに助けら



れてきたという。

「服を売ることは、レジを打って終わりじゃないんです。新しい服を着て、アパレルの面接試験で好評だったとか、おしゃれなカフェや遊園地に行ったとか、お客さんからの報告には、大きなことも小さなことも、全部、服から始まるストーリーがあります。自分が売った服が、お客さんの日常や、時には人生まで変えてしまう。こんな職業って他にないんじゃないでしょうか」

立山さんは、試着室から出てきたお客さんの笑顔を見るのが好きだ。

「背筋が伸びて、表情が輝いて。一瞬で自信を持ってくれたのが分かり、こちらまで幸せになります。似合う服を知ることは、自分を知ること。似合う服に出会うと、人生がもっと楽しくなりますよ」

終着駅は未来の自分らしい服を探す旅へ

自分に似合う服を選ぶ。これがなかなか難しい。そんな時、道案内のように手助けをしてくれるのが、藤枝市のイメージコンサルタント、山本浩美さんだ。山本さんのサロン、フラールアンソワでは、4時間ほどの時間をかけ、その人の肌を美しく見せるパーソナルカラーや、骨格診断による、生まれ持った身体のラインや質感に合う服の素材、デザイン、着こなしを導き出す。それはカウンセリングにも似た、本当の自分と向き合うためのプロセスだ。

「服装を整えることは、外側だけに気を使

うことではなく、その人の内面を表現したり、自分の意志やメッセージを相手にキャッチしてもらうための大切なコミュニケーションです。やりたい仕事、なりたい自分に近づくために、その人の内側の声にも耳を傾けながら、一人一人に似合う装いをご提案しています」

山本さんは、そんな内面や暮らしの変化を伴う装いを「整装」と呼び、日々を生き生きと過ごし、しなやかに自己表現をしていくための大切な作業だと位置づける。

「不満や悩みを抱えている人は、服装を変えることが新しいドアを開ききっかけになることも。内側と外側が一致した似合う服を着ることで、自信や余裕が出て、その人を輝かせるんですね」

山本さんによると、気付かず自分に合わない服を着て、損をしている人は意外と多いとか。習慣や思い込みだけで服を選ばず、「服の力」を信じて、未来の自分に寄り添い、導いてくれる服を探す旅を楽しみたい。



似合う服を見つけたら 自分の中に花が咲き、色々な謎が解けていく

焼津市の谷澤知子さんは、アロマサロン、ブルメリアを起業して5年目の頃、フラールアンソワの山本さんの力を借りた。

「ずっとやりたかったヒーリングの仕事に転身したものの、サロンの今後について迷いを感じていた時期でした。心機一転、まず外側から自分を変えてみよう、山本さんに相談することにしました」

同行ショッピングも依頼し、新しい服にも積極的にチャレンジした。

「それまでは癒やしの仕事だから優しい色のフワとしたイメージの服を着なくては、と思い込んでいたところがありました。でも山本さんから、ジャケットの袖をまくった着こなしを勧められ、ああ、こんなスタイルも似合うんだと、自分の中の別な一面を肯定してもらったような気持ちでした」

以前は人からどう見えるかを気にしていた服選びも、今はその日の気分でスイッチを

オン・オフするように、自由な着こなしを楽しむ。アロマサロンも、服と同様、新しい分野にも挑戦し、今年で10年目を迎えた。

「似合う服を知ることで、花が開くように、自分の中でいろいろな謎が解けていく感じでした」微笑む谷澤さんの瞳に、もう迷いの色はない。



世界には残さなければいけない服がある

「職人の仕事風景って、真剣な表情の写真が多いですね。僕はにこやかなのがいいなあ」

修繕士の三枝学さんは、カメラを向けると足踏みミシンの前でそう言って笑った。

東京生まれで、小学校から焼津育ち。東京のアパレル会社、銀座のテーラーでの修業を経て、2018年4月、静岡市葵区のアーティストロフト「ボタニカ」に、洋服の修理、リフォームの店、3(san)洋装店を開業した。母のコートは娘用に、父のタキシードを息子の結婚式に、祖父のスーツを孫娘のリクルートスーツに。70年前に製造された日本製の足踏みミシンを使って、それぞれの大切な一着に新しい命を注ぎ込む。開店から1年未満だが、その仕事の評判を呼び、いつも大勢のお客さんがその仕上がりを待っている。

店には、大好きだというヨーロッパの仕事着を中心にビンテージの古着が並ぶ。

「糸をぜいたくに使った昔の服地は、本当に素晴らしいんですよ。僕は、ワークウェアの普遍的なデザインを生かしつつ、肩をつめたり、ポケットの位置を変えたりと少し手を加えます。それはちょうど、昔の良い服を今の良い服へと再編集している感覚です」

イギリスの伝統的なデザインを基に自ら型紙を起し、フランスのベッドリネンやウールブランケットを素材に縫い上げたフィッシャーモックは、完成するとすぐに売れてしまう人気のアイテムだ。

「古いものをどう残していくかがテーマです。捨ててしまうのは簡単だけれど、いいものはきちんと残さなきゃいけないですから」大切につくられた服を、思いを受け継ぎ、リスペクトして大切に着る。これもまた「服」を愛する醍醐味(だいごみ)だ。

THE STYLE OF **asten**IST 35 良質な眠りを求めて

春眠晩を覚えずー。
 ついつい寝すぎてしまう春の陽気。
 疲れた心身をほぐす香りや
 最新技術のつまったアイテムをお供に
 包み込まれるような質の良い睡眠を。
 すっきり目覚めて、
 アクティブな一日を送ろう。

SHOP INFORMATION
 静岡伊勢丹 6Fリビング
 静岡市葵区長府町1-7
 営業時間 10:00~19:00
 休/無休
 tel: 054-251-2211



冷ややすい身体は、ぬくもりを感じる
 マッサージで癒やして。無着色、無
 鉱物油。
 コリキアーズ
 ネットマッサージペースト/¥2,160
 ボディアロマクリーム/¥1,620
 パスルト/¥1,620(ハウスオブローゼ)



身体を芯まで温める水蒸浴を気軽に
 楽しめる入浴剤。疲れを感じたら
 水蒸とバブルの力を借りてみて。
 パプルスバスパウダー/¥3,218
 (おジュアルキッチン)



毎日使うタオルだからこそ、うっとり
 するほどリッチなものを、持続する柔
 らかさや優れた吸水性がうれしい。
 UCHINO しあわせタオル
 フェイスタオル/¥3,780
 バスタオル/¥10,800(タオルショップ)



まだ気温が不安定な季節、さっと羽織っ
 たり首に巻いたり。リブの袖で朝の支度
 にも邪魔にならない。プレゼントにも。
 cocoon LDK ストールカーディガン/¥10,800
 (タオルショップ)



新素材の生地と中綿で、超軽量なが
 ら保温性がばっちり。人体の起伏に
 フィットするキルティングは試してみ
 る価値あり。
 AIRコンフォーター/¥54,000
 3Dヒロー/¥14,040
 SIMマッレス/¥82,080(快眠ショップ)



体のカーブに合わせた形で足を挟める
 ロングタイプ。ぎゅっと抱き寄せる
 ことで、安心感に包まれる。
 ラクシアガーブル抱き枕/¥10,800
 (快眠ショップ)



枕にシュッとひと吹き。安らぎを感
 じられる香りが、深い眠りに導いて
 くれるはず。リビングのファブリック
 にも。
 コリンズ・ド・プロヴァンス
 ビローミスト/¥1,620
 (ハウスオブローゼ)

asten Column アステンコラム

今月の / **asten Bookshelf** vol. 03

今月はファンタジーと旅エッセイを紹介。
 たまには一息ついて、ページをめくってみては?

01 運命を背負った“火狩り”の少女の物語



舞台は最終戦争後の世界。人類は(火)を失
 い、大地は炎魔がのし歩く黒い森に覆われてい
 た。主人公は11歳の少女・灯子。一人の少女
 が鎌を振り下ろし、黄金の血が流れる時、人類
 の運命が動き出す! 長編ファンタジー第1弾。
 挿絵は国内外にファンの多い山田章博。

火狩りの王
 発行: ほんぶ出版 1,600円+税
 著: 日向理恵子 絵: 山田章博
 四六判、408P

02 県内“いいところ”サイクリングで再発見



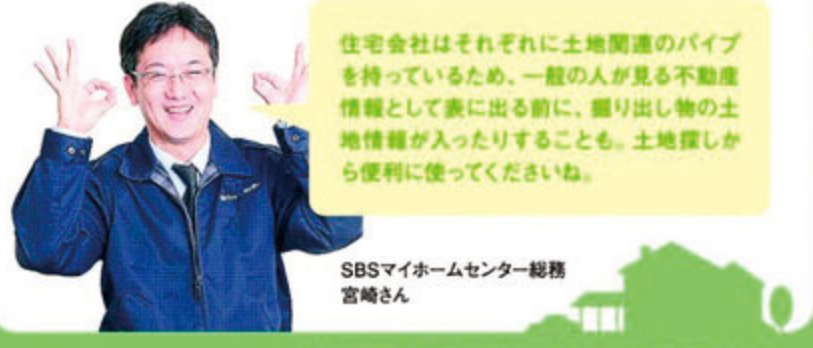
牧之原市在住のイラストレーター岩本陽子
 が、静岡県内のサイクリングスポットを走り、見ど
 ころを描いたイラストエッセイ。海沿い、街中、茶
 畑を駆け抜け、静岡での自転車旅の魅力を余す
 ことなく伝える。メンテナンス方法や便利グッズ
 も紹介している。

自転車であぐら静岡スケッチ帖
 発行: 静岡新聞社 1,600円+税
 著: 岩本陽子
 単行本128P

アステン編集部が探る! 住宅展示場の裏ワザ vol. 10

まだ土地も決まってないのに、
 展示場に行っても仕方ないでしょ

なんだかんだ言っても、家を作る時に一番の要になるの
 が「土地」。子どもの学区などで土地探しからスタート。土
 地が決まらないうちは展示場へ行って意味がない、と思っ
 ている人も。でも実は土地が決まってない時こそ、展示場
 は便利。ほとんどの住宅会社は土地探しをしてくれる。「建
 てたい会社」を決めてから、そこに探してもらえば手間も省
 ける。また各メーカーが持っている土地もある。まれにメー
 カーが買い取った土地だけ、建築条件なしになって販売し
 ている場合も。なかなか気に入った土地が見つからない時
 は、ダメもとで「ここなら建ててもいいな」という会社に
 土地探しから手伝ってもらっては?



SBSマイホームセンター 総務 宮崎さん
 静岡展示場 静岡市葵区長府町1-1 054-258-4462
 静岡展示場 静岡市清水区東3-430 054-345-1369
 事業部展示場 静岡市五十嵐3-12-2 054-646-6801
 常設展示場 焼津市宮原町神戸80-1 0548-32-6560

Information 3/3(日)静岡東、3/10(日)藤枝、3/17(日)静岡・榛南でスプリングフェア開催!
 ふれあい体験&記念撮影ができるかわいい動物大集合! 詳しくはHPで!

asten INFORMATION

思い出のランドセルが絵になる椅子に

小学校6年間の思い出を共にしたランドセルは、使わなくなって捨てられ
 ないもの。ヒノキクラフトがランドセルの上質な革に着目し、かぶせ部
 分を張地にしてツールに生まれ変わらせるリメイク商品を開発。16,200
 円~(送料別) 3月末まで注文を受け付ける。詳しくはHPで。
 ヒノキクラフト 054-274-1800

行楽にピッタリ 鶏のうま味が詰まったお弁当

唐瀬街道の「まるか弁当」は、創業以来45年、伝統の味を守り続ける弁
 当専門店。具を1時間煮詰めたつゆでご飯を炊いた名物「鳥めし弁当」
 550円のほか、「うなぎ弁当」「牛めし弁当」を販売。春の行楽にピッタリ!
 まるか弁当 054-245-1864

日本の **美味しいもの展**

Focus NEW 味の味が新登場!

サクサク! パリパリ!
 この新食感がたまらない!

発酵熟成肉を贅沢にたっぷり
 使用した進化系サンドウィッチ
 が初登場!
 新登場
 (東京/MEAT&GREEN 旬熟成)
 熟成ローストビーフサンド
 981円(1杯)
 3時間もの低温長時間発酵で作れる、
 サクサクふわふわの浅草の名物メロン
 パンです。
 新登場 (東京/浅草 花月堂)
 ジャンボめろんぱん 221円(1個)

↓詳しくはこちら

※本展は企画費が別途あり、会場内各ブースの価格も異なります。会場内にて販売する商品も異なります。会場内にて販売する商品も異なります。会場内にて販売する商品も異なります。

scroll presents スクロール マネーセミナー 体験記

春は新しいことを始めるのにとても良い季節
 です。そこでおすすめなのが「マネーを知る」
 こと。身近なところでさまざまな制度改正が
 行われていたり、新しい資産運用の方法が始
 まってたり…。知っている人だけが得をする
 のはマネーの世界の大原則です。複合通
 販スクロールのセミナーでは、プロのファイ
 ナンシャルプランナーが最新情報を交えながら
 丁寧に解説します。
 前田かよさん(47歳 主婦 パート)

Q これまで「マネー」に対してどんなお考えでしたか?
 毎に言われてはいましたが、低金利の時代なので運用しない
 と損だと思っていました。でも金融商品は仕組みが複雑、どうしたら
 いいかわからない状態でした。

Q マネーセミナーに参加してみてどうでしたか?
 せっかく開設しながら勉強不足でそのままの状態になっていたNISA
 の見直しや、税制改正の最新情報など、自分の中で整理されス
 ッキリした気分です。それでも分からないことがあればファイナン
 シャルプランナーのような強い味方がいることも分かりました。

マネーセミナー \ここにPOINT!\

①講師のファイナンシャルプランナーの話題がタイムリー!
 ②マイナス金利時代の新しい知識をきちんと説明してくれる!
 ③休憩時間にはおいしいスイーツも、終始リラックスした雰囲気! ※スイーツは会場によって異なります

アステン女性読者へおすすめ! 各館先着30名様限定! (10:30~12:30)
「貯めたい女性のマネーセミナー」
 はじめての方でもわかるマネーの基礎知識、プロに質問のやり方・確りし方、
 賢く無駄のない保険の選び方、など。
 参加特典 ・無料個別相談(後日/ご希望の方のみ) ・スイーツ&ドリンク(参加者全員)

3/17(日)・27(日)
 10:30~12:30
 グランディエール
 プクテカイ 4Fフワフワ
 (静岡市葵区長府町1-7)

参加無料

下記フリーダイヤルまたはWebからご予約ください 株式会社スクロール マネーセミナー事務局
 ☎0120-155-114 受付時間 9:00~20:00
 ※本展期間中は受付もさせていただきます。スクロールマネーセミナー 体験記
 ※お電話でお申込みの際はこちらの申込みコードをお伝えください(アステン専用申込みコード 2002)

●当セミナーでは商品の説明は一切ありません。●お子様連れはご遠慮いただいております。●(パートナーとの参加OKです)
 ●駐車代金はスクロールでは負担いたしませんので予めご了承ください
 ●当社のHPの予約欄にてご参加いただいた方のみご参加いただけます

【主催】株式会社スクロール 東証一部上場(証券コード:8005)

聞き得! 竹内純子の エネルギーの玉手箱

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・主席研究員
 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「読者だからの電力問題」など。

今社会は、非連続な変化の中にあると言われてます。AIやIoTなどの技術革新が日々進歩で
 進む一方、人口減少・高齢化が急速に進んでいます。2050年にはどのような社会になり、エネ
 ルギーはどのような役割を果たしているのでしょうか。

2050年に向けて日本では、人口減少・過疎化
 が急速に進むことは避けたいのですが、デ
 ジタル技術を活用することで効率性を上げ、豊か
 で幸福な社会となつてほしいものです。人口減少
 が進めば、エネルギー需要は減っていくと予想
 する方もいますが、デジタル技術の導入が進むこと
 や温暖化対策を考えると、電気については需要
 が増えていくと私は考えています。特にCO2を削減
 するという観点からは、ガソリン車を電気自動
 車に、ガス給湯器をヒートポンプ式給湯器に転
 換するなどの「電化」を進め、併せて、発電方法を
 再生可能エネルギーあるいは原子力などの発電
 時にCO2を出さないものに変えていくというの
 が、セオリーです。電化が進めば、当然電力需要
 は増えますので、それを見越して電源を確保する
 ことが必要です。
 発電や送電に必要な設備を作るには長い時
 間が必要ですし、社会インフラにかけられるお金
 には限りがあります。ビジョンを明確にし、設備
 投資を無駄なく着実に進めなければなりません。
 「エネルギーの玉手箱」は今回が最終回です。
 これまでお読みいただきありがとうございました。

どうなる2050年のエネルギー

46.47

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

北九州から行く 門司・小倉、下関、別府・湯布院への大人旅

FDA「静岡⇄北九州線」3月31日 就航

3月31日、フジドリームエアラインズ(FDA)の静岡⇄北九州線の運航が始まります。「北九州空港って一体どこにあるの?」と調べてみたら、関門海峡や別府温泉レンタカーやバスを使って便利に行けるじゃないですか。これは使わない手はない! とアステン編集部が大人旅にぴったりなスポットをチョイスしてみました。

福岡県 門司・小倉

北九州空港から車で40分
関門海峡の福岡側・門司港は、明治・大正の商社や海運会社の洋館が残るレトロ地区として人気。風情あるレストランやカフェが点在している。



大人旅 イチオシ

船からロマンチックな夜景を楽しむ

ベイエリアがきらめくのは何といても夜。中でも船上から変わりゆく夜景を楽しむのがおすすめ。門司港レトロクルーズは日没後にナイトクルーズを運航。他にも小倉港から工場夜景を鑑賞するクルーズ、関門夜景と工場夜景を楽しむクルーズなどさまざまな定期クルーズが。詳しくは関門汽船のサイトで。



昭和風情漂う小倉・且過市場

門司と同じく北九州市内にある小倉駅周辺を訪ねたら、昭和ムード満点の且過市場へ。新鮮な魚介をはじめ、イワシやサバの「ぬかみそ炊き」などの名物料理を味わえる。買ったお酒をその場で飲む「角打ち」ができるお店もあってディープ。

JR門司港駅の復元駅舎がオープン!

大正創建当時の姿を復元したJR門司港駅が3月10日にグランドオープン。屋根周りの装飾や大時計など重厚な外観。2階には漆喰壁の洋食レストラン「みかど食堂 by NARISAWA」が開店する。



門司港が発祥という焼きカレー



大分県 別府・湯布院

北九州空港から車で1時間30分

「おんせん県」をキャッチフレーズに掲げる大分県。温泉数、湧出量ともに日本一を誇る別府をはじめ、湯布院、中津耶馬溪など名湯多数。

大人旅 イチオシ



別府市内でも違った泉質や景観が「おんせん県」大分の中でも横綱格の別府。市内には、「別府八湯」と呼ばれる代表的な温泉が点在していて、湯標がそこかしこに立ち上る鉄輪温泉、市営の別府海浜砂湯がある亀川温泉など、泉質や景観はそれぞれユニーク。

バラエティー豊かな大分グルメ

郷土料理と言えどとり天、県北部は唐揚げ激戦区…と鶏料理のイメージが強い大分だけど、肥沃な大地で育った黒毛和種「おいた豊後牛」も逸品。身がしまった関アジ・関サバ、夏のカボスなどなど山海の幸が豊富。噴出する温泉の蒸気を利用した地獄蒸しも試したい!



由布岳を望む湯布院の街並み

shimonoseki

山口県 下関

北九州空港から車で45分

門司の対岸。山口県下関市は港の周辺が観光の拠点エリア。潮風を感じながらボードデッキを歩き、新鮮な海の幸を味わおう!

ドラマ「逃げ恥」にも登場 瓦そば

ご当地グルメ・瓦そばは下関市豊浦町の川棚温泉が発祥の地。熱した瓦の上に茶そばと錦糸卵や甘辛い牛肉などの具材がのってあり、温かいつゆでいただく。2016年のSBSドラマ「逃げるは恥だが役に立つ」に登場したことで話題に。山口県内では家庭料理としてもポピュラーで、ホットプレートでいただくそう。



ライトアップされた関門橋

シーサイドエリアをのんびり散歩

関門橋付近にはグルメやショッピングの複合施設「カモンワフ」、日本最大級のペンギン展示施設がある水族館「海響館」、眺望スポット「海峡ゆめタワー」など魅力的なスポットがたくさん。唐戸市場では、すしや海鮮丼の屋台が並ぶ週末限定イベントが熱い。壱ノ浦の戦いゆかりの赤間神社や明治の港町の面影を残す建築物など歴史散歩も楽しめる。



大人旅 イチオシ

本場で味わいたいフグ料理

下関はフグの漁獲高日本一。「福」に通じることから「ふく」と呼ばれており、フグ料理自慢の宿や専門店がその腕を競い合う。うま味と歯ごたえがたまらない薄造り、衣サクサク身はふんわり唐揚げ、まろやかな白子など、その上品な味を堪能しよう。

気になる風景のあつ場所にも

角島

山の下関市下関市角島

日本海に浮かぶ角島(つしま)は周囲約17kmの小さな島。全長1780mの角島大橋は橋脚が低いので、まるで海の中を行くような爽快感が。島では白砂のビーチや灯台など絶景が待っている。



北九州空港から1時間45分

北九州空港から車で2時間

元乃隅神社

山口県元乃隅神社

元乃隅神社(もとのすみじんじや)は123基の鳥居が緑の木々の中、曲がりくねって海へと続く風景が壮麗。神社高台に立つ鳥居には上部にさい銭箱がある。うまく入れば願いがかなうとか。



由布岳を望む湯布院の街並み

富士山静岡空港から北九州空港へ

約80分のフライト!

就航記念 限定価格 FDA「静岡⇄北九州」線 45割 片道 7,800円~(税込)

毎日1往復 行き(195便) 静岡発 15:55 → 北九州着 17:30 帰り(196便) 北九州発 18:00 → 静岡着 19:20

ハッピーバースデー割

HAPPY BIRTHDAY FLIGHT

みんなでお得な「バースデー割」

誕生日だけの特別な割引運賃「バースデー割」なら、なんと片道11,000円! 出発3日前までしかも、家族や友達など同行者5名(合計6名)までがみんな11,000円。

出発3日前まで予約OK!

北九州への航空券はこちらから 観光情報もご案内しています



※1 = 表記運賃は、2019年5月2日~6月30日ご乗降分において645日以前までご購入いただける「45割」運賃(片道の最安価格)です。7月1日以降は12,000円となります。
※2 = 誕生日にご乗乗いただける「バースデー割」運賃です。2019年8月10日~18日は対象外。ご乗降手続きの際、誕生日を証明する公的書類が必要となります。
※3 = 表記運賃は2019年3月31日~10月26日ご乗降分までの割引運賃で、設定座/提供座席数に限りがあります。表記運賃のほかに燃油特別付加運賃と旅客施設使用料(大人100円、小児50円)が別途必要となります。
※表記運賃は2019年3月31日~10月26日ご乗降分です。

アステン5つ星

魅惑のイチゴスイーツ

キラキラ光る赤い実はまるで宝石。断面もかわいくて、イチゴのスイーツを見ているだけでも幸せな気分になってしまう。今月は、甘酸っぱい香りに包まれて!

【アフタヌーンティー・ラブアンドテーブル】のライ麦のクレープ フランソワーズ

2019年1月登場の新メニュー。ライ麦粉とタピオカ粉を合わせたもちもち食感のクレープでホイップクリームとストロベリー&バナナアイスを包み、イチゴとストロベリーソース、ハチミツをトッピング。見た目はボリューム大だが、軽めの生地で意外にペロリと食べられる。14:00~17:00のティータイムには、ポットサービスの紅茶「アフタヌーンテーブル」などドリンクをプラス324円で付けられる。

静岡県東区黒金町49
静岡駅前ビル パルシェ本館1F
tel/054-204-5400
営業/10:00~20:00(19:30LO)
休/パルシェに準ずる
P/パルシェ立体駐車場、契約駐車場
●ライ麦のクレープ フランソワーズ ¥1,274



【ichigoya(いちごや)】の苺のショートケーキ

「生クリームとイチゴというよりスポンジを味わってもらうケーキ」と店主。指定農産物の質の良い卵を使ったスポンジは、コクがありつつ口溶けはなめらか。創業以来34年のロングセラーだが、実はさまざまな改良を施し、少しずつ進化を遂げているのが、長く愛される秘訣とか。イチゴは6月まで静岡産の紅ほっぺを使用。その間は「苺のタルト」「ストロベリーチーズケーキ」も店頭に並ぶ。

静岡県東区香谷6-10-10
tel/054-262-4247
営業/10:00~18:30
休/水曜(祝日営業、翌日休み)
P/3台
●苺のショートケーキ ¥540



pick up voice

コチラも!! 讀者オススメイチゴスイーツ

静岡 ● 東区常磐町「キルフェボン」いちごのタルトだけでもいろいろあり楽しみ(駿河区・主婦) ● 駿河区谷田「ルエミネット」友達のパレードケーキをイチゴのタルトに。タルトがイチゴの甘さを邪魔しないなくてとても美味しかった(駿区・パート) ● 駿区羽島本町「なまじま園園カフェ」イチゴがたくさん入っているぜいたくなパフェ。とても美味しい! (駿河区・アルバイト)

【カンサー】の富士山イチゴパンケーキ

島田市金谷富士見町1681-76
tel/0547-46-1733
営業/10:00~20:30LO
休/月曜(祝日の場合は翌日)
P/15台
●富士山イチゴパンケーキ ¥1,100



厚さ5cmほどあるパンケーキに、アイスと生クリーム、イチゴがたっぷり。ストロベリーソースの甘さが、もちもち食感のパンケーキによく合う! SNS映え間違いなしのボリュームだから、チョコバナナや小倉など、ほかの富士山パンケーキとシェアしても。眺望の良いレトロな店内で食べる昔ながらのナポリタン「カンサーズバグティ」は格別。パンケーキはなくなり次第終了、電話予約が確実。

【石室パン工房 パトン】のフルーツサンド



焼津店
焼津市小川2826
tel/054-656-0810
営業/7:00~19:00
休/月曜(祝日営業、翌日休み)
P/42台

藤枝店
藤枝市前島3-9-50
tel/054-636-3300
営業/7:00~19:00
休/火曜(祝日営業、翌日休み)
P/40台
●フルーツサンド(いちご)、チョコレート食パンのフルーツサンド(いちご) 各¥260(税別)

焼津店で行列ができるほど人気を呼び、2019年1月から藤枝店でも販売スタート。イチゴだけでも生クリーム、カスタード&ホイップ、抹茶粒あん、チョコレート食パンなどのバリエーションがあり、ほかにキウイ、ミカン、バナナなど日替わりでいろいろなフルーツサンドが登場。自分用にお土産にとあれこれ買いたくなる。販売日は、焼津店が水・土曜の11:00~、藤枝店が金・日曜の12:00~。数量限定。

【マル・メール】のストロベリー



静岡県駿河区用宗2-17-2
tel/054-256-4919
営業/11:00~18:00(LO17:00)
休/火曜
P/あり
●ストロベリー ¥480

バターをふんだんに使ったしっかりしたシュー生地、イチゴビュールを入れた濃厚なカスタードクリームとイチゴソースをサンド。さらにイチゴ味のホワイトチョコでコーティングし、果産紅ほっぺを載せた。イチゴを目でも舌でも満喫できる一品。同じく期間限定の「イチゴパフェ」(1,380円)もおすすめ。用宗港近くに昨年オープンした、エクレーと皿盛りデザート専門店。イートインメニューもあり。

【patisserie Salut.(パティスリー・サリュール)】の苺のタルト



静岡県駿河区谷田41-30
tel/054-297-3434
営業/10:00~19:00
休/水曜
P/3台
●苺のタルト ¥500

咲きかけたつぼみのような、かわいらしいルックス。タルトを囲むスライスのほか、真ん中にも丸ごと1個入っているイチゴは、駿区の「いっけ家(ち)」が生産する「よつぼし」という新品種。実がしっかりと甘く、デザート向きなのだそう。タルトはクッキーに近いサクサクした食感で、中には自家製の濃厚なカスタードクリーム入り。洋酒を使っていないので、子どもと一緒に休日のおやつにしても。

【café de moët(カフェドモエ)】のいちごのショートケーキ



藤枝市東町19-17
tel/054-641-7228
営業/10:30~18:00(内曜~17:00)
休/火曜(祝日は営業)
月1~1度月曜休み
P/18台
●いちごのショートケーキ ¥480

地元・藤枝の朝採れイチゴを使って作られたケーキは不動の一番人気。家庭で母親が作るような素材な味を追求しつつ、丁寧な盛り付けが女性客の心をつかむ。テイクアウトも可能だけれど、美しい皿を楽しまないならゆったりとした店内で。いちごのタルト(480円)はタルト生地とフランボワーズジャムの組み合わせが奥深い味わい。どちらも一日に1ホール、4月までの限定。

【雅正庵 千代田本店】のいちご紅茶パフェ



千代田本店・宮竹店・焼津西小川店のカフェでは、3月末日まで「いちご紅茶フェア」を開催中。期間中の限定メニュー「いちご紅茶パフェ」は、焼津市のイチゴ農家「Mt.Fields」から直送の紅ほっぺを使用。グラスの一番下にはさわやかな紅茶の寒天とイチゴソースが入っていて、混ぜながら食べると、あら不思議、ストロベリーティーのような味わいに。イチゴがなくなり次第終了なのでお早めに。

静岡県東区千代田7-1-47
tel/054-267-3008
営業/10:00~19:00
休/水曜(元旦、研修時除く)
P/29台
●いちご紅茶パフェ ¥920



藤枝 ● 岡部町内各「パティスリー ジュードゥ ミュゲ」かわいらしいケーキ屋さんです(藤枝市・学生) ● 島田 ● 中河町「ラバーソウル」イチゴがたくさんあった豪華なパフェ(島田市・アルバイト)
吉田 ● 吉田町片岡「甘輝」まだイチゴ大福が珍しかった時に職場の同僚が差し入れてくれて、私の初イチゴ大福でした。甘さ控えめのこしあんに酸味の強いイチゴが入っていてバランスが絶妙でした(島田市・会社員) ※口コミですべて情報に変更がある場合があります。

peak
Diolino GELATO
PARCHE Strawberry Fair 開催中

たっぷりいちごフェア

PARCHE
静岡駅前ビル
PARCHE

※写真はイメージです。
■営業時間のご案内 本館 10:00~20:00 / 5F 10:00~21:00 / 6Fパルシェダイニング 11:00~22:00(オーダーストップ21:30) / 食彩館 9:30~21:00*一部店舗は営業時間が異なります。
〒420-0851 静岡市東区黒金町49番地 電話 054-255-1081(代)

集下最大級 300 超の品揃え
五月人形 2019
最高位内閣総理大臣賞受賞店
人形のみやびで

メーカー直販価格で、県下最大級の品揃え。本当に良いものをくらべて選べる。

静岡店 静岡市東区駒形通り5-11-2
TEL 054-253-2456
みやびで 検索

【営業時間】午前10時~午後7時
2019年5月4日(土)まで営業

中部電力 新小学3~6年生のみなさまへ
ちゅうでん小学生サイエンスクラブ エレキッズ 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 エレキッズ教室

科学やエネルギーの不思議が楽しく学べるよ!

1 愛知県、岐阜県、三重県、長野県、静岡県(富士川以西)にお住まいの小学3~6年生の方が対象です。
2 会員資格の有効期間は、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、エレキッズ事務局までご連絡ください。ただし、記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。

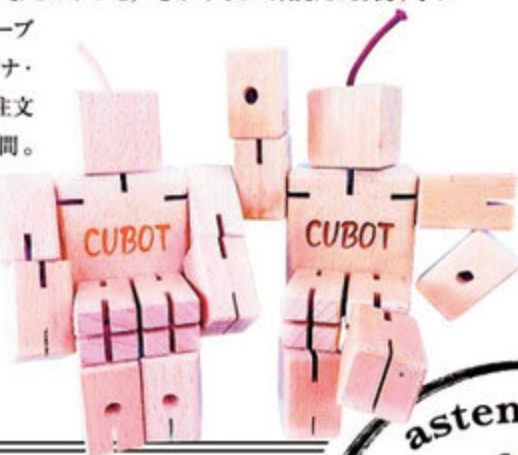
入会方法 かわくは 中部電力 エレキッズ で 検索 してね

お問い合わせ先 ちゅうでん小学生サイエンスクラブ「エレキッズ」事務局 ☎052-201-7455 (土・日・祝日を除く 9:30~17:30)

あの子に **1** つ贈り物

キューブのロボットだから、キューボット。手足が自由に動くので、座らせたり、腕を上げてみたりして、あの子の遊び友達になってくれる。作っているのは、岡部の玉露の里に向かう途中、緑に囲まれた葉月会もくせいの家の利用者さんたち。ご近所の木工所から、皆さんで作ってませんか？と声をかけられて始まった。使う子に怪我のないように磨かれたキューブをゴム糸で組み立てている。ブナ・杉・桧など丁寧に木を選ぶので注文から出来上がりまで約2週間。キューボットとあの子、どんなお話をするのかな！

キューボット
(幅9×高16×厚2.8cm)
※価格は問い合わせを、有料で名入れもOK。
葉月会 もくせいの家
藤枝市岡部町羽佐間199-25
TEL.054-668-0075



とっさの **1** フレーズ



イグゾーステッド！
Exhausted!
「もう、くたくた!」

Point
「very tired」と言ってももちろん良いですが、「Exhausted=もう、くたくた」の方がネイティブな感じ！
#「もうムリ、動けない」に近い意味合いです！

全日英会話教育のプリスクール **NBインターナショナル キンダーガーデン**
NB International Kindergarten 静岡市駿河区中田本町6-3 tel:054-202-9555

輸入壁紙専門店が島田にオープン!
県内初の輸入壁紙専門店Wonderwallの第2号店が島田にオープン。スウェーデンの壁紙中心の品ぞろえ、輸入壁紙の特長である微妙な色合いや凹凸を実物で確かめられるのがうれしい。部屋の模様替えにぜひ!
Wonderwall島田店
島田市元島田229-1 ☎0547-33-3121
木曜定休 9:30~18:00 http://www.wall.jp

3/23(土)、24(日)
SBS春まつり「まちスタ」
SBSテレビ・ラジオは3/23(土)、24(日)の両日、静岡市中心街の四つ角商店街を舞台に「おまちがスタジオ!! SBS春まつり」を開催する。番組出演者が登場するストリートパフォーマンス、人気のマルシェなどイベント盛りだくさん!
おまちがスタジオ!! SBS春まつり
静岡市中央商店街、青葉シンボルロード、葵スクエア
3/23(土)11:00~18:00、24(日)11:00~17:00 SBS まちスタ 検索

サブリな **1** action



全身の約70%の筋肉は下半身。鍛えることで代謝アップ! スクワットする時は後ろに体重をかけて。

asten Facebookで動画が見られます!

ヒップアップや脚の筋トレに **シェイクハンドスクワット**

- ①肩幅に足を広げ、向き合って相手の手を握る。
- ②腕が伸びる位置で同時にスクワット、1回ずつ手をチェンジする。左右10回1セット。



フィットネスインストラクター 山本真美さん 西岡明希さん

お得意な入会キャンペーン実施中!

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/

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**



アステン流 **1** 大人ドリル

淑女検定

大切な物を包むこと、が前提の日本の伝統文化「折り紙」。礼儀的な世界から遊びとして広がり、ORIGAMIは今や世界共通語になっている。折り紙の匂い、できた時の喜び、さあ、あの頃にタイムスリップ。

イ・チャレンジャー **1** 折り紙

問題 1 折り鶴をきれいに仕上げるための工夫とは?

- A. 息を吹き込む B. 少し隙間を空ける
C. 少し重ねる D. セロハンテープで止める



問題 2 遊戯用折り紙の本が一番最初に出版されたのはいつ?

- A. 江戸時代 B. 明治 C. 大正 D. 昭和

問題 3 やっこさんや鶴などの折り紙遊びはいつごろから始まっている?

- A. 2~3歳 B. 5~6歳 C. 15~16歳



正解 & 解説

問題 1 → **正解 B**
鶴の折り方は誰もが知っているが、意外と難易度は高い。羽の辺が重なってきれいに仕上がらない、という人もいます。最初の基本形は角や辺をぴったり合わせるのが重要だが、だんだん厚みが増してくると、あえて少し隙間を空けて折る。そうすると羽も美しく仕上がります。顔部分はくちばしをイメージして長めに折ると見栄えが良い。息を吹き込んでも膨らまないで、最後は引っ張るだけでOK。

問題 2 → **正解 A**
49種類の連鶴の折り方を図入りで解説した本「秘伝千羽鶴折形」が、江戸時代に出版されている。その頃から折り紙文化が花開き、世の中に浸透していった。今では世界中に折り紙の本があるが、ここで注意すべきは著作権があるということ。伝承のものでも本をコピーして教えるのはNG、口伝はOK。折り紙の世界も作家の権利が守られている。最近ではコンピューターで展開図を描く数系男子の作家も増えている。

問題 3 → **正解 B**
小さい子の指先は柔らかく汗で湿っているので、きれいに折るのは難しい。個人差はあるものの、折り図が分かる年長児ごろからが最適と伊藤先生は考える。ただ折り紙を渡しただけではなかなか作れないので、まずは大人が折って興味を持ってもらうことが大事。伊藤先生は電車で泣きながら、その場で折って渡す。「そうすると泣き止んでくれるんです。折り紙はコミュニケーションの道具にもなりますよ」

asten INFORMATION

アステン・サポーター募集



モニターやリポーター、モデルとしてアステンに協力して下さる女性を募集します。座談会や読者レポートなどを想定しており、写真は撮影し掲載することもあります。活動参加の際は規定の謝礼を差し上げます。編集室の基準により選考し採用者に詳細をご連絡します。①氏名②生年月日③職業④住所⑤電話番号⑥メールアドレス⑦趣味・特技を明記し写真を添えて下記へお送りください。

静岡新聞社「アステン編集室」
〒422-8670 静岡新聞社「アステン編集室」 asten@shizushin.com

平沢お馬名鑑 Vol. 6



ピンセントチャンス(サンホウ9歳) ★サラブレッド★北海道出身
「マルチな才能を発揮するイケメンホース」
筋骨隆々、毛並みはツヤツヤ、さっそうと歩く姿が美しいサラブレッド。競走馬を引退した後、乗馬のトレーニングを積んだ。とても適応力が高く、現在は馬術の競技会でも活躍する。貴公子のような美しい外見とは裏腹に、放牧や泥んこ遊びが大好き。水たまりがあると地面にころころして全身泥まみれに。その後のシャワーではうっとり気持ち良さそうな表情をする。

乗馬スクール 平沢ライディングガーデン
静岡市駿河区古宿717-1 (平沢観音の奥) ☎054-262-5470 火曜定休(祝日の場合は営業) 9:00~17:00 Pあり、無料送迎(木・日曜要予約) ☎ tycoon@mail.wbs.ne.jp [申し込みは電話で]
●体験乗馬(1回20分)通常5,400円のところ初回限定2,700円に。

2019.5 Debut **日本平ホテル**
新作婚礼料理テイastingフェア

組数限定 3/24 ● 4/14 ● 4/29 ●
10:00~ / 参加無料 / 要予約



ご成約者様には こんなイベントも...
花嫁料理教室 フルコース試食会
日本平ホテル
ブライダルサロン
tel.054-335-1130
営業時間 / 10:00~20:00
〒424-0875 静岡市清水区馬走1500-2 https://www.ndhl.jp

静岡 **MEN** 図鑑 vol.19
コートの上でも家でも、バスケットボール漬け。2児のパパの挑戦

今季B3参戦が決定している静岡市のプロバスケットボールチーム「ヴェルテックス静岡」。その中で司令塔を務めるのが大石選手だ。1年前、韧带(じんたい)断裂という大けがをし、選手生命が危ぶまれたことも。「けがをした時は「終わった」と思いました。でも1分後にはどうやったら復帰できるかという考えが浮かんで...。ポジティブの源は2歳と5歳のやんちゃな息子たちの存在かもしれない。「子どもと遊ぶと疲れが吹き飛びます。その遊びもまたバスケットだったりするんです」と笑う。夢はバスケットで静岡を盛り上げること。「試合やイベントに遊びに来てください。たくさん点が入って展開が多く、小さな子どもでも飽きずに見られますよ」

ヴェルテックス静岡所属 **大石慎之介** SHINNOSUKE OOISHI
【年齢】31才
【血液型】A型
【身長】171cm
【生年月日】コート上、グランツ(スポーフジム)
【得意な球】ドライブ
【趣味】スポーツ観戦、読書
イケメン情報を 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 アステン編集室
※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、編集室からご連絡させていただきます。

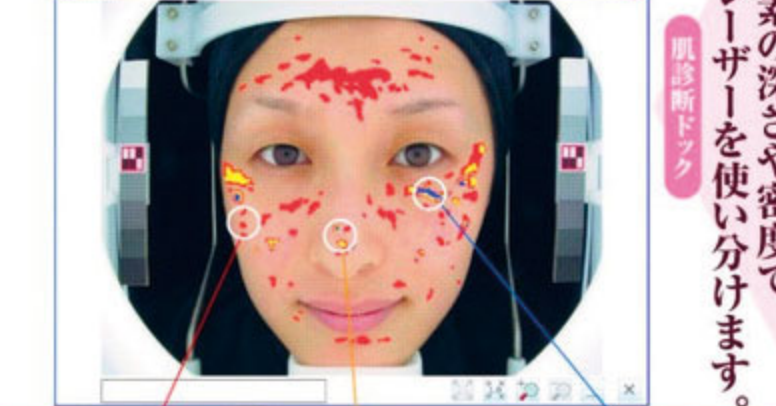
皮膚のメカニズムを解明し治療する **美容皮膚科**
女性医師による診察・治療を行います。

「インターネットから治療予約ができます」
スキンケアクリニック
ご予約・ご相談はこちらまで
tel.054-254-5444 予約制
静岡市駿河区御幸町3-21 ペガサートB1F

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
水曜日も診療日とさせていただきます
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・産科(産科 平塚 医師)
www.sc-clinic.jp

肌診断画像解析検査

検査のみ... ¥3,000+税
*日当、治療併用の場合... ¥1,500+税
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や色素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。



検査によってこのようなデータが出てきます
メラニン色素の深さや密度で使用するレーザーを使い分けられます。
比較的浅めのメラニン色素です。一般的なシミ・そばかすはこの深さのメラニン色素はレーザーよりもフラッシュで行う IPL (フォトフラッシュ) などの方が適しています。
この深さのメラニン色素の代表が雀斑です。また境界不明なジワジワした色素沈着・色ムラも多く見られます。この深さの場合はフルフェイスのレーザー治療が有効です。
この深さのメラニン色素は一番深く真皮層のメラニン色素に変わっていることが多いです。これらはポイント照射していく Q スイッチ YAG レーザーが有効です。
治療適応
●肝斑 ●老人性色素斑 ●脂漏性角化症 ●雀斑(ソバカス) ●黒ずみ ●カフェオレ斑 ●そばかす ●異所性/持続性色素斑 ●真珠疹/ウイルス疹 (両側性発疹性太田様色素斑)
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。
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治療となります。

今話題の葵区入宿町で発見！ 子連れでも安心してつづる街中カフェ

毎日忙しいママへ、たまには自分にご褒美を。宇田川ベースカフェは子どもが遊ぶ姿を眺めながら、ランチやお茶ができる。広々とした店内には家の形をしたキッズスペースやおむつ台、親子でかけられるソファシートなど、ママ&キッズの視点に立った創意工夫が満載。北海道産小麦を使用した手作りパンや、十六穀米の目替わりワンプレートランチなど、子どもにも安心して食べさせられる手作り料理が美味しいと評判だ。ママ友とのランチ会にぴったり！

●10~30人の夜のパーティもOK！ 事前に問い合わせを。
●限定10食「バーガーランチ」 1,296円は早い者勝ち！ランチセットやミニドリンクなどキッズメニューも充実！

Udagawa Base Cafe (宇田川ベースカフェ)
静岡市葵区入宿町2-6-3 パラダイスビル2階
☎054-330-1232
10:30~14:00 (LO13:30)
水曜・日曜定休 ※不定休あり

「静岡おみやプロジェクト」10周年記念販売会

静岡の新しいお土産を開発する「静岡おみやプロジェクト」が10周年を迎えたのを記念して3/2(土)・3(日)の両日、エスパル ストリームプラザで22社による販売会を開催！今年度の新たなラインナップ「静岡浅間神社のおみやげ」は、清水地区ではこの2日限りの限定販売となる。浮月楼からは完全限定の「目覚め猫まんま弁当」が登場。エスパルストリームプラザの「清水チャーハン食堂」では、おみや商品を使ったコラボメニューも！おいしいものや楽しい手土産を探しているだけでなく、商品開発に興味のある人も、この土日はドリブラへGO!

●「静岡おみやプロジェクト10周年記念販売会」
日時：3/2(土)10:00~18:00、3(日)10:00~17:00
会場：エスパルストリームプラザ1階エスパルスクエア

エスパルストリームプラザ
静岡市清水区入船町13-15 ☎054-354-3360
1600台(1時間200円/最初の1時間無料) <http://www.dream-plaza.co.jp>

漢方先生にQ&A 第8話

ココロとカラダの悩み相談

Q 年度替りで慌ただしいせいか、不安を抱えています…

A 頭がいつぱいいつぱいの状態だと、イライラしたり、寝つきが悪かったり、夜中に何度も起きてしまったりしますよね。寝ても疲れが取れず、日中に不安感を覚えたり、緊張で人前で話せなくなったりする人もいないでしょうか。不安感を覚えた時に自分でできる対策方法もあります。寝つきがよくなるように体調管理や食生活を整えたり、リラックス効果が期待できるシベリア人参のハーブティを飲んでみたりするのもいいかもしれません。また、頭をスッキリさせ、活力を補い、気持ちを落ち着かせる効果が期待できる漢方もありますよ。

漢方 熊鷹堂薬局
静岡市葵区東中央4-2-4 (スーパー富士屋南店前)
☎054-262-2345 10:00~18:00
日曜・夜日定休 Pあり <http://www.kumanekodo.com>

アウトドアからインテリア雑貨、ウェアまで楽しく、笑顔になれる新生活スタイル提案

県外からも人が訪れるほど屈指の品ぞろえを誇る「CHUMS」をはじめ、「THE NORTH FACE」、「patagonia」などのスタイリッシュな海外アウトドアブランドから、「松野屋」、「中川政七商店」などの町の職人による素朴な生活雑貨、伝統工芸品などを扱う国内インテリア雑貨ブランドなどで豊富に取り扱う。バイヤーが吟味したさまざまなアイテムは生活を彩り、持っていてうれしくなるようなものばかり。店内を見ていると思わずワクワクしてくる。3/9(土)・10(日)の11:00~18:00には「CHUMS」のワークショップを開催。予約不要なので気軽に行ってみて。

●廃棄看板をリサイクルして作るバックブランド「RAREFORM」。カラーバリエーションが豊富で保温効果も高い「Hydro Flask」のグラデーションカラーは限定販売

NEST 焼津店
焼津市東小川6-6-4 ☎054-626-7100
10:00~20:00 無休 P50台

asten PEOPLE vol.161

千原ジュニア

タレント

静岡の魅力をもっとと創る視点から紹介していく番組「千原ジュニアに見てほしい!こんな面白い静岡」が3/24(日)18:00〜、SBSテレビで放送される。県民にとっても新発見の静岡の風景やエピソードと出会った千原さんへ、ロケ終わり、夜の静岡でインタビュー!

Q 長時間のロケ、お疲れ様でした。
今日は朝7時台の新幹線に乗ってまず熱海へ。それから富士山を見に行き、富士宮の高校にお邪魔し、次に三菱電機静岡製作所、そして静岡の繁華街へと回ってきました。

Q 中でも印象に残ったのは?
富士山は日本一の山ですけど僕はまだ登ったことなくて、まず「普通にここに存在するんだ」ということから。さらに「逆さ富士」って僕らがテレビとか雑誌で見るのって湖に映ってるものですよね。今日見たのは、湖じゃないんです。川なんです。周りには民家があって「ああ、この人たちは朝起きて窓開けたら、この富士山と川に映った富士山を普通に見てはんのか…。すてきなことかな」と思いましたね。

Q 静岡朝中やりのさまざまなプレゼンターが登場したようです。
逆さ富士のプレゼンター「富士山に2000回以上登頂している」という方でした。日に4回上り下りするって「言うてるだけちゃう」

Q 静岡朝中やりのさまざまなプレゼンターが登場したようです。
のん」ぐらゐの衝撃です。熱海では過去にやってた番組で僕も知らず知らずのうちに世話になっていた市役所職員の方に出会って、プライベートで熱海を訪ねる時にも連絡していい所を教えてほしいな、と思ってしまいました。

Q 静岡のこれまでの印象は?
僕らがよく耳にするのは、何となく平均的で突出した部分がないというものでしたけ

Q 観客の方、番組を観られる方にメッセージをお願いします!
静岡に住まわれている方も知らなかった静岡が伝えられる気がするので、住んでいる街の豊かさを「部外者」の目線から再確認していただけたらと思います。またぜひお邪魔したいです!

★PROFILE
1974年3月30日、静岡県静岡市生まれ。1989年、父・千原せいじと「千原兄弟」結成。よしもとクリエイティブ・エージェンシー所属。執筆活動や俳優としても活躍しており、2000年、「HYSTERIC」で第10回日本映画プロフェッショナル大賞主演男優賞受賞。

「こんななんがあるんか」を目の当たりに。

平均的と聞いていた静岡県。

ど、今日来て、日本一のもの、「こんなあるのか」と思わせるものを目の当たりにしました。静岡は大きいから、まだまだ深いところ、知らないところがあるんだろうと。第2弾、第3弾があるんじゃないかと。と思っています。

Q 千原さんご自身のこともお聞きしたいのですが、SNSで公開されていた左手アート、すごいですね。
あれはちょうど会社で打ち合わせを多くやっていた時期があって、「どうしようかな〜」なんて言いながら落書きしていただけなんです。SNSってなんとなく距離を取っていたんですけど、入ってみると「みんなこういうことやってんのか」と思えるところもあって、ワイワイ楽しくやっているのを見てみたい人には覗いてもらえたら〜というくらいの感じでやっています。

Q 千原さん、3月が誕生日ですね。誕生日の前後に大きなトラブルに巻き込まれることが多く、意識がなくて誕生日を避え、意識が戻った年を重ねていた、ということがこれまでに2、3回ありましたね。今年の誕生日は何事もなく迎えられたらいいなと思っています。

Q 観客の方、番組を観られる方にメッセージをお願いします!
静岡に住まわれている方も知らなかった静岡が伝えられる気がするので、住んでいる街の豊かさを「部外者」の目線から再確認していただけたらと思います。またぜひ僕らがよく耳にするのは、何となく平均的で突出した部分がないというものでしたけ

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労し、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。体の調子が悪いのは、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。榎原さんは怪我を機に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、体の不調に悩む人の助けをしたいと2008年にお店をオープンした。フィットラボのカウンセリングを受け、自分のために作って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わ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。

●初回カウンセリング1万円がアстенを見た方限定で3/31(日)まで無料
●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 ☎054-252-2800
【清水店】静岡市清水区天神1-2-1 ☎054-363-0008
【両店共通】10:00~20:00 Pあり
水曜・第1木曜・第3日曜定休
<http://www.fit-lab.com> 足の悩み フィットラボ

人生・仕事・家族を、よい方向へ 無料説明会「算命学」の参加者募集!

生年月日から「宿命」を割り出す算命学。「古い鑑定だけではなく、キチンと自分自身で古いを学問として学べば、自分のことはもちろん、家族や友人のことも占えます。また自然から与えられた自分の役割を知ることで運勢の向上に役立てられ、子どもの才能が分かることで子育てにも生かれます」と昇龍先生。「仕事に役立っている」「自分なりの答えが導き出せるようになった」という受講者の声も。将来プロの古い師を目指している人にもおすすめ。算命学教室の無料説明会の申し込みは054-254-9882まで。

●「算命学教室説明会」(参加無料・要予約)
3/10(日)10:00~90分程度
場所：静岡県教育会館すんぷらーざ(静岡市葵区駿府町1-12)

東洋算命学院
静岡市葵区鷹取2-23-17
甲賀ビル2F
☎054-254-9882
10:00~19:00(最終受付)
静岡・藤枝・富士・浜松・沼津あり
静岡 東洋算命学院

エクステリア&ガーデン モニターキャンペーン実施中!

静岡市駿河区のエクステリア&ガーデン設計・施工専門店「ザ・シーズン静岡」では3/31(日)までモニターキャンペーンを実施中。期間中50万円以上の契約をし、ホームページでの事例掲載に協力するとキャンペーン特別価格で施工してくれる。「リビングから見える庭の景色が寂しい」「春からの新生活で駐車場が必要」「子どもや孫が遊べる庭にしたい」など、庭や外構について悩んでいることがあれば「ザ・シーズン静岡」に相談してみても。キャンペーンの詳細はホームページや電話で確認を。

ザ・シーズン静岡
静岡市駿河区中田4-1 アヴェニールコート1F
☎0120-989-685 水・木曜定休
ザ・シーズン静岡

新生活を新しい傘で気分一新!

お気に入りの傘で楽しい新生活を!

今年、藤田屋は創業100周年を迎えます。100周年を彩るシームレス傘13柄など新作傘も続々入荷中!

お気に入りの傘で気分一新! お気に入りの傘で楽しい新生活を!

一本につき9文字まで (150円+消費税)、あなただけのオリジナル傘に、ローマ字(大文字・小文字)、インisialなど刺繍できます。入学・入学・新社会人へのプレゼントにも最適な柄にも好評です。

ホテルアソシア 静岡 JR静岡駅北口より徒歩1分のおもてなし
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)

Cheese & Steak チーズ＆ステーキプレート
ランチ プuffe 大人 ¥3,000 / シニア(65歳以上) ¥2,700 小学生 ¥1,500 幼児(3歳以上) ¥800
4/26(金)まで 和洋中 個室もモニターご用意しております
ディナー プuffe 大人 ¥3,300 / シニア(65歳以上) ¥3,000 小学生 ¥2,200 幼児(3歳以上) ¥1,200
イタリア料理 アルポルト静岡 開放感あふれる、ホテル最上階のレストラン
イタリア料理の匠 片岡 直樹 直接監修
季節のおすすめランチ ¥3,800
3月メニュー ●前菜5種盛り合せ ●エスノローネ ●カルボナーラ ●豚肩ロースのグリユ ●パンナコッタ 濃厚ベリ添え ●コーヒー

ホテルアソシア静岡 コーヒーショップ パーゴラ 大人・シニア料あり
ランチ プuffe ¥200OFF 4/26(金)まで
ディナー プuffe ¥400OFF 4/26(金)まで
TEL.(054)254-4460 受付時間 10:00~21:00

3月はヘルシーな魚のステーキ

しずおかキッチン

今月のしずおか食材
マグロ



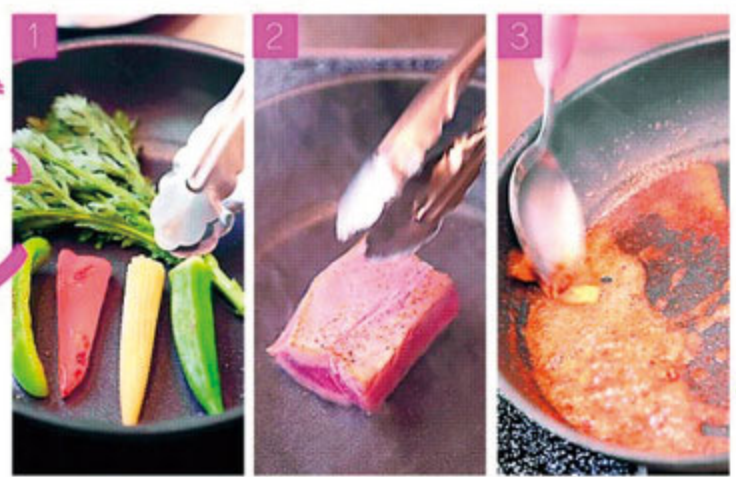
身近な魚マグロは近頃すっかり高級魚。刺身、焼く、煮る、缶詰…と食べ方は幅広い。静岡市はマグロの1世帯当たり年間支出金額・購入数量全国1位(2015~17平均)。



● マグロの焼き加減はレア

今月の先生 | **渡辺 健太郎** Kentaro Watanabe ● 日本平ホテル 総料理長 tel:054-335-1131

マグロは身の厚い物を用意してください。焼く時は煙が立つほどの強火で。短時間で表面に焼き色をつけましょう。オクラは先端を少し切り落とすことで破裂を防げます。ソースは余熱で作ることでマイルドな仕上がりに。野菜と一緒に召し上がってください。



ガーリック アヒ

- 材料/2人分
- マグロ: 200g
- オクラ: 2本 ヤングコーン: 2本
- 緑ピーマン、赤ピーマン: 各1/4個
- 春菊: 2本 ニンニク: 2片
- しょうゆ: 30cc バター: 30g
- 塩、黒コショウ: 適量
- オリーブ油: 適量
- レモン(くし切り): 1/2個
- A ミックスサラダ、カイワレ、赤オニオンスライス: 各適量

1 フライパンに多めのオリーブ油とスライスしたニンニクを入れ、弱火で香りが出るまで加熱する。ニンニクがきつね色になったら取り出す。弱火〜中火にし、オリーブ油半量で春菊以外の野菜をソテーする。春菊を加えたら塩少々を振る。皿に取り出しておく。

2 マグロに塩と黒コショウを振り、残ったオイルを入れ強火で熱したフライパンで、中心がレアになるよう両面を焼く。

3 ②のフライパンの火を消し、オイルを拭き取る。バター、しょうゆ、①で取り出したニンニクをスプーンの背でつぶしながら混ぜソースを作る。野菜、一口大に切ったマグロ、Aを盛りつけ、ソースをかけてレモンを添える。

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。

2019.3月号 Vol.161 (2019.3.2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4月6日発行)は「平成」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
Less-than-clothes
Just sleeves (つけ袖)
1pair 15,000円〜(参考価格)
※受注販売のためメールで問い合わせを。
問い合わせ:SPACE gReedy (紙船ますたけ併設)
✉greedy.kei@gmail.com
http://keiyamaguchiworks.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
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

2019年3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実際に行った掲載店を教えてください。
- Q3 チーズケーキでおすすめる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 12名額
日清焼そばU.F.O.
日清焼そばU.F.O.油そば
日清焼そばU.F.O.濃い濃いたらこ 各1食セット [日清食品]

02 5名額10名額
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 3名額
木のディッシュプレート [手造り家具の金舗]

04 3名額
静岡抹茶パウムクーヘン
CHIYOの箱 [雅正庵]

カリモク家具 こだわり家具フェア 2019

3/9(土)~17(日)

ご愛用の家具をリフレッシュ&イメージチェンジ
父家具のリフォーム相談会
思い出の品まってお気に入りの家具をプロの技でメンテナンス。
長くつきあっているお気に入りの家具。キズや汚れが気になり始めたら、カリモク家具にご相談ください。専門スタッフがプロの技でお客様の家具を大切にケアし、美しくさせていただきます。

DESK Spao スパオ
カリモクオリジナルの特別なセイルチェアDebut!
ワークチェアで定番のある、ハーモニーのセイルチェアが、カリモクオリジナルで新登場!世界的なデザイナー・カー「maharam」の地で、インテリ「性」をさらに高めています。

デスクチェアご体験イベント
会場でお好みのデスクチェアに座っていただき、抽選で10名様にLEDデスクライトが当たります。

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 カナナビは「静岡市駿河区池田836」と入力してください。

カリモク家具 & パートナーショップ共同企画

カリモクマスターの私たちが、ライフスタイルに合わせた家具選びをお手伝いいたします。
ニームズ 054-645-1700 藤枝市志太1-6-50
駅南家具センター (calmo) 054-285-5236 静岡市駿河区豊田1-1-43
キャトルセゾン 054-207-8151 静岡市清水区東大倉町3-6
東田家具センター 054-345-3451 静岡市清水区北脇新田680-1
エーアイデー 静岡オフィス 054-625-5040 静岡市清水区中之郷1-9-27-1号

暮らしわくわくワンダーEXPO

2019年 入場無料
4月6日(土)
10:00-17:30
ツインメッセ静岡
静岡市駿河区曲金3-1-10
北館大展示場
三協アルミ2019エクステリア新商品展示会
毎日の暮らしが便利にちょっと楽しくなるご提案!

同時開催
様々な商品が大集合! クラフトマルシェ

暮らしに役立つセミナー①
とくダネ!でおなじみ 気象 あまたつ たけし 予報士 天達 武史
気象災害へのそなえ
今、知って欲しい防災対策
展示会場内 セミナーステージ
10:30~11:30 12:30~13:30

暮らしに役立つセミナー②
暮らしから 夢ついで 洗濯家 中村 祐一
日本中の家庭に洗濯を任せ続ける、日本を代表する洗濯家。
洗濯家中村祐一が教える、5つの洗濯新常識!
展示会場内 セミナーステージ
11:40~12:20 13:40~14:20

豪華記念スタンプラリー開催! 参加賞も豪華に
素敵な粗品プレゼント!

バスでの会場
JR静岡駅 北口 11番乗り場
登呂コープ タウン行き 約10分
南郵便局 ツインメッセ前

三協立山株式会社 三協アルミ社
お問合せは tel 054-203-5660