



asterisk ten

4月
Apr. 2019



今月の*
キラリ

誰かに花を贈るときは、
ちょっぴりドキドキ。
喜んでほしい、元気になってほしい、と選ぶ。
誰かに花を贈られたときもやっぱりドキドキ。
うれしくて、花の影り、その香り、
リボンの色まで忘れたくない。
生花の加工も行うアトリエユキナは、
贈る花や贈られた花を
プリザーブドやドライの手法で
いつまでも美しく残してくれる。
春。あなたと誰かを励まし続ける
思い出のカタチ。

*

撮影協力/cocorohana by atelier uqina
TEL.054-273-3002



asten people
すっちー



アステン5つ星
春巻き

特集

わたしの平成

淑女検定
箏曲

asten life 1

こだわりSELECTION

しずおかキッチン

アスパラとチーズの春巻き

ひかる 光の母ちゃん エネルギー ちよいかじり!

第1話 発電の主力「火力発電」…その燃料は？

特約販売の石焼きイモやさんの前で…

あ～おいしい！
やっぱり石で焼いたおイモはホクホクね！

よく見ると下で燃やした火の熱で石を焼いて、その石がおイモを焼き上げるのね。

火っていえばさあ、火力発電ってあるじゃない、どうやったら火で電気がつくられるのかしらね？光、知ってる？

ああ、それは、火を燃やして水を蒸気に変えて、蒸気力でタービンを回すんだよ。それで電気をつくるんだって。今、日本で電気を最も多くつくっているのは、火力発電で、8割も占めているらしいよ。*注

そんなに？それで何を燃やしてるの？

石油、石炭、天然ガス。化石燃料って言われている資源だよ。



明日野真美 (45歳)
光の母。エネルギー事情には無関心



朝日野 光 (15歳)
エネルギー事情に詳しい高校1年生



ダイナモ
明日野家の愛犬



真名優弥 (40歳)
真美のママ友。娘は光の同級生

その化石燃料って日本で採れるの？

ううん。ほとんどを外国から輸入しているんだよ。だから何かの事情で化石燃料が輸入できなくなったら、電気が足りなくなっちゃうんだ。

え！？それは困る！

そのリスクを回避するために電力会社ではひとつの国に偏ることなく、色々な国から化石燃料を輸入するようにしているんだ。

そうなんだ…でも輸入頼みは心配よね…
そうだ！このおイモから発生するガスを発電につかうのはどう？

ブップ～！それはムリ！



日本では化石燃料のほとんどを輸入に頼っているんだワン！

*注:発電電力量に占める火力発電の割合は83.8%(2016年) 参照「資源エネルギー庁 日本のエネルギー 2017年度版」



静岡
↓
世界

静岡市の今井奈保さんの平成は一枚のポスターから始まった。出張先の列車で偶然目にした「青年海外協力隊」。有給休暇を取り、平成5年から協力隊に参加。スリランカに赴いたのを皮切りに、21年に帰国するまで、平成の多くの時間、海外と日本を行き来した。

スリランカはカーストが根深く残り、内戦もあった地域。協力隊後、仕事でスリランカ勤務になった今井さんも、宿泊先のホテルが爆破されるなど危険な目にあった。それでも行き来をやめなかったのは「なぜだろう」という気持ちが消化できなかったから、と今井さんは話す。

「ドロップアウトした少年たちに電柱を立てる仕事を手配したら、国の政策が変わって続けら

平成

わたしの

時代が変わるといふ、ニュースで見聞きするその節目に振り返るのは、私たちの上を等しく通り過ぎてきた時間。三人三様の平成。

れなくなったり、女性たちのパッチワークを商品化したら買ったかかれたり。普通に暮らしている小市民が、努力ではどうにもならないことで負の部分に巻き込まれる。

日本では想像もつかないことが目の前で起きて、何でこんなことになるんだろうと、疑問ばかりでした」

フェアトレードを知ったのもそんな時だ。その仕組みを大学で学び、帰国後に開いたフェアトレードショップ「Teebom」で抱え続けた思いが形になった。オリジナル商品を企画するのも「いずれは、イマイからの注文で1年食べていけると言ってもらえるように」。

「あなたの人生はリスクが多すぎると言われたことがあって。でも、私はリスクではなくチャレンジだと思ってるんです」

スリランカでパッチワークを指導した女性から最近「今も頑張っている」と連絡もらった。いつかまた種が小さな芽を出し、かの地に根付き始めている。



ベポルケ
↓
スマホ

「最初は中学時代のポケベル。高校でPHSになって携帯、スマホと全部経験してきたのが、私にとっての平成ですね。そう話してくれたのは静岡市の重森千夏さんだ。コミュニケーションの手段が劇的に変化した平成。友だちとずっとしゃべっていたい、笑い合っていたい年頃を、それらのツールが支えた。

「今なら電話できるよってポケベル鳴らすんです。親より先に受話器を取るために電話の前でス



タンバイして」

受信オンリーのポケベルから、カタカナだけでもメッセージを送信できるPHSに変わったのは画期的だった。

「どうやったら限られた文字数で伝えられるか、一生懸命考えましたね。みんなで静岡圏センターに集まって、そこで会った人とアドレス交換したりプリクラを撮ったり」

ギャル、コギャルなんて呼ばれて、その元気が注目を集めていたけれど、静岡の女の子たちは怖いものなしで突き進むというよりは、できることを探して工夫して、悩んだりドキドキしたりして過ごしていた。

「鈍行で原宿に行くのが一大イベントだったし、通話料が2万円超えちゃって、どうしようって青ざめたこともありました。遠距離恋愛中は、とにかく携帯代のためにバイトを頑張って。当時の友だち

とは今も付き合いが続いています」

インターネットが当たり前になった今、時代のツールを使いこなしてきた重森さんでさえ、3人の子育てをする中で「こんなに便利でいいののか」と感じるという。

「今までいろいろ使ってきたからこそ、子どもたちには、ネットだけで知った気にならないで、実際に行き、見てみることを大切にしてほしいし、ちゃんと人に会うことを経験してほしいと思う」



江戸
↓
平成

ごく普通のサラリーマン家庭で育った村松由夏子さんが、藤枝市の老舗の八百屋「本陣」に嫁いだのは平成4年。「昔ながらの八百屋なんだ、青果市場もあるんだ、としか分かってなかったんです」

子育ての合間に、夫や夫の両親、親戚が営む八百屋を手伝う中で、八百屋は80年だけれど、それより前の江戸時代、東海道五十三次の宿場から続く家だとして「実は責任重大なのでは」と気付いた。「ずっと男性が跡取りだったから、娘2人の私たちはどうしようかと。でも今の時代、息子がいても継ぐとは限らないし、なんとかやるよと夫と話していたんです」

転機が訪れたのは24年。夫の父が突然他界

し、青果市場を夫が、八百屋を由夏子さんが切り盛りすることになった。一番大変だったことは仕入れ。せり人にはなかなか伝わらないし、独特のスピードにもついていけない。商品がそろわない店で「本陣やめちゃうの？」と言われ、その重みがかげんとした、と村松さんは振り返る。

「13代も続く家が自分が絶やしたらどうしよう、とにかくやらなきゃ、と」

幸い、周りには「私たちが一緒に頑張るよ」と協力的だった。目の前のことをただ必死でこなし、1年ほど経ったある日、接客中に声をかけられた。

「お客さまが「あんたよく頑張ってるねえ」と。ぬか漬を漬けながら、泣きながら過ごした日々を、ちゃんと見てくださっていたと思うと涙が止まりませんでした」

今、地元の旬の野菜や果物を中心に、店頭で話しながら魅力や食べ方を伝え、SNSで発信する村松さんは、平成のさらに次の時代を見据えている。

「娘の夫が店に入ってくれたんです。だから私は次の世代もこの店が続くように整えていきたい」



取材・撮影協力 / Teebom 八百屋本陣

Photo by Yulia Kudryashova

グランシップ20周年記念

エイフマン・バレエ

ロダン ~魂を捧げた幻想

主催：公益財団法人静岡県文化財団、静岡県
協力：静岡県立美術館

7/15(月)祝

15:00開演 (14:30開場)

グランシップ
中ホール・大地

全席指定 チケット発売中

S席 / 9,800円 A席 / 8,700円
B席 (2階席) / 7,500円 こども・学生 / 1,000円

※未就学児入場不可、こども・学生は28歳以下の学生

冷たい彫刻が
踊り出し、
熱いドラマに変わるとき
アートが私の「体験」になる。

長身のバレエダンサーたちの
鍛え上げられた優雅な肉体が表現する、
ロダンと、弟子で愛人のカミーユ・クロード
そして内縁の妻ローズの
狂おしく
せつない愛と人生。

触れたら熱い
ロダンの
ココロ

Photo by Souheil Michael Khoury

チケット販売 Гранシップチケットセンター
お問い合わせ TEL 054-289-9000 http://www.granship.or.jp

Photo by Yulia Kudryashova

生まれ変わったビュッフェカウンター

BUFFET RESTAURANT

ぶどうの丘

草薙

Renewal Open

Price

【ランチ料金 大人(中学生以上)】

平日 (ご予約に限り120分制) ¥1,800
土・日 / 祝日 (120分制) ¥2,100

シニア・小学生料金、ディナー料金は
Webサイトをチェック!

アルコールフリードリンク (120分) ¥1,500
(プレミアムモルツや梅酒など各種取り揃えてあります)
※土・日・祝日はご予約の有無に関わらず120分制とさせていただきます。
※価格は全て税別です。

※店内は全席禁煙です

※ライブキッチンの
煙の薫りは必食!

お電話から ▶ 054-204-9311
Webから ▶ https://budou-oka.jp/kusanagi

ご予約はこちら

お電話から ▶ 054-204-9311
Webから ▶ https://budou-oka.jp/kusanagi

ぶどうの丘 草薙 営業

QRコード

※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)、登録等に付する費用、リサイクル料金は含まれておりません。※車種により異なる場合があります。詳しくは各店舗までお問い合わせください。

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。

毎日にもっと安全と安心を。

WGN

「あんしんパッケージ」を標準装備。
N-WGN G 特別仕様車 SS パッケージII

Photo: N-WGN G 特別仕様車 SS パッケージII (FF) 型式: 1.8i 16V 4WD 2WD 4WD 2WD

特別装備内容

- あんしんパッケージ*
- 運転席/助手席エアバッグ(安全キャプセル付)
- 運転席/助手席シートヒーター など

N-WGN G 特別仕様車 SS パッケージII
型式: 1.8i 16V 4WD 2WD 4WD 2WD
車両本体価格 1,261,000円*

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。

Honda Cars 静岡

東静岡店 清水町店 聖一色店 竜南店
清水吉川店 清水波川店

※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)、登録等に付する費用、リサイクル料金は含まれておりません。※車種により異なる場合があります。詳しくは各店舗までお問い合わせください。

アステン5つ星

心浮き立つ季節喜ぶ 春巻き

春巻きは英語でもそのままスプリングロール。これに対して生春巻きはサマーロールと呼ぶのだそう。食材ざっしりのお得感がうれしい春巻き。心浮き立つ季節、みんなで食べたい。

【焼津四川飯店&ガーデンズ】の春巻き

何もつけなくても箸が止まらないのは、具に味がしっかり乗っているから。スープが半量になるほど煮詰めることで、うまみがぎゅっと凝縮。具材もシンプルながら想像を裏切らない、春巻きの完成形とも言える。月替わりで楽しめる「春の逸品」もおすすめ。4月は、「高山豆腐の干し貝柱炒め」と「春野菜のスパイシーパウダー炒め」。新緑の庭園を見ながら、優雅なひと時を過ごしてみよう。

焼津市西小川3-6-1
tel. 054-626-4000
営業 11:30~14:00L.O.(土日祝14:30L.O.)
17:30~20:30
休/無休
P/60台
●春巻き ¥410(2本)

【Italian パル ALMO(アルモ)】の叩き海老とチーズの揚げハルマキ

サクッと揚がった皮の中からチーズがとろ〜り。ざっくり刻んだエビに大葉、ネギなどを加えた具材にはオイスターソースやごま油を隠し味に使って、エスニック風の味付けに。店主があちこち食べ歩いて考案した、お酒が進むオリジナルメニューだ。パーティー料理の中にも入っていて、宴会などで食べてファンになる人も。50種類を超えるカクテル、ピザやパスタと一緒に気楽なハルマキを楽しんで。

藤枝駅前2-9-3
tel. 054-646-0160
営業 18:00~24:00L.O.
休/不定休
P/なし
●叩き海老とチーズの揚げハルマキ ¥560

pick up voice
コチラも!! 読者オススメ 春巻き

●静岡 ● 焼津 ● 西小川「チャンルーム」家庭的なお店です。パリッとサクッとトロッと美味しいです(焼津市・会社員) ● 島田 ● 阪本「泰平」小さなお店ですが本格中華。中身たっぷりの王道の春巻きです(島田市・自営業) ● 吉田 ● 住吉「Camoo」アジアンテイストのお店。生春巻きが美味しいです(吉田町・主婦)

南ベトナム出身の店主、ヴェン・ティ・ゴクハさんが作る生春巻きは、たっぷりの野菜に鶏肉、エビ、ビーフンも入ってボリューム満点。巻いてすぐ提供するため、ライスペーパーはしっとりモチモチ。ナンプラーベースのタレのほか、現地で好まれる甘いみそダレや、ピリ辛な自家製ラー油もぜひお試しを。ランチにはフォーやパインミーに生春巻きが付くセットも。混み合う場合もあり予約が確実だ。

【ベトナム料理 く〜ろん】の生春巻き



静岡市駿河区中野新田157-3
tel. 054-287-2707
営業 11:30~14:00, 17:30~22:00
休/月曜、第2日曜
P/6台
●生春巻き ¥1,080(2本)

【チャイニーズダイニング 福家】の春巻き



静岡市清水区大沢町4-1
tel. 054-351-1564
営業 11:30~14:00L.O., 17:00~20:30L.O.
休/火曜
P/6台
●春巻き ¥420(2本)

サクサクの食感を生み出すため、絶対に冷凍しないというこだわりの一品。巻きたてをゆっくりじっくり低温から揚げていることで、皮がパリッと、中がジューシーに仕上がる。春巻きは特製シューマイ(2個400円)と肩を並べる人気メニューで、特に女性からの注文が多いという。本格的な中華料理をアットホームな空間で味わうことができる。家族連れには鶏のから揚げ(1,100円)が人気。

編集部 オススメ こだわり SELECTION

漢方先生にQ&A 第9話

Q 妊娠を望んでいます。でも、なかなかできなくて…。

A 妊娠を望んでいても思うようにいかないこともあるかと思います。赤ちゃんが授けられない原因は、女性側にある場合もあれば、男性側にある場合も。双方の体質的な組み合わせが原因の場合もあります。そのため、不妊相談はぜひお二人で受けていただくことをお勧めしています。女性側の原因を考える際は、まず基礎体温表をつけてもらい、グラフの変化から現在の体の状態を確認します。また、28日を基準とした生理周期の長短からも体質を推察します。中医学では、漢方のご相談に応じるとともに、食生活、運動、入浴等の生活習慣の見直しのご提案を行っています。体の状態を整えることで、赤ちゃんを迎える準備をしておきましょう。



漢方の熊猫堂薬局
静岡市葵区瀬名中央4-2-4
(スーパー富士屋敷名店前)
054-262-2345
10:00~18:00
日曜・夜日定休 Pあり
http://www.kumaneikodo.com

圧倒的な存在感 新時代の門出に金欄アイテムを

どんなに時代が変わっても、受け継がれているものがある。例えば、「金欄(らん)」は、日本の伝統的な織物として長く愛され続けている。いつの時代も、職人の手仕事で正しく評価されてきた証だ。身近なものでは、ひな人形の着物や花嫁衣装などに、映画やミュージカルの衣装としても使われて近年人気を集めているそう。年間生産量が限られている織物だけに、出回ることが少ないそうだが、プロも訪れる布の専門店「大和屋」でなら入手できる。ちなみに、人気ミュージカルに使われたものと同じ生地もラインアップ。まずは、小物作りでチャレンジしてみよう? バッグから、金欄のメガネケースや筆入れ、ポーチを取り出せば、さりげなくおしゃれでステキ。新しい時代の始まりに日本の伝統を。



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 Pあり
http://www3.tokai.or.jp/yamatoya/ 大和屋 清水 織物

4歳になったら、カワイでピアノレッスン! 今月末までおためし3回レッスン半額!



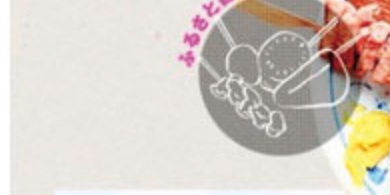
カワイ音楽教室の「4歳からの個人レッスン」が人気を集めている。秘密は、独自の指導スタイルにあるようだ。50年以上の音楽教育から生まれた「サウンドツリー」を教本に、楽しみながら総合的な能力を身に付けられる。先生は、音楽や専門の研修を受けたプロの講師。その子のペースや能力に合わせて丁寧に指導してくれる。4歳になれば手指や理解力が発達するころ。本物の音楽教育に触らせてあげよう。「子どもが続けられるか不安」という人のために、レッスンを3回体験できる「子どもピアノチャレンジ半額キャンペーン」を4月末まで実施中! 体験後に入会すると、入会金が40%OFF! まずは近くの教室へ。

●3回おためしキャンペーン(4月末まで)月額通常7,020円〜半額3,510円〜。おためし後は入会金通常5,400円〜3,240円(40%OFF)
●教室/静岡市(葵区・駿河区・清水区)、焼津市、藤枝市、島田市、牧之原市、吉田町、川根町

カワイ音楽教室
静岡市葵区泉町2-4-1 野澤屋ビル3F 0120-73-8910
受付時間10:00~18:00 日曜・月曜、祝日定休
https://music.kawai.jp/ カワイ音楽教室 静岡

●しそーかおで/肉220円 その他110円(各1本)

みりんや鰹類は使わず、練り物からの甘みを生かしたつゆは、もつや牛スジ、黒はんぺん…静岡ならではの多種との相性バッチリ。お好みでみそや青のり、だし粉をかけて。6F/手打ち蕎麦 やふ福 TEL.054-253-1848



●アイスバイオミルク 抹茶ミルク/648円
静岡県産抹茶を使った抹茶ミルクに、もちもちのブラックバイオカ。二層のコントラストとホイップクリームがフォトジェニック!
1F/アフタヌーンティー・ラブランドテーブル TEL.054-204-5400



●完熟トマトガーリックと 駿河産しらす/1,242円
ガーリックが程よく効いたトマト味の pastaに、駿河産とれたしらすをたっぷり。香りが一段と食欲をそそる!
6F/パスタ屋一丁目 TEL.054-251-5830

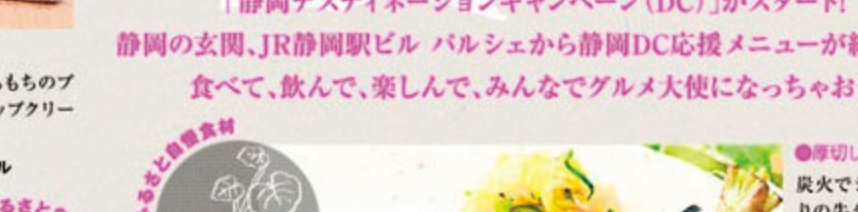


●だもんで経茶メロン/195円
県内産の上質な茶葉のみを使用した緑茶あんを包み込み、カリカリメロンパン風に焼き上げた一品。手土産にどうぞ。
食彩館
ローゲンマイヤー
TEL.054-251-5788
パルシェ限定



●わさびチャーハンだし茶漬け/530円 パルシェ限定
人気の特製チャーハンに県内産のワサビ、あっさりとした魚介だしのスープをかけて。お茶漬け感覚でさらさらいけちゃう。
※1日限定5食、販売期間6/30(日)まで
6F/北海道ラーメン 北一条 TEL.054-653-1421

JR静岡駅ビルパルシェに
ふるさと自慢が止まらなくなる
美味しさ、そろいました!
4月から静岡の魅力を県内外に発信する大型観光キャンペーン「静岡デスティネーションキャンペーン(DC)」がスタート!
静岡の玄関、JR静岡駅ビルパルシェから静岡DC応援メニューが続々登場。
食べて、飲んで、楽しんで、みんなでグルメ大使になっちゃおう!



●厚切しおや定食(本わさび付)/1,980円
炭火でジュースに焼き上げた厚切りの牛タンを、おろしたてワサビと召し上がり! お新香にとろろ汁、おかわり自由の麦飯も付いて大満足。
6F/しおや
TEL.054-260-4333



●名物 浜松餃子/529円(1皿12個)
野菜たっぷり、お肉の3倍。シャキシャキの歯応えを楽しんで! 隠し味はあんこに練り込んだ秘伝タレ。そのままだばりとうどうぞ!
6F/五味八珍
TEL.054-204-5381



●近海産り/1,944円
海の幸ならデカメタの沼津魚がしめへ。まずはマグロ、アジ、シラスなど近海でとれた10種をチョイスした「近海盛り」からスタート。
※仕入れによりネタ変更の可能性あり
6F/沼津魚がしめ
TEL.054-255-8758



●ストロベリーサンデー/518円
地元農家「安池農園」の朝採れイチゴをふんだんに使ったパルシェとストロベリーアイス。イチゴ尽くしの爽やかスイーツ。
1F/Caffé&Bar SIENA / TEL.054-253-0070
取材協力/JR静岡駅ビルパルシェ



静岡産の食材で作ったスイーツ&グルメ大集合!

しずおかフェア

開催中

静岡産の食材で作ったスイーツ&グルメ大集合!

●写真は一部イメージが異なります。*器など撮影小物は商品に含まれておりません。
●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 (21:30オーダーストップ) / 食彩館 9:30~21:00 *一部店舗は営業時間が異なります。
〒420-0851 静岡市葵区黒金町49番地 電話 054-255-1081(代)

イベントのご案内

4.7日まで
天空の坪庭己
■会期 4月7日(日)まで開催中 各日10:00~17:00
■会場 本館 屋上
静岡県中部の庭師が大集結。屋上に各々の1坪の庭を作成、展示いたします。

4.28日・29日(祝)
天空のマルシェ8 Tenku
~しずおか発、グルメ行~
■会期 4月28日(日)・29日(月) 各日10:00~15:00
■会場 本館 屋上 *荒天中止
人気の屋上イベント「天空のマルシェ」で、静岡県産地産地消のグルメや物販が大集合いたします。



daily

asten × APITA 静岡専門店会

APITA

春いちばん大特集
春の「daily APITA」は
自分らしさを楽しむファッションや
暮らしの情報満載。
新しい季節をワクワクしながら
迎える気持ちを全館で応援します。
大型連休のお出かけに
役立つアイテムもお見逃しなく!

今年の白Tはデザインと素材で選びたい。家族コーデにおしゃれ度ぐんとアップするボーダーやカーキもご用意。メンズとキッズはクルーネック、レディースはVネック、キッズ女子にはかわいいワンピも。大型連休のお出掛けに要チェック。
オーガニックTシャツ メンズ2,700円、レディース1,620円
キッズ男子1,836円、キッズ女子2,149円
2F/THE SHOP TK/054-654-5622



軽い着心地のジャケットは1枚あるととっても便利。ウォッシュアップで速乾性があり、お手入れが簡単。コーディネートは今シーズン流行のストライプ&ミモレマスクートを(ウエストゴムでストレスフリー)。ジャケットスタイルにふんわり便しさをプラスしてくれる。
ジャケット 20,509円
2F/TAKA-Q(タカキュー)/054-269-6120



花柄をステキに着こなしたい春。ウエストの後ろがゴムなのでサイズの心配がなく、スマートに見せてくれるスグレモノ。
小花ワンピース 10,584円
2F/Motion(モーション) 054-284-4211



春も引き続き注目のレオパードアイテム。繊細な美しいプリントのレイヤー風デザインが多岐にわたって春の気分をひびいたり。
レオパードブルーツスカート 16,200円
2F/SCOTCLUB/LASUD(スコットクラブ・ラッシュ) 054-202-2360



春に一番は持ちたい白スニーカーは人気のアディダスでぜひ、サイズも豊富にそろえて新しいスタイルを応援!
ADIDAS STAN SMITH J 7,549円
2F/ABC-MART 054-202-7790



華やかなスカートと合わせてもキュート!

アウターとパーカーがセットになった一着。袖口のキャンディースリブがとってもスイート。ウエストを調整してシェイプしてみたり、袖口のリボンを外してみたりと、気分に合わせて着こなしを楽しんで! カラーはカーキ、ネイビー、爽やかなシャンブレーブルーの3色。
キャンディースリーブアウター 19,440円
2F/anySIS/Feroux(エニシス/フェルク) 054-654-4505

モデル: astenサポーター・藤原華さん

<p>カラフルなビッグロゴがポイント。教科書やノートが入れやすく、背面のファスナーからメインルームに直接アクセスできるスグレモノ! adidas リュック 8,532円 2F/GRAN SAC'S(グランサックス) 054-654-4355</p>	<p>着替デビューに洗濯機で洗える着物なら安心。お花見やGWのお出掛けから始めてみて! 洗えるきもの 6,372円 2F/BANKAN/054-280-2710</p>	<p>デイリーに活躍してくれる春らしい色のデニムチェックシャツ。メンズとレディース、おそろいでどうぞ! インディゴチェックシャツ 4,309円 2F/ジーンズバー-OSADA 054-654-5780</p>	<p>入園・入学など晴れの日のワンポイントに、レースやリボンをアレンジしたフリフリのヘアアクセサリ。 ヘアアクセサリ 270円 2F/SWANKY MARKET(スワンキー・マーケット) 054-654-5500</p>	<p>アウトドア派に、蒸れにくく撥水(はっすい)効果がある素材に加え、雨の侵入を防ぐ防水テープも貼った心強い味方! 防水テープ使い 撥水サファリハット(オーガニックコットン) 2,990円 2F/無印良品/054-654-3737</p>	<p>ナチュラル感と涼しげなタッチ。女性らしい抜き差しも魅力。シンプルでデザインなので自由に着こなしが楽しめる。 リネンブレンドスキッパーシャツ(3色) 2,145円 2F/GU/054-292-5577</p>
<p>竹を原料にしたレーヨン混でさらっとした着心地。トレンドの襟抜きデザインをコーデのポイントになる明るいカラーでラインナップ。 パンパーレンチェック 3,229円 1F/SM2 kettio(サマンサモス) 054-289-7022</p>	<p>薄手素材のドット柄にところどころボタタキモチーフが、前を開けて軽やかに羽織ることもでき、長いシーズン活躍してくれる! シャツチュニック 10,260円 2F/drug store's SHOP 054-287-7575</p>	<p>ひねりのある立体感が印象的なピアスや、シンプルだけど揺れ感のあるピアス。女性らしさを表現した曲線で優しい雰囲気に! K10ピアス 12,960円 2F/Miliflora(ミルフロラ) 054-654-4755</p>	<p>文字盤に桜のプリントとスワロフスキーを散りばめた、旬の限定モデル。新生活のギフトや自分の記念品にも! ALBA ingenu(アンジェヌ) 10,800円 2F/Collet/054-284-8480</p>	<p>身幅を大きく取ったワイドシルエットの綿シャツは、着ると自然なラインに。パンツにもロングスカートにも合う一着。 クレリックワイドシャツ 3,218円 2F/robe de brun(ロブ・ドゥ・ブラン) 054-270-9701</p>	<p>春先に必須のライトアウター。水を弾き、花粉が落ちやすい加工がしてあり、季節のお出掛けに心強い味方。 フードブルゾン(カーキ、ベージュ、ネイビー) 5,397円 1F/SHOO-LA RUE(シューラルー) 054-202-8112</p>

<p>コットン100%の心地よさが楽しめるワンピース。長めの着丈でデニムやレギンスとのコーディネートもおすすすめ。 ino iro コットンワンピース(無地6色・柄6色) 3,229円 1F/Green Parks topic(グリーンパークストピック) 054-269-6572</p>	<p>魔法ワールドに最強の敵、黒い魔法使いが登場。魔法の冒険はバリ、そしてホグワーツへ。4/24発売。 「ファンタスティック・ビーストと黒い魔法使いの誕生」ブルーレイ&DVD 4/30までの期間限定価格 3,878円 2F/新屋堂/054-283-4987</p>	<p>エアという名前の通り、驚きの軽さと弾力性、ストレスフリーのシリコンパッドなど、快適さをとことん追求した逸品。スリムエアフレーム 8,640円(通常レンズ代込) 2F/JINS(ジンス)/054-284-4433</p>	<p>落ち着き感のある滑らかな肌触りとふんわりシルエットが嬉しいスカート。いろんなトップスと相性が良く、裏地付きなので1枚でも安心。 ギャザーロングスカート(6色) 2,680円 1F/Honeys(ハニース)/054-266-7676</p>	<p>桜の葉をブレンドした期間限定品は、おもてなしや贈り物、自分にも。リラクゼーションタイムに春の香りのお茶をどうぞ。 SAKURA TEA(紅茶、緑茶、ほうじ茶) 各388円 1F/Aberdeen(アバディーン) 054-266-4731</p>
--	--	--	--	---

food

<p>「GOOD BYE 平成31」実施中! スモールダブル570円、トリプルポップ600円どちらかお買い上げで「ラメマステ」プレゼント。 1F/サーティワンアイスクリーム 054-284-0931</p>	<p>季節限定、ほんのり梅香るさっぱり味の唐揚げ。お花見のお供にいかが? 梅塩からあげ 97円 1F/鳥ぶろ/054-286-2292</p>	<p>ゴロゴロたまごがのってボリュームたっぷり! 幸せいっぱい! てりたま 680円 1F/築地館たこ/054-654-8622</p>
<p>カルディー一番人気のマイルドカルディードリップタイプ。手軽に美味しいコーヒーが楽しめるのでぜひお試しを! カフェカルディマイルドカルディ(10袋入) 448円 1F/カルディコーヒーファーム/054-281-1778</p>	<p>15種類以上のスパイスを使った特製からし味噌とココのあるスープのWテイストが楽しめます! からし味噌ラーメン 799円 1F/しゃーしゃーや/054-283-4634</p>	<p>栄養バランスばっちり、大人気の味が再登場! 手軽に本場の美味しさをどうぞ。 ココやまサラダうどん 496円 1F/はなまるうどん/054-654-5588</p>

皆さまのご来店をお待ちしています。
恋愛・結婚・仕事・人間関係など...
何でもご相談ください。

2F 占い館SYNOS(サイノス)
070-5404-6780

生まれ月別
春のLuckyカラー

1月/ラベンダー	7月/オレンジ
2月/ブラック	8月/レッド
3月/コラルピンク	9月/シルバー
4月/イエロー	10月/パールホワイト
5月/ブルー	11月/ゴールド
6月/グリーン	12月/パープル

毎月9月・19日・29日は、1回のお支払い金額500円毎に400円分のラッキークーポンつづりプレゼント。毎月14日は石焼ピザ全品600円
1F/鳥まつり/054-283-8230

一部専門店が営業時間が異なります。
詳しくはホームページをご覧ください。

駐車場台数 1,700台

Selfie

「新学期! 教育資金貯蓄大相談会」お子さまの将来に備えた資金プランを分かりやすくアドバイス! (ご相談でキーバンクプレゼント)

1F/保険ウェルネス with UCS 054-688-5530

カメラ買い取り実施中! 不要になったカメラがあったら気軽に相談を。査定は無料。

1F/カメラのキタムラ/054-284-8651

布団のクリーニング「布団クタククパック」不要になったカメラがあったら気軽に相談を。査定は無料。

1F/ビュークリーニング 054-202-1923

洋服のお直し専門店。サイズ直しやリフォームなど丁寧な仕事で応えてくれる。

2F/サンリフォーム 054-202-0435

カメラ買い取り実施中! 不要になったカメラがあったら気軽に相談を。査定は無料。

2F/BOOKSあみだす 054-654-6262

合衆作りや靴の修理など、気が付いた時に早めに備えておけば安心。

1F/サンリヘア 054-289-7333

洋服のお直し専門店。サイズ直しやリフォームなど丁寧な仕事で応えてくれる。

2F/サンリフォーム 054-202-0435

カメラ買い取り実施中! 不要になったカメラがあったら気軽に相談を。査定は無料。

1F/カメラのキタムラ/054-284-8651

布団のクリーニング「布団クタククパック」不要になったカメラがあったら気軽に相談を。査定は無料。

1F/ビュークリーニング 054-202-1923

洋服のお直し専門店。サイズ直しやリフォームなど丁寧な仕事で応えてくれる。

2F/サンリフォーム 054-202-0435

<p>1,000円以上お買い上げで チキンナゲットお試し</p> <p>1F/マクドナルド/054-285-5301 有効期限/平成31年4月30日</p>	<p>140円以下のドーナツ6個 600円</p> <p>1F/ミスタードーナツ/054-283-3513 有効期限/平成31年4月30日</p>	<p>端末購入時通常価格より 5,400円OFF</p> <p>1F/auショップ センทรัลスクエア静岡 054-203-3500 有効期限/平成31年4月30日</p>	<p>初めてご利用 30分以上のコースで 通常料金より10%OFF</p> <p>1F/TAISEIKAN/054-654-6363 有効期限/平成31年4月30日</p>	<p>スマホケース店頭価格の 20%OFF</p> <p>1F/Y!mobile(ワイモバイル) 070-5331-3901 2F/ニュー電器タウン/054-654-6511 有効期限/平成31年4月30日</p>
--	---	---	--	---

メダル20枚プレゼント

※お一人様1日1回限り
※他クーポンとの併用不可
2F/ニュー電器タウン/054-654-6511
有効期限/平成31年4月30日

お出掛けに必須のマイタンブラーもお気に入りのスタバでそろえたい。ペーパーカップのようなマツな質感がクール!
ステンレスToGoゴトタンブラー(マットホワイト/350ml) 2,883円
1F/スターバックスコーヒー/054-654-5822

シャキシャキ野菜を挟んだバラエティー豊かなサンドイッチ。500円の昼得セットもスタート。
1F/サブウェイ/054-269-5684

彩り豊かな自慢のお弁当。静岡県産の玉ねぎや海老など高級食材がたっぷり!
しずおかさんひとくち自慢弁当 780円
1F/天神屋/054-302-8000

魚が船だからできる板前が振る本格すしを家族そろっておうちで楽しもう。
ファミリー盛 5,119円 ※入札により内容は異なります
1F/沼津魚がし職人チクアウト店 054-654-3220

魚が船だからできる板前が振る本格すしを家族そろっておうちで楽しもう。
ファミリー盛 5,119円 ※入札により内容は異なります
1F/沼津魚がし職人チクアウト店 054-654-3220

あの子に1つ贈り物

大正10年創業のかるた屋さん奥野かるた店の「無地かるた」。自分だけのかかるたを作りたいというお客の声に応じて15年ほど前に生まれた。読み札50枚と取り札50枚の50組1セット。読み札の言葉と取り札に描く絵を、みんなでワイワイしながら作っても楽しいし、もしあの子が絵日記のようにコツコツと50組を完成させたら、それはもう家族の宝物になるに違いない。紙質は丈夫で、色鉛筆・水性ペン・油性ペン・クレヨンなど、どんな画材を使っても描きやすい。

無地かるた

(茶裏フチあり/緑裏フチなし)
各1,080円

奥野かるた店
東京都千代田区神田神保町2-26
TEL.03-3264-8031
購入は戸田書店・四季彩堂に問い合わせ
または下記オンラインショップ
<http://www.okunokaruta.com/>



とっさの1フレーズ

フューリアス!
Furious!
「キレた!」



Point
もしあなたが「怒り狂う! キレた! 激おこ!」だったら、「very angry」よりも「ものすごく怒っている!」を表す「Furious!」を。
#大きなリアクション、表情、感情むき出しで使う言葉です。日本人は練習が必要かもしれません(笑)。

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

「ザグロスギャッベ新作展」
4/6(土)~15(月)開催

本日から「ザグロスギャッベ新作展」を開催。イランから入荷したばかりの2000枚もの新しいギャッベの現物が見られるチャンス。産布団、玄関マットサイズの小さなものから、リビングに使う大きなサイズまでさまざま。色柄も「これもギャッベ!?」という珍しいものから、オーソドックスなかわいらしい柄まで幅広い。1枚1枚手作りなので、自分だけの運命の一枚を探し当てながら、なるべく早めの来店がおすすめ。呉服町の「バジャ」でも同時開催。いいものは早い者勝ち!



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/Pあり
アートライン 検索



1 action

サブリーな1 action
ウエストのくびれ
上半身全体のストレッチにも

ローテーションタッチ

- ①肩幅に足を広げ、背中合わせて立つ。
- ②上半身をひねって両手でタッチ。左右20回1セット。

膝を軽く曲げるとひねりやすい。タッチで楽しみながら体幹を鍛えることができる。



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

asten Facebookで動画が見られます!

お洒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

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(スイミング)
054-260-7206(介護予防デイ) | グランツ 検索



美味しいこってりソース (春限定) 昔ながらのナポリタン 1,101円
1F/バススタ厦一丁目 054-284-1173

板前が握る本格ずし 旬の豪華盛り (テイクアウト・宅配限定) 6,804円
1F/日本初の流し鮎 沼津魚がし鮎 054-654-3220

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

ミニそば付きの新メニュー
アジフライ定食 734円
2F/ふじの坊 美膳 054-287-7755

オリジナル野菜ソースで 若鶏のグリル 499円
2F/サイゼリヤ 054-280-3831

カラダにうれしいヘルシーなインド料理
2F/スパイス王国 054-287-7150

春の味をおしゃれにどうぞ
四六時中花籠 1,069円
2F/和ダイニング 四六時中 054-283-3125

6か月からウエルカムのこども英語・英会話専門校
1F/アミティー 054-280-4588

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

MUSÉE PLATINUM
3F/ミュゼプラチナム(美容脱毛サロン) 0120-489-450

平日ランチ1,382円 週末ランチ1,490円・ディナー1,814円 5%OFF

デザート各種 (杏仁、プリン、くすもち、抹茶アイス) 120円

※6名様まで利用OK ※グループでの利用OK ※その他割引の適用不可
2F/イタリヤパインク/ババゲーン/054-654-3171 有効期限/平成31年4月30日

※一部専門店が営業時間が異なります。詳しくはホームページをご覧ください。取材協力/アピタ静岡クオーレ館 静岡市駿河区南八幡町8-22

daily asten X APITA coure
cupre

モデル: astenサポーター・藤原麻さん

栗抹茶クレープ 480円
甘い栗とクリームを大人味の抹茶生地でくるん! クレープ生地にこだわり続けるモンパバの自信作。おいしさがずっしり詰まったスイーツです。
2F/モンパバ/054-288-7696 11:00~20:00(19:15LO)

今月一品

営業時間10:00~22:00
※一部専門店が営業時間が異なります。詳しくはホームページをご覧ください。取材協力/アピタ静岡クオーレ館 静岡市駿河区南八幡町8-22

気になる消費税増税に2025年問題etc. いつ建てるか問題 解決します!

いつかは一戸建て、なんてぼんやり夢見ているうちに今年10月から消費税が10%! わが家のマイホーム購入タイミングはいつがいい? プロに相談してみました!

【解説】明和住宅営業部長 宅地建物取引士・住宅ローンアドバイザー 細野哲平さん



Q マイホーム購入、増税前に間に合う? A 慌てて買う必要はありません

これから建物の工事請負契約をする場合、2019年9月末までに引き渡し完了すれば消費税は増税前の8%となりますが、現実的には今から新築を間に合わせるのはかなり困難。今まさに建売住宅を検討中という方であれば、慌てて購入しなくても良いでしょう。

Q 増税分を補ってくれる公的支援はないの? A 今なら四つの支援策が用意されています

【消費税UP後に受けられる四つのメリット】

- 住宅ローン減税の控除期間が3年延長
最大で建物購入価格の消費税2%分が減税となります。(2020年12月末までに入居した方)
 - すまい給付金が最大50万円に
収入に応じて今までの給付額より10万~40万円増額。また対象者の年収も510万円以下から775万円以下に引き上げられます。(2021年12月末までに入居した方)
 - 新しいポイント制度を創設
一定の品質を満たす住宅を建てる場合などに、新築で最大35万円相当の商品と交換できるポイント制です。(2020年3月末までに契約した方)
 - 贈与税非課税枠が拡大
父母や祖父母などから資金贈与を受けて家を購入する場合、贈与税が最大3,000万円まで非課税に。(2020年3月末までに契約した方)
- *国土交通省ホームページより抜粋

Q 金利や景気も気になる... わが家の建て時は結局いつ? A 欲しいと思ったタイミングで計画を!

2020年以降の景気動向や、2025年以降の超高齢社会など、社会情勢は変化が多く、予測がつかないことばかり。それよりもご家族の将来設計を先回りして考え、資金的余裕のあるタイミングで購入するのが賢いやり方です。年齢が上がるほど、お子さまが増えたり教育資金が膨らんだり、マイホームを後回しにする理由は増えていきがち。だから、家が欲しいと思った時が最高のタイミングです。思い立ったらなるべく早くに計画すれば、その分だけお気に入りの家に長く住めて、住宅ローンの返済も楽にできます。具体的には、結婚した時、お子さまが幼稚園や小学校に上がる前、あるいはお子さまが自分の部屋が欲しいと言いついた時など、考える良いきっかけになりますよ。



取材・撮影協力/明和住宅

わが家がいちばん。

まいわくん
めいわくん
せいかく/てんわん
すきなもの/おうち
とくご/たわいめいわくでママをわらわらせる

ママだって 楽しいおうちが 1111でしょ。

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

アステン流 大人ドリル

淑女検定

チャレンジテーマ 箏曲

満開の桜を見上げた時、心にと流れる日本の伝統曲「さくら」。箏(こと)の音色は、ほのかに色付く桜の花びらのように、かかれて品格がある。日本の四季の景色にすっとなじむ音だ。

問題1 箏(こと)と琴(こと)はどう違う?

- A. 全く同じ楽器
- B. 全く異なる楽器
- C. 素材だけが違う
- D. 長さだけが違う



問題2 箏はある広葉樹の木で出来ている。何の木?

- A. サクラ
- B. クスノキ
- C. キリ
- D. ケヤキ

問題3 弦は全部で13本。ドレミファ...ではなく何と呼ぶ?

- A. いち、に、さん、し
- B. ひ、ふ、み、よ
- C. は、に、ほ、へ
- D. ツー、デー、イー、エフ



SBS学苑 ハルシエ校

今月の先生

【作曲】調師 八木小絹井 やぎこまゆい
八木華曲研究所主宰
唱歌・童謡・洋楽、ジャンルにとらわれず演奏。正座が苦手な方は、立琴台を利用して椅子での稽古も可能

4/21(日) 10:00~12:30
麻ひもランチバグ

※楽譜・楽譜集・楽譜集(楽譜集)は別途お申し込みください。
※楽譜集(楽譜集)は別途お申し込みください。
※楽譜集(楽譜集)は別途お申し込みください。
※楽譜集(楽譜集)は別途お申し込みください。
【お問い合わせ・お申し込み】
Tel.054-253-1221

正解 & 解説

問題1 → 正解 B
箏と琴、いずれも「こと」と読むが、厳密に言うと全く異なる楽器で、現在広く伝わっているのは「箏」の方。一番の違いは音の高低を調整する「柱(じ)」と呼ばれるブリッジがあるかないか。箏にはあって琴にはない。琴は指で押さえて音を調整するが、今日ではほとんど見掛けることはない。「源氏物語」では箏と琴の両方が登場する。平安時代、すでに宮中では「こと」の音が響いていた。

問題2 → 正解 C
古くから、きりだんずなどの家具の木材としても用いられてきたキリ。国産木材の中では最も軽い。中は空洞になっているため、全長約180~190cmでも容易に持ち運ぶことができる。かつては糸糸だったのが、現在は丈夫なポリエステル繊維が一般的。絹は切れやすく扱いづらいが、より優しい音が出ると言われている。象牙などでできた専用の爪を、親指、人差し指、中指の腹に付けて弾く。

問題3 → 正解 A
基本は5音階の13弦で、張られた弦の奥から順に123...と呼ぶ。例えばサクラ、サクラ...の部分は「七七八、七七八」と記される。ただし、11~13は、11=斗(と)、12=為(い)、13=巾(きん)と呼ぶ。演奏する時は正座が基本だが、最近は椅子に座って弾く人も多い。「一人でも合奏でも楽しめる楽器です。結婚式やお祝いの席で弾いたら、とってもすてきですよ」と八木先生。

asten PEOPLE

vol.162

すっちー

吉本新喜劇座長



吉本新喜劇が1959年に誕生して今年で60周年。この記念すべき年に、SBSテレビで放送がスタート。さらに4/28(日)には吉本新喜劇ワールドツアー静岡公演が開催される。「すっちー」のキャラクターで大人気の座長・すっちーさんに、新喜劇の魅力インタビュー!

Q.SBSテレビで吉本新喜劇の放送が始まりました!
うれいすね、ほんまに。ただ静岡での放送時間は夜深い(毎週水曜25:20~26:20)ので、ワールドカップの時みたくちょっとだけ先寝ととか、次の日は眠たいのを覚悟でいただいて、ちっちゃい子は録画しといて見るのがいいかなと思います。
Q.大阪では土曜の午後の放送。関西で生まれ育った人から「新喜劇を見たいから走って帰った」とよく聞きますが、子どもの頃のすっちーさんも?
僕は、走っては帰らなかったですね(笑)。でも、いろいろな局でコメディの番組があったので、誰かしら新喜劇の人が出ていて、桑原和男師匠が「今は男や」と言うのが好きでしたし、池乃めだか師匠とか、木村進さんとか、間寛平師匠といった、今ジェンドと呼ばれている方々が一番活躍していた頃。「おもろい団体やな」と思っていました。まさか自分が入って、座長なんてやらしてもらえとは夢にも思っていなかったです。
Q.中から見た新喜劇はどんな感じでしたか?
元々コンビでお笑いをしていましたけど、同

じお笑いでもこんなに違うのかと驚きの連続でしたね。漫才師の、特にボケの人間は「自分が前に出る、ウケな」というのがあって、大勢で出るお芝居でもボケ倒してしまふんです。新喜劇ってお話に添って引くは引く。フリに徹する時もあり、バスを出す役になる時もあり、その場面場面でボケるべき人をみんなで引き立たせることで、ドンとおきな笑いになる。笑いのつくり方が全然違いました。そのあたりは漫才の経験がある小敏(千豊)さんにいろいろ教えていただきました。
Q.すっちーさんのキャラクターはいつから?
女形をするのは元々ものすごく嫌いだったんですよ。吉本の働めるある社員の方のまねをして、そのキャラクターののっかってコントをやってみたら女の役が楽しくできたんです。新喜劇に入っておぼちゃん役が来た時に「あの感じでやってみよう」と。しゃべるテンポを上げ、動きが激しくな

★ PROFILE

1972年1月26日、大阪府摂津市出身。96年、漫才コンビ「ピッキーズ」でデビュー。2007年に解散後、吉本新喜劇入り。14年に座長就任。趣味はバイク。「吉本新喜劇ワールドツアー〜60周年 それがどうした!〜静岡公演」は4/28(日)、静岡市清水文化会館マリナートで13:00と17:00の2回公演。チケット情報は静岡新聞SBSのポータルサイト「アットエス」をチェック。

“吉本新喜劇の座員はファミリー。みんなでつくり上げる笑いが強み。”

んてかつらも深くかぶるようになって...とだんだん完成していった感じです。
Q.気になる「乳首ドリル」はどうやって生まれたのでしょうか。
新喜劇って多い時は1週間で20公演くらいあるんです。自分の中での新鮮さを保つために、演者の中に笑いを放り込んでやろうと思ったのが始まりです。吉田裕君との芝居の中で、勝手に服を脱がせて、たたくと思つたらたかないとか、たたくと思つたらねじるとかしてるうちに、吉田君から「ドリルすな!」という言葉が生まれ...「ドリルって何?」と僕も楽しくなってきた(笑)。これもいろいろしてるうちに今の形になっていきましたね。また吉田君とも、別の座員とも新しい何かがつくれたらな、と思っています。誰と組んでもいいというのもコンビとは違う新喜劇の強みですね。
Q.4月28日には静岡公演が行われます。基本的には大阪のなんばグランド花月でやっていることを、「こんなありませ」とそのままお届けします。まだまだ静岡ではなじみがないと思うので、本場の味を楽しんでいただけたらうれしいです!



親子3世代での
お祝いやお食事に!

家族の新たな門出に、牛フィレステーキランチはいかが? 和のエッセンスを随所に盛り込んだ料理は、独創性に富みながらもどこか親しみのある味わい。お箸で食べられる気軽さは、フレンチの堅苦しさが苦手な男性や年配の方にも好評だ。土・日・祝も同額だからお得。週末は家族みんなでモイズミへ! ランチは1,850円(税別)〜。

牛フィレステーキ 3,500円(税込)
オードブル9品、スープ、パン、ライス、デザート、コーヒーorティー付き

和・仏 食彩工房
monsieur MOIZUMI

静岡県美区池ヶ谷7-5 ☎054-247-1338 水曜定休 P/6台+提携あり
①11:00~14:00 ②17:00~21:30

フードショップがますます充実

富士山静岡空港に遊びに行こう

旅客ターミナルビルのテナトリニューアルが完了し、14店舗に拡大! 2階フードコートFSZには「麺屋 燕」「元祖 浜松餃子 石松」「東海軒富士見そば」「バスタ屋一丁目」と県内の人気店が集結。3階には「清水港 海山」がオープンし、駿河湾の海の幸など静岡ならではの食を提供する。海山は空港内で唯一予約が可能で、滑走路と富士山の眺望が楽しめる個室も備えている。東海4県の地産地消や雑貨を扱う「メイドイントーカイ」、お茶の専門店「伊藤園」、空港オリジナルグッズが人気の「ランウェイショップFSZ」など物販も充実。旅の予定がある人もない人も、空港でのひとときを思いきり楽しもう!

5/6月・連休 まで「アステン見た」でフードコート4店舗でサービスあり。詳しくは本文時をご覧ください。

富士山静岡空港 牧之原市坂口3336-4 (東名高速吉田ICより車で約12分)

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

香りからおいしく、食べれば病みつき!

麻婆豆腐はラー油が命。祥瑞のラー油は10種類の唐辛子、ごま油を使い、少量しか作らないので常に風味が新鮮。ひきたてのさんしょうやこしょう、北京ダックのたれで人気の自家製甜麺醬...一つ一つのこだわりが重なって豊かな味わいを生む。月替わりランチ、単品(鍋にて提供)でぜひ。辛さ調整OK。「アステン見た」でドリンク1杯サービス(4月末まで)。

●「月替わりランチ」1,300円。選べるメイン料理(「麻婆豆腐」含む4品から1品)、サラダ、スープ、点心2種、ご飯、デザート付き。

北京烤鴨 祥瑞(しょうずい)
静岡県美区東金町55 静岡交通ビル2F ☎0120-22-5851
①11:00~14:00 ②16:00~23:00(L02200) 月曜定休(祝日の場合は翌平日) 北京ダック 焼肉

素材を引き立てる“命のだし”
特別な日に 本格会席「旬華膳」

夜の会席「旬華膳」は、その名の通り、四季折々の厳選食材を味わうコース。和食の道40年の店主が心を込め「命のだし」をきかせた品々に、旬を味わう喜びを感じて。先付からデザートまで全12品。どれも丁寧さが伝わる繊細かつ優しい味わいで、ゆっくりと楽しみながら食べたくなる。「旬華膳」は5,000円(税別)から。2人より要予約。昼膳は2,000円(税別)〜。

●「アステンを見た」で写真の夜膳「旬華膳」10,000円コースが500円引きに。6/30(日)まで。

和の食楽 佐平
静岡県駿河区中吉田43-16 足立ビル1F ☎054-262-1156
①11:00~14:00 ②17:30~22:00 水曜定休 ③あり

食後のコーヒーも美味しい! 葉山珈琲の日替わりランチ

食後のコーヒーもじっくり味わいたい人は葉山珈琲へ。日替わりランチは、ご飯もの、ピザ、パスタの3種類を用意。プラス250円でドリンクとデザートが付く。この時季おすすめのコーヒーはエチオピアモカシゴメとメキシコをメインにブレンドした「ブリマヴェーラ」。春のそよ風のように優しくちよっとワクワクする味わいは、心も体も元気にしてくれる!

●「日替わりランチ」1,080円。
●季節限定「いちごバナナのキャラメルフレンチトースト」1,100円。

葉山珈琲 curumu(くるむ) 焼肉店
焼津市西小川11-11-9(ユニクロ南側・焼津信用金庫裏)
☎054-626-8886 7:00~21:30 無休 ②24台

歓迎会は網を囲んでジュージュー
一気に距離を縮めよう!

食肉センターの自慢の一つは新鮮なホルモン。一皿通常580円が、4月は月・火・水曜限定で値段はそのままだが倍に。10種以上(対象外あり)から選び、たっぷり楽しんで! 季節ごとに変わるフード&ドリンクメニューも充実。出会いの春はかつり焼肉会場で!

●毎月29日の「肉の日」はホルモン全品(15種以上)通常580円が半額の290円に!
●宴会コースは2,400円〜。プラス600円で120分飲み放題(90分でラストオーダー)。

焼肉会堂(網) 静岡焼肉センター
静岡県駿河区下島121 ☎054-266-6644
①11:30~14:30 ②平日18:00~23:00 不定休 土日祝17:00~23:00 ※LOは1時間前 ③あり

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

春のバスタランチはふっくらぷりぷりのハマグリが主役!

新しい生活がはじまる4月。グランシップ内のカフェ&レストラン「グランテラス」でも、春の新作メニューがスタート! 「給と春キャベツのバスタ」はハマグリのお味たっぷりのお和風ベロンチーノ。やわらかい春キャベツの食感と甘みが食欲をそそる。キッズスペースもあるのでママ友ランチにもおすすめ。公園遊びの帰りに立ち寄ってみては?

●「給と春キャベツのバスタ」(小鉢、サラダ付き) 1,180円。もちもちの生バスタ使用。
●「舞の更りたき井」(小鉢、漬物、みそ汁付き) 1,080円。さっぱりとしたみそ汁が、味のアクセントになる。【わらわら焼き】ならではの香ばしい風味が楽しめる。

GRAN TERRACE
静岡県駿河区東静岡2-3-1 グランシップ内1F ☎054-204-5888 11:00~16:00
※パーティーは22:30まで(要予約)
※休日はグランシップの休館日に準じます

国道150線沿いの黄色い看板が目印
来栄亭で自分好みの味を見つけよう!

週末ともなると家族連れでにぎわう来栄亭。人気の理由は、麺の硬さ、醤油の濃さ、背脂や一味唐辛子の量、チャーシューの脂身の有無などが選べ、自分好みの味にアレンジできること。また、餃子や小籠包などの点心やお酒に合う一品料理が豊富な魅力。初めての人はこだわりの京都風しょうゆ味の鶏ガラスープを味わってほしいが、女性にはヘルシーな「塩ラーメン」や「葱ラーメン」もおすすめ!

●女性に人気「塩ラーメン」745円(味玉トッピングはプラス108円)。
●1日15食限定! 丸亀製菓のシャキシャキ感がたまらない「葱ラーメン」907円。

来栄亭 牧之原店
牧之原市船江550-3 ☎0548-22-8505
11:00~24:00 第3水曜定休 ③あり

春のパーティーは
エスニックピザ×ビールで乾杯!

シェーキーズではエスニックフェアを開催中! 写真は昨年好評だった「ガバオピザ」(4月限定)。タイ風味めごはんのガバオをアレンジした、コリアンが香るスパイシーなピザ。このほか「タンダーリーチキンピザ」や「ココナツクリームピザ」など、エキゾチックな味わいについて手が届く。ビールとの相性もバッチリ!

●90分食べ放題で平日はランチ1,280円、ディナー1,680円。土日祝は通しで1,680円。プラス1,000円でアルコール飲み放題。
●LINEで友だち登録すると「お食事代金10%OFF」クーポンがもらえる!

シェーキーズ MARK IS 静岡店
静岡県美区桜木1026 MARK IS 静岡3F 年中無休
☎054-294-8374 http://shakes.jp/
(平日) ①11:00~15:00
ティールーム 15:00~17:00(受付16:30まで)
②17:00~22:00 (土日祝) 11:00~22:00

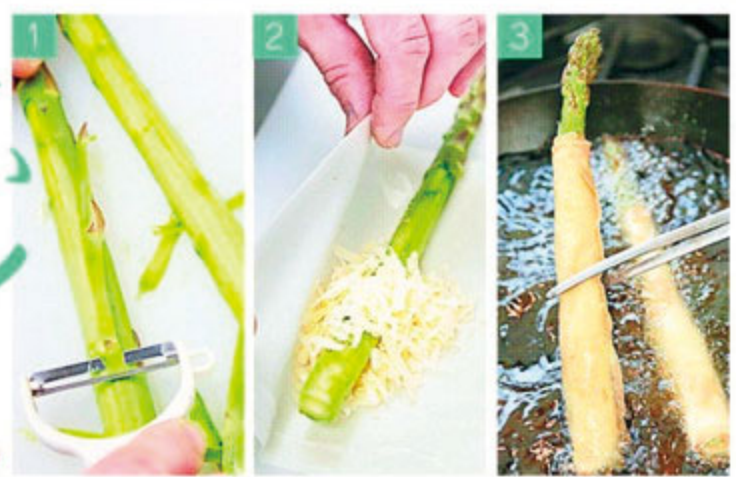
さわ名物「しゃぶカニ合戦」が復活&グレードアップ! アステン特典も

新生活が始まる春。近況報告を兼ねた友人との集まりや、職場の歓迎会などにうれしいお知らせ。しゃぶしゃぶや、職場の歓迎会などにうれしいお知らせ。しゃぶしゃぶや、職場の歓迎会などにうれしいお知らせ。しゃぶしゃぶや、職場の歓迎会などにうれしいお知らせ。

●天空ランチ(10F)好評継続中! 月・土・5~6種類、各1,000円(税別)。
●天空の和dining さわ
静岡県美区昭和町6-2 アイワビル10F 予約専用ダイヤル ☎0120-301-450
①11:30~14:00(LO13:30) ②17:00~24:00(L023:30) 不定休(予約は随時受け付け) http://sawa-shizuoka.com/

4月はおいしさ過ぎず丸ごと一本 しずおか キッチン

今月のしずおか食材
アスパラガス



アスパラと チーズの 春巻き

- 材料/2人分
- アスパラ: 4本
- ピザ用チーズ: 40g
- 春巻きの皮: 4枚
- 塩、こしょう: 少々
- 小麦粉: 水に溶いておく
- 好みでトマトソース、マヨネーズ、レモン

- 1 アスパラガスはピーラーで皮をむく。根元のかたい部分が気になるようなら切り落とす。塩・こしょうをしっかりとめに振る。
- 2 春巻きの皮の中央よりやや右にチーズをのせ、①のアスパラを穂先が出るように置く。アスパラの上にもピザ用チーズをのせる。左右の端に水で溶いた小麦粉を塗る。根元の皮は内側に折り込み、チーズが溶け出ないようにきっちりと巻く。
- 3 160~170℃の油で皮がきつね色になるまで揚げる。トマトソースやマヨネーズ、レモンなど好みで酸味を付けいただく。



私たちが食材としているのは土から顔を出した若い茎の部分。県内でも栽培が広がっていて、特に春のものは根元までやわらか。甘みとシャキシャキ食感を楽しもう。



point 太いアスパラガスを選んで
今月の担当 | 有馬 亨 Toru Aihara ● 料理 シェフ tel.054-287-3887
ワインに合う一品です。チーズはモッツァレラがおすすめですが、水分が多いので巻いたらすぐに揚げましょう。具にドライトマトを加えてもおいしいですよ。

asten

asterisk ten
astenik (アステリク) はギリシア語で「小さな星」。astenik10(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や話題をお届けしたいと願って名付けました。

2019.4月号 Vol.162 (2019.4.8発行)
配布エリア/静岡市、浜松市、豊田市、静岡市、島田市、牧之原市、富田町、川崎本町
●静岡新聞社に於て
★次刊(2019年4月27日発行)は「お茶」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
基本アレンジ
16,200円(参考価格)
※価格は材料によって異なります。
問い合わせ: cocorohana by atelier uqina
TEL.054-273-3002
http://uqina.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「アステン編集部」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 アステン編集部

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送ってください。

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

2019年4月19日(金)締切 抽選実施あり
※当選者の発表は別途メールにてさせていただきます。賞品は4月下旬からお届けします。

- Q1 ご希望の賞品番号・賞品名は?
- Q2 アステン4月号を見て気になった記事や実際にいった掲載店を教えてください。
- Q3 マグロがおいしいお店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 1組2名様
グランシップ20周年記念
エイブマン・パレエ「ロダン」を揚げた和巻」ヘアセット券
●15(月・祝)14:30閉店 15:00開演
〔グランシップ〕

02 3名様
HAYAMA DRIP COFFEEセット
(マブプレンド×2
ハバプレンド×1
カイザープレンド×2)
〔葉山園地Ver. 静岡店〕

03 5組10名様
静岡シネ・プレゴの
映画鑑賞券 ペアチケット
〔静岡シネ・プレゴ〕

04 20名様
カップヌードル味噌
カップヌードルしお
カップヌードル激辛チーズカレー 各1個セット 〔日清食品〕

※ご記入いただいたアンケートや個人情報は静岡新聞社で管理し、賞品の発送および、よりよい紙面を作るための資料とさせていただきます。これらを送るため以外に外部に提供することはありません。

毛穴の開きについて

美容皮膚科クリニックの毛穴治療

汗や皮脂を出す毛穴。大切なのはわかるけど、開いていたり、汚れていたらやっぱり気になるものですね。肌のお悩みの中でも「毛穴の開き」に関するご相談にいらっしゃる患者様は多くおります。そこで今回は「毛穴治療」について詳しくお話しいたします。

診断 肌の状態をロボスキンアナライザーでチェック
毛穴の開きに関する治療方法はさまざまありますが、当クリニックで行われている診断と治療の一例をご紹介します。

ロボスキンアナライザー (肌診断ドック)

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

お肌の状態、毛穴を開かせている原因などをチェックし、適切なレーザー治療法を選びます。

※料金は治療箇所によって異なります。一度クリニックにご相談ください。※治療はすべて保険適用外診療となります。

毛穴治療

ハイドラフェイシャル
流水で古い角質や毛穴につまった皮脂や汚れを除去し、さらに保湿を行います。余分な角質、皮脂、汚れを除去することで各レーザー治療を効率よく行う事ができます。

各種レーザー治療
※肌状態によってレーザーを使い分けて治療いたします。

- フォトフェイシャル (IPL)
- Qスイッチ YAG レーザー
- ダイオードレーザー
- フラクショナル レーザー

●セット治療料金(一例)…¥50,000+税~
※毛穴治療は個人差があり、使用するレーザーによって料金及び治療回数は異なります。

インターネットから治療予約できます

スキンケアクリニック

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。

医療法人 美静会
スキンケアクリニック
美容皮膚科・形成外科・麻酔科(医師 平野 温子)

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
※曜日も診察日となりました。

予約制 tel.054-254-5444 静岡市葵区御幸町3-21 ベガサートB1F www.sc-clinic.jp

新静岡セパル
HCOE ユニクス ハートランド
静岡 アパレル オフィス
スロウモーション 静岡スタジオ
ベルニスール

JR静岡駅 北口より徒歩5分
静鉄新静岡駅 北口より徒歩1分