



asten

9月
Sept. 2019

こだわりSELECTION

asten life 1

淑女検定
色鉛筆

しずおかキッチン
たらことしらすの
和風スパゲッティ



asten people
佐伯チズ



アステン5つ星
黒グルメ



特集

身近な人が がんになったら

今月の
キラリ*

清水区出身の絵描き&デザイナー、一柳綾乃さんと
京都の手製本作家すずめやさんが
コラボした手製本の布張りノート。
日々、身近に絵を楽しむ
「絵を持ち歩く」というコンセプト。
仕事のメモや、日記のように使ってもいい。
手触りのやさしい、この美しいノートを、
バッグから取り出したり、
夜更けにページを開いたり。
それぞれの風景を想像するだけで
ちょっとうっとりしてしまう。
人生という時間への愛おしさが増してくる。

*
撮影協力 / Ayano Ichihyanagi
ayano.ichihyanagi@gmail.com

asten

参加者募集!

10/6日

13:00-15:50

参加費 1,000円

【定員】30名

【持ち物】エプロン、ハンドタオル、筆記用具

アイシング クッキー教室 &

一緒に
学ばませんか?



暮らしの中の放射線セミナー

砂糖をとかしたアイシングでハロウィーンのイラストを描くクッキーづくりと、普段の暮らしの中にある放射線について、それぞれの専門家からわかりやすく学べます。セミナー終了後は、お茶をしながら気軽にお話ししましょう。



●アイシングクッキー教室講師
黒田知子(くろだ ともこ)

ケーキデコレーター。アトリエmuni(ムニ)代表。お菓子教室講師、結婚式場やケーキ屋、レストランのパティシエ等を経験したのち、アトリエmuniを構える。オリジナルのウエディングケーキの依頼やお菓子の委託販売をする傍ら、お菓子教室の講師として活動している。



●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科卒業。千葉大学博士(理学)修得。高純度材料の微量元素の分析や福島支援(20km圏内の放射性物質測定、いわき地場産業復興、放射線教育など)、群馬県赤城大沼周辺の放射線測定にも力を注いでいる。

会場 静岡産業大学
藤枝駅前キャンパス (BiVi藤枝 1F)
藤枝市前島1丁目7-10



スケジュール(予定)

- 12:30~13:00 受付
- 13:00~14:10 アイシングクッキー教室
- 14:10~14:20 休憩
- 14:20~15:30 暮らしの中の放射線セミナー
- 15:30~15:50 ミニ懇談会



トリック・オア・トリート!

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 アステン編集室
「アイシングクッキー教室」係
- Eメール** oubo@shizushin.com
※件名には必ず「アイシングクッキー教室」と明記ください。
- 締切** 2019年9月24日(火) 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当選の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)。

「寄り添う」と「同調する」は違う

一般論でいえば、がんは決して珍しくない病気。様々な治療法が進歩し、決して太刀打ちできない病気ではなくなっている。一度も入院せず仕事をしながら治療を続ける人も少なくない。とはいえ、風邪のような一過性の病気とはやはり違う。病気に共に暮らしていく患者さんに、周囲はどう接し、どう支えていけばいいのだろうか？

「重要なのは、無駄に同調しないこと」と話すのは、数多くのがん患者さんを見つめてきた河村裕美さん。認定NPO法人オレンジティの代表として、女性特有のがんに悩む患者さんの自立を支援し、静岡県内はもちろん東京へも活動の輪を広げている。自身も子宮頸(けい)がんを経験しているだけに、その言葉はリアルだ。

「よく聞くと、がん患者さんに寄り添おうとするあまり、同調しすぎて「うちの親戚も乳がんで亡くなって」などという話をする人。患者側からすればどう返していいかわからないし、不安になる人もいます。それに、あの治療がいいとかあの食べ物がいーらしいといった



あえて言葉で伝えてほしいこと

「がん患者さんには、がんである自分を受け止める時間が必要です」と河村さん。病気の治療で容姿が変わってくる人も、元気のない自分を見せたくなくて、人に会いたくない時もある。元気な時はありがたい激励の言葉を、叱られているように感じる人も。周囲が元気づけたくても、一言で効く言葉の特効薬などないのだ。

河村さんが考えるベストな接し方は、「手の届きギリギリのところにおいて、いつでも手を握れ

不確かな情報も、言わない方がいい。特にがんと診断されて問もない人はあふれ返る情報に翻弄(ほんろう)されることが多いです。私の場合も、がんと知らされてからたった2週間で自分の治療方針を決めなければならなかった。そんなとき不確かな情報があり過ぎると混乱してしまいます」

がんと向き合いながら
毎日を大切に暮らしていく人のために、
自分にできるいくつかのこと。

身近な人が

るような距離感だ」という。「病気のことはよく分からないけど、何かできることがあればいつでも言って、相手を受け止めるスタンス。そしてそれをあえて言葉にしてほしいと思います。患者さんは心細くなって、今まで一緒にいた友達とも離れていくような気がしてしまう。だから言葉で伝えてほしい。自分のことを考えてくれる人がいると思えるだけでうれしいんです。あとはただ話を聴くだけでいい」



弱っている人がいると気付く想像力

職場にがん患者さんがいるということも珍しくなくなった。ただ本人はそれまで通りとはいかず、通院するためにできる仕事量が減ったり、トイレに関するなどデリケートな問題が生じた



だから上司が健康状態や仕事できる範囲などを詳しく聞いた上で、客観的な立場で仕事を分配すると思います。女性の体のことは男性上司に話づらいですから、誰か女性が入って

がんになったら

乳がんになった人も同じように温泉を楽しめたら

「バスタイムカバー」という肌着を見たことがあるだろうか。乳がんなどの手術をした人が入浴時に胸をカバーできるもの。触り心地もやさしい特製の生地です。すぐ乾くので外さずそのままを着ることもできる。厚生労働省など国からも公共性が認められていて、温泉などの大浴場で気兼ねなく着られる。



静岡市清水区の温泉施設「駿河健康ランド」がこのバスタイムカバーの無料レンタルを始めたのは2013年。利用客からの「他人の視線が気になる」といった声がきっかけだった。「レンタルされるお客さまがいらっしゃらない月はないですね」と、スタッフの大沼麻衣さんは言う。「売店で販売もしているのですが、実際はもっと多くのお客さまがお使いのはず。館内のPRポスターを見て、こんな肌着があるのかと感激して購入したお客さまもいます」

くれるといいですね。それに、長い会議には休憩を入れるなど、体調への配慮も大事」

病は誰にも起こり得ること。がんと付き合いながらも力を発揮できる職場を、どう作るかだ。「社会には弱い人がいるという想像力を普段から働かせているかどうかで、意識は違ってくるはず。私たちが多様性の中に生きていることを忘れなければ、誰に対しても優しくなれるのではないのでしょうか」

ている「おっぱいリレー」という啓発活動に参加し、人工乳房を温泉に浸けても安心であることをアピールしている。一方、乳がん予防活動にも着目し、セルフチェックの参考になる触診モデルを館内に展示。さらに来月10月5日(土)6日(日)は、駿河健康ランドをはじめとした静岡県中部の温浴施設有志による「SHIZUOKA FUROJECT」が、ピンクリボン運動の一環として各施設の湯船をハーブエキス入りのピンクの湯で満たす。乳がんへの意識を高める活動は着々と広がっている。



取材・撮影協力 | 認定NPO法人 オレンジティ | SHIZUOKA FUROJECT | 参加施設

astan Bookshelf Vol.08

静岡がテーマ。読後は地元愛がさらに膨らみそう。

01 天浜線が舞台 切ない五つの物語

静岡県に実在する寸座駅に、「たまるベンチ」と呼ばれるベンチがある。そこに腰掛け、もう二度と会えない人との再会を願うと、やがて到着する列車からその人が降りてくるといふ言い伝えがあった。ただし、会えるのは一度だけ…。切なくも温かい五つの物語を収録。

無人駅で君を待っている
著:いぬけん 発行:スタート出版
1300円+税 ソフトカバー四六判312P

02 静岡の豊かな海の幸 味わい尽くす

相模湾から駿河湾、遠州灘まで、海に面した静岡県には50もの漁港が点在する。その港町で評判の70店を紹介する。福取キンメに新居のカキ「ブリ丸」、御前崎生かつおなど、ご当地ブランドの魚介も。旬の魚を求めて西へ東へ、静岡の豊かな海の幸を味わい尽くす一冊。

ぐるぐる文庫 Special
さかな三昧 港町で評判の魚がうまい店
静岡新聞社編 1300円+税 A5判128P

仲秋の山梨開運の旅! バスツアー!

開催日 / 10月7日(月)、8日(火)、10日(木)
1人様・5,000円(税込)(ピュッフェランチ付き)

開運学運勢鑑定 + ピュッフェランチ +
地場産業巡り + 高級品種ぶどう狩り

令和を迎え新たな夢を描く、開運への運勢鑑定と、山梨の高級品種ぶどう農園、地場産業巡り、皇室献上和菓子作りのキングダム、一流シェフが作るピュッフェランチを堪能できる旅が、10月7・8・10日の3日間開催されます。ツアー主催 = 宗家日本印相協会、旅行取扱 A'style-tours = このバスツアーは「開運の館・ありあんず」オープン30周年と昨年、日本夜景遺産に選定された記念で行われる記念のスペシャル日帰り企画です。料金はお1人様・記念価格の5,000円(食事付き)当日乗車時払い、各日定員45人(最少催行20人)雨天決行 ※添乗員同行「8時スタート、楽々帰宅」をコンセプトに静岡駅を8時に出発し、19時頃解散を予定。

■申し込み方法はがきかファックス、又はメールにて①〒・住所②氏名③性別④年齢⑤電話番号⑥参加人数⑦希望日(10月7、8、10日、またはどれでも可)を書いて、「山梨開運の旅」事務局へ。

※お子様も同伴の場合、3歳以上は1名につき別途5,000円(3歳未満は無料)。締め切りは9月24日必着。応募多数の場合は抽選。発表は出発日の1週間前後でツアー案内書発送にて代えさせていただきます。お問い合わせは0120-710-042(平日10時~17時)、FAX 0120-710-043 千400-1501 山梨県甲府市上曾根町朝日4011「ありあんず山梨開運の旅事務局」まで。個人情報保護は今回のご案内以外の目的には使用しません。

※写真はイメージです。季節により、内容は異なります。

メールは「この日」は

(主催)宗家日本印相協会 旅の友 (取扱)A'style-tours/千葉県知事登録旅行業2-806 浦安市高洲6-1-9-508

大月ホテル和風館 秋の熱海旅宿泊プラン

豊かな温泉情緒を漂わせる、純和風旅館伊豆の恵みをふんだんに使用した料理とおもてなしで至福の時を演出します。樹齢300年の高野槇露天風呂も自慢のひとつ。ご夕食には、旬の食材を使用し、その季節ならではの味覚をお楽しみください。ぜひ、この機会に熱海の旅をご満喫ください。

【期間】
2019年9月10日(火)~11月29日(金)
除外日:土曜9/11-15-16-22
10/8~10-13, 11/3-8

利用人員	料金
2名さま1室利用	16,100円
3名~5名さま1室利用	15,100円

※料金には1泊夕食・朝食、サービス料、消費税が含まれております。入浴料は含まれておりません。 ※9/10~9/30までは上記料金より1名さま500円引きとなります。 ※お食事は夕食・ご朝食は食事券でのご利用となります。 ※写真はイメージです。

特典
① 純和風ホテルミクラス入浴サービス
② 売店や夕食時の別注料理にご利用いただける館内利用券500円分付き(滞在1泊、大人のみ)
③ 夕食時にワンドリンクサービス

お問合せ・ご予約は 大月ホテル TEL:0557-81-6111(代表) 大月ホテル 〒413-0012 静岡県熱海市東海岸町3-19 FAX:0557-81-3500 www.wafuukan.com JR熱海駅より徒歩約12分、タクシーで約5分

秋は雨の日も華やかに お出掛けしませんか?

こだわりの1本やプレゼントをお探しの方に。秋の装いに「素敵」な傘をどうぞ!

新店舗 Party Rain+(パーティーレインプラス)

新店舗「Party Rain+」が6月にオープンしました! 品揃えが豊富な高級傘専門店です。専用駐車場も完備。ご来店をお待ちしております!

名入れ刺繍できます!

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、毎年大好評の早稲穂記念品も受付中!

パーティーレイン&カッパ館 by 藤田屋 Party Rain 株式会社藤田屋

静岡県熱海市東海岸町15 ☎054-255-3550 9:00~19:00(月~土) 10:00~18:00(日祝) http://www.kasa-fujitaya.com

アステン5つ星

黒が主役の人気グルメ

食は「五色五法」を意識すると味もバランスも良くなるという。五色とは白・黒・赤・黄・緑。今回は中でも「黒」押し料理やスイーツをご紹介します!

藤枝市 【炭火】のみやざき地頭鶏(じとっこ)の炭火焼き

炭火焼きは、鶏肉を炭の煙を巻き込みながら強火で焼く宮崎県の郷土料理。貴重なブランド地鶏のみやざき地頭鶏を、生でも食べられるほど新鮮な状態で惜しみなく使うのは、本場で出合ったシェフの「炭火焼きのおいしさを広めたい」という強い信念から。柚子胡椒でピリッと食べると、お酒もご飯もすすみそう! 日曜はランチから営業。ホテル仕込みの本格的カレーも食べる価値あり。



藤枝市田沼1-14-20
tel/054-637-1039
営業/17:00~23:00(金土~24:00)
12:00~23:00(日)
休/不定休(予約が確定)
P/あり
★みやざき地頭鶏の炭火焼き
大¥1,980 中¥1,330 小¥680※税別

駿河区 【紅虎餃子房 アピタ静岡クオーレ館】の黒ごまタンタン麺



静岡市駿河区南八幡町8-22
アピタ静岡クオーレ館2F
tel/054-654-5560
営業/11:00~22:00
休/アピタ静岡クオーレ館の休業日に準ずる
P/1700台
★黒ごまタンタン麺
¥880(税別)



店の厨房で手作りするラー油の辛さに、風味豊かな黒ゴマのkokを加えた濃厚な一杯。辛さに吹き出た汗も、食べ終わる頃には引いてスッキリ。暑気払いにもちょうど良さそう。半チャーハンとミニ杏仁豆腐が付く「麺と半炒飯セット」1180円(税別)は、終日オーダーOK。タンタン麺好きは「白ごまタンタン麺」「紅マラータンタン麺」など食べ比べてみては。

清水区 【ぶどうの丘 草薙】のカレー(黒)

マサラと黒ごまのカレーをブレンドしたマイルドな味わいで、年齢を問わず食べられるポークカレー。その日の仕入れによって変わる地元野菜をふんだんに使っているので、とってもヘルシー。「マイルドな黒」に対し、「スパイシーな赤」はチキンカレー。どちらの味も、白米や十六穀米にかけたり、うどんと合わせたりと、お好みの食べ方を楽しめるのもビュッフェならでは。



静岡市清水区草薙1-28-1
tel/054-204-9311
営業/11:00~14:30最終入店、17:30~20:30最終入店(金土は21:00)
休/なし
P/40台(平日ランチ限定で、4人以上乗り合わせで1人100円引き)



★カレー(黒) ※ビュッフェの一品 ビュッフェ料金/ ¥1,800(平日ランチ、大人) ¥2,200(土日祝ランチ、平日ディナー) ¥2,500(土日祝ディナー) ※税別

コチラも!! 読者オススメ 黒グルメ

- 静岡 ● 清水区袖師「ソワカ」黒ゴマのカレーは初め甘くて後からピリピリ。クセになりました(清水区・会社員) ● 葵区紺屋町「シノワバル リノシヨ」真っ黒酢豚はマイルドでまろやかな味わい(清水区・会社員) ● 清水区旭町「cafe bar いつもの店」口の周りが黒くなくても気にならないくらいおいしい(清水区・会社員) ● 焼津 ● 八幡「焼津さかなセンター」いかすみソフト。ミルクの味が濃厚! (焼津市・自営業) ● 藤枝 ● 八幡「中華彩葉」豚肉の黒胡椒炒め(藤枝市・会社員) ● 島田 ● 本通「清水屋」黒と言えは黒大奴しか思いつきません(牧之原市・自営業)

葵区 【タピスタ 静岡店】の黒ごまミルク

2019年6月、東京都内で人気のタピオカ専門店が静岡初上陸。濃厚な黒ゴマペーストにミルクのまろやかさをプラスした「黒ごまミルク」は、7月に加わった新メニュー。甘さは控えめなので、トッピングする黒糖生タピオカのモチモチ感と甘みを存分に楽しめる。カラフルでキュートな店内とモトーンのドリンクで、SNS映えも狙えそう。混雑を避けるなら平日のオープン直後に行ってみて。



静岡市葵区伝馬町1-3
サンタ・マールビル1F
tel/054-291-6820
営業/10:00~20:00
休/無休
P/なし
★黒ごまミルク ¥470(税別)
※黒糖生タピオカのトッピングは+¥80(税別)

藤枝市 【蕎麦工房 玄庵】の香りそば



藤枝市高洲32-32
tel/054-636-3223
営業/11:30~14:00LO
休/火、水曜
P/8台
★香りそば ¥1,188

千葉県産のばら干しのりの香りがだしと共にふわっと広がる、温かいそば。ばら干しのりは、葉っぱ状のノリを刻まずに乾燥させたもので、風味がぎゅっと凝縮し閉じ込められているのが特徴なのだそう。相性の良いそばは自家製粉というこだわり。「ばら乾し海苔のかき揚げ」(594円)を、冷たいそばとも合わせることができる。昨年の一時休業を経て、昼のみ営業を再開。そば粉やそば茶も販売している。

葵区 【バスタ屋一丁目 ハルシエ店】のイカすみパスタ



静岡市葵区黒金町49
静岡駅ビル ハルシエ6F
tel/054-251-5830
営業/11:00~22:00(21:30LO)
休/ハルシエの休業日に準ずる
P/ハルシエ立体駐車場、契約駐車場
★イカすみパスタ ¥1,080(税別)

和風、イタリアン、クリーム、無国籍風など90種類以上のメニューがそろうスパゲティ専門店。一度食べるとクセになる「イカすみパスタ」は、ソースにイカすみ、具にイカ＆イカゲソのミンチと、まさにイカ尽くし。オニオンとトマトソースを隠し味に使い、奥深いコクのある味わいに仕立てている。食後のデザートには、この秋初登場の「モカマロンショート」と定番の「アイスミルクティー」をどうぞ。

ZOOM & ZOOM

家がほしいと思ったとき、まず分からないのがお値段問題。チラシなどで情報収集するときに間違いやすいポイントをプロに聞きました!

これって間違い? 正解? 一戸建てのお値段問題!



坪単価が安いほど コスパが高い

間違い

住宅会社の販売価格を比べる際、坪単価を一番の目安にしませんか。確かに一つの参考にはなりますが、実は坪単価の算出方法には業界共通ルールがありません。総額を延床面積で割るのか、それとも吹き抜けや玄関ポーチを含めた施工面積で割るのかだけでも坪単価は変わります。給配水工事や電気工事、照明器具などを含めずに計算している場合も。坪単価が安くても、実際に建てたときの総額が安くなるとは限らないのです。どこまで含めた金額なのか確認を。例えば当社の場合、広告で表示している坪単価はおおむね50万円超。そこにはハイグレードな水回り設備、照明器具、地盤調査などが含まれているので、特別な注文がない限り完成した家の坪単価はほとんど変わりません。

同じ2000万円の家でも...

延床面積40坪で計算すると	坪単価 50万円
施工面積50坪で計算すると	坪単価 40万円

どちらもウソではありません



気に入った住宅会社は高くてもあきらめない!

正解

坪単価が高めの住宅会社でも、自分たちの希望する家を作るには結果的に一番トクだった、ということは十分あり得ます。逆に、坪単価が安い住宅会社を選んで、水回り設備のグレードを少し上げたいなどと要望を出せば、100万円、200万円とすぐに跳ね上がってしまいます。価格を抑えるためにいろいろものをあきらめた上で高くついてしまったら辛いですよ。大切なのは坪単価ではなく、自分たちが住みたい家がいくらかかるか。だから住宅会社を決める前によく情報収集して、設備やインテリアなどの希望をできるだけ詳しくイメージし、その希望を叶えてくれそうな住宅会社を絞って相談するといいですよ。

何社も見積もりを頼むと嫌な顔をされそう

間違い

ある程度経験豊富な住宅営業さんなら、複数の会社と見積もりを比較検討されるのは慣れっこです。いろいろな会社を見て回った上で、2~3社に絞って見積もりを依頼すれば、どの会社も契約をいただけるよう頑張ってくれるはず。ただ、急に数百万円も値引きするような会社は理由を確かめた方がいいですね。また、会社を選ぶときには見積もり額だけでなく、話を通じる担当者かどうかを見極めることが大切です。自分たちの夢の実現へ思いを共有してくれそうな会社を選んで、信頼関係を築いていってください。

取材・撮影協力/明和住宅



ママのお部屋をつくったのだから、だれかさんのひみつ基地になっちゃいました。

あの子に 1 つ贈り物

星空を閉じ込めて誰かに送れたら、どんなにすてきだろう。「星空の封筒」は、そう思った人が考えてくれたのかな。中をのぞくと、そこに夜空が広がって、大小の星たちがきらめいている。かみの工作所/福永紙工が主催した「ペーパーカード」アザインコンペ2015優秀賞受賞作。離れて暮らすあの子に手紙を出すなら、こんなサプライズ付きがきっと面白い。次にあの子に会ったら、今度は本物の夜空を一緒に見上げながら、星座をいっぱい教えてあげなくちゃ。

星空の封筒

966円(定形外郵便サイズ:152X214mm)
かみの工作所/福永紙工
ネットショップ「かみく」/ https://www.kamigu.jp または
百町亭 / 静岡市葵区藤原1-14-12 TEL.054-251-8700



とっさの 1 フレーズ

No way!
「ありえない!」



Point
直訳すると「道がない、方法がない」ですから「可能性がない」という意味になります。「絶対嫌だ!」「無理!」と言いたい時などによく使います。

#大きさに首を横に振ったり、嫌な顔、驚いた表情を見せるとネイティブっぽさがあがります!

asten life

ワンステップ for ワンダフルライフ!

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

サブリな 1 action

お掃除しながらエクササイズ

腹筋編

- 1 タオル(または乾拭き雑巾)を準備。両爪先を載せ、腕立て伏せの姿勢。手は肩幅に。
- 2 タオルをスライドさせて脚を伸ばす。引き寄せた時に腰を高くすると負荷がアップ!
- 3 10回X3セットを目標に。慣れたらゆっくり行う。



引き寄せた時に腰を高くすると負荷がアップ!



グランツ フィットネス インストラクター 茂川広大さん

asten life 動画が見られます!

お洒落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)
054-237-1076(スイミング)
054-260-7206(介護予防型) | グランツ 検索

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



フレンチの巨匠・音羽シェフと 祥瑞のコラボに高揚感マックス!

本場同様、肉厚の北京ダックが味わえる祥瑞。期間限定の北京ダック三昧コースに加え、厨房のダビンチといわれたアラン・シャベル氏に師事した音羽和紀シェフとのコラボコース(9月末日まで)が話題だ。ほかにも4種類のメインから選べる月替わりのランチコースもおすすめ(2,500円)。シェフ押し青の肉類は外せない。



北京烤鸭 祥瑞(しょうずい)
静岡市葵区黒金町55 静岡交通ビル2F ☎0120-22-5851
平日/11:00~14:00 14:00~16:00 16:00~23:00(LO22:00) 不定休
北京ダック祥瑞 検索

アステン流 大人ドリル

淑女検定 色鉛筆

子どもの頃からなじみのある色鉛筆。たかが色鉛筆、されど色鉛筆。色使いや濃淡の塗り分け方、つや出しなどの技法を心得ていると、スケッチや塗り絵の楽しみが増える。脳トレとしても人気を集める色鉛筆画の魅力とは。

問題1 果実に丸みを出すためハイライトを出したい。どうすればいい?

- A. 白色で塗る B. 金色で塗る C. 何も塗らない

問題2 日陰になった暗がり塗りしたい。次のうちの色がおすすめ?

- A. 黒色 B. 藍色 C. 灰色

問題3 強い色を抑えたい。その時に役立つ技とは?

- A. 上から白色で塗る B. 指でトントン叩く C. やすりでこする



SBS学苑 静岡校

増田洋子 ますた よこ
美術作家

身近な画材である色鉛筆を使い、絵画の基本を指導。単発の講座で塗り絵やシルクスクリーンもレクチャー。



SBS学苑 静岡校 INFORMATION
毎月日曜日 13:00~15:00
絵を描こう~基本から習得
受講料:1,500円(税別)
3か月3回(税別) 管理運営費含む
入会金:3,000円(税別) 全講座共通
教材費:600円(税別) 講師:増田洋子
色鉛筆でも見えないような作品が描ける。単発の講座で塗り絵やシルクスクリーンもレクチャー。
【お問い合わせ・お申し込み】
Tel.054-282-1191

正解 & 解説

問題1 → 正解 C
最も明るい色は何も塗らないで残した「紙の色」。白色を塗るより明るく、「何も塗らない色」も一つの色として捉える。でも、塗っていくうちに色がこすれて広がってしまい、元の紙の色が残らないことも。そんな時、重宝するのが消しゴム類。色鉛筆=消えないというイメージがあるが、ノック式の細い消しゴムや、デッサンで使う練りゴム、軟らかい鉛筆用消しゴムはつや出しに役立ってくれる。

問題2 → 正解 B
ぱっと見て黒く見えるからといって黒色で塗ってしまおうと、奥行きや味が出づらくなり絵も暗くなる。「黒は強い色なのでほとんど使わないです」と増田先生。藍色を用いて濃淡を出すことで立体感が出る。目に映る色より明るめのトーンで塗ることも見栄えを出すコツ。藍色一色ではなく、茶色や紫色、青色などを重ねるとより濃淡が出てワンランク上の仕上がりに。灰色は白が混ざっているため日陰らしさは出しづらい。

問題3 → 正解 A
「最近白が入っていない色鉛筆セットも見かけますが、実は結構使える色なんです」と増田先生。色味を抑えたい時は、塗った色に白を重ねるとまろやかに。白や薄だいたい色の出番は意外と多く、つや出しにもつや消しにも、立体感を出したい時にも役立つ。ほかしたい時は、綿の布やティッシュ、綿棒でやさしくこする。おすすめは油性色鉛筆。「簡単でもあり、奥深い世界でもあります。没頭すると楽しいですよ!」

オハナ診療室

Q. 下腹部痛、婦人科の病気かも?

下腹部痛はさまざまな原因で起こります。婦人科的なものとしては子宮内腫瘍、月経痛、月経前緊張症、排卵痛、骨盤内臓炎、卵巣腫瘍などが疑われます。卵巣腫瘍はあまり症状が出ませんが、大きくなるとお腹に違和感や軽い痛みを感じるようになります。たとえば良性の腫瘍であっても、ねじれたり、破裂したりすると激痛が起こり、手術が必要になることもあります。また、クラミジア感染症による骨盤内臓炎はなかなか全体に広がってしまうことがあります。

院長 八本知子
婦人科・産科・女性漢方内科 母体保護法指定医
オハナクリニック木の下町
054-347-0300
〒424-0848
静岡市清水区木の下町44-1

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

天空ランチの「さわ」の新店! やみつきランチ3種に注目!



Seafood&Steak しずまSAWA
静岡市葵区昭和町6-2 アイビル1F ☎054-266-4777
11:30~14:00(LO13:30) 17:00~24:00(LO23:00)
年中無休 ※日曜日は要予約

- 「アステン見た」でバスタ・ステーキしずまランチ各種通常1,800円が1,200円(税込)、9月末まで!
- 10Fの「天空ランチ」は5種類各1,000円(税別)。好評続中!

三元豚で夏バテ解消! フレッシュマトソースでさっぱり!



Café&Restaurant Rodin*TERRACE
静岡市駿河区谷田53-2 ☎054-267-7888 11:00~17:00(LO16:30) ※予約にて各種パーティ受け付け(17:00~22:00)

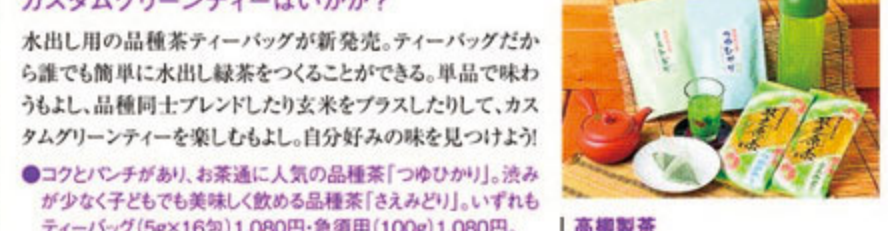
- 「三元豚のカツレツ 静岡産あかみトマトのフレッシュマトソース」1,750円(ライスorパン、サラダ、スープ付き)。

藤枝にオープン! スーパーカレーがおいしいスローなカフェ



スーパーカレー&カフェ コモレビ
藤枝駅前2-12-16 藤枝パークインホテル1F
☎054-643-4449 12台 土曜・日曜・祝日定休
平日11:30~15:00(LO14:00)
https://ekimaecomorebi.wixsite.com/home

Brown Rice Bag(玄米)×Tea Bag(品種茶)で自分好みに! カスタムグリーンティーはいかが?



高柳製茶
●元之原本店 敷地原通2310-4 ☎0548-27-2325
平日9:00~17:30 土日祝9:00~17:00
●焼津店 焼津市東区555 1F ☎焼津市観光センター1F
☎054-656-2413 9:00~21:00
http://www.makinohara-cha.com/ 25歳とも年中無休

- 水出し用の品種茶ティーバッグが新発売。ティーバッグだから誰でも簡単に水出し緑茶をつくることができる。単品で味わうもよし、品種同士ブレンドしたり玄米をプラスしたりして、カスタムグリーンティーを楽しむもよし。自分好みの味を見つけよう!
- コクとパンチがあり、お茶通に人気の品種茶「つゆひかり」。淡みが多く子どもでも美味しく飲める品種茶「さえずり」。いずれもティーバッグ(5g×16包)1,080円・急須用(100g)1,080円。
- 「玄米だけバッグ」(2.5g×30包)324円。
- 「全茶ソフトクリーム」600円〜。本店のみ販売。自社焙煎した一番茶使用のほうじ茶をブレンドした「ほうじ茶味」も新発売!

緑豊かな街中のオアシス 完全個室でゆったりぜいたくランチ



ザ・ガーデンシテイオ
静岡市葵区佐馬町1-2 ホテルシティ静岡 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

- 「鮭と茸の朴葉焼き・秋刀魚の竜田揚げ 秋の味覚尽くし」1,380円(税別)。

9月のランチ 真鯛のボレ グレープフルーツソース 2,270円(税別)



和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI(モイズミ)
静岡市葵区池ヶ谷7-5 ☎054-247-1338
11:00~14:00 17:00~22:00(土日祝ランチあり)
16台+複層あり 水曜定休 MOIZUMI 検索

- 「鮭と茸の朴葉焼き・秋刀魚の竜田揚げ 秋の味覚尽くし」1,380円(税別)。

秋の女子会にイチオシ! 「ミニマムプラン」が新登場!



BLUE BOOKS cafe静岡店
静岡市葵区御幸町4-6 Den bill 1F ☎054-260-7644
11:00~15:00、ティッシュ15:00~17:30
17:30~22:00(全土は23:00まで)
無休 https://taiba-corp.co.jp/

- 「ミニマムプラン」前菜3種、サラダ、揚げ物、バスタ、肉料理、デザート2種で2,500円。日〜木のみ17:30~19:00、3名〜。2日目の22:00までに要予約。

大好評の会席ランチ「雅ランチ」なんと1,650円(税別)



静岡 花鳥風月(しずおか かつらうふうげつ)
静岡市葵区相屋町14-1 2-3F ☎054-266-3300 11:00~15:00(LO) 15:00~翌2:00
※写真はイメージ ※会席ランチは要予約(11:00~15:00)のみ
※会席ランチは法事や宴会での利用不可※2日までに要予約※1グループ8名まで

- 「アステンを見た」の予約で日替わりデザートサービス。

人生、仕事、子どもの心配を希望に変える
算命学生徒募集!



何か迷いが生じているなら「宿命」を学んでみては。「東洋宿命学院」はわかりやすく楽しく学べる教室(少人数クラス月謝制)。「算命学」とは自然思想から生まれた宿命を知る哲学。自然界にあるものはすべて自然が必要としたから存在し、人間もそのうちのひとつと考える算命学は、人それぞれの必要とされた役目を知る学問であり、固有の才能に気付くことができるという。

- 「算命学教室説明会」(参加無料・要予約) 9/22(日)10:00~11:00 場所:静岡県教育会館(静岡市葵区駿府町1-12)電話にて事前予約を(限定10名) 無料説明会は初めての方に限りミニ鑑定プレゼント(後日)
- 静岡松坂屋北館5FにOPEN! 宿命鑑定60分10,000円、90分15,000円のコースに限り「アステンをみた」で通常鑑定料の20%OFF!(9月末まで) 鑑定予約専用電話054-255-3320

東洋宿命学院
静岡市葵区東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
https://sizu3.com/gaku/br

「天空のマルシェ10 SHIZUOKA COFFEE FESTIVAL 2019」
9/15(日)・16(月・祝)にパルシェ屋上で開催!

毎回、異なるテーマで開催される静岡駅ビルパルシェ屋上の人気イベント「天空のマルシェ」。10回目となる今回は、「SHIZUOKA COFFEE FESTIVAL」と題し、県内外から焙煎士が集い、個性豊かなコーヒーを提供する。9/15(日)・16(月・祝)いずれも9:30~14:30。両日とも荒天中止の場合は10/5(土)・6(日)に延期。話題のスイーツやサンドイッチ、カフェごはんなどグルメも盛りだくさん。コーヒーマニアだけでなく、家族みんなで楽しめそう!



静岡駅ビルパルシェ
静岡市葵区東金町49 ☎054-255-1081
【本館】10:00~20:00 【5階】10:00~21:00
【6階パルシェダイニング】11:00~22:00(21:30LO) 【食彩館】9:30~21:00

しずおかプロジェクト
お風呂自慢
冷感性におすすめの
ナトリウム—塩化物泉

9月は「さがら」生まれの温泉会館

源泉かけ流し100%の天然温泉は、薄茶褐色のナトリウム—塩化物泉。湯冷めしにくく「熱の湯」とも呼ばれていて、冷房病でどうも体がだるい...という人はゆったりつかってみてほしい。女湯には「クレンジングオイル」のほか、「化粧水」「ボディローション」が設置されているので、お風呂上りの保湿もバッチリ!

●化粧水などは館内で購入することもできる。そばの美味しいレストランや地場産品・農産物の販売もしているのでショッピングや食事も楽しんで!

さがら生まれ温泉会館 牧之原市西森672-1 0548-54-1126 第2火曜定休(設備点検で臨時休業あり) 10:00~22:00(レストラン21:00LO、最終入館受付21:30)

SHIZUOKA PROJECT
さがら生まれ温泉会館/島田 蓬萊の湯 西焼津 笑福の湯/エキチカ温泉・くろしお 東静岡天然温泉 柚木の郷/クア・アンド・ホテル駿河健康ランド

人生を変える1時間
世界1201店舗87万人の究極ワークアウト

新静岡駅から徒歩3分、米国発祥のスタジオが8月に静岡初上陸。1回1時間で行う三つのトレーニングを組み合わせたワークアウトは、個人差はあるが1時間で500kcal以上を消費し、脂肪燃焼が最長36分間続くというデータも。世界1201店舗に広がりにまだ一つも閉店していないことから、その効果の高さに期待が持てる。早歩き、ランニング、ダンベル、TRX、ローイングマシンなどを組み合わせた365日変わるプログラムは、認定のパーソナルトレーナーが一人一人に指導。グループで行うように構成されており、一体感や達成感を感じながら行うためモチベーションも高まる。自分のトレーニングデータのチェックや予約はパソコンやスマホのアプリで可能というのも便利!

●月会費/レギュラー会員(利用回数無制限) 14,000円(税別)、ライト会員(利用回数8回) 12,000円(税別)、登録手数料5,000円(税別)、ハートレートセンサー11,000円(税別)

オレンジセリオーフィットネス 静岡
静岡市葵区佐馬町8-6 トップセンタービルB1F ☎054-252-5995
平日9:00~23:00、土曜・日曜・祝日9:00~19:00 無休(保守点検日・年末年始を除く)



☆☆☆
asten PEOPLE
vol.167
佐伯チズ
美肌顧問 衣食住生活アドバイザー

ファンデーションは塗っておらず日焼け止めだけ—と聞き、思わずため息。佐伯チズさんは76歳になった今もエネルギーに美肌術を伝えている。その素肌こそが雄弁だった。シンポジウム「静岡暮らしは百歳の長」にパネリストとして参加した佐伯さんを訪ねた。

Q.しみや吹き出物...顔を見るのが嫌になってしまいます。
それは欠点しか見ていないから。鏡は最高のアドバイザーなんです。しみもたるみも吹き出物も、今できたのではなく長年の蓄積で出てくる。体の中から「これ以上太陽に当たらないで」「食べたものがちゃんと吸収されていないよ」と信号を送ってくれているんです。食べる順番に気を付けたり、食べることで体の調子を整えたりして応えることが大事。それを触ったり化粧品ばかりに頼ったりするから残っちゃうの。

Q.美容において実は大切なのは、無関心にされがちなのは。
まずは食べることです。旬を食し、左右対称に噛むこと。そして、五感を常に意識して使うこと。旬の物の色や香、歯応え...。脳が活性化されてホルモンの分泌が促されます。美容論は予防論。気を付けて先にしておけば「痛み」は生まれないんだけど、大体は癖がそれを作ってしまうの。次に、両手を使ってお手入れをすること。下がってくるのは当たり前。両手を使って引き上げる。最後に皆さんが一番苦手なのが、続けること。

Q.体の中と外はつながっているんですね。
上皮組織は「外臓」。私は「皮膚内臓」とも言っています。ドキドキしたら顔もピンクになるでしょ? 年齢も性別も関係なく、一人でも多くの方にキレイになって生き生きと暮らしてほしい。そうしたことを学べるカリキュラムを今作っているんです。介護美容・看護美容もその一つです。

Q.近年、ビジネスをめくり苦境に陥られたそうですが、10年間、信用して多くのことを任せていた

PROFILE 1943年生まれ。外資系化粧品会社を定年退職後、エステティックサロン「サロン ドール マーボータ」を開業。その後、美容理念と佐伯式美容理論を提供する「佐伯式美肌塾チャモロジースクール」を開校。著書は累計500万部を超える。「美肌革命」(講談社)は、英語、中国語、フランス語、ロシア語、ポランド語など9ヶ国語に翻訳され、海外からも注目を集めている。

「お客さまが講師、経験が授業。」
今も「社会大学」在学中。

「いたら今回同じことを言っただろう、と思ったり、父母に代わり育ててくれた祖父から「お金は欲だよ。お金のことをよく口にする人には気を付けなさい」と繰り返言われたことも思い出したりしました。」

Q.今、描いているものはありますか?
「美肌革命」の英語版を出した時に、南アフリカのお医者さまから「これなら貧しい女の子たちにもできる」と言っていたきました。海外では医師免許がないと美容を語れないようで、国家資格を持つ美容師がお金をかけずにきれいになる方法や衛生について聞くことに関心を持っていただけました。私は13歳でオードリー・ヘップバーンに憧れて美容が目覚めたので、彼女の後半生のように、80歳からは海外で社会貢献をしたいと思っています。仕事のない女性のために何かできたらと考えています。

Q.静岡とのご縁はありますか?
パルファン・クリスチャン・ディオールに勤めていた頃、インターナショナル・トレーニング・マネジャーとして静岡伊勢丹や浜松の遠鉄百貨店に来ていたんです。静岡のお客さまから新茶やタマネギ、メロンなどおいしい物をたくさん教えていただきました。今でもお取り寄せを続けています。



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弊し、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。榎原さんはけが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手助けをしたいと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分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1万円がアステンをみた方限定で9/30(月)まで無料。予約時にアステンをみた旨を伝えて。
●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 (日)あり 水曜・木曜定休
http://www.fit-lab.com

バシャ5周年記念
「ギャップ&トルコ陶器フェア」
9/7(土)~9/23(月・祝)まで



「キュタヒヤ」と聞いて分かるなら、陶器やタイル好きな人かも。キュタヒヤは陶器やタイルで有名な、トルコ西部の歴史ある町。美しいモザイクタイルのモスクなどが立ち、たくさんの陶器工房が並ぶ。そんな現地に出向き、見つけてきた美しい陶器をたくさん入荷。1点しかない作家ものは、出会い難い色と柄。インテリアとして飾っても映える。またバシャでは陶器と合わせてギャップも常設展示。アートラインのオリジナル「ザグロスギャップ」は、上質な羊子の毛のみで手織りした細やかさで、こちらも個性的な色柄がそろって。購入後のクリーニングや修理にも対応できるのは専門店ならではの。さらに9/23(月・祝)までにギャップを購入した人にはプレゼントも!

●フェア中に10,000円以上ギャップを購入した先着30名に、トルコ陶器を一つプレゼント!

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

PASA (パシャ)
静岡市葵区興隆町2-2-4 ☎054-266-4662
10:00~19:30 無休
http://www.pasa-pasa.com

1歳から親子でできる習い事
「耳」と「感性」を育てる!



カワイのリトミックは音楽を卒業した講師と、幼児教育を勉強された先生が2名体制で、子どもたちの様子を見ながらレッスンを進めてくれるから安心。リズム感と音感を身につけ、聴く耳と表現力を育てれば、今後の人生で色んなことに役に立つ。将来本格的にピアノを買わせたい人も、そうでない人もみんな喜ばれ!

実際に体験した親子
藤枝市在住 恵美さんと美美ちゃん(7才7ヶ月)
最初は緊張していた様子でしたが、生ピアノで演奏してもらっている間に、だんだん笑顔が出るように。子どもがノって来るまでピアノ伴奏を待ってたり、ぬいぐるみやボールを使って、楽しく音楽遊びができました。締めくくりにミニコンサートがあるのも賢いですね。グループレッスンだから私も子どももお友達ができそうです?

まずは無料体験・レッスン見学から
personality & harmony
カワイ音楽教室 tel.054-273-8910 火-土 9:00~18:00
1歳4,860円(月3回)、「アステンをみた」で入会金通常より40%OFF! (別途運営管理費に月1,512円)

ホテルアソシア 静岡 JR静岡駅北口より徒歩1分



イタリア料理 アルポルト静岡
日本料理 京都つる家
和魂洋才 ¥3,800 9/1(日)~10/31(木)まで
●前菜3種盛り合わせ
●鶏のマリネと赤ピーマンのペロナータ
●鯛と大葉のマリネ ホワイトドレッシング
●鯛とセロリのサラダ 香辛ソース
●つる家の出汁を使った蟹と冬瓜のすり流し
●バスカ(揚げ茄子とリコッタチーズのトマトソース スパゲッティ・レガリアリ)
●スキンの蒸し物 ベルモットソース
●パニナムーと菓子のジェラート ラグビーボールのチョコ湯衣
●コーヒーまたは紅茶

ホテルアソシア静岡
イタリア料理 アルポルト静岡
日本料理 京都つる家
和魂洋才 ¥3,800~¥3,500
期間限定 2019 10/31(木)まで ※ご来店時ご提示ください ※お席の予約は別途要です
アステンをみたクーポン
お問合せ Tel.(054)205-8633 受付時間 10:00~21:00 ※ランチタイム 11:30~14:30(ラストオーダー14:00)

asterisk(アスタリスク:*)はギリシャ語で「小さな星」。asten10(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。

2019.9月号 Vol.167 [2019.9.7発行]
配布エリア/静岡市、藤枝市、焼津市、島田市、牧之原市、吉田町、川根本町
●静岡新聞朝刊に折込

※次回(2019年10月5日発行)は「映画館」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
Ayano Ichyanagi × すずめ「布張りノート」
A6サイズ 2,800円+税
問い合わせ:
ayanoichyanagi.wix.com/ayano-ichyanagi
ayano.ichyanagi@gmail.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。

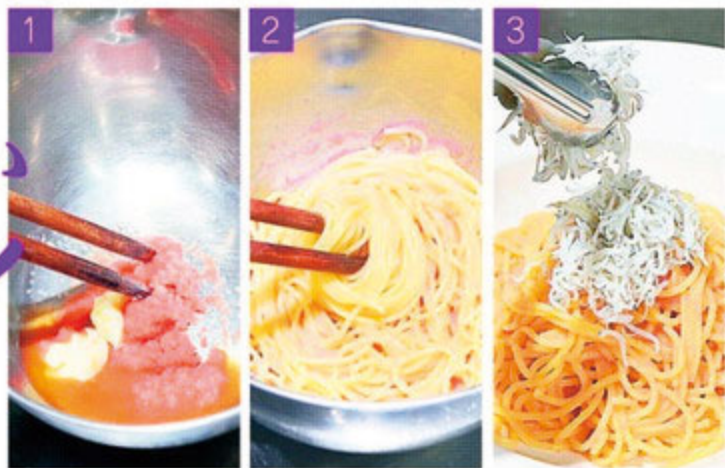
twitter @asten_shizuoka
Instagram asten_insta
Facebook アステン編集室

9月はパツと作れて絶品 しずおか キッチン

今月のしずおか食材
しらす



駿河湾や遠州灘でしらすが獲れるのは、山からの栄養と深海からの海の栄養とが出合い、プランクトンに恵まれているから。自然の恵みに感謝しよう!



たらことしらすの和風スパゲッティ

●材料(1人前)
生スパゲティ: 150g
(乾燥パスタなら110gくらい)

たらこ: 30g
(薄皮から出しはぐしておく)
バター: 10g
A
サラダ油: 2g
しょうゆ: 2g
昆布茶: 1g

しらす: 30g
味付けのり(はきみで切っておく)
大葉千切り

- 1 ボウルにAの材料を入れておく。
- 2 スパゲッティがゆで上がったたら、ザルで湯を切り、①のボウルに入れ、スパゲッティのゆで汁20~30ccを加えてあえる。
- 3 お皿に盛り付け、しらす、刻んだのり、大葉を飾る。



point ゆで汁の量は、多すぎず少なすぎず

今月の先生 新美 秀彦 Hidehiko Niimi

●フードコートFSZ バスタ屋一丁目 富士山静岡空港店 店長 tel:0548-74-1005

一度に2人前以上あえると、たらこに火が入りすぎて白っぽくなり風味が落ちます。必ず一人前ずつ仕上げてください。しらすは、ふかふかと柔らかそうで白いものをチョイスしてください。



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9月20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9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9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 ラーメンがおいしい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



三保羽衣館 べあ招待
10/12(土)16:30~
静岡市清水区三保「羽衣の松」前特設観覧舞台
【静岡市】

02
6名様



金ごま香るドレッシング
香ばし風鶏のこくと
旨みドレッシング
各1本セット
【エスエスケイフーズ】

03
5組10名様



藤枝シネ・プレーゴの映画鑑賞券
ペアチケット
【藤枝シネ・プレーゴ】

04
5名様



富士山静岡空港 オリジナルポーチ
【富士山静岡空港】

05
20名様



【日清食品】
カップヌードル48周年バースデー記念パッケージ(レギュラー・カレー・シーフード)
カップヌードル味噌「発売再開!」4種各1食セット

光の母ちゃん エネルギー ちょいかじり!

第6話 原子力発電のメリットは?

ラーメン屋さんで...

- あ〜おいしい、このラーメン! 麺の食感がシコシコしてて絶妙よね!
- ホント! でも私、スープの味は駅前のお店の方が好きなのよね。
- それ言ってる。まあ一長一短ってやつか。そういえばさ、原子力発電ってあるでしょ。あの一長一短ってなんなんだろうね?

『短』は、重大事故を起こすと大きな被害をもたらす可能性があるってことよね。じゃあ『長』って何?

原子力発電のメリットは大きく分けて三つあるんだ。(※1) 一つめは安定供給の確保。一度燃料を入れると4~5年は安定して発電するし、使い終わった燃料の一部は再処理することで再び燃料として使えるから「準国産のエネルギー」と言われているんだって。



明日野真美(45歳)
光の母。エネルギー事情には無関心



明日野 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



真名まゆ(40歳)
真美のママ友。娘は光の同級生

そういえば、火力発電の燃料の多くは外国からの輸入に頼っているんだってわよね。

二つめのメリットは、発電の時にCO₂を排出しないってこと。

つまり、地球温暖化対策に有効ってことね。

そう。そして三つめは、電力コストの引下げにつながる。火力発電は燃料費が高いし、太陽光などの再生可能エネルギーは設備費や工事費が高いとされているんだ。(※2)

ふ〜ん。原子力発電のメリットってあまり考えたことなかったけど、そうなんだ。

じゃあさ、ラーメン食べてる時に長話するデメリットって知ってる?

あ〜! 麺が伸びちゃった! 大好きな食感が...

もちろん原子力発電の稼働には安全性が最優先なんだワン!



※1 日本のエネルギー2018 出典:資源エネルギー庁 ※2 原発のコストを考える 出典:資源エネルギー庁