

# asten



世界的に評価の高い  
 福田で生まれた別珍やコーデロイ、  
 懐かしい布地などを組み合わせた  
**akiepron(アキエpron)**。  
 秋にふさわしい色と素材に心が和む。  
 9年前、ある布作家さんのエプロンが  
 子育て一色だった彼女の日々を元気をくれた  
 豊かさを教えてくれる出会いだった。  
 以来、布遊びをするように、  
 一点限りのエプロン作りを楽しんでいる。  
 キュッとひもを結ぶと、  
 よし、やりましょっと背筋が伸びて気持ちいい。

\*  
 撮影協力/akiepron(アキエpron)  
<https://www.instagram.com/akiepron>

今月の  
 \*キラリ



asten people  
**ロベス**  
 (岸英明)



アステン5つ星  
**ラーメン**

しずおかキッチン | 淑女検定 | asten life 1  
 まぐろのフリット | 登山

私流、発見 THE STYLE OF astenIST  
 身近なものから、SDGsを考える。 | こだわりSELECTION

特集

# 私たちの 家族の形。

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。

## NEW FREED デビュー!!



家族と、笑顔と、毎日と。

### FREED

フリード HYBRID G・Honda SENSING  
 型式: 6AA-G87 1.5L i-VTEC+DCD 7速デュアルクラッチトランスミッション/FF  
 車両本体価格(FF/6人乗り)  
**2,561,900円**



Photo2&: フリード HYBRID G・Honda SENSING(FF/6人乗り)  
 ボディーカラーはシーダスブルーパール



「好き」なスタイル。  
 だから、楽しい。

### CROSSTAR FREED | FREED+

フリード HYBRID CROSSTAR・Honda SENSING  
 型式: 6AA-G87 1.5L i-VTEC+DCD 7速デュアルクラッチトランスミッション/FF  
 車両本体価格(FF/6人乗り)  
**2,781,900円**



Photo2&: フリード HYBRID CROSSTAR・Honda SENSING(FF)  
 ボディーカラーはプレミアムクリスタルオレンジ・メタリックII(有料色: 55,000円)

## Honda Cars 静岡

■定休日/水曜日  
 ■営業時間/平日 10:00~18:30・土日祝 10:00~19:30・サービス受付時間 10:00~18:00

- 清水吉川店 | 清水浜川店 | 東静岡店 | 聖一色店 | 清閑町店 | 竜南店 | U-Select 静岡

※価格はすべて消費税込みの価格です。消費税率10%に基づき表示しています。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。



十人十色の人生の背景には  
 いろんな家族模様があり  
 大きな影響を与えたり、与えなかったりしながら  
 人は一生を歩いていく。  
 歩きやすい道も人それぞれ、家族それぞれ。  
 今日は、身近にいるからこそ  
 あらためて考えてみたい家族の話。

法律が定めていないこと、互いに助け合う」といふ。民法第750条に、どちらかの姓にすると定められています。また第752条には、同居し、互いに協力・扶助しなければならないとあります。入籍した場合にはそれが義務になります」

「民法第750条に、どちらかの姓にすると定められています。また第752条には、同居し、互いに協力・扶助しなければならないとあります。入籍した場合にはそれが義務になります」  
 どちらかの姓であれば、夫側でも妻側でもいい。また同居の義務があるとはいえず、強制力があるものではないので、単身赴任をはじめとするさまざまな理由で別に暮らしている家族に対し罰則があるわけではない。そもそも法律ができたのは明治の頃。当時、国が国民を把握するために「理想とする家族像」として想定された一つの形が、ほぼ変えないまま今に至っている。



# 家族たちの形。

その他、婚姻していないと、法律上相続権がないが、「遺言を残せば、ある程度望んだ額を、相続人以外の望んだ人にも残せますし、婚姻しなくても大きな問題はないのではないかと思います」と平下さん。



「例えば、入院や手術の際、籍が入っていないと家族と認められず、同意書にサインできないのでは…という話も聞きますが、それも法律で決められているわけではなく、それぞれの病院の規定によるものだと思います」

各種手当てや補助金については各自治体によって婚姻だけでなく、内縁関係があれば要件を満たす場合もあり、さまざまであるとした

上で、もし何らかの障りが生じるとしたら、ネックとなるのは法律ではないのかもしれない、と平下さんは話す。

「おそらく、もっともハードルが高いのは、法律ではなく、世間体という見えぬ壁だと思うんです」

## 選んだ道で、見えてきたこと。

奥野豊さん(仮名)は、自身は静岡市にある実家に住んで市内の企業で働き、妻と子どもは都心にある妻の実家に暮らす。妻の陽子さん(仮名)が妊娠中に体調を崩したのがきっかけだった。「仕事は面白かったけれど、とにかく不規則で忙しく、一度出勤したら途中で帰ることもま

まならない。そんな日々の中で、妻がそういうことになって、相当負担をかけてしまっていたと反省しました。仕事は言い訳にならない、と」  
 陽子さんの実家で出産までお世話になったことを機に、静岡と東京でそれぞれの生活を始めた。以来、休日に月1、2回、豊さんが妻子のもとへ足を運ぶ。  
 「妻も私も一人の時間がほしいタイプ。私は今の仕事を続けたかったし、妻は都心の環境で子どもを育てたかった。静岡と一緒に住んで両方が無理をするよりは、二人がそれぞれやりた

静岡市の田中あかねさん(仮名)は、20年以上前、結婚前に婚姻制度について調べてみた。それぞれ親の籍を離れ、新しく二人で戸籍を作るのが婚姻。当たり前で常識と言われているものを前に「もしかして、籍を入れる意思ってそんなにないのでは」と感じたという。



いことをどちらか選ぼう、と」  
 日々の生活を組み立てているのは陽子さんと陽子さんの母なので、豊さんはそこに口は挟まないし、スムーズに行くように協力する。一方、話し合いが必要だったり、陽子さんからヘルプがあったりした時には時間が許す限り駆けつける。時には電話でじっくり子どもと話す時間を取ることも。折に触れ、子どもたちから送られてくる手紙を、豊さんは大切に残している。  
 「妥協ではなく、お互いの価値観の違うところもちゃんと丸飲みして、寄り添ったり助け合ったりし

「だったら、籍を入れずにいたらどうなるだろう。試しにやってみようか。そんな軽い気持ちでした」  
 子どもが生まれたら大変だよ、手術のとき困るよ。そんな外野の声も、ないわけではなかったが「不都合があった時に改めよう」と事実婚の形で結婚生活をスタートした。子どもは田中さんの籍に入れ、夫とは違う姓で、今も生活している。つまり「何も不都合なことが起こらなかったんです」(田中さん)。  
 「子どもがいじめられるのでは、と心配されたけれど、子ども同士は親が入籍しているかしていないかなんて興味もないし、話題にもならない。夫が入院したこともありましたが、手術しなければという時に、入籍しますかとは聞かれない。私たち自身もうっかり忘れてしまうほど、何も起こりませんでした」  
 ただ、見えるようになったこともある。「幼稚園時代、保護者名簿に私の名前を載せたら「母子家庭に間違えられるかもしれませんよ」と先生から電話がかかってきたんです。だから何?とカチンと来てしまった」

ていたら20年経っていた、という感じです。そういう距離感でうまくいく家族もあるんです」



ふに落ちない気持ちで「そのままでもいいです」と返したが、そこで田中さんは気付く。もしかしたら、事実婚だけじゃなく、一人親家庭だから、外国人家庭だから、祖父母が育てているから—それが都合のいい理由として、何の根拠もないまま線引きされてしまう危うさがあるのかもしれない。  
 「幸い、わが家は子どもが特にトラブルもなく成長しましたが、もし何か問題を起こしていたら、事実婚と関係ないことであっても、安易に結びつけられてしまうのかな、と。そして、自分自身も無意識にそんな物の見方をしなかったらどうか、省みるきっかけになりました」  
 子どもが成人した今、籍を入れていてもいなくても、一緒に住んでいてもいなくても、その理由に特別な事情があってもなくても、本人たちが納得して選んだ家族の形なら、きちんと尊重されるべき、と田中さんは話す。  
 「そのためには、いろんな選択肢があってもいいし、どれを選んでも幸せに生きられる、そんな世の中が理想じゃないかと思うんです」

取材協力/静岡合同法律事務所

## ひかる 光の母ちゃん エネルギー ちょいかじり!

第8話 浜岡原子力発電所の緊急時即応班

ピザ屋さんで…

あーおいしい、このピザ! 手間がかかってるだけに、この生地最高!

ホント! 私、初めて見たわ。生地をクルクル回すピザ回し。

あれは熟練の技ね。あの職人さん、まさにピザ回しのスペシャリストだわ!

スペシャリストといえば、浜岡原子力発電所にもいるらしいよ。

え? 浜岡にもピザ職人がいるの?

違うよ。スペシャリストのこと。万が一、重大事故が起こった時に、真っ先に現場に駆けつけて初動対応を行う人たちで、緊急時即応班…通称 ERF(エルフ)っていうんだって。

そのエルフの人たちは具体的に何をやるの?

まずは24時間365日体制で確実な初動対応に当たること。

初動対応の遅れは事態を悪化させるからね。そして、緊急時に最善の対応策を即断して実施すること。さらには、ポンプ車や電源車といった特殊な車両の運転もするらしいよ。

え〜! それは、かなりの現場対応力が必要ね。

そうだね。だから緊急時を想定した訓練を何度も何度も繰り返してるらしいよ。

そうなんだ〜。やだ、光! ピザソースが腹に飛んでるじゃない!。

わー! どうしよう、緊急事態だ!

早く水で濡らしてハンカチで押さえて! シミ抜きは初動が肝心のよ!

すごい! 真美さん、シミ抜きのエルフだわ…。

安全性の向上には、設備の強化と現場対応力の強化が大切なんだワン!

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

ライオン  
明日野家の愛犬

真美のママ友  
娘は光の同級生

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

## マナーセミナー & 静岡スイーツ女子会

今すぐスッキリ お金の健康診断  
 目指せじぶん年金原資 2,000万円!

女性限定 セミナー企画 参加費無料

キーワードは「お金の健康診断」  
 女性にこそおすすめる! 賢いマネー運用の基礎知識

セミナーでマネーの基礎をじっくり学び行動しましょう。セミナーで気になったところは、気軽に講師に相談できます!

開催日時: 11月22日(金) 19:00~20:30  
 11月23日(土) 10:30~12:00

会場: CSA貸会議室 レイアップ御幸町ビル 6-E

定員: 各回30名様

お申し込み: 各回の応募フォームから応募ください。

## 日本平ホテル Christmas Dinner 2019

贅を尽くしたクリスマスディナーで、心に残る一夜を

オールデイダイニング ザ・テラス

### クリスマスディナー2019

2019.12/21日 - 12/25日

第1部 17:15 ~ 第2部 20:00 ~ 2部制

お一人様 / ノエル: 16,000円(税別) / エトワール: 20,000円(税別)

特典: 2週間前までのご予約で1組につき1つ クリスマスケーキ(3号)をプレゼント

ご予約お問合せ 054-335-1157 [ザ・テラス直通]

THE STYLE OF astenIST 身近なものから、SDGsを考える。

使うものを、ちょっと変えよう。SDGs(持続可能な開発目標)のためにできること。環境に配慮した服やバッグ、長く愛せる生活小物。お気に入りの一つを、深まりゆく秋こそ考えたい。地球のこれからを。

SHOP INFORMATION  
NEST焼津店  
焼津市東小川6-6-4  
営業時間 10:00~20:00  
休/1月1日、不定休  
TEL:054-626-7100



地元で水揚げされたマグロを使い、頭や骨は有機肥料にしている。静岡市清水区のメーカーのツナ缶。食べることで「循環」を意識。  
とろろな、しろうな/各¥350(伊豆川産物)



使った後は回収、再生される仕組みのオーガニックコットン製エコバッグ。タフな作りでたっぷり入る。  
ユネティティートート/¥4,500(THE NORTH FACE)



職人の手仕事で光る生活道具。使うほどに手に馴染みそうな国産のほうきはサイズも色々、用途に合わせて選べる。  
ほうき/¥8,000、¥1,500 藤巻団たき/¥400(松野屋)



利益の一部を環境保護団体の活動に寄付しているブランドを選ぶ。肉厚の上質素材がわんぱくキッズにぴったり。  
キッズ長袖Tシャツ/¥3,900 スウェット/¥4,800(CHUMS)



リサイクルポリエステル50%使用の防風ジャケットはこれからのマストアイテム。大きいサイズは女性もOK。親子でそろえても。  
キッズRetro-X ジャケット/¥17,500(Patagonia)



プラスチックのストローはもう卒業。スタイリッシュで保温効果のあるボトルをお供に。  
インスレートタンブラー/¥3,000 ストローセット/¥1,200(クリーンカンティーン)



ペットボトルを再利用して作ったポリエステル糸を使用。環境に優しいだけでなく、内ポケット装備で使い勝手も◎。  
Eco CHUMS Logo ウェストバッグ/¥4,900(CHUMS)



雨でも強気に使える全天候型フットウェア。長い歴史で培った技術に基づく、耐久性と履き心地の良さの魅力。  
オールウェザー/¥16,000(ムーンスター)

astén Column アステンコラム  
日常のテーマパーク  
NACHŪRU

file no. 24



Volumey SANDWICH!  
8:00~sold out

ナチュラルでは秋のサンドイッチやお食事パンが続々登場。パンはもちろんのこと、具材からすべて手作りで、余分なものは一切入れない。だから普段は野菜サンドをあまり食べない人でも「おいしい!」と思わずリピートしてしまう。そしてこの具のボリューム。1個でお腹も心も満足できるから、ランチにテイクアウトするのがおすすめ。毎日ローテーションしても飽きないくらいだ。写真は後ろ左からペッパーハムとたまごサンド380円、季節のサンド450円、ベジサンド400円、ドッグパン420円、季節野菜のコロッケサンド380円。

info サンドイッチに限らず、商品すべて予約できる。またクリスマスシーズンに毎年大人気のシューレンの予約も受け付け開始!

ブレッドランド ナチュラル  
静岡市葵区安東2-16-13  
TEL:054-246-7600 8:00~18:00  
月曜定休 休あり http://nature-bread.com



開港10周年を迎えた  
空港さんぽ  
気ままに2泊3日、九州旅のススメ

富士山静岡空港から毎日4便出ているFDA福岡便、朝一番に乗ると9時過ぎには博多からの旅をスタートできる。太宰府天満宮や天神の街を存分に楽しんで、夜は屋台街でもつ鍋など屋台料理を堪能。翌日は、車で2時間ほどの別府へ足を延ばしてみたい。地獄めぐりや砂湯、湯とまに温泉三昧で、日頃の疲れが癒やされる。帰りは、別府から車で1時間半の北九州空港が便利。しっかり遊んで19:35北九州発、静岡には20:50に到着。この冬は、2泊3日でゆったりくつろげる九州旅はいかが?

- FDA福岡便は毎日往復4便 45割(片道)12,500円~  
静岡発7:35、9:00、16:00、17:40  
福岡発10:00、15:40、18:55、20:00  
※上記ダイヤは2020年3月28日まで
- FDA北九州便は毎日1便 今冬45割(片道)9,000円~  
静岡発17:15、北九州発19:35(12月19日まで)  
静岡発16:50、北九州発19:35(12月20日~2020年3月28日)  
※表記運賃は設定使/座席数に限りあり、燃油特別付加運賃は別途。  
※お得なパスデー割引も要チェック! 詳しくはFDAホームページへ。

●レンタカーや鉄道、高速バスを駆使した周遊も楽しい!

富士山静岡空港  
牧之原市坂口3336-4  
TEL.0548-29-2000

空港アクセスバスも各駅より出発!

JR金谷駅から約13分	JR島田駅から約25分
JR藤枝駅から約35分	新静岡駅から約55分

最新情報はこちら  
富士山静岡空港HPへ

astén INFORMATION

空から故郷を一望 ヘリコプター遊覧飛行  
富士山静岡空港を発着するヘリコプター遊覧飛行の運航が始まったのをご存知? 牧之原台地を眺める「緑の壮大な茶畑絶景コース」や季節限定のコースもあり、空気が澄み渡るこれからの時期は特におすすめ。所用時間や料金など詳しくはホームページでチェックを!

シークエンス航空  
牧之原市坂口3520-11 富士山静岡空港内 ☎0548-28-7722

一富士二鷹三なすびのおせちで迎春を!  
ふじのくにの食の都づくり仕事人である早川亮介総料理長監修の春の香に満ちたおせち。3~4人用で28,000円。美食の数々に舌鼓を打ち、家族だんらんひとときを楽しんで! 申し込みは12/8(日)まで。本社おせち係やなすびグループ各店、専用ホームページで!

なすび  
静岡市清水区谷田8-2 ☎054-347-7888(受付9:00~17:00)  
日曜定休 なすびグループ

11/17 sun まで  
全国で3店舗のみ /  
CHUMS SHOP IN SHOP 3RD ANNIVERSARY  
おかげさまで27周年 Anniversary Fair  
アニバーサリーフェア

期間中 3倍  
ポイントカード

3周年記念 チャムワークショップ開催  
11/30 sat ~ 12/1 sun  
11:00~18:00

お取り扱いブランド  
Patagonia, The North Face, Chums, Klean Kanteen, Eco, Moonstar, etc.

医療レーザー脱毛  
してみませんか?  
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。

インターネットから治療予約できます

美容皮膚科  
女性医師による診療・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 中野由子)

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

NEST 焼津店 駐車場50台  
焼津市東小川6-6-4 / TEL.054-626-7100  
朝10時~夜8時まで営業いたします。

おトクの情報更新中!!  
NEST 焼津 焼業

スキンケアクリニック  
予約制 tel.054-254-5444 静岡市葵区御幸町3-21 ペガサートB1F www.sc-clinic.jp

アステン5つ星

べっぴん ラーメン

王道系に創作系…進化がとまらないラーメン。お気に入りの一杯のために、わざわざ足を運ぶ人も多いのでは？今回は6店から女性におすすめしたい一品をご紹介します！

【らーめんダイニング waiwai】のチーズのTomato麺

トマトが苦手な店主が開発した、オリジナルの「Tomato麺」の専門店。トマトが60%以上というスープはみそを隠し味に使うなど、店主が修業した和食のエッセンスをプラス。なめらかなチーズのよい絡みが濃厚なスープにほどよく絡む。7種類そろメニューの中ではトマトと相性がいいチーズが一番人気。3分の2サイズの麺にライス、ミニサラダ、コーゲン、一口ケーキが付くハーフセットも好評だ。

静岡市葵区古庄3-18-23  
tel / 054-297-5603  
営業 / 11:30~14:00(13:45L.O.)  
16:00~20:30(20:15L.O.)  
休 / 月・火曜(祝日営業)  
P / 4台  
★チーズのTomato麺 ¥970



【おくに/らーめん】の魚介中華そば

「どこか懐かしい、ラーメン屋の中華そば」を今風にアレンジ。片口、ひらごの2種の煮干しをメインにさまざまなだしを加えて深みを出したスープが自慢。澄んだスープに魚介のうま味が広がり、だし汁を味わう感覚がいただける。塩分控えめのライトな口当たりだが、ブロックの炙りチャーシューがのって満足度も高い。定番「おくに/らーめん」など他にも自然素材を活かしたスープの、体に優しいラーメンが豊富。

静岡市葵区新富町6-1  
tel / 054-272-2315  
営業 / 11:00~14:00, 16:00~20:30  
休 / 月曜  
P / 7台  
★魚介中華そば ¥900



【駅前スタンド 湯気 with旬香亭】のみそ湯気ソバ

看板メニューの湯気ソバに、みそ味が登場！熟成させた麦みそと白みそをブレンドしたスープに、泡状の昆布しょうゆがアクセント。中太ストレート麺にからむ濃厚なスープは、まるでクリームパスタのようなまろやかさ。ユズの風味豊かな割りスープで味わいの変化が楽しめる。肩ロースのとろけるチャーシューも追加したくなるおいしさ。洋食の目白香亭がプロデュース、名店のカレーも一度は食べたい。

静岡市葵区黒金町38-1  
tel / 054-252-4881  
営業 / 11:00~15:00, 17:00~23:00  
休 / 月曜  
P / なし  
★みそ湯気ソバ ¥780



【味の天徳 静岡常盤町店】の醤油バター油そば



静岡市葵区常盤町1-5-11  
つたのビル1F  
tel / 054-251-2230  
営業 / 月~水曜11:00~15:00, 17:00~24:00  
全・土曜、祝前日11:00~15:00, 17:00~翌2:00  
休 / 日曜(月曜祝日の場合は日曜営業、月曜休み)  
P / なし  
★醤油バター油そば ¥650



東京都多摩地区発祥と言われる油そばの専門店。ゆでたての麺の下に、千葉県銚子産のしょうゆと植物性オイルを使ったたれがあり、食べる直前に全体を豪快に混ぜるのが流儀。ふわりと立つしょうゆの甘い香りを楽しんだら、まずはそのまま何もかけずに、自慢の中太麺と特製たれを味わって。コーンとバターを乗せた「醤油バター」は、まろやかな風味が女性に人気。カロリー・塩分控えめのもうれしい。

【拉麺 爽】の鶏つみれ塩拉麺



pick up voice

コチラも!! 読者オススメ ラーメン

おしゃれな注目エリア・入宿町に昨年オープン。ユズと軟骨が練り込まれたつみれは、香り爽やかで食感も楽しい。こだわりの鶏清湯と野菜を組み合わせ取ったスープは、澄んだ中にうま味がぎゅっと濃縮されており、優しい味が女性からも大人気。シックな店内は一人でも入りやすい。この秋、しょうがラーメン(塩・醤油)が新登場。寒くなるこれからの時季にぜひ味わって。



静岡市葵区七間町16-3  
SOZOSYA TERRACE 1階  
tel / 054-255-8005  
営業 / 月~金 11:00~14:30 17:00~22:00  
土・日・祝 11:00~22:00  
休 / 不定休  
P / なし(近隣のパーキング利用可)  
★鶏つみれ塩拉麺 ¥820



牛、豚、鶏、ラムの4種類のスープにタイやアゴなど数種類の魚介だしも加えたキャトルバイタン和風ラーメンの上に、手火山式かつおぶしのだしを泡状にしてのせた限定メニュー。泡にすることで魚介の風味をより強く残すことができる。粗びき全粒粉を練りこんだ麺とも好相性。まずはスープをシンプルに味わえるよう、トッピングは別皿。機重にもなるだしの相乗効果を自分の舌で実感してみてください。



焼津市小川3283-1  
tel / 054-687-9542  
営業 / 7:00~10:00, 11:00~14:00, 17:00~20:00  
休 / 第2,4水曜、毎週木曜  
P / 共同駐車場15台  
★手火山カブチーノ ¥1,070 (無くなり次第終了)

【バイタンラーメン キャトル監製】の手火山カブチーノ

ZOOM & ZOOM

わたしの家づくり STORIES (実録編)

少人数の家族なら平屋がちょうどいい！シニア世代のNさんご夫妻と、女性建築士の稲葉さんがタッグを組んで、年を重ねても心地よく暮らせる理想の平屋を完成させました。

あやうどいいが詰まってる!

わが家サイズの平屋建て



point 1

部屋数を抑えて平屋を広々

娘たちも独立した今、老後もずっと快適に住める家とを考え、親から受け継いだ2階建ての家をあえて平屋に建て替えました。いかにも老後の住まいという印象にならないよう、若い女性のセンスに期待して、稲葉さんに設計を依頼。小さな部屋がいくつもあった前の家と比べ、ゆったりした2LDKに車4台分の駐車スペースも確保でき、毎日のお掃除もラクになりました。

point 2

南面に窓がなくても明るい室内

ここは南側に隣家の壁が迫っていて採光が難しい立地。設計する際まず要望したのは明るくて暖かい家でした。すると稲葉さんから「リビング西側の窓を高く取って、ダイニング・キッチンにも天窗を付けては」と提案が。実際どうなるか不安でしたが、天窗からの光で雨の日も照明がついているように明るい。それに断熱性の高いペアガラスのおかげでエアコン1台あれば一日快適です。真夏でも電気料金は月1万円以下でした。



point 3

隅々までバリアフリー

高齢の母と一緒に暮らしていることもあり、バリアフリーを徹底しました。リビングの一角の畳スペースも段差を付けず、通路には手すりを付け、車椅子が通ることを考えて幅120cmに。玄関や廊下が空間的にゆったりしている分、好きな絵画を飾るとよく映えます。トイレもドアを引き戸にして車椅子ごと入れる広さを持たせました。



ご主人は不動産のプロ、奥さまは看護師というNさんご夫妻

point 4

必要十分なウォークスルー収納

本や食器など物がとても多い家なので、大容量の納戸を家の中央に造って集中管理できるようにしました。キッチンや洗面室につながるウォークスルーで、奥まで持ち物が見やすく整理しやすい。部屋に大きな家具を置く必要がないので地震が来ても安心です。

point 5

長く安心して住める工夫

平屋は寝室も1階なので、防犯のため家の周囲を一回りできないようフェンスで仕切るとか、老後の手間を考えて窓のシャッターを電動にするといった工夫は、明和住宅のベテラン現場監督や営業さんの提案です。地盤の改良も、将来のことをよく考えた上で動めてくれました。



設計担当 / 稲葉奈穂さんより 【明和住宅】職建築士・住宅収納スペシャリスト  
Nさんご夫妻は最初に関わり固まで用意されていたほど明確なイメージがあったので、話し合いながらそれを形にしていきました。特にバリアフリー設計については現役看護師の奥さまにきめ細かくアドバイスをいただき、私たち作り手も新しい発見ができました。

取材・撮影協力/明和住宅



お庭の木の  
上におうち  
を作るって  
ほくの  
言い出した  
ら聞かない  
困った  
コアラさん  
です。

めいわくん  
M.J.  
■せいかく/てんねん  
■すきなもの/おうち  
■とくび/かわいめいわくママをわらわらせる

わが家がいちばん。

あの子に 1 つ贈り物

焼津出身のデザイナー・イラストレーター小林敏也さん(「山猫あとろ」主宰)が、宮沢賢治の世界に引かれライフワークのように作ってきた絵本。カバーにも表紙にも見返しにも、スクラッチ技法の版画があふれ、何度聞いても飽きることがない。紙の質感や色、製本、全てにこだわって、まるで工芸品のよう。「銀河鉄道の夜」「雨ニモマケズ」など、一番好きなお話をを選んで贈ってもいいし、全14冊セットにしてもいい。あの子が大人になっても手放さず大事にしてくれる、そういうクリスマスギフトの候補にどうぞ。

絵本 宮沢賢治シリーズ

各1,870円〜全14冊セット27,170円  
 好学社  
 東京都港区芝3-3-15 芝MONTビル  
 TEL.03-5444-6911 ●注文は最寄りの書店で



とっさの 1 フレーズ



Point  
 すごく面白いことがあったら!  
 「How are you?」もいいのですが、  
 親しい友達には「What's up?」が  
 いいですね。

#とてもネイティブな言い方です! 次回はその返事の仕方をご紹介します!

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

asten life

1 ステップ for ワンダフルライフ!

サブリーな 1 action

基礎代謝を上げよう

階段昇降

背筋を伸ばし視線は前へ!  
 壁に手を添えてもOK



- 1 階段など段差を利用すると手軽、踏み台を使う場合は滑り止め対策を。
- 2 右足から上がり、右足から降りる。
- 3 自分のペースで30秒。次は左足から30秒昇降。2セットずつ行う。



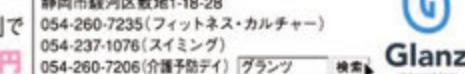
グランツフィットネス  
 インストラクター  
 茂川広大さん

asten SNSで動画が見られます!

お得な入金キャンペーン実施中!

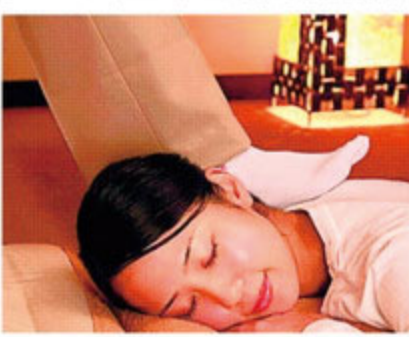
グランツ フィットネス・スイミング  
 静岡市駿河区敷地1-18-28  
 054-260-7235(フィットネス・カルチャー)  
 054-237-1076(スイミング)  
 054-260-7206(介護予防デイ) [グランツ 検索]

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



足を使った美容健康法「フーセラビー」30名限定無料体験

「フーセラビー」は、足を使って体全体をほぐす美容健康法。「短時間で体の芯までほぐれ全身がスッキリ」「気持ちよく眠る」「寝てしまった」という人が多く、一度の体験でリピーターになる人も。静岡でのスクール開校に向け無料トライアルを開催。この機会に、これまで体験したことがない新感覚の気持ちよさを体験してみよう。



●「フーセラビー」無料トライアル  
 日時:11/28(木)〜30(土)各日10:00〜、13:00〜、16:00〜、19:00〜 ※各2時間、予約定員制  
 会場:レイアップ御幸町ビル(静岡市葵区御幸町11-8)

フーセラビーアカデミー  
 東京都中央区入船2-10-7  
 フリーダイヤル0120-3229-20 ※予約・問い合わせ・資料請求  
 9:00〜18:00 日曜定休 [フーセラビー 検索]



アステン流 大人ドリル

淑女検定

登山

静岡の山々が秋色に染まる季節がやって来た。遠くから眺めるのもいいが、自分の足で山に入り、五感で感じる秋もいい。体力に自信がない人も、マイペースに始めれば大丈夫。山の達人に初心者的心得を聞いた。

問題1 まずは歩き方の基本から。下りで気を付けることは?

- A. 小股で歩く C. 木の根元を歩く  
 B. ボールは使わない D. 足はハの字に



問題2 日帰りハイキングに出掛けたい。次のうち必須アイテムは?

- A. ヘッドホン C. 地図アプリ  
 B. ヘッドライト D. スケッチブック



問題3 久しぶりの登山で息が上がってしまいそう。対策は?

- A. 口から息を吸う C. ペースを崩さない  
 B. 休憩はゆっくり D. ゆっくり歩く



SBS学苑 静岡校

唐橋佳代子 からはじめよう  
 日本山岳ガイド協会認定登山ガイド  
 登山ガイド・クマあし代表  
 安全に無理なく楽しめる山登りを指南、入門編、実践編等難易度別の1日講座を開催している



SBS学苑静岡校  
 INFORMATION  
 1/19日(日)8:30〜15:30  
 ゆったり始める山登り  
 ~実践編・軽装山で地図を読む  
 受講料:3,400円(1日講座・実習費含む)  
 教材費:220円  
 講師:唐橋佳代子  
 【お問い合わせ・お申し込み!】  
 Tel.054-282-1191

正解 & 解説

問題1 → 正解 A

下山後、膝がガクガクしないよう、下り時には工夫が必要。ポイントは膝に負担をかけ過ぎないこと。体は地面に対して垂直に。大腿ではドスドスンと膝に体重がかかってしまうので、小股でチョコチョコ下り。足は逆ハの字がおすすめ。木の根や岩は滑りやすいので避けて通る。トレッキングポールやサポートタイツは負担軽減のお役立ちアイテム。足首まで履き慣れた登山靴を準備しよう。

問題2 → 正解 B

たとえ低山のハイキングとしても油断は禁物。山はいつ何が起るか分からない。山中は街より早く夜が訪れるので、たちまち暗くなる。雨などで雨が下り山が濡れた場合、ライトがないと足元は真っ暗に。両手がふさがらないヘッドライトをどんな時も携帯しよう。コースの地図も必需品。スマホアプリでは電波や充電の問題があるので、紙の地図が好ましい。初心者は経験者と共に行動しよう。

問題3 → 正解 D

鼻から息を吸うのが基本。ゆっくり歩いてこまめに休憩をとるといい。休憩時間が長いと体が冷えてだるくなるので5-10分が理想。その際、高カロリーのチョコレートや塩分のあるおやつをつまもう。斜面がきつくなり始めたさらにペースダウンを。会話ができる程度の余裕は必要だ。「静岡は高山も低山もあるので一年中登山が楽しめます。安倍峠の紅葉がきれいですよ」と唐橋先生。

北海道を食べ尽くそう! 11月末まで2店舗で開催



ぶどうの丘では「北海道フェア」を開催中。農場直送の野菜、漁師から買付けた新鮮な魚介など、大自然の恵みが「秋ジャケのちゃんちゃん焼き」「石狩汁」など季節にぴったりの料理となってビュッフェに勢ぞろい! ディナータイムには紅ズワイガニも登場。メニューは随時追加予定。フェアは11月末まで、草薙店・セノバ店で同時開催。

●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

自然食ビュッフェ ぶどうの丘 草薙 静岡市清水区草薙1-28-1 ☎054-204-9311 年中無休 P/40台  
 ①11:00〜14:30最終入店 ②17:30〜20:30最終入店(金土は21:00)

40食限定! 洋風オードブルおせち



いつものモイズミの味が食卓で味わえる!  
 約30cm四方の大きなお重の上段にはローストビーフなどオードブルが20種類、下段には着板メニュー「仙台牛はほ肉の柔らかい煮込み」など温かい料理が、引き渡しのタイミングに合わせて調理しているのが、出来立ての美味しさを味わえるのがうれしい!

●40食限定「おせち」お得なセット(上段+下段、豪華盛り)25,500円(税別)。オードブル20種類盛り(上段、豪華盛り)16,000円(税別)。温かい煮込み(下段、豪華盛り)13,000円(税別)。前年(前年)のセットを持ち込んだら1段につき通常価格の1,000円引き。予約受け付けは12/20(金)まで。

11月のランチ 「キノこたっぷりカルボナーラ」(オードブル6品、スープ、パンライス、デザート、コーヒー/ティー)1,850円(税別)

和・仏 食彩工房 (モイズミ) 静岡市葵区池谷7-5 ☎054-247-1338 水曜定休 P/6台+提携あり  
 monsieur MOIZUMI ①11:00〜14:00 ②17:00〜21:00(土日祝ランチあり) MOIZUMI

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

12/21(土)から5日間限定!  
 郊外の一軒家レストランで、聖夜にふさわしいぜいたくなひとときを!



北山農園(富士宮市)のオーガニック野菜をはじめ、静岡生まれの旬の食材のマリアージュに心が躍る旬の一品。とりわけクリスマスディナーは「独自のルートで仕入れた特別な和牛をお楽しみいただけます」と有馬シェフ。これまで県内にはなかった品種で、赤身がおいしいのが特徴とのこと。クリスマスも予約数限定で営業。時間を気にせず、心ゆくまで堪能できる。

●12/21(土)〜25(水)5日間限定「クリスマスディナー」10,000円(税別)。2人から受付。要予約。

●有馬シェフ。ホテルクレスト清水にて総料理長を務める。その後、静岡市内にてフランス料理「ピザリ」を開業。産婦人科医院にてフレンチを提供するなど、40年の長きにわたるフレンチ歴に研さんを重ねる。

●豪華食材をふんだんに使用した「特製洋風おせち」を限定販売。令和最初の正月をきもち華やかなりしおせちで、三重重35,000円(税込)。12/31(火)午前中に店舗にて引き渡し。11/15(金)までの申し込みで早期特典あり。

旬鮮(しんせき)  
 静岡市葵区大岩1-6-48 ☎054-297-3897 ①11:30〜14:30(L0130) ②18:00〜22:00(L02030) P/4台 火曜定休 ※12/29(日)まで年内は休まず営業。※メニュー写真はイメージ。

大好評につき第2弾「秋のきのこの釜めし御膳」新登場!

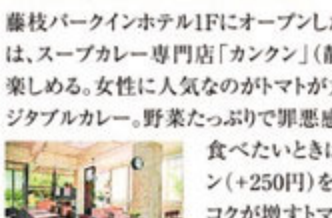


さわの大人気企画、旬を味わう釜めし御膳。先月大好評の松茸釜めしから、秋の味覚をふんだんに盛り込んだ「秋のきのこの釜めし御膳」にお色直し。特Aランクの会津産コシヒカリで炊き上げた今だけのおいしさを召し上がれ。1,200円(税別)、1H20食、11月末まで。炊き上げに20分ほどかかるため、余裕を持っておでかけを。そろそろ、お鍋も食べたい時期。「和牛すき焼き」も味わって。※釜めし写真はイメージ。

●天空ランチは「和牛すき焼き」を含む6種類、各1,000円(税別)。  
 ●1F「しずまSAWA」のランチシリーズも好評続中!

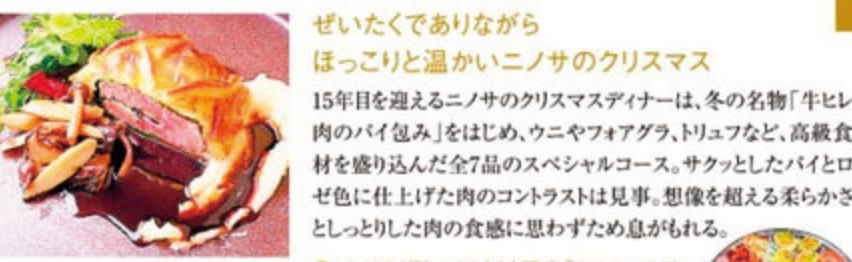
天空の和dining さわ  
 静岡市葵区昭和町6-2 アイビル10F  
 予約専用ダイヤル ☎0120-301-450  
 ①11:30〜14:00(L0130)  
 ②17:00〜24:00(L0230)  
 http://sawa-shizuoka.com/ 不定休

ベジブロス(野菜だし)を使ったスープカレー  
 トッピングで自分好みの味を!



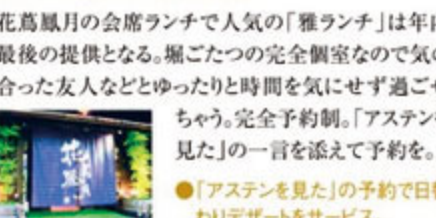
藤枝パークインホテル1Fにオープンした「コモレビ」では、スープカレー専門店「カンクン」(静岡市)の味が楽しめる。女性に人気のがトマトが丸ごと入ったベジブルカレー。野菜たっぷりですりつぶし、がっつり食べたいときは厚切りベーコン(+250円)をトッピングして、コクが増すトマトスープ(+100円)もおすすめ。

●「まるごとトマトとろりチーズ&ベジブルカレー」(ライス・ミニサラダ・ドリンクバー付き)1,650円(税別)。  
 スープカレー&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 P/12台 土曜・日曜・祝日定休  
 平日11:30〜15:00(L01400)  
 https://ekimaecomorebi.wixsite.com/home



restaurant ninosa(ニノサ)  
 静岡市葵区入船町2-5-2 (SOZOSYA キネマ館1B)  
 ☎054-251-3502 水曜、第1・3火曜定休  
 ①12:00〜14:00  
 ②18:00〜22:30(L02100)

大好評の「雅ランチ」は年内最後  
 なんと1,650円(税別)!



花鳥風月の会席ランチで人気の「雅ランチ」は年内最後の提供となる。揃ったお全個室なので気の合った友人などと一緒に時間を気にせず過ごせちゃう。完全予約制。「アステンを見た」の一言を添えて予約を。

●「アステンを見た」の予約で日替わりデザートサービス。

静岡 花鳥風月(しずおか かつらうふうげつ)  
 静岡市葵区稲原町14-1-2-3F ☎054-266-3300 ①11:00〜15:00(L0) ②15:00〜翌2:00  
 ※写真はイメージ※会席ランチは昼の時間(11:00〜15:00)のみ  
 ※会席ランチは法事や宴会での利用不可※2日前までに要予約※1グループ8名まで ライフサイズ

大好評のてんこ盛りパスタ!  
 冬季はプチプチイクラのせ放題!

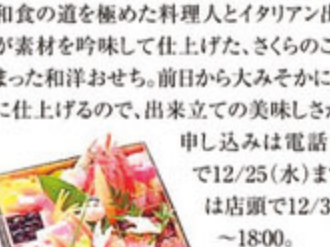


王道パスタでは物足りない人におすすめしたいのが、テンポの4種から選べるパスタセット。それぞれ異なるテイストで、選ぶのが楽しくなるラインアップだ。冬季の目玉は麺が見えなくなるくらいにてんこ盛りされたイクラのスパゲティ。プラス1,000円でのせ放題に! 食べきれないイクラはご飯にのせてイクラ丼にしてもOK!

●「てんこ盛りイクラのスパゲティ 法蓮草の軽いクリームソース仕立て」(ビュッフェ、デザートビュッフェ、フリードリンク)ランチタイム2,580円(税別)・ディナータイム3,100円(税別)。

Café&Restaurant Temboo(テンボー)  
 静岡市駿河区登呂3-1-1(静岡 新聞放送会館17F) ☎054-260-7623 ①11:30〜15:00 ②18:00〜22:00  
 月曜、第1・3火曜定休、第2・4・5火曜はランチのみ

限定40食! 和洋おせち一段重 人数・予算に合わせて2種から選べる



和食の道を極めた料理人とイタリアン出身のシェフが素材を吟味して仕上げた、さくらのこだわりが詰まった和洋おせち。前日から大みそかにかけて一気に仕上げるので、出来立ての美味しさが味わえる。申し込みは電話または店舗で12/25(水)まで。引き渡しは店頭で12/31(火)13:00〜18:00。

●限定40食「源氏車」16,000円(税込)。写真右。  
 ●限定40食「舞い板」9,000円(税込)。写真左。

和洋会席 さくら  
 静岡市駿河区向敷地35-2 ☎054-259-3901  
 ①11:30〜14:30 ②17:30〜21:00 P/25台  
 火曜定休 ※祝日の場合は営業※予約制

パルシェ食彩館がリニューアル1周年  
11/15(金)~12/1(日)はお得がいっぱい!

JR静岡駅ビル パルシェ食彩館がリニューアルして1周年。11/15(金)~12/1(日)はノベルティーの配布、割引などがあり、お得に買い物できるチャンス!また期間内は食彩館店舗限定のスタンプラリーも実施。1店につき1回500円以上の買い物でスタンプを1個押印。3個集めると、クリスマスケーキや食彩館各店のギフトなど、豪華商品が当たるキャンペーンに応募できる(後日抽選を行い当選者に通知)。食彩館で「おいしい!」を買って、さくらに「うれしい!」をゲットしよう。



静岡駅ビル パルシェ  
静岡市東区東金町49 ☎054-255-1081(代)  
[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(L021:30) [食彩館]9:30~21:00  
※一部店舗は営業時間が異なる。 静岡パルシェ 特約

「葉山珈琲」が「けのひ堂」としてリニューアルオープン  
11/8(金)~10(日)にイベントも開催



●選べるランチ ミニドリンク付き1350円  
●手作りケーキ各種 500円~

けのひ堂 静岡店(旧・葉山珈琲io'ri静岡)  
静岡市駿河区曲金3-4-3 ☎054-266-5522  
7:00~21:30(L021:00) 無休 休30台

オープンして10年の「葉山珈琲io'ri静岡」は、10/10(木)から店名を新たに「けのひ堂」としてリニューアル。内装やメニューも新しくなった。従来のハンドドリップで入れる葉山珈琲は残しつつ、両河内産の和紅茶といった新しいドリンクメニューが登場。選替わりで選べるご飯メニュー、スイーツメニューなども充実している。店内で手作りしているケーキがかわいくデコレーションされ運ばれてくるのもうれしい。11/8(金)~10(日)の10:30~15:30には、毎年恒例となっている周年祭マルシェ「けのひのハレノ祭1+10」を開催。雑貨店「楓(TENO-HIRA)」をはじめとする個性豊かなショップが集まる。新メニューとともにマルシェを楽しもう。



しずおかプロジェクト  
お風呂自慢



●源泉の特徴を表現すると「婦人の湯」。含鉄泉は、貧血、更年期障害、月経障害 など女性に見られがちな症状に効果があると言われている。

東静岡天然温泉 柚木の郷 静岡市東区東静岡1-1-57 TEL.054-261-1101  
平日大人935円(土日祝1,045円) 11/27(木)設備点検のため休館予定

SHIZUOKA FURUJECT  
さくら子生れ温泉会館/島田 蓮葉の湯  
西焼津 笑福の湯/エキチカ温泉-くろしほ  
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

より使いやすくなった  
洗練された都会的デザインの薪ストーブ

室内に火が灯る暖かさ、木の香り、薪ストーブには不思議な魅力がある。「ストーブシティ静岡」は、「都会でも使える高性能薪ストーブ」をコンセプトに9月から店名を新たにしたり、スタイリッシュな住宅にも合う薪ストーブを展開する「スキヤンサム」の商品は、薪の使用量が同社従来品より減り、1/3程度になるものも。使用方法もシンプルで、面倒な薪割りをしなくても購入品だけで十分。高気密高断熱住宅専用のももあり、買い換える人も増えているそう。保険加入、薪集め、購入後のメンテナンスなどサービスも充実。気になったら一度ショールームを訪ねてみよう。

ストーブシティ静岡(旧・ファイヤーライフ静岡)  
静岡市清水区永楽町14-18 ☎054-365-4355 10:30~18:00  
水曜・木曜定休 休5台  
https://www.stovecity.jp/shop-shizuoka ストーブシティ静岡 特約



☆☆  
asten PEOPLE  
vol.169

ロペス(岸英明)  
タレント

ロペスさんと言えば競技ダンス。SBSテレビ「中居正広の金曜日のスマイルたちへ」の番組企画でキントロー。さんと世界に挑んだことが感動を呼んだ。でも、本当の名は岸英明さんということ、藤枝市出身であること、実はお笑い芸人であること...知らない人が多いのでは。ロペスさんってどんな人? アステンが代わりに聞いてきた。

Q.ダンスはいつから始めたのですか?  
大学からです。千葉大学競技ダンス部だったんです。タダ飯、タダ酒...と新動(新入生勧誘)が厚くて、その時は新生活が引かないように先輩の服装も普通だったんですが、夏合宿あたりからゴリゴリの体育会系に。その頃になると、気付いたら他に居場所はないし、友達いないし、残るしかない...そんな感じの始まりでした。

Q.ダンスに真剣に取り組むようになったきっかけは?  
初めて試合を見に行った時はちょっと抵抗を感じました。衣装なんてパツパツ胸が開いてますし。でも、最初に出た試合で自分より体力や筋力がなさそうな人に負けてから、悔しくて火が付きました。

Q.大学時代に好成绩を収めたとはいえ、世界選手権に出るには難しかったですか?  
全く想像していませんでした。番組の企画でキントロー。さんが僕を選んでくれましたが、最初は求められるレベルもそこまで高くはありませんでした。それがだんだんスポ根モノになっていき、日本代表にまでなりました。正直、怖かったです。欧米の人たちと戦うことに気遣いがあったのですが、実際に2年間戦って感じているのは、劣等感なんて持たなくていいんだ、ということ。スタイルや言葉は違いますが、対等で、公平でした。



Q.藤枝東高出身ということですが、生まれも藤枝ですか?  
たまたま映画を観て静岡に行くぐらいで、18年間、ほぼ藤枝市内の自転車でできる範囲で生きていました。小学生の時は蓮華寺池公園や青池で釣りをしていました。Q.大学は理系なんですわ。物理や数学が好きで物理学科に入り、大学院でも物理の勉強を続けて、情報システムの企業に入ったんですけど、3年勤め

Q.今後の目標は?  
今はフィギュアスケーターの村主章枝さんが新たなパートナーとなって競技ダンスの日本代表を目指す挑戦が始まっているので、カップルとして成長をしていけるよう頑張ります!

「競技の世界は対等で公平。劣等感なんて持たなくていいと知りました。」

て辞めてしまいました。お笑いといってもフリーでライブに出るようなフワフワした活動だったので、番組に出るようになったことも、世界選手権に出たことも、自分のことながら選を誰に感じます。両親には相談せずに会社に辞めてしまったので、1年目の世界選手権で応援してもらえたのはすごくうれしかったです。

Q.藤枝に帰ると必ず行く所はありますか?  
初日の出を見に山に登ります。清水寺で三角くじをもらって、さらに登ると、左に富士山、右に日の出が見られるすごくいいスポットがあるんです。小学5年生からそこで初日の出を拝んでいるんですけど、大学生になって一緒に行く友達もいなくなって、家から走って登るようになります。体力を確かめる機会になります。清水山で小学校からの友達のおかじママサキ君に必ず会うん



編集部 オススメ こだわり SELECTION

投資を始めた人に  
11/30(土)はじめての資産運用講座



「生活費は増える一方だけど、収入の伸びはイマイチ」「預金だけじゃ増えないのは分かっていけど何をしたらいいの...」など投資を始めた人や将来のお金に漠然とした不安を持っている人は多いはず。静岡市で11/30(土)、日本証券業協会主催の「はじめての資産運用講座」が開催される。参加無料。中立的公正な立場から基礎知識を教えるので、この機会に資産運用に関する日頃の疑問を解決しよう! 第1部は「株式・債券編」と題し、資産運用や株式等の基礎知識を、第2部は「投資信託・NISA・iDeCo編」と題し投資信託の選び方やNISA・iDeCoの活用法を学ぶことができる。

【日時】11/30(土)第1部10:30~12:40 第2部13:40~15:50  
【会場】あざれ4階第1研修室(静岡市駿河区馬淵1-17-1 泉男女共同参加センター)  
【講師】日本証券業協会 金融・証券インストラクター 内山龍三さん  
【定員】80人(先着順、参加可否は受講券の発送をもって代える)  
【申し込み】専用サイトhttp://www.e-104.net/で「イートーシ・ネット」での検索が便利。  
※個人情報取り扱いには同サイトのプライバシーポリシーを参照。



はじめての資産運用講座  
【問い合わせ】日本証券業協会  
名古屋地区協会 ☎052-251-3891  
(平日9:00~17:00)  
イートーシ・ネット 特約

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」とフィットラボの榊原さんは話す。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。榊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、出合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、自分のためだけ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見た方限定で11/30(土)まで無料。予約時にアステンを見た旨を伝えて。  
●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】静岡市東区本通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 休あり  
水曜・木曜定休  
http://www.fit-lab.com 足の悩み フィットラボ 特約



asten読者限定 熱海旅  
宿泊プラン  
大月ホテル和風館

優雅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年の高野槲寄生天風呂も自慢のひとつ。ご夕食には、旬の食材を使用した、その季節ならではの味覚コースをお楽しみください。今回は、味覚コースに全日別変更をご用意いたしました。ぜひ、この機会に熱海の旅をご満喫ください。

【期間】2019年12月20日(金)まで  
除外日:土曜日・12/8-15  
【料金】(1泊2食付き1名さま)  
客室タイプ 利用人員 料金  
和室 2名さま1室利用 17,300円  
13畳 3名さま1室利用 16,800円  
4名-5名さま1室利用 16,300円

特典  
①姉妹館ホテルミクラス入浴サービス(通常1,250円)  
②お土産に雲丹汁(佃煮)を1名さまに1袋(170g)プレゼント

お問合せ・ご予約は 大月ホテル TEL:0557-81-6111(代表)  
〒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

ホテルアソシア 静岡 JR静岡駅北口より徒歩1分  
コーヒーショップ パーゴラ

イタリアンランチバイキング & スイーツフェア  
Italian Lunch Viking & Sweets Fair

焼ききたてピザやパスタが食べ放題!

目にも舌にも美味しい!  
ティラミスパンケーキ フルーツサンド オススメ!

⇒ 11/1(金)~11/30(土) ←  
イタリアンランチバイキング & スイーツフェア

	大人	シニア	小学生	幼児
平日	¥2,700	¥2,500	¥1,600	¥800
土日祝	¥3,000	¥2,800	¥1,600	¥800

シニア=65才以上/幼児=3才以下

ホテルアソシア静岡 コーヒーショップ パーゴラ  
アステン限定クーポン  
有効期間 2019/11/30(土)まで ※ご来店時ご提示ください  
※1枚につき8名までご利用いただけます ※お席の予約にはお席はご指定できません

お問合せ Tel.(054)254-4460 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)

# 11月はお弁当にもうれしい しずおか キッチン

今月のしずおか食材  
マグロ



静岡県内漁港のマグロ水揚げ量合計は日本一。マグロは美味しくヘルシーで、DHA・EPAなど注目の栄養素も豊富。食べ方が幅広いので献立の大きな味方でもある。



point 予熱でしっとりと仕上げる

今月の先生 **佐野 力 Sano Riki** ● らーめんずがい 上土本店 tel:054-277-9987

マグロは筋の多い部位を使った方が、仕上がりが柔らかくなります。パチマグロがおすすです。そのままでも美味しいのですが、マヨネーズも合います。



## まぐろのフリット

- 材料(1人前)
- マグロ (パチマグロの筋の多い部分) : 150g
- 薄力しょうゆ : 小さじ1/2
- おろしんにんにく : 小さじ1/2
- おろししょうが : 小さじ1/2
- 塩・ブラックペッパー : 少々
- 卵 : 1/2
- 水 : 150cc
- 薄力粉 : 150g
- 片栗粉 : 50g
- サラダ油

- 1 ポウルにAを混ぜておく。まぐろを食べやすいサイズにカットし、Aのポウルに入れ下味をつける。
- 2 卵と水を混ぜ、薄力粉、片栗粉を加える。完全に混ぜず、少し粉っぽさを残しておく。
- 3 ②で作った衣にマグロをくぐらせ、180度の油できつね色になるまで揚げる。野菜やレモンを添えれば彩りにも。

# 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。

2019.11月号 Vol.169 [2019.11.2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  
●静岡新聞朝刊に折込  
\*次回(2019年12月7日発行)は「クリスマス」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  
akieapron  
左(NO.382)純麻ベース 5,000円  
右(NO.383)オールコードュロイ 6,000円  
問い合わせ: 「アキエプロン」  
(FacebookまたはInstagram)

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11月22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11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11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 飲茶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3名様  
シークエンス航空  
ヘリコプター遊覧フライト体験  
(高層ビルコース・約10分)  
※有効期限:2020年1月26日  
(土日祝のみ営業)  
【富士山静岡空港】



02  
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】



03  
1名様  
パタゴニア トートバッグ  
【三保原産NEST】



04  
18名様  
ご賞味♪王豆乳の掛や糖・黒酢の糖漬漬物(各2食入) チキンラーメン具付クマのアサバ(2食入) 3種各1パックセット [日清食品]



## 女子学生を応援! 仕事見本市へ行こう!

県内企業 40社が 集結!  
参加無料 当日参加OK  
事前の申し込みが おすすめです  
予約特典あり 予約すると当日 プレゼント が もらえます

日時 11月4日(月・振替休日) 13:00~16:00(受付12:30~)

場所 グランシップ10F会議室 静岡市駿河区東静岡2丁目3-1

対象 女子学生(大学・短大・専門学校・高校等)

内容 実際に働く女性社員のホンネが聞ける展示会。将来のライフプランに活かそう!

各種企業ブースの他、就活ナチュラルメイク、パーソナルカラー、リクルートスーツなどこれからの就活に役立つブースもたくさん出展します!

お申込み・お問い合わせ  
令和元年度 静岡県ライフデザイン形成支援事業  
静岡県くらし・環境部県民生活局男女共同参画課  
受託・運営 (株)東海道シグマ 静岡市美区御幸町8-1 JADEビル6F  
TEL0120-034-036 (受付:平日9:00~17:30) E-mail:design@sigma-jp.co.jp



## 2nd Anniversary PATON

# パトン焼津店 2周年 11/16 Sat 17 Sun

駐車場特設コーナー  
魚の食感を楽しめる 下田金目コロッケ  
揚げたて! ホックホック! 三重県 おかけ横丁 豚焼コロッケ

1,000円以上お買い上げのお客さまに 特典を差し上げて

お買い上げ金額より 全品 10% OFF  
お買のこの機会に是非ご利用ください。 (※お肉の焼肉は除く)

お買い上げ金額から 8%還元 チケット プレゼント  
11月19日~12月29日まで使えらるってのもお得なチケットです。

空くじなし ガラポン 抽選くじ  
豪華な賞品をご用意しています。詳しくは店頭で!

お得 食パン 回数券  
通常1斤240円×12斤 2,880円の回数券を期間中のみ 税込2,200円 (一部商品除く)

大人気 フルーツサンド 両日数量限定販売

同時開催 パトン藤枝店 ポイント5倍デー  
藤枝市前島3丁目9-50 TEL 054-656-3300 営業時間 7:00~19:00 定休日 毎週火曜日

パトン 焼津市小川 2826 TEL 054-656-0810 営業時間 7:00~19:00 定休日 毎週月曜日 (※祝日は営業、翌日休み)

「石窯パン工房パトン」で検索!! ホームページ http://r.goope.jp/patonbakery  
Instagram paton.fujieda\_yaizu 石窯パン工房パトン