



asten

1月
Jan. 2020



今月のキラリ

花一輪の持つチカラを結晶したかのような「ICHIRIN」真鍮(しんちゅう)製のモダンな花瓶に、繊細で透き通るほどの花びらをパン粘土作家が1枚ずつ手づくりして生まれました。歴史ある職人のまち静岡を愛してやまないひな具メーカーがプロデュース。「雛=ひな」には小さく愛らしいという意味もあり、デスクに置き、目にするたびに、きっと少しうれしくなり、そして考える。2020年、一輪の花を受け取ったような気持ちにさせてくれる、そういう出会いがあればと願い、反対に、そんな振る舞いのできる人にもなりたい。

＊
撮影協力/みやひで HANA ASOBI
TEL.054-253-2456

- しずおかキッチン
ベリーのクリームチーズタルト
- アステン ウーマン 5PIECES
- asten life 1 | こたわりSELECTION



asten people
香里奈

特集 お金を味方にする方法。

インターネットから治療予約できます



炭酸ガス
CO2レーザーで
ほくろ・いぼの除去

ほくろ・いぼの治療方法

ほくろ・いぼの除去治療にはCO2レーザーを使用します。レーザーは、その色素細胞や増殖細胞にのみ作用し蒸散させる事ができます。治療後ケアも自分で行えます。治療は1回で終了するものもありますが、大きなほくろ・いぼ、深いほくろ・いぼなどは、なるべく傷を残さずに取り除くため、2~3回にわたる治療をお薦めする場合があります。また体質によってはケロイドになりやすい方もいらっしゃいますのでカウンセリングの中で医師と十分に相談してください。

CO2
レーザー
料金
保険外診療になります

- 直径 1 mm 10,000円+税~
- 直径 3 mm程度 30,000円+税~
- 直径 5 mm程度 50,000円+税~

※診察の際、医師がスケールを使用して正確な直径を測定いたします。
※再照射は3ヶ月期間をあけなくてはできません。
※1年間のみ再照射は料金無料です。(但し、再診療1,000円+税がかかります。)



『首にある多数の小さいいぼ』の治療も可能です。

※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。

皮膚のメカニズムを解明し治療する
美容皮膚科

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



女性医師による診察・治療を行います。

お金を味方にする方法。

どこで、誰と、どんな形で生きていくにしても、やはりお金は不可欠。できれば振り回されるのではなく、自分のペースに合わせて伴走してくれる「相棒」であってほしい。手帳を新調して1ページ目をめくるタイミングで考えてみる、お金の付き合い方。



将来どうなりたい？から見えてくるもの

人生100年と言われる時代、40代でもその道のりは半分以上残っている。これからいくらお金が必要か、そのためにどんな準備をすればいいかは、自分がどんな人生を歩みたいかと直結する。

「まずは、自分が将来どんなふう生きていきたいか。それによって、今お金とどうやって付き合うかが浮かび上がってきます」

そう説明してくれたのは、RKコンサルティングの竹内彩香さん。ファイナンシャルプランナー



として、家計の相談を受ける時、一番最初にするのが、現状をつまびらかに「ライフプラン」を立てることだという。

「収入がいくらで、何にいくら使っているかを全て書き出します。その上で、今後予想されるライフイベントにいくらお金がかかるかを予想し、今何ができるのかを考えていきます」

何歳でマイホームを購入するのか、子どもは大学に行くのか。そういった具体的なイベントを想定して、今使う「動かすお金」と、将来のために「寝かせるお金」とに分けていく。ただ、すぐに使わない分はプールしておく…と、理屈では分かっている、ではどの程度の割合を？となると、そのバランスには頭を悩ませるところ。分け方の基準としては、使うタイミングが重要と竹内さんは話す。

「短期のもの、中・長期のもの、という具合に、

時期で分けてみては。短期とは、だいたい10年以内。中・長期は20、30年後以降に使う予定のもの、という感じです」

例えば、短期の「動かすお金」は、今を暮らすための生活費や近々必要になる教育費など。一方、中・長期で考えられるのは、住宅のリフォーム代や老後の資金。お金を貯めることに終始して不安が先に立ったり、無理な節約に陥りがちな「時々、今年は旅行に行こう、というような楽しみも挟みつつ、小さなことでいいので、夢や目標を作

てみてください」と竹内さん。「30年後もキレイでいたいという人は、今できる範囲で美容にお金を使おう、ということになるかもしれません。やみくもに貯めようと我慢すると気持ちがすり減ってしまうので、夢を思い描いて今からコツコツ頑張る、ぐらいがいいですね」



「ニーズ」か「ウォンツ」か

みつめFP事務所のファイナンシャルプランナー、前田菜穂子さんが提案するのは、使うお金を「ニーズかウォンツ」に分けて考える方法だ。「ニーズは自分が生きるために必要不可欠な物。ウォンツは欲しい物、あったら楽しくなる物。迷った時にはどちらに当てはまるかを考えてみては」

ライフプランを立てたら、それにいくらかかるかのキャッシュフローを作ってみる。前田さんいわく、それは自分の人生にお金の物差しを当ててみることに

増やす、という選択肢

ところで、お金を寝かせておいたら、株や投信など、いくらかでもプラスになる手段に興味を持つ人も増加中。竹内さんは「銀行や証券会社などがさまざまなタイプの金融商品を出している、自分の目的に合うものを選んでみては」とした上で「本当に動かさないお金にしてしまってもいい、必ず吟味を」と話す。

「多くの商品は10年、20年などの期限が付いていて、期限内に手を付けると元本割れしてしまいます。動かさないのに教育費が足りない、生活費の足しにしたい、といったことになれば、増えるはずのものがかえってマイナスになりかねません」

前田さんは「まずは目標リターンとリスク許容度を設定してから商品選びに入ってください」

当然、入ってくるお金が有限である限り、無限に使うわけにはいかないし、将来のことも考えたい。でも今の生活をギリギリに切り詰めるのも辛い。どの部分なら妥協できるかを考える物差しを「必要か、欲しいか」で選別することで、自分自身を見つめるきっかけにもなる、と前田さんは話す。

水一つとっても、ある人は水道水で十分と思うかもしれないし、別の人はウォーターサーバーが欠かせないと考えるかもしれない。あるいは、両親が元気なうちに家族で旅行をしたい人もいるかもしれない

し、子どもには特色ある教育をと考えて、小学校から私立の学校を選ぶかもしれない。何がニーズで何がウォンツか、その物差しは人それぞれ。夫婦、家族間でも、親子でも異なることもある。

「自分や家族が何を大事にしたいか、価値観をすり合わせてみてください。そうすることで、お金が目的にならず、使う自分が主役になることができます。それが、人生を生きる上でお金を味方に付ける、ということだと思います」



とアドバイスしてくれた。

預貯金よりもリターンが見込める金融商品は、株式・債券・投資信託などに細分化される。それら投資対象ごと、あるいは国や地域によってもリターンとリスクの傾向が異なる。

リスクとはリターンを中心とした増減の振れ幅のことで、必ずしも元本割れのみを意味するものではない。「高額の資金が必要な物ばかりではなく、毎月千円からといった、少額で積み立てられる物もあるのでリスク許容度に応じてまずはトライしてみてください」

初めて投資に向けるべき金額は「自分なら」失っても痛みを感じないレベルを想像してみたい。「1万円ならなくなってもいいと思えるならまず1万円。値動きにドキドキしたくないなら1万円をさらに千円ずつ毎月小分けで、という感じです」

何を選ぶにしても、投資開始当初5年は元本割れもあるかもしれないと心得て10年、20年という視点で資産形成を考えて、入念な情報収集から始めてみてはどうだろう。

お金を考えることは、私が何を大切に生きているか、この先、どうやって生きていきたいかを見つめること。新年の一步が明るい未来に向かうよう、まずは心が晴れやかなるゴールを思い描いてみたい。

取材協力 / RKコンサルティング tel.054-251-2700 みつめFP事務所 tel.070-6580-6399

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 FIT

2020年2月 発売予定

人の心を満たすモノは何か。
2020年、Hondaはコンパクトカーをもう一度見つめ直します。

詳しくは先行情報サイトへ <https://www.honda.co.jp/Fit/new/>

Honda Cars 静岡

東静岡店 清水町店 聖一色店 電南店
清水吉川店 清水波川店 U>Select 静岡

Nippondaira Hotel Wedding

憧れの舞台がランウェイになる

PREMIUM BRIDAL SHOW

2020.2.2

プレミアムブライダルショー
受付 10:00 ~ / 11:30 ~
※観覧数限りのご案内となります

ガールズコレクション・CM・雑誌等で活躍しているモデルが魅せる華麗なドレスショーは必見!
入場無料 / 要予約

結婚料理試食 模擬挙式 ウェディングパーティー
厳選された食材に思いを込めたお料理 大地と海・陸大なる富士山 ここにしかないロケーションの中で永遠を誓う結婚式を体験 新郎新婦入場〜乾杯〜 お料理をテイストイング パーティー気分を満喫

館内ツアー ドレス展示 相談会(会場の空況状況・お見送りなど)

日本平ホテル プライダルサロン
日本平ホテル tel.054-335-1130 営業時間: 10:00~20:00
〒424-0875 静岡市清水区馬走1500-2 tel.054-335-1131 <https://www.ndhl.jp>

佐野美術館「名刀への道」鑑賞券付き 宿泊プラン

熱海温泉 大月ホテル和風館

2020年1月7日(火)~2月16日(日)の期間、佐野美術館にて開催の展覧会、「名刀への道」鑑賞券付きの宿泊プランです。平安時代から鎌倉時代の刀剣を中心に紹介されているとともに、それ以前に日本で造られた刀剣がどのようなものであったか。国家重要文化財9点を含む約40点を拝観いただけます。

利用人員	平日・休日	休前日
2名さま1室利用	19,800円	21,800円
3名さま~5名さま1室利用	18,800円	19,800円

特典
①美術館にて佐野美術館オリジナルはがきを1名さまに1枚プレゼント
②お土産に大月ホテル和風館オリジナル温泉の素(25g)を1名さまに2袋プレゼント

お問合せ・ご予約は 大月ホテル TEL:0557-81-6111(代表)

和風館

ホテルアソシア 静岡

中国料理 梨杏(りんか)

新登場! (平日限定) 1/6(月)~2/28(金) セレクトランチコース 充実のメニューの新しいランチが登場! ¥2,800

おススメポイント
本場香港から届いた点心師による 熱々点心が食べ放題

お好きなメニューが選べる! プリフィックススタイル 温泉7種より4種、麺・飯類5種より1種 お好きなメニューをお選びいただけます

コース内容
●スープ
●点心食べ放題
●温泉4種
●麺・飯類1種
●デザート

ホテルアソシア静岡 中国料理 梨杏(りんか) (平日限定) セレクトランチコース ¥2,800~¥2,500

5 PIECES

CEサロン Lei Alohaオーナー 佐藤 幸穂さん

創業以来、女性の経済的自立を支え続けているシャンソン化粧品は、フェイシャルエステとメイク、同社のアイテムの販売をする特約店「シャンソンエステティックサロン(CEサロン)」のサポートを通じて起業も展開している。CEサロン県内オーナーの一人、佐藤幸穂さんにインタビュー!

私の元気の源は二人の子どもです。職場と家と気軽に行き来できるので無理なく両立ができています。休みの日は子どものサッカーを見に行ったり、一緒に観戦したりしています。もちろん、紫外線や乾燥は美肌の敵なので、完全防備ですよ(笑)。私自身も地域でバドミントンを楽しんでいます!

5. 活

人に喜ばれて自分もきれいでいられるというの大きなポイント。ケアを心掛けるのはもちろん、笑顔や身だしなみにも気を付けています。身近には30年以上もこの仕事を続ける80代の現役オーナーさんがいるんですよ。きれいなだけでなく生き生きと輝いていらして、本当にすてきです!

4. 輝



1. 機

結婚後は専業主婦でした。子どもが幼稚園に入り、そろそろ仕事を...と考え始めた時に目にしたのが自宅近郊にあるCEサロンスタッフの求人。美容の仕事は全く経験がなかったのですが、興味がある分野でしたし、人と接することが好きなので「やってみたい」と応募したのが始まりです。



技術や知識を身に付けスタッフとして働くうちに魅力にはまり、1年経験を積んだ後に磐田市の自宅敷地内にサロンをオープン。1年後、全国の新設CEサロンの中でなんと売上1位を獲得したんです。「えっ、まさか」と涙が出ました。お客さまや先輩のオーナーさんに応援していただいた結果ですね。

2. 開

元々、私自身が肌トラブルに悩んでいました。だから、初めてサロンを訪ねてくださった時のお客さまの切実な思いや、きれいになっていく過程の喜びがよく分かります。この仕事の一番のやりがいは、笑顔のお客さまを送り出せること。実感を共有できた時はとてもうれしいです。

3. 喜

女性店主が作るこだわりのそば 行きつけにしたい!



厳選した玄そばを使用。粗びきたそば粉で作る二八そばはしっかりとコシがあり、口に含んだ瞬間、そばの香りが立ち上がる。この時季はぜひ、「かも南蛮」を。フランス産の鴨肉はほろりと柔らかく、うま味がつゆにも溶け込み、冷えた体にも染みる。一品料理も充実しているので、地酒を片手にそば飲みも楽しんでみて。

温・冷・ぶっかけ各6種、季節のそばなど。もり700円、カレーそば(うどん)800円、かも南蛮1,255円、豚とゴボウのゴマせいろ1,100円、天ぷら盛り合わせ(5種)382円ほか ※税別
府中蕎麦 一丸 静岡市葵区入宿町2-5-1 EZAKI SOZOSYAキネマ館1階
TEL:054-204-1928 火曜、月曜夜定休 ①11:00~14:30 ②17:00~20:00

カキ好きが大満足! 食べ放題プラン第2弾スタート



全国の旬の産地から厳選したカキを楽しめる「牡蠣食べ放題プラン」の第2弾が1/8(水)~3/4日(水)の期間で開催。生ガキ・焼きガキ・カキフライ90分食べ放題に、カキすきやきとメのうどんが付いて一人5,500円(サービス料・税別)。2日前までに要予約。寒さが増すとともうま味がぎゅっと凝縮されたカキを心ゆくまで楽しんで。
●飲み放題プランは+2,000円(サービス料・税別)。
●体調に不安のある人や、子ども・妊娠中の女性などは予約を控えたい。詳細は問い合わせを。

純走百年 覚弥別荘 RAKUYABESSYO 静岡市葵区七間町1-15 TEL:054-255-3388 無休
①11:30~14:00 ②17:30~22:00(金土22:30)

asten Column アステンコラム

賢いお金の育て方 Lesson 2

漠然と老後のために蓄えたい...でも一体どうしたらいいの?

「老後のことはもっとも多く受ける相談の一つ」というのはFP(ファイナンシャル・プランナー)の山田さん。老後のための貯蓄で初心者が始めやすいのは「資産の分散」。例えばすべてのお金を銀行の預金に入れればなしにするのではなく、お金の入れ場所を使い方に応じて複数に分ける、というシンプルな考え方。まず日々の生活費などに必要なものはすぐに引き出せるように今まで通り普通預金に。当分動かさずに将来に備えて手をつけず、でもいざという時には使えるお金というなら保障もついてくる積み立て保険に入る。働かせたいお金は少額から安全な投資にというように、大きく三つほどに分けるといいそう。他にも目からウロコのコツがたくさん。無料で相談できるFPさんを使って、賢く使分けしてみよう?

保険一つとっても会社ごとに多くの種類や特徴があって本当に自分に合ったものを探るのは難しいですね。専門家だからこそ、一番合いそうなものをご提案できます。



ファイナンシャル・プランナー 山田健二さん
やさしいマネーセミナー 1/18(土) 13:30~15:00
参加費 無料 (先着20名)
グランシップ(静岡市駿河区東静岡2-3-1) 参加申し込みは電話かメールで 少人数なので個別相談可能(後日の相談も無料)

RKコンサルティング 静岡支社 静岡市葵区追手町8-1 TEL:054-251-2700 FAX:054-251-2702
メールアドレス:kenji_00768@rkinc.co.jp 月~金9:00~18:00

開港10周年を迎えた 空港さんぽ

この秋冬、南昌、瀋陽港、温州と就航が相次ぎ、富士山静岡空港は日本有数の中国路線数を誇る地方空港となった。今回は3時間前後で手軽に行けちゃう中国をご紹介。例えば、毎日便がある上海は、夜景やグルメが定番スポットとして人気。絶景ファンにオススメなのが、新たに毎日就航となった杭州。一度は訪ねたい世界遺産「西湖」に近く、周辺観光も魅力。そして、意外と知られていないのが烟台直行便から北京への乗り継ぎ。万里の長城をはじめ見どころいっぱいの北京にも、実は静岡空港から簡単にアクセスできる。もちろん、北京ダックや火鍋といったグルメも見逃せない。4000年の歴史、まだまだ知らない中国地方都市の魅力、富士山静岡空港からの旅で発掘してみよう?



中国東方航空・上海航空 (上海・杭州・寧波・南昌・瀋陽港・温州) 早割14、早割21、早割42で中国東方航空の公式ホームページからお得に予約できる。
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!
JTB金谷駅 約13分 JTB島田駅 約25分
JTB藤枝駅 約35分 新静岡駅 約55分
最新情報はこちら 富士山静岡空港HPへ

asten INFORMATION

SDGsを体感して、楽しく学ぼう! 1/11(土)10:00~21:00(予定)、ツインメッセ静岡南館で「SDGs COLLECTION」が開催される。入場無料。マルシェなどSDGsを楽しむ体感できるコンテンツが盛りだくさん! 「SDGs推進 TGC しずおか 2020 by TOKYO GIRLS COLLECTION」のバリックビューイングも!
SDGs COLLECTION supported by TGC しずおか 2020 ツインメッセ静岡 南館大展示場 [問い合わせ先] 静岡市企画局企画課 TEL:054-221-1022

静岡東急スクエアで「SQUARE BARGAIN」開催! 1/26(日)まで静岡東急スクエアで「SQUARE BARGAIN」開催中! 冬のトレンド商品が早くもお得にゲットできるチャンス。家族みんなで初買いを楽しもう!
静岡東急スクエア 静岡市葵区伝馬町6-1 10:30~20:00 (サイゼリヤ、フレッシュネスバーガー、わたしのハイフは営業時間が異なる)

CHANSON COSMETICS

すべては美しい素肌のために。

石油系乳化剤を一切使用しない天然成分主体の製品開発。確かな美容理論に基づくエステティックやスキンケアアドバイス。わたしたちは、すべての女性が美しく輝く社会の実現を目指してこれからも歩み続けてまいります。

「キレイ」をつくる、「キレイ」になれる。輝く自分を叶える仕事。 エステサロンオーナー、サロンスタッフ、営業インストラクター募集中!



株式会社 シャンソン化粧品 静岡県静岡市駿河区国吉田 2-5-10 www.chanson.co.jp



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 17 環境問題やジェンダー平等など世界が統一して取り組むべき目標です。シャンソン化粧品はSDGsの推進を支援しています。

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

パトンこだわりのもちり食パン お得な回数券も そのまま食べればふわふわ、トーストすると外はサクッと中はもちり。店長が素材や焼き方に工夫を凝らした、どろりとしたこの食感のパトンの食パンならではの、こだわりの生地に練乳を加え、ほんのり甘く幸せを感じるおいしさ。毎日食べたという人におすすめなのが12斤セットの回数券(2,400円・1年間有効)。1斤ずつ買うよりも480円お得だからこだわりの食パンを心置きなく楽しめる。
●食パン1斤240円〜。
石窯パン工房 パトン ●藤枝店 藤枝市前島3-9-50 TEL:054-636-3300 7:00~19:00 火曜定休 ●焼津店 焼津市小川2826 TEL:054-656-0810 7:00~19:00 月曜定休 ※祝日の場合は営業。※小川公民館向かい。ナビは「小川公民館」で検索

おせちに飽きたら中華でしっかり! 女子会やビジネスランチにいかが? クリスマスに洋食、年末年始におせち料理ときたら、そろそろ中華が恋しくなるはず! 写真はメインを4種から選べる月替わりランチ。シェフの一押しは「牡蠣と野菜の黒胡椒炒め」。やわらかくて甘みのある広島産カキがたっぷり ほかにコースプラン、麺ランチ、飲茶点心など、TPOに合わせて楽しんで。
北京烤鴨 祥瑞(しょうすい) 静岡市葵区東金町55 静岡交通ビル2F 不定休 TEL:0120-22-5851 ①11:00~14:00 ②14:00~16:00 ③16:00~23:00(L022:00) 北京ダック種類 限定
●「月替わりランチ」1,300円。メイン(麻婆豆腐or牡蠣と野菜の黒胡椒炒めor油淋鶏or鮭と青菜の炒飯)・サラダ・スープ・点心2種・ご飯・デザート。

1日のランチ! 真鯛のボワレ オマールソース 2,270円(税込) オードブル6品、スープ、パスタライス、デザート、コーヒーorティー付き
パスタ、肉、魚など多彩なランチメニュー 新年会や趣味の集まりにいかが? 季節の素材を盛り込んだモイズミのランチは6種類(1,850円〜税別)。中でも今月のおすすめは真鯛のボワレをぜひ味わいたくオマールソースでいただく一皿。新鮮なオマールエビの頭を炒め、自家製フェムト・ボワゾンで丁寧に抽出したソースは、濃厚なのにいつまでも食べていたい美味しさだ。
和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI(モイズミ) 静岡市葵区池ヶ谷7-5 TEL:054-247-1338 11:00~14:00 17:00~22:00(土日ランチあり) ②6台+提携あり 水曜定休 MOIZUMI 限定

新しい年の幕開けに 良いことずくめのランチで好スタートを! 新年最初の限定ランチは、生粋の和食職人がつくる「花かご焼肉」。上質な国産カルビと体に優しいおばんざいをコラボさせた、さわからの新年の贈り物。「アステンを見た」で通常2,300円を1,500円(税別)にて提供。月~土の1日限定15食、予約がおすす。2月末まで。このほか、ロースターサーロインステーキや三角カルビ、ヒレなど各種定番メニューもおすす。ロースターテーブルで人気の一人焼肉を楽しんでみては。
●10Fの「天空ランチ」は6種類、各1,000円(税別)。
しずまさわ 静岡市葵区昭和町6-2 アイビル1F TEL:054-266-4777 ①11:30~14:00(L013:30) ②17:00~24:00(L023:00) 日曜定休、祝日は要予約

あの子に1つ贈り物

“赤ちゃんから「一番だし」で食育!”を合言葉に生まれた逸品。明治年間創業の焼津の老舗製菓屋が先り出した。遠赤焙煎した焼津産本枯節を中心に、歴節・昆布・椎茸・焼あごなど、全て国産の原料をブレンド。食塩や化学調味料を全く使っていないから安心して離乳食に使える。微粒粉末なのでバックを開けて、ふりかけやお好み焼きの生地に混ぜても良いという。子育てに戸惑いがちな新米パパママにはうれしい手軽さ。一番だしならではのきれいな味の記憶がこれからのあの子を支えてくれる。

勝男屋の赤ちゃんだし

(8g×10袋) 702円
勝男屋
焼津さかなセンター本店 TEL.054-629-1177
静岡駅ビルバシエ TEL.054-292-5066



とっさの1フレーズ

ソング
so long
「またね! さようなら」



Point ここでは「すごく長い」ではなく、あいさつとして「See you」と同じ意味です。これも慣れておきましょう。

※今まで連載を応援してくださった皆さま、今月で最後となります。ありがとうございました。それでは So long!

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トン
NB International Kindergarten 静岡市駿河区中田本町6-3 tel:054-202-9555

森一馬さんの歌声ですてきなディナーを19歳でデビューしてから、甘い艶やかな歌声で魅了し続けている森一馬さん。その歌声が聞けるホテルアンピア松風園「New Yearディナー&ミュージック2020」のチケットが好評発売中! 1/21(火)18:50~、一人11,000円。世代を超えて一緒に歌いたいくなる曲ばかり。家族でぜひ!
ホテルアンピア松風園
焼津市浜田目海岸通り星が丘 054-628-3131(9:00~20:00)
ホテルアンピア松風園 検索

木のぬくもりをリビングに
年の初め、リビングの一新を考えているならこだわりの手造り家具・金網を訪ねてみて、「椅子に腰かけあぐらをかきたい」「木のぬくもりを感じたい」など、くつろぎのスタイルや好みによって家具に出会えるはず!
手造り家具の金網
静岡市駿河区北九子2丁目38番9号
10:00~18:00 ほぼ無休 054-201-2511



asten life 1 ワンステップ for ワンダフルライフ!

基礎代謝を上げよう! パービー

- まっすぐ立つ。次にしゃがんで手を床に。
- 足を伸ばして胸立ての姿勢に。
- 足を引き寄せる。手を床から離し立ち上がる。①~③の連続運動。自分のペースで30秒。

立ち上がる時にふらつく時があるので注意!

余裕がある人は立ち上がった時にジャンプし頭の上で手をバン!

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!
WEBをチェック! 「アстенを見た」で1日体験通常2,700円→0円
Glanz

asten PEOPLE vol.171 香里奈 女優

昨年に続き「SDGs 推進 TGC しずおか 2020 by TOKYO GIRLS COLLECTION」=1/11(土)、ツインメッセ静岡 北館大展示場=にスペシャルゲストとして登場する香里奈さん。1/14スタートのSBS火曜新ドラマ「恋はつづくよどこまでも」には「謎の美女」として出演する。輝きを増す香里奈さんにインタビュー!

Q.TGCのランウェイには10年以上にわたり立ち続けています。あらためて魅力とは? 一貫して感じているのは、毎回違う空気感の中、客席とステージが一緒にイベントを作る、「一体感を感じられる場所」だということです。日本のかわいいファッションを発信するだけでなく、旬のエンターテインメントを感じることができたり、環境や世界の問題が若い世代に浸透していく機会であったり、いろいろな点で影響力も感じています。

Q.バックステージはどのような感じですか? 出演者やスタッフなど本当に関係者が多く、私もTGCをつくっている大勢のうちの一人という感覚です。モデルは雑誌が違うと撮影では会えないものなので、各所で頑張っている人たちが会える場所でもあってうれしいですね。

Q.昨年のTGCしずおかの印象をお聞かせください。 静岡で作られているかんざしを髪に付けてもらいました。職人技のように歴史を感じるものとトレンドとを融合したファッションは新しく、面白かったです。お弁当のうなぎや、バックステージにいたちびまる子ちゃんにも静岡らしさを感じました(笑)。今年も地域ならではのものに触れられたらと思っています。

Q.SDGsについての思いや、実践していることについて教えてください。 項目全てを覚えるのは難しいですね。将来のために今できることをしよう、と大きく捉えて日々過ごすようにしています。水を節約したり、フードロスを生まないようにしたり。

Q.もうすぐ36歳。長くお仕事をされていますが変化はありますか? いつもと頑張り時なのかもしれませんが、



少しペースダウンし、呼吸を整える30代。ぶれない自分であり続けたい。

特に10代20代はいろいろな経験しなければいけない時期。30代、女性は結婚や出産をする方もいるでしょうし、ライフスタイルが変わって第2章と言えるのではないかと思います。私も、それまでできなかった役柄、撮れなかった写真ができるのでは...と10代20代とは区切りを設けたい気持ちがあり、ペースを変えている途中にあります。10代からずっと「もったいぶっていたらいいのにな」と思っています。

Q.もうすぐ36歳。長くお仕事をされていますが変化はありますか? いつもと頑張り時なのかもしれませんが、

もしもですけど(笑)、忙しすぎて見えていなかったものが、今少し時間ができて見えてきたかなと感じています。
Q.ドラマ「恋はつづくよどこまでも」での役どころは? 私が演じる「渡子」は、上白石萌音さん演じる「七瀬」と佐藤健さん演じる「漣(かいり)」に密接に関わるキーパーソンですが、どんな関係なのかはドラマをご覧いただくのがお楽しみ(笑)。彼女自身にも葛藤やバックグラウンドがあるようで...連続ドラマは久しぶりです。自分の存在によって二人をいかに輝かせられるかが大事な役割だと感じています。
Q.身近に静岡人はいいますか? 長澤まさみちゃん、深川麻衣ちゃんをはじめ何人かいます。麻衣ちゃんはデビュー前に私の地元の名古屋に住んでいたことがあるということでそんな話もしましたが、逆に私が静岡の話ができないので、これからもっと深く知る機会ができればうれしいです。
Q.読者の皆さんにメッセージをお願いします! 明けましておめでとうございます。今年も、仕事にプライベートに、自分のペースで頑張っていきたいです。2020年初のTGCが静岡での開催。私自身、すごく楽しみにしています!



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?!
新春、期間限定の無料カウンセリングで、不調や悩みの改善へ

「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。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、不調に悩む人の手助けをしたいと2008年に店をオープンした。フィッ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стенを見た方限定で1/31(金)まで無料。予約時にアстен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 ㊄あり 水曜・木曜定休
http://www.fit-lab.com 足の悩み フィッラボ

1/13(月・祝)までの正月展示
「子(ねずみ)にごちゅうもく」
1/15(水)~2/15(土)にはフォトコンテストも

海洋科学博物館では1/13(月・祝)まで、干支のネズミにちなみ、ネズッポ(鼠坊)の仲間やナマコ(海鼠)の仲間、ネズミザメ(鼠鯨)といった海洋生物を展示。自然史博物館でもネズミにちなんで植物(ネズミノオ)の紹介やネズミ・イネ・人との関わりなどを展示する。また、1/15(水)~2/15(土)には、入選者に招待券や記念品を贈呈するフォトコンテストを開催! 期間中に来館すると応募券をもらえるので、見学しながら写真撮影を楽しんでみては。

●1/4(土)・5(日)・6(月)に来館すると各日先着100組にオリジナルカレンダーをプレゼント

東海大学 海洋科学博物館・自然史博物館
静岡市清水区三保 2389 054-334-2385
9:00~17:00(最終入館16:30) 火曜定休 ㊄90台(有料500円)
料金・海洋科学博物館1,500円、自然史博物館1,000円、共通券1,800円 単小(4歳以上)は半額

編集部 オススメ こだわり SELECTION



社会人が通いやすい夜間クラスと昼間部1年制教育訓練給付金で最大70%の学費補助

国家資格の調理師・製菓衛生師を取得したい人に検討してもらいたいのがこちら。週3回の夜間や昼間の1年制で社会人に通いやすいクラスを開講しており、授業は確かなノウハウを持った専門学校教員が行う。現在2020年度の4月入学者を募集。また、高校・大学卒業後の進学先としてはもちろん、転職や定年退職後の新しい人生の選択肢として通う人も多いそう。随時見学も可。希望日時は要連絡。

●調理師科は1/25(土)・2/8(土)・3/14(土)に学校説明会を開催。また、フード・パティシエ専科は個別に学校・授業見学に対応。詳細はホームページまたは電話で。
●調理師科(1年)昼間部と「フード・パティシエ専科(週3回/1年)夜間」は教育訓練給付制度対象講座。雇用保険3年以上の加入者の場合、支払った学費が最大70%支給される。

鈴木学園 中央調理製菓専門学校 静岡校
静岡市葵区七間町15-1(静岡市上下水道局庁舎)8~10F
054-251-0654
(問合わせ:8:30~17:30 ㊄土・日曜・祝日休み) 鈴木学園 検索

いろいろもらってイベントいっぱい!
1/19(日)は「新春ハッピーフェスタ」へGO!

1/19(日)にSBSマイホームセンターの静岡県内展示場へ家族で行くと、いいことたくさん!10:00からは無料の日本のお正月遊び、すくろくチャレンジで景品プレゼント。露店コーナーでは10:30からの子ども限定のたまご箱プレゼントや14:00からの釣り大会を開催。13:30には人気キャラクターパルーンプレゼントもある。グライダーなどの工作体験も1日中盛りだくさんで、お菓子の詰め合わせまでもらえる。楽しい遊具も勢ぞろい。もちろん大人にもモデルハウス見学のスタンパラリーで選べるプレゼントが。ふらっと遊びに行ってみては?

SBSマイホームセンター
静岡展示場 静岡市駿河区松園町1-1 054-258-4462
静岡東展示場 静岡市清水区堤込430 054-345-1369
藤枝展示場 藤枝市五十海3-12-2 054-646-6601
橋南展示場 橋南郡吉田町神戸80-1 0548-32-8560

しずおかプロジェクト お風呂自慢 笑福の湯



笑福の湯的「美」と「健康」のすすめ!

西焼津笑福の湯は岩盤浴が人気の日帰り温泉施設。岩塩房、黄土房、火室房の三つの房(低温サウナ)でじっくり汗をかいた後は毎日(1日3回)開催している「ロウリュウ」で楽しく元気に熱波を体験! 発汗作用とリラクゼーションで、心も体もスッキリ。また最新エステマシーン「ハイパーナイフ」を使用するエステがダイエット中の女性に大人気!
●西焼津笑福の湯は「23時間営業」。もちろん仮眠スペースは「女性専用コーナー」があるので安心して利用できる。

静岡市駿河区241-1 054-620-4126
10:00~翌朝9:00
平日大人850円・土日祝大人950円 無休

県中のお風呂文化を盛り上げる! さがら子生温泉会館/島田 蓬萊の湯 西焼津 笑福の湯/エキチヤ温泉・くろしお 東静岡天然温泉 柏木の郷 クア・アンド・ホテル駿河健康ランド

asterisk(アスタリスク:*)はギリシャ語で「小さな星」。asterisk10(アステん)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。

2020.1月号 Vol.171 (2020.1.4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(2020年2月1日発行)は「国際交流」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 ICHIRIN
花/ツバキ、バラ(白・赤)、アジサイ、サクラ、ユリ、花瓶/シルバー、グレー、ブラック、ゴールド
(花瓶と花のセット)11,000~14,500円
※筒径22cm×高さ14cm ※予約販売/2週間~1か月
お問い合わせ: みやびで HANA ASOBI
TEL.054-253-2456

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「アステん編集室」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 アステん編集室

1月は冬のティータイムに しずおか キッチン

今月のしずおか食材
イチゴ



酸味の少ない「章姫」、香りのよい「紅ほっぺ」、みずみずしい「きらび香」と静岡が誇るイチゴがおいしい季節。イチゴはビタミンCが豊富。風邪や肌荒れ予防に、たくさんいただきたい。



ベリーの クリームチーズ タルト

●材料(直径15cmタルト型一つ分)

市販のパイ生地: 1枚

生クリーム

いちご

- クリームチーズ: 80g
- グラニュー糖: 40g
- 卵: 1個
- 生クリーム: 150cc
- 薄力粉: 10g
- レモン汁: 少々

- 1 型にバターを薄く塗り、解凍したパイ生地を隙間ができないように型に敷く。
- 2 Aをボールで混ぜる。
- 3 ①に②を流し入れ、170℃のオーブンで30~35分、上に焼き目が付く程度まで焼く。生クリームといちごで飾り付ける。

point クリームチーズはあらかじめ柔らかく

今月の先生 野田 早苗 Sanae Noda ● AGATHA オーナー tel:054-367-2306

Aを混ぜる前にクリームチーズを湯せんしておくとう混ぜやすいですよ。湯せんが面倒な場合はレンジでもOK。15秒くらい加熱して様子を見て、固ければ状態を確認しながら10秒ずつ加熱を繰り返してみましょう。



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「アステん編集室」
FAX/054-284-9129
Eメール/asten@shizushin.com

2020年1月17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1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 アステん1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 ロールケーキでおすすめのお店とその理由を教えてください。
- Q4 アステんへのご意見・ご感想をお聞かせください。

01 5名様
富士山静岡空港10周年 コジコジクリアファイル
[富士山静岡空港]

02 6名様
金ごま香るドレッシング 空揚げ風船のこくと旨みドレッシング 各1本セット
[エスエススタイルフーズ]

03 5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 12名様
カップめし(カレーメシ、ハヤシメシ、ウマメシ、シビウまぜか、カップヌードル、ぷっこみ) 各1食セット [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。これらを発送のため以外で外部に提供することはありません。

ひかる 光の母ちゃん エネルギー ちょいかじり!

第10話 ヨーロッパの発電事情は?

亜弥の家でお雑煮を食べている...

あ〜おいしい、このお雑煮!丸いお餅に白みその出汁なんて初めて食べたわ!

関西の友達からレシピを教わったの。この辺りは角餅にしょうゆ出汁だから新鮮よね。

食文化って地域によって違うから興味深いわ。

食文化の違いも面白いけど、僕は国によって発電事情が違うってことに興味を持つなあ。

え?発電事情ってそんなに違うの?

そうだよ。ほら、日本の発電事情の特徴は、火力が全体のおよそ8割を占めていることだよ。これがヨーロッパだと、例えばドイツは再生可能エネルギーが3割、石炭火力が4割と多くて、フランスは原子力が7割を占めてるんだ。(※注)

へえ。発電ってどこも同じようなものかと思ったら、国ごとに特徴があるのね。

発電事情は様々だけどヨーロッパには日本にない大きな特徴があるんだ。

え?なにに?

ヨーロッパの国々は送電線で繋がっているから電力を融通し合えるんだ。

じゃあ、ある国で電力が足りなくなるとしたら他の国が助けてくれるわけね。

それはいいわね。あ、そうだ亜弥ちゃん、カツオ節と青のりってある?

あるけど...なににするの?もしかして...お雑煮にかけるの?

そうよ。ヨーロッパの送電線にならって関西と静岡のお雑煮を繋げてみるのよ!

他国と送電線が繋がっていない日本は自力で電力を確保しなくちゃなんだワン!

ドイツは再生エネルギーが多い

フランスは原子力が約7割

電線でつながる欧州

欧州の送電網(イメージ)

(※注)出典:資源エネルギー庁「日本のエネルギー-2018」