



asten

3月
Mar. 2020

春の空からふわりと舞い降りたような
とびきり優しいハンカチーフ。
左の一枚は桜の、右はハマナスの
花びらで染めている。
光を含んだように優しい色合いは
植物が持つおよそ200の自然の色素が
乱反射して生まれるのだという。
国内でも希少な特殊ミシンを使いこなし、
明治以来の老舗の手作り。
美しいレースも花刺しゅうも、丁寧な仕上げも
すべて、特別な日のための
特別なハンカチーフ。

*
撮影協力/ 駿河服飾工業
TEL.055-966-5171

今月のキラリ
*
*

特集

大人の おあつらえ



asten people
大島衣恵



アステン5つ星
点心

しずおかキッチン
魚介の和風麻婆

私流、発見 THE STYLE OF astenIST
雨の日を心待ちに

asten life 1 | こだわりSELECTION



新小学3~6年生の
みなさまへ

ちゅうでん小学生サイエンスクラブ エレキッズ 会員募集!

たくさんの
友達が
みんなの入会を
待ってるよ!

森野いずみ

大野力太

原アトム

入会
無料

見て、ふれて、体験して! 科学やエネルギーが楽しく学べるよ!

会報誌が
年4回届くよ。

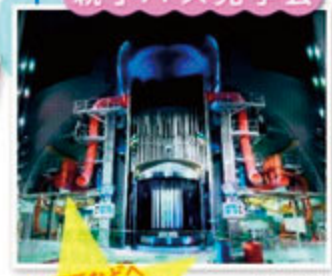


科学やエネルギーの
不思議が
楽しく学べるよ!

見て、ふれて、体験するイベントに
参加できるよ!

*応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます。

親子バス見学会



浜岡原子力館
実物大模型

発電所などへ
行って、いつもは
見られない施設を
体験しよう!



エレキッズ教室



本格的な
電子工作や
プログラミングを
体験しよう!

参加
資格

- 1 愛知県、岐阜県、三重県、長野県、静岡県(富士川以西)にお住まいの小学3~6年生の方が対象です。
- 2 会員資格の有効期間は、小学校卒業までです。
- 3 住所変更など、ご登録内容に変更が生じた場合は、エレキッズ事務局までご連絡ください。ただし、記1の地域外への転出については退会とさせていただきます。

入会
方法

くわしくは 中部電力 エレキッズ で検索してね

お問い合わせ先

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





風呂敷で
真心を包む

年を重ねるほど、冠婚葬祭や行事に出席する機会は増える。どんな時も動じることなく振る舞いたい。そんなシーンで心強さをもたらしてくれるのがきちんとした道具や装いだ。

「特別な訪問だけでなく、何でもない時も風呂敷に包んでお土産を持って行けたら格好いいですよ」と話すのは松坂屋静岡店(葵区御幸町)、和ぎやらしい担当の櫻井恵子さん。例えば菓子折りを渡す時。紙袋ごと手渡すのではなく、家紋入りの風呂敷から手際良く取り出し、両手を添えて差し出したら。きっと相手への印象は違ってくる。

包む文化の起源は、奈良時代にさかのぼるという。物を包むことは、結ぶ、抱える、解く、広げるといった行為へとつながる。日本らしい奥ゆかしさと真心が詰まっているのだ。風呂敷という言葉が生まれたのは江戸時代。「当時流行していた銭湯へ行く時、家紋入りの風呂敷に着替えを包んで持ち運んだことから、こう呼ばれるようになったそうです」と櫻井さんは教えてくれた。その後も嫁入り道具の布団包みや結納品包みとして、昭和の中頃まで必需品とされた。

現在は一家に1枚あるかないか。最も身近な例は、祝儀などを入れるふくさではないだろうか。今は差し込み式の簡易型が一般的だけれど、正式には名入りの小風呂敷で、祝儀を乗せた切手盆を包む。「結婚のお祝いを包む時は、結び目を作らない平包みという方法で包みます。「結びを解かないように」という意味です」。こうした作法の随所に、日本の美意識が宿る。

実は、風呂敷を必要とするシーンは案外多い。

冠婚葬祭や卒入式のサブバックとして、紙袋を代用している人も多く見かけるが、「そういう時は風呂敷を使って」と櫻井さん。せっかくなら名入りを何枚かあつらえておきたい。よほど珍しい名前であれば、金銭的にも時間的にもそんなに負担はかからないという。「まずは慶弔で使える紫色の無地に名入れするのがおすすめです。季節ごとの柄物をそろえるのも楽しいですよ」

好きな色に染めたり、家紋を入れたり、素材を選んだり。日本には衣や小物をあつらえる文化がある。大人の品格を一段上げるためのおあつらえ。



「あつらえる」というと、着物を思い浮かべる人も多いかも。年齢や体型を問わず、フォーマルからカジュアルまで幅広い選択肢がある優れた伝統衣装だ。1,2世代前はあつらえるのが当たり前だったが、今はレンタル派も多い。

「その時限りのレンタルより、自分のためにあつらえた着物は喜びが違いますし、自信につながります。30~40代になってから自分のために、とお求めになる方も多いですよ」と教えてくれたのは創業100年を超える老舗「あびすや呉服店」(島田市大井町)の大石尚美さん。

「紺生地に染められた多彩な日本の色、奥深い文様の数々は、お洋服とは違う意外な魅力を引き出してくれますよ」

種類や着こなし方のバリエーションが豊富なため、一度その魅力を知るととりこになる人も多い。高橋周(あまね)さんもその一人。社会人になってから大石さんの店で着付けを習い、今では友人との食事や旅行も着物で出掛けるほどになった。「同じ着物でも帯や帯締めで雰囲気が変わるので楽しいです。自分に似合う着物を知ること、今の自分を知ることでもあると思うんです」と奥深さを語る。自然と背筋がピンと伸び、着物に見合う立ち振る舞いも心掛けるようになった。

呉服店の棚にずらりと並ぶ反物から選ぶのも楽しいが、白生地から好きな色に染める完全

オーダーメイドもできる。鈴木直子さんは子どもが小学1年の頃、白生地から染める家紋入りの色無地をあつらえた。「成人式の振袖を選ぶ感覚とは違って、主役の息子を引き立てるような着物を作ったかっただけです」と鈴木さん。まず一目ぼれで帯から選んだ。「お気に入りの帯が映えるかっこいい色、顔映りのいい色を探しました」。たくさん悩んでたどり着いた色は、淡い焦げ茶色。人生を重ねたからこそ選べる色や柄もある。それもまた、あつらえることの醍醐味(だいごみ)なのだ。



人生の節目に立ち合う印鑑
大人が用意しておきたいアイテムの一つが、手彫りの印鑑だ。近年、ペーパーレス化の流れから需要は減りつつあるけれど、日本の文化として深く根付いている。社会的地位が上がるにつれ、きちんとした印鑑が求められる機会は増える。いざという時に登場した印鑑が貧相では台無しだ。どこでも売っている三文判を実印として使い続けると、他人と被ってトラブルになるケースも。ずっと使える手彫りの印鑑を備えておきたい。

明治の頃から静岡の人々の名前を彫ってきた「吉田印章堂」(葵区呉服町)。3代目の吉田博史さんは、小さな印鑑がもたらす数々のドラマを見て



きた。「親から子へ、その次の世代も親から子へ、という方は多いです。親が大切に使用していた象牙を削って彫り直したいという人もいらっしゃいました」と話す。祖母から孫へ、父から娘へ、夫から妻へなど、特別な贈り物としても選ばれてきた。

高級印鑑と言えば象牙だが、素材の選び方や大きさの意味も心得ておきたい。まず素材。硬くて丈夫な象牙は、真っ白に漂白されていないアイボリーで目が細かい物が上等品。女性に人気の白水牛は、中心に小さい芯があって斑が少ないほど高価になる。長さは60mmが一般的だが、一流の印鑑は45mmと大人の手に対しては小ぶりだ。「小さいと片手で押すには不便です。あえて小さくすることで、両手で丁寧に押すことになる。それが一流であるゆえんです」と吉田さん。また、一流の印鑑には前後の印がない。重要な契約書に判を押す時、印鑑の前後を目で確認することでひと呼吸置く時間を与える。勢いで押ししまわぬように、という配慮が込められているのだ。「持つ人の人生の節目に立ち合うのが印鑑なんです」

時間をかけて選び、自分のために仕上げてもらった品々は、使いこなすほどに自信をもたらしてくれる。手にするたびに、大人としての振る舞いが試されるからかもしれない。

取材協力 / 松坂屋静岡店 TEL.054-254-1111 あびすや呉服店 TEL.0547-35-2446 吉田印章堂 TEL.054-253-3145

こども保育科
開設 3年制
2019年4月

一緒に育つ
さんぎの保育

学校法人静岡理工科大学
静岡産業技術専門学校
〒420-8537 静岡市葵区宮前町110-11
[交通] JR「東静岡駅」北口徒歩12分または静鉄「柚木駅」徒歩1分

TEL:0120-618-255

2020春、新しいスタートへ
お祝いとありがとうの特別な1日を
Spring Dinner Menu

25F Sky Restaurant
GRANDAIR
Beau Ciel
TEL.054-273-5250

1名様 ¥5,600~

詳しくはこちらまで
ヴォーション エル 検索

熱海 春旅日和 宿泊プラン
熱海温泉 大月ホテル和風館

【期間】2020年4月24日(金)まで 除外日:3/20-21-4/18
【料金】(1泊2食付き/1名さま)
利用人数 1名さま 2名さま 3名さま
17,000円 22,500円

特典
①姉妹館ホテルミクラス温泉入浴サービス
②お土産にホテルオリジナル「温泉の素」(25g)を1名さまに1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)

Nippondaira Hotel
Restaurant Information

日本料理 富貴庵
春の行楽弁当 (お花見小箱)
3/17~4/9

All Day Dining The Terrace
春を彩る さくらディナー
3/16~4/17

TEL:054-335-1155

アステン5つ星

飲茶でほっこり 点心

点心とは中国料理で軽食のこと。せいろで蒸しあげた小籠包にちまき、中華スイーツ…。まだまだ寒いこの季節。柔らかな陽光が照らすテーブルに集い飲茶はいかが？

焼津市 [BALIHAI(バリハイ)焼津店]の 点心盛り合わせ

2019年11月、花鍋と点心の店としてリニューアル。看板メニューの点心は、定番人気の「小籠包」と、ハスの葉の香りが芳しい「台湾蓮の葉チマキ」が入った盛り合わせがおすすめ。この2種以外は日替わりで、写真の「豚肉シュウマイ」や「フカヒレ蒸し餃子」のほか、海鮮系の餃子やメニューにない変わり点心が入ること。ガラスポットの中で花が咲く「花茶」と一緒に、極上の飲茶タイムを楽しんで。

焼津市小土1244-1
tel/054-626-7775
営業11:30~14:30(14:00L)、
17:00~22:00(21:30L)
休・不定休
P/80台
★点心盛り合わせ ¥780(税別)



pick up voice / コチラも!! 読者オススメ 点心

●静岡 ● 焼津市 中国料理 焼津店 [BALIHAI(バリハイ)焼津店] ● 焼津市 中国料理 焼津店 [BALIHAI(バリハイ)焼津店] ● 焼津市 中国料理 焼津店 [BALIHAI(バリハイ)焼津店]

【中国老舗 天津飯店】の 小籠包

本場、中国・天津出身の特級点心師が一つずつ手包みで作る逸品。天津市の小籠包は、厚めの皮とわっとした舌触りのあんが特徴。皮は粉を練ってから一度寝かすことで、コシのある仕上がり。カラーゲンの多い皮付き豚肉をひいて作った、うま味たっぷりのあんが絶妙にマッチ。ショウガと酢を効かせたタレを付けて熱々をどうぞ。静岡伊勢丹8階と好アクセス。都内を中心に店を構える老舗の味を気軽に楽しめる。



静岡市東区東町1-7
tel/054-251-2211(代表)
営業11:00~21:30(21:00L)
休・平日
P/静岡伊勢丹の提携駐車場あり
★小籠包3個 ¥420

【オールド上海カフェ1930】の インアルシュエリエンヤンシェンタン 銀耳雪蓮養生湯

歴代皇帝の妃も愛した宮廷スイーツをベースにした新メニュー「銀耳雪蓮養生湯」が登場。植物性カラーゲンをたっぷり含んだ桃膠(トウキョウ)という樹液と白木耳(シロキクラゲ)を甘く煮出し、プルプルのゼリー状にしたものに、龍眼・蓮(ハス)の実・薏(ナツメ)の薬膳食材を合わせた。冬は温かく、夏は冷たくして食べるのだそう。異国情緒あふれる店内でシノワスタイルのアフタヌーンティーを楽しむなら、阿里山茶がおすすめ。



静岡市東区七間町10-8 松風堂ビル201
tel/090-3511-4536(営業時間のみ対応)
営業12:00~14:00ランチ、
14:00~19:00ティータイム
休・月、火曜(祝日の場合不定休)

★銀耳雪蓮養生湯 ¥1,000(14時以降注文可能)

●静岡 ● 焼津市 中国料理 焼津店 [BALIHAI(バリハイ)焼津店] ● 焼津市 中国料理 焼津店 [BALIHAI(バリハイ)焼津店]

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

無限に食べちゃいそう! いちご過ぎる「いちごまつり」開催中!

冬から春にかけて、おいしさ極まるいちご。けのひ堂の「いちごまつり」では、地元の契約農家から仕入れた新鮮いちごを使ったオリジナルメニューがお目見え。中でも気になったのが「季節のドーナツ(ブリュレといちご)」。とろとろのブリュレの下は、ひんやりとしたバナナアイスと熱々ふわふわドーナツ。「温」、「冷」の王道の組み合わせに、フレッシュいちごの爽やかな甘さが際立つ。いちごは、静岡店が「紅はっぺ」、焼津店では「らび香」を使用。食べ比べを楽しんでみては?

●上写真「季節のドーナツ(ブリュレといちご)」700円。
●左写真「いちごのブリュレセット」850円(コーヒーor紅茶付き)。生いちご、果実たっぷりアイス、爽やかなゼリー、いちご三昧!

●「あんバター」550円。ホットコーヒー、アイスコーヒーを半額でいただけるセットがおすすめ。

●「クリームソーダ」700円(写真は静岡店。焼津店はソフトクリームトッピング)。

フードメニューはなんと、約50種類!

小腹が空いた時のイチオシは「あんバター」。地元の「豊月堂」や「梅原製パン」の厚切り食パンがカットと香ばしく、和の甘みとバターがベストマッチ! ハンドドリップコーヒーはもちろん、フードメニューも約50種類と充実。モーニングから夜の定食までいろいろ楽しんで。

●あんバター 550円。ホットコーヒー、アイスコーヒーを半額でいただけるセットがおすすめ。

●「クリームソーダ」700円(写真は静岡店。焼津店はソフトクリームトッピング)。

オマールエビを存分に! ぜいたく休日ランチ

3月から土日祝日限定で「オマールオレンジプレート」が新登場! メインのオマールエビのオレンジ揚げは、外はサクサク、中はプリとした食感がたまらない。海鮮ビラフオムレツまたはガーリックライス、スープ、サラダ、デザート、コーヒー付き。「アステンを見た」で通常3,000円を1,950円(税別)で提供。1日限定10食、4月末まで。そのほか、金目の煮付け、サーロインステーキ、するが三色丼など、豊富なメニューが並び。

●10Fの「天空ランチ」は7種類、各1,000円~(税別)。月~土限定。

しずまきわ
静岡市東区昭和町6-2 アイワンビル1F ☎054-266-4777
L11:30~14:00(L013:30)、土日祝日は12:00~15:00 D17:00~24:00(L023:00) 不定休

選べるランチプレート登場!

ぶどうの丘草庵・セナバ両店で2種のランチプレートがお目見え! 「メインが選べるデリランチ」はメインをその日の肉と魚から選んで、「選べるカレーランチ」はマサラと黒ゴマをブレンドしたマイルドな「黒」のポークカレーと、スパイシーな「赤」のチキカレーから選べちゃ。デザート付きのお子様プレートもあるので家族みんなでランチを楽しもう。

●メインが選べるデリランチ1,580円(税別)。メイン(肉または魚)、野菜3種、サラダ、みそ汁、漬物付き。
●選べるカレーランチ1,580円(税別)。カレー(黒または赤)、野菜3種、サラダ、ご飯(白米または十六穀米)。
●お子様プレート680円(税別)。小学生まで。
※いずれもソフトドリンク飲み放題。

ピュッフェレストラン ぶどうの丘
●草庵店 静岡市清水区草庵1-28-1 ☎054-204-9311
L11:00~16:00(L015:00) D18:00~22:00(L021:00)
●セナバ店 静岡市東区東町1-1-1 新静岡セナバ5F
☎054-266-7445 L11:00~16:00(L015:00)
D17:30~23:00(L021:00)
2店とも年中無休

「アステンを見た」でランチに北京ダック1人1ロールサービス! 3月末日まで

エビチリや麻婆豆腐など定番中華もいろいろけれど、今しか食べられない旬の味も楽しみたい! 祥瑞の月替わりランチは、そんな思いをかなえてくれる。今月のシェフイチ押しは浜名湖産アサリたっぷり「豆苗とアサリの塩麹炒め」。自家製塩麹でアサリのうま味がぐんとアップ! ヘルシーでいて美味しい大満足一品だ。

●「月替わりランチ」1,300円。メイン(豆苗とアサリの塩麹炒めorエビのマヨネーズ和えor桜海老とXO醤のチャーハンor唐揚げのオリジナルソース)・サラダ・スープ・点心2種・ご飯・デザート。

北京烤鸭 祥瑞(しょうずい)
静岡市東区東町55 静岡交通ビル2F ☎0120-22-5851
L11:00~14:00 D14:00~16:00 不定休
D16:00~23:00(L022:00) 北京ダック種類 12種

●焼津店 焼津市小土1244-1 ☎054-626-8886 8:00~21:30(L021:00) 無休 P/24台

asten Column アステンコラム

教えてファイナンシャル・プランナーさん

賢いお金の育て方 Lesson 4

Q 押さえておきたいお金の増やし方 「三つのルール」とは?

A 将来不安なのは、健康とお金。健康については自分に合った健康法を実践しているけれど、お金についてはよく分からない、という人も多いのでは? 「お金の殖やし方には大きく三つのルールがあります。一つ目は「長期投資」。短期的に考えるのではなく長い目で見る。二つ目は「資産の分散」で、1カ所に貯金したり投資したりするのはリスクが高いため分散すること。三つ目は「時間の分散」。まとまった額を一度に運用しようと思うのではなく、毎月1万などで自動的に積み立てる形で無理なく、蓄えていくという方法。利益や配当金・分配金が非課税対象になり、個人年金のように受け取れるNISA(ニーサ)や「iDeCo」(イデコ)など国が推進する制度をうまく利用するのも

手です」とFPの笹川さん。セミナーも個人相談も無料なので気軽に相談してみてもいいですね。

ファイナンシャル・プランナー 笹川さん

seminar やさしいマネーセミナー参加者募集中!

3/14(土) 9:30~11:00 会場:グランシップ (静岡市駿河区東静岡2-3-1) グランシップ会議室902 少人数なので個別相談可能(後日の相談も無料) 参加申し込みは電話か右の2次元コードから

3/24(火) 9:30~11:00 会場:グランシップ (静岡市駿河区東静岡2-3-1) グランシップ会議室903 参加申し込みは電話か右の2次元コードから

参加費 無料 (先着20名)

RKコンサルティング 静岡支社
静岡市東区追手町8-1 ☎054-251-2700 FAX:054-251-2702 月~金9:00~18:00

開港10周年を迎えた 空港さんぽ

GWは北海道でリフレッシュの旅!

夏ダイヤが発表され、静岡から北海道へはANA新千歳線に加え、さらにFDA札幌丘珠(おかだま)線の運航が始まる。丘珠空港からは札幌市街までカーシェアやレンタカーで約20分。バスで約25分という近さが魅力。新千歳空港からは「ANAきた北海道フリーパス」(4/1から発売。詳しくはANA公式HPから)を利用して、美瑛や富良野、稚内までを車で楽々移動できる! 北海道といえば、ジンギスカンやラーメン、静岡とはまた違った海の幸も楽しむことができる。5月が見頃の桜を見に行ったり、乳搾りをチーズやワインナーを作る体験をしたり、大自然に包まれるリフレッシュの旅もおすすめ。

札幌への夏ダイヤ

■ANA(新千歳) 3/29(日)~10/24(土)
静岡16:20~18:00、札幌(新千歳)10:30~12:20
■FDA(丘珠) 3/29(日)~10/24(土)
静岡9:30~11:15、11:55~13:40
札幌(丘珠)14:35~16:30、16:55~18:50
※7/22(水)~10/4(日)の期間のみ運航

●空港アクセスバスは 河口湖・御殿場線の運航が開始!

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

※現在欠航中。運休日の便を含む。

最新情報はこちら 富士山静岡空港HPへ

asten INFORMATION

SHIZUOKA PICNIC GARDEN 出店者募集

5/2(土)~5/5(火・祝)、静岡市の駿府城公園でSHIZUOKA PICNIC GARDENが開催される。こだわりあふれる空間で、来場者が思いのままのピクニックスタイルを楽しめるよう、クラフトアイテムやフードなどさまざまな出店者を募集中。詳しくはHPで!

しずおかフェア実行委員会
出店事務局 054-289-2450(10:00~17:00) https://sizpg.com

アステン・サポーター募集

モニターやモデルとしてアステンに協力してくださる女性を募集します。活動参加の際は規定の謝礼を差し上げます。編集室の基準により選考し採用者に詳細をご連絡します。①氏名②生年月日③職業④住所⑤電話番号⑥メールアドレス⑦趣味・特技を明記し写真を添えて下記へお送りください。

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

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

3/16(月)から販売スタート! 見た目も香りも華やか! ベリーのバウムクーヘン

待望の新作は見ただけでキュンとする、華やかな春色のベリーのバウムクーヘン。ラズベリーのペーストをゼいたくにし練り込んだ生地、イチゴのリキュールで華やかな香りをプラス。表面には甘酸っぱいラズベリーナージュをコーティング。治一郎らしいしっとりとした食感がそのままに、卒入学のお祝いや春の贈り物にぴったり!

●数量限定「ベリーのバウムクーヘン」1,100円(税別)。商品サイズ/直径10.5×高さ3.5cm。
●ベリーのイラストをあしらったかわいらしい春色パッケージ!

治一郎 中田店
静岡市駿河区中田4-2-6 アピタ静岡店向かい ☎あり
☎054-669-4450 10:00~20:00 第3火曜定休

3月のランチ

ホタテのカダイフ包み揚げ 3,000円(税別)
オールドフランス風、スープ、パン、デザート、コーヒーorティー付き

アメリカヌとパジルの 滋味あふれる2種のソースで堪能

今月のスペシャルランチは、最近人気を集めている「ホタテのカダイフ包み揚げ」。レアで仕上げたジューシーな肉厚ホタテ。ソースがよく絡んだカダイフと相まって絶妙な美味しさだ。バリバリとした食感も楽しい。春はもすぐそこ。城北公園をお散歩がてら、優雅なランチタイムはいかが?

和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI(モイズミ)
静岡市東区池ヶ谷7-5 ☎054-247-1338
11:00~14:00 17:00~22:00(土日祝ランチあり)
P/6台+屋根あり 水曜定休 MOIZUMI 職人

今までにないもちもち感! チーズとからあげのココろまハーモニー♪

「あったら食べたい」をかなえてくれるような、「ハッパ」のアイデアパン。「とろ〜りモッツアレラとからあげドッグ」は、まさにその一つだ。主役はボリューム満点のからあげ。豪快に使い、こぼれ落ちそう! モッツアレラチーズもぜひにトッピング。新開発のパン生地はかわばたにももちもち、おいしさが加速する。手軽に食べられるので、春のドライブやピクニックにぜひ。

●「とろ〜りモッツアレラとからあげドッグ」281円。

石室バニ工房 バトン
●藤枝店 藤枝市前島3-9-50 ☎054-636-3300 7:00~19:00 火曜定休
●焼津店 焼津市小土12826 ☎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 石室バニ工房 バトン

「アステンを見た」でランチに北京ダック1人1ロールサービス! 3月末日まで

エビチリや麻婆豆腐など定番中華もいろいろけれど、今しか食べられない旬の味も楽しみたい! 祥瑞の月替わりランチは、そんな思いをかなえてくれる。今月のシェフイチ押しは浜名湖産アサリたっぷり「豆苗とアサリの塩麹炒め」。自家製塩麹でアサリのうま味がぐんとアップ! ヘルシーでいて美味しい大満足一品だ。

●「月替わりランチ」1,300円。メイン(豆苗とアサリの塩麹炒めorエビのマヨネーズ和えor桜海老とXO醤のチャーハンor唐揚げのオリジナルソース)・サラダ・スープ・点心2種・ご飯・デザート。

北京烤鸭 祥瑞(しょうずい)
静岡市東区東町55 静岡交通ビル2F ☎0120-22-5851
L11:00~14:00 D14:00~16:00 不定休
D16:00~23:00(L022:00) 北京ダック種類 12種

THE STYLE OF astenist 38 雨の日を心待ちに

ちょっと雨が楽しみになるような、心をくすぐるアイテム。
ぬれるストレスを軽減してくれる傘、気軽に羽織れるレインコート。
新しい季節の始まりに、とっておきを見つけよう。

SHOP INFORMATION
パーティーレイン藤田屋
静岡市葵区車町15
営業時間：9:00~19:00、日・夜10:00~18:00
休/不定休
tel:054-255-3550

私流発見



ポタニカルプリントと愛らしいドーム型で注目度満点。大切にしたいビニール傘。

planticaXWpc / ¥2,100



スタイリッシュなレインコートは丈が長めのユニセックス仕様。普段着感覚で使える。

kiu レインコート / ¥4,900



ボタン一つでワンタッチオープン。握りやすいグリップで使い心地もマル。

自動開閉折り畳み傘 レディース / ¥1,900、メンズ / ¥3,000



雨の日も晴れの日もこれ1本でOK。ギフトにもおすすめです。

雨晴兼用傘 (GHERARDINI) / ¥12,000



ミュシャやモネ、ルノワールの名画を傘に。開くたびに気分が上がりそう。

絵画シリーズ / ¥2,200



畳むとぬれた部分が内側に収まるユニークな傘。車に乗る時も周りをぬらさず便利。

選き傘 / ¥1,500



静岡の地場産品の織物や蔦絵を使ったこだわり品。浴衣などの生地でもオーダー可。

心(nico)の日傘 / ¥20,000-



後ろ側だけスライドしてプラス12cmに。リュックも雨から守ってくれる。

スライド設計の傘 / ¥1,500

※全て税別



女性にうれしい機能がいっぱいあります!

ヤナセ静岡支店
プロダクトエキスパート
猪股瞳さん

こんな”守られてる”感初めて!

Mercedes-Benz
今どき
カーライフの
安心事情
6ポイント

MBUX (Mercedes-Benz User Experience)

「ハイ、メルセデス」でクルマと会話!
「ハイ、メルセデス」とクルマに話しかけるだけで、エアコンやナビなどさまざまな操作ができます。「寒いよ」「カフェに行きたい」「SBSラジオにして」と普通の言葉で操作できて、運転のリスクも減らせます。室内のライトの色でもばっと調整できるので、気分に合わせてこまめに変えている女性のお客さまも多いですよ。



ハイ、メルセデス

18°Cにします

ちょっと暑い

アクティブパーキングアシスト

苦手な縦列駐車もクルマにおまかせ
クルマの前後左右のセンサーが駐車スペースを検出して自動的に駐車してくれます。ハンドルから手を離してクルマに任せるだけでOKです。慣れない公共の駐車場や、難しい縦列駐車の際は特に心強い味方になりますよ。この機能のおかげで初めて縦列駐車できたというお声もよく聞きます。



ハンドルはおまかせ!

ショールームでクルマの疑問に答えます!

今回案内していただいたのは、ヤナセ静岡支店のショールームで活躍しているプロダクトエキスパート、猪股瞳さん。クルマの性能や魅力を知り尽くすプロです。メールや電話でも質問に答えてくれて、頼りになります!

メモリー付フルパワーシート

自分好みのシート位置をジャストで記憶してくれる

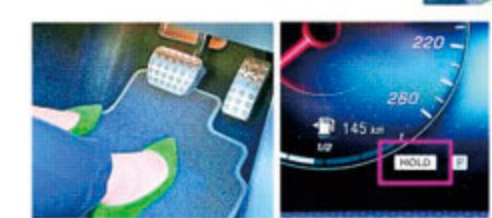


メルセデス・ミー・コネクト

スマホで設定した目的地をクルマに送ったり、クルマのロックを遠隔操作したり... スマホとつながるとクルマはもっと便利!

グリップ式ドアハンドル

ネイルが引っかかりにくく、いざという時も開けやすい



信号待ちなどでブレーキを深く踏み込むと足を離しても停止状態をキープ

アダプティブブレーキ ホールド機能

教えて猪股さん!

「クルマを買うのにお得なタイミングって?」

決算期の3月は狙い目です



ヤナセの場合は3月と9月が半期に一度の決算期。特に春は新生活シーズンと重なるので、私たちスタッフもお楽しみ特典などをご用意して張り切りです! お買い得な限定車も多く、購入のグッドタイミングです。今のクルマを車検に出したばかりという方も、車検を済ませた後の方が下取り価格が上がる場合もありますので、検討されてみては。

取材・撮影協力/ヤナセ静岡支店 ※上記装備にはオプション設定が含まれます。詳しくはスタッフまで。

新生活におすすめ! 一部分クリアなビニール素材で視界が明るくて視認性もばっちりです!

春 新生活を新しい傘で楽しく! お気に入りの傘で新生活を!

おかげさまで藤田屋は創業100年を迎えました。今年も好評のシームレス傘など春の新柄の商品が続々入荷中!

藤田屋の傘で楽しく通学・通勤!

レインコート専門店 プラス館にてレインコートも多数取り揃えています!

背中側がオートスライドで伸びるので、濡れてしまいがちな背中やリュックを守ることができます!

ギフトにも喜ばれる名入れ刺繍 お好きなカラーで出来ます!

一本につき9文字まで (150円+消費税)。おなたのオリジナル傘に、ひらがなやローマ字(大文字・小文字)、イニシャルなど刺繍できます。入籍・入学・新社会人へのプレゼントにも最適! 男性にも好評です。

Hanako.Y

藤田屋オリジナル傘 新作も取り揃えています!

予約も見て!

パーティーレイン&カッパ館 by Party Rain 藤田屋

静岡市葵区車町15 9:00~19:00(月~土) 10:00~18:00(日・祝)
https://www.kasa-fujitaya.com

054-255-3550

Hi Mercedes

The A-Class 走る、曲がる、止まる。そして、話す。新しい時代に、新しい相棒。

Mercedes-Benz

A 200 d
ボディカラー: ボーラーホワイト (AMGライン仕様その他オプション装着車)
※写真は欧州仕様車です。

ヤナセ総決算 お客様感謝フェア

3/7・8・14・15 10:00a.m.-6:00p.m.

メルセデス・ベンツ オリジナル タオルセット プレゼント!

メルセデス・ベンツ静岡東
メルセデス・ベンツ静岡南
メルセデス・ベンツ静岡西
メルセデス・ベンツ静岡北

メルセデス・ベンツ静岡東
〒420-0813 静岡市葵区長良4094-1
☎054-261-4100
URL: https://www.yanase.co.jp/

メルセデス・ベンツ静岡南
〒426-0031 静岡市駿河区南地549-6
☎054-645-7222
URL: https://www.yanase.co.jp/

メルセデス・ベンツ静岡西
メルセデス・ベンツ静岡北

あの子に1つ贈り物



こども六法 1,320円
弘文堂
東京都千代田区神田駿河台1-7
こども六法特設サイト <https://www.kodomoroppo.com/>

法律をかわいいイラスト付きで分かりやすく書き換えた「こども六法」。小学生の頃にいじめられた経験を持つ山崎聡一郎さんが、もしあの時、法律を知っていたら自分を守れたんじゃないかと思った。小学2年生の息子が欲しがったので買ったというママは「お金をコピーしたら犯罪なの？」「けがをさせなくても乱暴したら暴行になるんだ！」など子どもにとって驚きがたくさんあったみたいと教えてくれた。大人もハッとさせられる法律のこと、あの子と一緒に読んでみたい。いじめられたり、いじめたりしない世界をつくりたいから。

とっさの1フレーズ



Point 何かを教えていて「そうそういい感じ!」と言いたい時に、
#何かを達成した人に「よくやったね!」と言う時や、何か手渡す時「はいどうぞ!」
という感じで使う出番の多いフレーズです。

1 サブリな action

お尻を突き出すイメージで構える!



- 1 軸足のかかとを内側に向け、反対の足をおなかに引き寄せ軸足側に体をねじる。軸足側の手は腰に、反対の手は床と平行に伸ばす。
- 2 引き寄せた足を外側に向けキック! 視線は伸ばした手の先を見るように。
- 3 蹴った足を素早く引き寄せ①の姿勢に、おなかとお尻に力が入るのを感じて! 左右10回1セット。



バーチャルレッスンのポーズに挑戦!
サイドキック
おなかとお尻の引き締め

asten SNSで動画が見られます!

4種類のクラスがある「バーチャルレッスン」開催中!

人気の「パンサンジュ」2号店が人宿町にオープン!
おいしいパンとコーヒーで優しいひとときを。

七間町通りを入ってすぐの場所に、ちよこんとたずむ「パンサンジュ人宿町店」。ショーケースを彩るパンは、食パン、惣菜パン、菓子パンなど80種! 小さめに作られていたり、カット売りがあったりと食べやすく、「幅広い年代の人に喜んでもらいたい」という店主の優しさを感じられる。店の奥にはカウンター席とテーブル席があり、昼時は焼きたてパンと季節のスープを楽しむお客さんでにぎわう。狙い目は、ちょっと落ち着いた昼下がり。菓子パンとコーヒーで一人の時間を過ごすもよし、子どもと楽しむのもgood! パンの取り置きもOK。



焼きたてパン&カフェ pain SINGE (パンサンジュ) 人宿町店
静岡市葵区人宿町2-5-26 ☎054-204-0331 ●10:00~19:00 日曜日・祝日定休
店舗隣にコインパーキングあり <https://www.instagram.com/painsinge/>

ニュースな視点で企業訪問!

住宅展示場に若い世代が増えている!?

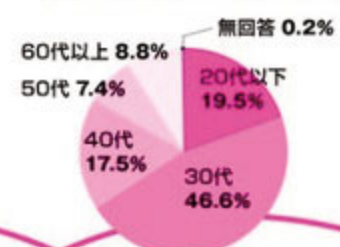
今や何か調べたいときはまずネット。しかし依存は禁物。住まいづくりの体験者からは、ネットを見過ぎて、かえって混乱し、どんな家が自分たちに合っているのかわからなくなってしまったという声も聞かれる。やはり実物を見て触って体験したい。大手ハウスメーカーや地元工務店の複数のモデルハウスが並ぶ総合住宅展示場なら、見比べることで、自分たちが欲しい家のイメージを確かめることができそう。

県中部に四つの展示場を持つSBSマイホームセンターによると、住宅計画を始めるきっかけは「子どもの成長」「家賃がもったいない」が最も多く、担当者は、最近来場者の年齢層が若くなっていることを実感するという。限られた予算で夢をかな

え、かつ長く住むことになる若い世代の家づくり。焦らず、はちばち、遊びがてら、情報集めてみようか、くらの心持ちがいいみたい。そこで、総合住宅展示場のトリセツ、まだまだ先の人もそろそろの人もご参考に!

相性いいパートナーに出会ってほしいから、大手ハウスメーカーも地元工務店も並んでる!

住宅購入は何歳?



マイホーム計画のきっかけは?

- 1位 子どもの成長(誕生・入学) 40.2%
 - 2位 家賃がもったいない 40.2%
 - 3位 一戸建てに住みたい 37.6%
 - 4位 家が古くなった 19.9%
 - 5位 よい土地を見つけた 13.3%
- ※データ出典:SBSマイホームセンター調査(2018年11月~12月)

いろいろな楽しみ方があるんだね!
SBSマイホームセンターの取扱説明書



使い方その1
イベントやワークショップに合わせて見学すれば、「家族が楽しめる休日」。家族連れでゆっくり見学するにはキャラクターショーなどのイベントやワークショップの開催日をチェックして、子どもは無料でたっぷり遊べるし、大人は時間を気にせずじっくり見学できる、家族にいい休日になりそう! 開催日以外でも、キッズコーナーを設けているモデルハウスもあるし、SBSマイホームセンターには無料の託児ルームがあるのでぜひ利用して。



使い方その2
ランニングコストも考えた家づくりに役立つ「最新の省エネ情報」がぎゅー。入居後の反省として「光熱費やメンテナンスなど、住み始めてからかかるコストを考えておけばよかった」という先輩たちの声も聞こえる。今注目されている、消費エネルギーをゼロにする家・ZEH(ゼッチ/ネットゼロ・エネルギー・ハウス)や関連する補助金制度など、これからの家づくりに欠かせない、省エネや防災の最新機能を確認することができる。



使い方その3
インテリアコーディネーターならではの「センスとアイデア」がお手本に。それぞれのモデルハウスのインテリアを見るのが楽しいという来場者が結構多いらしい。家具や照明の使い方、カーテンやクッションの色合わせ、コーナーの作り方など、プロの技を実物で見られるのも総合住宅展示場ならではの、家づくりはまだまだ先という人も、今すぐまねできるインテリアのセンスとアイデアの宝庫へどうぞ。

見学のポイント

- 1 遠慮しないで聞くことが一番大事
- 2 複数のモデルハウスを比較する
- 3 性能や品質は見て聞いて触って体感!
- 4 将来の家族の変化もイメージして
- 5 長く付き合えるパートナー(住宅会社)を見極める
- 6 焦って決めない
- 7 脱ぎ履きしやすい靴と動きやすい洋服で
- 8 メモ帳・巻尺・電卓・デジタル持参が便利

写真撮影は事前に担当者に声をかけてみて

アンケートは無理に記入しなくても大丈夫!



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



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 月・火・水曜・木曜定休
<http://www.fit-lab.com> 足の悩み フィットラボ



「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。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、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。急ぎの人、日時希望がある人は静岡店がおすすめ。

漢方講座

第1話 春から夏にかけての季節到来 日常対策で症状が緩和するかも?!
漢方 漢方 漢方
「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。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、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。急ぎの人、日時希望がある人は静岡店がおすすめ。

漢方の熊鷹堂薬局
静岡市葵区薬師中央4-2-4 (スーパースタジオ前)
☎054-262-2345
10:00~18:00 日曜・祝日定休 月・火・水曜
<http://www.kumaneido.com>

大好評! 第2弾 開催!! 『いつかはマイホーム!!!』と
思っているあなたにチャンス!
住宅購入資金プレゼントキャンペーン! 2020年3月31日(火)まで!

100万円が当たるチャンス! まずはLINE登録!

LINEを友だち登録
キャンペーン特設ページへアクセス
応募フォームの入力
応募完了! 【締切】2020年3月31日(火) 23:59まで

【賞品】抽選により住宅購入資金として以下の賞品が当たります。
◆1等…100万円(1名様) ◆2等…50万円(2名様) 詳細は、キャンペーン特設ページへ

【お問い合わせ先】住宅購入資金100万円プレゼントキャンペーン事務局 054-281-1914 (土・日・祝日・年末年始を除く9:00~17:00)

総合住宅展示場 SBSマイホームセンター
【開場時間】午前10時~午後5時(土日祝日、年末年始を除く)
藤枝展示場 藤枝市五十海3-12-2 TEL.054-646-6601
榛南展示場 榛原郡吉田町神戸80-1 TEL.0548-32-8560

自動車の運転支援技術は日進月歩。Hondaは歴代FITの人気を越す意気込みで、先進技術がぎゅっと詰まった4代目FITを発表。さっそうと登場したFITの顔は丸みがあってコンパクト感もちょうど良さそう。どこまでドライバーを輝かせてくれるの？とアстенサポーターがきたてピカピカの新機能をチェックしてみました。

カウチが豊富で2トーンも選べますよー。
(Honda Cars 静岡・東静岡店/西野謙介さん)



新しいってやっぱりいいな！
(アстенサポーター/船美さん)

ディスプレイやメーターのパネルがフラットだからかな、見晴らしがいいですねー。景色のいいところをドライブしたらすごく楽しそう！



皆さん最初に驚かれます。三角窓でフロントガラスという概念が設計されていますね。視界の広さは安全運転のためにとっても大事なんです



もっと自慢しちゃいますよ
すごい次は何でしょう

Honda SENSING の実力

- ①「クルーズコントロール」と「レーンキープ」で、ロングドライブが格段にラクになります。
- ②市街地では先行車の発信を教えてください。
- ③初めての道では「標準認識機能」が便利です。

ハイブリッド車には2モーターのハイブリッドシステム「e:HEV」をコンパクトカーで初めて採用。滑らかな走り心地を実感できます。

ベシックタイプでも「LEDヘッドライト」「電子制御のボタンスイッチ」を採用しています。

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。

Human! FIT 登場

これからのコンパクトカーに4つの“心地よさ”を。

| | | | |
|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 01 心地よい視界であること | 02 座り心地がよいこと | 03 乗り心地がよいこと | 04 使い心地がよいこと |
|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|

フィット e:HEV HOME
型式:6AA-GR3 1.5L 電気駆動距離約47km
車両本体価格(消費税10%込み) 2,068,000円*

フィット HOME
型式:6BA-GH 1.3L CVT 16V
車両本体価格(消費税10%込み) 1,718,200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 TEL.054-344-6311 | 清水浜川店 TEL.054-347-0011 | 東静岡店 TEL.054-265-5211 | 聖一色店 TEL.054-263-9561 | 清間町店 TEL.054-251-1313 | 竜南店 TEL.054-248-0202 | U-Select 静岡 TEL.054-346-3108 |
|---------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|---------------------------------|

※価格はすべて消費税込みの価格です。消費税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。

紙上でどこも点検！

待望の4代目FIT

スマホと連動できるのがうれしいな。年数が経ったナビと目的地近くに着いてもウロウロしちゃってスマホで検索することがあるんです



ですよ！Honda CONNECTはオプションですが、緊急時にサポートが受けられるので心強く、私も大いに自慢しています。アプリを使えば広い駐車場でも愛車の位置が一目瞭然です

コンソールにバッグが置ける！これ女性ならみんな喜びます



ですよ！しかもこのトレイ、滑りにくい素材でできているんですよ

さすが、気付かれましたね！4代目FITはシートを厚くしていますから座り心地がぐんとアップしては、今回初登場のアウトドアタイプのシートには水滴が拭き取れる撥水(はっすい)ファブリックを使っています

取材協力: Honda Cars 静岡・東静岡店

asten PEOPLE vol.173

大島衣恵

能楽シテ方 喜多流能楽師

大島衣恵さんはシテ方・喜多流初の女性能楽師として活躍し、海外での公演にも参加している。能に親しむポイントなどを聞いた。

Q.能楽には近寄りたがを抱きがちです。能とはどのようなものなのでしょう。

能の演目には共通して、前半は神や亡霊などの化身が土地の人として登場して人間に思いを語り、後半は真の姿で現れる、という流れがあります。登場する神様は、神聖さはありながら、決して離れたところにいるわけではなく、木に宿っていたり海を守っていたり、と人間の生活に親しい存在。亡霊にしてもやはり、夢の中に現れるといった設定を通し、普段姿を現さないものがメッセージを送る、という筋がベースになっています。海外ではこの精神世界に興味を持たれることが多いですね。



★ PROFILE

1974年生まれ。広島県福山市在住。2歳、「鞍馬天狗」の稚児で初舞台。祖父久見、父政光に師事。97年、東京芸術大学音楽学部邦楽科卒。福山の喜多流大島能楽堂を拠点として舞台活動を行い、エリザベト音楽大、おかやま山陽高校などで非常勤講師を務め、国内外で能楽の普及にも取り組んでいる。

“異界や異世界は案外近い?! 能が伝える日本人の精神”

Q.「ここに注目」という鑑賞のポイントがありますか？

「囃子」では掛け声ですね。実は掛け声の強弱や勢いによって、曲を盛り立てると同時に、囃子方同士が信号を送り合っているんです。「もっと気合入れていこう」とか「ここはブレーキを」という引っ張り合いを



Q.女性の能楽師は何人かいらっしゃるのでしょうか。

喜多流で舞台活動をしているのは私一人ですが、他の流派では多くいらっしゃいますよ。たしなみや趣味としてなさる方は圧倒的に女性が多く、多くの後進を育てられた先人もいます。現代は、男性が文化的な趣味に時間を使うのは難しい状況。興味があることに随分飛び込むのは女性の方が強いですね。

Q.大島さんご自身はいづから能楽師として生きていこうと決めたのですか？

質実剛健で武士好みと言われる喜多流。女性としてプロになれる確信はなかったのですが、子方の時代から舞台上に立って来て、何かしらのかたちで続けたいと思っていました。大学では鼓を専攻し、囃子方や他流の同世代の方たちと稽古することができました。そうした中で宝生流・親流の女性の方たちの姿にも触れ、自分も続けたいことができるようになっていくかもしれない、という思いを強くしました。時代が変化の中で、少しずつ機会をいただける場が広がっていったという感じです。能もスポーツと同様、実際に見たり体験したりすると見方がまた変わるのではと思います。多くの方に触れていただけたらという思いで務めています。

肌診断画像解析検査

●検査のみ ¥3,000+税
●当日、治療併用の場合 ¥1,500+税

検査によってこのようなデータが出てきます

最先端のデジタル画像解析技術によって、肉眼では見えないようなシミや色素も含めてお肌の色調や状態をコンピュータ解析します。

比較的、浅めのメラニン色素です。一般的なしみ・そばかすです。この深さのメラニン色素はレーザーよりもフルフェイスで行う IPL (フォトフェイシャル) などが適しています。

この深さのメラニン色素の代表が雀斑です。また、境界不明瞭なジクジクした色素沈着・色ムラも多く見られます。この深さの場合はフルフェイスのレーザー・フォトフェイシャルが適しています。

この深さのメラニン色素は一番深く、ピンポイントのシミになっていることが多いです。これらはピンポイントに照射していく Q スウィッチ YAG レーザーが適しています。

治療適応

- 肝斑 ●老人性色素斑 ●脂漏性角化症 ●雀斑 (ソバカス) ●扁平疣 ●カフェオレ斑 ●単純ほくろ
- 真性・持続性老年斑 ●真皮メラニンサイトーシス (両側性発疹性太田色素斑)

治療方法は症状によって異なります。一度クリニックにご相談ください。治療はすべて保険適用外診療となります。

美容皮膚科

皮膚のメカニズムを解明し治療する

お肌や美容についてお悩みの方、お気軽にご相談ください

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 (DR 甲野 望子)

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

予約 TEL.054-254-5444

静岡県東区御幸町3-21 ベガサートB1F www.sc-clinic.jp

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。

2020.3月号 Vol.173 [2020.3.7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(2020年4月4日発行)は「関係人口」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
 Côte du Palais
 桜ピンク「白樺」
 ハマナスピンク「ハマナス」各3,850円
 問い合わせ
 ●オンラインショップまたは沼津御用部記念公園内売店で販売
 http://cotedupalais.co.jp
 TEL.055-966-5171 (お問い合わせ)

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

3月はお魚でご飯が進む一品

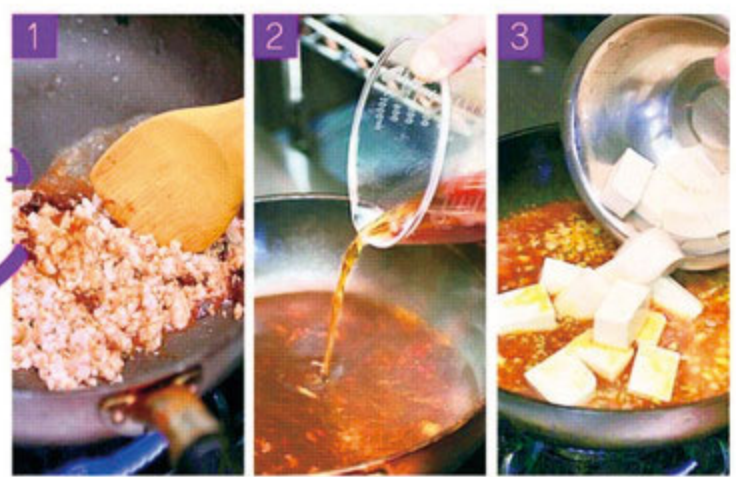
しずおかキッチン

今月のしずおか食材
カツオ



静岡県はカツオの水揚げ量日本一。高タンパクで脂質が少なく、EPAやDHAなどオメガ3系不飽和脂肪酸が豊富。刺し身はもちろん、火を加えても食べ応えがある。

※写真の一番下はハチビキ



魚介の和風麻婆

- 材料(2~3人前)
- カツオ: 80g
- 豆腐: 1丁
- めんつゆ: 60cc
- 水: めんつゆの希釈に合わせた量
- 刻みネギ: 20g
- ラー油: お好み
- ごま油: 仕上げ用に少々
- うま味調味料: 少々
- 水溶き片栗粉
- 山椒: 少々 青ネギ: 少々

- A 八丁みそ: 10g
- 酒: 少々
- 砂糖: 10g
- B 豆板醤: 少々
- にんにく: 小さじ2分の1

- 1 カツオをミンチにする。フライパンでバラバラになるように軽くいり、Aを入れてきつね色になるまで炒め、一旦取り出す。
- 2 フライパンにBを入れ、香り付けする。水で希釈しためんつゆを入れる。
- 3 ①とさいの目に切った豆腐、刻みネギを入れ、強火で4分くらい火にかける。ラー油、ごま油、うま味調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。山椒と青ネギはお好みで。



point 水溶き片栗粉は少し固めて

今月の先生 **亀井 弘晃** Hiroaki Kamei ● 大衆酒場 伊弉・すし あるよ。店主 tel:054-291-7778
 カツオ以外の魚でもおいしくできるので、余ってしまった切り身の活用にお勧めです。水溶き片栗粉は、少し固めが良いです。

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

2020年3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3月下旬からお届けします。

- Q1 ご希望の賞品番号・賞品名は?
- Q2 アステン3月号を見て気になった記事や実際に行った掲載店を教えてください。
- Q3 動物をモチーフにしたお菓子やパンを買えるお店を教えてください。
- Q4 アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。



※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。

光の母ちゃん エネルギー ちょいかじり!

第12話 エネルギーミックスって何?



お好み焼き屋さんで...

あ〜おいしい、このお好み焼き! ミックスにして正解ね。

ホント! 豚肉とシーフード両方食べたいもんね! お好み焼きのミックスって偉大よ。

そういえば、発電の世界でもミックスにしようって言われてるの知ってる?

何言ってるの? 豚肉とシーフードで発電できるわけないでしょ。

そうじゃなくて、エネルギーミックスだよ。現状、日本の発電は、およそ8割を火力に頼って、しかもその燃料はほぼ輸入。このままだと将来のエネルギーを安定的に確保し続けていけるか心配だよな。

そうね。もっと自給率を高めないと心配。

その対策として、特定の発電方法に偏ることなく、それぞれの発電方法の特性を生かしてバランスよく組み合わせよう、というのがエネルギーミックスなんだ。

なるほど。発電方法は、火力や原子力、再エネなどいろいろあって、それぞれに強みと弱みがあるわよね。それらをうまく組み合わせることで、弱みをカバーするのね。

そう。それで、国は2030年度までに火力を6割弱に減らして、残りを再エネと原子力が分け合う割り合いを目指してるんだって。(※1)

そうかあ。エネルギーの安定供給って簡単なことじゃないのね。ねえ、お好み焼きももう1枚追加しない?

え? まだ食べるの?

だって、私の胃袋まだ安定供給されてないのよ。



地球温暖化対策にはエネルギーミックスが有効なんだワン!