



asten

5月
May, 2020

特集

日本平で待つ 僕ら

今月の
キラリ
*

ポケットの宝石のような布は、
 天空の遠跡マチュピチュで知られる
 南米ペルーからやってきた。
 クスコ地方の先住民の女性たちに伝わる、
 天然色素で染めた羊毛の手織物。
 この小さな村の美しい伝統を
 無くしてはくれないと、
 Teebomの今井香保子さんは考えた。
 誇り高い手織物にふさわしく帆布にもこだわった。
 縫製面の細番手だから薄らからて軽い。
 フェアトレードで生まれたばかりの、
 希望のトートバッグ。

撮影協力
 フェアトレードショップ
 Teebom(チーボム)
 TEL.054-254-7117



asten people
草間雅子



アステン5つ星
動物型の
菓子、料理

しずおかキッチン
新タマネギの豚しょうが焼き

asten life 1

こだわりSELECTION

今日も 元気に 😊

テイクアウト おすすめ pick up

6

※テイクアウトの実施、ご提供メニューは
中止・変更になる場合がございます。
詳細は各店にお問い合わせください。

頑張ろう! 静岡
アサヒビール/株 静岡支社

静岡市駿河区南町18-1 TEL:054-654-7101



日替わり弁当 1,100円(税込)

本格こだわりフレンチをご家庭で
 完全予約制で、その日の厳選された食材で作る
 日替わり弁当。注文を受けてから時間に合わせて
 作るこだわりのフレンチ弁当。前菜からメイ
 ンまでじっくり詰まった内容をご堪能ください。
 ご予約は、前日22:00まで承っております。

キュイジーヌドタクミ
 静岡市東区豊匠1丁目11-9
 ◎11:30~15:00・18:00~22:00
 定休日:木曜日
 ●054-275-2355



お弁当各種 968円(税込)~

おうちで京風刺身
 お弁当はご注文頂いてから、直火で1枚1枚丁
 寧に焼いたお肉を京風刺身の秘伝のたれととも
 に。お肉の単品、セットメニューもお持ち帰り可
 能♪京風刺身の味をご家庭でお楽しみください!
 ☆5,500円(税込)以上のご注文で配達できます!

京風刺身 静岡瀬名川店
 静岡市東区瀬名川3-26-15
 ◎日~木 11:00~23:00(L022:00)
 金土祝前日 11:00~24:00(L023:00)
 ●0120-17-8929



選べるおつまみ五品 1,000円(税込)

5品選べるおつまみセット
 店内メニューから5品好きなおつまみを選べ
 ます。揚げ物から焼き物まで、どれでも好きなメ
 ニューを5品テイクアウトできます。ご来店かお
 電話での受け付けです。当日でも喜んでお受け
 致します。

居酒屋 我
 静岡市東区紺屋町4-14 フジビル2階
 ◎17:00~ ※ランチは11:30~13:30
 定休日:毎週月曜日・最終週火曜日
 ●080-6979-2830



日替わりお弁当 各種500円(税込)

ボリューム満点手作りワンコイン弁当
 昭和45年創業清水港鮎間屋。魚はもちろんお
 肉料理も自慢の一品。鮭のり弁当、焼豚弁当、ハ
 ンバーグ弁当 各500円(税込)。

まぐろ一筋 みやもと
 静岡市東区黒金町54番地3 アスティ静岡東館
 ◎11:00~20:00(なくなり次第終了)
 電話予約も承ります。
 定休日:なし
 ●054-291-5720



人気BEST5セット 800円(税込)

50年以上続く鳥肉専門店 お店の味をご自宅に!
 人気BEST5セット(つくね、かわ、なんこつ、きも、ね
 ぎま)800円(税込)、おまかせ10本セット1,500円
 (税込)他。単品140円~。※本数の多い注文は仕
 込みの関係上、前日までのご注文お願い致します。

焼鳥家 日乃出
 静岡市東区伝馬町9-14
 ◎受け取り時間(時間外、応相談)
 火、水、木 17:00~21:00
 金、土、日 16:00~20:00 定休日:月曜日
 ●054-253-1253



ハンバーグ弁当 800円(税込)

和夢の人気メニュー弁当
 オフィスやご自宅でおいしく食べられるテイクア
 ウトメニューをご用意しました。人気のハンバー
 グ弁当・牛タン弁当は勿論、お店の味を堪能し
 てもらえます。ご注文・お問い合わせお待ちしております。

和夢
 静岡市駿河区南町7-9 静岡ビル1階
 ◎引き渡し 11:30~13:30・17:00~20:00
 定休日:テイクアウト無休 ランチ営業(土、日、祝日)
 ●054-283-1756 注文受付:前日までにご注文

生きていれば、いろいろある。

今いる場所に少し疲れたら、

動物園はどうだろう。

いつだって、僕らはキミを待っている。

同じ地球を分け合って、

僕らもここで生きている。

日本平で 待つ僕ら



大人が休日を楽しむ動物園へ

動物園は子どもや家族連れが行くところ。そんなイメージは過去のものだ。もちろん子どもたちが楽しんだり、学んだりするにはぴったりの場所だが、最近「休日はお気に入りの動物に会いに行く」という大人の動物園ファンが増えている。

JR東静岡駅からバスで約10分。日本平の麓にある静岡市立日本平動物園も、大人が楽しめる動物園だ。

「当園は、静岡に動物園をつくってほしいという市民の皆さんの願いから、多くの寄付が寄せられ、誕生した動物園です。昨年の50周年記念イベントにも、たくさんの方にご来場いただきました」と、広報の望月美秀さん。

「聖地」として話題のレッサーパンダ以外にも、珍しい小型サルやヒゲワシなど、日本平でしか見られない隠れた人気者も。リニューアルにより、野生動物の自然な姿を間近に感じることのできる「行動展示」へと、見せ方も大きく進化。ホッキョクグマやライオンとガラス越しにハイ

タッチもできる臨場感たっぷりの動物園として、全国から日本平へと足を運ぶファンも多い。



レッサーパンダが「聖地」から、人に教えてくれるもの

「レッサーパンダの飼育担当をすると、動物の相手だけでなく、お客さんとお話する機会が増えるんですよ」と飼育員の横山卓志さん。人懐こいホーマー、少し臆病なホーリー、クールなまるおと表情豊かなまるこの双子の兄妹など、その愛らしい姿を見守るファンが、日本中から会いに来る。実は野生のレッサーパンダは、国際自然保護連合が定める絶滅危惧種。日本平動物園は、その希少なレッサーパンダの繁殖計画の日本における司令塔として大切な役割を担っている。

「今はホーマーが、去年生まれたれいかちゃんの子育て真っ最中です。レッサーパンダは妊娠、出産、子

育ての全てをメスが行います。よく肝っ玉母ちゃんっていうんですけど、本当に立派な母親が多いです。現在、子育てをがんばっている人には、共感する部分があるんじゃないでしょうか」と横山さん。自らの仕事を「ぼーっとしてる子、神経質な子など、個性豊かな9頭をまとめるレッサーパンダ学級の先生のようなイメージ」と説明する。でも、この「先生」、生徒の食事のために毎日、近くの山から1日分、およそ14キロの竹を切り、担いでくるのも大事な仕事。「レッサーパンダは小さくてかわいいですが、歴代の担当飼育員はムキムキのおっちゃんが多いんですよ」と笑う。

「来園者にはそれぞれの人生があり、悩みを抱えている方もいらっしゃるかもしれませんが、動物園には地球に暮らす大先輩がたくさんいます。この動物、好きだなとか、自分に似てるなど、楽しんでくれるだけでもいいんです。動物園には皆さんの人生を豊かにしてくれるヒントが転がっています。それを伝えるお手伝いのできたらうれしいですね」



黒いジャガーの成長に 明日を重ねる

日本平動物園の猛獣館299（にっきゅっきゅー）は、肉球を持つ猛獣の息遣いやしなやかな筋肉など、ダイナミックな存在感に触れることができる人気の施設。1歳のメスの黒ジャガー、小梅は昨年、南アフリカからここにやって来た。

「初めて会ったのはまだ生後5カ月の頃。最初は警戒して、シャーシャーと威嚇されました。毎日、顔を見せ、寄ってきたらにおいを嗅がせて、少しずつコミュニケーションをとっていきました」と、担当飼育員の大谷舞さん。

離乳は完了していたが、野生ならまだ母親と一緒に生活し、ジャガーとしての動きを覚えてもらう時期。大谷さんは、遊び道具がないと寂しいだろうと、ボリタンクやボール、水道管、枯れ葉から夏場は氷まで、小梅のためにいろいろと工夫し、用意した。

「なんでも楽しそうに遊んでくれました。小梅は今でも遊ぶのが大好きです。ガラス越しにお客さんと

追いかけっこをしたり。好奇心旺盛で、人が好き。擬岩に隠れて突然、お客さんの頭の上のフェンスに飛び降りて驚かせ、その反応を見て楽しんでいるところもあります。いたずらっ子ですね」

とはいえジャガーは猛獣、子猫のように遊んでいたかと思えば、怒った時はライオンのようにガオーと低く、迫力のある声が出る。

「かっこよくて、かわいい。そんなジャガーの魅力を観察してください。珍しい黒品種ですが、日が当たっている時によく見ると、しっかりジャガーの模様が出ているんですよ」

小梅は先住のオス、小助のお嫁さん候補でもある。少しずつ慣れしにお見合いを始めているが、同居するのはまだ先のこと。「私がいれば安心してくれる。そんな関係になりたい」と、母親にも似たまなざしを送る大谷さんの前で、いつの日か小梅自身が母となって子育てをする。そんな未来を想像するのも、動物園に通う楽しさだ。



カピバラたちと、人間と

ジャガーの小梅と同様に昨年、「50周年記念来園動物」として仲間入りしたのが、なめこ、ぶな、ちゃんこ、さくらの、全員男子のカピバラボーイズだ。冬の時期は、温泉（お湯入りのプール）に気持ちよさそうに入っている姿がSNSを賑わせた。

「カピバラは水辺に生息する動物なので、水につかっている方が肌の状態がいいんですよ。水の中にフンが浮かんでいることがありますが、野生のカピバラは捕食の対象にならないようにおいを消すために水の中で排せつするといわれています。カピバラにとってプールはお風呂でもあり、トイレでもあるんです」と、飼育員の藤森圭太郎リカルドさん。時には水しぶきを上げてワイルドに遊び、大人になったら交尾も水の中で行うとか。

私たちには見分けが付きにくい4匹のボーイズだが、親分肌のなめこ、平和主義者のぶな、マイペースなちゃんこ、人懐こいさくらと、藤森さんの目は四つの個性をしっかり捉えている。

「動物の気持ちが分かるんですよ、とよく言われるんですけど、それは人間の頭で考えることで、僕は100%動物の気持ちを理解するのは無理だと思うんです。動物は動物で彼らの生活をして、飼育員は世話をしつつ、少し離れた視点でそれを見守る。人と動物が関わり過ぎないのが、僕の理想とする彼らとの関係です。たとえ動物園でも、野生にいたらこんな姿で、こんなことをしているのかなと想像できるような場所であってほしい。そんな気持ちは飼育員になる前からずっと持っていました」



動物園に来ると優しい気持ちになれるのは、動物を愛する人たちと動物の、命と命の強くて温かい信頼関係が、自然と伝わってくるからかもしれない。

アステン5つ星

かわいすぎる! 動物型の菓子、料理

ネコの顔や肉球、愛きょうあるタスキに思わず癒やされる。食事やティータイムなどくつろぎの時間に、愛らしい動物型の菓子や料理はいかが。

藤枝市【メゾン・ド・パティスリー・ヨシノ】の藤枝どうぶつえん

箱を開けた瞬間に思わず「かわいい」と声が上がらそうな焼き菓子8種類。「森のクマさん」は蜂蜜味、「にこにこライオン」はホワイトチョコ、「しゃんしゃんパンダ」はリングなど、それぞれのネーミングも個性豊か。人気は肉球シリーズ。チョコ生地がベースの「ボチ」とプレーン生地がベースの「タマ」。若者や子どもへのプレゼントに喜ばれそう。好きな動物を見つけてみては。



藤枝市緑町2-1-24
tel/054-644-8688
営業 11:00~19:00
休/不定休
★藤枝どうぶつえん
¥2,160

【まいにちのこほんとおやつ けのひ堂 焼津店】のハリネズミちゃん



焼津市西小川1-11-9
tel/054-626-8886
営業・SNSまたは電話で
要問い合わせ
P/24台
★ハリネズミちゃん
¥400

サクサクのシュー生地の上にキャラメルカスタードと生クリームをのせ、ナッツやキャラメルソースで“飾り”ハリネズミは、キャラメルのほろ苦さがしっかりと感じられる、大人もうれしいスイーツ。牧之原市のコスモスコーヒーから仕入れた香り高いコーヒーと合わせて、ブラックで飲めば、スイーツのピターな甘みとぴったり。テイクアウトもOK(350円)。

【和洋菓子処 たけうち】のポンポコ



pick up voice
コチラも!!
読者オススメ
動物型の菓子、料理

静岡 ● 焼津「餅屋 伊勢丹 アンデルセン」パンダなどの動物型クッキーがかわいらしく、おいしい(英区・会社員) ● 焼津「ピーターパン小麦市場」(焼津店)パンダのパンは外装がビスク生地になっているのがいい(鳥田市・パート) ● 藤枝 ● 田沼「しずくつアパール藤枝駅前店のリトルマーメイド」いもむしパンやカメのメロンパンがある! (藤枝市・パート) ● 御前崎 ● 池新田「かめや本店」亀まんじゅうはお茶に合う! (清水区・会社員) ※ココロのため、情報に変更がある場合があります。

【日本平動物園 レストハウス】のしろくまカレー(大人用)

福神漬のちょゆネクタイを身に着けたシロクマのカレーは、かわいい表情とは裏腹に、具たくさんでまろやかなルーと、パンチの効いたインド風のルーをブレンドした本格派の辛口。子ども用(510円)は、パインアップルや牛乳などで味付けした甘口ビーフカレーで頭も丸く可愛らしい。ビーフストロガノフの「カピバラの温泉」や焼きおにぎりの「レッサーお子ランチ」など、品ぞろえはさすが動物園!



静岡県駿河区池田1767-6
tel/054-262-3252
営業 10:30~15:30(レストハウス)
休/月曜(祝日の場合は翌日)
※臨時休園中
★しろくまカレー(大人用)
¥720

【Heart Bread ANTIQUE(アンティーク)】のねこねこ食パン



2019年12月に併設された「ねこねこ食パン専門店」の看板商品。水分は牛乳のみで作り、ミルクと雲がネコを連想することから、この形になったそう。たっぷりのハチミツと生クリーム、マスカルポーネチーズ、バターも加え、口当たりはしっとりもちもち。まずはそのままミルクのココと甘さを味わい、翌日はトーストするのがおすすめ。午前11時頃から60~90分ごとの焼き上がり時間に来店すると入手しやすい。
★ねこねこ食パン(プレーン)1斤 ¥540、(チョコ、チーズ、あずき)1斤 ¥734 ※再入荷も数量限定。なくなり次第終了。購入は1人2斤まで

【すずら七間町店】の肉球クッキー



店のマスコットのネコ「すずらちゃん」にちなんで、かわいい焼き菓子。プレーン、ココア、抹茶の3種類のクッキー生地で作った肉球の形に仕上げ、見た目の彩りの良さはもちろん、味のバリエーションも楽しめる仕様。クッキーに混ぜ込んだダイスアーモンドのカリとした食感がアクセント。動物好きな人へのちょっとしたプレゼントに喜ばれそう。肉球型のフィナンシェもある。

静岡県駿河区七間町19-1
人宿町蔵A1
tel/054-251-0200
営業 月~土曜10:00~19:00
日曜、祝日10:00~17:00
休/不定休
P/なし(近隣コインP利用で100円パック)
★肉球クッキー 2個入り
¥324

通販で手軽に!お得に!
今年のGWは自宅で新茶を楽しんでみては!



●品種類3種
「やぶきた」「さえみどり」「つゆひかり」
(100g)1,000円(税別)
●本日より発送開始
「八十八夜限定新茶」
(80g)880円(税別)
●5/2~発送開始「特上煎新茶」
(200g)1,000円(税別)
●5/9~発送開始「煎新茶」
(200g)600円(税別)

香り豊かな摘みたて新茶が登場。飲み比べが楽しめる品種茶はセットでギフトにいかが?定番の「やぶきた」に加え、「さえみどり」は渋みが少なく、うま味がしっかり。「つゆひかり」はコクとパンチがあり、お茶通に人気。この他にも全ての商品が通販で購入可。QRコードからお店のホームページにアクセスしてみて!

お茶屋さんのこだわりが詰まった完全オリジナル「お茶つぶどら焼き」誕生!

普通のどら焼きは売らないと決めていた智子さん(会長夫人)がついに納得した味が完成!どら焼きの生地は高級抹茶入り。北海道産の小豆と牧之原産お茶つぶが入ったフレッシュバタークリームは、生クリームと間違えるほどのまろやかさとコクのある味わい。新茶と一緒に味わえば、美味さが口いっぱい広がる! ※常温保存14日



●「お茶つぶどら焼き」180円(税別)

高橋製菓
牧之原本店 0548-27-2325
焼津店 054-656-2413
全商品通販OK!ホームページ(QRコード)・電話(本社)・ファクス・メールにて注文受付。
FAX:0548-27-3920
Mail:shop@makinohara-cha.com
TEL:0548-27-2324
(受付時間 9:00~17:00)GW中も毎日受付!

漢方講座
漢方の熊猫堂薬局
新型コロナウイルスに新シーズンと大変なことはかり免疫力を高める対策は?
新型コロナウイルスで、仕事や家庭にさまざまな影響があり、ストレスが増えたという方も多のではないでしょうか。ストレスが多いと体にさまざまな影響を及ぼし、免疫力低下にもつながることも。免疫が下がっていると口内炎ができてやすい人もいます。免疫力を高めるためには、体を温めて、よく寝て、胃腸の調子を整えよう。免疫力を高めておくことでウイルスや病気の予防になります。特に睡眠は大切。調子が悪い時はしっかりと体を休めましょう。また、春は体の上半身に熱がこもりやすいため、早起きして散歩で風当たるのもよいかもしれません。漢方を使って免疫力を高める方法もあるので、漢方薬局に相談してみてください。

薬剤師・妊婦カウンセラー
戸塚和典先生

漢方の熊猫堂薬局
静岡市葵区兼中央4-2-4(スーパー富士屋兼店前)
054-262-2345 10:00~18:00 日曜・祝日定休 あり
http://www.kumaneikodo.com

美容実習に協力してくれるモデル犬を大募集!

ことし4月に清水駅から徒歩5分のところに開校した「中央動物総合専門学校」では、美容実習に協力してくれるワンちゃんを大募集! 諸費用として2000円がかかるが、サイズオーバーや毛玉料金はかからないので。実習後は講師がチェックしてくれるので安心。美容実習開始は9月頃の予定。まずは気軽な気持ちで登録しておいては?
●参加費用:サイズ関係なく一律2000円
●実習犬条件/犬種不同、小型犬・中型犬は1歳以上10歳以下(大型犬は1歳以上5歳以下)、定期予防接種(狂犬病予防、混合ワクチン)済みで健康であること。かみ癖など攻撃性がなく、飼い主自身による送迎が可能であること。学生の手には負えないワンちゃんは引き受けられないことも。授業の一環で行うため平日限定。世帯ごと、複数頭の登録も可能。
中央動物総合専門学校
静岡市清水区辻1-12-17 054-371-7000 animal@suzuki.ac.jp
(問い合わせ:8:30~17:00 ※土・日曜・祝日休み) ※モデル犬の応募はQRコードから
保管 第220119514号 R2.3.26 R7.3.25 責任者:杉山美穂 鈴木学園



編集部 オススメ こだわり SELECTION

賢いお金の育て方 Lesson 6
Q たいしたお金も持っていないので 専門家に無料個別相談なんてできないよね?
A マネー相談というと、どうしても株などの投資の話と思われがちですが、お金守る、保険や積み立て方、取支やライフスタイルを見直す、ということも含まれる。こんな先行きの見えない今だからこそ、お金の専門家に相談を。海外では家族には健康を見る「かかりつけ医」と、トラブルを相談する「弁護士」、お金や保険の見直しなどを相談する「FP」がいるのが一般的。税制や介護・医療費・贈与などの細かいことや、家族構成や住居や仕事などが変わったら何を見直すべきかなどまでアドバイスしてくれる。賢く活用を。新型コロナウイルス感染対策で大変な人は特に保険料の支払い猶予など、いろいろと相談してみては?
ファイナンシャル・プランナー 竹内彩香さん
個別のマネー相談会を実施中!
平日は毎日1組、土日は午前・午後それぞれ1組ずつの限定で、経験豊富なFPが個別相談を行ってくださる。まずは電話で予約を。
開催:平日18:00または19:00~、土日10:00~と13:30~
会場:RKコンサルティング静岡支社、もしくはご都合のいい場所
申し込みは電話か右の2次コードから

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。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、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。急ぎの人、日時希望がある人は静岡店がおすすすめ。
●両店合わせて毎月先着10人に初回カウンセリング通常1万円が無料に。アステン読者限定なので、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 あり
水曜・木曜定休
http://www.fit-lab.com 足の悩み フィットラボ



あの子に1つ贈り物

工作って年齢に関係なく夢中になれる。今回はそんな時間を生み贈り物、子どもたちの笑顔を作ろうとスタートして20年「えて静岡基地」の「ミニロビ」。樹齢約60年の静岡産杉材のパーツ・説明書・職人の磨き棒が1セット。木育ワークショップで活躍しているが、参加できない人々から要望があって販売開始。小学2年生以上なら1人で、小さな子でも大人と一緒に30分ほどで完成。お腹には小さな宝物を入れてもいいし、えて静岡基地の隊長からは「さみしくなったらお腹のタイルを触ってごらん。元気になるよ」とあの子に伝言です!



工作キット「ミニロビ」(身長22cm) 3,300円(送料別)

えて静岡基地 静岡市葵区鳥島本町7-25
TEL.054-276-0077
ネットショップ <https://ete-box.com>

とっさの1フレーズ

ホワット アー ユー イントゥー
What are you into?
「何にはまっている?」



Point 夢中になっているものを聞くときに
音楽の場合は I'm into music. 読書なら I'm into reading.



サブリな1 action

Ballerina Style 1 こわばった体をバレリーナスタイルにほぐしてスッキリ!



- 1 バレリーナのように構える。左足を前に出す。
- 2 両手を横に広げ、ひざを曲げる。
- 3 右手を上へ、左足を後ろへ、①～③を数回繰り返す。

▶ asten SNSで動画が見られます!

映像を見ながら簡単に楽しむ!

4種類のクラスがある「バーチャルレッスン」開催中!

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 静岡 池田

THE SLOW®
バレリーナスタイル講師
コチェさん



まだ間に合う! 母の日に傘を贈ろう

もうすぐ母の日。でも、今年は会いに行けない、という方にも朗報。藤田屋では、店頭から県内への送料無料キャンペーンを実施している。モネやミューシャなどの絵画シリーズ、明るく大胆なデザインのシームレスシリーズがオススメ。これからの季節、晴雨兼用傘や折り畳み傘もきっと喜んでもらえるはず。プラス200円(税別)で名前刺しゅうもできるから、相談してみよう。

パーティーレイン藤田屋 静岡市葵区車町15(Pあり)
☎054-255-3550 <https://kasa-fujitaya.com/>



入浴施設招待券 9月末まで使用可能に SHIZUOKA FURUJECT

静岡県中部の6温浴施設とastenが展開する「SHIZUOKA FURUJECT」で、全6施設をコンプリートした人に進呈した招待券の使用期限を9月30日(水)までに延長する。本来は6月30日(火)までだったが、新型コロナウイルスの影響を踏まえて変更した。それぞれの特色あるお風呂に漬かる時間を楽しみに! 休館中の施設もあるため、来訪の際は各施設HPの確認を。

静岡新聞社・静岡放送 地域ビジネス推進局
静岡市駿河区登呂3-1-1 ☎054-284-9236(平日9:00~17:00)



草間雅子 美的収納プランナー

「美的収納プランナー」として活躍する草間雅子さん(静岡市在住)が、静岡新聞社から3月末に4冊目となる著書「美しい身じまい」を出版した。快適な住まいへの憧れはあっても、忙しい現代人はなかなか片付けに手を出しにくいもの。新型コロナウイルスの影響により在宅勤務や外出自粛で家にいる時間が増え、「今こそ美的収納をする機会」と語りました。

Q「美的収納」という言葉がとても印象的です。2003年ごろから、依頼のあった家庭に出向いて片付けをし始めました。あるとき、お客さまから「普通の収納じゃないね。家がきれいになって、過ごしやすくなるし、美的収納ですね」と言われたんです。片付けを通して人が生き生きと輝くことにつながる。そんな思いも込めて「美的収納」というネーミングを採用しました。

Qさまざまな片付け方がメディアで紹介され、注目を集める中、美的収納の特徴は何でしょうか。モノと向き合う深さだと思います。全く知らないお客さまの家に向かい、片付けをするに当たって、何を、どれだけ持っているかを

知ることが第一。その後、①使っているもの②好きなもの③いらぬもの④迷っているものに分類します。①～③の理由を聞くと、④の迷っている理由がみえてきます。迷う理由を突き詰めることは、自分の価値観を知ることなんです。なぜ大切に思うのか、何が好きなのか。なぜ使わなくなったのか。自分に丁寧に問うことで価値



「美的収納」は生き生きと輝く人生の一助 丁寧に自分へ問いかけ、価値観知って、

観に気が付きます。そこが分かっていないと、買っては捨てるを繰り返してしまい、根本的な解決にならないのです。Q美的収納を始めたきっかけは。幼いころから収納に関心がありました。「人生ゲーム」で遊ぶことはもちろんですが、遊んだ後に片付けをするのが楽しみでした。両親がきれい好きだったこともあり

ます。大学を卒業して会社員になり、効率よく働くために、例えば資料室や給湯室などを使いやすく整えていました。呼吸するように片付けをしていて「片付けが異常に好きなんだ」と気付いたんです(笑)。Q新書は40代以降の世代に響く内容になっています。どんな思いがあるのでしょうか。美身じまいとは、身なりを整えることです。美

的収納を通して残りの人生を美しく歩んでみたいと思っています。私自身、40代までは平日は夜中まで働いて、休日はぐったり。遊びたいし、旅行もしたいと好奇心旺盛で、とにかく時間が足りませんでした。年齢を重ねて思うように体が動かず、予定がこなせないことも増え、時間の管理がますます必要になりました。また、40歳で親しい友人を亡くした時、彼女の分まで残された人生でやりたいことはやり尽くしたい、後悔したくないと強く思ったのも大きかったです。

Q新型コロナウイルスの影響で生活の変化が急激なされています。どのように過ごしていますか。

仕事のこと、家族のこと、お金のこと、これからの時間の使い方・・・、いろいろ考えました。「自分を観(み)る」と同時に、美的収納のいい機会になると思います。マスク、トイレトペーパーなどが店頭で品薄になっています。私は普段のストックより一つだけ多く、を目安にしています。自分が何を、どれだけ持っているか知っているので家の中にあるもので足りることが分かります。過剰に買うことはありません。それは周囲の人を思いやること、地球資源を大切にすること。自ら行動することで周囲に波及していくのでは、と思っています。



★ PROFILE 1968年生まれ。茨城県日立市出身。経歴を体系化し、美的収納プランナーとして2003年から活動を始める。住宅、オフィス、店舗などの収納サービスを提供するほか、家の新築、リフォームなどにまつる収納プランニング、住宅メーカーの商品開発、人材育成にも携わる。13年、一般社団法人美的収納プランナー協会を設立した。

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

テイクアウトメニューで家事・家計を応援! 5月末まで本格コーヒー100円サービスも!

テイクアウトの新メニュー「照り焼きハンバーグサンドセット」はワンコイン500円! うまみたっぷりの肉肉と自家製ソース、マヨネーズが絶妙で、思わず笑顔になる。5月末までテイクアウトのみ、「本日のおすすめコーヒー」を100円で提供しているので、この機会に本格コーヒーを楽しんで。

●テイクアウト...ピザ4種(各1,500円)、「BLT」サンドイッチ500円、各種ケーキほか。メニュー情報はQRから! 予約もOK。

まいにちのごはんとおやつ けのひ堂 焼津店
静岡市西小川1-11-9(ユニクロ南側・しずおか焼津信用金庫隣) ☎054-626-8896
8:00~17:30(LO17:00)の短縮営業中※最新情報はSNSや電話等でご確認ください。P24台

おすすのテイクアウトメニュー。チキンのトマトソース煮 750円(税別)

モイズミの味をおうちで味わえるなんて利用しない手はない!

「こんなときだからこそ美味しいもので元気になるほしい」と、通常営業に加えてテイクアウト販売をスタート。湯煮で10分ほど温めるだけでOK! 野菜はボイルしてあるので、軽く炒めて味を整えて。盛り付けは写真をお手本に。自分へのご褒美はもちろん、手土産にもおすすめ!

●仙台和牛ホホ肉の柔らか煮1,800円(税別)など。
※2人前より受け付け。前日までに要予約。店頭にて受け渡し(10:00~19:00)。

和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI(モイズミ)
静岡市葵区油ヶ谷7-5 ☎054-247-1338
11:00~14:00 17:00~22:00(土日延長予約)
P6台+提携あり 水曜定休 | MOIZUMI 総菜

ブラッドオレンジの甘酸っぱい刺激が爽やかな初夏にぴったり!

華やかなケーキが並ぶショーケースの中でもパッと目を奪われる「カシスオレンジ」。甘さと酸味が調和した爽やかな味わいは、食後でもベロッと食べられちゃう。看板商品のチョコケーキ「エクアトル」もブラッドオレンジのムースがアクセントに。濃厚だけど後味さっぱり。ぜひ食べ比べを楽しんで!

●「カシスオレンジ」450円。「エクアトル」580円。

patisserie Salut.(サリュウ)
静岡市駿河区谷田41-30 ☎054-297-3434
10:00~19:00 水曜定休 P3台

本格中華をおうちで気軽に! 「祥瑞EXPRESS」スタート!

外出ができないときは「おうち祥瑞」してみませんか? お弁当は全5種類。いろいろな味を少しずつ楽しめる「祥瑞弁当」や、シウマイや餃子などが入った「点心弁当」を用意。レギュラーメニューはほとんどテイクアウトできるから、ご飯とセットで頼むのもあり。専用サイトから注文して店頭で受け取り。配達には要相談。今後は冷凍配送も行う予定です。

●「祥瑞弁当」1,500円・2,500円・3,000円(税別)。写真は1,500円。
●右のQRコードよりテイクアウト注文専用サイト「祥瑞EXPRESS」へアクセス。

祥瑞EXPRESS
静岡市葵区黒金町55 静岡交通ビル2階 ☎0120-22-5851 | 11:00~14:00 | 14:00~16:30 | 16:00~23:00 不定休

少ない痛みでなるべく跡を残さないよう行うほくろ・いぼの除去



鏡を見るたびにため息をつきたくなるような、そんなほくろやいぼのお悩み...。コンプレックスを随時毎日とはお別れし、明るく前向きな気持ちで過ごせるよう院長・スタッフ一丸となって患者様のお悩みに向き合います。

当院のほくろ・いぼの除去の特徴

Point 1 女性医師がカウンセリングから施術まで一貫して担当
ほくろやいぼは、見た目は同じように見えてもそれぞれ違います。一つ一つじっくり診察し、CO2レーザーでの照射回数を変える等、適した治療を行います。

Point 2 仕上がりにこだわりなるべく跡を残さないように丁寧な施術
お顔や首元など、目立つ位置にあるほくろやいぼだからこそ、綺麗に除去できれば意味があります。「除去後の跡をなるべく残さないこと」にこだわって治療を行っています。

- ・お顔に点々と多数あるほくろ
- ・大きないぼ
- ・ポコッと盛り上がったほくろ
- ・首にある多数の小さないぼ
- ・身体(顔以外)にあるほくろ・いぼ

ほくろ・いぼの除去の料金
CO2レーザー(直径1mm) ... 10,000円+税~
※再照射は3ヶ月期間をあげなくてはできません。
※1年間の再照射は料金無料です。(但し、再診察1,000円+税がかかります)

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(DR 甲斐野呂)

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

静岡市駿河区御幸町3-21 ヘガサートB1F www.sc-clinic.jp

女性医師による診察・治療を行います。

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。

2020.5月号 Vol.175 (2020.5.2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

木次回(2020年6月6日発行)は「おうち時間」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
トートバッグ
Trapecio(トラペシオ)
サフランイエロー、
カクタスグリーンなど、全5色
各16,500円

※肩掛け・斜め掛けができるショルダーストラップ付き
問い合わせ/フェアトレードショップTeebom(ティーボム)
〒420-0000 静岡市駿河区南町1-1-1
TEL.054-254-7117

asten OFFICIAL

取材のこぼれ話や、紙面で紹介しきれなかったお得情報をツイートしていきます。また、Facebookページ「アステン編集部」も開設。こちらでも楽しい情報を発信していきます。

twitter @asten_shizuoka

Instagram asten_insta

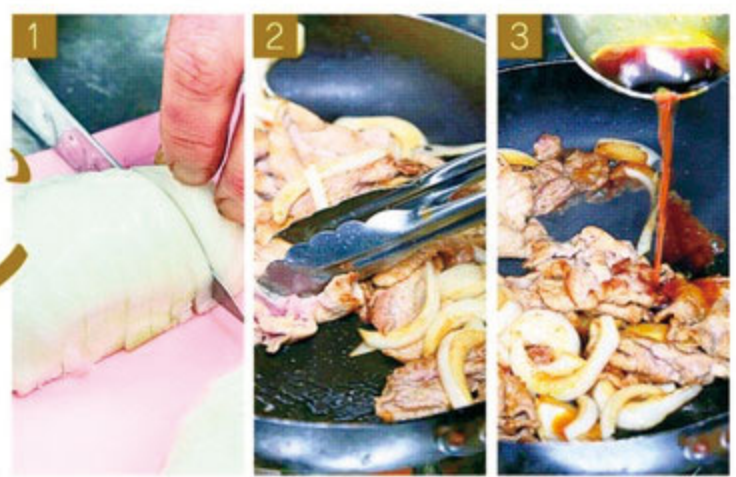
Facebook アステン編集部

5月は野菜のうま味を堪能 しずおか キッチン

今月のしずおか食材
新タマネギ



他県産地より一足早く出荷するのが静岡県産の新タマネギ。甘みがあって軟らかいのが特徴。火の通りも早い。辛味が少なく、水にさらす必要がないため、サラダにもおすすめ。



新タマネギの豚しょうが焼き

●材料(2人分)
豚肉(切り落とし):300g
新タマネギ:2分の1個
米油:大さじ1
千切りキャベツ:適量

日本酒:25cc
しょうゆ:60cc
アガベシロップ:80cc
すりしょうが:大さじ2分の1

- Aを合わせて軽く火を通しておく。新タマネギを7~8ミリ幅にスライスする。
- フライパンに油を敷く。豚肉を入れて塩こしょうを振り、強火で焼く。全体の色が変わったら、①を加えて少し炒める。
- Aを入れ、全体に絡める。千切りキャベツを添えて盛り付ける。お好みでごまやネギを。



point 水あめを使ってもOK。

今月の先生 **新貝 貴道** Takamichi Shingai
●健康居酒屋 しみず魚to畑 エスバルスドリームプラザ店(2階海側デッキ)代表 tel:054-376-6788
軟らかい新タマネギを使ったスピードメニュー。レンジでチンすると、さらに時短になります。コーヒーやデザートにも合う低GIの「アガベシロップ」を使うと、やさしい甘味に。水あめでも美味しくできます。



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「アステン編集部」
FAX/054-284-9129
Eメール/asten@shizushin.com

2020年5月15日(金)締切 当日消印有効
※当選者の発表は発表をもって代えさせていただきます。賞品は5月下旬からお届けします。

- ご希望の賞品番号・賞品名は?
- アステン5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。
- シーフードでおすすめのお店とその料理の名前を教えてください。
- アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。

01 5名様

ねぎとごま油の
チョコレートドレッシング
花畑ドレッシング
焼津産かつお節香和ドレッシング
各1本セット
【エスエスケイフーズ】



02 5名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】



03 3名様

静岡抹茶パウムクーヘン
CHIYOの和【雅正庵】



04 12名様

雑糧人(醤油、味噌、柚子しお、担々麺)各1食セット
【日清食品】



今月の asten Bookshelf vol.12

家で過ごす時間を豊かに。趣味や思索を深めませんか。

01 独学で絵を勉強している人にぴったり!

「絵の先生も自分にはいない」「思った通りに描けない」「すぐに上手にならない」...など、悩める人にオススメの、絵を学ぶ思考と方法そのものを論じた画期的な一冊。絵には、「すぐに上手くなる部分」と「すぐに上手にならない部分」があり、それらを分類して提示。自分の能力を固にできるチャート付き!

絵はすぐに上手にならない
著:成富 ミヨリ 発行:彩流社
1,600円(+税) A5判152P

02 作家の波乱万丈の人生を振り返る

96歳を迎えた佐藤愛子さん。作家デビューした1960年代は世の女性に離婚を推奨していたが、2020年の今、女性たちは簡単に離婚するようになっている。世の中が変われば、考えも変わる。エッセー、インタビューを織り交ぜて、この世の変化を総ざらい。デビューから今日に至る波瀾万丈の人生を振り返る。選りすぐりの一冊。

気がつけば、終着駅
著:佐藤愛子 発行:中央公論新社
1200円(+税) 単行本228P

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。
目が合うたびに、好きになる。

N-WGN

暮らしの気分も、すっきりと。上下に積み分けられる2段ラックモード

N-WGN L・Honda SENSING
型式:6BA-JH3 0.66L CVT トルクコンバーター 車種:FF
車両本体価格(消費税10%込み) **1,364,000円***
※上記価格には専売の有利色及びメーカーオプション、ディーラーオプションの価格は含まれておりません。

Photo: N-WGN L・Honda SENSING (FF) ボディーカラーはプラチナホワイトパール(有利色) 33,000円(税別) ディーラーオプション IN-BOX/N-WGN専用 8インチ プレミアム インターナビ VXL-207N(税別) ナビゲーションロック解除 218,743円(税別) ディーラーオプション(税別) 1万円(税別)

Honda Cars 静岡 本社:静岡市東区東静岡1-1-14 ☎054-263-5522

東静岡店 清水吉川店 清水波川店 U-Select 静岡

※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。

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。