



asterten

3月
Mar. 2017



今月の*
キラリ

デザイナー中澤美さんによる
ハートモチーフパンプス。
「靴ではなくブランドを
売っていきましょう」と
ある百貨店から声がかかった。
小学生の頃から夢見ていたこと！
学び続ける中で、
素晴らしい日本製の素材や
故郷静岡の職人を知った。
サンプルは半年履いて確かめた。
作るのはきっぱり100足、
100人の女性のために。

*
撮影協力/ atelier Hjärta(アトリエエイッタ)
TEL.054-297-5122



asten people
熊本マリ



アステン5つ星
お祝いケーキ

特集

春は靴に乗って。

私流、発見 THE STYLE OF astenIST
頼りになる艶めきメイク

淑女検定
社交ダンス

しずおかキッチン
カツオの香味揚げ

アステン ウーマン 5PIECES

asten life 1
こだわりSELECTION



夏のご予約、始まっています!!

2歳以上12歳未満の子ども代金
半額!
2歳未満の幼児
100円!

ファミリーにうれしい!

グアム4日間

追加代金なし! 我が家流に楽しんでグアムを満喫!
KOMI-KOMIチョイス

人気アクティビティと観光の①~③からお好きな1つを選べる!

- ① 自然豊かなバードアイランド **ココス島**
- ② マリンスポーツを楽しむなら **アルパインビーチクラブ**
- ③ 見どころがギュッと詰まった **グアム島内観光**

★ビーチグッズレンタル
★ルックJTB専用エリア
をご用意(レストラン内)

オンワードビーチリゾート (ウイング特設指定なし) (R100)

ハガニア海に面した落ち着いた立地。朝食付きは家族連れに人気のポイントです。

毎朝食
特典付き!

ルックJTB
デスクあり

ロビー 全客室
Wi-Fi無料

ウォーター
パーク
入場無料

旅行代金有効期間 2017年1月27日 ▶ 2017年3月30日

出発日・旅行代金(おとな・おひとり様)4名1室利用 ※旅行代金に燃油サーチャージ・宿泊税を含みます。	おとな	子ども(ベッド別)	幼児代金(立派未満)
デルタ航空 朝/夕便			
5月 7~10・14~17・21~24・28~31日	106,000円		
6月 4~7・11~14・18~21・25~28日	108,000円		
10月 1~4・9~11・15~18・22~25・29~31日	108,000円		
5月 11~13・18~20・25~27日	111,000円		
6月 1~3・8~10・15~17・22~24・29・30日	111,000円		
7月 2~5・9~11日	112,000円		
8月 3~5・6・10~12・27日	113,000円		
10月 12~14・19~21・26・27日	113,000円		
7月 1~7・8日 8月 1~9・21~28~30日	117,000円		
8月 28~31日	121,000円		
4月 27日 5月 18日 10月 5-8日	148,000円		
7月 13日 10月 6日	178,000円		
4月 28日			
7月 16~22・24・26・27・29~31日	183,000円		
8月 18~22・24・25日			
8月 26・27日 9月 16日 10月 7日	185,000円		
4月 30日 8月 1~3~8日	190,000円		
7月 15日	212,000円		
7月 14日	213,000円		
8月 15日	236,000円		
8月 10日	300,000円		

左記おとな旅行代金より一律半額 100円

ノーベッド子ども代金 上記子ども旅行代金(ベッドあり)より1,000円引!

追加代金(おひとり様) ※ノーベッド子ども・幼児除く 2名1室 6,000円

5日間、日本航空、その他のホテル利用コースについてはお問い合わせください。

3~4名様でご利用可能なホテルを多数ご用意!

捨てられてしまう花に、いのちを吹き込む靴。

シンデレラの靴のようなガラスの扉の向こうで私たちが待つのは、世界を舞台に活躍するアーティスト、高橋信雅さんが即興で描いたちょっと不思議な壁画と、思わず天井をじっと見上げたくなる、クールでロマンティックなシャンデリア、そしてオーナーの太田宗哉さんが集めたオブジェのように美しい靴たち。quasi(クワズィー)＝「似て非なるもの」という名を持つ、全国でも珍しい靴のセレクトショップは、足元だけでなく、私たちの五感をまるごとブラッシュアップしてくれるすがすがしい空間だ。

「似合う、似合わないは、他人ではなく自分が決めること。トレンドや年齢に縛られず、自由に、自分が好きだと思う靴を選んでほしい」と、太田さんが地元、静岡市の鷹匠に店をオープンしたのは3年前。今では県外からも靴を愛する人たちが、ここにしかない一足を探しに訪れる。

太田さんが靴をセレクトする基準は、デザインとその履き心地。そしてクオリティーに見合う、本当の意味でリーズナブルな価格であること。

「ここにある靴は皆、思いを込めて丁寧に作られた物ばかりです。お客さまがこの店を居心地がいいと言ってくれるのは、そんな靴たちがいいオーラを出してくれているからではないでしょうか」と太田さん

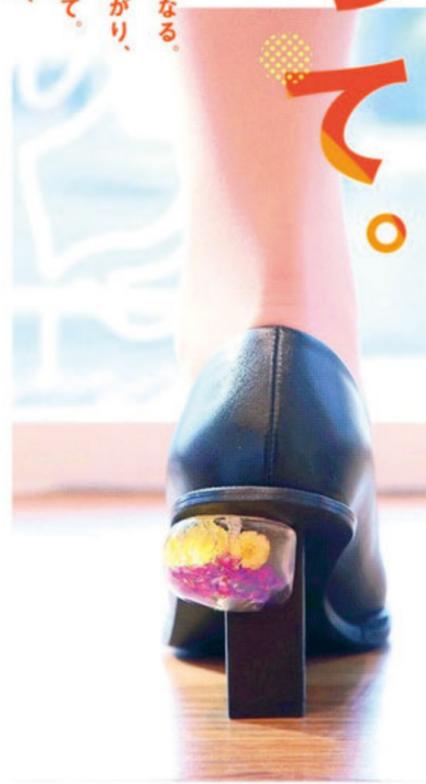


んは笑う。

太田さんが今、おすすめする春靴は、MABATAKI 美雨という男女二人の靴デザイナーによるブランド。花屋さん等で廃棄されるはずだった花をドライフラワーとして再生させ、靴のヒールに添えた「雫(しずく)」等、人や環境を尊重する思いと、作り手のみずみずしい感性が伝わる靴だ。太田さんが選ぶ美しい靴たちの向こう側には、私たちの知らない新しい世界が広がっている。



乗って。春は靴に。



新しい靴を履くと、新しい風に吹かれたくなる。いつもと違う街角を曲がり、初めて出会う扉を開けて、おろしたての春の靴は、私たちが「その先」へと運ぶ片道切符だ。

履いて、愛して、自分だけの靴になる。

「仕事はもちろんプライベートでも、この靴ばかり履いています。軽くて歩きやすく、立ち仕事でも疲れにくいんですよ」と、クリムトの店舗スタッフの長崎雅美さん。靴が大好きで、以前はハイヒールのパンプスを何足もコレクションしていたそうだが、今は自社の牛革のスリッポンが一番のヘビーローテーションだ。

クリムトは静岡市駿河区馬淵の靴メーカー、矢沢の直営店。本社・靴工場のすぐ隣に、童話に出てくる「靴屋さんの」イメージそのままの、白壁で一戸建ての店舗を構えている。元々は月に何度かサンプル商品やアウトレット品を格安で販売していただけだったが、質の高い革の靴が市価より安く買えると評判を呼び、今のような常設の店となった。

パンプス、サンダル、スニーカーとさまざまなアイテムが並ぶ店内で、クリムトの顔ともいえる人気の定番商品が、長崎さんも愛用中のスリッポンやデザートブーツ。足全体を柔らかく包み込む牛革の心地よさと、エイジレスなかわいいデザイン。「たくさん歩く日や旅の靴はクリムトに決めている」という根強いファンも多く、この春もワニ柄押しや白など、素材違いの新作が店頭で並ぶ。

「革の靴は、きちんとメンテナンスをすれば長く履き続けることができます。時々、お客さまから、何年も前に購入されたというクリムトの靴を見せていた

だのですが、どの靴もその人らしい味になっていてすてきなんですよ」と長崎さん。

履くほどに風合いが増す上質な革の靴を、手頃な価格で手に入れ、日常使いに。こんなぜいたくができる静岡女性の靴ライフは、実はかなり恵まれているのかもしれない。



一期一会から生まれる、「女子と下駄」との優しい関係。

下駄は和服の時に履くもの。鼻緒がきつく、歩きにくそう…。そんな先入観を吹き飛ばしてしまうのが、静岡市葵区に本社を置く履物メーカー、水鳥工業「げたのみずとり」の下駄たち。柔らかな鼻緒と、素足にフィットする天然木の感触、ヒールのあるフォルムは、デニムやスカートにも合う新しいファッ



春は靴に。



ションアイテムとして注目されている。

「木肌に足が触れた時の滑らかな心地よさは、他の履物では決して味わえない、五感に届く満足感です」とその魅力を語るのは、同社で新商品の企画、開発から営業までマルチに活躍する島田文美さん。七間町のショールームから、「女子と下駄」の新しい暮らしをテーマにした「下駄ムスメ」のコンセプトを、ブログやSNSを通じて日々、発信している。ショールームに飾ったポスターのイラストも自作だ。

そんな島田さんが企画から手掛けたという自慢のわが子のような商品が、静岡産のヒノキを使った伝統的な下駄のカタチにクッション性の高いヒールをプラスして、かわいさと歩きやすさを追求したSHIKIBUシリーズ。

「自然の木目は一つ一つ皆、違います。世界に一つだけの自分の下駄との一期一会を楽しんでほしいですね」

鼻緒は、SHIKIBUをはじめ各シリーズごとに、京都の「乙女文化」発信クリエイターとして知られるkoha*、小倉織の編織(しましま)、岩手県大槌町の女性たちが手がける大槌復興刺子など、島田さん

のアンテナがキャッチした日本各地のテキスタイル作家たちの作品を採用。こちらも、静岡の下駄と全国の伝統工芸との「一期一会」によって、下駄ムスメという新しい文化が世界へと羽ばたき始めている。



きちんと足に合ったスニーカーが相棒なら、どこまでだって行ける。

スニーカーカフェ マグフォリアは、ビンテージスニーカーのマニアとして全国に知られる山田隆也さんが、生まれ育った町、藤枝市に2008年、オープンした古着とスニーカーの店。店内に喫茶スペースがあるわけではないが、古着や音楽など好きなものを共有する人たちが自然と集まり、山田さんを中心にカフェのようなコミュニケーションの場が生まれた。

マグフォリアのお客さんが、知識豊富な山田さんから最初に受ける洗礼が、スニーカーの正しいフィッティングについて。山田さんによると、大多数の人が足に合わない小さなスニーカーを履いているという。

「靴底の屈曲部(靴を横向きに両手で持ち、上下に曲げた時に1カ所だけ曲がる部分)と、自分の足裏の屈曲部をぴったりと合わせることが基本です。正しくフィッティングすると、ほとんどの人がいつもより1~2cmは大きいスニーカーを選ぶことになります」

最初は爪先の遊びに違和感があったとしても、ひもをきちんと結び足にフィットさせれば、履き心地は小さい物より快適で、足の疲れ方も全然、違うという。

以前はスニーカーに興味なかったというパートナーの由季さんも、今ではイタリアンブランドのディアドラや80年代のアメリカ製コンバースを、大きめサイズでおしゃれに履きこなす。

「それまでは正直、ビンテージのスニーカーに抵抗

があったけれど、この店の物は状態がいいので全然、気にならなくなりました。むしろコンバースは、尖った爪先も色も履き心地も、古い物の方が断然、かわいい。気に入ったデザインでサイズが合う物を見つけたら、それはもう奇跡の出会いです」(由季さん)

巡り合えたスニーカーと長く付き合うために、防水スプレーは必需品。山田さんのおすすめは撥水機能に優れた日本製のMARQUEE PLAYERのスプレー。お気に入りの一足は、手入れをして大切に履くのがマグフォリアスタイルだ。



幸せの予感足元から。出会いの季節が始まる3月の街で、春を呼ぶ一足を見つきたい。

出会いの季節、春。
胸が弾む瞬間をより輝かせるため、
コスメを買い替え、心機一転を図ってみよう。
忙しい女性の願いは「時短」と「キープ力」。
ファンデーションはカバー力に優れ、
肌に溶け込むような使用感が理想的。
視線を集めるパーツメイクは
スイートにもシャープにも変身させてくれる。
オトナの艶めきは表情の見せ方も変えてくれそう。
気になる新作アイテムをチェック!

SHOP INFORMATION
松坂屋静岡店
静岡市葵区御幸町10-2 室/10:00~20:00(1階・地下1階) 休/元日
tel:054-254-1111(代表)



ふわりと軽い心地の肌を休めるファンデーションは「休日におすすめ」。

●IPSA
リラクゼイティブ ファンデーション/¥4,320



たった1色、指1本で重ねるだけ。華やかな濃淡のグラデーションを生み、目元を立体的にする。

●Cosme de sejour
AQ MW アイグロウ ジュム/¥2,916



頬をジュシーに染めるリキッドタイプのチーク。1度塗りでナチュラルに、2度塗りならトレンド感たっぷり。

●AYURA
シロップチーク/¥2,592



ナチュラルな仕上がりのファンデーション。優しい柔らかさのブラシで、マッサージのような至福の時間を。

●シェウウエムラ
ペタルスキン フリド ファンデーション/¥5,400
ペタル45 ファンデーションブラシ/¥6,400



パウダーであることを忘れるほどの肌なじみの良さで上品な肌。紫外線から肌を守る下地と合わせて。

●イヴ・サンローラン
アンクルドボー コンパクト/¥7,776
ブランドクチュールUV50ケリアBB/¥7,020
(ともに3/17発売)



化粧水から下地までのスキンケアをこなす多機能保湿ジェル。気になる毛穴のお手入れにも。

●ドクターシーラボ
VC100ジェル/80g ¥5,184、120g ¥7,560



パステル系の目元×ビビッドな唇が今春のトレンド。みずみずしくも強い意志がにじみ出る。

●KANEBO
ウェアリングキープブルーージュ/¥3,780
セレクションカラーズアイシャドウ/¥5,940



肌と一体化するような滑らかさで、素肌感のある仕上がりをかなえるファンデーション。

●資生堂
シークロススキン グロー ルミナイズング
フリドファンデーション/¥5,400

最旬インテリア・レポート

ライフスタイルショップ藤越で
家具・雑貨の買い付けをする
30代女性バイヤーNのトレンド・メモ vol.12

あえて、の円卓
マスターウォール「ENTAKU」

今回紹介する「ENTAKU」は、日本におけるウォールナット家具のバイオニア「マスターウォール」が、日本文化を現代によみがえらせたシンプルな円形リビングテーブル。懐かしさを漂わせるフォルムは、和室も洋室もソファに合わせるのにおすすめです。どっしりとした脚は高さを調整でき、部屋やシーンに合わせたアレンジが可能。受注生産で、素材の厳選から加工、梱包(こんぼう)まで一貫して手掛けている100年もの逸品です。本来同社はダイニングテーブルが有名ですが、円卓は上座・下座を感じさせないので、リラックスしたいリビングにぴったり。家庭円満を願い、あえて「ENTAKU」を選んでみては。

SALE 3/26(日)まで「マスターウォール」ディスプレイセール開催中!
ベッド、AVボード、ソファなど通常価格より最大30%OFF! ※売り切れ次第終了



Life Style Design Shop FUGGICOSI
藤枝市志太5-3-34 フリーダイヤル0120-14-2454 10:00~19:00
年中無休 <http://fuggicosi.co.jp/> フジコシ 藤枝店
メンバーズカード会員募集中!

いろいろライフ vol.12



3月の花ごよみ
3/3「桃の節句」、
3/8「ミモザの日」、
3/14「ホワイトデー」

ミニブーケ540円~1,620円、アレンジメント(小)1,080円

お花の粋な贈り方

卒業式、歓送迎会、謝恩会...お花を贈る機会が多い季節。形式ではなく、贈られた人の心に刻まれるような贈り方をしてみたい。おすすめは「フロラ45」。各種ブーケやアレンジメント、フラワーBOX、ユニークなアイテムなど、多彩なアプローチをかなえてくれる。特に、店頭と並ぶミニブーケはさっと買って老若男女に人気! また、贈り方について尋ねると、「種類や本数に意味を持たせる人も多いですよ」と熊切店長。転職する同僚に、「門出」の花言葉を持つスイートピーのブーケを、3カ月の交際記念日に3種の花をメインにしたミニブーケを贈るなど、さりげなくドラマチックに伝えられるのがいい。お店は静岡駅ビル内。朝予約して仕事帰りに引き取れるので便利!

静岡駅ビル バルシェ
静岡市葵区黒金町49
TEL.054-255-1081(代)
本館/10:00~20:00
6Fバルシェダイニング/
11:00~22:00(LO21:30)
食彩館/9:30~21:00
静岡駅ビル バルシェ 編集

今月のNEWS!!
●ホワイトデーギフトが充実!
~3/14(火)まで 全館
●スプリングフェア開催中
~3/31(金)まで 本館
春ファッションのおすすめコーデを提案!
●おすすめランチ ~5/31(水)まで
6Fバルシェダイニング

静岡 MEN 図鑑

vol.2

キリリとして渋みもある
まるで深蒸し茶のようなイケメン

江戸時代から続く茶農家の13代目。俳優活動もしていたこともあったが、300年続く家業を守りたいと日々お茶づくりに励む。栽培・収穫・製法・販売を全て自分たちで行い、首都圏のマルシェへ出店もしている。「おいしいお茶を売ってあげてありがとう、とお客さんにお礼を言われた時は本当にうれしくて、自分はお茶農家として一生懸命やろうと本気で思いました」と語る。そんな茶柱が立つように一本芯が通ったイケメン、佐京さんが作るお茶は香り高い深蒸し茶。ぜひ一度ご賞味あれ!
<http://www.sakyoen.com/>

まさき佐京園 13代目
佐京 裕一郎
YUICHIRO SAKYO

【年齢】38才
【血液型】A型
【身長】174cm
【生地】金谷の茶畑
【座右の銘】時は命なり
【趣味】ゴルフ ドライブ



「静岡MEN図鑑」はSBSテレビ「Soleil いぬい」の運動企画。Soleil いぬいは毎週月~金曜日、午前9時55分から放送。
あなたの周りにはイケメンの情報を教えてください。応募は下記「イケメン」まで
【メール】astenshizushin.com 【郵便】〒422-8670 静岡新聞社 アستن編集部
※応募の際は応募者の連絡先とイケメンの写真を添付してください。採用の場合、編集部からご連絡させていただきます。

NOUVELLES DE L'ATELIER



「あ、おいしい」と感じる瞬間が多いほど、人生の幸せ度がほんの少し上がる。体にいいパン。季節感のあるパン。ちょっと違和感のある言葉も、ナチュラルでは普通のこと。ご飯のおかずと同じように、季節の野菜や果物をたくさん取り入れて、フィリングから全て手作り。もちろん生地も手作りの無添加で国産小麦と天然酵母を使っている。それは全て「おいしい」と「安心」のため。業務用のものを使って大量に作った方がたくさん売れるけれど、そこで損なわれる味もある。ナチュラルは昨日と今日で店に並ぶパンの種類が違う、そんなまれな一軒だ。
毎月「パン教室」開催。
場所はナチュラル2階フリースペースで、詳しくはサイトにて。
天然酵母・国産小麦 やさしいぱんとおやつナチュラル
静岡市葵区北安東3-22-1 TEL:054-246-7600
10:30~17:00 日曜・月曜定休 要予約 <http://nature-bread.com>

春から始める♪ 一生もののお稽古

着付け お試し レッスン 開講

全8回 1回2時間

※テキスト・教室管理費として2,700円必要
着物販売は一切ございませんので、安心してお稽古できます

◆静岡教室

コース	時間(2時間)	開講日
水曜	13:30~	4/5
火曜	10:00~	4/25

今なら 学院創立40周年記念
着物・帯の レンタル6点セット 無料貸し出し中!

1長袖袴を着てみよう
2「着物」まで着てみよう
3手結びで半巾帯にトライ
4手結びで名古屋帯にチャレンジ
5空付袴で名古屋帯に挑戦
6「着物」まで着てみよう
7変わり帯結びを体験
8帯帯を結んでみよう

◆お申し込み 先着順 受付中! 0120-248-260 (24時間)
簡単応募フォーム → <http://kimonolady.co.jp>

きものレディ着付学院 静岡教室 | JR静岡駅徒歩5分
静岡市葵区佐馬町10-25 中央ビル904階

春のエクステリア& ガーデンリフォームフェア

3/31までキャンペーン開催中

After Before

「門を取り替えたい」「駐車場をお庭にしたい」「勝手口をもっと使いやすくなりたい」など、あなたのお住まいの「したい」を、私たちがすべて解決します。

ご来店・ご契約特典 ●ご相談予約の方全員にプレゼント!
●ご契約の方にさらにお敵な特典をご用意!

静岡市駿河区中田1-4-1
アヴェニールコート 1F
営業時間 10:00~18:00
定休日 水・木曜

ザ・シーズン静岡 TEL 0120-989-685

静岡 MEN 図鑑 vol.2

キリリとして渋みもある
まるで深蒸し茶のようなイケメン

江戸時代から続く茶農家の13代目。俳優活動もしていたこともあったが、300年続く家業を守りたいと日々お茶づくりに励む。栽培・収穫・製法・販売を全て自分たちで行い、首都圏のマルシェへ出店もしている。「おいしいお茶を売ってあげてありがとう、とお客さんにお礼を言われた時は本当にうれしくて、自分はお茶農家として一生懸命やろうと本気で思いました」と語る。そんな茶柱が立つように一本芯が通ったイケメン、佐京さんが作るお茶は香り高い深蒸し茶。ぜひ一度ご賞味あれ!
<http://www.sakyoen.com/>

まさき佐京園 13代目
佐京 裕一郎
YUICHIRO SAKYO

【年齢】38才
【血液型】A型
【身長】174cm
【生地】金谷の茶畑
【座右の銘】時は命なり
【趣味】ゴルフ ドライブ

「静岡MEN図鑑」はSBSテレビ「Soleil いぬい」の運動企画。Soleil いぬいは毎週月~金曜日、午前9時55分から放送。
あなたの周りにはイケメンの情報を教えてください。応募は下記「イケメン」まで
【メール】astenshizushin.com 【郵便】〒422-8670 静岡新聞社 アستن編集部
※応募の際は応募者の連絡先とイケメンの写真を添付してください。採用の場合、編集部からご連絡させていただきます。

5 PIECES Vol.3

しずおか信用金庫 望月美香さん

41歳 てんびん座 AB型 Mika Mochizuki

今回はしずおか信用金庫南支店の望月美香さんに仕事への思いやリフレッシュ法について聞きました。望月さんは同信用金庫初の女性の融資担当次長。金庫機関という堅そうですが、どんなお仕事なのでしょう？

仕事のリズムがつかめるようになった3年目ごろから、同期であり同級生でもある友人と仕事終わりに料理教室に通っています。お茶や着付けを習った時期もありました。友人と会うのが楽しみで始めた習い事でしたが、今では**仕事とプライベートの切り替えに欠かせないスイッチ**です。

5. 習

融資担当はお客様の夢をかなえるお手伝いができる反面、専門的な知識の裏付けによる難しい判断を迫られることも多く、大変だと思われがちです。でも昇進はせっかくならしたチャンス。**女性職員が後に続くように道筋**を作りたい。結果を出さないと、という責任を感じています。

4. 道



1. 環

地元でお預りしたお客さまの大切な資金を、地域の活性化のために生かすことが信用金庫の重要な使命です。また、お金を通して地域の生活に関わる、という点で生まれ育った地に恩返しできているのありがたいと感じています。



2. 喜

入庫3、4年目に年金アドバイザーをしていた時のこと。訪問先で「のど乾いてるでしょ。ミカン取って食べてきな」などとねざらっていたいたり、支店に野菜を届けてくださる方がいたりとお客さまに**孫や子ども**のように接していただき、うれしかったですね。

3. 縁

あるお客さまが「どうしても気に入った家があってローンを組みたい」と相談にみえたことがありました。難しい部分もありましたが、お客さまのお役に立つことができた時はうれしかったですね。この時は家を購入されたお客さまだけでなく**売り主の方にも喜んでいただき、ご縁をつく**るお手伝いできたことと感謝しました。

asten INFORMATION

文具館コバヤシが春のセール!

文具館コバヤシは店内商品が通常価格の20%以上オフになるスプリングセールを開催。豊田店・長田店3/9(木)~13(月)、馬場本店・焼津店16(木)~20(月)、城北店・若松店23(木)~27(月)、新学期準備にこの機会を活用して!

文具館コバヤシ豊田店 静岡市駿河区豊田1-2-5 ☎054-288-0067 9:30~20:00

スタイリッシュな五月人形が勢ぞろい!

「飾りたくなる人形」を徹底追求したMAHOROBA。イマドキのパパママ世代の目線に立った商品ラインアップで人気のひな人形屋さんだ。初節句にどんなものを選びたいか分からなくても同世代のスタッフが気軽に相談に乗ってくれるから安心!

MAHOROBA(白石石屋) 静岡市駿河区下島384-1 ☎054-237-2827 ショールーム10:00~18:00 Pあり http://www.mahoroba-inter.com

街中での買い物帰り、ぶらりギャップを見に行こう

静岡の呉服町通り沿い、静岡伊勢丹近くにある「PASA(パシャ)」は主にギャップ&キリムなどを扱うじゅうたん専門店。最近まで雑貨が多めだったが、トルコ人オーナーが現地から直輸入したギャップが新たに入荷され、店には1点ものギャップが数点入ると並ぶ。普通ならあちこち回ってようやく見つける色柄も、ここでなら小さなサイズから大きなフロア用まで、さまざまな中からお気に入りを見つけ出すことができる。車の運転ができない人でも買い物帰りに気軽に立ち寄って見ることが出来るのもいい。

PASA(パシャ) 静岡市駿河区呉服町2-2-4 ワタナベギャラリービル1F ☎054-266-4662 10:00~19:30 無休

聞き得! 竹内純子の エネルギーの玉手箱

Vol.23

自由化と料金規制

1月「電力10社、都市ガス4社が3月から値上げ」というニュースが流れました。「自由化されたのになぜ一斉値上げなのか」と批判するコメントも多く聞かれましたが、これは大きな誤解があります。今回は、電力小売りの全面自由化と料金規制について解説したいと思います。

※弱者に配慮した料金規制存続

昨年4月に電力小売りは全面的に自由化されました。料金メニューはすべて事業者が自由に設定すると思われがちですが、実は料金規制は残っています。正確には、新規の事業者には自由な料金設定が認められていますが、地域の電力会社(旧一般電気事業者)には規制料金メニューを残すことが義務付けられているのです。使用量が少ない弱者世帯が不利益を被らないようにするためです。

これまで電気料金は「三段階料金制度」と言い、電力を多く消費する方が高い料金単価を適用されていました。これは低所得世帯の保護と省エネ促進を目的とした制度です。しかし、自由化されて事業者が顧客にしたいのは電力を多く消費する世帯です。メーターの検針や請求書の発行といった手間は

竹内 純子 (たけうち すみこ) Sumiko Takeuchi

筑波大学客員教授 NPO法人国際環境経済研究所理事・主任研究員 地球温暖化問題や環境・エネルギー政策に詳しく、国連の気候変動枠組条約交渉にも参加し、政府審議会の委員も務める。著書「誤解だらけの電力問題」(ウェッジ出版)は一般の方にもわかりやすくエネルギー問題を伝えるものとして高い評価を受け、第35回(2015年)エネルギーフォーラム賞普及啓発賞を受賞した。消費生活アドバイザー、公益事業学会会員。その他の著書に「みんなの自然をみんなで守る20のヒント」(山と溪谷社)など。

どの顧客でもほぼ同じですので、1か所ですべての「優良顧客」を奪い合うのは当然ですね。そのため、新規の事業者は電気を多く消費する世帯向けにはメリットが生じるメニューを作りますが、低所得世帯はそうしたメリットから取り残されてしまいがちです。自由料金が値上がりしたときに受けるダメージも大きいので、地域の電力会社には規制料金メニューを残すことが義務付けられているのです。

※市場活性化とのバランス課題

このニュースはその規制料金メニューにおいて以前から導入されていた、燃料費の上昇・下落をスムーズに電気料金に反映させる「燃料費調整制度」により料金が上がるということを報じたものです。

この規制料金メニューを安く抑えなければ弱者世帯にとって厳しい状況になってしまいますが、安く抑えてしまえば誰も新規の事業者から電気を買うようになりません。そのため、自由化しても市場の活性化が進んでいないという批判を受けるという悩ましさもあり、小売り自由化後の料金規制の撤廃は多くの議論を必要とするテーマなのです。

人生の節目となる歓迎会には プレミアム熟成牛×ワインで乾杯!

新しい門出を祝う特別な夜は、自家製炭焼熟成牛とソムリエ厳選の極上ワインで、2階にはVIPルームのようなラグジュアリーな個室も。イルターボロならワンランク上のリッチな時間が過ごせる!

お月夜の招待状

- 2時間飲み放題付き「歓迎会プラン」全5品/5,000円(2人~70人)。
- 毎月最終金曜日がお得「プレミアムフライデー」ハッピーアワー(15時~17時)はドリンク半額サービス(料理注文にて。一部対象外)。

Niku Bar IL TAVOLO(イルターボロ) 静岡市駿河区呉服町2-4-6 ☎054-266-6529 http://www.il-tavolo.com/ 17:00~翌3:00(L02:00) 日祝 12:00~22:00(L02:00) 年中無休

お年寄りもベロリ! 「贅沢なイチゴパフェ」登場!

春の新メニューが始まったばかりの葉山珈琲。ファン待望の新作パフェは、イチゴの酸味とイチゴバナナキャラメルミルクの3種のアイスクリーム&濃厚ホイップがベストマッチで、まさにイチゴのパラダイス! そのほかにも、イチゴのスイーツ、春キャベツとチキンの柚子こしょうパスタ、季節のブレンドコーヒー「プリマヴェーラ」など新作が盛りだくさん。春の葉山珈琲でハッピーな時間を楽しんで。

●通常価格より20%引きでコーヒー豆を購入できるセールを開催。curumu 焼津店は3/3~7、io'ri(いおり)静岡店は3/10~14の期間限定。

葉山珈琲 ●curumu焼津店 焼津市西小川11-19 (ユニコ南側・焼津信用金庫隣) P.24台 ☎054-626-8886 7:00~21:30 無休 ●io'ri(いおり)静岡店 静岡市駿河区曲金3-4-3 (南前線・中村石油園) P.35台 ☎054-266-5522 7:00~22:00 無休

鉄板を囲んでわいわい! 粉もんパーティーで盛り上がり!

歓迎会シーズンの到来。老若男女問わず、みんな大好きな「粉もん」なら盛り上がること間違いなし! オープン1周年を迎える「春団治」では2時間飲み放題付きのお得なコースを用意。写真の「粉もんコース」は人気の定番メニューが満載。本場大阪のお好み焼きや京都九条葱(ねぎ)の葱焼きが味わえる!

●2時間飲み放題付き「粉もんコース」3,780円(前菜、お出汁で食べる葱焼き、塩キャベツ、豚平焼き、お好み焼きミックス、選べるもんじゃ焼き、焼きそば、デザート) ※3人より受け付け。要予約。

春団治 藤枝市前島1-3-1 ホテルオーレ2階 ☎054-634-3666 (L)11:00~15:00(L014:30) (D)17:00~22:00(L021:00) 月曜定休

3月のランチ&デザート

牛ヒレステーキ 3,500円(税込) オードブル5品、スープ、パスタ、デザート、コーヒー・ティー付き

アステン読者限定! 「大人のしっとりショコラ」プレゼント!

大切な人とのお会いや別れは、いつもよりぜいたくに演出したい。モイズミなら極上の牛ヒレステーキが圧倒的なコストパフォーマンスで味わえる。さらに、同メニューの注文でNEWフレーバー「大人のしっとりショコラ いちじく」のプレゼントも! 前日までに要予約。「アステンを見た」の一言を添えて。

和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI(モイズミ) 静岡市駿河区油ヶ谷7-5 ☎054-247-1338 11:00~14:00 17:00~22:00(土日もランチあり) ☎6台+提携あり 水曜定休 MOIZUMI 読者

女子会ランチは焼津四ッ飯店&ガーデンズで春の息吹を思う存分堪能!

いろいろな味をちよとずつ楽しみたい女性に人気の「楊貴妃ランチコース」。この時期にしか味わえないメニューぞろいで、美しく繊細な盛り付けも好評! 中でも「紋甲イカの新緑炒め」はグリーンピースのうま味を凝縮した特製ソースでいただく逸品。春の息吹を五感で味わえる!

●「楊貴妃ランチコース」2,160円(前菜3種盛り合わせ、新玉ねぎ揚げパンのスープ、紋甲イカの新緑炒め、豚肉の辛子香炒め、竹の子旨煮チャーハン、デザート)

焼津四ッ飯店&ガーデンズ 焼津市西小川13-6-1 ☎054-626-4000 (L)11:30~14:30(L014:00) 土日祝11:30~15:00(L014:30) (D)17:30~21:00(L020:30) 無休 Pあり 焼津四ッ飯店 読者

新春特選会席ランチ大好評!! 味わいあふれるランチが2,500円(税別)!

素材の組み合わせに工夫を凝らした滋味に富んだ会席料理、全12品をご堪能あれ! 好評につき、「新春特選会席ランチ」を期間を延長して提供中。「何時間でも時間を気にせず過ごすことができる」と人気の個室で、友人や家族でゆくりとしたひとときを過ごしてみたいか。完全予約制。「アステンを見た」の一言を添えて予約を。

●写真イメージ。※会席ランチは、昼の時間(11:00~15:00)のみ利用可。※会席ランチは、法事料理、通常の宴会としての利用不可。※予約は2日前まで。※1グループ8名まで。

静岡 花鳥風月(しずおか かしらうぶげつ) 静岡市駿河区相屋町14-1 2-3F 福島パーク8号向かい ☎054-266-3300 11:00~15:00(L0) 15:00~翌2:00 月曜ランチ休み ライフアシナー 読者

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

「comodo」の姉妹店が鷹匠町にOPEN! 旬野菜×厳選肉を炭火焼きで!

全国各地の生産農家から届く旬の野菜と、香鶏やアボカド、漢方牛など、珍しいお肉や希少部位を炭火焼きで提供。遠赤外線効果により「表面はパリッ! 中はジューシー」の食感が楽しめる。ランチ(1,280円~)はもちろん、夜の宴会プランも。15人より貸し切りOK! 春の歓迎会に「花鍋」はいかが?

●「農家の御膳」1,890円(ランチ・予約制) ●夜のコースメニューは4,500円~。2時間の飲み放題付き。4人より受け付け。写真は野菜と肉のしゃぶ鍋「花鍋」。

お野菜とお肉の炭火焼き comodo 静岡市駿河区鷹匠3-10-3 ☎090-2345-4449 (L)11:30~14:30(L014:00) (D)18:00~23:00(L022:30) 不定休

春限定(4月上旬まで)! 桜のバウム&ロールケーキ&ラスクが登場!

封を開けた瞬間に広がる桜の香りに、春の訪れを感じる治一郎の桜スイーツ。「桜のバウムクーヘン」1,350円(税別)は治一郎ファンが毎年この時期に楽しみにしている一品。このほか、桜味の生クリームを桜のスポンジで包んだロールケーキも。どちらも緑茶に合う和菓子のような味わい。卒入学のお祝いやホワイトデーにいかが?

●「治一郎の桜のラスク」375円(税別)。桜の葉の味が優しい甘さを引き出す。

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 ☎054-669-4450 10:00~20:00 Pあり 第3火曜定休 http://www.jichiro.com/

人気のピザをお家で! 3月末までテイクアウト・キャンペーン

多彩なピザが次々に並ぶのが楽しいハイキングスタイルのシェーキーズ。歓迎会や会場の探しているなら「パーティープラン」を要チェック。平日夜、大人8人以上の予約で幹事1人分の料金が無料! お土産にうれしいテイクアウトのピザは、ダブルサイズ(直径25cm)1,000円、ラージサイズ(直径30cm)1,500円。同じソースならハーフ&ハーフもOK。3月末まで、ラージサイズを注文するとスパイスが後引く人気のフライドポテトが付いてくる! 待たずに受け取れる電話予約が便利。

シェーキーズ MARK IS 静岡店 静岡市駿河区中田121 MARK IS 静岡3F ☎054-294-8374 (平日)11:00~15:00 テータイム15:00~17:00(受付16:30まで) (D)17:00~22:00 (土日祝)11:00~22:00 http://shukyus.jp/ 年中無休

土日もお得に家族で肉ランチ! ママもうれしいリーズナブルな価格!

新鮮なお肉をお得に堪能できる食肉センターのランチ。3月からは一部メニューを土日にも楽しめちゃう! 「定食ランチ」(1,000円)は平日限定。一度食べたたらやみつきなレバニラなど6つのメインから選べる。土日は、牛タン+豚タン+アイスの「タンクランチ」(1,620円)、黒毛和牛+ホルモン+アイスまたはミニビールの「得々ランチ」(2,160円)などを楽しんで。全てご飯・サラダがお替わり自由なので、男性や食べ盛りの子どもも大満足!

●宴会プランは2,400円~。2名から受け付け。プラス600円で飲み放題付き。

焼肉食堂(卸) 静岡食肉センター 静岡市駿河区下島121 ☎054-266-6644 平日11:30~14:30、D18:00~23:00 土曜17:00~23:00、日祝17:00~22:00 ※L01は1時間前 不定休 Pあり

桃の節句にちなんで 大人の欲張りランチコースはいかが

女の子の健やかな成長を祝う桃の節句。そんな春の行事にちなんで大人の欲張りランチコースが登場。メインの海鮮ちらしは、刺身、煮ホタテ、出し巻き卵など具材いろいろ、ワクワクする一品だ。そのほか、プラスワンプレート(料理4種)、青ノリとハマグリのお吸い物、今が旬のイチゴのパンケーキ、コーヒー付き。4/15(土)までの期間限定、要予約。15人以上なら送迎バスも。※写真はイメージ

●大人の欲張りランチは2,000円。千代田店限定。 ●謝意会、歓迎会への予約も受け付け中。 ●日本料理 さわ 本店 静岡市駿河区昭和5-1 1F ☎0120-301-450

さわ 千代田店 静岡市駿河区千代田4-2-5(唐瀬川沿い) ☎0120-556-724 http://sawa-shizuoka.com (L)11:30~15:00(L014:00) (D)17:00~22:00 不定休 P.24台 読者 読者

おひさまガーデンに古いコーナーがオープン! 歓迎会にうれしいデザートサービスも注目

「おなかだけでなく満たしたい」という思いから、ガーデンにプライベートな空間を新設。古い師のすみれさんが、誕生日から見える運気や性格を占ってくれる。今後はエステなども展開予定。また、店内ではおひさま農園の新鮮野菜を使用した「玉ねぎのタンダーソース」「ピーツのマリネ」などの新メニューも続々。歓迎会や謝意会などを考えている人は、事前予約で「記念日のデザート」を無料サービス! 総席数100席、団体さんもGo!

●中学生以上1,600円 65歳以上1,400円、75歳以上小学生933円 ※税別 ※おひさまガーデンをご利用の20歳以上

みんなの笑顔 おひさま食堂 橋原郡吉田町神戸2143-18 (東名市ICから5分) ☎0548-23-9755 11:00~15:30、17:30~22:00 火曜夜定休(Lは営業) P.56台 おひさま食堂 読者

アステン5つ星

ケーキでお祝い

春は門出のシーズン。卒業、入学、就職…人生の節目を祝って大きなケーキを分け合いたい! 笑顔になること間違いなしの華やかなケーキを大特集!



【カフェコムサ 静岡伊勢丹店】の SAKURA
~いちごと桜ホワイトチョコレートムースのケーキ

桜の花びらをイメージしたイチゴとホワイトチョコレートムースのフォルムは、ため息が出るほど美しい。ベースはマスカルポーネのムースであっさりめ。キウイやイチゴの甘酸っぱさとムースの甘みが重なり華やかな味わい。桜が散るまでの期間限定。お花見帰りや頑張った自分へのご褒美など、大切な日に彩りを。1ピース¥930、12cm(¥3,300)、15cm(¥5,400)は2日前までに予約を。

Café Comma cafe 静岡市葵区長原町1-7 静岡伊勢丹8階
tel: 054-251-3003
営: 11:00~21:00
休: 静岡伊勢丹に準じる
P: 契約駐車場あり
★SAKURA~いちごと桜ホワイトチョコレートムースのケーキ ¥9,900(23cm)

【Patisserie HANAI(パティスリー・ハナイ)】の マリエ



目にも鮮やかなピンク色のケーキは春のお祝いにとぴったり。ホイチゴのムースでピスタチオのムースを包んだ。側面に並んだマカロンがアクセント。ふわっと軽いムースは、フランボワーズのお酒が利いた大人の味だ。ひな祭りをテーマに新しく登場したこのケーキは、4月末までの期間限定。ドリンクをオーダーできる2階のカフェスペースに持ち込んで、プチ歓迎会やお誕生会を開くのもいいかも。

静岡市葵区東2-10-23
tel: 054-255-2829
営: 11:00~21:00
休: 火曜(祝日営業、翌日休み)
P: 1台
★マリエ ¥2,000(9×12cm)
※2日前までに要予約

【パティスリー ブルクワバ?】の いちごのデコレーションケーキ



出来たてで渡したいの思いから、一度も冷蔵庫に入ることなく、予約の時間に合わせて丁寧に作られるデコレーション。北海道産の高級クリーム、スポンジには臭みのない卵「静岡産まれ」…と厳選素材で作られる。「商品名まで考える材料だけを使っている」と、全てのお菓子にこだわりや愛情がぎゅーっと。焼き菓子も豊富で、今や藤枝っ子の土産の定番。お祝いの返しにもどうぞ。

藤枝市田沼3-1-37
tel: 054-637-2818
営: 9:00~19:00
休: 火曜
P: 10台
★いちごのデコレーションケーキ ¥3,672(15cm)

【ケーキと記念日のお店 セティボン?】の アニヴェルセル

その日の朝に焼き上げたスポンジケーキで静岡産のイチゴと北海道産の生クリームをサンド。ハート型のイチゴとピンクのクリームでキュートに仕上げたベル型のデコレーションケーキは、当日オーダーもOK。誕生日、結婚記念日、卒業・入学祝いはもちろん、子どもがテストで頑張った日、ケガした友達と仲直りした日など日常の出来事も記念日に覚えて、大切な人に笑顔をもたらしてくれそうだ。



静岡市葵区川合2-4-40
tel: 054-267-7236
営: 10:00~20:00
休: 不定休
P: 5台
★アニヴェルセル ¥3,240(15cm)

【everyday cake shop.(エブリデーケーキショップ)】の こだわり苺のショートケーキ + アイシングクッキーデコ

かわいいクッキーをトッピングしたイチゴのケーキ。イチゴは清水区増の生産者から直接仕入れる産地を使用。メッセージ&ネームプレートは無料付き、さらにオリジナルのアイシングクッキーをプラスして世界に一つだけのお祝いケーキを作ってもらえると評判だ。動物、リボン、花など希望があれば相談してみよう。ベースとなるケーキもシフォン、フルーツタルトなど5~6種類から選べる。



静岡市清水区江尻町6-10 (清水銀座)
tel: 054-689-8536
営: 11:00~19:00
休: 水曜、日曜不定休
P: なし(清水銀座通りの白線内に駐車可)
★こだわり苺のショートケーキ ¥4,000(15cm)
+アイシングクッキーデコ ¥400 (いずれも税別)

【Biscuit King(ビスケットキング)】の ハートパイ



藤枝市田沼1-26-26 Bアイランド1階B
tel: 054-637-2010
営: 10:00~19:00
休: 月曜
P: 店舗前2台
★ハートパイ ¥2,800



静岡市内にあったお店が移転した。変わらぬオトナ向けの味が人気。国産の発酵バターで練り上げた自家製パイはパリッとした歯応え。芳醇な香りが鼻に抜ける。カスタードクリームはグラマンニエを利かせた絶品。食べる人数に合わせてサイズを変更してくれるので、前日までに予約を。“余韻”が残るシュークリーム(¥300)もおすすめ。お目当ての品がある場合は、事前の電話が確実。

【patisserie Tour(パティスリー トゥール)】の 生デコレーション いちごスペシャル

生クリームには沖縄産のサトウキビから作られたグラニュー糖を使う。ふわっと優しく、甘いのが苦手な男性にも喜ばれると評判。イチゴの代わりに数種類のフルーツをたっぷり乗せたホールケーキ(¥3,900)や、アーモンドが香る人気のサンマルクキャラメル(1ピース¥435)のホールもオーダーできる。サンマルクキャラメルは1週間前までに予約を。お店はJR島田駅の目の前。



島田市本通1丁目4788-1-11 加藤ビル1階
tel: 0547-54-4234
営: 10:00~19:00
休: 火曜(祝日の場合は翌日)
P: 2台
★生デコレーション いちごスペシャル ¥3,800(15cm)



【魔法のケーキ屋さん ぶるみえ〜】の チーズ in バウムクーヘン

自家製バウムクーヘンの真ん中にチーズケーキの生地をあふれんばかりに入れて焼き上げた。昨年末登場のニューフェイス。二度焼きするバウムクーヘンには瀬戸内産のレモン果汁を加え、外はカリッと中はしっとり。チーズケーキとの相性の良さは言うまでもなく、生クリームたっぷりのケーキが苦手な人にも喜ばれそう。1月におしゃれにリニューアルして見やすくなったみずほ本店に行ってみて。

静岡市駿河区みずほ3-6-1
tel: 054-258-9565
営: 9:30~19:30
休: 日曜
P: 16台
★チーズ in バウムクーヘン ¥1,500(14cm)

Pick up voice! コチラも!! 読者オススメ お祝いケーキ

- 駿河区池田「パティスリーとらや」写真のケーキを作ってくれます(駿河区・主婦)
- 駿河区丸山「夢天菓」イラストケーキの完成度は最高!(駿河区・主婦)
- 駿河区大谷「パティシエドコロ」季節限定が多く目でも楽しめます(駿河区・パート)
- 葵区二番町「Poron」老若男女に好まれる味(葵区・主婦)
- 清水区天神「キャトルエビス」フルーツタルト!おいしさはもちろん、見た目の豪華さがポイント(駿河区・研究職)
- 清水区田沼「たまはなや」子どもがすごく喜んでいました(清水区・主婦)
- 藤枝市「下敷田「シュエット」写真を持っていくとお願そくりのケーキを作ってくれます(藤枝市・女性)
- 田沼「レザン」あっさりした甘さでおいしい(藤枝市・会社員)
- 焼津市「吉永「あとえいMOMO」見た目よく味もおいしいタルトがおすす(焼津市・会社員)
- 本町「角屋」菓子職人のかまななのか、似顔絵もイラストもレベルがすごい(焼津市・主婦)
- 島田市「大津浦「カフェハウス・ポプリ」イラストデコやドールケーキがあり、誕生日にもった時はうれしかった(島田市・会社員)
- 本通「龍月堂」大きな四角ケーキを注文できます(島田市・パート)
- 井口「ワープリエ」フルーツをたくさん使ったケーキ、上品な甘さ(島田市・会社員)
- 牧之原市「福岡「菓子家」フルーツが色々か(牧之原市・パート)

OPEN CAMPUS

未来をクリアする、君だけのスキルを、探しに行こう。

3/25(土) 4/23(日)

10:00~15:00 本校(ランチ付)

0120-618-255

http://www.sangi.ac.jp/

静岡県立静岡工業大学 静岡産業技術専門学校

60分で縫える、夢の洋裁教室

「ミシンなんてほとんど触ったことがない」「私って不器用だから」「洋服なんて面倒くさいんでしょ?」そんな事ありません!

ニットソーイングクラブのカリキュラムで、ジャケット・コートまでもが60分で縫い上げられるようになります。

トレーナーorチュニックでまずは体験!

3/9(木)~15(水) 午前・午後 各5名様

★年費/10,000~12,000円(税込)
★年費/13,300~13,300円(税込)

1,000円/月(材料費)

新規会員募集中!

ニットソーイングクラブ 女性専用のクラブです。

静岡パルシェ店 焼津店 富士店

静岡市葵区黒金町49 静岡パルシェ店 6F
tel: 054-251-2515

焼津市小柳津630-5 アイ・アンド・アイビル2F-A号
tel: 054-620-3356

富士市横割1-20-23 駅南第一ビル2F
tel: 0545-65-2699

型紙400型・ニット生地500種以上 ※入会金・月謝は各6,000円(+税)教材費別途

www.knit-sewing.com

佐藤貴美枝 ニットソーイングクラブ 全国直営200店

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。

N-BOXは「ミニバン並の目線の高さ」で運転しやすい!!

毎月第2金曜日はレディースデー

ご来店のお客様に石鍋シェフ グリルプレート プレゼント!!

目線の高さは地上から140cm前後。大きなクルマに埋もれません。

N-BOX G 特別仕様車 SSパッケージ 車両本体価格 1,460,000円*

N-BOX G 成約で Honda ナビ プレゼント!

Honda Cars 静岡

東静岡店 清水町店 聖一色店 電南店

清水吉川店 清水洗川店

054-263-5522

春の訪れを感じる本格イタリアン

東京・西麻布「アルポルト」オーナーシェフ 片岡 直樹 直接監修 イタリア料理 アルポルト静岡

Lunch アルポルトランチ ¥2,600

前菜5種盛り合せ/スープ/パスタ/デザート/コーヒー

アルポルトの本格イタリアンを気軽に楽しみたいだけランチ。パスタは、3種類より好きなものを1品お選びください。

ランチコース〜ブリマヴェーラ〜 ¥3,600
シェフおすすめランチコース ¥5,140
シェフおまかせランチコース ¥7,200

平日限定レディースディナー ¥4,000 要予約 女性限定

前菜5種盛り合せ/パスタ/メイン(魚料理)/デザート/コーヒー

その他のランチコース

●アルポルトディナーコース ¥6,170 ●ディナーコース〜ブリマヴェーラ〜 ¥8,230
●シェフおすすめディナーコース ¥10,290 ●シェフおまかせディナーコース ¥12,340

ホテルアソシア静岡 イタリア料理 アルポルト静岡

ランチコース 10%OFF

有効期間 2017/3/4(土)~4/30(日)

※グループごとの合計金額が10%OFF ※一部適用できないメニューがございます。 ※ご来店前にご表示ください。 ※他の割引との併用はできません。

あの子に1つ贈り物

写真はリメイク作家深澤淳子さん主宰「静岡よみかえる工房」のあめ玉がまぐち(1,800円)とワイヤーポーチ(2,500円)。他にも、帯や着物、制服や子ども服、毛皮のコートなどから、バッグやリュックをオーダーメイドしている。このたび、手作りしたいけどミシンがない、縫い方が分からないという人に向けて「ミシンの遊び場」をスタートさせた。布地持参でも工房に来て選んでもいい。そうそう、帯1本からバッグが3つできるというし、3世代でカタチ違いを作って贈るのもステキ。



ミシンの遊び場
30分1,000円
静岡よみかえる工房
静岡市葵区美名5-12-23
TEL.090-7679-5307
11:00~16:00(土日祝休み)
http://yomikaeru.com/

サブリーな1 pose

おへそを引き上げるイメージで、手のひらを合わせたのが大変な開いた状態でもOK



木のポーズ
体のコア(体幹)を鍛えたい時に

- 1 左足のかかとを上げ、右の内くるぶしに付けてバランスを取る。
- 2 左足の足裏を右足の足首、ふくらはぎ、ももの内側へと徐々に上げていく。
- 3 ももと足裏がプッシュし合う感じで、手は上へ、3呼吸キープし、次は左足を軸に。



お好きな入会キャンペーン実施中!
WEBをチェック!「アステンを見た」で1日体験2,700円→0円
Glanz 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(キッズスイミング)
http://glanz-sc.com/

とっさの1フレーズ

Theme ● 卒業
AIM グラデュエイトン キンダーガーデン
子ども: I'm graduating kindergarten! 「卒園するよ!」
お母さん: Oh! You're moving up! 「進級ね!」
Congrats! アイム リアリー プラウド オブ ユー
Congrats! I'm really proud of you. 「おめでとう! 本当に誇らしく思うわ」
サンキュー、 アイム エクサイテッド トゥー ビー ア ファーストグレーダー!
子ども: Thank you, I'm excited to be a first grader! 「ありがとう、1年生になるの楽しみだよ!」



excitedの部分を入れ替えていろいろな感情を言い表そう
nervous 「そわそわする」 happy 「うれしい」
それでは、Good luck to you. I wish you the best!
「これからも頑張ってください。応援しています」
今回は新学期がテーマです。新しいお友達へのあいさつを覚えよう!

全日程英語教育のプリスクール NB International Kindergarten
静岡市駿河区中田本町6-3 tel: 054-202-9555

ブライトガーデン牧之原分譲中!
明和住宅の建売住宅は、質の高さとライフスタイルに合わせた間取りで定評がある。現在、牧之原市細江の「ブライトガーデン牧之原」を分譲中。周辺でマイホームを検討しているならまずは気軽に問い合わせを。
明和住宅
静岡本社/静岡市葵区番谷5-11-5 /054-263-1144
藤枝支店/藤枝市下敷田376-1 /054-638-1120

バルシェ改装前の売り尽くしSALE
静岡駅前バルシェは3/31(金)まで、本館(B1F~5F)改装前の売り尽くしセールを実施している。通常価格の最大70% OFF。店舗によって割引率や期間は異なるので、詳しくはHPをチェックして! ※一部セール対象外店舗あり。
静岡駅前バルシェ
静岡市葵区黒金町49 /054-255-1081
本館/10:00~20:00 静岡駅前バルシェ 検索

スチキな新生活を始めるチャンス!
素材、デザインにこだわった
起立木工の家具にぜひ会いに来てください。

30~50% OFF
SPRING SPECIAL FAIR
3/4(Sat)~20(Mon)
木製家具・インテリアグッズ等
※メーカー希望小売価格より

ORANDA-KAN
起立木工 ORANDA-KAN
〒422-8561 静岡市駿河区津島町16-20
Tel.054-287-0500
【営業時間】10:00~18:00 水曜定休
http://www.kintsu.co.jp/
https://www.facebook.com/orandakan/

asten トークイベント
暮らしの玉手箱セミナー

身近すぎて何気なく見過ごしていることも、深く知れば暮らしに、自分の、世界の見え方に変化をもたらしてくれる。そんな出会いの場を提供するアステンのトークイベント「暮らしの玉手箱セミナー」。今回のテーマはエネルギーとメイク。笑顔と驚きにあふれたイベントをレポート!



お話し 竹内 純子さん
竹内 純子さん
profile

筑波大学本学教授、NPO法人国際環境経済学理事・主任研究員、エネルギー問題を分かりやすく解説した書籍「読解どらけの電力問題」(ウェッジ出版)が第35回(2015年)エネルギーフォーラム賞賞状授賞を受賞。アステンでコラム「エネルギーの玉手箱」を執筆中。

身近なところからエネルギーを考える!

今回のセミナーに集まったのは静岡県在住の20代から70代の女性約60人。イベントの前半は、アステンの人気コラム「エネルギーの玉手箱」を連載している竹内純子さんとフリーキャスターの鬼頭里枝さんによるトークセッション。難しく考えがちなエネルギー問題を女性目線で語り合った。テーマは「考えよう! エネルギーの未来」。



左/日本のエネルギー事情について語る竹内純子さんと、女性目線でエネルギーに関する質問をぶつける鬼頭里枝さん 中/竹内さんと鬼頭さんのやりとりを真剣に聞き入る参加者 右/地球温暖化や原子力発電に関する話題ではメモを取る姿も多く見られた

今日からできるプロのメイクアップテク

15分のティータイムを挟んで、後半はカラーアナリストの南條朱美さんを講師に招いて「マイナス5歳のメイクアップ術」講座が行われた。女性にとって関心の高いテーマだけに会場は熱気を帯びた。最初に南條さんが掲げたポイントは眉毛を中心にメイク術。眉の描き方で見えた目のリフトアップ効果を生み出し、同時にチークブラシやコントロールカラーを用いて肌の透明感をアップさせるテクニックを披露した。その後、南條さんはパーソナルカラーの重要性を力説。「一人一人にパーソナルカラーがあります。肌、瞳、髪の色な

竹内 最近、電気について考えたことはありますか?
鬼頭 ほとんどありません。電気はあるのが当たり前になっています。
竹内 でも、当たり前ではないんですよ。例えば、去年の熊本地震では最大48万戸が停電しました。1週間程度ではほぼ復旧しましたが、それは多くの人たちが不眠不休で復旧作業に当たったから。中部電力の職員も応援に駆け付けました。
鬼頭 電気は多くの人たちの地道な努力によって支えられているんですね?
竹内 そうです。そして日本の電気は今「綱渡り状態」とも言えるのです。
鬼頭 どういうことですか?
竹内 日本では福島第一原子力発電所の事故以来、ほとんどの原子力発電所が止まっているので、その分を火力発電で賄っています。日本には資源がないので、天然ガスなどの燃料は中東などから輸入していますが、そのコストは2013年度実績で約3.6兆円。11100億円もかかっています。

家庭の電気代はこの数年で約2割、企業は3割も上がっています。
鬼頭 生活への影響も大きいですね。
竹内 さらに中東の政情不安などによってタンカーが航行できなくなれば、日本の天然ガスの在庫はたった2週間程度で尽きてしまいます。しかも、火力発電はCO2を大量に排出します。だから今の日本の電気はあらゆる面でギリギリ。CO2による地球温暖化については世界レベルで待たなしの状態です。
鬼頭 風力や太陽光などの再生可能エネルギー(以下、再エネ)では賄えませんか?
竹内 再エネは発電量が天候に左右されることもあり、日本の電源構成で再エネは約5%しかなく(水力を除く)、それではとても足りません。しかも再エネはコスト高。その費用も消費者が負担しています。
鬼頭 そうなんですか?
竹内 電力会社から毎月返られてくる請求書をよく見てください。内訳の中に「再生可能エネルギー発電促進賦課金」があります。これは再エネ拡大のため、電力会社が再エネを買い取る費用を電気を使う皆さんで負担しようという国の制度で、一般家庭で毎月600円程度、電気料金の一部として請求されていますよ。
鬼頭 再エネにも課題があるんですね。では、どうしたらいいんですか?



お話し 南條 朱美さん
南條 朱美さん
profile

カラーアナリスト。本場に似合う色・パーソナルカラーを通じて女性の美を追求。マイナス5歳のメイクアップ術で幅広い年齢層から支持を集めている。SBS宇都宮放送、エフエムしずま出演中。元ミス静岡クラブ。

竹内 まず一人一人が省エネに努めること。でも、それだけでは全然足りないのだから「火力に頼り切っている現状をどうするか」あるいは「水力、火力、原子力、再エネなどを今後どのように組み合わせていくのか」といったことをみんなで考える必要があります。
鬼頭 やっぱり原子力発電は必要ですか?
竹内 それは国民の判断ですが、私は当面必要だと思っています。原子力のリスクはよく指摘されますが、使わないリスクもあります。温暖化もそうですが、電気代の上昇による家計の圧迫や雇用への影響など身近な問題にもつながります。
鬼頭 そう考えるとエネルギーって身近な問題ですね。
竹内 その通りです。暮らし、環境、仕事の全てに関わります。だから無関心が一番いけない。皆さんも身近なところからエネルギーのことを考えてくださいな。

お話し 鬼頭 里枝さん
鬼頭 里枝さん
profile

フリーキャスターとして「Sone's」(S)「読解どらけ」(D)などに出張。SBSラジオの「サタデーナイト」ではメインパーソナリティーを務める。読者の人脈で「読解どらけ」(D)「読解どらけ」(D)出版。



南條さんの講座では参加者の一人がマイナス5歳のメイク術を体験



ティータイムにはスイーツも

どで判断しますが、それが分かれば似合う色と似合わない色をはっきりします。似合わない色を身につけると顔のしわが目立ってしまい、プラス5歳に見えてしまいますよ」と南條さん。その軽妙なトークと実践的なメイクアップ術に、会場は驚きと歓声に包まれていた。

身近なところからエネルギーを考える。今すぐできるメイク術を知る。今回のアステントークイベント「暮らしの玉手箱セミナー」は、参加者にとって「新しい自分」との出会いの場になったようだ。

日本平ホテル All Day Dining The Terrace
【オールデイダイニングザテラス】tel.054-335-1157
5周年記念 春のランチブッフェ シーフードフェア
2017.3/20(土)~4/14(日)
11:30~13:00
お一人様 3,600円(税込)
ブッフェ料理に加えオープンキッチンにてシェフが取り分けるシーフードメニューもお楽しみいただけます。メインディッシュプレートではサーロインステーキ(+600円)、フィレステーキ(+2,000円)もご用意しております。
※3,600円にはメインディッシュプレートはついておりません。

日本料理 富貴庵 tel.054-335-1155
富士御膳
2017.3/5(土)~4/21(日)
11:30~15:00 (14:30ラストオーダー)
お一人様4,300円(税込)お食事代が「アステンを見た」と言えば
特別価格 3,870円(税込)
その日のおすすめ鮮魚の造り5種盛りと、魚介の味噌スープ仕立ての小鍋がセットになった。海の幸を思う存分満喫いただけるお膳です。大切なお客様とご一緒にお楽しみください。

使うほどに手になじむ革小物 自分だけのオリジナルを作って



手芸専門店と聞くと、女性向けのお店というイメージがあるけれど、実は男性客の比率が高い大和屋。その理由は革端切れの存在。実際に、購入者の8割以上が男性なのだそう。コートや革ジャンの端切れなのでリーズナブルな値段で買うことができ、かつ、薄手の牛革のため加工しやすいのが特徴。愛車のシフトノブカバーやキーホルダー、財布など自分だけのオリジナルを作ってみてはいかが？ 手縫い用のステッチャーや針、糸も発売中。ちょっと力は要るけれどコツをつかめば初心者にも作れるので、ぜひチャレンジしてみてください。使うほどに増す革ならではの風合いと深みは、長く付き合えるパートナーになるはず。駐車場は20分まで無料。春の入園・入学向けにキャラクター布も続々入荷中。



大和屋
 静岡市清水区1-2-1 えじりあ1F (清水駅西口徒歩2分)
 ☎054-366-1216 10:00~20:00 第3水曜定休 Pあり
 http://www3.tokai.or.jp/yamatoya/ 大和屋 清水

マネーカUP! 「初心者のための個人型確定拠出年金(401k)」



最近話題になっている、個人型確定拠出年金(401k)。2017年から制度が改正され、現役世代のほとんどの人が加入できるようになった「私的年金」のことを指すそうだけど、「どんなメリットがあるの?」「実際どうやるの?」なんて疑問を抱いている人は多いのでは? そんな401k初心者に向けた講座を静岡駅前・葵タワー14階で開催。少人数の座談会形式で、サラリとした雰囲気の中、資産形成について優しく教えてくれる。将来の年金への不安も解消できるので知っておいて損はないはず! 参加は無料。「ためること」を楽しむ学べるのでOLはもちろん、夫婦での参加も歓迎。申し込みは電話・FAX・メールで。席に限りがあるのでお早め



●「初心者のための401k講座」
 4/1(土) 10:00~11:30
 13:30~15:00
 4/5(水) 10:00~11:30
 4/7(金) 10:00~11:30

ハママラコンサルティングビューロー
 静岡市葵区相模町17-1 葵タワー14F
 ☎054-260-5318 FAX:054-251-1855
 電話受け付け 平日9:00~17:00
 メール:hcbaol@gmail.com
 http://www.bhbhc.jp/ ハママラコンサル

かめることの喜びを! 国内外で活躍してきたドクターに相談

入れ歯が合わなくてうまくかめない、しゃべりにくい...など、長年悩んでいながらもそんなものだと諦めていない? 「快適に食事をすることや、人前で自信を持って思い切りしゃべることは当たり前ですが、健康にはとても大事なことです。健康な歯と同じようにかめるようになるためには、土台となる部分をしっかりとケアした上で総合的な治療をしていかないとダメ。保険で対応できる治療もたくさんあるので、不安に思っていることがある人は早めに相談に来てほしいです」と院長の大坪先生。国内外で歯科技術を学んできた院長が手掛ける日本平デンタルクリニックなら、その人に合わせた治療法を提案してくれる。JR草薙駅前とアクセスもいいので通いやすい。まずは気軽に相談に訪れてみて。



日本平デンタルクリニック
 静岡市清水区草薙1-3-15
 グラウンド草薙2F
 ☎054-368-6617
 9:30~13:00、14:30~19:00
 (土曜のみ~17:00)
 水曜・日曜・祝日休診
 Pあり (提携駐車場)
 日本平デンタルクリニック

一生使える英語力と人間力が身に付く NBのトドラークラスの生徒募集中

「英語力だけでなく日本文化も学べる」「マナーや自主性も身に付く」と評判のNBインターナショナルキナーダーガーデンでは、現在トドラークラス(2~3歳)の生徒を募集中。代表の田形さんによると、「英単語を言うだけでなく、どのお子さんでもできるようにします。ですが、分かり応用できる、使えるというのはまた別の話です。当園では、授業や体験学習を通じて英語を繰り返し教えることで理解を深め、同時に英語のセンスを養っています」とのこと。2~3歳児の時にこのセンスを体得できるかどうかで、その後の英語力が大きく変わると。「子どもに一生役立つ英語力と人間力をプレゼントしたい」と思うなら、今すぐ同園に問い合わせよう。3月、4月は割引キャンペーンを実施中。



●園内の公用語は英語。ネイティブ外国人講師と日本人有資格者から「生きた英語」を学べる。キナーダクラスも若干名の空きあり。

NBインターナショナル キナーダーガーデン
 静岡市駿河区中田本町6-3
 ☎054-202-9555 8:30~18:00 Pあり
 http://www.nbik-edu.com/ NBインター

編集部 オススメ こだわり SELECTION

家具屋校倉が静岡県立美術館にて 3/14(火)~20(月・祝)まで展示会を開催!



技で語り、心で削る手造り家具の「森下木工所・家具屋校倉」が、静岡県立美術館の県民ギャラリーA室にて「本組みの家具×櫻井朱実 書」展を「調和」をテーマに開催する。調和とは、全体が程よく釣り合っており、まとまっている様子。職人が伝統の技で造りあげた家具と、櫻井朱実氏の大胆かつ繊細さを持ち合わせた書はお互いに引き立て合い尊重する空間になる。出品は、テーブル、チェア、ソファ、チェストなど家具・木製品約100点と、書と墨のコラージュなど約25点。ぜひ、この機会に足を運んでみて。

●山板のロッキングチェア
 ●「調和~本組みの家具×櫻井朱実 書」期間:3/14(火)~20(月・祝)
 会場:静岡県立美術館 県民ギャラリーA室
 時間:10:00~17:30
 ※入場は17:00まで(入場無料)
大知光
 ●櫻井朱実書「知光大」
森下木工所 家具屋校倉 (あせくら)
 静岡市駿河区中田2811
 ☎054-286-3203
 9:00~18:00
 無休 P5台
 校倉

この時季おすすめの健康茶や甘酒、もち麦などカラダにうれしい商品



調剤薬局の静岡メディオンが運営する、健康とキレイを応援するセレクトショップ「ふくろう」。特に健康茶やハーブティーのラインアップが豊富で、その数30種類以上! この時季に飲みたい、花粉症の季節に人気の「べにふうき緑茶」をはじめ、話題の菊芋茶や懐かしのどくだみ茶までそろっているの、あなたに合ったお茶を探してみよう。そして今、特に人気なのが国内産のもち赤米を使用した「赤米甘酒」。砂糖不使用で、サラッとした口当たりが特徴。栄養補給や美肌のために女優たちも注目している甘酒をぜひ習慣にしてみよう。食物繊維をたっぷり取りたい人にはお米に混ぜて炊くだけの「もち麦」もおすすめ。

自分の健康を見つめ直すきっかけに

店内には手軽に健康をチェックできる最新測定器も用意。専用ベルトを着けて簡単な動作をするだけで体のゆがみや筋肉のバランス、脂肪の付きやすい箇所がわかる「ボディコンディショナー」や、指先を挟むだけで血管年齢や肉体的・精神的ストレスが測定できる「ボディチェッカー」があり、これら測定結果から専門のスタッフが食事や生活習慣に関するアドバイスをしてくれる。測定料は各500円。しかも会員カード(会費・期限なし)を作ると測定が毎回100円で受けられるのでお得。登録販売者が常駐しているので急な症状の薬の相談に対応してくれるのもうれしい。あなたの健康をサポートしてくれる心強いお店として利用して。

ふくろう
 静岡市葵区北東4-25-1
 ☎054-200-2960
 平日9:30~18:20
 土日祝休 P5台
 http://www.m-fukuro.jp



今年こそ結婚につながる出会いを! 婚活トライアル2カ月9,800円

「婚活がうまくいかない」「お見合いが組めない」と悩んでいる人は、エンマレッジに相談してみよう。エンマレッジが昨年組んだお見合い数は約1,300件。さらに、成婚の割合は8日に1組! 全国最大規模のネットワークに複数加盟し、静岡県を中心とした出会いから医者・弁護士・経営者など、全国のハイクラスな出会いまで、ニーズに合わせてコースを選び、それぞれ5万人以上の会員からお相手探しができる。PCやスマホで自由に探せることもポイント。お見合いは何度でも無料。悩んでいるより、まずは「婚活トライアル」(2カ月9,800円)で会員体験してみよう。



静岡の結婚相談所 エンマレッジ
 静岡市駿河区南町19-10 (JR静岡駅から徒歩3分)
 サウスガーデン南町201 ☎054-374-3229
 不定休 11:00~20:00 (予約制)
 http://enmarriage.com/ エンマレッジ

asten PEOPLE vol.137

熊本マリ
 ピアニスト



静岡市でコンサート「作曲家のラブレター」(静岡新聞社・静岡放送主催)を開催した熊本マリさん。ショパン、シューマンといったロマン派のピアノ曲の魅力を時にドラマティックに、時に切なく奏でた。演奏後の楽屋を訪ねると「弾いた後はとても気持ちいいんです。全然疲れてません」とエネルギー。パワフルな輝きに満ちたインタビューをどうぞ!

Q.「作曲家のラブレター」は熊本さんのピアノ演奏と俳優・石田純一さんの朗読というユニークな企画でした。

このシリーズは10年ほど前から続けています。あまりコンサートに行ったことがない方が入りやすいのではないかと思いますし、ここからまた別の方のコンサートに行ったり私の別のコンサートに来ていただいたりするきっかけになればいいなと思って続けています。

Q.作曲家の恋愛や人物像を知った上で聴くと、印象や響き方が変わりました。

例えばリスト だったら「ハンガリー狂詩曲」など皆さん何となくご存じだと

思います。でも、リスト自身の恋愛やどういったものを書いたのかまで読んでいる人はなかなかいないですね。バックグラウンドを知ると、生身の人間が生み出したものであることをあらためて感じることができると思います。どの作曲家もそうですが、特に一人挙げるとしたらブラームスですね。音楽が地味だから。

Q.作曲家の人物像を知ることご自身の演奏が変わった経験はありますか?

演奏自体は変わらないかもしれないけど、理解できることで思いの深さが変わることはあります。やはり知った方が面白いですが

ら。もっともっと自由になります。例えば奔放だったリストが年齢を重ねて落ち着いていき、作品も変わっていく。(変化という)精神の自由さを感じながら弾く、というようなことはありますね。

Q.スペインで音楽を学ばれたということですが、音楽を学ぶために行ったのではなく、家族で移り住んだのでスペインで学ぶことになったんです。ピアノは5歳で始め、10歳でスペインに渡りました。当時、日本では正確さを求められていたと思いますが、スペインでは音楽性やピアノの音色、そして歌うように弾

くことを小さいころから徹底的に教えるのが大きな違いでしたね。スペインの音楽で本当に豊かなんです。日本ではあまり知られていないので広めています。イギリス、ニューヨークでも学び、さまざまな経験や出会いが音楽に生きています。日本で生まれ育ったら大学を卒業して海外へ出るケースが多いと思いますが、私は海外生活の方が長かったので、自然に多文化に触れたのは幸なことですね。

Q.まったくピアノから離れた日はあるのですか? 昨年、「朝から晩までピアニスト」という

エッセーを出したのですが、その題名通り、弾かない日はやはり落ち着かないんです。でもたまにはありますよ。

Q.美しさを保つためにいろいろ試みはありますか?
 何にもしない。やったこともない。興味がない。「自然体」というのが自慢ですね。髪の毛も生まれてから一度も染めたことがないんです。日本人の黒髪は世界の人々がうらやむんです。

Q.静岡の皆さんにメッセージをお願いします。きっとピアノを習っている子どもたちがいっぱいいると思うんです。日本では手が小さいことで失望してピアノをやめてしまう人が多いようなので、手が小さくて不利と感じている人がいると「私と比べてみて」と言うんです。そうすると大体私より大きい。私、手が小さいんですよ。今回、「朝から晩までピアニスト」に実寸大の私の手の写真を載せました。手は大ききではなく、どう使うかなんです。趣味としてピアノを楽しむ人にもプロを目指す人にも勇気を与えたい。それから、音楽は心で楽しむもの。有名な作曲家だから良いというものではないんです。味の好みは人それぞれ違うように、自分が「いい」と感じるのがその人にとっての良い音楽。ルールに縛られずクラシックに親しんでほしいですね。



★PROFILE 東京都生まれ。10歳で家族とともにスペインへ移住。スペイン王立マドリッド、米ジュリアード、英国王立の各音楽院で学ぶ。スペインの作曲家モンボウのピアノ曲全集の録音を世界で初めて完成させた。国内の主要オーケストラをはじめ、海外でもチェコ・フィルハーモニー管弦楽団、ヨセフ・スークとスーク室内オーケストラなどと共演。大阪芸術大学音楽教授。近著「朝から晩までピアニスト〜元気 奏でる小さな手」はハンナより発行。 オフィシャルホームページ http://www.marikumamoto.com/

中部電力 新小学3~6年生のみなさまへ

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。 見て、ふれて、体験するイベントに参加できるよ!

親子バス見学会

工作・実験教室

科学やエネルギーが楽しく学べるよ!

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、配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)

中部電力の展示館でも申し込みができるよ!

※でんきの科学館、浜岡原子力館、川崎電力プラザ46、へきさんランドP、知多電力

3月は海の旬をさっぱりと しずおか キッチン

今月のしずおか食材
カツオ



カツオの 香味揚げ

材料/3~4人分
カツオ(生食用): 1さく
大根おろし、ばん酢: お好みの量
青ネギ(小口切り): ひとつまみ

●付け合わせの野菜
新タマネギ、トマト、菜の花: 各適量

A(漬け地)
酒: 180cc
みりん: 90cc
濃口しょうゆ: 90cc
おろししょうが: 1片分
おろしニンニク: 1片分

- カツオを一口大に切り、Aに30分ほど漬ける。付け合わせの野菜の準備をする。新タマネギは薄くスライスし、さっと水にさらし水分を拭いておく。トマトは皮を湯むきして、スライスする。菜の花は塩ゆでする。
- カツオに片栗粉をつける。
- 180度の油(分量外)で揚げる。大根おろしとばん酢、青ネギをかける。



カツオの漁獲量は静岡県が日本一。中でも焼津港は、水揚げ日本一の漁港として知られている。あっさりした風味の初カツオが旬を迎える春、地元自慢の味を存分に堪能しよう!



point 鮮度のいいカツオを選んで

今月の先生 **石網 徳郎** Norio Ishinabe ● 業のやど 汀家 料理長 tel:054-628-3155

カツオを揚げる際は、余分な片栗粉をはたき、薄めの衣で、油の温度を高めにして、表面をかりっと揚げましょう。中がレアでもおいしいので、鮮度のいいカツオを選んでください。仕上げにばん酢をかけるので、漬け時間は短めです。新タマネギやたっぷりの大根おろしと食べることで、後味がさっぱりしますよ。



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。

2017.3月号 Vol.137 [2017.3.4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

●静岡新聞朝刊に併送
水次回(2017年4月1日発行)は「猫」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
ハートモチーフパンズ
各12,960円
問い合わせ:
atelier hjarta (アトリエイェッタ)
TEL.054-297-5122
http://atelierhjarta.wixsite.com/hiromi



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・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

2017年3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月号を見てから「実際に行ったお店」と「行った感想」を教えてください。

Q3 ハンバーガー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 3名様



野菜をMotto!!
静岡こだわり野菜ピクルスを野菜シリーズ
【モンマルシェ】

02 5名様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 5名様



フローズンフルーツパー
各種5本セット
【魔法のケーキ屋さん ぶるみえる】

04 12名様



日清大王(青島)ココロ油・香熱ココロ味噌・濃縮だし塩
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。これらを送るため以外に外部に提供することはありません。

地域最大級 ホットヨガ CALDO

岩盤浴 | フィットネス

MODIS 8F (旧マルチB館) 3月グランドオープン (予定)

先着120名様 先行入会キャンペーン
事務手数料別途¥2,160がかかります。※13ヶ月の在籍が必要となります。

3月・4月会費全会員種別
入会金(¥10,800)

5月会費全会員種別

¥0 × ¥2,980

超

お得なのりかえキャンペーン
他社ヨガスタジオ
スポーツクラブの会員証ご提示で

3月・4月・5月分
会費 ¥0

※ご入会の際に条件がございます。

【ホットヨガ会員 料金】				【岩盤浴会員 料金】			
会員種別	ご利用内容	月会費	キャンペーン価格	会員種別	ご利用内容	月会費	キャンペーン価格
プレミアム	全営業時間(フルレンタル付)	¥14,040(税込)	¥11,880(税込)	ストーンSPA(岩盤浴)	岩盤浴利用のみ	¥7,560(税込)	¥5,400(税込)
フルタイム	全営業時間	¥10,800(税込)	¥7,560(税込)				
マンズリー4プラス	月4回カールド営業時間利用可能(フルレンタル付)	¥9,720(税込)	¥7,020(税込)				
デイタイム	平日10:00~18:00	¥8,640(税込)	¥5,940(税込)				
マンズリー4	月4回カールド営業時間利用可能	¥7,560(税込)	¥5,400(税込)				
アンダー25	全営業時間利用可能						

【フィットネス会員 料金】			
会員種別	ご利用内容	月会費	キャンペーン価格
フィットネスジム	ジムエリア全営業時間利用可能	¥7,560(税込)	¥5,400(税込)