

アスタリス
静岡のキラリをあなたに。アステン

ASTEN



シズデ×アステン
待ち遠しい春

日差しやぬくもりから春の兆しを全身で感じる。
待ち遠しい季節はもうすぐそこ。

暖かくなったら、何をしよう。

ふわふわ、わくわく、膨らむ期待。

メインビジュアル—静岡デザイン専門学校 山下実保

ASTEN PEOPLE [木村 弓]

アステン5つ星 [スパイシー料理]

しずおかキッチン
[ぼたん雪鍋]

ODEKAKE GOURMET
KODAWARI SELECTION

中部電力

むすぶ。ひらく。

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

エレキッス

会員募集!

新規入会の方に
オリジナルグッズプレゼント!

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!

会報誌エレブックが
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!



科学や
生物、宇宙など
様々なテーマを
特集!

プログラミングの基礎を学べる

ロボット
プログラミング教室



自宅から参加できる
オンライン教室

理科の先生による

実験工作教室



その他
・施設見学会
・実験や生物の動画
配信中

※応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。
諸事情により、企画の変更または中止になる場合がございます。

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、エレキッス事務局までご連絡ください。ただし、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 エレキッス 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「エレキッス」事務局
☎052-201-7455 土日・祝日も受付
9:30～17:30



火野力太

原アトム

森野いずみ

イチゴの酸味とチョコの甘みが絶妙！ 一つで2度おいしいパフェ

提携農家直送の静岡産イチゴがてんこ盛り！

まいにちのごはんとおやつ けのひ堂



ココアとチョコチップのWカカオで濃厚リッチ！ パウンドショコラ



シーズンを通してショコラ系が豊富なサリユール。

「パウンドショコラ」1,700円。

2/11(金)~13(日)限定！「バレンタインデーツ」予約受付中！

濃厚なチョコカスタードがイチゴの甘酸っぱさを引き立てる「バレンタインデーツ」。



石窯パン工房 パトン

バレンタインは新作スイーツがねらい目！ ティラミスダックワーズ



厳選茶葉を惜しみなく使用したオリジナルスイーツに注目。

高柳製茶



静岡産の新しいブランド豚 E-REX豚の肩ロースステーキ

静岡県に新しく誕生したブランド豚「E-REX」を使った新メニュー。



和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI (モイズミ)

静岡市葵区池ヶ谷7-5



4席限定！ カウンター越しに本格フレンチが楽しめる特等席が誕生



郊外の一軒家レストラン「旬輝」では、エントランスや個室、おまかせのコース料理をリニューアル。

旬輝(しゅんき)

静岡市葵区大岩1-6-48

春の足音が聞こえる食材をとり入れた さわの慶弔用お弁当



記念日や会議、法事など特別な集まりのときには、ちょっと豪華に旬の食材をとり入れたさわの高級二段重慶弔用お弁当がおすすめ。

天空の和diningさわ

静岡市葵区昭和町6-2 アイワビル10F

人宿町の新スポットにオープン！ カジュアルに楽しむ本格イタリアン



今年2月に誕生した人宿町の注目スポット「HITO/ THE YARD」内にオープン！

Casual Dining The Deck

静岡市葵区人宿町2-5-17

HITO/ THE YARD内にはクラフトビール店も。

春を告げる名物「桜鯛焼き」桜餅のような食感と風味に驚き！

羽根付きたい焼きでおなじみのきんちゃん。



たいやき きんちゃん

静岡市葵区瀨名中央3-5-69

全国トップクラスの成婚数を誇る。その秘訣とは？



コロナ禍でも、続々と成婚報告が届く。結婚相談所エンマレッジ。

静岡の結婚相談所エンマレッジ

静岡市駿河区南町19-10-302

インソール先進国フランスで学び、オーナー自身が不調を改善 足の状態を精密測定するインソール専門店



オーナーの榎原さんは怪我が原因で歩行困難になり、病院、整体、鍼灸、指圧、カイロプラクティックとさまざまな方法を試した結果、フランスでインソールを学んだことで、不調が改善したという。

- 電話が来店カウンセリング予約を
●アステンを見たて、両店合わせて毎月先着10人に

オーダーインソール専門店 FIT.LAB.(フィットラボ)

【静岡店】静岡市葵区本通3-23-1

漢方講座



冷える原因は人それぞれ。あなたの冷えはどのタイプ？

中医学では医食同源の考えがあり、体を冷やすもの、温めるものを考えて食事を摂ります。

漢方の熊笹堂薬局

ALL ENGLISHのインターナショナル幼稚園

子どもの教育について真剣に考える保護者に、ぜひ検討してほしいインターナショナル幼稚園。



NBインターナショナル キンダーガーテン

静岡市駿河区中田本町6-3

静岡駅近「みんなのパーキング」24時間最大900円500台収容

静岡駅北口のアスティ西口の出口から徒歩3分。



みんなのパーキング

静岡市駿河区泉町1-5

ASTEN INFORMATION

キラリと光る情報お届け「アステン」

偶数月 別冊「アステン」(第一土曜発行)
静岡新聞に折り込み、県中部(静岡市、藤枝市、焼津市、島田市、牧之原市、吉田町、川根本町)に約24万部配布。

奇数月 静岡新聞朝刊別冊「ASTEN PRESS」(第一金曜掲載予定)

今回は3月4日(金)「ASTEN PRESS」掲載(予定)
詳しくは2次元コードをチェック



わたしの家づくり STORY <建売見学編>

もしかして注文住宅よりおしゃれ!?

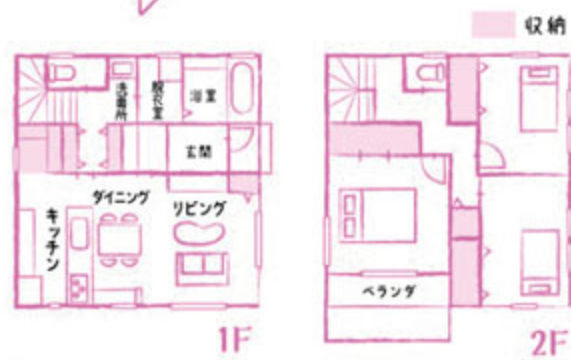
標準仕様がニクイ建売

大公開!



設計した人 明和住宅 1級建築士 稲葉奈穂さん

静岡市葵区の人気エリアに建てたこの家。敷地の小ささを回避型の間取りや効率的な収納でカバーし、4人家族がゆったり暮らせる家になりました。



Point! ずっと安心「イノスの家」

地元の明和住宅と大手メーカーの住友林業がタッグを組んで作る「イノスの家」は、長期優良住宅認定や設計・建設住宅性能評価を取得。建売ながら制振ダンパーを採用し、耐震等級3・断熱等性能等級4と、長く安心して住める品質です。

Point! 建売とは思えない! 技ありリビング

道路に面した窓は高い位置に配置して上げ下げ式にし、視線を遮りながら光と風を取り込む設計。自力で探してもなかなか見つからないスタイリッシュな照明も標準仕様。作り付けのテレビ棚や小さなデスクも気が利いています。

Point! 欲しいところにたっぷり収納

リビングと洗面室を結ぶ通路は両壁面に大型収納棚を設置してあり、まるでウォークイン収納庫。どの部屋からも近く、何でもたっぷり収まります。リビングの隅やキッチンカウンターの裏など、ここに収納がほしいという場所にゆかりなく棚を配置するのが稲葉さんの得意技。

Point! 大胆な色遊びが大成功!

キッチンは雰囲気のある深いグリーンをテーマカラーに。「注文住宅では選びにくい思い切った色だけど、実際に配置してみると良さが分かるような色をあえて選んでいます」と稲葉さん。建売ならではの遊び心です。

Point! 洗面室&脱衣室にもこだわり

家族が入浴中でも洗面室を気兼ねなく使えるよう、洗面室と脱衣室を分ける間取りも好評。お客さまが洗面室を使うことが多い今ときは特に重宝します。

Point! 風も通るモダンな玄関

玄関を開けた瞬間から建売住宅のイメージが変わります! シックな色遣いのホールにレトロモダンな照明と、隅々まで印象的なインテリア。玄関に窓がない間取りなので採風口付き玄関ドアを採用するなど、細やかな心遣いも!

取材・撮影協力/明和住宅

アステル5つ星

しびれるうまさ スパイシー料理

寒い季節はスパイシーな料理が食べたくなる。刺激的な辛さと、奥深い味を思い浮かべるだけで体が暖まりそう!

藤枝市 [soupcurry & cafe コモレビ] スパイシーチキン&ベジタブル ¥1,510

薬膳スープを起源とする札幌スープカレーに特製のベジブロス(野菜だし)を加えた、深みのある味わいが好評。定番のチキンレッグを唐辛子などのホットスパイスでピリ辛に仕上げたスパイシーチキンは、辛いものが好きな人に人気。チーズ、いももち、フィッシュフライなどトッピングをプラスしても。

藤枝駅前2-12-16 藤枝パークインホテル1F tel/054-643-4449 営/11:30~15:00 (14:00LO) 休/日曜 P/11台



ピリ辛チキンと野菜たっぷり

Point! ぴりりとしびれる刺激的な味



藤枝市 [中島屋ホテルズ 藤枝四軒店&ガーデンズ] 激辛陳麻婆豆腐 小皿 ¥1,400

中島屋ホテルズ直営の本格四川料理レストラン。3年以上熟成させたピーシェン豆板筋、漢源花椒(カンゲンホワジャオ)など中国四川省産の香辛料を使った麻婆豆腐は、陳建民氏から受け継いだ伝統料理の一つ。香辛料の配合を変えた「激辛陳麻婆豆腐」は、しびれるような辛さと深い味わいが好評だ。

藤枝市田沼1-23 tel/054-634-4000 営/11:30~14:30(14:00LO)、月~金17:00~20:30(20:00LO)、19:30最終入店) 土・日・祝日 17:30~21:00(20:00LO・最終入店) 休/火曜 P/35台

PICK UP VOICE

読者オススメのスパイシー料理

- 静岡市 Q 駿河区「スパイス王国」シーフードピリヤニ(40代、主婦) Q 清水区「丸岩ラーメン」台湾ラーメンはしっかり辛いがお肉がおいしい(20代、アルバイト) 藤枝市 Q 「インド料理ガンガジ柳新屋」蟹マサラカレーセットはスパイスで炒めた蟹のスライスがカレーと相性抜群。辛さ調整もできるのでお好みの辛さでいただけます。そのほかのメニューももちろんおすすめです(40代、会社員) 藤枝市 Q 「E-F CURRY」オススメはやはりバターチキンです(30代、パート)

クセになる酸っぱ辛さ

藤枝市 [ゴールデンネクター] バッファローチキンウィング ¥990(6ピース) アメリカのクラフトビール8種を楽しめるビアレストラン。蒸揚げてピネガーと唐辛子を効かせたソースを絡めたチキンは、アメリカでは定番のビールのお供。低温で火を通した肉はしっとりやわらかく、酸っぱ辛さが後を引く。ブルーチーズディップを付けて頬張ると、ビールが止まらなくなりそう。



静岡市葵区岡部町2-1-6 マサキビル1F tel/054-275-2759 営/平日11:00~14:00、17:00~23:00、土曜11:00~23:00、日曜11:00~17:00 休/月曜 P/なし

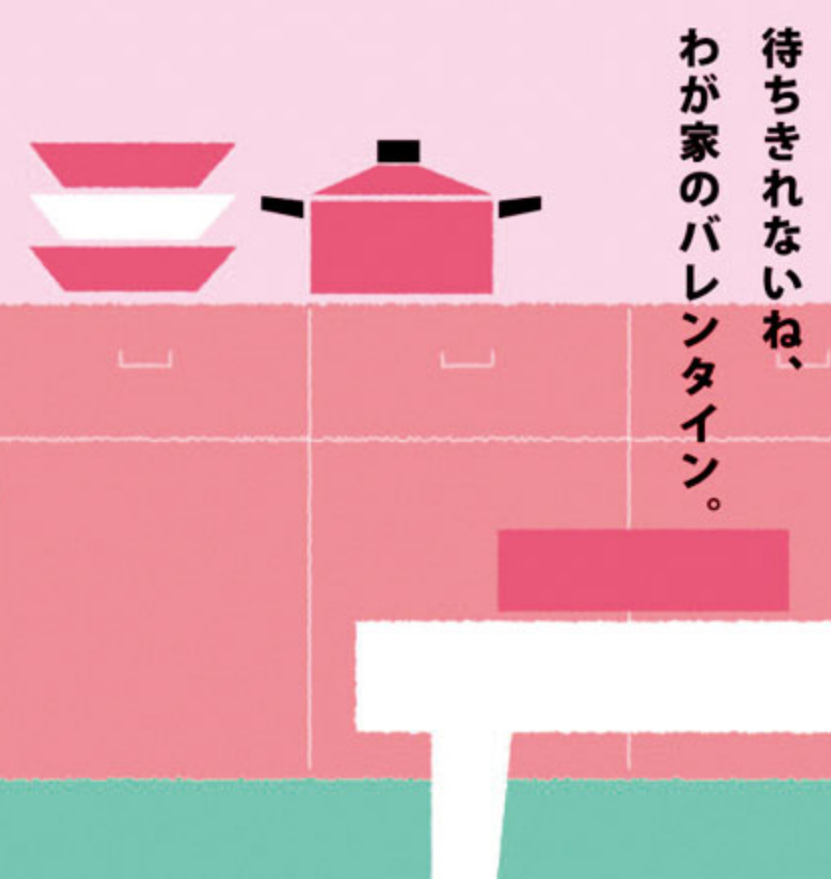
お酒もご飯も進む一皿



藤枝市 [福豚(ボックテジ)] イカの辛味炒め ¥1,500

韓国家庭料理を味わえる店。コチュジャンと唐辛子にフルーツを加えた自家製のタレでイカと野菜を炒めた一皿は、お酒にもご飯にも合う人気メニュー。辛さは控えめなので、より辛い人はオーダー時に伝えよう。豚骨ベースのうま辛スープで体が温まる「スンドゥブチゲ(豆腐鍋)」もおすすめです。

藤枝市田沼1-23 tel/054-254-0566 営/17:30~24:00(23:00~23:30LO) 休/月曜(祝日営業、翌日休み) P/なし



待ちきれないね、わが家のバレンタイン。

めいわくん せいやく/てんねん すすきなもの/おうち ときどき/かわいいめいわくママをわらわせる

わが家がいちばん。

meiwa Jutaku 明和住宅株式会社 静岡市葵区沓谷5-11-5 tel 054-263-1144 明和住宅 検索

無料 女性限定(親子夫婦可) 知識0から始める女性のための マネーセミナー IDECo、NISAの仕組みを理解し、自分に合った運用方法やお金を増やす基礎知識が学べる!何かと後回しになっていた将来のお金について、今年こそ向き合おう!230回以上、3500名が参加した人気のマネーセミナー。経験豊富な講師が初心者にも分かりやすく解説。

杉山保険事務所 静岡市清水区高橋5-11-26 10:00~19:00/月休 http://sujiyama-hoken.jp/ FAX:054-376-4556 TEL:054-376-4555 or WEB

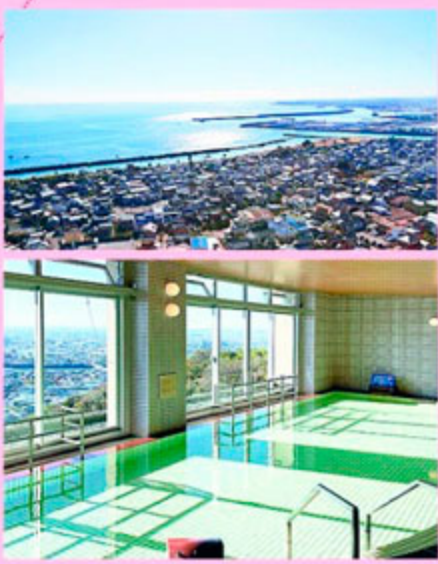
食の都しずおかレストランフェア 2022.2.21(月)まで開催中 しずおか One プレート 「ふじのくに食の都づくり仕事人」のオリジナルメニュー「しずおかONEプレート」を楽しめるフェアを開催中 静岡県が誇る一流の料理人 「ふじのくに食の都づくり仕事人」店舗で県産食材を使用し、しずおかの「美味しい」を詰め込んだ 「しずおか One プレート」をテイクアウトで楽しめます。

1 8階展望風呂からの絶景

かんぼの宿 焼津

見晴らしの良さに感動
駿河湾を一望する高台の温泉ホテル。大浴場が8階にあり、窓の外に広がる大海原と焼津市街の景色は、いつまでも眺めていたくなるほど。日帰り入浴は意外に知られておらず、静かにのんびりと温泉&絶景を楽しめよう。

焼津市浜当目1375-2
tel.054-627-0661
●10:30~15:00(最終受付14:00、水曜は13:00~)
休/4/4、6/14、6/15
大人(中学生以上)700円



2 レディースセット やすらぎ

笑福の湯

一人でもよし 友達ともよし

1日ゆったり満喫できる
入浴に食事、リラクゼーションが付いた平日限定のお得なセット。食事は8種類から、リラクゼーションメニューはエステ、整体、あかすりなどから選べて、入浴は何度でもOK。リピート率が高いというもうなげろ。

焼津市柳新屋241-1 tel.054-620-4126
●6:00~24:00(23:10最終受付)
休/無休(設備点検で臨時休業あり)
大人(中学生以上)平日880円、土日祝980円



5 温泉図書館

東静岡天然温泉 柚木の郷

興味をそられる本が並ぶ
1階中央の本棚に4,000~5,000冊の蔵書が並ぶ。ブックコーディネーターが選んだ各分野の専門書が中心で、興味深い内容に思わず引き込まれる。ベンチやおこもりスペース、軽食コーナーでゆったりと本の世界に浸ろう。利用無料。

静岡市葵区東静岡1-1-57 tel.054-261-1101
●平日10:00~24:00、土日祝9:00~24:00 休/無休(3/3設備点検のため休館)
大人(中学生以上)平日935円、土日祝1,045円



6 5種類のサウナと岩盤浴

クア・アンド・ホテル 駿河健康ランド

癒やしの空間でリラックス
大浴場の一角にあり、無料で利用できる岩盤浴。約40度と適温で、蒸気石やブラックゲルマの遠赤外線効果で体の芯から温まってリラックス。ついウトウトしてしまう人も多いとか。高温発汗タイプのサウナもある。

静岡市清水区興津東町1234
tel.054-369-6111
●24時間営業(大浴場は深夜に1時間清掃あり)
休/無休
大人(中学生以上)1,980円

3 オリジナルサウナグッズ

蓬莱の湯

サウナーならそろえたい
人気のサウナに合わせてグッズを強化。3種類のオリジナルTシャツは、サウナと蓬莱橋にちなんだ粋なデザイン。頭髪を熱から守るサウナハットは、店長の佐藤優貴子さんのハンドメイドで、一つ一つ異なる配色が自慢。

島田市旭2-1-30 tel.0547-34-4126
●9:00~24:00 休/無休(設備点検で臨時休業あり)
大人 平日740円、土日祝840円



静岡県中部の7湯浴施設とASTENが展開する「SHIZUOKA FURUJECT」は、今年も女性限定スタンプラリーを実施! 昨年より1施設増えてパワーアップしたプロジェクト7施設の「うちの自慢」を取り上げます。お風呂はもちろん、自慢の〇〇も堪能して、スタンプラリーの豪華特典をゲットしよう!!

女性限定スタンプラリー 2/5土 - 5/15日

プロジェクトの7施設に行って、スタンプラリーのカードを入手しよう!
今回は7施設で先着計3000枚限定のため、希望者はお早めに

6スタンプ集めたら3wayスパバッグをプレゼント

スタート施設7施設の計8スタンプを集めたら、コンプリートの証に全7施設の利用券を進呈します

スタンプラリー期間は5月15日まで、利用券の有効期限は7月末日。

数量限定! オリジナル3wayスパバッグ

全施設の利用券? これはコンプリートじゃないかも...

4 焼津温泉と

ミナミマグロ丼

エキチカ温泉・くろしお

焼津ならではの湯とグルメ
2021年10月にリニューアルした焼津温泉。成分量が増え、よりいっそう温まりやすく、湯冷めしにくくなったと評判だ。入浴後は「赤いダイヤ」とも称される「天然焼津ミナミマグロ」の上品で濃厚な味わいを堪能しよう。

焼津市栄町1-13-1 tel.054-627-7200
●10:00~翌9:00 休/無休(2/15、16設備点検のため休館)
大人(中学生以上)1時間600円~、フリータイム1,400円



7 地元農産物の直売所

さがら子生温泉

新鮮食材や加工品ずらり
敷地内にある「わくわく市場」は毎日、主に地元農家が運んでくる新鮮野菜がずらり。ちょっとお得な価格はもちろん、手作りの漬物や梅干し、手芸品も人気の一つ。入浴客だけでなく、地元住民も集まる暖かい場になっている。

牧之原市西萩岡672-1 tel.0548-54-1126
●10:00~21:00 休/第2火曜日(設備点検で臨時休業あり)
大人(中学生以上)550円



SHIZUOKA FURUJECT 私たちは応援します!

アースアンドウォーター / アイ・ウィル / アサヒビール / 伊藤園 / 伊東フーズ / 栄光 / エイテック / エースクリーニング / エーワン / エーワン東京 / FM島田 / おおた食品 / お食事処 笑福亭 / オーバ / 環境科学 / クボタ油業 / 黒匠庵 / 西東石油 / 佐乃勝 / サン / サントリービバレッジソリューション / 静岡ガスエネルギー / 静岡産業社 / 旬のお料理 さんすい草木 / 滋和堂 / ダイドードリンコ / 太平ビルサービス静岡支店 / タカオー / 土屋燃料 / 東海ガス / 東海ビバレッジサービス / ニシカワヤ / フィットネスクラブアオコーナー / ヘルスビューティー / 増田酒店 / 松本酒店 / 丸徳商事 / ムラック / 森永乳業 / リード / リバース東京 (順不同)

K&H 駿河健康ランド

クア・アンド・ホテルグループ

日帰り 女性のお客様は金曜日がお得!
通常料金1,980円の入館料が 1,100円!!

ご宿泊 女性のお客様におすすみの プチ・ファスティングプラン! 7,200円!!

TEL.054-369-6111

のんびり 温泉三昧

柚木の郷

東静岡 天然温泉

薬石巡り ゆったり

054-261-1101

みなと街焼津温泉&カフェ

エキチカ温泉・くろしお

「温泉の素」 やいづの湯

JR焼津駅 南口徒歩2分

054-627-7200

全室オーシャンビュー

駿河湾を見下ろす 高台の温泉ホテル

8階展望風呂、焼津温泉、駿河湾を眺めながら 天然温泉を満喫!

「湯康味康(ゆこみこ)プラン」

かんぼの宿 焼津

054-627-0661

笑福の湯

レディースセット やすらぎ

平日限定 入館料+お食事+リラクゼーションのお得なセット!

054-620-4126

島蓬莱湯

サウナが進化!

アステン限定クーポン

0547-34-4126

子生温泉

家族風呂

クーポン 550円から 50円引

054-369-6111



美しい髪でいるためには

エイジングケアのこつはシャンプー

年を重ねると髪のボリュームが出にくくなり、白髪が増えたりするなど髪の悩みも出てくることでしょ。紫外線や冬の乾燥した外気の影響のほか、日ごろの手入れの仕方一つも一つの要因になります。悩みを改善しようと高級な商品や多くのヘアケア用品を使いたくなりますが、シャンプー剤とシャンプーの仕方が重要です。

シャンプー剤をチェックしてみよう



やってみよう！

シャンプーにどんな成分が含まれているか、その成分がどんな働きをするのかチェックしてみましょう。シャンプーのこつは、まず事前にブラシで髪をとかしましょ。汚れが浮き上がり、落ちやすくなります。次にシャワーヘッドを頭皮に軽く当て、流れ落ちる湯を使いながら指のはらで地肌をこすります。この予洗いが重要で、特に後頭部は丁寧に洗うよう心掛けましょ。洗い終わったらタオルドライをした後、一気に乾かしましょ。濡れた状態で時間を置くと、開いた髪の表面から水分が抜けてしまします。寝ている間に頭皮を保護する皮脂が出るので、夜に洗う方がいいでしょう。

有限会社 ルーズ ☎053-401-1751

浜松市中区佐鳴台2-34-24

https://makemerry.jp

つやのあるきれいな髪は永遠の憧れ。+ 日ごろの手入れを見直して、理想の髪に近づきましょ！

野菜をMOTTO × ASTEN

おいしいスープをつくり隊！



カンタンたっぷり野菜を食べられる「野菜をMOTTO」。保存料不使用、常温でストックOK、レンジでチンのお手軽さが人気のスープをASTENナイスしたらどんな味ができるんだろう？ そんな思いから結成したのが「おいしいスープをつくり隊」。アстенサポーターの皆さんと、アンバサダーの鬼頭里枝さんが実食し「こんなところが好き！」「もっとこんなスープがほしい！」をざっくばらんに語り合いました。



大きな具でたっぷり満足スープ

鬼頭(以下=鬼) まずは皆さんに飲みたいスープを選んでもらいました。私はざくざくが入っているコンソープ。とっても濃厚なんです。まりお(以下=ま) クラムチャウダーを選んだのは、家では作らないからですね。スプーンですくと、アサリがしっかり入っているのが分かるの、すごい。

ERI(以下=E) あかみトマトとか、静岡産の野菜が入っているのでミネストローネにしました。保存料など不使用なのもうれしいですよ。これ、もっとパッケージに大きく書いてもいいと思う。

ゆか(以下=ゆ) 私はパンブキンスープ。カボチャで硬くて煮物を作るにしてもなかなか大変なんです。年中有わけじゃないし。鬼 こういうスープって量が足りないことも多い

んですけどどうですか？ 私はけっこうたっぷり入ってると思うんですよ。ま そうそう。もっと小さなカップかと思っていたんですがボリューム満点ですね。フランスパンを焼いて付けて食べるのもおいしそう。E ジャガイモやお豆も大きめのがゴロゴロ入ってて、野菜を食べるって感じがします。ゆ 受験生の夜食にもいいんじゃないかな。たくさん食べるとすぐに眠っちゃうから、足りなければおにぎりを足すとか調整できそう。

栄養、カロリー、気になる？

ゆ カボチャはビタミン豊富などいいなと思ったんですけど、やっぱり栄養は気になりますね。お店でも表示を確かめよう。ま 私も脂質がどれくらい見えます。これは炭水化物との割合もちゃんと表記されているので、いいと思う。E 静岡県のおいしい野菜を使ったパリエーションがあったらいいんじゃないかな。他県の人へのアピールにもなるし。ゆ いいですね！ 野菜をたくさん使いたいと



鬼 そういえばカレー味はまだないですね。あったら食べてみたい！E 普段あまり使わない、スーパーでも見かけないような野菜が入っていると、食べてみたいですね。あと、お通じがよくなるような食物繊維たっぷりとか、体が温まる系の根菜やショウガ、そんなのがあるといいかも。

ま ふたを開けたときに緑の野菜が入っているのが欲しいですね。子どもって本当に緑の野菜を食べたくないの。あと、入っている具は舌でつぶせるくらいやわらかいので、離乳食に使えそうなちょっと薄味の商品があったらいいですね。ママ友へのプレゼントにもよさそう。

ゆ 仕事から帰ってストックがあると、あと1品足りない！ってときにめちゃ便利なんです。E こんなスープあったらいいな。お米が入っているとリゾットみたいでおいしそ

う、他にグリーンカレーとかスパイシー系？鬼 そういえばカレー味はまだないですね。あったら食べてみたい！E 普段あまり使わない、スーパーでも見かけないような野菜が入っていると、食べてみたいですね。あと、お通じがよくなるような食物繊維たっぷりとか、体が温まる系の根菜やショウガ、そんなのがあるといいかも。

ま ふたを開けたときに緑の野菜が入っているのが欲しいですね。子どもって本当に緑の野菜を食べたくないの。あと、入っている具は舌でつぶせるくらいやわらかいので、離乳食に使えそうなちょっと薄味の商品があったらいいですね。ママ友へのプレゼントにもよさそう。

ゆ 仕事から帰ってストックがあると、あと1品足りない！ってときにめちゃ便利なんです。E こんなスープあったらいいな。お米が入っているとリゾットみたいでおいしそ

取材・協力/café&restaurant Temboo ※座談会は感染症対策、撮影時以外はマスク着用の上で行いました。

野菜をMOTTOは、モンマルシェ静岡清水本店、パルシェ食彩館、オンラインショップで！



インスタにも投稿！

ODEKAKE GOURMET

アстенのグルメ広告「おでかけGOURMET」に掲載した記事は、静岡新聞社が運営する情報サイト「アットエス」のインスタ(@shizushin_ats)にもアップ！ SNSと連携を強めて、読者やフォロワーが静岡の食を楽しむための提案をする。投稿日時やテキストはアстен編集室にお任せ。人気の「5つ星」も随時投稿！



静岡新聞社 アстен編集室 ☎054-284-9236(平日9:00~17:00)



アстен・サポーター募集



モニターやリポーター、モデルとしてアстенに協力して下さる女性を募集します。座談会や読者レポートなどを想定し、写真を撮影し掲載することもあります。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стен編集室 ☎422-8670 静岡新聞社「アстен編集室」 ✉asten@shizushin.com

“地層処分”を調査せよ！

フィンランドでは、処分施設の建設が始まっている。日本では、候補地を探している状況だ。

天然バリア
300m以上安定した岩盤

人工バリア
ガラス固化体
オーバーバック(厚い金属製容器) 厚さ約20cm
かんしょうばい 緩衝材(水を通じにくい粘土) 厚さ約70cm

地下深くの岩盤による「天然バリア」と、何重もの「人工バリア」を組み合わせるのね！(1)

地下深くに埋める方が、安全上のリスクや、将来世代の負担を小さくできるんだね。(2)

原子力発電で使い終わった燃料は、そのほとんどがリサイクルできる。だが、わずかにリサイクルできないものが残り、強い放射線を出すんだ。これを安全に処分できるようガラスと混ぜて固めたものを、地下300メートルより深い安定した岩盤の中に閉じ込める方法を「地層処分」という。この方法は、長年の研究や世界各国における議論を経て、技術的に実現可能で最適な方法ということが国際的な共通認識になっているんだ。(3)

探偵社のホス とうがわ 兎川 エス

好奇心旺盛な探偵見習い こしじか 小鹿エマージン

いよいよ探偵のベテラン探偵 いぬかい そう 犬飼エコ蔵

ホームページでこれまでのアニメを配信しています

検索 EEE探偵社

中部電力株式会社 静岡支店 ☎054-273-9004 https://www.chuden.co.jp/

(*)参考資料:原子力発電環境整備機構(NUMO)

暮らしを変える 1分ベジ活LIFE

- 1.カップのままレンジで1分
- 2.国産野菜を使用
- 3.保存料・化学調味料不使用
- 4.常温で長期保存
- 5.166kcal以下で低カロリー



パルシェ食彩館(マツモトキヨシの館) SHOP INFO

パルシェ食彩館 / 静岡清水本店 / 日本橋三越本店
モンマルシェ株式会社
☎0120-285-530(平日 9:00-17:00)

ONLINE SHOP & SNS yasaiwomotto.jp

VEGE MOTTO SOUP

カップのままレンジで1分 国産野菜スープ

無添加 国産野菜 常温保存

野菜をMOTTO More vegetables in life

EVENT

ASTEN BOX

BOOK

キャンプフェス「FUJI&SUN」5月開催!

キャンプフェス「FUJI & SUN」の開催が決定! 富士山を望む最高のロケーションで、奥田民生、KIRINJI、ハンバートハンバート、どんぐり、渡辺貞夫グループなどが出演を予定する。キャンプフェスならではの開放感ある空間で、家族や友人とゆったりとした時間を過ごせるのが魅力。さまざまなアクティビティも実施予定。5月14日、15日は富士山こども国へGO! 静岡新聞社・静岡放送とWOWOWの共同開催。チケット情報はホームページで、お得な静岡県民割も好評発売中!



FUJI&SUN '22実行委員会 ☎03-6427-3281(12:00~18:00)
【静岡県民割】2日通し/大人13,500円、小中学生3,000円
1日/大人7,500円、小中学生2,000円

恋のライバルは?

「愛なき世界①」

著:三浦しをん 発行:中央公論新社
748円/文庫/344ページ

恋のライバルが、人類だとは限らない!? 洋食屋の見習い・藤丸陽太は植物学研究者をめざす本村紗英に恋をした。しかし本村は三度の飯よりシロイヌナズナ(葉っぱ)の研究が好き。地道な研究に人生のすべてを捧げる本村に、藤丸は恋の光合成を起こせるか。



自分らしく生きるには

「もう別れてもいいですか」

著:垣谷美雨 発行:中央公論新社
1,760円/単行本/304ページ

58歳の主婦・澄子は、横暴な夫・孝男との生活に苦しんでいた。澄子を変えたのは、離婚して自分らしく生きる元同級生との再会だった。離婚を決意するも財産分与の難航、経済力の不安など困難が山積。澄子は人生を取り戻せるのか?

CINEMA

「ウエスト・サイド・ストーリー」

スティーブ・スピルバーグ監督が「ロミオとジュリエット」をモチーフにした伝説的ミュージカルを念願の映画化。舞台は対立するグループによって引き裂かれたニューヨークのウエスト・サイド。運命に逆らい、社会の分断を乗り越えようとした「禁断の愛」の物語。数々の名曲とダイナミックなダンスと共に描いた感動的ミュージカル・エンターテインメント。



2/11(金・祝)より全国公開!
※1月31日現在の情報です。

新型コロナウイルス感染症の影響により、期間の変更や上映作品が中止になる場合もございますのでご了承ください。

「大怪獣のあとしまつ」

ある日、国を襲った大怪獣が死んだ。巨大な死体は腐敗による体温上昇で徐々に膨張し、ガス爆発を起こす危機が迫っていた。首相直属の部隊に属するアラタは、現場での任務を任された。環境大臣秘書の元婚約者ユキノも現れ、ふたりは知恵を出し合うのだが…。怪獣映画では描かれることのない「その後」の世界で起きるであろう問題を描いた、日本映画史に残る衝撃の空想特撮エンターテインメントが今、動き出す。



絶賛公開中!
※1月31日現在の情報です。

木村 弓さん / 歌手・作曲家

「千と千尋の神隠し」の主題歌で知られる「いつも何度でも」を作曲し、心に沁(し)み入る優しい歌声を響かせる木村弓さん。3月の来静が決まり、「生で歌と演奏をお届けできてうれしい」と語りました。

Q.音楽の道を志したきっかけは何でしょうか?
高校1年でアメリカに留学、卒業後に入った州立大学でピアノを専攻したことがきっかけになったかと思っています。今考えると、ずいぶんいい加減でした(笑)。興味があった音楽の授業を受けているうちに歌の方が向いているのではないかと気付きました。大学4年を終えて帰国後、歌を本格的に勉強し始めました。

Q.ライアー(竖琴)との出会いを教えてください。
体調を崩してレパートリーが歌えなくなってしまった頃、友人に招かれたコンサートでライアーの合奏曲があり、初めて存在を知りました。膝の上に置いて演奏しながら歌える竖琴のような楽器があれば…とイメージしていた楽器が見つかってうれしくなり、すぐに購入しました。心にスーッと入って来る繊細な優しい音で、

当時の私の声のサポートとして演奏するにはちょうどいいと思い、弾き語りをするようになりました。

Q.「いつも何度でも」はどんな思いで作曲しましたか。

宮崎駿監督の「もののけ姫」を見て感動し、どうしても手紙を書きたくなって送りました。返信には当時、宮崎さんが進んでいた「煙突描きのリン」の企画や、状況は深刻でもそれを上回る生命の輝きを持つ主人公を誕生させられたらと願っていることが書かれていました。「いつも何度でも」は被災したばかりの町の厳しい状況の中でも、一生懸命生きようとする主人公の少女が自分を励ますために口ずさむ歌というイメージで作りました。

Q.木村さんにとって歌とは?

日常ではなかなか味わえない、心の深いところにある輝くような気持ち、感情を呼び起こしてくれるのが歌や音楽ではないかと感じています。気持ちが整い、元気になれるようにも思います。聴いてくださる皆さんにとってもそうであればいつも

歌とは「祈り」 声を支える竖琴



願っています。私にとっては「祈り」のようなものかもしれません。

Q.静岡の印象は。

3年ほど前に日本平で行われたヴィオラ奏者、原麻理子さんの結婚披露宴でのライブで、ウイーン少年合唱団の3人と一緒に歌った時に見た富士山は忘れ

られません。ほかに、静岡に住む友人からいただく新鮮なシラスや深蒸し茶は美味しくて大好きです。実は私の母方の祖母が昔、清水でお茶屋さんを営んでいたことがあり、静岡市は一度ゆっくり散策してみたいと思う街の一つなんです。

PROFILE

きむら・ゆみ 大阪府出身。日本レコード大賞金賞、日本アカデミー賞主題歌賞など受賞。ライアーの弾き語りにとどまらず、多彩な形態でコンサート活動を続けている。木村弓さんが演奏する「しずぎん・ユーフォニア・コンサート」は3月1日、静岡市葵区のしずぎんホールユーフォニアで。チケット問い合わせは静岡新聞社・静岡放送事業部 ☎054(281)9010 > (平日9:00~17:00)へ。

食の備蓄 定期宅配サービス
BuddyBox
パディーボックス

普段の食事にも
備蓄にも役立つ
BuddyBox。
常温でもおいしい食事をお弁当にも。

静岡新聞社・静岡放送 BuddyBox事務局(トムス内)
静岡市駿河区登呂3-1-1 ☎054-281-1914(土日祝を除く平日9:00~17:00)

オハナ 診察室

Q.「貧血って女の子っぽくてかわいい感じ」
—それで大丈夫?

貧血とは体の中の鉄が足りない状態のことです。体の中で働いている鉄を表すのが「ヘモグロビン」で、酸素を体中に運ぶトラックの役割をしています。そのトラックが少ないと、トラックを送り出す役割をしている心臓に負担がかかります。つまり寿命を縮めているのです。また、鉄の貯蔵量を表すフェリチンが少ないのが「かくれ貧血」で、だるい、疲れやすいなどの症状が出ます。女性で貧血の原因として多いのは食事の偏り、月経量が多いことです。あなたはいかがでしょう? 院長 八木知子

婦人科・産科・女性漢方内科 母体保護法指定医
オハナクリニック木の下町 ☎054-347-0300
〒424-0846 静岡市清水区木の下町44-1
ohana-clinic-kinoshitacho.com

気持ちに響くものと暮らす。 **N-BOX 2022年モデル 登場!**

Photo N-BOX Custom 特別仕様車 L-STYLE+ BLACK (FFI) ボディーカラーはプラチナホワイトパール (税別33,000円) 日本仕様 (燃費) 17.0km/L (20.0km/L) ディーラーオプションは別途。プレミアムインテリアVUJ-227N8 209,000円(ETC2.0標準) ナビ付タイプ 19,800円(標準) 専用工具、専用アクセサリー (別途) 専用アクセサリーは写真的な効果は期待できません。

N-BOX Custom 特別仕様車 L-STYLE+ BLACK
1,929,400円*

Photo N-BOX Custom 特別仕様車 L-STYLE+ BLACK (FFI) ボディーカラーはプラチナホワイトパール (税別33,000円) 日本仕様 (燃費) 17.0km/L (20.0km/L) ディーラーオプションは別途。プレミアムインテリアVUJ-227N8 209,000円(ETC2.0標準) ナビ付タイプ 19,800円(標準) 専用工具、専用アクセサリー (別途) 専用アクセサリーは写真的な効果は期待できません。

特別装備 ●ベリナブラック塗装 9灯式LEDヘッドライト ●ベリナブラック塗装カスタムデザインフロントグリル ●ワイドブラック・パール ドアミラー ●専用14インチアルミホイール (ブラック塗装) など

Honda Cars 静岡 ■定休日/火曜・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 静岡市清水区七ツ瀬555-3 TEL.054-344-6311
清水浜川店 静岡市清水区浜川1477-1 TEL.054-347-0011
東静岡店 静岡市東区東静岡1-1-14 TEL.054-265-5213
唯一色店 静岡市清水区唯一色151-4 TEL.054-263-9561

清水町店 静岡市清水区清水町13-17 TEL.054-251-1313
電南店 静岡市清水区電南1-16-13 TEL.054-248-0202
U-Select 静岡 静岡市清水区平左衛門新田20 TEL.054-346-3108

N-BOX 残クレ2.5% (※金利は別途) 今なら最大11%優待

※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。実販売価格は、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。
※車両本体価格は、応付オプション標準キット、標準工具、ジャッキが含まれます。※販売店がセットする付属品は別途です。※車両本体価格には特別装備品以外の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。
※車両本体価格のみで輸入したくなります。※写真は実際の車、実際の色とは異なります。詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。

毛穴・にきびでお悩みの方
…炎症の強い赤味や色素沈着、気になってしまう凹凸もすっきり美しい肌へ…

ハイドラフェイシャル
水素で古い角質や毛穴の汚れ、余分な皮脂を取り除きながら保湿成分をお肌へ浸透させます。余分な角質や皮脂を取り除くことにより、フラクショナルレーザーの効果を高めます。

フォトフェイシャル (IPL)
しみ・そばかす・肝斑・くすみ・平らなほくろ・赤ら顔・毛穴の黒さ・毛穴の黒ずみ・小じわ・にきび・にきび跡など、さまざまな症状にも効果をおられるIPLという光で治療します。

エレクトロポレーション
電気刺激により高濃度の薬剤を肌の深部に注入できる治療法です。お肌の症状に合った薬剤で治療します。

麻酔クリーム
フラクショナルレーザー

皮膚の分厚さが減少し、新しいにきびができにくくなります。また、にきび跡の凹凸や毛穴の黒さ・毛穴の黒ずみが目立たなくなってきます。

※医師の診察・カウンセリングにて
ニキビ治療セット… ¥55,000(税込)

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。

皮膚のメカニズムを 解明し治療する **美容皮膚科**

予約制 tel.054-254-5444 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

静岡市清水区御幸町3-21 ベガサートB1F www.sc-clinic.jp

JR静岡駅 北口より徒歩5分 静鉄新静岡駅より徒歩1分

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 (麻酔 伊藤 隆子)

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



- 1 ほうれん草はゆでて一口大に切る。長ネギはそのまま一口大に切る。ニンジン、大根は薄く幅広くひものように切って、さっとゆでる。マイタケは食べやすい大きさに手でほぐす。
- 2 土鍋に①を盛り付ける。だし汁を注ぎ、沸騰させる。
- 3 大和芋は皮をむいておろす。②が沸騰したら、大和芋を一口大に分けて入れる。2〜3分ゆでたら出来上がり。



2月の先生 | 榊原 栄 Sakae Sakakibara
割烹海さか 大将 tel : 054-250-2685

Point ニンジンと大根は食感を残して!

薄くひも状に切ったら10秒程度だけゆでましょう。生のまま③の行程で他の具材と一緒に煮込むと、野菜のえぐみやにおいが移ってしまいます。通常の大和芋を使う場合は片栗粉を一つまみ加えましょう。

しずおか
キッチン

滋味満点、
大和芋でほっとひといき
ぼたん雪鍋

● 材料(2人分)

- 大和芋 : 45g
- ほうれん草 : 1/2束
- マイタケ : 1/4パック
- ニンジン : 50g
- 大根 : 50g
- 長ネギ : 1/2本
- だし汁 : 250cc

2月のしずおか食材
大和芋



カリウムやビタミンなど豊富な栄養素を含む。県内では裾野市や長泉町などで生産されている。海さかで使用するのは裾野市産の特別に仕入れた大和芋で粘りが強く、ゆでると団子状にまとまる。

アンケートに答えてくださった方の中から抽選で以下の商品をプレゼントします。

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
Google Formsにてお送りください

access!! Google Forms



※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。以外に使用することはありません。これらを送るため以外で外部に提供することはありません。

2022年2月18日締め切り

01
15名様



お椀で食べるカップヌードル3食パック
お椀で食べるチキンラーメン3食パック
お椀で食べるどん兵衛 ゆず仕立てうどん3食パック
3品セット [日清食品]

02
3名様

かんぽの宿焼津
入浴招待券
[かんぽの宿 焼津]



03
3名様

鳥田 蓮葉の湯 招待券 [鳥田 蓮葉の湯]



静岡のキラリをあなたに。アステン

ASTEN

次回:2022年3月4日(金)

静岡新聞朝刊に「ASTEN PRESS」として掲載します。

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。

紙面・広告掲載に関するお問い合わせ

☎ | 054-284-9236

✉ | asten@shizushin.com

http://www.asten.jp/



PERGOLA
ALL DAY DINING
オールデイダイニング パーゴラ

冬の味覚 ディナーbuffe
#肉フェスティバル 2,280円
まで



豊富な肉料理が
食べ放題!

バラエティ豊かなメニューが勢揃い!
ファミリー・カップル・ご友人で
お楽しみいただけます!

冬の味覚ディナーbuffe

	大人	シニア	小学生	幼児
食事のみ	4,500円	4,000円	2,000円	1,000円
フリードリンク付き	6,500円	-	-	-

※シニア65才以上 ※幼児3才以上

日曜・祝日は家族割がお得!

ファミリーでご利用いただく
中学生・高校生 (特別価格) 2,000円

冬の味覚buffe&デザートbuffeの両方が楽しめる!

よくばりbuffe
2/11(金祝)-12(土)-13(日)限定!

バレンタインデザートbuffe
大人 3,500円

どちらも楽しめる
よくばりbuffe
※ランチ&デザートbuffe
大人 4,000円
※ディナー&デザートbuffe
大人 5,000円

PERGOLA オールデイダイニング パーゴラ

お問い合わせ
Tel.(054)254-4460
(受付時間/10:00~19:30)

WEB予約は
こちらから

営業時間
※ランチbuffe/11:30~14:30
※ディナーbuffe/17:30~21:00



ホテルアソシア 静岡

JR静岡駅北口より徒歩1分のおもてなし

ユーコープ
組合員さま向け

COOP ユーコープ

私たちに
お任せください



ご相談ください!
お家のアレ、コレ。

住宅
リフォーム

例えば、
こんなこと

くらしの
サービス

- 屋根・外壁・床下の無料点検・診断
- 水まわり工事
- シロアリ・害虫・ネズミの予防・駆除
- 畳・襖・障子の貼り替え
- 内装・外装・外構工事
- 耐震診断・補強工事 など

- エアコン・ハウスクリーニング
- 庭木の手入れ
- ふとん丸洗い・打ち直し
- 伐採・抜根・草刈り・芝張り・移植
- お墓のお手入れ など



ご利用者の声
コープの窓口も提携会社の方も感じがよく、
見積もりもとても良心的でした。
工事が丁寧で何度も依頼しています。毎回満足しています。

お問い合わせご相談はお気軽に!

(株)コープライフサービス

住宅リフォームと
一部サービス
お見積もり無料



住宅
リフォームは
コチラ

無料
電話
0120-390-554
9:00~17:30 月~土・祝日も営業 [コープライフ]

くらしの
サービスは
コチラ



※ご利用にはユーコープへの加入が必要となります。※工事・作業はユーコープの子会社(株)コープライフサービス(株)が実施いたします。工事・作業の契約は組合員と指定提携会社の間で行っていただきます。※個人情報の利用目的についてはHPをご覧ください。