



# asten

6月  
June. 2020



除湿と脱臭だけでなく  
インテリアにもなる、  
森の力を借りて生まれたチャコバード。  
おなかには静岡県産の国産材を有効利用した  
除湿・脱臭パワーのある  
「機能性セラミック炭」がぎっしり。  
シューズの中が彼らの居場所だが、  
お出かけのときには  
玄関まわりでかわいく待っていてくれる。  
時々は日光浴させて長く付き合ってもらいたい。  
そして森のことを  
忘れないでほしい。

＊  
撮影協力/kinokoto  
TEL.0548-33-0163(アスカム)

今月の  
キラリ  
＊

特集

## 空と緑と、 #私の時間

しずおかキッチン | コーヒーのプランマンジェ | asten life 1 | こだわりSELECTION



asten people  
神谷明



アステン5つ星  
冷たい  
スイーツ

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。

## FIT コンパクトカーにベストな“心地よい”を、この一台に。

**HOME** ホーム 毎日の仕事・育児など、生活の中でリラックスできるこだわりの空間。

Prologue: フィットのe:HEV HOME 3D1。ボディカラーはプレミアムサンライトホワイトパール(有料値:156,000円)です。  
メーカーオプション: Honda CONNECT for Car(ナビと連携したペダルのパッケージ) 10インチディスプレイ、ナビ、Bluetooth、Honda CONNECT for Car(ナビと連携したペダルのパッケージ) を装着した車両。『シェアリングアシスト』が搭載されています。

フィット e:HEV HOME  
型式: 6AA-GR3 1.5L 電気式無段変速機/FF  
車両本体価格(消費税10%込み) 2,068,000円\*

■上記価格には写真の有料色及びメーカーオプションの価格は含まれておりません。

**CROSSTAR** クロススター 街にもアウトドアにもぴったり合う専用のエクステリアデザイン。

Prologue: フィットのe:HEV CROSSTAR 3D1。ボディカラーはサーフブルーブラック(有料値:60,500円)です。  
メーカーオプション: フラッグシップパッケージ(44,000円) 旗竿、17インチアルミホイール、17インチ専用タイヤ(17インチ専用ホイール)を装着した車両。

フィット e:HEV CROSSTAR  
型式: 6AA-GR6 1.5L 電気式無段変速機/FF  
車両本体価格(消費税10%込み) 2,288,000円\*

■上記価格には写真の有料色及びメーカーオプションの価格は含まれておりません。

## 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
- |   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <b>清水吉川店</b><br>静岡市清水区七ツ新屋555-3<br>TEL.054-344-6311 | <b>清水渡川店</b><br>静岡市清水区渡川477-1<br>TEL.054-347-0011 | <b>東静岡店</b><br>静岡市東区東静岡1-1-14<br>TEL.054-265-5211        | <b>聖一色店</b><br>静岡市駿河区聖一色151-4<br>TEL.054-263-9561 |
| <b>清閑町店</b><br>静岡市東区清閑町13-17<br>TEL.054-251-1313    | <b>竜南店</b><br>静岡市東区竜南1-18-13<br>TEL.054-248-0202  | <b>U-Select 静岡</b><br>静岡市清水区半左衛門新田20<br>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。  
■車両本体価格には、応急パンク修理キット・標準工具・ジャッキが含まれます。■販売店に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。  
■掲載内容に明らかな不備があった場合、やむを得ず販売をお断りすることがあります。■写真は印刷のため、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。

## GoGo Honda 2020年6月21日(日)まで

**Hondaオリジナル  
カーサンシェード**

Go Go Honda 期間中に、  
ご試乗・査定・商談  
いただいたお客様へ  
プレゼント

●対象店舗: 静岡県のHonda Cars店  
●写真はイメージです。実際とは異なる場合がございます。●車種によっては取り付けができない場合がございます。  
●プレゼントは毎月1つとさせていただきます。●プレゼントの数量には限りがございますので、品切れの際はご容赦ください。  
●他のキャンペーンと併用できない場合がございます。  
詳しくは営業スタッフまでお問い合わせください。







朝起きて窓を開けると、鼻先をくすぐる草の香り。遠くへ出掛けることは、大事なリフレッシュだけれど、手の届く#おそとも、豊かな時間を見つけた。

## 空と緑と、 #私の時間

### 風を感じる #読み聞かせ

おうち時間を改めて見直してみると、豊かな時間の過ごし方があった。特に身近な“おそと”である庭やベランダ。はやりの庭キャンプやベランピングには手が届かなくて、リビングの椅子を引っ張り出して、コーヒーを飲む。ただそれだけで気分がいい。

藤枝市に住む富田リ子さんのとっておきのおうち時間は、庭で本を読むこと。イタリアなどに滞在することが多かった20~30代、ベランダや庭で日記を書いたり本を読んだりして過ごすことが多かった。

「一歩庭へ出れば別の空間。開放感があって、家の中より時間がゆっくり流れている気がするんです」

“おそと”が暮らしの延長にあるので、小学生の子ども2人が夏休みや冬休みに入るたび、家の前の森で絵本の読み聞かせをしてきた。

森の奥、つるを伝って崖をよじ登り、その先で見つけた切り株を椅子にして読み聞かせることも。物語に登場する探検や秘密基地作りも、森の中で読むと臨場感は格別だ。

小学校が休校となり、子どもたちのおうち時間が増えからは、庭や森で分厚い児童書を読み聞かせるように。「そもそも私がじっくり読まなかった」というスウェーデンの児童文学作家アストリッド・リンドグレンの名作「長くつ下のピッピ」や「やまの村の子たち」などを選んだ。主人公のピッピと同じようにレモネードやジンジャークッキーも



とかえるくんの友情物語を描いたアーノルド・ローベルの名作シリーズも子どもたちのお気に入り。まずは英語で読み聞かせ、子どもたちと一緒に原書のリズムを味わう。かえくんがクッキーを食べれば、2人

も青空の下でクッキーを頬張る。物語の挿絵と重なることで、子どもたちの想像力はさらに膨らみ、物語の世界へ引き込まれていく。

富田さんが大事にしているのは、自分自身も一緒になって楽しむということ。森から小鳥のさえずりが聞こえたら小休止。親子でしばし耳を澄ませる。読んでいる途中、色が変わり始めた空を親子で眺めることも。緩やかな時の流れをかみしめている。「外で本を読むと心が解放されて、いろいろなことへの感受性が豊かになる気がします。忘れかけていた子ども目線のワクワク感も思い出しますね。子どもとどうして過ごせる今を大切にしたいです」



### 朝の幸せ、#ベランダ菜園

#stayhomeが合言葉になってから、家庭菜園が県内でもブームになっている。関連本がベストセラーになり、園芸店では野菜の苗を買求める客が増加。一時的なブームではなく、サステナブル(持続可能)なライフスタイルとして注目を集めている。

1年前からベランダ菜園を始めた焼津市の浩子さん。家族に有機野菜を食べさせたくて、あちこち店を探し回ったがなかなか見付からず、自分で育てることにした。畑となると準備も管理も大掛かり。

庭は趣味のガーデニングの花で埋め尽くされていることもあり、2階のベランダでプランター栽培を始めた。ブロッコリーにレタスにキュウリ、スナップエンドウ、ルッコラ、水菜、パプリカなど、この1年でたくさんの野菜を少しずつ育てた。スーパーで売られている野菜ほど立派に実らなくても、これまでにない豊かさを感じている。「新鮮で安心感があります。自分たちで食べる分だけ少しずつというのが、またいいんですよ。農家さんの苦勞も分かりました」



「野菜の花って色も形もかわいい」

### #朝ヨガでポジティブな1日を

たとえ予定がない休日でも、朝の時間は大切に過ごしたい。朝日を浴びると乱れがちな体内時計も整う。「1日の始まりをポジティブに

過ごせると、1日元気でいられます。朝ヨガは最適です」と勧めるのは県中部でヨガ教室「bisukha」を主宰するRYOさん。RYOさんは早朝、



ヨガマットを持って庭や歩いてすぐの芝生広場へ出る。朝日を浴びながら静かに目を閉じ、深呼吸をして大地のエネルギーを感じ取る。肌をかすめる風の感触、揺れる木の音、鳥の鳴き声、土の匂い。五感を研ぎ澄まし、さまざまな朝を感じる。朝ヨガは基本ポーズの連動「太陽礼拝」がおすすだという。許される状況であれば、静かな海辺で波音を聴きながら行うのもいい。「自然の音は聴くだけで副交感神経を刺激するのでリラックス効果が高くなります。現代は不安な情報があふれていて、頭の中のおしゃべりが止まらないんです。せめて朝くらいは思考を切り離して、心を鎮めて今この瞬間に集中する時間が必要です」

この春からビデオ会議アプリ「Zoom(ズーム)」を利用したオンラインレッスンを始めた。ヨガ初心者には、こうしたツールを利用する方法もある。Zoomレッスンには、関東から九州まで、さらには海外からも申し込みがあったという。「この状

況だからこそつながったご縁もありました。おうちの中に一人でもいても、世界は広がっていく時代。ヨガで体と心をスッキリさせる習慣を身に付けると、新しい自分に出会えますよ」





アステン5つ星

ひんやり幸せ 冷たいスイーツ

暑い季節に冷たくて甘いものを食べる幸せ！  
各店の工夫が光る魅惑の世界を堪能しよう。

焼津市・藤枝市  
【パタン】の  
冷やしクリームパン

年間通して人気の冷やしクリームパンは、卵と牛乳を使ったふんわりとした生地と、生クリームをホイップさせたクリームが特徴。甘すぎず、軽い食感でいくつでも食べられそう。凍らせて食べれば、アイスクリームのように。解凍すれば、ふわとろクリームを味わえる。夏の手土産にもぴったり。いちご、メロンなどさまざまな味を楽しめるので、お気に入りを見つけてみては。焼津、藤枝両店で販売中。



★冷やしクリームパン  
(プレーン、いちご、メロン、  
チョコチップ、あずき、抹茶)  
各¥260(税別)

焼津店 焼津市小川2826  
TEL: 054-656-0810  
営業: 7:00-19:00  
P: 42台  
【両店月曜日定休】

藤枝店 藤枝市前島3-9-50  
TEL: 054-636-3300  
営業: 7:00-19:00  
P: 40台

【茶工場 浜佐商店】の  
煎茶ソーダ・ほうじ茶ソーダ

2階の工場からふわりと茶が香る製茶問屋の一角でいただけるドリンク。お客さまからの「かき氷まだ?」の声に響いて、毎夏人気のかき氷と同じシロップを使い、ひと足先に初夏から提供している。その年の厳選した茶葉を粉末にし、白みつと合わせてシロップに。茶の濃厚な味が炭酸でシュワッとマイルドに。後味すっきり、優しい甘さでお子さまにもおすすめ。工場価格の茶も豊富にそろっているので気軽に立ち寄り。



静岡市葵区安西3-11  
TEL: 054-251-1515  
営業: 10:00-17:00  
休: 日・祭  
P: 2台  
★煎茶ソーダ・ほうじ茶ソーダ ¥350

【なかじま園 農園カフェ】の  
贅沢ストロベリーパフェ

自社の農園で採れたフレッシュなイチゴと、自家製のストロベリーゼラート&イチゴジャムソースを使った、文字通り贅沢(ぜいたく)なパフェ。イチゴはつやつやと真っ赤に輝く「きらび香」で、濃厚な甘さがさっぱりしたソフトクリームにぴったり。イチゴの収穫が終わる6月中旬頃までの期間限定なので、お早めに。生イチゴの在庫終了後は、冷凍イチゴを使用した「フローズストロベリーパフェ」に変わる。



静岡市葵区羽鳥本町11-21  
TEL: 054-277-2322  
営業: 10:00-17:00  
休: 日・祭  
P: 25台(1台は予約専用)  
★贅沢ストロベリーパフェ ¥800 (店内飲食、テイクアウトとも)  
※写真はテイクアウト用。パフェのテイクアウトは6日から800個限定で販売予定

コチラも!!  
読者オススメ  
冷たいスイーツ

静岡 ● 葵区「大園園」わらびもちなどがオススメ(葵区・主編) ● 清水区「タケダフルーツ」生ジュースは夏限定のプラムが一巻(清水区・保育士)  
焼津 ● 駅北「新村こうじ店」昔ながらのお店に、昔ながらのかき氷が! (焼津市・施設職員)  
藤枝 ● 内瀬戸「ななや藤枝店」抹茶のゼラートは、はずせません(島田市、主編) ※ココロのため、情報に変更がある場合があります。

【ぶるみえ〜るレガーロ】の  
半熟ゼリー

色とりどりのフルーツがちりばめられた、夏季限定の定番品。レモンやオレンジの皮を使い、隠し味に白ワインを忍ばせた琥珀色のゼリーは、スプーンからこぼれ落ちそうなおどやわらかく、すっきりとした味わいがフルーツの甘さを引き立てる。2020年2月にリニューアルした店には、イタリア仕込みの本格ジェラートをはじめ、みずは本店にはないオリジナルのケーキがずらり。イートインもできる。

静岡市葵区榎原町17-2  
福森パーキング1F  
TEL: 054-273-5561  
営業: 12:00-22:00  
休: 日・祭(祝日営業、翌日休み)  
P: なし  
★半熟ゼリー(MIX) ¥490  
※(桃) ¥470、(イチゴ) ¥510

【Conche(コンチェ)】の  
チョコレートアイス+シュー



カカオ豆の仕入れから焙煎、板チョコ作りまで一貫して行う無添加チョコレート専門店が2020年1月、駿河区高松から街中に移転。柑橘系のインド、ベリー系のハイチ、ハーブ・スパイス系のグレナダなど、産地ごとに異なるカカオの風味をチョコレートアイスでも味わえる。アイスのお供には今夏初登場の自家製シューを。内側はチョコ掛け、クッキー生地にかカオニ入りと、リッチな味わいを楽しめよう。

★チョコレートアイス ¥350、シュー ¥80 ※紙カップ ¥10、ワッフルコーン ¥30 (イートイン・テイクアウトとも、すべて税別)、マイカップ持参も可

静岡市葵区七間町16-7  
OMACHIビル1A  
TEL: 054-293-4910  
営業: 11:00-18:00  
休: 不定休  
P: なし(近隣にコインPあり)

編集部 オススメ こだわり SELECTION

祝・6周年  
6/19(金)に記念フェア  
テイクアウトメニューも  
販売中



特別な日を「ハレの日」ということに対して、普段の日のことを「ケの日」という。そんな「ケの日」に楽しめる「ごはん」と「おやつ」をテーマにしたカフェ。愛情を感じる月替わりのご飯や、かわいくデコレーションされたケーキと豊富なドリンクメニューが評判だ。6/19のオープン記念日に合わせ「けのひのハレノヒ祭」を開催。6月はドリンク・デザート付きの月替わりランチ1550円が1000円になる(日替わりで1種類のみ)。また、6/19は緑のあるお店が集まり、雑貨などを販売予定。詳細はお店のInstagramやブログで確認を。



けのひ堂 焼津店  
焼津市小川1-11-9  
(ユニコ南側・焼津信用金庫隣)  
TEL: 054-626-8886  
8:00-21:30(L.O.21:00)  
※6月は8:00-17:00(L.O.16:30)の短縮営業予定。詳細はホームページで確認を  
無休 P: 24台



傘で自然に距離を保とう  
お気に入りを見つけて  
雨でも晴れでも明るく

今の時期、外に出るときに日傘を差せば、紫外線ケアをしながら自然とソーシャルディスタンスにもつながる。イチオシは、雨傘なのに99%紫外線カットの藤田屋オリジナル雨晴兼用傘。表地の色もかわいいから、雨でも晴れでも明るい気持ちに。プレゼントには名入れ刺しゅう(220円)もおすすめ。

●水彩タッチがかわいい雨傘  
「estaa(エスタ)」花束2,200円



藤田屋  
静岡市葵区車町15  
TEL: 054-255-3550  
月-土: 9:00-19:00  
日祝: 10:00-18:00  
不定休 P: 8台  
P: パーティールーイン藤田屋

足元が変われば、見える世界が変わるかも?!  
無料カウンセリング実施中。  
オーダーインソールで不安・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。まずは電話か店舗に来店してカウンセリングの予約を取ろう。

●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  
チランマンション本通101  
TEL: 054-252-2800  
【清水店】静岡市清水区天神1-2-1  
TEL: 054-363-0008  
【両店共通】10:00-20:00 P: あり  
水曜・木曜定休  
http://www.fit-lab.com  
足の悩み フィットラボ

チャッキー先生の  
漢方講座

新型コロナウイルスも  
体調不良も症状に合わせて  
対処できるよう、  
家に漢方を常備してみよう

「熱っぽい」「のどが痛い」「体がだるい」「下痢症状がある」「頭がいたい」「悪寒がする」など、風邪にしてもコロナやインフルエンザウイルスにしても、人によって症状はさまざま。細菌やウイルス感染を防ぐために、人混みに行く前にお湯に溶いてうがいしておくことやよい生薬や、風邪や花粉症にも使われる粘膜を保護してくれるものなどもあります。漢方や漢方のハーブティーなど、家にいくつか常備しておく状況に合わせて使用できるので便利です。症状の出始めに、早めに対処することが重症化しにくいコツです。また、日光には殺菌効果があるので、太陽の光を浴びることも大切です。



漢方の熊猫堂薬局  
静岡市葵区湯名中央4-2-4  
(スーパーストア湯名店隣)  
TEL: 054-262-2345 10:00-18:00  
日曜・祝日定休 P: あり  
http://www.kumadokado.com

ボトックス注射で  
わき汗を改善!!

これから暑い日が続きます。  
「わき汗」が気になる方はいらっしゃいませんか?  
セルフトレーニングは何かと面倒だし、汗じみや臭いのことが気になると楽しい気持ちも半減してしまうものです...  
そこで、「わき汗」を抑える「わき汗ボトックス」で悩みを改善しませんか?

多汗症  
ボトックス注射  
両わき

汗腺の活動をブロックし、  
わき汗を抑えます。

60,000円+税

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。

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

医療レーザー脱毛  
してみませんか?

皮膚に詳しい皮膚科だからこそ  
安心のバックアップ体制が整っております。

両ワキ ¥5,000+税  
Vライン ¥15,000+税

※その他の詳しい部位はHPをご覧ください。

両ひざ下 ¥30,000+税  
両ひじ下 ¥20,000+税

インターネットから  
治療予約できます

スキんケアクリニック

予約制 tel.054-254-5444

静岡県静岡市葵区  
静岡市葵区御幸町3-21 へガサートB1F www.sc-clinic.jp

美容皮膚科

皮膚のメカニズムを解明し治療する

女性医師による  
診察・治療を  
行います。

医療法人 美静会  
スキんケアクリニック  
美容皮膚科・形成外科・麻酔科 (DR 甲野 望子)

月 火 水 木 金 土 日  
○ ○ ○ ○ ○ ○ 休

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



あの子に1つ贈り物

あの子が入るに出来ない面白い絵本を見つけた。まるでホワイトボードのように何でも書いて消して遊べる、20ページの「まっしろえほん」。あの子と絵本を手作りしてもいい自由帳にもなる。ページに厚みがあるからシールを貼って工作の土台にするほか、立てかけて伝言板として使うこともできる。北海道で絵本作家輩出プロジェクトをすすめる製本会社のアイデア。絵本選びに迷う人たちの声を聞き、子どもと一緒に作れる絵本があったらいいな、と生まれた。ホワイトボードペンと合わせて贈ってあげたい。

あそべる!  
まっしろえほん

550円(A5横型・送料別)  
いしだえほん  
北海道札幌市西区  
発寒16条14丁目3-31  
TEL.011-676-4520  
ネットショップまたはAmazon  
あそべる「まっしろえほん」

asten life  
ワンステップ for ワンダフルライフ!

サブリな1 action  
Ballerina Style



- 1 バレリーナのようにつま先で構える。
- 2 手を横に広げ、左足を前に出し、つま先まで伸ばす。
- 3 両手を上に、左足を戻しながら腰を落とす(膝を曲げる)。①②③を数回繰り返す。

asten SNSで動画が見られます!  
映像を見ながら動画で楽しむ!  
4種類のクラスがある  
「バーチャルレッスン」開催中!

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(スイミング)  
054-260-7206(介護予防デイ) | glanz 静岡

とっさの1フレーズ



Point 何かの感想を聞くときに  
# 映画や食事、休日をどう過ごしたかなど、気軽に聞いてみよう!

おしゃれな雰囲気ブランド牛を!

人宿町「OMACHIビル」に2月にオープンした焼肉屋「人宿焼肉 あわヨクバ」はビルの5階にあり、おしゃれでゴージャスな雰囲気。店内は除菌を徹底し、席の間隔を空けて感染症対策も。デートや大切な記念日にもいがか。熊本ブランド牛「黒毛牛」を使ったお弁当のテイクアウト、デリバリーも実施中!

人宿焼肉 あわヨクバ。静岡市駿河区七間町16-7 OMACHIビル5階 ☎054-251-3611  
月~金、祝前日/17:00~22:00 土日祝/16:00~22:00 不定休  
※営業時間は変更になる場合もあるため、HPやSNSで確認を。

KOマートfineの冷凍食品専門店オープンへ

冷凍食品の専門店が6月下旬、駿河区にオープン! 安心・安全な食品を提供するKOマートfineがプロデュースする「FROZEN 草薙店」は、国内外から厳選した種類豊富な冷凍食品を用意する。有名レストランや、できたての味を家庭で味わえる。温めるだけでおいしく食べられ、長期保存も可能な冷凍食品は忙しい現代人にぴったり。うまく利用して豊かな食卓に!

FROZEN 草薙店  
静岡市駿河区中吉田46-5 10:00~20:00

asten PEOPLE  
vol.176

神谷明

エネルギー事情をキャラクターと一緒に学べるミニアニメ「EEE (トリプルイー) 探偵社」がSBSテレビで放送されている。声の出演は、アニメ「キン肉マン」のキン肉マン役など数々のキャラクターを演じてきた声優の神谷明さん。デビューして半世紀の節目にあたり、「いい作品と出会った、その連続だった」と振り返りました。

Q. 声優を志したきっかけは何でしょうか。  
高校から演劇を始め、舞台俳優を目指して劇団テアトル・エコー(都内)に入ると、声優として活躍している先輩がたくさんいました。熊倉一雄さん(ひょっこりひょうたん島)のドラヒゲ役など、山田康雄さん(ルパン三世役)、平井道子さん(魔法使いサリー役)、太田淑子さん(ひみつのアッコちゃん役)、杉山佳寿子さん(アルプスの少女ハイジ役)など。作品や役に対する先輩方の思いの深さを感じて自分もめりこみ、後先考えずに飛び込みました。

Q. ささまざまな役を演じてこられました。最初は何が高かったのが少年役から始まり、「うる星やつら」で面堂終太郎



岩居由希子さん(左)と「EEE探偵社」の収録(2020年3月撮影)



“声優になって半世紀、全作品に全力投球 外見関係なく、多彩な役を演じる仕事”

という二枚目と三枚目の同居したキャラをいただいたことが「キン肉マン」につながり、集大成として「シティーハンター」の冴羽獠を演じました。演技者として恵まれたキャリアを重ねてきたと思います。ただ、努力はしてきたつもりです。1本1本全力投球。終わったこ

とよくよくしない。次の糧にすればいい。今も毎回、台本が来るのが楽しみなんです。

Q. 声優の魅力は何でしょうか。  
年齢性別、見た目に関係なくいろいろな役を演じられるのがいいですね。森羅万象演じられないものはないと言っているほどです。キャラクター作りは台本を渡されて、「やってみなさい」と声優に任せ

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。  
4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。  
4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。  
4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。  
4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。  
4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。  
4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。  
4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。  
4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。  
4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。  
4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。  
4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。  
4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。  
4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。  
4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。  
4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。  
4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。  
4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。  
4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。  
4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。  
4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

るもの。自由なだけに責任も感じます。

Q. 「EEE探偵社」で、神谷さんはベテラン探偵犬工コ蔵と探偵見習いのエマーソンの2役を演じ分けています。

どちらの役も身近な存在として感じられるように演じています。全く異なるキャラクターなので、とてもやりがいがあります。共演している岩居由希子さんは「名探偵コナン」でも一緒に演じたので、呼吸もばっちりです。

Q. 盛り込まれる犬探偵のダジャレも楽しみの一つです。

犬探偵の場合は、難しいことを分かりやすく伝えようと思っています。もっともっと親しみやすいキャラに作り上げていきたい。エマーソン君は何にでも興味を持って好奇心たっぷりのキャラと、少年らしい純粋さを表現しようと10歳の少年の気持ちでやっています。エネルギーや環境問題は演じていて興味深いですね。この作品に出会えたこと、キャストिंगしていただけたことに感謝しています。

Q. 静岡県とのご縁はありますか。

静岡は、伊豆、富士山、静岡市内、浜名湖方面まで、プライベートや仕事でよく訪ねていました。弟が富士宮市に住んでいたのがあり、温暖な気候や穏やかな人間性が好きですね。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。

4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。

4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。

4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。

4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。

4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。

4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。

4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。

4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。

4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。

4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。

4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

Q. 新型コロナウイルスの影響で仕事やプライベートの過ごし方はどのように変わりましたか。

4月中旬から一部の仕事以外は全て中止、延期になりました。趣味の写真や資料を整理したり、録りためたドラマやドキュメンタリー、お笑い、映画などを鑑賞したりしています。見ること、聞くこと…全てが糧になります。

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

ウイルス対策もばっちりの完全個室 初夏のさわやかランチを

完全個室に加えアルコール消毒などで感染症対策もばっちり。夏の初めにさっぱりとしたランチはいかが。焼津朝市直送の新鮮な魚がずらりと並ぶ「駿河湾 刺身御前」1,200円(税別)。だし効いたそばつゆと冷水でしめたそばが絶妙。カラッと揚げた天ぷらはうま味が凝縮。しらす丼とともに駿河湾の恵みを。「駿河づくしおろしそばとミニしらす丼」1,100円(税別)。

天空の和dining さわ  
静岡市駿河区船町6-2 アイワンビル10F 予約専用ダイヤル ☎0120-301-450 不定休  
☎11:30~14:00(L013:30) ☎17:00~24:00(L023:30) http://sawa-shizuoka.com/

●おなじみの「天空ランチ」も好評続中。月~土限定。

15周年を迎えるルジアナママ

夏だから食べたい限定パスタが登場!

毎夏人気のエビ×アボカドは冷製トマトソースでひんやり! ガスパチャの酸味が暑さで疲れた体を癒やしてくれる。このほかピリ辛のトマトソースが食欲を刺激する「夏野菜とエビのペンネアラビアータ」や、ココナツ好きにはたまらない「エビのココナツクリームエスニック風」も。テイストが異なる夏限定パスタ3種。みんなでおしゃべりして楽しんで!

ルジアナママ 金谷店  
島田市金谷富士見町1681-88 ☎0547-46-2263  
☎11:00~15:00 ☎15:00~17:30 ☎17:00~21:30  
※コロナ禍により営業時間が変更になる場合あり。不定休(月1回) IPあり

6月のランチ

夏野菜たっぷりパスタ 桜海老風味 1,850円(税別)  
オードブル6品、スープ、パン、デザート、コーヒーorティー付き

和・仏 食彩工房

monieur 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(土日祝ランチ別)  
IP6台+提携あり 水曜定休 MOIZUMI 静岡

本格中華をおうちで気軽に!

専用サイトから注文できるから便利!  
祥瑞の人気の味を少しずついろいろ楽しめる盛り合わせ。のんびりしたい週末や大切な記念日のディナーにいかが? このほかレギュラーメニューのほとんどをテイクアウトできるから、炒飯やスープ、名物の北京ダックと組み合わせても、5,400円以上の注文なら配達も可。詳細は問い合わせを。

祥瑞EXPRESS  
静岡市駿河区黒金町55 静岡交通ビル2階  
☎0120-22-5851 不定休  
受け取り時間 平日11:00~20:00 祥瑞EXPRESS

日本の発電事情を調査せよ!

日本の発電は、火力が多いんだ。

日本の発電 2017年度

火力	81%
原子力	3%
再生エネルギー	16%
水力	1%
太陽光	1%
風力	1%

その燃料のほとんどを海外からの輸入に頼っているのね。

探偵社のホス とびわ 兎川 エス

え! 火力が8割も?

探偵の見習い 小島 エマーソン

日本の発電の内訳は、水力、太陽光、風力といった再生可能エネルギーが16%、原子力が3%、残りの81%は、ぜんぶ火力なんだ。(2017年度)火力発電の燃料には、石油、石炭、天然ガスが使われているが、そのほとんどを海外からの輸入に頼っている。万が一、燃料の輸入ができなくなったら困る。だから特定の発電方法に偏ることなく、様々な発電方法をバランス良く組み合わせることが大切なんだ。

ホームページでこれまでのアニメを配信しています  
SBSテレビ 日曜午前11時24分~ アニメ放送中  
声の出演: 神谷明 岩居由希子 アニメーション: Pmats9  
EEE探偵社

中部電力 静岡支店  
054-273-9004 https://www.chuden.co.jp/



# 6月は優しい甘さのスイーツ しずおか キッチン

今月のしずおか食材  
**牛乳**



カルシウムやたんぱく質、炭水化物など人の体に必要な栄養素を含んでいる。静岡県では県内各地で生産され、チーズやバター、アイスなどに加工されている。



**POINT** 牛乳にコーヒー豆を漬けて香りと風味を移す  
今月の先生 **二ノ宮 貴之** Takayuki Ninomiya  
● レストラン ニノサ 店主 tel:054-251-3502  
氷水で冷やされる部分から固まり始めるので、ボウルの縁や底をなぞるように混ぜると、口当たりが滑らかになります。



## コーヒーの ブランマンジェ

- 材料(4~5人分)
- コーヒー豆: 25g
- 牛乳: 200g
- グラニュー糖: 40g
- 生クリーム: 150g
- 板ゼラチン: 5g

1 前日からコーヒー豆を牛乳に漬けておく。翌日、牛乳から豆を取り除く。

2 グラニュー糖を①の牛乳の半量に加え、火にかける。沸騰させ、氷水で戻した板ゼラチンを加えて溶かす。

3 粗熱を取り、②に残りの牛乳を合わせる。生クリームを加え、ボウルごと氷水に当てながら、とろみが付くまで混ぜる。カップに流し込み、冷やして固める。ソース用の牛乳100g(分量外)を温め、泡立ててかける。



# asten

asterisk ten

asterisk(アスタリスク:\*)はギリシャ語で「小さな星」。asten10(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。

2020.6月号 Vol.176 [2020.6.6発行]  
配布エリア/静岡市、藤枝市、焼津市、島田市、牧之原市、宮田町、川根本町  
●静岡新聞朝刊に折込

●次回(2020年7月4日発行)は「古き良きもの」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  
kinokoto  
チョコパード(4色)  
チョコキャット(2色)  
各1,408円  
問い合わせ/kinokoto  
オンラインショップ https://www.kinokoto.net/  
TEL.0548-33-0163(アスカム)

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

## 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6月19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6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6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 各国料理でおすすめのお店とその料理の名前を教えてください。
- Q4 アステンへのご意見・ご感想をお聞かせください。

**01**  
5名様  
富士山静岡空港  
コジコオリジナル  
クリアファイル 2枚  
[富士山静岡空港]

**02**  
5名様  
藤枝シネ・プレーゴの映画鑑賞券ペアチケット  
[藤枝シネ・プレーゴ]

**03**  
3名様  
パリ調男くん、とっても簡単バル  
各5個セット [シーラック]

**04**  
12名様  
日清カレーメシ ビーフ  
日清ハヤシメシ デミグラス  
カップヌードル ぶっかけみ  
チキンラーメン ぶっかけみ  
各1食セット [日清食品]

※ご記入いただいたアンケートや個人情報は静岡新聞社で管理し、賞品の発送および、よりよい紙面を作るための資料とさせていただきます。これらを送るため以外に外部に提供することはありません。

## 今月の / asten Bookshelf vol. 13

ふとした瞬間の思いを大切にしたい。伝えたいことは何ですか?

**01** 幸せとは、生きるとは

こもれびをめぐり、小さな草花たちが繰り広げる群像劇。こもれびに翻弄(ほんろう)され、悩みながらも希望を探し、明日を見つめて精いっぱい生きていく姿を通して、幸せとは何か、生きるとは何かを静かに問いかける感動作。

**こもれび**  
著: 林木林 絵: 岡田千晶 発行: 光村教育図書  
(価格)1300円(+税) A4変型32P

**02** 「あちゃ〜」も英語で!

シリーズ累計6万部突破の「ためぐち英語」第2弾。ネイティブが実際に使っているフレーズや、ちょっとシャレた言い回しなど800フレーズを収録。「あちゃ〜」「食べすぎた!」など思わず使いたくなる! 無料音声ダウンロード付き。

日常のリアルなひとこと ためぐち英語Dialog  
著: THOMAS K. FISHER 発行: 高橋書店  
(価格)1100円(+税) 四六判224P

## 令和3年度 中学制服 早期ご予約承り中!

「やまだオリジナル学生服」はトップメーカー日本毛織「ニッケ」の高級素材を使用。3年間着てみてわかる **違いをぜひ実感してください。**

**超早期ご予約ですと** (詳細はお問い合わせください)  
**超早期割引価格 + レンタル衣装(上下)無料!** (グループ予約)  
さらに **大人気 通学カバン割引特典 + 快適 通学シューズ割引特典**  
※学校指定は除きます。

**大好評 卒業式用ブレザーご予約受付が始まります。**

今年も新作入荷いたしました!!  
(豊富な種類の中の一例です。)

やまだでは、制服ご予約・お買い上げ頂く方に、ブレザー・スラックス・スカートをお貸しいたします。◆上の写真のように、シングル、ダブル、またサイズも豊富に揃えておりますが、昨年大好評のため **お早めのご採寸** をお願い申し上げます。また、レンタルブレザーのご採寸は、7月から11月がおすすです。  
※なお出張採寸もお受け致しております。

制服のこなら **信頼と実績のあるやまだにおまかせ下さい。** **資料請求** ▶ お問い合わせは下記のホームページ、TEL、FAXまたはQRコードでどうぞ

学生服の **やまだ**  
Tel.(054)255-2551 Fax.(054)252-0083  
E-mail: info@ex-yamada.co.jp  
新静岡セノバ前通り  
〒420-0839 静岡市葵区鷹匠1-4-10  
学生服のやまだ 検索 http://www.ex-yamada.co.jp