



osten

11月
Nov. 2020osten people
新井順子アステン5つ星
カレー今月の
キラリ

コロンと可愛いバラの花の形のローズソイキャンドル。キャンドル作りに魅せられてチャレンジを重ねてきた山田めぐみさん。カラーやボタニカルなど、手軽に作れるキャンドル教室Mauraも開いている。夜の時間。いつもの灯りを消して私の魔法のランプに火をつけてみる。小さく揺れる炎を見ていると、どこまでも許されていくような感じ。今日もいろんなことがあったけどがんばったよね、私たち！

*

撮影協力／植物＆キャンドルショップ LILWA
<https://lilwa.shopinfo.jp>

特集

降っても晴れても、 心にスイッチ。

しずおかキッチン
ミナミマグロのねぎぬた風味サラダ

osten life 1 | こだわりSELECTION

炭酸ガスCO₂レーザーで ほくろ・いぼの除去

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、綺麗に除去できなければ意味がありません。『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。

CO₂ レーザー料金

保険外診療になります

- 直径 1 mm……… 10,000円+税～
- 直径 3 mm程度… 30,000円+税～
- 直径 5 mm程度… 50,000円+税～

※診察の際、医師がスケールを使用して正確な直径を測定いたします。

※再照射は3ヶ月期間をあけなくてはできません。

※1年間のみ再照射は料金無料です。(但し、再診療 1,000 円+税がかかります。)

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



美容皮膚科

皮膚のメカニズムを解明し治療する

首にある
多数の小さないぼの
治療も可能です。

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。



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 (医師 平野温子)

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



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



予約制 tel.054-254-5444

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

女性医師による
診察・治療を行います。

「大丈夫?」と聞かれて、「うん」と答えた。でもホントのところはどうだろう。自分で心のケアができたなら、降っても晴れても、スイッチをオン・オフするよう

きっと大丈夫。



心に晴れても、降つても スイッチ。



口いぐせ三つに



「心の中で言っている口ぐせが三つあるんです。一つは“わー”で、“あ”は小文字で、後ろにハートか音符が付いている“わー♪”です」

静岡デザイン専門学校の校長、久保田香里さんはそう言って楽しそうに笑った。

学生や講師、企業や行政、まちづくりに関わる人など、毎日たくさんの人に会う。超多忙なはずなのに、いつも穏やかで、その笑顔は年齢や立場に関係なく誰にでも平等に向けられている。

編集部オススメこだわりSELECTION

しづおか
プロジェクト

お出かけお風呂

近くで安心、温泉旅行気分

お出かけお風呂

今月は
温泉水生が
会れる
館

お出かけお風呂

週替わりの湯も楽しんで

源泉かけ流しの天然温泉は湯冷めしにくく、体ぽかぽか。週替わりでゆず、ヨモギ、海洋深層水の湯なども楽しめる。家族風呂(2時間2,300円)と個室(1時間550円、どちらも電話予約可)を備える。信州から取り寄せた風味豊かなそばは、海老(えび)天おろし、天ざるがおすすめ。コラーゲンたっぷりの豆乳スープを使ったヘルシーちゃんぽんも食べてみて!

●入浴時にマスクの着用と体温をお願いしている。



より使いやすくなった 洗練された都会的デザインの薪ストーブ

室内に火が灯る暖かさ、木の香り、薪ストーブには不思議な魅力がある。「ストーブシティ静岡」は、「都会でも使える高性能薪ストーブ」をコンセプトにした品ぞろえを誇る。スタイルリッシュな住宅にも合う薪ストーブを展開する「スキャンサーム」の商品は、薪の使用量が同社従来品より減り、1/3程度になるもの。使用方法もシンプルで、面倒な薪割りをしなくとも購入品だけで十分。高気密高断熱住宅専用のものもあり、買い換える人も増えている。保険加入、薪集め、購入後のメンテナンスなどサービスも充実。気になったら一度ショールームを訪ねてみよう。

ストーブシティ静岡

静岡市清水区永楽町14-18 054-365-4355
10:30~18:00 水曜・木曜定休 ⑤5台
<https://www.stovecity.jp/shop-shizuoka>

北中部のお風呂文化を盛り上げる!
さがら子生れ温泉会館 枝葉の湯
SHIZUKA PROJECT

FURO

体と心の疲れをいやす。
本場で習得した香港式ツボ押し

季節の変わり目、日々の忙しさ、終日のマスク着用など激変した生活環境に疲れている人も多いのでは? 年齢とともに思い通りにはいかなくなっている人は、香港やタイなどの現地で技術を学んできた実力者・望月さんに任せてしまよう。掲載されている二次元コードからLINEの友達登録をするとお得なクーポンなどを配信。詳細やその他のメニューはホームページで確認を。



●香港式ツボ押し フェイシャル(60分)通常7500円→初回6000円

●香港式ツボ押し 全身(70分)通常8000円→初回7000円

香港式ツボ押しリンパ カリオン

静岡市清水区草薙2150-2(国道1号線沿い)
050-7671-6688(予約制) 9:00~21:00
不定休 駐車場/あり

「朝、駅まで自転車を走らせながら“わあ、富士山がきれい”。学校に着いて学生に会って“わあ、あの子、頑張ってる”。毎日、小さな“わー”があるんですね。仕事は大変ですけれど辛くはない。帰り道はいつも、今日も楽しかったなあと思いながら電車に揺られています」

とはいって、時には心無い言動に出くわすこともある。そんな時は二つの心の口ぐせ、“へーー”的出番だ。

「へーー、そう考える人もいるんだ」とワンクッション置くことで、嫌な出来事を客観視して、自分の中にダイレクトに入れないようになっています。“へーー”がタイムラグになって、考える時間が取れるんですね。だから本気で腹を立てたり、ショックを受けたりすることはあまり無いんです」

久保田さんは学生にもそれを教えている。

「自信が持てず悩んでいる学生には、“人と比べて落ち込んだら“へーー、うまい人がいるな”とつぶやいて、青空を見上げながら悩んでごらん」と伝

えます。上を向いて暗いことは考えられないですね」

三つ目は「まあ、いいか」。これは友人から指摘されて気付いたそう。

「私、言ってる?って聞いたら、いつも言ってるって。瞬間切替スイッチ、自然に使ってましたね(笑)」

久保田校長の三つの口ぐせ、話を聞くだけで心が軽くなってくる。

何もしなくても、 大丈夫



カウンセリングサロン
「SHELLY(シェリー)」(静岡市)のイムソネさんは、心

理カウンセラー・研修講師として、自身も1歳と5歳の子どもを育てつつ、日々、多くの人の心に寄り添っている。

「今年は新型コロナウイルスの流行もあり、気付かないうちに不安やストレスをためている人も多いのではないかでしょうか。一つストレスが入ったら、一つどこかで抜くという作業はとても大切です。正しいストレスケアを知つてもらえたうれしいですね」

心のセルフケアといつても、難しいことではない。

ライフスタイルや優位感覚(視覚、聴覚など五感の中でどれが一番自分にとって優位に働き、満足を感じするか)に合わせて、持続可能なことを日常に取り入れていけばよい。無理をして年に数回、リラクゼーションサロンに行くよりも、毎日、四季の自然を感じながら散歩をしたり、植物を育てたり、自分のために入れた一杯のお茶をゆっくり飲むことが、ずっと有意義なケアになるそうだ。

「時間と心はリンクしています。たとえ10分でも、朝のコーヒーを寝る前にアロマキャンドルを楽しむことで“ゆとりのある時間を持っている私”という満足感につながり、心のケアになるんですよ」

ソネさんがすすめるのは、意識して“スケジュールの無いスケジュール”を作ること。その日は何もしない日と決め、手帳も白いままで。余白を作ることで心にも余裕が生まれるのだという。

「何をしてもいいし、何もしなくてもいい。楽しんで、幸せそうな自分をイメージすることが、心にとつてすごく大事だと思うんです」

それぞれのやり方で、自由にスイッチを切り替え、心の風通しをよくしていきたい。

編集部オススメこだわりSELECTION

足元が変われば、見える世界が変わるかも?
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



●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 (P)あり

水曜・木曜定休

<http://www.fit-lab.com>

足の悩み フィットラボ

チヤッキー先生の 漢方講座

第7話

冷えは
血が不足していることが原因かも?

冷えは体のサインの一つ。中医学では、冷えは血が不足していることやストレスが原因とも考えられています。血は体の組織をつくる上で大切な存在で、肌や爪、毛髪、生理の血液量などに影響を及ぼす可能性があります。肌ツヤが悪い、髪がパサパサしている、めまいや立ちくらみがある、生理不順、妊娠しにくい、不眠などといった悩みがある場合は、もしもたら血が不足していることがあります。お風呂ではしっかり湯船に浸かる、体を冷やす食べ物を控えるなど日常生活でも注意するほか、漢方の助けを利用するのもおすすめです。

漢方の熊堂堂薬局
静岡市葵区葵中央4-2-4
(スーパー富士屋薬局内)
054-262-2345
10:00~18:00
日曜・祝日定休 (P)あり
<http://www.kumanekodo.com>

★★★★★ アステン5つ星

スパイスと具材の妙 カレー
自由に作れるからこそ、いろいろな味を楽しめる。スパイス、具の組み合わせによる魅惑の刺激が後を引く。自分好みのカレーを見つけよう!

藤枝市
【soupcurry & cafe コモレビ】の
スパイシーチキンレッグ&ベジタブル

スープカレーが看板メニューのカフェ。自慢のスープはチキンベースのブイヨンに10種類以上のスパイス、あめ色になるまで炒めた玉ねぎを加えて煮込み、さらに野菜の皮、種などから作ったベジブロス、和風だしをプラス。滋味深い味わいと大きめの具材が特徴だ。定番のチキンにホットスパイスをまぶしたスパイシーチキンレッグは、ピリ辛味が旨みの濃いスープにマッチ。辛いものの好きのリピーターも多い。

藤枝市駅前2-12-16
藤枝バーケインホテル1階
tel: 054-643-4449
営/月~金曜11:30~15:00(14:00LO)
休/土・日曜、祝日
P/7台
★ スパイシーチキンレッグ&ベジタブル(ライス・ミニサラダ付き) ¥1,518

葵区
【サヒル17】の
スペシャルセット5種のカレー

スリランカ出身の坂本紗司斗(サジット)スレンダラーさんが作るカレーは、ココナツ風味が広がり辛さがまろやか。スリランカのスパイスを使った豆、オクラ、レンコン、鶏肉、カボチャのカレーは少しずつ混ぜて好みの味を探して。豆と鶏肉以外の具は季節によって変わることもある。せんべいのような「ワッパン」も混ぜて味わいを楽しめる。紅茶付き。水、木曜は店で、土日は葵区水見色の「さじっつの家」で食べられる。

静岡市葵区古庄4-2-13
tel: 080-3284-7058
営/11:00~14:00、17:00~20:00
休/月、火、土、日曜
P/4台
★ スペシャルセット5種のカレー ¥1,050

静岡市
【SPICE6】の
チキンカレーセット

イベント出店で知名度を上げたカレー店が持ち帰り専門の実店舗を4月にオープン。「ゴージャス」と胸を張るスパイスや調味料に1週間漬け込む鶏肉は味が染みて、カレーの味わいをさらに深くしている。ナン生地のビタパンに香ばしい鉄板焼カレーを挟んだカマージ(¥720)は、一度は食べたいオリジナルメニュー。今後の新食感を思案中のこと。進化するSPICE6から目が離せない!

静岡市葵区瀬名1-16-78
tel: 090-6120-4765
営/10:00~18:00
休/月、火曜(祝日営業、変更はFacebookで確認を)
P/3台
★ チキンカレーセット(ナン、チャバティから2枚選択) ¥760

焼津市
【ガンジー】の
ホウレン草チキンカレー

ヘルシーで体に優しいホウレンソウベースのカレーは、たっぷりのスパイスとホウレンソウをじっくり調理することで青臭さがなく、マイルドな口当たり。皮を丁寧に取った鶏肉は柔らかく、カレーにベストマッチ。長さ40センチ超の大きなナンも、食欲の秋にはうれしい。女性にはチーズナンが人気(プラス¥210)。辛さはレベルから選べ、辛いカレーが苦手でも安心。全品テイクアウト可。

焼津市中里314-2
tel: 054-626-0332
営/11:00~15:00、
17:00~22:00
(土日祝日は11:00~22:00)
休/無休
P/14台
★ ホウレン草チキンカレー(ランチセット、ナンまたはライス、サラダ、ドリンク付き) ¥1,050
※ディナーは¥1,540、単品¥990

pick up voice
コーラも!! 読者オススメ カレー

葵区「がるそん」喫茶店で味わえる野菜カレー(清水区・会社員) ● 駿河区「マハラジャダイニング」すべてオススメ!(駿河区・主婦)
藤枝「若王子「イーエフカレー」野菜や豆など種類が豊富(焼津市・パート)
吉田「住吉「カレーショップきしばた」ドライカレーにカレーを掛け、トンカツを乗せた「ドラカツ」を食べてみて(島田市・主婦)

ZOOM & ZOOM
わたしの家づくり STORY
(実験編)

**ここまで考えてます!企画型住宅
『ワサあり窓の家』大公開**

ここに注目 1 絶妙な窓の配置
リビングはあえて南面の窓を最小限にすることで、光を抑えたりラックス空間に。南面の壁側にテレビを配置すれば、日射しが反射して画面が見にくくなることもないし、玄関から入ってくる家族がテレビ前を横切らなくても済みます。隣の和室からの光が入って明るさは十分。生活動線を考え抜いたこの快適さ、図面だけでは伝わりません!

ここに注目 2 人気の「回遊動線」
家中に行き止まりがなく、リビング、キッチン、食品庫、洗面室、浴室、トイレ、階段までぐるりとつながる回遊動線はいま人気!どこへ移動するにも距離が短くて済み、家族と通路で鉢合わせになってしまふのを防ぐ。来客中にもリビングを通り抜け事ができないストレスフリー。回遊動線にはある程度のスペースが必要ですが、空間を有効活用して実現させました。

ここに注目 3 適材適所の収納
収納は単に大容量なだけではありません!例えば高温多湿な静岡の気候を考え、洗面室とは別の場所にタオルストッカーを設置。ウォークインクローゼットは夫婦どちらかが寝ている間に着替えもできるよう独立型に。子ども部屋も自分のものは自分で片づける習慣が付くよう専用の収納を付けました。それぞれに意味ある収納です。

ここに注目 4 全室見守りキッチン
シンクの前に立てば1階の各部屋や玄関が全て見渡せます。子どもたちがごろごろ寝転んで遊べる和室にも目が届いて安心。それでいて、リビングとダイニングはほどよく距離を置き、リビングに生活感が出ない工夫も。

ここに注目 5 プライバシー設計
玄関を開ければなしで近所さんと立ち話をしても道路から室内がまる見えにならないプライバシー設計。屋根付きベランダも中が見えにくくなっています。

ここに注目 6 分譲地の安心感
清水区に新しくできた大型分譲地の一角にあるこの住まい。他の入居者とほぼ同時に引っ越しするため、ご近所さんの顔が見える安心感が。

最高の間取りを求めて何度も図面を引き直しました!
明和住宅 1級建築士・住宅収納スペシャリスト 福葉奈穂さん
南西角地という絶好の立地をどう生かすかがこの家最大の設計テーマでした。日当たりは最高、だからといって窓が多くても使いにくい…担当営業とごとに話し合って何度も図面を引き直し、納得の家ができました!

まもなく登場。先行予約会開催中。

NEW N ONE
この秋登場!
変わってないようで、すごく変わりました。

詳しくは先行情報サイトへ
<https://www.honda.co.jp/N-ONE/>

Honda Cars 静岡
東静岡店 清水町店 聖一色店 電南店
清水吉川店 清水涉川店 U-Select 静岡
軽四輪自動車にも保管場所が必要です。

**静岡で Go To Eat をお得に食べ尽くす!
Go To NASUBI**

NASUBI GROUPはGo To EAT キャンペーンに参加しています。
【全店でお食事券の利用、WEB予約でのポイント付与が可能】

キャンペーンの詳細は特設サイトへ▶▶▶

詳しくは先行情報サイトへ
<https://www.honda.co.jp/N-ONE/>

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

おうち時間も悪くないなって
思います。
お手伝い好きな子になつたね!

めいわくん
ぬいぐるみ
ぬくぬく/んぬん
ぬくもりの/おうち
ぬくさ/かわいいめいわくママをわらわせる

わが家がいちばん。

あの子に 1つ贈り物

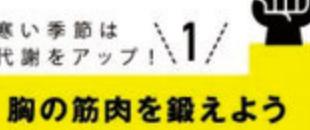
「ちょっと凸凹しているくらいがちょうどいい」という、みかんのべんきさんの作るネームオブジェは世界に一つだけの贈り物。相手のことを思い考えたモノが、キャラクターとなって名前と共にオブジェに。誕生日や入学、またはふとあの子を思った時、手軽なプレゼントとしてオススメ。注文はHP掲載のLINEから、またはInstagramで。オーダーして1ヵ月ほどで届く。

ワイヤーアートの ネームプレート

(幅12~20cmほど×奥1.8cm×高6cm)
1キャラクター・7文字以内で1,100円~

みかんのべんき

<https://www.mikannopenki.com/>



寒い季節は
代謝をアップ!
胸の筋肉を鍛えよう

① 腹立て伏せの姿勢をとる。
できる人は膝を地面から上げて、
難しければ膝を地面につけて曲げる。
両手の親指をくっつける。



② 腹立て伏せをする。
5~10回を3セット行う。



胸筋をはじめ、
全身の筋肉を使って
体ほかほか!



グラント フィットネス
感染予防対策
ガイドライン



グラント フィットネス
感染予防対策
ガイドライン



とっさの 1フレーズ



Point 勉強や仕事、スポーツなどを頑張っている人に
「その調子で(引き続き頑張って)!」と伝えたい時に。

#Keep up the good work.とも言います。

小麦粉の栄養を丸ごと味わえる! ヘルシーでおいしい「全粒粉」

小麦を丸ごとすりつぶした



全粒粉100%のパン「全粒粉」が新発売(ハーフ270円・本1,500円・税別)。「前日からじっくりと時間をかけて生地を熟成させることで、外はカリッと中はフワフワとした食感に仕上がっています」と店長。この生地をベースにした「あんバターサンド」「ピスタチオ」「サラダチキンサンド」(230円・税別)も同時発売。店頭に並ぶのは12時過ぎから。

石窯パン工房 パトン

藤枝店/藤枝市前島3-9-50 054-636-3300 ●7:00~19:00 月曜定休
焼津店/焼津市小川2826 054-656-0810 ●7:00~19:00 月曜定休
※祝日の場合は営業 ※小川公民館向かい。ナビは「小川公民館」で検索

石窯パン工房 パトン

検索

編集部オススメおでかけ GOURMET

12/19(土)から5日間限定!

郊外の一軒家レストランで過ごす、スペシャルなクリスマスディナー



友人の家のに招かれたような温かい雰囲気の中で、贅(ぜい)を尽くした極上フレンチが楽しめる旬輝のクリスマスディナー。店内はテーブル卓がゆったりとレイアウトされ、気兼ねなくくつろげるのがうれしい。メニューは静岡生まれの旬の食材を使った、斬新なアドアイアと意外な組み合わせに心が躍る。創意工夫が散りばめられたコースに会話を弾む。お店の味をテイクアウトできる「おもてなし弁当」も好評。趣味の集まりや女子会など、年末年始のイベントにこちらもおすすめ!

●12/19(土)・20(日)・23(水)・24(木)・25(金)「クリスマスディナー」12,000円(税別)。12/19(土)、20(日)は通常メニューにも対応。2人から受付。要予約。※写真はイメージ。

限定20食「旬輝のおせち」
早割特典あり! 11/15(日)まで

豪華食材をぜいたくに詰め込んだ旬輝のおせち。有馬シェフの真摯(しんし)な姿勢と丁寧な仕事が光る一品一品に気持ちも華やぐ。早くも予約の電話が続々で、残りあとわずか!

●6.5~3段重35,000円(税込)。12/31(木)午前中に店頭にて引き渡し。11/15(日)までの申し込みで早割特典あり。



あの看板メニューが新年の食卓で味わえる! 40食限定! 洋風オードブルおせち



約30cm四方の大きなお重の上段にはオードブルが20種類、下段には看板メニューの「仙台牛ほほ肉の柔らか煮」など温かい料理が。引き渡し時間の直前に仕上げるので、出来立ての美味しさを味わえる。

●40食限定「おせち」お得なセット(上段+下段)27,800円(税込)。オードブル20種盛り重(上段)17,600円(税込)。温かな煮込み重(下段)14,600円(税込)。前年の重箱・ココットを持ち込むと、1段につき通常価格の1,000円引き。予約受け付けは12/20(日)まで。

●11月のランチ「オマール海老のアーモニアーストーブスター」(オードブル6品盛、スープ、パンorライス、デザート、コーヒーorティ付)1,850円(税別)。

●「Go To Eat キャンペーン」参加中! おせち購入時の利用も大歓迎!

和・仏 食工房 monsieur MOIZUMI(モイズミ) MOIZUMI

静岡市葵区池ヶ谷7-5 054-247-1338 (P)6台+提携あり 水曜定休 11:00~14:00 17:00~22:00(土日もランチあり)

さわのオマール海老入り手作りおせち早期予約割引開始

年に一度の晴れの料理おせちの予約受け付けを開始。えりすぐりの素材を手作りで二段重に仕上げた。11月中旬に予約すれば、通常価格16,200円を1,000円引きの15,200円で提供。配達も可。FAXでも受け付ける。

また、好評の慶弔用お弁当(3,240円、4,320円、5,400円)は電話予約で2個から受け付け。5個以上で藤枝、静岡、清水に配達。

●おなじみの「天空ランチ」も好評継続中。月~土限定。

天空の和dining さわ

静岡市葵区昭和町6-2 アイビワビル10F 予約専用ダイヤル 0120-301-450 FAX:054-254-4025 (11:30~14:00(L013:30) 17:00~24:00(L023:30) 不定期休 <http://sawa-shizuka.com/>

asten PEOPLE vol.181

新井順子

プロデューサー

「MIU404」や「アンナチュラル」「わたし、定時で帰ります。」など話題となった連続ドラマを手掛けたプロデューサー新井順子さん。12年前から構想を練っていたといふ「MIU404」は綾野剛さん、星野源さんとの軽妙な掛け合いや派手なアクションなどで人気に。ことし9月に放映が終わり、「やり切ったという思いです」と語りました。

Q.ぜひリヒット作を生む秘訣は。

自分が面白いと思うことをやるしかないですね。豪華なキャストをそろえてもヒットするとは限らないし、何をすれば数字(視聴率)が取れるかは分かりません。ただ、「この俳優がこんなことしたら面白いな」とギャップをイメージしてキャスティングしています。ドラマや舞台を見て、興味のある芝居をする人を選ぶこともあります。感覚でしかないですね。視聴率は低かったとしても3年後に覚えてもらえるか。記憶に残るドラマを目指しています。

Q.その感覚はどうやって磨いていますか。

新型コロナウイルスの影響で在宅時間が

”記憶に残るドラマ目指す“



Q.若年層にテレビを見ない人が増えています。テレビの魅力は何でしょうか。

長かった時、アメリカ、韓国などの作品など話題になったドラマを見ました。楽しみながら勉強している感じです。ドラマオタクなんですね(笑)。このセリフ、あのドラマで言っていたな、ストーリー展開も見たことあるな、と感じたら、作っている台本を修正するようにしています。

PROFILE

TBSスパークル社員。東大阪市出身。「夜行観覧車」「Nのために」「リバース」「中学聖日記」などを手掛けた。2018年、不自然な死の原因を追究する法医学ドラマ「アンナチュラル」で第55回ギャラクシー賞テレビ部門・優秀賞など多数受賞。

11/13(金)~11/15(日) 10:30~15:30 マルシェ「けのひのハレノヒ祭2」を開催



11月来場までの期間限定

季節のパフェ
りんご

まいにちの「ごはん」と「おやつ」

けのひの堂 静岡店

7:00~21:30 (LO21:00) 無休 駐車場/30台 <https://kenohido.com>

まいにちの「ごはん」と「おやつ」

けのひの堂 静岡店

7:00~21:30 (LO21:00) 無休 駐車場/30台 <https://kenohido.com>

なすびの豪華おせち 名物料理が追加可能に

早川亮介総料理長が監修した豪華おせち(15,000円~)は線起物がそろう。今年はローストビーフや伊勢海老の鬼殻焼きなど名物料理(3,000円~)を追加可能! 華やかな料理で新春の食卓を彩り、団らんのひと時を過ごしては。商品はなすび本店か無席で受け取り、または配送(一部地域除く)。



NASUBI GROUP 静岡市清水区谷田8-2 054-347-7888

なすび おせち

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

自らの思いだけで突き進むのではなく、視聴者に寄り添うこともできます。外国人労働者など社会問題をどうエンタメ化して盛り込むかも考えました。重いテーマの時こそ見やすさを大切にしたり、キャラクターを強く出したりします。

Q.「わたし、定時で帰ります。」では残業をしないと決めて定時に退社する女性を描き、反響を呼びました。働き方についてどのような考え方を持っていました。

仕事をするのが楽しいなら残業のものい、と思っています。仕事が苦痛な人は早めに帰ればいい。働き方は十人十色。働く際は社長でも若手でも同じ対応をするよう心掛けています。

Q.静岡的印象は。
撮影で訪れた富士宮で食べた富士宮焼きそばの印象が強いですね。熱海など県東部は撮影でよく訪れます。大井川鉄道で行った奥大井湖上駅は素晴らしかったので、いつか撮りたいと思っています。興味があるのは熱海市の初島。「東京から一番近い南国」ですから。

Q.今後、手掛けたいドラマのジャンルはありますか。
実は警察ものやサスペンスが好きなんですが、同じものばかりやっていては、とも考えます。この時代だからこそ、ホームドラマのようなものはどうかと思っています。あと、お芝居が面白い俳優さんたちに囲まれたい、コメディ作品に挑戦したいとも思います。



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

ホームページでこれまでのアニメを配信しています

EEE探偵社

Q.検索



自らの思いだけで突き進むのではなく、視聴者に寄り添うこともできます。外国人労働者など社会問題をどうエンタメ化して盛り込むかも考えました。重いテーマの時こそ見やすさを大切にしたり、キャラクターを強く出したりします。

Q.「わたし、定時で帰ります。」では残業をしないと決めて定時に退社する女性を描き、反響を呼びました。働き方についてどのような考え方を持っていました。

仕事をするのが楽しいなら残業のものい、と思っています。仕事が苦痛な人は早めに帰ればいい。働き方は十人十色。働く際は社長でも若手でも同じ対応をするよう心掛けています。

Q.静岡の印象は。

撮影で訪れた富士宮で食べた富士宮焼きそばの印象が強いですね。熱海など県東部は撮影でよく訪れます。大井川鉄道で行った奥大井湖上駅は素晴らしかったので、いつか撮りたいと思っています。興味があるのは熱海市の初島。「東京から一番近い南国」ですから。

Q.今後、手掛けたいドラマのジャンルはありますか。

実は警察ものやサスペンスが好きなんですが、同じものばかりやっていては、とも考えます。この時代だからこそ、ホームドラマのようなものはどうかと思っています。あと、お芝居が面白い俳優さんたちに囲まれたい、コメディ作品に挑戦したいとも思います。

osten

asterisk ten

asterisk(アスタークス:*)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。

2020.11月号 Vol.181 [2020.11.7発行]

配布エリア/静岡市、藤枝市、焼津市、島田市

牧之原市、吉田町、川根本町

●静岡新聞朝刊に折込

本次回(2020年12月5日発行)は

「お酒」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

ローズソイキャンドル 770円

問い合わせ/

植物&キャンドルショップ LILWA

https://lilwa.shopinfo.jp

Mauraオンラインショップ

https://mauracandle.com/



しづおか キッチン

今月のしづおか食材

ミナミマグロ



本マグロと並ぶ高級マグロで、鉄臭さのある赤身が特徴。静岡県のマグロ漁獲量は全国一を誇り、主に焼津や清水の港に水揚げされる。



point 油は煙が出る程度にしっかり熱して!

今月の先生

齋藤 光男 Mitsuo Saitou

● ホテルアンビア松風閣 料亭「美咲」料理長 tel:054-628-3131

熱い油を掛けることでマグロの臭みが和らぐだけでなく、わけぎの風味が引き立ち、マグロとよく合います。作り方①で塩をしっかりと振るとおいしく、食感もよくなりますよ。

osten enquête

アンケートにお答えくださいの方の中から
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11月20日(金)締切 当日消印有効

※当選者の発送は発送をもって代えさせていただきます。賞品は11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11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 飲食店でおすすめのお店と
そのメニュー名、おすすめポイントを
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

子生れ温泉 抽選券＆タオル【子生れ温泉】

03
6名様

SSKシーザーサラダ
ドレッシング
SSK味噌かつお節まる
和ドレッシング
各1本セット
【エスエスキーフーズ】

02
5組10名様藤枝シネ・フレーゴの
映画鑑賞券
ペアチケット
【藤枝シネ・フレーゴ】04
10名様これ絶対うまいやつ!
青脂醤油・濃厚味噌・豚骨醤油 3食パック【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く以外に使用することはありません。これらを発送のため以外で外部に提供することはできません。

ホテルアソシア 静岡

JR静岡駅北口より
徒歩1分オールディダイニングパーゴラ
GoToEat 対象店舗

ランチブッフェで
苺フェア開催!
静岡産苺「紅ほっぺ」を堪能!

充実した
苺づくしの
スイーツ!

焼き立てピザが食べ放題!

ランチで!
静岡県産
紅ほっぺと
ティラミスの
ワゴンサービス

11月1日(日)~11月30日(月)

(ココ・バレット)ランチブッフェ

	大人	シニア	小学生	幼児
平日	¥2,700	¥2,500	¥1,600	¥900
土日祝	¥3,000	¥2,800	¥1,600	¥900

シニア…65歳以上 / 幼児…3歳以上

ランチブッフェ 個税
適用
¥300OFF 大人 シニア 小学生 幼児

有効期限 2020.11.30(月)まで ※ご来店時ご提示ください

※1枚につき8名様までご利用いただけます ※他の割引との併用はできません

お問合せ Tel.(054)254-4460 受付時間 10:00~20:00 *ランチタイム 11:30~14:30 (ラストオーダー14:00)

ホテルアソシア静岡
オールディダイニング パーゴラ
アステン限定クーポン焼津
めぐり

見せます!
さかな
街の本気!!



おおいかわ
桜えびめぐり

11月19日(木)~12月20日(日)

総100万円分の
焼津の魅力が当たる!

●イベント参加店舗など詳しい情報は公式HPまで
https://yaizu-gurumeguri.jp/index.html

●ホテルアソシア
ランチ入りおでかけ

●マホホちらから



●マホホちらから

●マホホちらから



●マホホちらから

●マホホちらから

●マホホちらから

商品の供給ができない場合がございますので、
予めご容赦ください。



●マホホちらから