

アスタリス  
静岡のキラリをあなたに。アステン

# ASTEN

ASTEN PEOPLE [宮下草薙]  
アステン5つ星 [萌え断]  
しずおかキッチン [ジャークチキン]

ODEKAKE GOURMET  
KODAWARI SELECTION

シズデ × アステン  
秋の足音に耳を澄ませて  
夏が過ぎれば、あっという間に秋  
風がそばを吹き抜けると肌寒い  
紅葉は色付き、虫の音が夜を彩る  
秋の足音に胸を躍らせながら、街をゆっくり歩く  
そんな穏やかな今日の相棒は、温かいラテに決まり  
メインビジュアル | 静岡デザイン専門学校 服部 菜都実



NEW Honda SUV

## ZR-V e:HEV

先行予約受付中

秋発表予定 23年春発売予定



先行情報サイトは  
こちら

<https://www.honda.co.jp/ZR-V/new/>



Photo: eHEV Z(4WD) ボディーカラーはプレミアムクリスタルガーネット・メタリック ■仕様ならびに価格は予告なく変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

### Honda Cars 静岡

NEW Honda SUV ZR-V  
"特別先行展示会"開催

◎10/20(木)~22(土) >>> 清水渋川店  
◎10/23(日)~24(月) >>>> 東静岡店

■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 静岡市清水区七ツ新屋555-3 TEL.054-344-6311
- 清水渋川店 静岡市清水区渋川477-1 TEL.054-347-0011
- 東静岡店 静岡市東区東静岡1-1-14 TEL.054-265-5211
- 聖一色店 静岡市駿河区聖一色151-4 TEL.054-263-9561
- 清閑町店 静岡市東区清閑町13-17 TEL.054-251-1313
- 竜南店 静岡市東区竜南1-18-13 TEL.054-248-0202
- U-Select 静岡 静岡市清水区半左衛門新田20 TEL.054-346-3108

■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。



HONDA



秋の味覚!「松茸釜めし御膳」がランチに



爽やかな秋には香り高い「松茸釜めし御膳」を。金産産コシヒカリは、ふっくらやわらか。松茸の上品な風味が染み込み、口中に秋が。1日20食。「アステンを食べた」で通常2,500円が2,000円。11月末まで。炊き上がりに20分ほど要す。会席用お弁当あり。



●写真は4,320円の慶弔用お弁当

天空の和diningさわ

静岡県葵区昭和町6-2 アイワンビル10F <http://sawa-shizuoka.com/>  
ご予約・ご注文専用ダイヤル・FAX ☎0120-301-450 FAX.054-254-4025  
不定休 ①11:30~14:00(L013:30) ②17:00~24:00(L023:30)

和菓と洋菓のモンブラン 食べ比べできるのは今だけ!



秋限定の「和菓のモンブラン」がいよいよお目見え! 丹沢栗のペーストとカスタードを合わせたマロンクリームは甘さ控えめで、和菓本来の味をしっかりと感じられる。それぞれの持ち味を生かした和菓と洋菓のモンブラン。あなたはどちら派?



●通年楽しめる「洋菓のモンブラン」560円

●秋限定「和菓のモンブラン」560円

patisserie Salut.(サリュウ)

静岡県駿河区谷田41-30  
☎054-297-3434 10:00~19:00  
水曜・木曜定休 ③3台

品評会で「賞」「香」ダブル受賞! 毎年恒例「陶器市」開催中

毎年秋に行われる地元品の品評会にて、出品された各20点の中から「賞の部」で一等、「香の部」で二等を獲得。「味・香り・色味・外観」のバランスが優れていると、お茶の達人である審査員に高く評価された。貴重な品評会入賞茶は大切な方へのギフトにもおすすめ。



●2022年品評会入賞茶「賞」(70g) 1,080円・「香」(70g) 756円。2021年世界緑茶コンテスト最高金賞受賞茶「深蒸しかぶせ茶 金印極上」(70g) 3,780円

●重り売りが楽しい「陶器市」は10/31(月)まで。値段=重さ+2(税別)

高柳製茶

●牧之原本店 牧之原市勝田2310-4 ☎0548-27-2325 平日9:00~17:00 土日祝9:00~17:00  
●焼津店 焼津市杉宜島555 イオン焼津ショッピングセンター1F ☎054-656-2413 9:00~19:00  
<https://www.makinohara-cha.com/> HP、電話、ファックスにて注文承り中

今年も登場! イタリアンなカツオサンド

ソフトフランスにサンドされたのは、ツナならぬカツオのなまり節! しかも、酸味やスパイスを効かせた洋風マリネ。さらに、モッツァレラチーズを合わせイタリアンテイストに仕上げた。ほろ苦ジュシーな新感覚のおいしさをぜひ!



●「ひろみちゃんのリんご園」のリんごのコンポートと焼き上げたサクサクのバイクカスタードが絶品!「リんごのパイ」950円※店内・数量限定

●お得サンド「なまり節とモッツァレラサンド」1,000円(サラダ、ポテト、ドリンク付き)※テイクアウト限定

けのひ堂 焼津店

焼津市西小川11-11-9 ☎054-626-8886  
8:00~20:00(L019:30) 短縮営業中 ④20台 無休

漢方講座



漢方講座  
講師: 戸塚和典先生

第21回 咳が出て苦しい。そんなときは咳に合わせた対処法を

季節の変わり目、風邪の後遺症、喘息など、最近、咳が出て苦しいという相談が増えました。中医学では、①菌に感染した有色のたんがでる咳、②たんがひっかる乾いた咳、③たんの量が多い湿った咳と、咳を大きく3つに分類します。一概には言えませんが、①はウイルス等への感染対策を、②は気道を潤すために梨や百合の根などのぬめりのあるものを、③は体内にへドロがたまっている可能性があるため、小麦・肉・油・乳製品などを控えるなどの対応法があります。漢方を使うなら麻杏止咳顆粒(まさきょうしがかりゅう)がおすすめ。まずは相談にいらしてください。

漢方の熊猫堂薬局  
静岡県葵区瀬名中央4-2-4(スーパー富士屋瀬名店前)  
☎054-262-2345 10:00~18:00  
日曜・祝日定休 ⑤あり <http://www.kumaneikodo.com>

使いかけでもOK。静岡トップクラスの買取価格をお約束



こんなものでも?と思うものも買い取ってくれる買取専門店。無料査定、相見積もり、相談だけでもOK。処分する前に一度来店してみてください!

- 使いかけの香水
- 他で断られたメッキアクセサリー
- テラホ50度数買取保証380円~
- ロレックスなどの時計
- ルイ・ヴィトン、シャネル、エルメスは壊れていてもOK。買取保証10,000円。一部対象外あり

買取おとりづる

静岡ドン・キホーテ パウSBS通り店  
静岡県駿河区富士見台2-1-11(ドン・キホーテSBS通り店内) ☎054-270-8760  
10:00~19:00 年中無休 無料駐車場完備  
<https://oriduru-shop.jp> 買取 おとりづる  
古物商許可番号 第451350010578号

秋季限定パスタが登場! 注目はキノコの旨みたっぷりの新作リゾット

店長のイチオシは、マッシュルームペーストにカリカリベーコンとたっぷりのマイタケを加えたクリームリゾット。濃厚なマイタケの味わいも、ルッコラですっきり。生ハムの塩気や生マッシュルームの食感がアクセントになり、最後の一口まで飽きない。



- 「マッシュルームのクリームリゾット ルッコラと生ハムを添えて」1,905円(サラダバー・フリーズドリンクバー付き)
- 昨年好評につき再登場「ソフトシェルシュリンプのトマトソース」・「トリュフの香り広がるマッシュルームのクリームソース」1,905円(サラダバー・フリーズドリンクバー付き)

ルイジアナママ金谷店

鳥田市金谷富士見町1681-88 ☎0547-46-2263  
①11:00~15:00 ②15:00~17:30 ③17:00~21:30 水曜定休 ⑥あり

ASTEN INFORMATION



アステン・サポーター募集

モニターやリポーター、モデルとしてアステンに協力してくだ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「アステン編集室」  
〒422-8670 静岡新聞社「アステン編集室」 asten@shizushin.com

わたしの家づくり STORY

一級建築士はどうやって家をプランしているの? 世界で一つの建売住宅ができるまで

夢の間取りやインテリアをイメージするってワクワクするけれど、実際に決めるとなると難しい。建売住宅のプロはどうやって設計しているんだろう? 何もない更地から本当に住みやすい家を生み出す段取りやコツを聞いてみました。



この道16年、現場監督の経験も持つ家づくりのプロ。1軒ごと我が子のように愛を注いでつくっています!

おはなし  
明和住宅 一級建築士 坪尾(おすお)健宏さん





アステンの5つ星  
目でも楽しむ 萌え断

味はもちろん、切り口の美しさにも魅了される「萌え断」。定番のサンドイッチから和菓子、洋食、お寿司まで、バリエーション豊かな断面を楽しんで！

うっとりする  
口どけの良さ



藤枝市  
[mirabelle(ミラベル)]  
ダミエ、黒ダミエ ¥2,538(1本)、¥1,458(ハーフ)

2種類のスポンジケーキを重ねた市松模様の半生菓子は、1979年の創業当時の看板商品。ふわふわのスポンジとほんのり塩味のバタークリーム、パリッとしたチョコレートコーティングが織りなす味のハーモニーを楽しんで。2代目店主の江藤史さんがアレンジした、ダブルショコラ生地の「黒ダミエ」もある。

藤枝市東町2-13  
tel/054-641-0688  
営/10:00~18:00  
休/木曜 (祝日営業、翌日休み)  
P/12台



美しい市松模様にキーン！

栗が惜しみなくゴロゴロ！

鳥田市  
[ルイジアナママ金谷店]  
モンテビアンコ ¥143(1カット) ※テイクアウト不可  
雪に覆われた美しい山を表現したモンテビアンコ。たっぷりの生クリームをかき分けると、マロンペーストと粗く刻んだ栗の甘露煮がぎゅー。ラム酒の香りがふんわり広がり、ほっくりとした栗やチョコチップの食感も楽しめる。一口の満足度がかなり高い。同店人気ナンバーワンドルチェに聞いて思わず納得。

鳥田市金谷富士見町1681-88  
tel/0547-46-2263  
営/ランチ 11:00~15:00  
ティールーム 15:00~17:00  
ディナー 17:00~21:30 (LO21:00)  
休/水曜  
P/20台



清水区  
[Sandwich SunRise(サンドイッチ サンライズ)]  
シャインマスカットサンド ¥420~¥580(1個) ※時期により異なる  
シャインマスカットの甘さを引き立てるのは、口どけがよくミルクシーな生クリームと自家製パン。フルーツサンド用に焼いた甘めのパンは、はさむ直前にスライスしてやわらかさとしっとり感をキープ。口の中でパンと生クリームが一緒にとろける感覚を楽しめる。シャインマスカットサンドは1月初旬までの期間限定。

静岡市清水区草薙一里山22-8  
tel/054-340-5005  
営/11:00~18:00  
休/日曜、不定休  
P/3台

そのまま食べても煮物でも



清水区  
[松永豆腐店]  
七福がんも ¥260(2枚)  
「豆腐は食卓の名脇役」と話す2代目店主の松永和真さん。冷たいまま食べてもおいしいがんもどきを作ろうとひらめいたのが、7つの具材入りの「七福がんも」だ。4種の根菜類とゴマ、シタケ、ショウガが入って、味も彩りも豊か。おでんや煮物のほか、蒸してふわっとさせるのもおすすめの食べ方だそう。

静岡市清水区草薙一里山7-15  
tel/054-345-5039  
営/10:00~18:30  
休/日曜、祝日  
P/4台



まるでアートのよう！

葵区  
[入船館 葵タワー店]  
富士山巻 ¥1,200(4切れ) ※予約制

「ふじのくに食の都づくり仕事人」として2016年に表彰された店長の稲葉敏雄さんが、アステンの読者のために考案。食べるのがもったいないほどの華やかな巻き寿司だ。中央に卵と青海苔で富士山を置き、その周囲は明太子、おぼろ、トピコなどで秋の紅葉をイメージ。店内での食事または持ち帰りのどちらにも対応してくれる。

静岡市葵区紺屋町17-1  
葵タワー地下1階  
tel/054-251-9178  
営/11:00~14:00  
17:00~22:00  
休/なし  
P/葵タワー隣接駐車場有り

藤枝市  
[割栗\*岡部宿 五智-gochi-]  
南瓜のミートローフケーキ  
きのこくりむソース ¥1,500(定食)

クミンなどのスパイスを配合したミートローフの間から溢れ出すのは、ぼてっとしたクリームソースとチェダーチーズ。ミートローフ生地やクリームソースには季節ごとに旬の野菜を使用し、全ての食材が口の中で調和するよう計算された一品。ランチタイムに小林、サラダ、お祝物、ご飯と一緒に定食で販売している。

藤枝市岡部町内容1721-7  
tel/054-687-9391  
営/ランチ 11:30~14:30 (LO 14:00)  
ディナー ※完全予約制  
17:00~21:30 (LO20:00)  
休/木曜  
P/10台



食材のマリアージュを楽しむ

葵区

[しずおか弁当]  
超プレミアム三元豚の幻のカツサンド ¥700  
かつて夜間のみ個数限定で販売していたカツサンドが好評を博し、10年ほど前から定番メニューに。中でもカツの厚みに驚く「超プレミアム三元豚の幻のカツサンド」は食べごたえ満点！ボリュームながらもやわらかな肉質と、たっぷりはさんだ千切りキャベツ、秘伝のブレンドソースが人気の秘密だ。

静岡市葵区同町2-7-13  
静岡ユーアイホテル1階  
tel/054-252-6027  
営/8:00~翌3:00  
休/なし  
P/なし

見た目以上のボリューム感



焼津市  
[かしはる 西焼津総本店]  
静岡みかん大福 ¥432(1個)

イチゴ、クワイ、ブルーベリー、ブドウなど季節ごとに変わるフルーツ大福が大人気。「静岡みかん大福」は、10月初旬に出回る静岡産の早生ミカンから始まって順次品種を変え、12月初旬頃まで店頭が登場。やわらかな餅生地と白あんでミカンを丸ごとくりと包み、爽やかな酸味にあんの甘さがよく合う。



ミカンが入っている

焼津市小柳津515-3  
tel/054-628-1100  
営/9:00~18:00  
休/なし  
P/20台

PICK UP VOICE  
読者オススメの萌え断

- 葵区 Q 「はさみます。本店」サンドイッチの見た目も鮮やかだけどボリュームもすごい(駿河区、会社員) Q 「覚王山フルーツ大福 弁才天」クワイ、イチゴ、ミカンが色鮮やか。切るのが楽しい美味い！(葵区、主婦) 駿河区 Q 「MANMA」フルーツをお花に見立てたフルーツサンドは食べるのがもったいないくらい美味しいです(葵区、パート)
- 藤枝市 Q 「コルマル」フルーツロールケーキが美味しくて断面もかわいいです(藤枝市、会社員) Q 「大正亭」ステーキは外側のコンガリ感と内側のレア感のバランスが絶妙です(焼津市、会社員) 牧之原市 Q 「Sweets Shop ハレルヤ」静波ロールの断面は、白のスポンジに水色のクリームが染み上げてとてもきれいです(牧之原市、無職)
- 鳥田市 Q 「うなー」ウナギの断面はやわらか、ふんわり(焼津市、会社員) ※口コミのため、情報に変更がある場合があります。

無料  
女性限定  
(親子夫婦可)  
スイーツ  
コーヒー  
or  
紅茶付き

知識0から始める  
女性のためのマネーセミナー

まずは知ること！  
学ぶこと！  
わかりやすい  
との声多数！

iDeCo、つみたて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、今年こそ向き合っていこう！250回以上、3,500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。

こんな方におすすめ

- withコロナ・超低金利時代でもかきこく将来のお金を準備したい
- つみたてNISAやiDeCoについて気になるけれどよくわからない
- 初めてお金について学ぶけど初心者でも大丈夫？

日付 10/15(土) 14:00~16:00 22(土) 14:00~16:00 23(日) 10:30~12:30

会場 ホテルグランヒルズ静岡 5Fマーガレット (旧ホテルセンチュリー静岡) 定員 各回、先着20名 持ち物 筆記用具

※本セミナーは、通常より少人数で実施し、密閉・密集・密接を避け、ウイルス感染防止に細心の注意を払い、実施いたします。

セミナー内容

- お金を殖やす仕組みと3つのルール
- 「資産」と「時間」、2つの分散の考え方
- なぜ投資が必要なのか
- NISA&iDeCoのメリット・デメリット
- 長期積立でやってはいけないことは？
- 役に立つ生命保険の選び方

セミナー講師: 杉山博紀さん  
K-mixマネーセミナー講師の経験あり。難しい言葉を使わない分かりやすさ、親しみやすく相談しやすいがモットー。

杉山保険事務所 LIFE INSURANCE ADVISORY PLAZA  
静岡市清水区高橋5-11-26/10:00~19:00  
http://sugiyama-hoken.jp/ FAX:054-376-4556

ご予約はこちら  
TEL:054-376-4555 or WEB  
※いただいた個人情報は当事務所にて厳重に管理いたします。

KODAWARI SELECTION

その痛みや不調、足元が原因かも？ 足の状態を精密測定するインソール専門店  
アステン限定でカウンセリングが無料！



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そう。結果、フランスでインソールを学んだことで、不調が改善。自らが痛みと辛い経験をしたことで、同じ悩みを持つ人の力になれようと、14年前にフィットラボを開業した。今では全国からお客さまが来店するお店に。「その場しのぎの対処療法では原因解決は難しい。不調の原因が何かを探る必要がある。『痛みを治す』をなくしてあげたい」と榎原さんは話す。フィットラボのカウンセリングではベッドに横になった状態で足の長さを計測し、足の向きの角度を測るなど、時間をかけて精密測定を実施。その充実したカウンセリング内容に驚く人も多いそう。「何をやっても改善しない、予防方法がわからない。そんな方に正しい知識を身につけてインソールを履いてほしい」。歩くこと立つことなどの不調相談に応じてくれるフィットラボを訪れてみては。作製の流れや利用者の声、インソールの大切さがわかる情報満載のホームページは要チェック。

- 電話か来店でカウンセリング予約
- オーダーインソールは20,000円前後
- アステンを見て、両店合わせて毎月先着10人に初回カウンセリングが無料(通常は11,000円)
- 室内履きも作成可能



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 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】10:00~19:00 休あり 水曜・木曜定休 http://www.fit-lab.com

全国トップレベルの成婚数を誇る、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。成婚・入金実績が評価され2021年IBJアワード受賞、またBIUでは最高位のプラチナ賞を受賞。全国でもトップレベルの実績を収めている(成婚者の8割が1年以内の成婚)。ホームページに記載される300件以上の成婚エピソードがその実力を物語る。全国規模のネットワークに複数加盟し、県内はもちろん、出会いのチャンスは全国約14万人以上の中から。まずは相談からはじめてみて。婚活トライアル2ヵ月11000円もおすすり。



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 (JR静岡駅から徒歩3分)  
☎054-289-2826 不定休 11:00~20:00 (予約制)  
沼津・三島サロン、浜松サロンあり  
エンマレッジ 検索



# EVENT

ASTEN BOX

11/27  
まで 国宝久能山東照宮照らす  
幻想的な竹あかり

静岡市駿河区の久能山東照宮で11月27日まで、夜間特別拝観「天下泰平の竹あかり」が開かれている。約300本の竹あかりやライトアップで参道や国宝の社殿を照らし、荘厳で幻想的な雰囲気の中、参拝できる。夜間特別拝観は土日祝日(10月16日、11月23日は除く)の午後6時から9時まで。



主催：静岡鉄道・久能山東照宮 共催：静岡新聞社・静岡放送  
【問い合わせ】日本平ロープウェイ ☎054-334-2026

# BOOK

号泣の長編ミステリー

「夜の道標」  
著：芦沢 央 発行：中央公論新社  
1,815円/単行本/360ページ

1996年、横浜市内で塾の経営者が殺害された。元教員が被疑者として捜査線上に浮かぶが、事件発生から2年たった今も足取りはつかめない。殺人犯をかくまう女、捜査を続ける刑事、そして、父親から虐待を受けたながらも生き延びる少年、それぞれに守りたいものが絡み合い、事態は思いもよぬ展開を見せていく。



## 力湧く珠玉のメッセージ

「幸福とは何ぞや 増補新版」

著：佐藤愛子 発行：中央公論新社  
1,100円/単行本/208ページ

この秋、99歳、現役最高齢の域に達した作家・佐藤愛子さんがたどり着いた結論は「すべて成るようにはか成らん」。不愉快なことや怒髪天を衝くようなことがあってこそ、人生は面白い、生きるとは、老いるとは、死とは、幸福とは…。読めば力が湧くという「愛子センセイ」珠玉のメッセージ。

# 「アイ・アム まきもと」

市役所の「おみくり係」に務めるちょっと迷惑な男・牧本社(阿部サダヲ)は、空気が読めない、人の話を聞かない、誰にも心を聞かない、故人の思いを大切にすぎた独自のルールで仕事をし、少し煙たがられることも、しかし、人々と触れ合う中で、彼の「迷惑」が、いつしか「無垢な気持ち」として、周囲と自らの影響を与えていく。牧本の「最後のおみくり」には、予想外の奇跡が待っていた。



キャスト：阿部サダヲ、高橋ユキ、高橋ユキ、高橋ユキ

絶賛公開中!  
※9月22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。

# 「耳をすませば」

中学生の月島雫(安原琉那)は天沢聖司(中川翼)と最悪の出会いをするが、チェロ奏者の夢を持つ彼に次第に惹かれ、自分も夢を持つように、しかし、聖司から夢のためにイタリアに渡ると打ち明けられる。2人は離れ離れになっても夢を追いかけ、また必ず会おうと誓い合う。10年後、雫(清野菜名)は児童書の編集者として働きながら夢を追い続けるも、思うようにいかず、聖司(松坂桃李)も順風満帆ではない日々を送る。お互いの存在が支えとなる2人の物語が描かれる。



キャスト：中川翼、清野菜名、松坂桃李

10月14日(金)より全国公開!  
※9月22日現在の情報です。

# 宮下草薙 / お笑い芸人

静岡県内の「びっくり!」をお茶の間に届けるSBSテレビの「しずおかびっくりTV」で、準レギュラーとして出演するお笑いコンビ「宮下草薙」。スタジオから送る生放送や「びっくりハンター」として県内各地を訪ねるロケで、笑いを交えて番組を盛り上げています。

Q.静岡とのつながりはありますか?

草薙「愛知県の出身なんですけど、3歳くらいまで静岡で過ごしました。おじいちゃん、おばあちゃんが静岡にいたので、20歳過ぎまで毎年来ていましたね」

宮下「僕はほとんど関わりがなかったんですけど、びっくりTVに出演したことで、ばあちゃん側の親戚が静岡にめっちゃ住んでることが分かったんです。だから今はすごく愛着があります。老後に暮らすのは出身地の群馬が静岡かなと思っています!」

Q.静岡の印象を教えてください。

草薙「本当にみんないい人。優しくしてくれちゃう」



## PROFILE

ツッコミ担当の宮下兼史(けんしやう)さんと、ネガティブ思考なボケ担当の草薙航基(かき)さんが2016年にコンビ結成。太田プロダクション所属。2018年、元日の「ぐるナイ おもしろ荘」3位入賞。しずおかびっくりTVは土曜午後4~5時、SBSテレビで放送中。



「心のオアシスになれたら」  
肩肘張らずにゆるい笑いを

宮下「そうだね、皆さん心に余裕があるというか。ロケでも声を出してよく笑ってください」

草薙「うまいもんも多いね。うなぎとかもおいしいけど、おばあちゃんがよくおでんを作ってくれて。静岡おでん、おいしいですよ」

宮下「この間、ずっと行きたかった「炭焼きレストランさわやか」に初めてプライベートで行けたんです。びっくりTVの生放送終わりに、僕と草薙とマネージャーで行って、ゆっくり味わって食べました。おいしかったですね」

Q.びっくりTVにちなんで、最近びっくりしたことを教えてください。

宮下「任天堂さんのリングフィットアドベンチャーを1カ月間、1日10分くらいやっただけなのに、めちゃめちゃムキになって! 実は父親が地下格闘家なんですけど、こんな簡単にムキムキになるのは父親の能力を受け継いでいるのかなって。自分のDNAにびっくりしましたね!」

草薙「僕は今年の宮下にびっくり。1月に宮下が結婚したんですけど、その前に高級車を買って。すごい大事にしたのに納車後2週間でこすって車がボロボロになって…。なんて声を掛けていいかわからないくらいびっくりしました(笑)」

Q.静岡のファンにメッセージをお願いします。

宮下「肩肘張らず、楽しいものを作ろうという雰囲気で作っている番組なんで、僕らもゆるーく、やらせてもらってます。疲れた時でも見られるバラエティ。心のオアシスになれたらなと思っています」

草薙「僕もそんな感じです(笑)。生放送の雰囲気もいいよね。懐かしくバタバタしてる感じが逆に楽しい」

Q.コンビを組んだきっかけは何ですか?

宮下「元々養成所の同期で、草薙は別のコンビ、僕はピンで芸人をやっていた。草薙は同期内のネタ見せで1、2位を争う相手で「面白いやつ」という印象でした。一度草薙に「俺と組めば売れるけど」と言ったことがあって。何回かコンビを解散している草薙が、最後に解散した時に電話がかかってきて「草薙「いざ解散して1人になった時、宮下の言葉を思い出しました。それで組むことになったんです。宮下は仕事が順調

だったので、「お前あんなのと組んで大丈夫なのか」と言われたらしいです(笑)」

Q.信念を教えてください。

宮下「仕事でも、本当にやりたくないことは断ります。芸人だったらやれよとか、どの職業でもそういう圧力があると思うんですけど、今はそういう時代じゃないですよ」  
草薙「僕がちょっとこの仕事は難しいなと思った時に、宮下とマネージャーがすごく理解してくれて。この相手とマネージャーじゃないと続いていなかったと思います。お互いがやりたいことをやって、笑いを取っていききたいですね」

首にある多数の小さないぼの治療も可能です。

# 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断し、CO2レーザーでの照射回数を変える等、適した治療を行います。

Point 2 仕上がりにこだわりなるべく跡を残さないように丁寧な施術

お顔や首元など、目立つ位置にあるほくろやいぼだからこそ、綺麗に除去できれば意味がありません。『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。

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。

CO2レーザー料金 保険外診療になります

- 直径1mm……………11,000円(税込)
- 直径3mm程度…33,000円(税込)
- 直径5mm程度…55,000円(税込)

※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、再照射1,100円(税込)がかかります。】

女性医師による丁寧な治療を行います。



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  
静岡県葵区御幸町3-21  
ベガサートB1F

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

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(※麻酔科)

月 火 水 木 金 土 日

●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

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



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





- 鶏肉全体に混ぜ合わせたマリネスパイスを塗り、マリネする(漬ける)。黒コショウ少々を振り、皮目に小麦粉をまぶし、多めのサラダ油で皮をパリパリに焼く。ひっくり返して焼き目を付け、160度のオーブンで8分ほど焼いて中まで火を通す。
- 玉ねぎ3/4個とピーマン1個を厚めにスライスし、焼き色を付けながら強火でソテーする。塩・コショウ少々で味付けする。(ケイジャンスパイスがあればひとつまみ加える。)
- 玉ねぎ1/4個をみじん切りにし、白ワインビネガーとオリーブ油、パセリを加えて混ぜ、塩で味を調え、ソースを作る。①を食べやすい大きさに切り、②、ソースと一緒に皿に盛り付ける。黒コショウ少々を振る。



10月の先生 | 山根 悠人 Yuto Yamane  
BOILS (ポイルズ) シェフ tel: 054-251-5840

**Point** 火の入れ過ぎに気を付けて

皮はパリパリに、身は縮まない程度に加熱してふっくらジューシーに。マリネは前日から仕込むと味がよく染みます。ソースはタバスコや蜂蜜を入れてバリエーションを楽しんで!

しずおか  
キッチン  
スパイスが舞になる!  
ジャーク  
チキン

● 材料(2人分) ● はなくても可

- いきいきどり: 300g
- 玉ねぎ: 1個 ピーマン: 1個
- 黒コショウ: 適量
- 小麦粉: 適量
- サラダ油: 適量
- 塩・コショウ: 適量
- ケイジャンスパイス: ひとつまみ

マリネスパイス

- 塩: 鶏肉の1%相当量
- オリーブ油: 6g
- オールスパイス: 2g
- カレー粉: 1g
- クミンパウダー: 1g
- パプリカパウダー: 1g
- コリアンダーパウダー: 0.5g
- カイエンパウダー: 少々

ソース

- 白ワインビネガー: 5g
- オリーブ油: 5g
- みじん切りしたパセリ: ひとつまみ
- 塩: 適量

10月のしずおか食材



たんぱく質はもちろん、鉄分やビタミンB群も豊富。今回使用した「ふじのくにいきいきどり」は静岡県の銘柄鶏で、ハーブを配合した専用飼料で育てられている。臭みが少なく、肉質がやわらかい。

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10月14日締め切り

01 10名様



ザ・チョコレート 4品セット [明治]  
(ベネズエラカカオ70/ブラジルカカオ70  
ペルーカカオ70/ドミニカ共和国カカオ70)

02 10名様



CookDo 今夜は中華飯 3品セット  
(広東風五目あんかけ飯用/上海風甘辛豚飯用  
四川風ピリ辛鶏飯用) [味の素]

03 15名様



日清ラ王 5食パック・3品セット  
(醤油/味噌/担々麺)  
[日清食品]

静岡のキラリをあなたに。アステン

# ASTEN

次回: 2022年11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/>

## 2023 NEW YEAR ホテルアソシア静岡 おせち料理



- 日本料理 一段 ¥20,000 (3~4名様用)
  - フランス料理 一段 ¥20,000 (3~4名様用)
  - 中国料理 一段 ¥20,000 (3~4名様用)
- 右記組み合わせでお得
- 日本料理×フランス料理 二段 ¥39,000
  - 日本料理×フランス料理×中国料理 三段 ¥58,000
  - 日本料理×中国料理 二段 ¥39,000

### レストランシェフ監修プレミアムおせち

プレミアムおせち一段を2つ購入するよりお得

限定 50個

日本料理 京都 つる家 × イタリア料理 アルポルト静岡  
プレミアム二段 ¥52,000

限定 50個

日本料理 京都 つる家  
プレミアム一段 ¥28,000 (3~4名様用)

限定 50個

イタリア料理 アルポルト静岡  
プレミアム一段 ¥25,000 (3~4名様用)

※記載料金には税金が含まれております  
※食材の入荷状況により、内容が変更になる場合がございます  
※写真はイメージです

ご予約方法 | WEB予約 | ご予約受付期間 | 宅配日時

お電話で 054-254-6524 10:00~18:00 (営業グループ)

WEB予約

12/21(水)まで | 12/31(土)

宅配便でのお届けのみとなります

※送料/1個につき ¥1,700(税込) ※一部配達できない地域がございます。詳しくはお問い合わせください

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。

(斡旋紹介事業)

## 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

0120-390-554 9:00~17:30 月~土・祝日も営業

※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(斡旋紹介事業)です。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。