



# asten

11月  
Nov. 2017

極めてシンプルなのに、  
とびきりの存在感。  
革のなめし技術と、  
抜き型ではピカイチと言われる  
スウェーデン鋼刃型の底力、  
そして女性デザイナーの感性が、  
びたりと合致して生まれた  
大人のためのキーホルダー。  
ピリッとクールだけれど、  
非金属の革が鍵たちを束ねるので  
ツイードのジャケットやセーターを  
傷付けない、優しい逸品。

\*  
撮影協力/日本スウェーデン  
TEL.054-278-2761

今月の  
\*キラリ



asten people  
蒼井優



アステン5つ星  
プリン

私流、発見 THE STYLE OF astenIST  
秋色アラモード。

淑女検定  
タップダンス

asten life 1

こだわりSELECTION

しずおかキッチン

紅富士と冬大根の葛仕立て

アステン ウーマン 5PIECES

特集

# 革を持つ、という幸せ



皮膚のメカニズムを解明し治療する

# 美容皮膚科

女性医師による  
診察・治療を行います。

男性向けレーザー治療  
行っています。

このような  
症状で  
お悩みの方は  
ご相談  
ください。

しみ

しわ

にきび

点滴療法

いぼ

ほくろ

毛穴

ピアス

私たちのクリニックでは患者さまのお肌の悩みだけでなく、心のケアにもお役に立てるクリニックでありたいと思っております。

院長 平野 温子

※当院での診療はすべて自費診療となっております。  
治療費の詳細につきましては、初診カウンセリングにてご説明いたします。

ご予約・ご相談はこちらまで

tel.054-254-5444

予約制

静岡市葵区御幸町3-21 ヘガサートB1F

月 火 水 木 金 土 日  
○ ○ 休診 ○ ○ ○ 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



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(医師 平野 温子)

www.sc-clinic.jp

ケイタイサイトへアクセス!  
医院情報を閲覧できます



# 革を持つ、 という幸せ

革を持つということは、種をまくことに似ている。  
バッグも靴もペンケースも、出合ってから、時と共に風合いを増し、  
小さなキズさえ味わいとなって、自分だけの「革」へと育っていく。  
触れて、使って、共に暮らして。  
明日にはきっと、革の実りが私に届く。

## わたしの鞆は、生きている。

朝日を浴びて揺れるベリーやナツツの木々、午後の日だまりの野菜畑、山の向こうにゆっくり沈んでいく夕日。レザー作家、横山明日香さんの「taodori(タオドリ)」の革たちは、自然に恵まれた榛原郡川根町、標高およそ700mの山の家の暮らしから、一つ一つ、丁寧に生み出される。

「子どもたちが学校や幼稚園に行っている昼間や、寝た後にトントンと革仕事をしています。限られた時間だと、かえって集中できるんですよ」

家族は夫と10歳、8歳、5歳の愛娘が3人。おんぶにだっこの子育て超多忙期も、革でのものづくりを休むことはなかった。

「実は私の母もレザー作家なんです。だからいつも革は身近にあって。小さい頃は革の端切れを折り紙にして遊んでいました」



深いグリーン、茶色に青、山つつじのピンク。明日香さんがバッグや財布に使う色は、皆、自然の中にある色だ。「空があって、海があって、土があって。そんな大地に根ざした感じの色合いが好きなんです」

幼い頃から、革に親しむ母の背中

を見てきた明日香さんが、数年前、革との向き合い方を根本的に問い直す時期があったという。動物性の食品を避け、穀物と野菜を中心にしたマクロビオティックの食生活を実践する自分の暮らしと、動物の皮から派生する革仕事との矛盾に直面してしまったのだ。

「(材料の)革は全部、もとは命だったんだ。革を扱うってことは命を扱うことなんだって、改めて気付かされました。でも革の仕事は私が母から受け継いだ大切なものだから、止めるわけにはいかない。悩んだ末、それからどんな小さな革も無駄にたくないと、それまで以上に強く思うようになりました」

明日香さんの作品には、素材としての革そのままの、あえてカットしない曲線や、穴やキズ、シワなどが、生きていた時の動物たちの個性として生かされている。将来は、地元で捕獲されたイノシシや鹿などを革製品にして地域の特産にしたい、という夢も生まれた。

「川根は狩猟が行われているので、1頭の命も無駄にしないで大切に使えるようなシステムができればいいなと。それはまだ次のステップですけど」

去年は、縁あって猟師さんから届けられたイノシシの皮を、折りを捧げながら自分でナイフで肉や脂を取り、初めてなめしにも挑戦した。土にも空にも近い、自然に寄り添った川根の山の暮らしから、きょうも明日香さんの手によって革にもう一つの新しい命が吹き込まれている。



## すべては「美しい革しごと」のために。

たく。縫う。切る。整える。  
晴れた日はたっぷりの天然の光が降り注ぐ静岡市内のアトリエの窓辺で、レザー作家の望月重郁さんは、日中のほとんどを手を動かして過ごす。繊細に、時に大胆に、一

つ一つの革仕事の工程は、シンプルで無駄がない。  
お手製の山羊革のエプロン、アメリカ製摺押し機のレトロな書体、運び抜かれた道具たち。アトリエにあるものすべてが、重郁子さん



## 革は肌と同じ。だから自然と私たちの体になじむ。

静岡市の婦人靴メーカー、矢沢の直営ショップ「クリムト」には、知る人ぞ知る靴以外の人気商品がある。それは靴づくりのために仕入れたレザーの端切れ。中には1g1円というお買い得コーナーも。掘り出し物を見つけにプロのレザー作家も訪れるというこの店で、店長の矢澤やいさんに革製品とのお上手な付き合い方を聞いてみた。

「革の主成分はコラーゲンで、人間のお肌と同じらしいんです。だから靴もジャケットも、着用することに自然と人の体になじんでいくんですね」  
大切にしまっていたお気に入りの革製品がカビてしま

ってガクガクということも。  
「革には、保湿力があるので呼吸するように自然に水分を吸収、放出しています。カビのエサである人間のアカや汗も吸ってしまう。だからカビはある程度、革にとって仕方ないものともいえるんです。とはいえカビは避けたいですよね。一番、手軽で確実なのはカビてしまう前に、使用した後、汚れを柔らかい布で落として、靴用のカビ防止抗菌スプレーをシュッとしておくこと。それだけで効果があるんですよ」

お気に入りの革を持つ幸せがずっと続くなら、小さなひと手間は惜しくない。



の手と、その手の中のみれ色のコインケースのために存在しているような、特別な空間だ。

「小さな物でも仕上げるまでには幾つもの工程があるんです。たとえば、コバ(革の断面)なら、ヤスリをかけたり、コテで熱を加えて焼き締めたり。どれ一つ手を抜いても美しい仕上がりにならないですから」

美しいものは「細部のこだわりの集合体」だと信じている。だからこそ、たった一人で背負っている自らのmochimochiというブランドに妥協はしたくない。

「できるだけ美しく仕上げたいから、気付くと私自身は粉まみれ、ということも(笑)」



革仕事を始めたのは8年前。友人の誕生プレゼントにピンク色のトートバッグを作って贈ったのがきっかけだった。そのバッグが評判を呼び、口コミでオーダーが舞い込むように。出来上がった新作をアップしているインスタグラムも好評で、フォロワー数は1000人を超えた。ネットからの注文も増え、現在は長期間、待ってもらうのが申し訳ないからと、一時的にオーダーストップしている状態とか。  
革仕事はすべて独学。大学では色

彩学を専攻し、大学院の修士課程を終了、その後も研究室に残り助手を務めたという経歴が影響しているのか、知りたいこと、分からないことがあれば自分で徹底的に調べる。今も海外のレザークラフトショップや技術の高い革作家のSNSはこまめにチェックをして、道具やアトリエづくりの参考にしている。

「仕事をする環境はとても大切。4



月にこのアトリエが完成してから、それまで以上に仕事に集中できるようになりました」

mochimochiの大きな魅力であるカラフルでエレガントな色使いの革たち(フランスの某高級メゾンと同じものを仕入れているとか)が並ぶ特製の収納棚を背に、自分の持っているすべての技を美しいものづくりに捧げる重郁子さん。そのたずまいには、「革に選ばれた人」という言葉がよく似合う。



## 「皮」は「革」になって、もう一度、命を宿す。

皮は、なめされて革となり、レザー製品として私たちの元に届くまでに、さまざまな人の手を渡り、たくさんの思いを注がれる。ミルフィーユのように重なったそんな思いが、革製品にその独特の存在感と輝きを与えているのかもしれない。



今年の秋の注目は、  
ふわふわのファーや滑らかな光沢のペロア。  
小物一つでシンプルな装いを引き締めたり  
逆に主役級の一枚で自由に着こなしを遊ぶのも楽しい。  
重なりがちなアウターは素材やカラーで軽さを出して。  
バッグや靴はディテールに甘さをプラスすることで  
ハードさが和らぐ。  
爽やかな秋の空、  
さっそうと風切って出掛けましょう。

SHOP INFORMATION  
静岡駅ビル パルシェ  
静岡市葵区黒金49 番/10:00~20:00  
[2F] ロイスクレヨン tel: 054-221-0043  
[B1F] プロポーション ボディ ドレッシング tel: 054-204-1028



オリジナルプリントのスカートは長め丈でも軽やかな素材感。テラコッタカラーのニットと合わせて。  
フラワープリントアウター/¥34,560  
フルリボン/¥20,520  
(ともにロイスクレヨン)



柔らかな手触りのチェスターコートは羽織るのにピッタリの軽さ。明るい色みをチョイスしたい。  
ガウンチェスターコート/¥25,920  
(プロポーション ボディ ドレッシング)



今年のファーはキレイめカラーがトレンド。ナチュラルなフォックスファーが顔周りを明るくしてくれる。  
カラーブロックファー/¥25,920  
(ロイスクレヨン)



ドレスリーなGuy de Jeanの傘はフランスの職人による手作り。秋空にパッと目を引く華やかさ。  
傘/¥20,520 (ロイスクレヨン)



襟周りのファーを袖に付け替えたり、オープンカラーにしたりとアレンジできる優れもの！  
SWAYガウンコート/¥33,480  
(プロポーション ボディ ドレッシング)



レザーの強さをパールがフェミニンな印象にしてくれる。ためヒールでどんどん歩ける高さもうれしい。  
パールブーツ/¥12,960  
(プロポーション ボディ ドレッシング)



カジュアルにもドレスリーにも持てるバッグ。コンパクトながら収納力は◎  
パールスタッズショルダーバッグ/¥9,396  
(プロポーション ボディ ドレッシング)



丁寧な刺繍が施されたペロアワンピース。一枚でクラシカルに、デニムと合わせてカジュアルにも。  
フラワーシッシュペロアワンピース/¥45,360  
(ロイスクレヨン)

インテリアバイヤーの  
最旬インテリアリポート

vol. 20

使うほど好きになる、エイジングを楽しむ革子エア  
シンプルでラインが美しく、どんな雰囲気にもなじむマスターウォールの「ラテ チェア」。シートは多彩な素材から選べます。「押しは革」「パティナ」というように加工を施していない革で、使い込むほどに風合いの変化を楽しめます。よく、「革は気を使いますが」と心配されるお客さまも多いのですが、汚れやキズも「味」になるのが革の魅力。また、「革は冷たい」というのも間違いで、革は人の体温に合わせて温かくなるのでこれからの時期にぴったりです。縫製も丁寧で細部までシワひとつない完璧な仕上がり。価格が感じられます。また、チェアを裏返すと焼き印がひっそり。5年、10年と使ったとき、刻まれた年月に家族のイベントを思い出し、愛着も増していきます。本物の証しであるとともに、使い手を思う粋な計らいです。



マスターウォール「ラテ チェア」  
W450xD495xH775xSH430(mm)

Life Style Shop FUGGICOSI (藤越)  
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/



パルシェ広報担当がガイドする

パルシェのイイコト

vol. 8

乾燥の季節に、しっとり潤う「保湿系」勢ぞろい！

パルシェリニューアル後に、皆さんからよく言われるのが「コスメが充実したね!」ということ。私たち女子社員もお休みに、ササッと基礎化粧品を買い替えるのでとても助かっています。今回紹介するのは女子に人気の3ブランドの人気保湿系コスメ。「メルヴィータ」は何と言ってもアルガンオイル。ネットで買うよりお得な実店舗ならではのセットがあるのも見逃せません。「ラリン」からは11月に新発売になる「クリスタライズ ボディミスト」がおすすめ。肌を潤すカモミールウォーター配合で、スワロフスキーとコラボしたパッケージもいいですね。「スキンフード」からは完熟ハニー使用の「ロイヤルハニーライン」。電車の待ち時間が長い時や通勤などで、パルシェを通りかかったら店舗で試してみてくださいね!



ロイヤルハニーエッセンスシャル  
各3,132円(スキンフード)

ピオオイル アルガンオイル  
3,780円(メルヴィータ)

クリスタライズ ボディミスト4,212円(ラリン)

「ラリン」「スキンフード」より先着30名にサンプルプレゼント! 各店で「アステンを見た!」と一言を。

静岡駅ビル パルシェ

054-255-1081(代)  
本館10:00~20:00/6Fパルシェダイニング11:00~22:00  
食彩館9:30~21:00/5F10:00~21:00  
一部営業時間が異なる店舗もございます。

Facebookにてパルシェで日々お得情報も更新中!

ハレの日のドレスと着物

vol. 8

トレンドのドレスをまとめて大人&華やかな花嫁に!



「結婚式のドレスも季節感やトレンドを大切にしたい」。そんな人にフィノ静岡の木俣さんがおすすめしてくれたのが、桂由美のカラードレス。「ディープグリーンやゴールド」といった深い色みはこの秋冬のトレンドです。フラワープリントも人気です。大人っぽくて華やかな花嫁さんを目指す方は、ぜひトライしてみてください。非日常感たっぷりです。似合う色や柄が分からなくても、経験も知識も豊富なスタッフが一緒に選んでくれるから大丈夫。さらに、自分にはちょっと華やかすぎるかな...というドレスも、ヘアスタイルや小物でうまくアレンジしてくれる。午後の結婚式やナイトウエディングにもぴったり。

11/3(金・祝)~12(日)は「インスタ映えするベスト・フォトジェニック・ドレス・コレクション」を開催。桂由美、THE HANY、ISAMU MORITAの人気ブランドを中心にインスタ映えするドレスを展示。ぜひ定観を。

ブライダルハウス フィノ静岡  
静岡市駿河区中村町55 TEL:054-280-2525  
10:00~19:00 火・水曜定休 http://www.fino.wedding

vol.6

妥協なきフレンチフライ 夢に向かって前進中!

週末は日本平動物園、平日はフレスポ静岡など市内のホームセンターを中心に、フレンチフライやチュロスなど子どもたちに人気のメニューを販売している爽やか笑顔のイケメン。和食の料理人でもあり美味しさへのこだわりは人一倍。メニューによってポテトの産地を使い分けたり、出来たてを食べてもらいたいというオーダーが入ってから揚げるなど徹底している。手作りのディップソースも好評で、一番人気の「オニオンベネガル」はコクがあってみずみずしい。プライベートでも料理の研究やシェフ仲間と情報交換をするなど、いつでも料理一筋。居酒屋を開くという夢に向かって奮闘中だ。これからの活躍に乞うご期待!

移動販売 B-FRITES(ビーフリッツ) 店長  
小濱 雄一郎  
YUICHIRO KOHAMA

【年齢】35才  
【血液型】O型  
【身長】171cm  
【生源地】飲食店  
【座右の銘】有言実行  
【趣味】料理



「静岡MEN図鑑」はSBSテレビ「Solet.いいね!」との連動企画。Solet.いいね! は毎週月~金曜日、午前9時55分放送。

イケメン情報大募集!

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】asten@shizushin.com【郵便】〒422-8670 静岡新聞社 アステン編集部 ※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。

しずぎんで、ほけんのお話、しませんか?/  
ほけんの窓口 @ しずぎん

保険の加入・見直しのタイミングはさまざまです。複数社の保険商品を組合わせてプランを考えることができます。

(主な取扱保険)



ご予約いただく和相談がスムーズです。ほけんの窓口 しずぎん 検索



お電話でのご予約 0120-102-628  
電話受付時間/10:00~18:00(祝日、12/31~1/3を除く)  
静岡市駿河区南町14-25 エスパティオ1階  
提携駐車場もございますので、電話にてお問い合わせください。

ザ・シーズン静岡  
お庭の見学会  
オープンガーデン開催!

11/11(土)・12(日)  
会場:静岡市葵区上足洗  
※会場詳細は当日のWEBサイトをご確認ください。

キャンペーン情報

好評につき延長 11/12(日)まで!  
モニターキャンペーン  
期間中50万円以上のご契約の方で、オープンガーデン会場としてご協力いただける方には、設計・施工をモニター特別価格でご提供します。



家族みんなが集い遊ぶ広々とした公園のようなお庭  
「~Park Garden~」

The Season  
ザ・シーズン静岡  
TEL 0120-989-685

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



# 5 PIECES

アール・アンド・オー  
小柳雅子さん  
37歳  
おひつじ座 O型  
Masako Koyanagi

けがや病気が原因で日常生活に不自由が生じた人に、  
動作能力回復のサポートを行う理学療法士 (PT)。  
今回のアステンウーマンは静岡市にある  
R&Oリハビリ病院グループ・リハビリテーション部で  
副部長を務めるPT小柳雅子さん!

## 1. 支

オフはできることなら体を動かしたり  
おいしいものを食べにいったり  
アクティブに過ごしたいと思っています。  
なかなか頻繁には行けないのですが、2カ月に1回くらいは  
**下田などにサーフィン**に行っていますよ。



## 2. 岐

私たちの病院グループでは、リハビリの  
成果を見えるようにして、患者さんが受け  
身でなく能動的に取り組めるような働  
きかけをしています。セラピストの観察  
力と適切なアプローチが不可欠なので、  
**人材育成が今一番重要な私の仕事**です。  
理論はもちろん、“熱”も大切。伝えていきたいです。

## 3. 心

高校時代はバスケット部キャプテン。  
県大会で優勝し、全国大会目前という  
ある日、大けがをしてしまったんです。  
進路も考え直さねばなりませんでした。  
「これから」を相談したのはPTの先生。  
先生の勧めもあり、**自分と同じようにけがで苦しむ人**を減らしたい、とPTを目指す決意をしたんです。



20代前半、大阪で勤めていた時に多発外傷の方を担当しました。看護師さんでした。患者さんは意欲的に自分の技術が追い付かず、  
コーヒーを入れることぐらいしかできなくて悩んだ日もありました。この方は私の力量を受け入れて、逆にいろいろなチャレンジをさせてくださいました。**「治療させてもらう」という医療人としての姿勢**を学べた貴重な経験です。

### 食べて選んで! モンマルシェのお歳暮

大切な人へのお歳暮は、慌ただしくなる前にじっくり選びたいもの。「主役になれるツナ」のモンマルシェが11/8(水)~13(月)、静岡駅ビル・パルシェ食彩館でお歳暮内覧会を開催する。期間中、オーシャンプリンセスホワイトツナの試食ができるので、この機会にぜひ訪ねてみて! 味も価格も豊富なラインナップ。お好みの詰め合わせを見つけよう。11月末までの注文で送料が通常料金の半額に。

●1,000円以上の購入で豪華賞品が当たる大抽選会も同時開催。ポジョレーヌーボーのお供にぜひ。  
静岡市東区東金町49(静岡駅ビル・パルシェ食彩館) 9:30~21:00 ☎054-352-5515



### 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ており、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

## 竹内純子の エネルギーの玉手箱

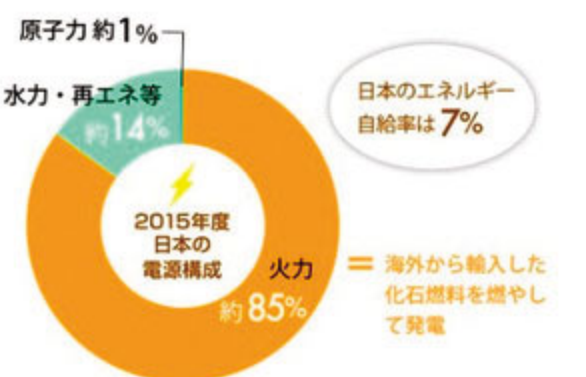


竹内 純子 たけうち じゆんこ  
筑波大学客員教授  
NPO法人国際環境経済研究所理事・主幹研究員  
地球温暖化問題や環境・エネルギー政策に詳しく、国連の気候変動枠組条約交渉にも参加し、政府審議会の委員も務める。著書に「新緑だらけの電力問題」など。

### 原子力発電と向き合う

あれほどの事故を引き起こした以上、原発ゼロという選択も当然考えるべきでしょう。ただ、石油や石炭を産出しない日本では、再生可能エネルギーがもっと増えないと海外の化石燃料に依存することになってしまいます。  
現在も電気の約85%が海外から輸入した化石燃料を燃やしてつくられています。エネルギー自給率は7%、電気料金は震災前の2010年と比べて2016年度は家庭用で約10%、産業用は約14%程度上昇しています。今は原油価格が安くなったのでこの程度で済んでいますが、2014年

には家庭用約25%、産業用約40%も上昇(2010年比)していたのです。国民生活に与えた打撃は大変大きなものでした。  
発電部門から排出されるCO2も当然増加しています。温暖化のリスクの上昇が懸念される中、原子力の停止により日本の排出量は増えているのです。  
こうした状況から、2014年に政府は当面原子力の依存度は低減させるものの、利用は継続する方針を打ち出しました。そして新たな規制基準を導入して安全性を追求するとしています。



中部電力 静岡支店総務部 広報グループ/054-273-9004 http://www.chuden.co.jp/

### 温かいメニュー登場! 肌寒い日はカフェでほっこり♪



季節限定バスタ「かまじゅのポタージュスープバケット」はかまじゅの優しい甘さを堪能できる一皿で、インスタ映えもバッチリ! 「スパイシーシナモンクッキーラテ」はほんのりスパイスが効いていて、体の芯から温めてくれる。ラテアートで一足早くクリスマス気分を味わって!

This is Cafe エスパルストリームアザラジ清水店  
静岡市清水区入船町13-15 エスパルストリームアザラジF  
☎054-625-5822 11:00~23:00(L022:20) 無休 this is cafe

今日のおすすめ  
全9種類から選べるバスタランチは1,100円(税別)。定番人気の「ビーフステーキプレート」1,850円(税別)。デリサラダドリンク付き。

### 限定250個! 一富士二鷹三なすびのおせち 予約受け付け中! 12/10(日)まで

「ふじのくに」の食の都づくり仕事人である早川亮介総料理長が監修。家族の時間を大切にしたいという思いから、日持ちのする料理が中心。新春を華やかに彩る美食の数々に舌鼓を打ちながら、のんびりと家族団らんのひとときを楽しんで!



●「なすびのおせち」28,000円。3~4人用。二段量(22.5×22.5×15cm)。  
[申し込み]●電話(本社おせち係)●なすびグループ各店舗●専用ホームページ  
[引き取り]12/30(土)13:00~20:00。「なすび総本店」または「茄子の花 無庵」にて。配送も可能。

なすび  
静岡市清水区港町2-1-1  
☎054-354-1138(本社おせち係) 受付時間9:00~17:00 日曜定休  
https://goo.gl/qRPSWv

### 11月限定でシェ・サツカワの「ポワゾンサラダランチ」のデザートに特典!



ロマンチックな秋、ちょっとおしゃれをしてすてきなランチを。おすすめは、高級レストランの味を気軽に楽しめる「シェ・サツカワ」。長年愛されてきたスペシャリテのポワゾンサラダ(おかわり自由)をはじめ、「海老イモのスープ」や「森の耳達のカルポナーラ」など、旬の恵みを多彩に味わえる。メイン料理のバスタは3種類から選べるので、グループでのランチにもぴったり!

シェ・サツカワ  
藤枝市前島1-3-1 ホテルオーレ2F  
☎054-634-1523 第1・3水曜定休  
L11:30~L01:50 D17:30~L021:00  
[シェ・サツカワ]

●「ポワゾンサラダランチ」ポワゾンサラダ、季節のスープ、秋のバスタ料理、自家製パン、デザート、ドリンク。1,850円(税別)。  
●予約時に「アステンを見た」の一言を添えて予約を。盛り合わせにランクアップ。(11月限定)

### 牡蠣好き集合! 炙之介の牡蠣食べ放題 好評開催中! 11/30(木)まで



新鮮な旬の食材を備長炭で焼き上げた料理が楽しめる「炙之介」。冬の風物詩「牡蠣(カキ)食べ放題」では生牡蠣、焼牡蠣、牡蠣フライが食べ放題! 生牡蠣は無菌牡蠣を使用しているから安心して楽しめる。「牡蠣食べ放題」を注文の方にフランスAOCシャブリ通常4,500円が3,000円(税別)になる特典もあり!

●「牡蠣食べ放題」(90分)5,480円(税別)。生牡蠣、焼牡蠣、牡蠣フライが食べ放題。その他に前菜、牡蠣と魚介のカタチーナ鍋、鍋のリリース。※2日前までに要予約。2人~。  
GRILL 炙之介(あぶりのすけ)  
静岡市東区昭和町1-8 ☎054-273-8844 無休  
月~土17:00~24:00(L023:00) 日祝17:00~23:00(L022:00)

### 中島屋の自慢の料理とポジョレーヌーボーを楽しむ3日間!

11/16(木)~18(土)は中島屋の和洋中のレストランが「クロスロード」に勢ぞろい! ポジョレーヌーボーを飲み比べながら、ワインが進む料理をbuffetスタイルで楽しめる。バスタを絡めるチーズの器「パルミジャーノ・レッチャーノ」や原木のバルマ産生ハム、四水餃子など、シェフの実演による出来たてあつあつ料理もイベントを盛り上げる!



●ディナーbuffet料理&約40種類のアルコール飲み放題120分。男性4,800円/女性4,600円。

中島屋グランドホテル クロスロード  
静岡市東区紺屋町3-10 B1F 無休 Pあり  
☎054-253-1151 17:30~22:00(L021:30) ※通常は17:30~21:00(L020:30) 中島屋

### 美食ママに贈る「天空ランチ忘年会」。平日なら1,000円引き!



忘年会は夜にやるもの? いえいえ、外出が楽になるママさんにランチ忘年会が人気を集めている。そこで、さわの「天空ランチ忘年会」。見目麗しい前菜、とろけるすき焼き、紫芋のモンブランなど心躍る7品。テーブル席や掘りごたつ席、個室(15人以上)などを選べるのもうれしい。11月の特典として、平日(月~金)限定で通常3,500円を2,500円にて提供(税別)。予約受け付けは「アステン」のひとこと。さわ千代田店でも実施(土曜日もOK)。

天空の和dining さわ  
静岡市東区紺屋町6-2 アイクビル10F 予約専用ダイヤル ☎0120-301-450  
L11:30~14:00(L013:30) D17:00~24:00(L023:30)  
日曜定休(予約は受け付け) http://sawa-shizuka.com/ ●さわ千代田店 静岡市東区千代田4-2-5 ☎0120-556-724

●「天空ランチ忘年会」…本日の和洋中アンティパスト、平目のうす造り、桜海老の海老天、秋野菜湯蒸し、特選和牛のすき焼き、秋のキノコの蜜餞、汁物、デザート(紫芋のモンブランほか)3,500円・税別。要予約。夜の忘年会も予約受け付け中。

## 編集部 オススメ おでかけ GOURMET

### 冬の特選会席ランチ こだわりの豪華ランチなんと2,480円(税別)!

今年も残り2カ月。1年の締めくりにふさわしい冬の味覚をふんだんに使用した季節感あふれるメニューが登場。お手頃価格なのに完全個室。気の合った友人などとゆったりと、時間を気にせず何時間でも過ごせちゃ。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。  
●法事料理としての利用は不可。  
●会席ランチは通常の宴会としての利用は不可。  
●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 からようふうげつ)  
静岡市東区紺屋町14-1 2F  
藤森/パーキング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 ライフデザイン

### 黒毛和牛100%のプレミアムハンバーグ 冬は熱々とろ~りの煮込みで!

黒毛和牛のみを使用したステーキやハンバーグが楽しめる黒毛和牛専門店。女性に人気のがハンバーグランチ。肉の味を濃厚に感じる部位を使用しているため、「肉々しい」美味がたっぷり! カボチャのグラタンや鶏肉のクリーム煮など主役級のビュッフェバーやサラダバーが食べ放題。おなかも心も満たしてくれる!

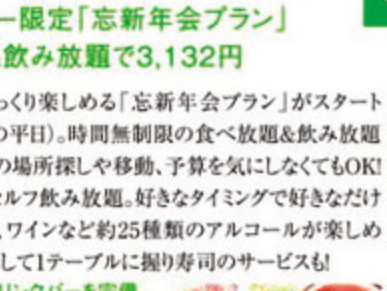


ステーキハウス 成し 草履店  
静岡市駿河区谷田4-5 ☎054-263-8510 無休 P12台  
平日11:00~14:00(L013:45) 17:00~21:00(L021:00) 土日11:00~15:00(L014:45) 17:00~21:00(L021:00)  
●藤枝店 藤枝市立花2-1-8 ☎054-646-4129 ●みずほ店 静岡市駿河区みずほ2-7-5 ☎054-258-7054  
●島田店 島田市通夜1-12-34 ☎0547-36-2904

●11月から「煮込みハンバーグフェア」開催。サラダバー&ビュッフェバー&ドリンクバー&ライス付き1,600円(税別)~ランチ価格。

### 平日ディナー限定「忘新年会プラン」 食べ放題&飲み放題で3,132円

幹事さんもゆっくりに楽しめる「忘新年会プラン」がスタート(11/1~1/31の平日)。時間無制限の食べ放題&飲み放題だから、2次会の場所探しや移動、予算を気にしなくてOK! アルコールはセルフ飲み放題。好きなタイミングで好きなだけビールや焼酎、ワインなど約25種類のアルコールが楽しめる。予約特典として1テーブルに掘り寿司のサービス!



やさしい食彩 葡萄の丘 草履店  
静岡市清水区草履1-28-1  
☎054-204-9311 年中無休  
L11:00~16:00(L015:00) D18:00~22:00(L021:00)  
※ディナーオープン 土日・祝日17:30~

●アルコールドリンクバーを完備。  
●アルコールの量や組み合わせも好みでカスタマイズできる!  
●これから冬本番に向けて鍋料理も登場!

### 「アステン見た」でランチ100円引き! ディナー300円引き! 11/30(木)まで

忘年会の準備が始まるシーズン。注目したいのが「ぶどうの丘」のお得な飲み放題システム。同じグループ内でアルコール飲み放題とソフトドリンク飲み放題を分けることができるのだ。お酒を飲まない人も飲む人も気持ちよく参加できる。老若男女いろいろな人が集まる忘年会こそ「ぶどうの丘」!

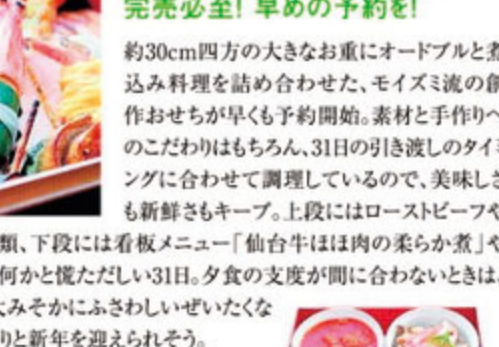


●野菜と魚中心のヘルシーな食事をビュッフェスタイルで。ディナー大人2,200円(税別)。好評開催中の「郷土料理フェア」11月・12月は「冬で温まる」をテーマに古今東西の温かい料理が集結!  
●11/30(木)まで「アステンを見た」と言うと通常料金からランチ100円引き、ディナー300円引き。

自然食ビュッフェ ぶどうの丘 静岡新セノバ店  
静岡市東区東匠1-1-1 新静岡セノバSF  
☎054-266-7445  
L11:00~16:00(L015:00) D17:30~23:00(L021:00) 年中無休

### 大みそから活躍! 洋風オードブルおせち80食限定! 完売必至! 早めの予約を!

約30cm四方の大きなお重にオードブルと煮込み料理を詰め合わせた、モイズミ流の創作おせちが早くも予約開始。素材と手作りのこだわりはもちろん、31日の引き渡しのタイミングに合わせて調理しているので、美味しさも新鮮さもキープ。上段にはローストビーフや桜海老キッシュなどのオードブルが20種類、下段には看板メニュー「仙台牛ほほ肉の柔らか煮」や「海の幸のグラタン」など温かい料理が、何かと慌ただしい31日。夕食の支度が間に合わないときは、ココト料理を一旦早く食卓へ出せば、大みそかにふさわしい、いざいざのフレンチディナーに。ワインを片手にゆったりと新年を迎えられそう。



●80食限定「おせち」お得なセット(上段+下段、重箱付き)24,500円(税別)。オードブル20種盛り(上段、重箱付き)15,000円(税別)。温かな煮込み重(下段、重箱付き)12,600円(税別)。前年の重箱・ココトを持ち込むと1段につき通常価格の1,000円引き。予約受け付けは12/20(水)まで。

●シェフのおしめ! 11月のランチ「海の幸の盛り合わせ」1,860円(税別) (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ティー付き)。



和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI(モイズミ)  
静岡市東区池谷7-5 ☎054-247-1338  
11:00~14:00 17:00~22:00(土日ランチあり) P6台+提携あり 水曜定休  
MOIZUMI

# アステン5つ星 笑顔とろけるプリン

ずっとおやつ定番の座を守るプリン。ちょっと高級なカスタードプリンを初めて食べた時は、食感と濃厚な味に驚いた。一口にプリンと言っても千差万別。これから進化し続け、私たちをとろけさせてほしい!

## 【カクタスハウス】のなめらかプリン

全卵と卵黄を使った濃厚なプリン生地に、生クリームを入れてよりクリーミーに。低温で長い時間をかけて焼き上げ、なめらかな口当たり仕上りしている。これまでプリンを作っていないが、この秋に百貨店のイベントで出品したところ評判がよくなり、定番化するに。併設のケーキ店で購入できるほか、レストランで食後のドルチェや、ティータイムのケーキセットとしていただくこともできる。



静岡市高洲25-7  
tel/054-635-6403  
営業/レストラン11:30~22:00、  
ケーキショップ11:00~20:00  
休/月曜(祝日営業、翌日休み)  
P/14台  
★なめらかプリン ¥300



## 【Pane, Dolceria Gotto(パーネ・ドルチェリアゴット)】の和三盆プリン

上品な香りの和三盆をぜひたくに使用したプリン。店主が「やっとお合せた」という自信作。試行錯誤の途中で偶然発見した配合が、絶妙なとろろ感を生み出している。臭みのない低温殺菌牛乳により和三盆のまるやかな甘さが際立ち、もう一つつい手が伸びてしまう。お得な5個入り(1,000円)で存分に味わってみては。店名を冠した焼き菓子「ゴット」や、本格的なパンもおすすめ。



静岡市東区千代田1-10-14  
tel/054-246-8802  
営業/10:00~20:00  
休/水曜  
P/3台  
★和三盆プリン ¥260(税別)

pick up voice / コチラも!! 読者オススメプリン



## 【木嶋こうじ店】のみそみそぷりん

老舗みそ店「木嶋こうじ店」の6代目・木嶋康貴さんと、旧富士川町の和菓子店「南岳堂」の店主・望月隆之さんが意気投合。みそと和菓子でコラボしようと試作を繰り返して生まれたプリン。香り付けのパナラの代わりにみそを使うことで、プリンに甘さのみそココと塩気を加えた。ただし名前の派手さとは裏腹にみその風味は奥ゆかしく、あと味にはんわり。コーヒーや紅茶より緑茶が合いそうだ。



静岡市清水区袖崎町1151-3  
tel/054-366-3115  
営業/9:00~18:00  
休/日曜  
P/2台  
★みそみそぷりん ¥150

## 【Cafe & Restaurant Temboo(テンボー)】のプリン

「旅する料理」をコンセプトにした多国籍フードのビュッフェと眺望が人気のTemboo。ずらりと並ぶデザートの中でもこのプリンが好き、という声は多く、休日となれば200個作られることもあるそう。プチサイズと甘く見るなかれ。口に運んだ瞬間ふわっとラム酒が香り、カラメルソースの苦みも効いた大人好みの味。縁に串を回せば型から外せる固さなので一口ケーキと盛り合わせてもおしゃれ!



静岡市駿河区登呂3-1-1  
静岡新聞放送会館17階  
tel/054-260-7623  
営業/11:30~15:00(L.O14:00)  
18:00~22:00(L.O21:00)  
休/月曜日、第1-3火曜日(そのほかの火曜はランチのみ、祝日の場合は変更あり)  
P/30台  
★プリン ランチビュッフェ+選べるメイン¥2,250~、  
ディナービュッフェ+選べるメイン¥3,000~



## 【Poron】の美黄卵のプリン

クリアなガラス瓶にくりり映るたまご色。目指したのは昔ながらの固めのプリン。新鮮で弾力があり、ココも感じられる清水美黄卵(薬区足久保)を使用。ほほ卵、牛乳、砂糖のみで仕上げ、卵の持ち味を生かした。「食事をした後に美味しく味わえる」がコンセプトのお店とあって、程よい甘さで食べやすい。手土産なら予約がベター。北海道産がばちゃんにこだわったかぼちゃプリンも試して。



静岡市東区二番町4-10  
サンシャイン二番町103号  
tel/054-269-4830  
営業/10:30~19:00  
休/水曜、第3水曜  
P/2台  
★美黄卵のプリン ¥280

## 【Imovation(イモベーション)】のまるごと焼芋プリン



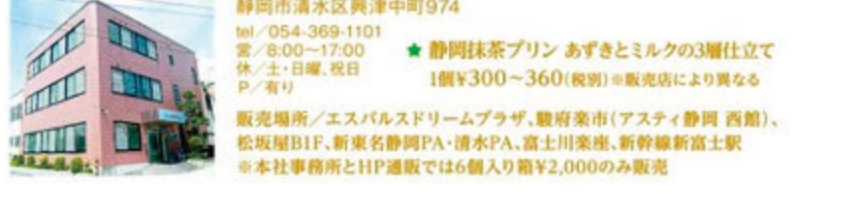
静岡市駿河区馬淵4-14-5  
tel/090-7687-0507  
営業/11:00~17:00  
(土・日曜のみ営業)  
※売り切れ次第終了  
休/月・金曜  
P/なし  
★まるごと焼芋プリン ¥320(税別)

プリンの中にスプーンを入れると、出てきたのはホクホクの焼き芋!?「コンセプトは芋掘りです。芋掘りをプリンで表現して、楽しさをお届けしています」と、サツマイモの生産も手掛ける代表の岩本知さん。サツマイモの味が引き立つようにプリンには甘みが抑えられていて、口の中に広がる芋蜜の濃厚な甘さにとろり。裏ごした焼き芋を生地に混ぜた「なめらか焼芋プリン」もある。いずれも数量限定。

## 【山梨産】の静岡抹茶プリン あずきとミルクの3層仕立て



静岡市の新しいお土産を創造する「静岡おみやプロジェクト」に、研究開発部の若手女性社員が参加。勉強会でアドバイスを受けながら完成させた。国産小豆のあん、静岡抹茶プリン、ミルククリームを重ね、3層いっぺんに、2層ずつなど味の組み合わせを楽しめるのが面白い。凍らせてアイスデザートに、またこれからの季節はマグカップに移してレンジで温め、抹茶ラテ風にするのもおすすめです。



静岡市清水区興津中町974  
tel/054-369-1101  
営業/8:00~17:00  
休/土・日曜、祝日  
P/有り  
★静岡抹茶プリン あずきとミルクの3層仕立て 1個¥300~360(税別)※販売店により異なる  
販売場所/エスパルスドリームプラザ、駿府東市(アステール西館)、松坂屋B1F、新東名静岡PA・清水PA、富士川楽座、新幹線静岡土駅 ※本社事務所とHP通販では6個入り箱¥2,000のみ販売

## 【Cana NATURAL CHIFFON & PUDDING(カナナチュラルシフォンアンドプリン) 草薙店】のプリン(カスタード)



体にいいものだけを口にしてほしいとの願いから、こだわりの牛乳、卵、オーガニックシュガーのみを使い無添加で作られるプリン。角がなく、カラメルソースに至るまで優しい甘さ。なめらかながら食感もしっかりめで、ちょっぴり懐かしさも感じられる。小さな子どもでも食べやすいサイズのミニプリン6個セット(1,080円)や、シフォンケーキとの詰め合わせも相談できる。

静岡市駿河区国吉田4-20-2  
tel/054-208-0037  
営業/10:00~18:00  
休/無休  
P/2台  
★プリン(カスタード) ¥500(お試し価格)

静岡 ● 駿河区みずほ「ぶるみえる」とろろの食感と優しい甘さが誰からも愛される一品。カラメルをお好みでかけて食べてみて! (駿河区・主婦) ● 葵区鷹匠「桃園菓子店」昔ながらの蒸餅な味と見た目と食べると安心します(葵区・会社員) ● 藤枝 ● 前島「ル・ポティロン」かぼちゃプリンが美味しいです。濃厚で見た目もかわいいうちのお土産にも喜ばれます(藤枝市・会社員) ● 焼津 ● 東小川「フレール」オープンしたばかりです。なめらかクリームでおいしかったです(焼津市・会社員) ● 西小川「カントリーロード」ジャンボプリンやスーパープリンがすごいです! (藤枝市・会社員) ● 島田 ● 稲荷「たまごのおうち」昔ながらの懐かし優しいシンプルなお味、いくつでも食べたくります(焼津市・公務員) ● 川根町身成「加藤菓子舗」川根茶プリンおいしいです~! (島田市・アルバイト) ● 中溝町「おほつ庵」はまだプリン(島田市・主婦) ※口コミですべて情報に変更がある場合があります。

# 編集部 オススメ こだわり SELECTION

## 始めるなら、くもんの先生 指導経験がなくても大丈夫

世界50の国と地域に広がる公文式学習教材は、創業者がわが子のために作った学習教材が始まり。くもんで、子どもの「自ら学ぶ力」をサポートする先生を募集している。自宅や会場を借りての開設、引き継ぎ開設など、教室の形もさまざま。特別な資格や指導経験がなくても週に2日、1日5時間程度から始められるので、家事や子育てと両立しながら長く続けられる。「基本から学べる充実した研修と、担当スタッフや先輩の先生のサポートで楽しく教室を続けることができている」との声も。まずは各地で開催されている説明会に足を運んでみて。予約はHPまたはフリーダイヤルへ。

- 説明会の内容(2時間) ①面接やテストはなし ②KUMONの説明 ③先生の仕事 ④個別質問受付
- 会場 ★会場=子ども連れOK(要事前予約)
- 【葵区】11/27(月)10:00~ ベガスセンター7階(静岡市産学交流センター) 12/4(月)10:00~ 公文式千代田6丁目教室
- 【駿河区】11/16(木)10:30~ 公文教育研究会静岡事務局★ 12/1(金)10:00~ 公文式中田3丁目教室
- 12/8(金)10:30~ 公文教育研究会静岡事務局★
- 【清水区】11/21(火)10:00~ 清水産産・情報プラザ
- 【焼津市】11/17(金)10:00~ サンライフ焼津
- 【藤枝市】11/24(金)10:00~ 藤枝文化センター

公文教育研究会 静岡事務局  
静岡市駿河区森下町1-35 静岡MYタワー6F ☎0120-834-144  
9:00~17:30 土・日曜、祝日休  
http://www.kumon.ne.jp/instr/ くもんの先生 検索

## ワーク・ライフ・バランスで人生は変わる!

ワーク・ライフ・バランスの実現を図ることで、より充実した生活を送りたい。そうは言ってもなかなか...という人は、他の人の意見を聞いてみるというかも。現在、厚生労働省は静岡市と連携して「地域の特性を活かした休暇取得促進のための環境整備事業」を行っている。この事業の一環として静岡新聞社と「ワーク・ライフ・バランス シンポジウム」を開催。「働き方は変えられる!」をテーマに、働き方・休み方について考えるいい機会。「ワーク・ライフ・バランスの実現を目指して~企業と学生との対話~」をテーマに開かれる交流会では普段聞けない生の声を互いに聞けるはず。気軽に参加して、入場無料。

●11/13(月)13:00~17:30 グランシップ6F(JR東静岡駅南口) 第1部/13:00~ 採用力向上セミナー(事業主・採用担当者対象) 第2部/14:00~ ワーク・ライフ・バランス シンポジウム (企業・一般・学生対象)

基調講演:安藤哲也氏(ファザーリング・ジャパン理事長)  
交流会:ファシリテーター大塚協太氏(県立大教授)・懇話会  
詳細はhttp://www.jinzai-support.com/の新着情報参照。

厚生労働省委託事業期間  
日本プロフェッショナル  
キャリア・カウンセラー協会  
静岡市東区御幸町8-1  
JADEビル6F  
☎054-252-2110(FAX共通)  
メール: inoue691102@yahoo.co.jp

## レザークラフトが今人気 革の風合いとものづくりを楽しむ

手芸専門店という女性向けのお店というイメージがあるけれど、実は男性客も多い大和屋。その理由は「革」が充実しているから。実際、革購入者の約8割が男性なのだそう。コートや革ジャンのハギレのため、リーズナブルかつ加工しやすいので財布やキーケースなど自分だけのオリジナルを作ってみては? 少し力が必要だけど根気があれば初心者にも作れるし、出来上がったときの感動はひとしお。慣れるととても面白いと、セカンドライフの趣味にする人も最近増えているのだそう。針や工具など、クラフト社のハンドメイド用品もあるのでぜひお店をのぞいてみて。また、早くも入園・入学用のキャラクター布の新柄入荷中!

大和屋  
静岡市清水区辻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 伊あり  
http://www3.tokai.or.jp/yamatoya/ 大和屋 清水 検索

## こども英会話アミティー静岡駅南校 11/8(水)リニューアルオープン!!

全国に85校を展開。指導実績44年の子ども英会話専門校アミティー。静岡駅南校のリニューアルオープンを記念し、レッスンを4回5,500円・8回8,000円(各税別)で「お試し」できる。外国人または日本人の教師が担当する会話クラスや他に文法クラスなど、担当教師や回数・目的別でもクラス選択が可能。6か月ベビーから高校3年生まで年齢・経験別に細かくクラス分けされているので、来春スタートを検討している初心者も今からスムーズに学習を始める絶好の機会。言葉の基礎を身に付ける上でとても重要な時期で、大人気の0~3歳クラスはお早めに! 静岡校でも同時実施中。11/30(木)最終受け付け。期間中入学金0円。定員になり次第締め切り。詳細はHPまたは電話で。

こども英語・英会話専門校アミティー 静岡駅南校・静岡校  
●静岡駅南校  
静岡市駿河区南八幡町8-22  
セントラルスクエア静岡グランド1F  
☎054-280-4588 11:00~20:00  
●静岡校  
静岡市東区鷹匠3-7-17  
マンションカトリア1F(水原交番南へ150m)  
☎054-249-0170 11:00~20:00  
amity 検索

## アリさんが現地で直接買い付けトルコの職人が手作りした個性派アクセサリー

先日まで長らくトルコに帰省中だったオーナーのアリさんが、現地トルコの職人の工房などで直接買い付けてきたアクセサリーの数々。「貿易が盛んなトルコには、まだ本物の職人がたくさんいます。だから一つ一つ違って、とてもキレイな細工のものが多いんです」というアリさんの言葉通り、トルコ石とシルバーのアクセサリーはなかなか日本では見えない個性的なデザインばかり。落ち着いたシンプルな服に、こんなアクセサリーを身につけるだけで、なんだか気分が上がりそう。高価なアクセサリーだけでなく、今回はトルコのお土産の定番とも言える「ナザール・ボンジュウ」もたくさん入荷。「ナザール・ボンジュウは、はるか昔からトルコに根付いてきたもの。よく守り、と言われていたけど、ちょっと違う。これは人からの邪視や嫉妬のまなざしをはね返す、という意味で大切な物に付ける風習があって、玄関、車の中、赤ちゃんの服などにも付けますよ」とアリさん。目玉の部分はちゃんとトルコの職人がガラスで作ったもの。1,000円以下のものもあるそうなので、のぞいてみては? また「バシャ」は11/25(土)に2階もオープン予定。さらにたくさんの商品が並ぶそうで楽しみです。

PASA(パシャ)  
静岡市東区興津町2-2-4 ワタナベギャラリービル1F  
☎054-266-4662 10:00~19:30 無休  
パシャ 静岡 検索



あの子に1つ贈り物

初登場は1985年。以来、MADE IN JAPANを守り続ける人気の高いおもちゃのピアノ。今年7月にリニューアルし、屋根の間かないグランドピアノが登場した。鍵盤は32、倒れにくい4本足、正確な音程は、さすが、ピアノの大手の河合楽器製作所。音源にアルミパイプを使用し、耳に優しいクリアな音。カラフルな音の世界が、あの子の心にポエムを生んだり、夢や物語を届けてくれる。色は赤・白、木目調のナチュラルや屋根の間かないタイプもそろそろ。

ミニピアノP-32

(赤・白)14,904円  
(ナチュラル)17,064円

カワイ静岡ショップ  
静岡市葵区東町2-4-1(野澤ビル2-3F)  
TEL.054-273-3950



サブリーな1pose

- 1 割座(正座からすねを外に出しお尻を床に付けた産り方)で産る。
- 2 背側に手をつき、肘をつき...と段階的に上体を後ろに倒していく。膝が浮かないように、楽な幅に開いて。
- 3 背が床に付いたら呼吸を繰り返して、力を抜いていく。2.3分キープ。

食後におススメ。ほぐしたい時にも



起き上がる時も勢いを付けず、逆の手順でゆっくりと!



グループ  
ヨガインストラクター  
YOSSY先生

お好きな入会キャンペーン実施中!  
WEBをチェック!「アستنを見た」で  
1日体験通常2,700円→0円

グランツ 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/

asten life

1 ムーブメント for ワンダフルライフ!

とっさの1フレーズ

! 怪しいぞ?!

サウンドス フィッシー!  
Sounds fishy!  
「怪しいぞ?!」



Point  
Fishは魚ですが  
Fishyで「生臭い」という意味があります。  
日本語でも怪しいことに対して「臭い!」とは言いますが、魚は使いませんよね。  
「何かおかしい=臭うぞ!」ユニークな表現です。

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

NB International Kindergarten  
NB International Kindergarten



はじめましてのLGBT展

あざれあ図書館は11/9(木)まで「はじめましてのLGBT展」を開催。同性愛者などの性的少数者を指すLGBT。知らずに誰かを傷つけてしまわないように、まずは知ることが始まる。DVDの上映(12:30~14:30)も予定。

県男女共同参画センターあざれあ図書館  
静岡市駿河区馬廻1-17-1 2F ☎054-255-8763  
平日9:00~18:00、土日祝9:00~17:00(期間中11/5は休室)

季節限定! こだわりのそばパン

新そばの季節到来...と言ってもそば屋さんでなくパン屋さんからの新商品。プレーンベーカリーがソバ粉、ソバの実、ソバ茶をふんだんに使った季節限定商品「こだわりのそばパン」を発売。香りと甘みを楽しんで!



PLAIN BAKERY(プレーンベーカリー)  
静岡市清水区江尻台町22-34 エスジーポート「アンドカフェ」内 ☎054-345-6820(予約専用)  
10:00~20:00(パンの販売は12:00~ ※売切れ次第終了) 2F・火曜定休

子育て全力応援City 藤枝ほっこり暮らし大作戦!

環境の良さや充実した子育て支援サービスが人気で、このところ人口増加中の藤枝市。実際に住んでいる3人のママさんと住まいのプロの細野さん(明和住宅営業部長)に、藤枝暮らしの魅力を深掘りしていただきました。

命を学べる自然の遊び場

R子 藤枝に引っ越してきたら自然と商業施設がほどよくあり、魅力的。虫がすむような環境で、子どもたちも自然の遊びができます。  
細野 子どもが遊べる施設が街にどんどん増えていますね。街づくりがうまく進められている印象です。  
Y子 蓮華寺池公園には水辺もあればちょっとした山登りもできるので、おかげで子どもが健脚になりました。近所の白藤の滝でも、2歳児がスタスタと(笑)。岡部の玉露の里周辺もよく行きます。初めて見る虫のことを子どもと一緒に勉強して、命や生死について学ぶ場にもなっています。  
R子 蓮華寺池公園隣のれんげじスマイルホールとか藤枝地区交流センター内の藤枝子ども広場とか、親子連れ同士の交流の場も増えています。おかげで新しいママ友もできました。  
Y子 藤枝地区交流センターは行くたびに新しいおもちゃがありますね。そ



庭で畑をやりたいという夫の夢がかないました

働くママへのサポートが手厚くて安心です

スーパーも病院も昔と比べて増えています

れに、温もりのある木のおもちゃで遊ばせられる。保育園に併設された交流センターもあります。  
M子 保育園や幼稚園では入園前の小さい子が参加できる催しなどもやっています。保護者としてもありがたいと思いますよ。  
R子 私は子どもを預けて働きに出るのが不安だったんですが、子どもが病気がかかった時も預かってくれる病児や病後児保育施設があるので、何かあっても安心です。今は子どもが熱を

出した時など、職場の理解や協力にも助けられています。

便利と余裕が両方ある

M子 私の実家がある上野田の辺りは昔と比べてスーパーも続々とできて便利になっています。病院も増えました。  
Y子 最近できた皮膚科と整形外科、耳鼻科も評判がいいみたいです。  
M子 お店も増えて、暮らしの不便は感じません。交通の便も良く、家族で出かけるのにもいい所です。  
Y子 うちの主人が庭で畑をやりたいと言っていたんですが、通勤している静岡市内ではなかなか難しい。それで藤枝の郊外にゆりのある家を買いました。  
細野 藤枝市街では50~60坪の土地が、静岡で30坪くらいの土地を買うのと同じ価格で手に入る計算になります。夏の間プールを出しっ放しに



Y子さん  
出産を機に、夫の勤務先の静岡と実家がある掛川の中間に位置する藤枝に移住。2児のママ。

R子さん  
藤枝幼稚園の先生。2歳の男の子を対の保育園に預けて仕事と子育てを両立。地元生まれ、藤枝歴3年。

M子さん  
藤枝生まれの藤枝育ち。現在は勤務先の藤枝幼稚園をお休みして初めての子育てに奮闘中。

取材協力 / 藤枝市 認定こども園 藤枝幼稚園 明和住宅

わたくしの家づくり STORY (藤枝編)  
したり、花や野菜を育てたりという余裕のある広さですね。広いと建物の間取りの自由度も上がります。  
M子 うちも、土地は子どもたち世代にも受け継いでもらえるからと思って、実家の近所に土地付きの家を買いました。決して広くないけれど、駐車スペースも十分確保できています。  
細野 藤枝では駐車場3台分も珍しくないですよ。

子どもが泣いてもOKな土地柄

細野 最近は市の子育て支援策の成果が街に根付いてきた感じがしますね。市のホームページからも人を受け入れる姿勢が伝わってきますよ。  
R子 市役所も明るい雰囲気、子ども用スペースができていて、手続きの時もゆっくり話が聴けます。  
M子 いい人が多いですね。  
R子 子どもが泣いても全然大丈夫、みたいな雰囲気です。  
細野 バイタリティがある人が多くてマルシェなども盛んだし、商店街も元気で祭り好きですね。  
Y子 浜松もお祭り好きだけど、もっと距離が近い気がします。サイズ感のせいかも。  
細野 静岡市街への買い物は時々行けば十分ですね。毎日広い庭で自然と触れ合って便利に暮らせる「ちょうどいい街」が藤枝の良さだと思います。



まさに子育てに「ちょうどいい街」ですね!

明和住宅営業部長 細野賢平さん  
藤枝の住環境に精通。家に移れば4児のママ。

MORINAGA  
今宵の家飲みは小麦胚芽のクラッカーとボジョレーヌーヴォーとあなたと楽しむ幸せ。

そのままでも、アレンジしてもおいしい!

ワインにぴったり! 生ハム&ルッコラ

食感も楽しい! ハニーミックスナッツ

材料 7枚分  
小麦胚芽のクラッカー...7枚  
生ハム...7枚  
ルッコラ...適量  
カッテージチーズ...適量  
オリーブオイル(お好みで)...適量

①小麦胚芽のクラッカーに生ハムを1枚、ルッコラとカッテージチーズを適量のせる。  
②お好みでオリーブオイルを回しかけてできあがり。

材料 7枚分  
小麦胚芽のクラッカー...7枚  
ミックスナッツ...40g  
はちみつ...適量  
ドライフルーツ(お好みで)...適量

①小麦胚芽のクラッカーにミックスナッツをのせる。  
②お好みでドライフルーツをかざり、はちみつを回しかけてできあがり。

小麦胚芽の香ばしさとさっくり食感がおいしい!

天然の食物繊維 1枚あたり 0.8g

レシピがいっぱい!  
小麦胚芽のクラッカー 食べ方アレンジ 検索

商品に関するお問い合わせ  
森永製菓株式会社 お客様相談室 0120-560-162 (日・祝日を除く9:00~17:00)  
森永製菓株式会社 http://morinaga.co.jp

いい街にありません。

明和住宅の家は、

街と暮らそう。

「あー、ぼく、一生ここであそびたいよ」  
「ママだって、はるくんよ」  
「一生一緒に遊んでいきたいな」

青木中央公園  
多彩なお店が点在する青木地区の中心に2013年誕生した多目的公園。天然芝の広場も遊具スペースも、街なかでは珍しいほど広々。

街づくりから始める家づくり  
meiwa Jutaku 明和住宅株式会社 静岡市葵区香谷5-11-5 tel: 054-263-1144 明和住宅 検索

**日帰り旅行予算 一人1回あたり 約16,000円**

秋の行事が一段落した11月、ファミリーにとってはこれから家族旅行の絶好機かもしれない。子どもはどんな旅がしたいのだろう。民間の調査(ブックン・ドットコム)によると、5歳~10歳の子供たちは「地元ではできない体験」「珍しい食べ物」「プール/ウォータースライダー」「大きい部屋」「ビーチや海の近くの宿泊」「夜更かし」などが、旅に欠かせないと思っていることが分かる。ところで、プランを練るにはまず予算。観光白書では、日帰り旅行の場合、一人1回当たりの予算は約16,000円。お家のやりくり担当大臣



アステック・サポーター/夏子さんと息子さんたち

**新江ノ島水族館**  
静岡駅から約160km  
「えのすい」と親しまれている水族館。最近「満天の星降る水族館~ナイトワンダーアクアリウム~」のファンタジックなプログラムの数々が話題に。水族館プロデューサー・中村元さんも著書「水族館哲学~人生が変わる30館」の中でご紹介。神奈川県藤沢市片瀬海岸2-19-1 tel.0466-29-9960



着替えも中でできるよね! 海水浴の時もいいね。

**西天城高原牧場の家** 静岡駅から約120km  
静岡県内でも有数の美しい星空が見える伊豆。中でも西天城高原は、標高750mで見晴らしも素晴らしい、おすすめの星空スポット。コテージ宿泊もよし、STEP WGNのオプション「連結マット(32,400円)」があれば車中泊も快適。冒険気分を満喫できちゃう! 賀茂郡西伊豆町宇久須3609-1 tel.0558-55-0787

車中泊ができるなら 星を見に行きたいですね。

**おチカラ拝見。新型ハイブリッド車の遠出もラクラク!**

仕様が登場した。ハイブリッド車も数々あるが他社との違いはどこにあるのか。Honda Cars 静岡の石井良臣さんによると「三つのドライブモード(EV・ハイブリッド・エンジン)を搭載しているのが特長。場面に応じて一番効率よく走るモードに自動的に切り替えて走ってくれる。これはHondaならではの、モーターを主役にした相当レベルの高いハイブリッドなんです」とのこと。ファミリーカーでは珍しいエコな仕組みというだけでなく、力強いパワーを発揮するという。

**人気ファミリーカーに 待望のハイブリッド!**  
子育て家族にとって大活躍のファミリーカー。熟の送迎、スポーツクラブや部活動の遠征、家族旅行、実家への帰省など、やはりなくてはならない必需品になっている。そんなファミリーカーの一つ、Hondaの「STEP WGN SPADA」に初のハイブリッド

マイナーチェンジとはいえHonda自慢のハイブリッド機能を持つSTEP WGN SPADAには注目が集まりそう。これまでも「広々とした室内」「安全運転機能」などHondaならではの機能は評価が高いが、もう一つ、心憎い機能に後ろのドア「わくわくゲート」(タイプ別設定)がある。駐車スペースの後ろが狭くてハッチバックを上げられない時、急な雨降りのお迎えに自転車を載せたい時、ベビーカーを畳まずに載せたい時...さまざまな場面で「助かった!!」という声が寄せられているという。車のある暮らしを楽しんでほしいというHondaのスピリットが感じられてワクワクしてくる。



**家族で 遠出したくなるクルマ、STEP WGN**

大人も自転車もそのまま乗せられる。そのままで乗せられる。大人も自転車もそのまま乗せられる。そのままで乗せられる。大人も自転車もそのまま乗せられる。そのままで乗せられる。



マイナーチェンジとはいえHonda自慢のハイブリッド機能を持つSTEP WGN SPADAには注目が集まりそう。これまでも「広々とした室内」「安全運転機能」などHondaならではの機能は評価が高いが、もう一つ、心憎い機能に後ろのドア「わくわくゲート」(タイプ別設定)がある。駐車スペースの後ろが狭くてハッチバックを上げられない時、急な雨降りのお迎えに自転車を載せたい時、ベビーカーを畳まずに載せたい時...さまざまな場面で「助かった!!」という声が寄せられているという。車のある暮らしを楽しんでほしいというHondaのスピリットが感じられてワクワクしてくる。

**アステック流 大人ドリル 淑女検定**

イ. チャレンジテーマ タップダンス

タタタタ、タタタタと音楽に乗せて足でリズムを刻むタップダンス。難しそう...と思う人もいるかもしれないが、初心者でも即興で踊れちゃうんだとか。さあ、物語の主役になったつもりでリズムを感じてみよう。

**問題1** ダンサーの憧れ、タップシューズ。靴の裏に金属が付いているが、いい音が鳴る秘密とは? 正しいもの一つを選んで。

A. 金具と靴底を密着させる B. プラチナ製の金具にする  
C. 金具と靴底の間に隙間を作る D. 靴全体を金属製にする

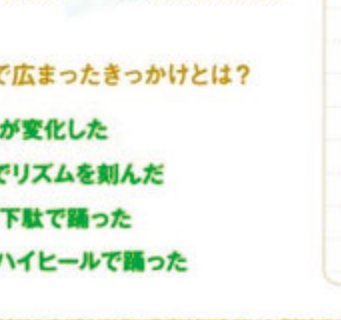
**問題2** タップダンスの音の出し方は次のうちどれ?

A. 足全体で踏み鳴らす B. 足首で振り鳴らす  
C. 思いっきり床を蹴る D. 足と足で打ち鳴らす

**問題3** タップがニューヨークで広まったきっかけとは?

A. アジアの民族音楽が変化した  
B. 黒人がストリートでリズムを刻んだ  
C. 江戸時代、町人が下駄で踊った  
D. ハリコレモデルがハイヒールで踊った

**SBS学苑 静岡校**  
【タップダンス入門】講師 古城 都 先生  
(元宝塚歌劇団月組トップスター) 宝塚歌劇団での経験を活かしたレッスン。芸術監督吉祥寺スタジオ8月開校。



**SBS学苑静岡校 INFORMATION**  
第1・3月曜日 13:30-14:30  
タップダンス入門  
入会金/1,500円(年会費別途)  
受講料/1,500円(3ヶ月分) 習熟度別受講料あり  
スタジオ練習費別途/500円(1回)  
講師/古城 都(宝塚歌劇団月組トップスター)  
タップシューズも、1週間お預かりして調整します。お預かり期間中は基本ステップが学べます。  
【お問い合わせ・お申し込み】  
Tel.054-282-1191

**正解 & 解説**

**問題1** → 正解 C  
タップシューズの靴底の裏に付いている金属は「タップチップ」と呼ばれ、専用シューズのつま先とかかとに付ける。靴底にぴったりくっつけるのではなく、微妙な隙間を作り、いい音が鳴るように調整する。シューズはなじみのいい柔らかい革製で、ノーマルのオックスフォードシューズからストラップ付きヒールまで衣装に合わせて選ぶ。古城先生の愛用シューズは本場ニューヨークであつたもの。

**問題2** → 正解 B  
床をダンダンと踏んで音を鳴らすと思われがちだが、実は力を入れずに足首を振って床に当たった音がタップダンスの音。そのため足首や股関節の柔軟性がとても大事になってくる。膝下に力を入れて踏み鳴らしてしまうと、重く鈍い音になるが、力を抜いて足首で振り鳴らすと軽やかな音になる。床の素材によっても音は異なり、理想の床はフローリングだそう。練習を積むほど洗練された音になるという。

**問題3** → 正解 B  
諸説あるが、祖先からリズム感を受け継いだ米国の黒人たちが、ストリートで足でリズムを刻んでいたことがニューヨークタップ誕生のきっかけという。そこからブロードウェイを経てタップダンスが誕生した。雨の中で踊るミュージカル映画「雨に唄えば」などに代表されるように、一人で踊るのが本場のスタイル。日本のタップダンスの先駆者である古城先生は「ぜひ本場ニューヨークのタップダンスを知ってもらいたい」と話す。

**asten INFORMATION**

**華やか2種 中島屋のクリスマスケーキ**  
今年の中島屋グランドホテルのクリスマスケーキは、きめ細やかなスポンジにフレッシュクリーム、静岡産イチゴをのせた「ホワイトクリスマス」(18cm・4,500円)と、カスタードクリームの上に3種のベリーを並べた「フルーツタルト」(18cm・4,000円)。ホテルメイドのスイーツで特別なパーティーを!

**中島屋グランドホテル**  
静岡市東区榎原町3-10 ☎054-253-1151  
予約:~12/16(土)  
受け取り:21(木)~25(月)、11:00~19:00 2Fテラスラウンジ

**6日間限定ギャップ展**  
手造り家具の金鱗が11/23(木・祝)~28(火)、ベルシヤ遊牧民の手織りじゅうたんギャップ展を開催。世界的ブランドのゾランヴァリ社の品を展示販売する。天然草木から生まれた色あいてアート性豊かなデザイン。厳選400枚をじっくり見るチャンス。期間中3万円以上購入でキムのクッションカバープレゼント。

**手造り家具の金鱗**  
静岡市駿河区北丸子2-38-9 ☎054-201-2511  
10:00~18:00

**3階建て住宅モデル邸オーナー募集**  
パナホーム静岡が3階建て住宅のモデル邸オーナーを募集。実例見学会や住宅の撮影、取材等の協力することで価格や仕様の優遇を受けられる。限定10邸で3/31までに着工が条件。パナホーム「ビュー」は間口最少3.5mから建築可能で、制震鉄骨構造の市街地向け住宅。ビュー/詳細やその他条件はHPでチェックを!

**パナホーム静岡 中部営業部**  
静岡市駿河区中島252-1 ☎0120-87-1057

**一新。STEP WGN SPADA**

欲しいその瞬間に、最大の力を。

STEP WGN SPADA HYBRID G-Honda SENSING  
車両本体価格 **3,350,160円\***

期間中、試乗・査定・お試しいただいたお客様に  
**Hondaオリジナルステーションリーセットプレゼント!**  
●ISシート ●Aのリアアライバー ●フリアクションボールペン

期間:2017年12月末日まで  
対象車種: Honda全車種

STEP WGN SPADA HYBRID G-Honda SENSING  
車両本体価格 **3,350,160円\***

初めてで不安だったけど... なかなか勇気が出なかったけど...  
**もっと早く来れば良かった♪**  
という方、増えています!

**あなたも“美容クリニックデビュー”しませんか?**

私たちは外見だけでなく、内面からも皆様にご満足頂くことを大切にしています。ドクター&女性カウンセラーによる「ダブルカウンセリング」でお悩みをじっくり伺い、皆様が本来お持ちの「美しさ」や「素晴らしさ」をさらに引き出すためのお手伝いをいたします。

総院長 Profile  
**内藤 崇**  
静岡県出身  
山梨医科大学卒業  
日本形成外科学会認定  
形成外科専門医

ゆったり過ごして頂ける待合室  
パウダールームも完備  
カウンセラーは全員女性です

まずはお気軽に! **無料カウンセリング**  
ご予約の際は「アステックを見た」とお伝えください  
☎0120-245-778

地元密着 開院21周年 **けやき美容クリニック**

カウンセリングやご相談は無料です  
駐車場は別途料金がかかります  
診療時間10:00~19:00/土日祝も開院  
自由診療・保険適用外 ※手術料は全て別途です

**静岡院**  
JR静岡駅北口から徒歩5分  
静岡市東区北丸子3-1 深尾ビル3F

**沼津院**  
JR沼津駅南口から徒歩1分  
沼津市大手町1-1-3 沼津商工会館5F

**Honda Cars 静岡** 本社:静岡市東区長沼596-3 ☎054-263-5522

東静岡店 ☎054-265-5211  
清水吉川店 ☎054-263-9561  
電南店 ☎054-248-0202  
清水吉川店 ☎054-344-6311  
清水渡川店 ☎054-347-0011  
ホンダオートテラス静岡 ☎054-201-3700

静岡院 沼津院

# 目からウロコ、驚きの連続！ アステンの エネルギー見学会

発電の現場を見て、これからのエネルギーを考える。そんな視点で「アステン エネルギー見学会」が開催された。参加したのはアステン読者の女性4人。「特にエネルギー問題に強い関心があるわけではない」と語る参加者が、見て、驚き、感じたこととは？

## 原子力発電の仕組みを知る

今回のエネルギー見学会に参加したのは、高野倉加奈子さん、小関慈さん、内田友美さん、横井文さんの4人。母として家族の暮らしを支えながら、あふれる好奇心で今を捉えようと努めるアステン読者だ。一行がまず向かったのは、御前崎市にある「浜岡原子力発電所」。ここは、原子力発電の仕組みや浜岡原子力発電所の安全対策などを気軽に学べるスポットで、開館時間内であれば、誰でも自由に見学することができる。浜岡原子力発電所職員の山田起永子さんと石川粧子さんが、見学会のナビゲーターを務めてくれた。

原子力館見学後は、スマホアプリのVRで、防波壁などのイメージを体感。実物への期待がさらに高まる。



いろいろな安全対策にビックリしました by横井さん



小学5年の息子に自由研究のテーマとして薦めたい by内田さん



建屋の強化扉は厚さなんと1m  
スマホアプリのVRでも発電所の内部へ

防波壁の大きさにビックリ!

海拔22m、総延長約1.6kmの防波壁。基礎は深さ10~30mまで達し、岩盤に掘り込まれている

## 見学を終えて

### エネルギーは身近な存在

**内田:** 多重性のある安全対策でした。  
**高野倉:** でも、そこまで対策をしなければいけないほど、原子力って怖いのかな、とも思いました。  
**内田:** それは、私も感じましたね。ただ、何も知らないまま漠然と怖がるより、どうしてそのまでの対策をしなければならないのか、それをみんなで考える必要があると思います。  
**高野倉:** 反面、エネルギー問題って難しいと思いませんか。今の日本の電力事情を考えれば、火力、原子力、再生可能エネルギーをミックスする方法がベターだと思いますが、今後もこのま

で良いとは思いません。  
**小関:** 日本の電力の約85%が火力発電で賄われている現状は、異常ですね。エネルギー問題って言ってしまうと、ちょっと難しそうなので、入り口の部分は、もっと分かりやすく説明した方がいいと思います。  
**横井:** エネルギー問題や原子力発電のことをもっと知りたい、もっと勉強しなくちゃ、と思いました。そんな思いを子どもや友人にも伝えたいです。電力会社って聞くと、つい身構えてしまうけど、本当は身近な存在ですよね。今日案内してくれた山田さんや石川さんのような人たちが一生懸命働いている姿を思い浮かべると、電力会社のイメージは変わります。  
**小関:** 普段、何気なく使っている電気がどこで、どのように作られ

ているのか、あるいは、見えないところで誰が作っているのかということもじっくり学ばべきだと思います。  
**高野倉:** そういう部分も含めて、今日は見学できて良かったです。

浜岡の現場はコチラから！  
浜岡VRアプリ

iOS (iPhone) 版    Android 版

※データ容量が大きいのでWi-Fi環境下で状態がダウンロードしてください。

今後のエネルギーの組み合わせ方をしっかり考えたいと思いました。 by高野倉さん



これからの日本を担う世代にもよく考えてもらいたいです by小関さん



取材協力/中部電力 問い合わせ ☎054-273-9004



津波の影響を受けにくい高台のガスタービン発電機。中規模の水力発電所と同程度発電でき、建物は免震構造になっている。



## 海拔22mの防波壁に 圧倒される

その後、4人はいよいよ「浜岡原子力発電所」へ。最初に向かったのは、発電所内への津波の浸入を防ぐ防波壁と改良盛土。海拔22m、総延長約1.6kmの防波壁は、実物ならではの圧倒的な迫力で、参加者は「これなら津波は越えられないでしょうね」と驚いていた。

次に見学したのは、さらに、万一津波が敷地内に浸入してきた場合の安全対策。原子炉建屋への浸水を防ぐ巨大な強化扉、緊急時海水取水ポンプなどを見て回った。

参加者の驚きはまだまだ続く。一行は、発電所の背後に広がる海拔30~40mの高台へ。やがて見てきたのは、緊急時の淡水貯水槽、ガスタービン発電機、可搬型注水ポンプ車、電源車などだ。これらのバックアップ設備は、津波が敷地内に浸入し、何重もの安全対策が破られてしまった万一のケースを想定しているのだから、実際に稼働する確率は限りなく低い。それだけに参加者の驚きも想像をはるかに超えていたようだ。「万一の、さらに万一のことを考えた上での安全対策ですね」

可搬型の注水ポンプ車や電源車も見学。保管場所は、敷地内の東西2カ所に確保。これもリスク分散の工夫。解説するのは石川さん

# asten PEOPLE vol.145

## 蒼井優 女優

沼田まほかるのミステリーを映画化した「彼女がその名を知らない鳥たち」が公開中。主人公・北原十和子を演じたのは蒼井優さんだ。蒼井さんの演技に引き込まれ、十和子と、彼女の周りに漂う不穏な空気をリアルに感じてしまう。32歳となった蒼井さんに、作品について、また女優としての喜びを聞いた。

**Q.白石と監督のお仕事はいかがでしたか。**  
白石さんは質問にいろいろ答えてくださる監督でしたが、現場で芝居をしていると笑いが聞こえてくるんです。白石さんは(登場人物のような)駄目な人がかわいくて仕方ないらしくて笑っちゃうんです。私はまだ役がつかみきれているのか分からない手探りの状況だったので、「これってコメディ者だったっけ?」と何度も聞いてしまいました。

**Q.役に入る前に原作は読みましたか?**

このお話をいただいて原作を読み、そこから一気にまほかるさんの本を読みました。

**Q.十和子というキャラクターをどうとらえましたか?**

十和子は「さすがまほかるさん」というキャラクターで、演じるとなるとなかなかひどい女性です。ひどい女性ってワンシーンだけなら伸び伸びやれるんですけど、ずっと見ていただかなきゃいけないので、どの程度までやっていいのかが計算は必要だなと思いました。女性の弱さや駄目さや欲と…負のものを集めたらこうなりました、という子。誰でも十和子的な部分があり、みんな何かそこをふたをして生きていくとも思います。

**Q.阿部サダヲさんの陣治はいかがでしたか?**

蒼井優からすると阿部さんのひどさに女性スタッフ



# “幼い時は誰でも自分だけが楽しければいい。 今、自分だけが楽しい時は楽しいと思えない。”

存在なんです。十和子にとっての陣治は真逆の存在。下に見て演じなければならぬのが難しかったです。現場で見るとうっかりかわいかったりするんです。「だめだめ。私はこの人が嫌い」と自分に言い聞かせていないといけない魅力でした。

**Q.松坂桃李さん演じる水島の薄っぺらさもある意味、魅力的でしたね。**  
薄っぺらい男を薄っぺらいままできるってすごいですよね。普通、その役のいい所とかを作りたいと思うんです。役者だと思いません。最初は笑いが撮っていたんですけど、水島のあまりのひどさに女性スタッフ

みんな嫌悪感を抱いていきました(笑)。  
**Q.竹野内豊さんの黒崎との回想シーンも美しく、陣治との生活との対比が鮮烈でした。**  
黒崎とのシーンは完璧すぎて、カラオケのイメージ映像のような感覚でした。幸せな感じがするけど張りぼて感もある、危ういバランス。陣治という時の十和子は黒崎を求め続けているんだけど、黒崎や水島とのシーンを撮っていると「早く陣治とのシーンを撮りたい」と思っていました。

**Q.映画の仕事をはじめた頃と今、どちらが演じる喜びを感じていますか?**  
100パーセント、今です。もちろん10代の時の



彼女がその名を知らない鳥たち

**★ PROFILE**  
1985年8月17日、福岡県生まれ。99年、ミュージカル「アニー」で舞台デビュー。2001年、「リリィ・シュシュのすべて」で映画初出演。06年、映画「フラガール」で日本アカデミー賞最優秀助演女優賞と新人女優賞を受賞。映画「彼女がその名を知らない鳥たち」(クロックワークス)は新静岡セノバ9F・シネシアターで上映中(15歳未満は鑑賞できない)。

カリモク家具 静岡ショールーム 受付で「アステンを見た」とお伝え下さい。

# カリモク快適家具フェア

新築 リフォーム お買替え お買出し をご検討のお客様へ

11/11(土) 12/10(日) 10:00~18:00

「ご成約記念品」プレゼント

カリモク史上、最高の盛り心地。15年に見事な心魂研究の結晶「アハツ」を凝縮、圧倒的な快適性を作り出しました。

「2018学習机フェア」開催中

徹底した国内生産を貫き、木の温もり溢れる家具作りで愛される「カリモク家具」。日本の技が光るカリモク家具の魅力をぜひこの機会にご体感ください。

国産家具 メーカー カリモク家具 修理相談 無料でプランを作成

ソファ、ダイニングセット、食器棚、リクライニングチェア、TVボード、学習机、ベッドなど展示。

カリモク家具 静岡ショールーム 静岡県静岡市駿河区池田836-1 ☎054-263-8888

カーナビは「静岡県駿河区池田836」と入力してください。

会場 静岡ショールーム 505号棟 静岡駅前17分 徒歩5分

主催 AID advance interior design 静岡オフィス 静岡県静岡市清水区中瀬1-9-27 エディ・メンフィス号 TEL 054-625-5040

昨年好評の海老・蟹・肉フェアが、今年も登場!

# 海老・蟹・肉 Fair

コーヒョップ パーゴラ

1期 11/1(水)~30(木) 2期 12/1(金)~30(土)

メニュー例: 桜エビ入り十六穀米とトラウトサーモンマリネ(11月・12月)、カンパネールとハムのサンドウィッチ(12月)、カニのアラランチーニ(11月・12月)、カニピラフ(11月・12月)、パスタ(11月・12月)など

ランチbuffet (ランチパフォーマンス) 平日 ¥3,000 ¥2,700 ¥1,500 ¥800 土日祝 ¥3,300 ¥3,000 ¥1,500 ¥800

ディナーbuffet (ディナーパフォーマンス) 1期(11月) 大人 ¥3,800 シニア ¥2,200 小学生 ¥1,200 幼児 ¥1,200 2期(12月) 大人 ¥5,000 シニア ¥4,500 小学生 ¥2,500 幼児 ¥1,300

ホテルアソシア 静岡 コーヒョップ パーゴラ ランチbuffet ディナーbuffet 10% OFF

有効期間 2017 11/4(土)~11/30(木)

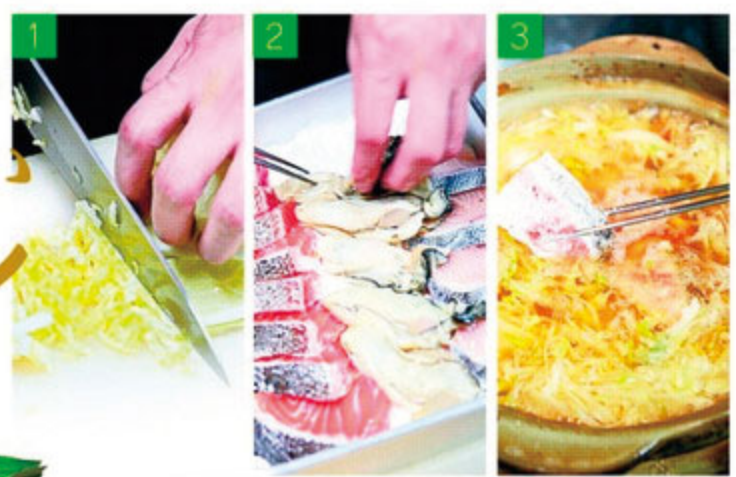
※1グループごとの合計金額から10%OFF。 ※2期スタートは12/1(金)から。 ※他日の割引とは併用できません。



11月は魚介のうま味たっぷり

# しずおかキッチン

今月のしずおか食材  
ニジマス



## 紅富士と冬大根の葛仕立て

- 材料/4人前  
白菜、大根：各400g  
ニジマス：30gの切り身8切れ  
ブリ：30gの切り身4切れ  
カキ：8個  
片栗粉：適量  
三つ葉、青ネギ、イクラ：各適量

- 魚介の  
漬け汁 だし：210cc  
薄口しょうゆ、みりん：各70cc  
鍋つゆ だし：840cc  
薄口しょうゆ、みりん：各80cc

- 大根と白菜は千切りにする。ニジマス、ブリ、カキは一緒に漬け汁に30分漬けておく。
- ①の魚介の汁気を切り、軽く片栗粉をまぶす。
- 鍋つゆと①の大根、白菜を鍋に入れ、火にかける。沸騰したら、②を入れ、1分程度弱火で煮て火を止める。5分後、刻んだ三つ葉と青ネギ、イクラを散らす。



全国トップクラスのシェアを誇る富士宮のニジマス。富士山の湧水で育つニジマスは、くせがなく食べやすい。中でも「紅富士」は厳格な基準をクリアした「エリート」だ。洋食などにも使い勝手がいい食材。ぜひトライしてみてください。



point 魚介は余熱でふっくらと。  
今月の先生 **市川 岩生** iwano ichikawa ●食彩若生代表 tel:054-221-4561  
ニジマスの代わりに、生鮭やサーモンなどお好きな魚でもおいしく作れます。漬け汁に漬けることで臭みを消し、片栗粉をまぶすことでうま味を逃がしません。火を通し過ぎないように、余熱でふっくら仕上げてください。とろみがつくので、最後にご飯やうどんを入れてもいいですね。

# 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。

2017.11月号 Vol.145 [2017.11.4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  
●静岡新聞朝刊に折込  
\*次回(2017年12月2日発行)は「クリスマス」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  
ENVELOPE KEY HOLDER  
(革キータグ) 1,620円

問い合わせ:日本スエーデン  
TEL.054-278-2761  
http://www.nihon-sweden.jp

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 をフォロー!

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・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

2017年11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広告とその理由を教えてください。
- Q3 エビの料理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 5名様  
野菜を食べるレジカップスープ  
ミネストローネ、オニオン、コーン各1食【モンマルシェ】

02 5名様10名様  
書籍 シネ・プレゴの映画鑑賞券 ペアチケット【書籍シネ・プレゴ】

03 5名様10名様  
Roots of Kawaii「内藤ルネ展」～たくさんの愛と夢をこめて～ ペアチケット【松坂屋静岡店】

04 3名様  
サンダリア 麻呂店 2,000円分お食事券【サンダリア麻呂店】

05 12名様  
お家で食べるカップヌードル 3食パック お家で食べるチキンラーメン 3食パック 各1パックセット【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。

日本平ホテル  
Christmas Dinner 2017  
贅を尽くしたクリスマスディナーで、心に残る一夜を

オールデイダイニング ザ・テラス  
クリスマスディナー2017  
2017.12/22(金)-12/25(月)  
Aタイム17:15~ Bタイム20:00~ 2部制  
お一人様 15,000円(税込) 要予約

特典  
2週間前までの  
ディナーご予約で、1組につき1つ  
クリスマスケーキ(3号)をプレゼント

ご予約お問合せ 054-335-1157 [ザ・テラス直通]  
日本平ホテル 〒424-0875 静岡市清水区馬場1500-2 TEL.054-335-1131(代) http://www.nippi.jp

85th  
内藤ルネ展  
Roots of Kawaii  
内藤ルネ展 11月14日(火)→27日(月)  
本館8階大催事場  
～たくさんの愛と夢をこめて～

●午前10時～午後7時30分 ※最終日は午後5時閉場、入場は開場の30分前まで。  
●入場料(税込) 一般800円(600円)、高大生600円(400円) ※中学生以下無料  
※( )内は前売および優待料金です。10名様以上の団体、大丸・松坂屋のクレジットカード、大丸松坂屋友の会カード、プライド・サークル会員証をお持ちの方、前売券発売場所/セブンチケット(セブンイレブン店頭)、ローソンチケット/コード46666

Matsuzakaya  
松坂屋・静岡店  
電話(054)254-1111 〒420-8560 静岡市葵区御幸町10-2  
【営業時間】10時～19時30分 始1-1階は10時～20時  
本館8階レストラン街は11時～22時