



asterisk ten

10月
Oct. 2019

月の光のかけらで作ったような
銀彩磁器のプローチ。
作者は掛川の山里に陶房を持つ竹廣泰介さん。
これは「小さな夢のカタチ」という。
森があり、木の葉があり、
蝶、鳥、猫、リス、ワニもいる。
自然界の生き物たちを、
小さなお話を書くように
ジャケットやストールの上に
軽やかに遊ばせてみたい。
静かに光る銀彩は洋服の色を選ばないから
心に灯りをともす気分で。

撮影協力 / AKI KASARA
<https://akikasara.com>

今月の
キラリ*



asten people
ニツチェ



アステン5つ星
ベーグル

特集

映画館のある町で

しずおかキッチン
コリンキーとオクラの手作りがんどき

淑女検定
西洋占星術

asten life 1

こだわりSELECTION

ひかる 光の母ちゃん エネルギー ちよいかじり!

第7話 発電と地球温暖化



明日野真美 (45歳)
光の母。エネルギー事情には無関心



明日野光 (15歳)
エネルギー事情に詳しい高校1年生



ダイナモ
明日野家の愛犬



真美のママ友 (40歳)
真美のママ友。娘は光の同級生

海鮮料理屋さんで...

- あ〜おいしい。サンマの塩焼き最高！秋にはやっぱりサンマよね〜。
- ホント！でも、このところ不漁続きなんでしょ？地球温暖化の影響なのかな〜？
- 確かに、日本周辺の海水温が上がるとサンマが日本近海まで南下しなくなるって言われてるよね。
- やだあ！それ、なんとかならないの？
- 温暖化対策には、その原因とされている温室効果ガスの排出を抑えることが有効と言われているんだ。
- 何？その温室効果ガスって。
- ホラ、特に知られているのがCO₂！
- ああ、CO₂ね。そういえば、発電方法とCO₂の関係ってどうなってるの？



- 石炭、石油、天然ガスといった化石燃料を燃やす火力発電は、CO₂を排出する発電方法。水力に太陽光、風力といった再生可能エネルギーと原子力は、発電時にCO₂を排出しないんだって。
- そうなんだ。日本は火力の割合が高いんでしょ？しっかり対策を考えていかないかね。
- うん。それに、日本だけじゃなく世界で共通意識を持つことが大切なんだと思うよ。
- じゃあ私、これからは火を使う塩焼きじゃなくてお刺身にすわ。
- ははは。それはムダ骨になるでしょ。
- ムダ骨じゃないわよ！CO₂だけに、小さな事からCO₂CO₂ (コツコツ) と、よ！
- 火力発電は燃焼効率を高める工夫をしてCO₂の排出抑制してるんだワン！



映画館のある町で

今度はスクリーンのこちら側で
私たち一人一人の、
ささやかだけど大切なストーリーが始まる。
映画館のある町は、
降っても晴れても、幸せだ。

暗闇の中、知らない誰かの時間ちゅと、
同じ空間を分け合って
笑ったり泣いたり、心を揺らしたり。
映画が終わって、いつもの風景に戻れば

1 「映画とビール」が、 人と人、日常と非日常を フワリとつなぐ

映画好きの友人同士が、食べて飲んで、さっき見た映画について語り合う。昼下がりのカフェや夕暮れ時の居酒屋で。映画館のある町の片隅には、こんなシーンがきつと当たり前のように存在している。「シネマ&ビア」も、そんな映画好きたちの集まりだ。メーリングリストでつながった10人ほどの仲間が不定期に集まって、上映中の映画から選んだ一本をサカナに食事とビールを楽しむ。

ら、遠いところを描いた映画が好きですね。たとえばブルジョア映画とか、面白いですよ」

週に一度は映画館に行き、観た映画は必ずチラシを残しておく。取材時には静岡有楽座(2011年に閉館)が1970年代に発行していたシネガイドや名画座の案内など、七間町シネマ通りの面影を伝える貴重な資料を持参してくれた。

「洋画専門の映画館、ミラノの軒下には当時、ヒメアマツバメの果がたくさんあったんですよ。数十もの果が重なり合っている景色は、ほんとうに壮観でした」

街の風景は、映画という異空間と日常をつなぐ舞台装置。今でも佐久間さ

んの記憶の中には、その頃に観た名作の数々と一緒に、七間町の空を飛び交うツバメたちの姿が鮮やかに刻まれている。



2 スクリーンは「世界を開く窓」、 映画館は 「新しい自分に出会う場所」

静岡シネ・ギャラリーは、サルナートホール(葵区御幸町)の3階にある静岡市唯一のミニシアター。お寺(宝泰寺)の住職が館長を務める映画館としても、親しまれている。

2003年の暮れ、当時まだ東京の美大生だった副支配人の川口澄生さんは、帰省時、駐車場ビルの屋上からシネ・ギャラリーの丸窓の向こうに、上映中の「トーク・トゥー・ハー」のポスターを見かけた。東京で観て、感動した映画だった。

「静岡にも常設のミニシアターができたんだと、次の日、友人を誘って観に行きました。自分の好きな映画を、他の人も好きになってくれたらう



「映画が好きで、ビールが好き。参加の条件はこれだけです。職業も映画の好みもバラバラ。だから楽しいんです。年に一度、それぞれの年間ベスト10を持ち寄り、発表する日は大いに盛り上がります」と、10年前の発足以来、メンバーに名を連ねている佐久間美紀子さん。元・静岡市立図書館の司書。現在も「静岡図書館友の会」運営委員として、図書館を支える活動を続けている。

「いつも本に囲まれているからでしょうか、映画を観る時は言葉の世界を離れて、スクリーンの映像を楽しみます。今、自分がいる日常か



れしい。その思いは、今も変わらないですね」
上映する映画の選定は、川口さんの大切な仕事。年間およそ300本の映画を観る。

「製作者がちゃんと鑑賞者の方を向いて、これを届けたいという強い思いで作られた映画には、熱意や力を感じます。僕たちも同様に、この映画を静岡のお客さんに届けたいという作品を丁寧に選んでいます」

年に一度、募集されるシネ・ギャラリーの会員は約4500人。川口さんはいつも、「ここは私たちが支える映画館」という、会員たちのプライドにも似た思いを肌で感じるという。時にはそれがプログラムに反映されることも。10月26日(土)から上映予定の「新聞記者」もその一つ。事情により全国公開のタイミングは逸したが、「この映画をシネ・ギャラリーで観たい」という多数の声が上映を実現させた。

映画館での体験は鑑賞者にとって、「毎日がライブではないか」と川口さんは言う。

「映画が終わり、客席が明るくなって、でも現実に戻るまでもう少し時間が欲しいのかロビーに滞在する人。他の人が泣いている場面で、なぜ自分は泣けないんだろうと気付く人。映画は世界に向けた窓のようで、実は自分に出会う場所なのではないか、と僕は思っています」

多様な人々を描いた映画を観て、実際に自分を含めた人間の多様性に触れる。それが映画館なのかもしれない。



3 映画が好きだから 「映画館」をつくった

JR清水駅近く。駅前銀座商店街の入り口にある酒店脇の、細い階段を上ったところに19人で満席の超ミニシアター「夢町座」がある。座長は上田絃司さん。元テレビ局勤務。長年、清水映画祭の実行委員長も務め、映像との関わりは深い。「洋画から時代劇まで、子どもの頃から一人で映画を観に行っていました」と上田さん。幼い頃から清水駅前が遊び場だった。

夢町座を始めた理由を尋ねると「ただ映画が好きだから。大それた理由なんてありませんよ」とさり。

毎月1本、8日間の上映。上田さんは、月に一

度3泊4日で東京へ。都内の映画館をはしごして候補作を観まくり、上映作品を厳選する。次回作は、第一次大戦下のフランスが舞台の「田園の守り人たち」(10月26日〜)。配給会社との交渉から、チラシやポスターの制作、受付、映写まで一人でこなす。忙しさは想像に難くない。3年たっても赤字なら止めようと思っていたが、今年で6年目。やっとなら光が見えてきた。

「興行成績? 時々晴れ、時々曇りです。続けているのは、そこに映画があるから。」

「子供の頃から、映画という得体の知れない“怪物”にまわりつかれてしまって、映画との付き合いはきっと一生続くでしょう」

4 100年前も、100年先も。 「一緒に楽しもう、この街で」

静岡の映画文化は、静活株式会社を抜きには語れない。1919(大正8)年にキネマ館を開業。七間町の交差点を挟んで、静岡オリオン座、有楽座、ミラノなど数々の映画館を運営した映画街の生みの親として、現在は新静岡セノバのシネシティ ザートを拠点に、応援・重低音体感上映など、新しい映画の楽しみ方のプレゼンターとして、映画を愛する人と地域を支えてきた。その静活が、創立100周年を迎えた今年、再び七間町を舞台に、体験型ホログラムシアターなどを併設した次世代エンターテインメント施設の開発プラン、Project_Orion(プロジェクト・オリオン)を進

めている。
「ただ施設を造るのではなく、通りや街という単位での開発をしたいと考えています。七間町とその周辺は、映画館や劇場、ライブハウスなど、人が集まるハコのDNAが脈々と息づいているエリア。それを次の100年に継承してゆくの課題です。「静岡、遊ぶトコないよね」という不満を、興行会社という立場で解決していきたいですね」と、社長室長の江崎亮介さん。

100周年を記念した企画は、シネシティ ザートでも。10月には活動弁士と楽団を招き、毎日が一期一会のライブだった往年の無声映画の上映会を現代に蘇らせる。

「お客さんからの声はいつも励みになります。音響の工夫もロビーの装飾も、SNSで良い反応が返ってくると、次はもっといい企画にし

ようと、忙しくても頑張ってしまうんですよ」と、営業管理部 課長の小山幸春さんは笑う。

「静活の活はLive(ライブ)という意味もあるんです。100年前に活動写真でお客さんに喜んでもらったときと同じように、100年後の今も、ワクワクするような新しい企画を考えています」(江崎室長)

一緒に楽しみたい。楽しませたい。映画館のある町には、そんなシンプルで優しい思いが充ちている。





こだわりを持った店・人と、古くから根付く店・住人とが
融合し調和するまち人情町
グルメやショッピングを楽しめる新たなコンパクトストリートとして、
若者たちの注目を集めている。絵になる路地裏に、
何か楽しいモノ、おもしろいコトがあるらしいよ！
そんなうわさを聞きつけて
SBSラジオ「聴くディラン」パーソナリティー渡邊ヒロアキさんと
SBSキャスターの鬼頭里枝さんが、遊びにきてみた

ヒロアキ君とキトちゃんの 人宿町

NINJYO ST. おまち歩き

NINJYO ST.
キネマ館で待ち合わせ
人宿町NINJYO ST.の中でも、ランドマーク的存在の「EZAKI SOZOSYAキネマ館」で待ち合わせ。

NINJYO ST.
TEN ROSES
人宿町でもっともバラの品ぞろえが豊富なフラワーショップ。扱うバラの中には、静岡産のものも。大切な人のために、自分のために、イメージ、予算を伝えて、世界に一つだけのアレンジメントをお願いしても。

NINJYO ST.
アクアリウム ミクロ
この秋、七間町から移転オープン。熱帯魚や水草、小鳥、爬虫類などを扱う総合ペットショップ。販売はもちろん飼育の相談やアドバイスも。金魚すくいやふれあいコーナーなど、かわいい動物に触れ合えるイベントも。

NINJYO ST.
前田直紀陶芸教室
大正時代から90年以上続く「木原屋陶器店」が、陶芸教室と展示スペースを兼ねたアトリエとしてリニューアルオープン。陶芸家の前田直紀さんが「こんなものを作ってみよう」をサポートしてくれる。

NINJYO ST.
SUMIBI FRENCH SING
静岡の山海の幸にこだわり、シンプルに素材の味を生かすため紀州備長炭のSUMIBIで焼き上げるフレンチ。料理や好みに合うお酒をシェフがペアリングしてくれる。特別な日のディナーがより忘れられないものになること間違いなし。

NINJYO ST.
ワイン食堂 GAV
珍しいワイン約70種類が気軽に楽しめるワイン食堂。フレンチ・イタリア料理出身のマスターがワインに合うようそろえたメニューはどれも絶品。ちょい飲みにも、しっかりディナーにも通いたい！

NINJYO ST.
コーポDOS
天井にも壁にもポップなイラストが描かれたビルは、築37年のアパート。リノベーションによって、若者に人気の新スポットとして生まれ変わった。ここからまた新しい何か生まれる予感？！

NINJYO ST.
テキーラダイナー
備長炭と薪を使って焼き上げるビーフパティやステーキ。ベーコンやマヨネーズにまで自家製でこだわったアメリカンダイナー。長年定しげく通うファンに絶大な人気を誇る本場のハンバーガーを食べてみて。

NINJYO ST.
SHINTOURI ST.
SHITAYADOCHO ST.
SHICHIKENCHO ST.
SOZOSYA TERRACE 静岡市 上下水道局 人宿町駐車

NINJYO ST.
テキーラダイナー
備長炭と薪を使って焼き上げるビーフパティやステーキ。ベーコンやマヨネーズにまで自家製でこだわったアメリカンダイナー。長年定しげく通うファンに絶大な人気を誇る本場のハンバーガーを食べてみて。

astén Column アステンコラム
file no. 23
日常のテーマパーク
NACHURU

News! TAKE OUT
8:00~17:00
ナチュラルで一番人気のテイクアウト商品といえば食パン。予約だけで売り切れてしまう種類の食パンもあるほど。左から、甘くてミルクキーな味わいのバンドミ480円は軽い食感。厚切りのトーストで。天然酵母の山型食パン450円は自家製の天然酵母と北海道の契約農家さんから仕入れた国産小麦を使用し、もちもちの食感が特徴。有機レーズン食パン520円は味の濃い有機のレーズンがたっぷり。トーストして美味しいバターと食べるのがオススメ。高級食パン820円は原材料にとことんこだわった食パン。手土産にも良さそう。毎日食べる食パンだからこそ、好みでチョイスしてみてください。

ぜひ活用したいのがポイントカード。
800円で1個スタンプが押され、10個たまると次回以降500円券として使えるorドリンクがもらえます！

ブレッドランド ナチュラル
静岡市葵区安東2-16-13
TEL:054-246-7600 8:00~18:00
月曜定休 画あり <http://nature-bread.com>

開港10周年を迎えた
空港さんぽ
今こそ、ソウル便がお得！
チェジュ航空2,000円～

富士山静岡空港から片道2時間で行けるソウル。実は今なら格安航空チケットがさらに安く手に入る。例えば「静岡ーソウル」の片道空港券が、チェジュ航空2,000円～と信じられない値段。これなら、おいしい焼肉を食べたい、買い物やエステを楽しみたい、という目的で、気軽にソウルへ行ける。発売日や渡航日など条件によって異なり、席数限定なので、気になったら早めに「チェジュ航空」を検索！

FDAX大森コラボの
周遊ツアーが大人気！
前回発売したツアーの第2弾の募集開始。富士山遊覧飛行、SLきかんしゃトーマス号と南アルプスあぶらとラインと大井川上駅など絶景スポットを巡るお楽しみツアー。次回開催日は11/23(土・祝)で3月まで毎月開催。詳しくは大井川鉄道ホームページへ

富士山静岡空港
牧之原市坂口3336-4
TEL.0548-29-2000

空港アクセスバスも各駅より出発！
JR東静岡駅から約13分 JR島田駅から約25分
JR静岡駅から約35分 新静岡駅から約55分

astén INFORMATION

ラグジュアリーな輸入車が一堂に！
10/19(土)・20(日)10:00~17:00、ツインメッセ静岡でプレミアムワールド・モーターフェアが開催される。【LUXURY ENTERTAINMENT】と題し、正規輸入車ディーラー・インポーターから14ブランド100台以上が一室に集う。意中のクルマに触れるチャンス。抽選会など家族で楽しめる催しも！
プレミアムワールド・モーターフェア
静岡市駿河区曲金3-1-10
ツインメッセ静岡北館

10/6(日)静岡浅間通りがタイ一色に染まる！
10/6(日)11:00~17:00、静岡浅間通り商店街で第34回「日・タイ友好 長政まつり」を開催。SBSラジオ「聴くディラン」パーソナリティー二村豊人さんと、「テキーナイト」パーソナリティー鬼頭里枝さんがステージMCを務め、二村さんは長政役にも挑戦、タイ一色に染まる浅間通りへぜひ！
第34回 日・タイ友好 長政まつり
静岡市葵区馬場町 静岡浅間通り商店街
【問い合わせ先】静岡浅間通り商店街振興組合 ☎054-253-0721

今すぐスッキリ お金の健康診断 目指せじぶん年金2,000万円！
マネーセミナー&静岡スイーツ女子会

体の健康診断も大切ですが、特に増税後は先々のお金の悩みや心配ごとも多いと言われています。お金のプロのアドバイザーが、セミナーでお勉強会後に、後日、無料相談をサービスとして、あなたのお金の健康診断をしてくれます！この機会にお金の健康診断を受診しましょう！

参加費 無料
初心者 向け!!

イベント参加者特典!!
上善如水 ハンドトリートメントをプレゼント!!
このセミナーで学ばれる内容は、実務経験豊富なアドバイザーが、実際に身につけていただくハンドトリートメントで、お金の健康診断は是非！

ファイナンシャル・プランナー 浅井 誠先生
合同会社さくらファイナンシャルプランニング代表、静岡市出身、1980年生まれ。大学卒業後、住宅会社に就職。注文住宅の営業として7年間活躍し、人生においてファイナンシャルプランナーの存在が重要であることを実感し、ファイナンシャルプランナーの資格(AFP)を取得。難しいと思われがちなマネーの知識をわかりやすく教えられると評判。将来の幸せのための積立貯蓄や、住宅ローンを活用した資産形成術などのアドバイスが好評。

人宿町人情まつり2019
2018年、満を持して復活した人宿町人情まつりが今年も開催されます。人情ストリートに、おいしくて楽しいお店が並ぶほか、熱いライブやダンスのステージも。
10/26(土) 13:00~20:00 場所/人宿町二丁目

参加店 人宿町周辺店舗20店舗以上！多種多彩なお店が集合します！

ステージコンテンツ フラダンス・ヒップホップダンス・マジックショー・ものまねショー・ライブパフォーマンス・劇団公演等 (司会:そのまんま美川)

DESIGN OFFICE SOZOSYA

10月23日(水) 19:00~20:30
10月25日(金) 19:00~20:30
10月26日(土) 10:30~12:00, 14:00~15:30

ホテルアソシア静岡 2F ばら・あやめ
住所:静岡市葵区黒金町56番地
アクセス:JR静岡駅から直結、北口から徒歩1分の好立地。

各回20名様
筆記用具、電卓

申込方法 右記の応募フォームから応募ください。当選者には、TELまたはメールにてご連絡致します。

情報誌と総合お問い合わせ窓口 TEL:0120-090-810(平日10:00~18:00)
※セミナーでは特定の商品の販売はありません。

アステン5つ星

かみしめる幸せ ベーグル

ゆでた後に焼き上げるベーグルはつやつやとしていかにも美味しそう。もっちり、どしりといった食感や、練り込んだり挟んだりする具材もお店によってさまざま。かみしめるほどに個性がにじみ出る。

- 【夢と創作のアトリエ? クレーヴ】の
- ・ジャックのまるごとカボチャ
 - ・チーズトマトバジル

住宅街にたたずむ、口コミで人気の店。国産の小麦粉や米粉を使い、商品ごとに味や香り、食感を考えてブレンド。「もっちり、ふわふわ」で食べ応え満点。一番人気の「チーズトマトバジル」はチーズとトマトソースが詰まったピザのような一品。「選ぶワクワク感を味わってほしい」と通年で60種ほどを展開。季節の新作はSNSでチェックして! かぼちゃスイーツの専門店「ポティロン」も同時に8月オープン。

静岡市葵区田町5-15
tel. 070-5296-5598
営/本・日曜 11:00~18:00
休/月・水曜 P2台
★ジャックのまるごとカボチャ ¥270、チーズトマトバジル ¥260

焼津市 【YURUK(ユウリユック)】の サバサンド



世界中を旅して食べた店主夫妻が営むベーグル専門店。二人がトルコで触れたサバサンドをアレンジした一品が人気を集めている。焼津・小川港で水揚げされた新鮮なサバをじっくりと焼き、塩とレモン、オリーブオイルでシンプルに味付け。長時間発酵させた2日間かけて作るもちもち食感のベーグルと、脂が乗ったサバの相性の良さに驚かず。店頭には他のサンドやブレーン系など15種類ほどが並ぶ。

- 【ほこほこベーグル】の
- ・季節のオーガニック野菜pizzaベーグル
 - ・麻炭オーガニックチョコバナナカルツォーネ
 - ・いちじくクリームチーズ



pick up voice
★季節のオーガニック野菜pizzaベーグル ¥400、麻炭オーガニックチョコバナナカルツォーネ ¥350、いちじくクリームチーズ ¥350(すべて税別)

コチャも!! 読者オススメ ベーグル

静岡 ● 葵区池ヶ谷「さくらベーグル」土日限定、中身が詰まっていて食べ応えがある(清水区・会社員) ● 葵区北東「ベッカライ・レッシュ」需社なおいさです(葵区・会社員) ● 焼津 ● 神宮島「kion」季節感あるベーグル(焼津市・主婦) ● 島田 ● 御飯屋町に「こぼんベーカリー」ベーグルサンドがおいしい(島田市・会社員) ● 吉田 ● 川尻「panpopo」金土限定のパン屋さん(吉田町・主婦) ※口コミですでに情報に更新がある場合があります。



- 駿河区 【MOUNTAIN BAKE (マウンテンベイク)】の
- ・ほっこりかぼちゃ
 - ・ブルーベリー
 - ・ほうじ茶ベーグル

とちか野酵母と呼ばれるエゾヤマザクラの天然酵母に国産小麦、甘酒や酒粕、洗双糖(せんそうとう)などを使った優しい味わいが特徴のベーグル。「ほうじ茶 お餅と薩摩芋入り」はほうじ茶を練りこんだ生地にぎゅうひとサツマイモのあめ煮を加えて焼いた秋限定のメニュー。果物や野菜から季節感を取り入れることも忘れない。多くの人に愛される味とキュートなビジュアルは食卓に明るさを添えてくれるはず。

静岡市駿河区高松1-24-7
tel. 054-266-7170
営/11:00~17:00(売り切れ次第終了)
休/月・水曜 P/新緑店会館駐車場あり
★ほっこりかぼちゃ、ブルーベリー 各¥220、ほうじ茶ベーグル ¥250

- 【こないろ】の
- ・抹茶甘納豆クリームチーズミニベーグル
 - ・小坂いちじくとくるみベーグル
 - ・岩塩アーモンドベーグル



静岡市葵区東園町6-2
tel. 080-3645-6978
営/土曜 13:00~16:00
※本店はマルヒデ岩塩製法(静岡市葵区北条町)で、9:30~14:00まで販売
休/日・全曜 P/近隣パーキング利用で100円分サービスあり
★抹茶甘納豆クリームチーズミニベーグル ¥220、小坂いちじくとくるみベーグル ¥320、岩塩アーモンドベーグル ¥300

吉田町 【Herb Barn(ハーバーン)】の ベーグルサンドセット(スタンダード、アボカドトッピング)



自家製ベーグルはシンプルな四つの材料から作り、愛情たっぷりの焼きたてもちもちを味わえる。カナダから取り寄せたサーモンとたっぷりのクリームチーズを挟んだスタンダードサンドは、アボカドジュリンと並ぶ不動の人気。セットに添えられるサラダは無農薬野菜がふんだんでヘルシー。自慢のハーブティーは27種類から気分に合わせて選んで、車品や持ち帰り用ボックスもあり、用途はさまざま。

吉田町住吉5436-113
tel. 0548-33-9380
営/11:00~15:00
休/不定休 P/20台
★ベーグルサンドセット(スタンダード) ¥1,150 アボカドトッピング+¥100(いずれも税別)

今年のハロウィーンはどんなプラン? 仮装するなら、ポケットにお菓子をいっぱい入れて。ホームパーティーなら、お部屋をデコレーションして、スイーツ持ち寄り交流会も楽しそう。子どもたちに配るなら、プレートにお菓子を山盛り用意して、いいハロウィーンを過ごしましょ。

JR静岡駅ビル パルシェで waku waku ハロウィーン



カボチャとモzzarellaのコロッケ 580円
旬のカボチャを使った定番のコロッケにモzzarellaチーズをアクセントに加えた新商品。ワイヤビームにもよく合います。6F/ザ オイスターハウス 静岡/TEL.054-251-0888



ハロウィーンナイトチョコリング 650円
ブラックココアを生地にチョコ、クランベリー、フランボワーズジャムで仕上げました。ハロウィーンパーティーにぜひ! ※10/31(木)まで 食彩館/ハートブレッド アンティーク TEL.054-204-2077



銘精練とかぼちゃのクリームパスタ 1,400円
富士宮育ちの銘精練を煮込んだソースがたっぷり。えびすかぼちゃのペーストで味を整えました。 ※10/31(木)まで、17:00~20:00提供 1F/カフェ&バル シエナ/TEL.054-253-0070



ジャック・オランタン 180円
ハロウィーン定番おぼけがこんなにかわいいパンになりました。チーズクリームとカボチャあんがよく合います! ※10/31(木)まで 食彩館/ローゲンマイヤー/TEL.054-251-5788



カボチャリース(M) など 各種
今年のクリップはどこか推かしく大人も子どもも楽しめるハロウィーン小物がいっぱい。カボチャや木の実にネコちゃんも登場! ※10/23(木)まで 1F/スタジオ クリップ TEL.054-221-0766



富士山頂deハロウィン 269円
人気の富士山頂が2日間だけメニューに大変身。中身はもちろんいつものカスタードクリームがたっぷり! ※1日限定30個 食彩館/ピーク/TEL.054-204-2336



かぼちゃと無花果のクリームチーズキッシュ 500円
カボチャの香ばしさにイチジクの甘さとクリームチーズの酸味が掛け合って、ワインにも合う大人の味。 食彩館/グリーン・グルメ/TEL.054-254-7630



パイナップルパンケーキ 640円
カボチャをたっぷり使った濃厚なチーズケーキ。しっとりした深い味わいに大満足です。 ※1日限定20カット 1F/アフタヌーンティー・ラブアンドテーブル TEL.054-204-5400



ドーナツモンスター 270円
パンキンパウダーを練り込んだ自創作。天然素材にこだわってデコレーションしました。 ※なくなり次第終了 B1F-5F/タリーズコーヒー TEL.054-653-2320 (B1F) TEL.054-205-2467 (5F)



ミニかぼちゃ各種 150円~
ドライフラワーと組み合わせてもかわいいカボチャたち。テーブルや玄関のディスプレイにどうぞ。 ※食用ではありません。 食彩館/フロア45 TEL.054-275-2275

PARCHE Halloween Festival

ハロウィンイベント開催中!

10.10 10.14 10.12 10.14 10.15 10.27 10.26 10.27 10.20

しんかんせん スタンダラリー 参加無料

乗務員さんトークイベント & こども乗務員制服撮影会! 参加無料

メガネケースを つくろう! 参加無料

ミニオシをさがせ! 参加無料

ミニオシスラパーク

天空の夕焼けマルシェ

この秋、パルシェのハロウィンがおもしろい!

10.20

10.10は「目の愛護デー」。シールを貼ったり、絵を描いたりして、メガネケースを可愛くデコレーションしよう!

10.12は「目の愛護デー」。シールを貼ったり、絵を描いたりして、メガネケースを可愛くデコレーションしよう!

10.15は「目の愛護デー」。シールを貼ったり、絵を描いたりして、メガネケースを可愛くデコレーションしよう!

10.27は「目の愛護デー」。シールを貼ったり、絵を描いたりして、メガネケースを可愛くデコレーションしよう!

10.26は「目の愛護デー」。シールを貼ったり、絵を描いたりして、メガネケースを可愛くデコレーションしよう!

10.20は「目の愛護デー」。シールを貼ったり、絵を描いたりして、メガネケースを可愛くデコレーションしよう!

【静岡駅ビル パルシェ】〒420-0851 静岡市葵区黒金町49番地 ☎054-255-1081(代) http://www.parche.co.jp
【本館】10:00~20:00 【5階】10:00~21:00 【6階】パルシェダイニング11:00~22:00(オーダーストップ21:30) 【食彩館】9:30~21:00 静岡パルシェ 検索

あの子に **1** つ贈り物

新米の季節がやってきた。お米大好きなあなたに贈りたい、グルテンフリーの米粉シフォン。小麦粉アレルギーの予防や対策に選ぶ人も増えている。今回ご紹介するのは就労継続支援B型事業所が提供する人気の味。近隣に大きな病院があり、来院者からグルテンフリーで安心して食べられるものという声を聞き、作り始めたという。甘さ控えめ、米粉ならではの独特のモチモチ感とふわふわの食感が特徴。生クリーム、ジャム、蜂蜜などを添えてどうぞ。

米粉シフォン
1,290円
アトリエ・ポルト
静岡市葵区薬師4-5
TEL.054-655-3090
●静岡市役所3F食堂内「わ・ハハ」でも販売



サブリーな **1** action

お掃除しながらエクササイズ

お尻編

- ① タオル(または乾拭き雑巾)を準備。立って片足の爪先を載せる。視線はまっすぐ前へ。
- ② タオルをスライドさせ、沈む。伸びるを繰り返す。沈んだ時に軸足の膝が前に出ないように、両脚とも直角まで曲げるのを目安に。
- ③ 左右を替え、それぞれ10回×3セット行う。



▶ **asten SNSで動画が見られます!**
▶ グランツ フィットネス インストラクター 茂川広大さん

お困り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(スイミング)
054-260-7206(子供予防予防) | グランツ 株式会社 Glanz

とっさの **1** フレーズ

グッド クエスチョン!
Good question!
「その質問に答えるのは難しいね!」



Point
直訳すると「それはよい質問ですね!」ですが、実は「簡単には答えが出せないね!」「難しい質問だね!」という逆の意味に使います。
#困った調子で。反意語を使いこなそう。

全日程英語教育のプリスクール **NBインターナショナル キンダーガーデン**
NB International Kindergarten 静岡市駿河区中田本町6-3 tel:054-202-9555

参加者募集! ハロウィンパン教室
安心&簡単&インスタ映えもバッチリ!

今年のハロウィンは手作りパンで盛り上げよう! 天然酵母のパネトーネ種で第1発酵させたパン生地を使って、カボチャをモチーフにしたハロウィンパンを作る。簡単レシピだから遊び感覚で楽しめる!

日時/10/30(水) 午前の部10:00~12:00
午後の部13:20~15:20
会場/シュガーレディ静岡 2階 調理室
定員/各15人(先着順、初参加者優先)
持ち物/エプロン・タオル
参加費/無料
申し込み/下記フリーダイヤルで10/7(月)からスタート
※定員になり次第受け付け終了 ※託児あり(要予約)
●「食の安心」をテーマに無添加野菜やこだわり食材を宅配するシュガーレディでは他にも栄養「コリン」に関する健康サポートセミナーなども開催している。詳細は問い合わせを。
シュガーレディ静岡
静岡市清水区庵原町148-7 フリーダイヤル 0120-188-133(担当:上杉)
8:30~17:30 土曜・日曜定休 ※駐車場あり

アステン流 **1** 大人ドリル

淑女検定 西洋占星術

はるか昔の人々が星と星をつないだ星座。やがて星の位置が国家や人々の運命を示すものと考えられるようになり、占星術は世界中に広がっていった。秋の夜長に星空を見上げてみては。

問題1 雑誌などでよく知られている12星座占い。誕生日によって決まる星座の訳とは?
A. 誕生日に太陽が位置していた星座
B. 誕生日に月が位置していた星座
C. 中世イギリスの魔術師が決めた
D. 戦後、日本の出版社が決めた

問題2 占星術とつながりが深い天文学。次のうち間違いはどれ?
A. ガリレオは占星術師でもあった
B. 占星術は天文学から派生した
C. 占星術は学問だった
D. 占星術は天動説に基づく

問題3 ホロスコープでは星を記号で記す。♂は火星、さて♀は?
A. 月 B. 太陽 C. 金星 D. 天王星

SBS学苑 **1** ハルシエ校
[西洋占星術]講師 杜香里 もり かり
英国占星術協会会員、準星室室内人
生まれた時の星の位置を表したホロスコープを使って、歴史と知恵が詰まった星占いの世界を分りやすく解説する講座を開催

今月の先生
10/20(日)14:30~16:00
浮世絵~描かれた庶民文化
講師/石上尚希 国際日本文化研究センター 特任助教授
受講料/2,500円(税込) 管理費別途/100円
講師出身の浮世絵が、世界が注目する浮世絵から江戸庶民の暮らしや文化などについて詳しく解説し、制作工程も紹介いたします。
【お問い合わせ・申し込み】
Tel.054-253-1221

正解 & 解説

問題1 → 正解 A
私たちが何気なく使ってきた12星座占い。誰もが自分の星座の名前を言えるほど日本でも浸透しているが、なぜ誕生日によって星座が区切られているかについては、あまり知られていない。西洋占星術は、10の天体(太陽、月を含む)が生まれた時に位置していたかを元に占う。よく知られる12星座占いは、生まれた時に「太陽」がどの星座にあったか。大衆向けに簡略化し、印刷技術の発展とともに広まった。

問題2 → 正解 B
占星術は、まだ地動説が明らかになっていないはるか昔に発展し、学問としての地位を築いていた。やがて占星術から天文学が派生。天文学者として知られるガリレオ・ガリレイやヨハネス・ケプラーも占星術には精通しており、占うための天体の配置図「ホロスコープ」や貴族に向けて書いた占星術の解説文書も残っている。「占星術と天文学は親と子のような関係なんですよ」と杜先生。

問題3 → 正解 C
赤く輝く火星は戦いの象徴、明るく輝く金星は美しさの象徴とされてきた。火星=♂、金星=♀の記号が、転じて男女を表す記号になった。この10月、金星が一番星で輝き出す。「地球から見た金星の軌道は花の模様を描きます。優雅に美しいものを見て、おいしいものを食べて過ごすといいですよ」と杜先生。「でも占星術は生き方を断定するものではありません。人生を楽しむツールの一つと考えてくださいな」

出版への第一歩を! 「出版相談会」開催

「本を出版するにはどうしたらいい?」「本屋さんに本を並べるには?」など、本の出版に興味を持っている人に朗報。累計638万部のベストセラーシリーズ「B型自分の説明書」を世に送り出した文芸春秋が、出版相談会を開催! 出版アドバイザーが出版に関するあらゆる相談や疑問にマンツーマンで答えてくれる。完成された原稿がある人は、後日、作品の感想を送ってもらうことも可能なので、ぜひ当日持参を。もちろん現時点で原稿がない場合でも、出版してみたい、という気持ちだけでも大丈夫! 気軽に参加してみてください(参加費無料・要予約)。

●出版相談会
日時:10/18(金)13:00~19:00 会場:ホテルアソシア静岡
＜申し込み方法＞電話、FAX、ハガキ、Eメールのいずれかで、住所、氏名、電話番号、年齢、職業、原稿の有無を明記して申し込みを。後日、案内状を返信。応募者多数の場合は先着順で締め切り。

文芸春秋 出版企画部 東京都新宿区新宿1-10-1 TEL 0120-55-1148 FAX 0120-22-6526 9:30~18:30 土日祝休み メール: soudankai@bungeisha.co.jp

オハナ診療室

Q. 子宮頸がんの検査は何年ごとが良い?

子宮頸がんは子宮の入り口にできるがん。ヒトパピローマウイルス(HPV)感染によって起こる病気です。多くの場合、免疫力によりウイルスは排除されますが、持続感染すると早ければ数カ月、遅ければ数十年になることが分かっています。性交渉をしたことがあれば、どんなに若くとも発症しておかしくないと同時に、ここ数年パートナーがない人が発症することもあります。子宮頸がんは初期では症状がないのも特徴です。年に1度は検査を受けましょう。治療には早期発見が最も重要です。

院長・八木知子

婦人科・産科・女性泌尿内科 母体保護法指定医
オハナクリニック木の下町
ghana-clinic-kinoshitacho.com
054-347-0300
〒424-0848
静岡市清水区木の下町44-1

編集部 オススメ **1** こだわり SELECTION

8割以上の方が1年以内に成婚!
婚活トライアル2カ月9,800円

昨年7月に1組が成婚し、1年以内の成婚率は82%! その実績を評価され、日本結婚相談所連盟から「成婚優秀賞」「入会優秀賞」をダブル受賞。そんなエンマレッジの魅力は、仲人の石上さんが一人一人に寄り添い、悩みや不安を24時間態勢で支えてくれること。先の見えない未来にならないよう、交際期間を設定していることも成婚につながっている。全国最大規模のネットワークに複数加盟し、全国のハイクラスと出会うAコース、県内で出会うBコース、A・Bを合わせたWコースがあり、本気で結婚を考える10万人以上からお相手探しが可能。初めての人はトライアル(2カ月間9,800円)がおすす。ブログの成婚エピソードも読んでみて。

●初期費用50,000円~+月会費6,000円~。※価格はすべて税別
●「マルマーク」取得の安心な結婚相談所

静岡の結婚相談所エンマレッジ
静岡市駿河区南町19-10-201(JR静岡駅から徒歩3分)
054-289-2826 不定休 11:00~20:00(予約制)
沼津三島サロンの浜松サロンでも面接受付中! エンマレッジ 株式会社

11/4(月・振休)、参加無料!
「ゼロからはじめる証券投資セミナー」

投資未経験者はまず専門家の話を聞いて、賢くマネープランを立ててみたい。「ゼロからはじめる証券投資セミナー」では、講演とトークショーの2部構成で、資産運用の基礎知識、長期・分散投資の考え方、つみたてNISA・iDeCoなどの制度解説から、株式投資の意義・魅力までを教える。

●テレビでおなじみ、株主優待を使いこなす棋士で個人投資家の桐谷広人さんも登場!

【日時】11/4(月・振休) 13:00~15:00
【会場】あざれあホール(静岡市駿河区馬場1-17-1 男女共同参画センターあざれあ6F)
【定員】300人(先着順、10/25(金)以降に入場整理券を郵送)
【申し込み】専用サイト http://www.e-104.net/で、「イートン・ネット」での検索が便利。

証券知識普及プロジェクト
【問い合わせ】日本証券業協会 名古屋地区協会 052-251-3891(平日9:00~17:00)
イートン・ネット 株式会社

しずおかプロジェクト **1** お風呂自慢

今月は **健康ランド** でお風呂自慢

「第5回おふろ甲子園」優勝!

駿河湾の眺望と海風を楽しめる天然温泉の露天風呂が自慢。湯上がり後も気持ち良さが持続すると評判だ。さらに温泉にナノレベルの微細気泡が溶け込んだ美白炭酸泉や無料で利用できる岩盤浴、ボディケア・エステ・アサリといったリラクゼーションなど、女性にうれしいお湯やサービスが盛りだくさん!

●9月に行われた「第5回おふろ甲子園」決勝で見事優勝! 全国からエントリーした47温泉施設の中から覆面調査やプレゼンテーションで日本一を決めた大会。皆さんもその目で実力を確かめて!

クア・アンド・ホテル 駿河健康ランド 静岡市清水区奥津町1234 054-369-6111 無休(毎日女湯3:00~4:00、男湯4:00~5:00)無休あり

県中部のお風呂文化を盛り上げ! さがら子生れ温泉会館/鳥田 蓬葉の湯 西焼津 幸福の湯/エキチカ温泉・くろしお 東静岡天然温泉 柚木の郷 クア・アンド・ホテル駿河健康ランド

あなたのしみは **1** どのタイプ?

しみの種類によって治療方法が違います。

お顔全体にある点々としたしみ
フォトフェイシャル(IPL)
直後から実感できる効果

治療は約30分程度と短時間で、痛みもほとんどありません。直後から化粧していただくことが可能です。肌のあざの改善やくすみの改善を感じることができ、施術の回数をおこなうことで効果を実感していただけます。定期的にご来院をお受けいただくことをお勧めいたします。

治療料金 ¥30,000+税
しみ用内服薬(1ヶ月分) ¥10,000+税

治療時間 20分~30分
治療回数 平均5~6回(セットの場合3~4回)
治療ある程度 しみ・そばかす・きび・ほくろ等

フォトフェイシャルセット治療(約40分)
1回 ¥50,000+税 (※初診料 ¥12,000+税)

インターネットから治療予約できます

皮膚のメカニズムを解明し治療する **1** 美容皮膚科

女性医師による診察・治療を行います。

医療法人 美静会 **1** スキンケアクリニック
美容皮膚科・形成外科・麻酔科(医師 平野由子)

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

中島屋グランドホテル「クロスロード」
スタイリッシュにリニューアル!

非日常が味わえる空間に生まれ変わったブッフェレストラン「クロスロード」。開放的なライブキッチンをはじめ、パティスリーからは出来立てスイーツが次々と。「中華に加えて和食と洋食も楽しめるように。各レストランの味を知っていただくきっかけとなれば」と佐野幸伸副料理長。10/25(金)・26(土)は「オクトーバーフェスト」を開催。ビールを片手にドイツの伝統的な歌や演奏で盛り上がる!

●ランチタイム/平日2,700円・土日祝3,000円。ディナータイム/全日5,000円。オクトーバーフェスト5,500円(飲み放題付き120分制)。

中島屋グランドホテル クロスロード
静岡県長岡崎町3-10 81F ☎054-253-1151
17:30~21:30(L021:00)
通常は17:30~21:00(L020:30)
無休 ④あり 中島屋

10月のランチ&ディナー

活オマール海老とホタテのボレロ アメリケソース 各3,800円・1尾5,600円(税別)
オードブル9品(おフォアグラのポルチソース+300円)、スープ、パセリソース、デザート、コーヒーorティー付き

創業時から愛され続けている
モイズミのスペシャルティ! 活オマール海老

創業15周年を迎える10月は感謝の気持ちを込めて、活オマール海老の特別メニューでおもてなし。1尾なら2皿、2種類のソースで味わえる(オマールフリット クリームパスタソース)。新鮮だからこそ味わえる半生仕上げのプリプリ食感を堪能して。通常のランチは1,850円(税別)~。

●ランチ・ディナーともに注文可。10/29(火)まで。2人より受け付け。要予約(ショウラの土産プレゼント)。土日祝の場合は4日前までに問い合わせを。

和・仏 食彩工房 monsieur MOIZUMI(モイズミ)
静岡県浜松区岩谷7-5 ☎054-247-1338 ④6台+提携あり 水曜定休 11:00~14:00 17:00~22:00(土日祝ランチあり)

量り売りとプレミアムアウトレット陶器市は10/31(木)まで

今年9月5日に高柳製茶きつての目利きの智子さん(会長夫人)が陶器のまち、岐阜県土岐市へ自ら足を運んで買い付け。約1tある陶器の山の中から掘り出し物をゲットしよう。ほかにも牧之原産紅茶を使った「スパークリング紅茶」1,000円(税別)や、昨年に続き品質会でダブル賞入賞した深むし茶「馨」70g・1,000円と「香」70g・700円(税別)など、ギフトにぴったりの商品も見逃さない!

●今年100g・50円(税別)の陶器のほかに、良質なプレミアム陶器の販売も
●「金箔ソフトクリーム」600円~。本店のみ販売。自社焙煎したほうじ茶を練り込んだ「ほうじ茶味」も好評発売中!

高柳製茶
●牧之原本店 牧之原市田2310-4 ☎0548-27-2325
平日9:00~17:30 土日祝9:00~17:00
●徳島店 徳島市有馬555 イン 徳島シャングビル1F
☎054-656-2413 9:00~21:00
http://www.makinohara-cha.com/ 2店舗とも年中無休

七五三の個室プランが登場 めでたい鯛釜飯でお祝いしよう!

七五三を祝う個室プランがスタート。赤坂衛自慢の鯛釜飯は、おめでたい席にぴったり。さらに和牛のしゃぶしゃぶをプラスするのもおすすめ個室なので家族で気兼ねなく楽しめるのがうれしい。10月末までの限定メニュー、イクラや鮭など北海道の海の幸がたっぷり味わえる北海道御膳も登場。赤坂衛でちよびり豪華な食事はいかがか。

七五三個室プラン めでたい鯛釜飯祝い膳3,000円(税別)。牛しゃぶ付きは5,000円(税別)。
●北海道御膳2,380円(税別)。

草薙 菊兵衛(なすべえ)
静岡県清水区森羅1-26-1 ☎054-348-8788
④11:30~14:30
④17:30~22:00(全土祝前日~22:30) ④菊兵衛

大好評につき10月も継続決定!
会席ランチ「雅ランチ」1,650円(税別)

花鳥鳳月の会席ランチで人気の雅ランチが秋を満喫できる特別なメニューに。店内は居心地の良い完全個室なので、気の合った友人などと時間を気にせずゆったり過ごせちゃう。完全予約制。「アステンを見た」の一言を添えて予約を。

●「アステンを見た」の予約で日替わりデザートをサービス。

静岡 花鳥鳳月(しずおか かしらうぶげつ)
静岡県長岡崎町14-1 2・3F ☎054-266-3300 ④11:00~15:00(L0) ④15:00~22:00
※写真はイメージ ※会席ランチは昼の時間(11:00~15:00)のみ
※会席ランチは法事や宴会での利用不可 ※2日前までに要予約 ※1グループ8名まで ライフナジー

旬の和菓をぜひたくに使用した
ずしりと濃厚なモンブラン

秋限定のモンブランが登場。丹沢栗のペーストとサリユージュワールのカスタードを合わせたマロンクリームは、上品で風味豊かな和栗本来の味をしっかりと感じられる。手に取るとずしりと重みを感じるが、中の生クリームに砂糖を使っていないので、大人にちょうどいい甘さ加減。和栗の濃厚な味わいにぴったりと癒やされる。

●「和栗のモンブラン」450円(税別)。

patisserie Salut.(サリユージュワール)
静岡県駿河区谷田41-30 ☎054-297-3434 10:00~19:00 水曜定休 ④3台

編集部 オススメ おでかけ GOURMET

秋限定! 「松茸釜めし御膳」がお目見え

実りの秋。香り高い「松茸釜めし御膳」はいかが? 特Aランクの会津産コシヒカリを使い、ふっくらやわらか。松茸の上品な風味が染み込み、口中に秋が広がる。1日20食。「アステンを見た」で通常1,800円が1,200円(税別)。11月末まで。炊き上げに20分ほどかかるため、余裕を持っておでかけを。天空ランチは「秋の朴葉味噌焼き御膳」(全6品)が仲間入り。秋鮭と和牛カルビを焦がしめそで味わって。

●人気の天空ランチは6種類(会席風弁当・御膳)各1,000円(税別)。
●1F「しずまSAWA」のランチシリーズも好評続中!

天空の和dining さわ
静岡県長岡崎町6-2 アイワンビル10F
予約専用ダイヤル ☎0120-301-450
④11:30~14:00(L013:30)
④17:00~24:00(L023:30)
http://sawa-shizuoka.com/ 不定休

フォアグラと海の幸の鉄板焼きを堪能!

鉄板焼きレストラン ドン・岩崎は現在開店12周年記念特別コースを提供中。コースではフォアグラのソテー、スープに続き、生きエゾ鮑(あわび)のステーキがカナダ産活きオマール海老(1/2尾)のどちらかを味わい、さらに特選国産牛のステーキ、ガーリックライスなども楽しめる内容で一人9,700円(サービス料10%別途)。また、好評の日曜日限定ランチ5,000円(サレ約予約制)も10月はまだ席に余裕があるということなので、ぜひ予約を!

鉄板焼きレストラン ドン・岩崎
静岡県駿河区森下町1-30 ☎054-202-7255
④11:30~14:00(L012:45-日のみ)
④17:00~22:00(L021:00)
月曜定休

フレンチの有馬シェフ×中華の若本シェフが贈る
「Shizuoka-labo 特別コラボディナー」10/14(月・祝)開催!
気持ち華やぐ「特製洋風おせち」予約スタート

「食を通して幸せを伝える」をコンセプトに、「旬輝」の有馬シェフが中心となり、料理人の視点から食材の大切さを発信する「Shizuoka-labo」。今回は中華の若本シェフとタッグを組み、中国料理とフレンチの多種多彩なマリアージュを楽しむフルコース。「北山農園」(富士宮市)のオーガニック野菜を使用した前菜から、メインのフカヒレ料理、干しなまこや短角牛のヒレ肉を用いた料理、デザートまで、一皿ごとに二人の技とアイデアが息づく。じっくり味わいながら、食の未来を考えるひとときを。

●「Shizuoka-labo 特別コラボディナー」10/14(月・祝)18:00~、限定14人。16,000円(税込)。申し込みは旬輝へ。

●有馬シェフ。ホテルクレスト清水にて総料理長を務める。その後、静岡市内にてフランス料理「ピサンリ」を開業。産婦人科医院にてフレンチを提供するなど、40年の長きにわたるフレンチ一筋に研さんを重ねる。

●中国料理「trad」若本和樹シェフ。元ホテルシェフ。静岡「華宮」で研さんを積み、藤枝市内で創作居酒屋を経営。今年11月、藤枝駅近くでオーナーシェフを務める「trad」をオープン予定。

旬輝(しゅんき)
静岡県長岡崎町1-6-48 ☎054-297-3897 火曜定休
④11:30~14:30(L013:30)
④18:00~22:00(L020:30) ④4台

テンポでハロウィーン気分を満喫!
合言葉でお菓子をゲットしよう!

10月に入ると街中はすっかりハロウィーンの装い。Tembooでもパンプキンスープやパンプキンプリンなど、カボチャを使ったスペシャルメニューが登場! 中でも29(火)・30(水)・31(木)の3日間は、お菓子のプレゼントが、「トリックオアトリート」の合言葉を忘れずに!

Café & Restaurant Temboo(テンポ)
静岡県駿河区豊島3-1-1(静岡 新聞放送会館17F)
☎054-260-7623 ④11:30~15:00 ④18:00~22:00
月曜、第1・第3火曜定休。第2・4・5火曜はランチのみ

「お得な平日ランチコース」10月からスタート!

本場イタリアヘルトホテルで修業を重ねたシェフが腕を振るう、渾身(ごんしん)のパスタコースは、満足度と获得感を体感できる幸せのコース。ドライマトマトリコッターズはこだわりの自家製。パスタはシェアして楽しむことをおすすめ。イタリアランチ注文につきソフトドリンク1杯サービス! 10/31(木)まで。

●平日ランチタイム限定「イタリアランチ」2,200円(税別)。アンティパスト5種盛り・スープ・パスタ(3種より選択)・ドルチェ・コーヒーor紅茶。

和洋食席 さくら
静岡県駿河区向敷地35-2 ☎054-259-3901
④11:30~14:30 ④17:30~21:00 ④30台
火曜定休 ※祝日の場合は営業非予約制

「お得意な平日ランチコース」10月からスタート!

本場イタリアヘルトホテルで修業を重ねたシェフが腕を振るう、渾身(ごんしん)のパスタコースは、満足度と获得感を体感できる幸せのコース。ドライマトマトリコッターズはこだわりの自家製。パスタはシェアして楽しむことをおすすめ。イタリアランチ注文につきソフトドリンク1杯サービス! 10/31(木)まで。

●平日ランチタイム限定「イタリアランチ」2,200円(税別)。アンティパスト5種盛り・スープ・パスタ(3種より選択)・ドルチェ・コーヒーor紅茶。

和洋食席 さくら
静岡県駿河区向敷地35-2 ☎054-259-3901
④11:30~14:30 ④17:30~21:00 ④30台
火曜定休 ※祝日の場合は営業非予約制

astEN PEOPLE vol.168
ニツチェ
江上敬子・近藤くみこ
お笑いコンビ



地域密着のフレッシュな情報を伝えるSBSテレビの新・タワワイド「ORANGE」(月・金、16:50~19:00)がスタート! 水曜日は、人気コンビ・ニツチェやアナウンサーが、さまざまな分野のスペシャリストに会いに行くコーナー「魔女の手ほどき」に注目だ。30代の等身丈の女性の悩みを代弁してくれる二人に、期待や意気込みをインタビュー!

Q.静岡にどのような印象を持っていますか?
江上(以下E) 最高にいい印象です。番組で東海道を数年かけて歩く企画や静岡グルメを紹介する番組の準レギュラーをいただいて、来るたびに本当に食べ物がおいしくて思っています。

近藤(以下K) 人も優しいし、大好きです。静岡で家を買いたいくらい。たまたま二人で入った浜松のお店が、おいしくてセンスも良くて「もう一回行きたい」って何度も話に出ています。



“人も食も魅力的な静岡県。もっともっと詳しくなりたい!”

Q.お二人が今知りたい技、頼りたいスペシャリストとは?
E 今、引越しの真っ最中なので収納ですね。特に洋服です。
K 私も今、引越しを考えていて、物件情報の見方の裏ワザを知りたい。それから掃除。この汚れは何と何を混ぜれば落ちるのか、を調べても分からぬように頭の中に入れておきたい。
E あとは何でも未然に防ぐ方法ですね。ダイエットにしても掃除にしても、しなくて済む方法(笑)。

Q.出身地が異なる江上さんと近藤さんですが、出会いはいつ?
K 日本映画学校(現・日本映画大学)の俳優科の同級生だったんです。1年生の時の江上さんは、人前になると真っ赤になっちゃうタイプで、自己紹介ではトイレに逃げてしまったほどでした。でも金髪で、田舎から出てきて頑張っている感じがあふれてました。
E 昔から赤面症で、いろいろ対策をしてみましたね。自己紹介の時は緊張してどうにか

今月の astEN Bookshelf vol.09
秋には少し、ディープな世界を垣間みたくありませんか?

01 女性の本音を描く話題作 映画化も

イケメンの夫とかわいい娘がいて、姑とも仲がよく、恵まれた日々を送る主婦の塔子。だが、かつての恋人との偶発の再会が彼女を目覚めさせる。元恋人との快楽におぼれ、平穏な日常から逃れようとする塔子。この不倫の先には、どんな結末が待っているのだろう。

Red
著:島本理生 発行:中央公論新社
780円+税 文庫 512P

02 人生の達人の心にしみる154の言葉

樹木さんは活字において、数多くの言葉をのこした。語り口は平明で、いつもユーモアを添えることを忘れないのだが、実はとても深い。語ることに説得力をもって私たちに迫ってくるのは、樹木さんの生き方そのものであったからではないだろうか。

一切なりゆき ~樹木希林のこぼれ~
著:樹木希林 発行:文藝春秋
800円+税 新書判 216P

芸術と食の秋を楽しむ熱海旅
宿泊プラン
大月ホテル和風館

雅な温泉情緒を漂わせる、純和風旅館。伊豆の恵みをふんだんに使用した料理とおもてなしで至福の時を演出します。樹齢300年の高野槇露天風呂も自慢のひとつ。ご夕食には、旬の食材を使用した、その季節ならではの味覚コースをお楽しみください。今回は、味覚コースに全日御膳ををご用意いたしました。ぜひ、この機会に熱海の旅をご満喫ください。

【期間】
2019年11月29日(金)まで
除外日:土曜日・10/8~10/13・11/3・8
【料金】(1泊2食付き1名さま)

利用人員	料金
2名さま1室利用	17,300円
3名さま1室利用	16,800円
4名さま1室利用	16,300円

※料金には泊料・朝食・夕食・サービス料、消費税が含まれており、入浴料は含まれておりません。
※お食事は「お食事処」にてご利用となります。
※ご予約はご宿泊の2日前までにお願いたします。

特典
①姉妹館ホテルミクラス入浴サービス
②MOA美術館入館券付き
9/27(金)~10/26(月)リニューアル3周年記念品展 第2弾「嵐山・江戸の華とわび」
11/1(金)~12/8(日) リニューアル10周年記念特別展「仁清と蘭」
※ただし、MOA美術館は、毎週木曜日・10/29~10/31は休館となります。

お問合せ・ご予約は
大月ホテル
TEL:0557-81-6111(代表)
〒413-0012 静岡県熱海市東海岸町3-19
FAX:0557-81-3500 www.wafukuan.com
JR熱海駅より徒歩約12分、タクシーで約5分

りそうでした。近藤さんは三重県出身なので言葉が関西風。鳥根県出身の私からしたら初めて会う関西人で、きつと面白いに違いないと思って私から声掛けました。

Q.なぜコンビを組むことに?
K 2年生のカリキュラムに漫才実習があった。
E 漫才は、その場で思いついたかのように掛け合いで人を笑わす“究極の即興芝居”という理念で行われていて、2カ月間だけ勉強するんです。
K 30人くらいのクラスの中でコンビを組むことになり、「相手いる?」「一緒にやる?」ってナンパみたいな感じで(笑)声を掛け合ったのがきっかけです。
Q.なぜお笑いの道を選ばれたのでしょうか?
K 実習のネタである程度の高評価をいただいたんですけど、私たちにとっては授業の一つでした。3年生の進路指導の時に二人で呼ばれ、「芸人になった方がいいよ」と言われたんです。私、思考が止まっていたので「江上さんがやるんならやりますよ」って丸投げしました(笑)。
E 私は「やりたくない」って言ったんです。でも先生がめっちゃくちゃしてくて、1カ月かけて説得されました。「役者を20年やってちょっとお金がもらえるのと、芸人を10年やってテレビにいっぱい出られるのとどちらがいいの?」と聞くので「そんな差ってするよ?」って思いついて「それなら芸人です」と答えた。「役者をやりたい奴はそんな差があっても役者を選ぶものだ。結局お前はテレビに出たいんだ」と言われ「うっ、真理」と思っていました。
Q.この道、選んで良かったですか?
K それほもう。
E 先生の言う通りでした。今こうしてレギュラーもいただけて。
Q.静岡の皆さんにメッセージをお願いします。
K もっともっと静岡に詳しくなりたいし、いろいろな方と触れ合いたい。見掛けたら声を掛けてください!
E 「静岡を第二の故郷に」というスローガンでやっていきたいと思っています!

10月は彩り野菜のカフェおかず

しずおかキッチン

今月のしずおか食材
コリンキー



コリンキーは生でも食べられるカボチャ。近頃、県内の農産物直売所やスーパーなどで目にすることが増えてきた。一般的なカボチャと同じように炒めたり揚げたりしてもおいしい。



コリンキーとオクラの手作りがんどき

- 材料(2人前、4個分)
- 木綿豆腐: 1丁(水切りしておく)
- レンコン: 50g
- コリンキー: 50g
- オクラ: 1~2本
- 塩昆布: 6~7g
- 山芋粉: 10g
- 生卵: 1/4個分
- 塩、おろしショウガ: 少々
- 白みそ(あれば): 小さじ1/2
- ひしお(あれば)



- 1 レンコンとコリンキーはさいの目切り、オクラは薄切りにする。ボウルの中に一晩水切りした豆腐を入れ、山芋粉、卵、塩昆布、塩、ショウガを入れ、あれば隠し味に白みそも入れ混ぜる。混ぜたら野菜も入れざっと混ぜる。
- 2 ハンバーグを作るように丸く成形する。空気が入らないように。
- 3 中温の油で両面がきつね色になるまで揚げる。好みでひしおやショウガじょうゆを付けいただく。

point 豆腐は一晩しっかり水切りを

今月の先生 **鈴木 理恵子** Rieko Suzuki ● cafe basso 店長 tel:054-260-5155

隠し味の白みそは甘めのものがおすすめです。揚げる時は、何度もひっくり返すと形が崩れてしまうので、1.2回返す程度にしましょう。



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。

2019.10月号 Vol.168 [2019.10.5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(2019年11月2日発行)は「結婚」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

AKI KASARA
撮影プローチ
各3,600円+税

問い合わせ:
https://akikasara.com
✉aki.kasara@gmail.com

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

2019年10月18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10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10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 素敵なカクテルを飲ませてくれる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。



※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。これらを発送のため以外で外部に提供することはありません。

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。

NEW FREED 2019.10.18 デビュー!!



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



Honda Cars 静岡

- 東静岡店 清水吉川店
 - 清水波川店
 - 清瀬町店
 - 清水波川店
 - 聖一色店
 - U-Select 静岡
 - 竜南店
- 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



令和最初の周年祭

2%もはじき飛ばす

オリジナルオーダーソファーを
5名様まで20%OFFでお作りします!

6種の樹種から選べます 例:栗3Pソファ W2100 通常 ¥347,600(税込) ▶ ¥278,080(税込)

手造り家具 金鱗

静岡市駿河区北丸子2-38-9
OPEN.10:00~18:00・駐車場あり・日曜無休
Tel.054-201-2511 Fax.054-259-6313
URL <http://www.kinrin.co.jp/>

