

歩いて・見て・発見するノート・マガジン



K U N I T A C H I - A R U K I



お花見特集 視点を変えて新発見

『国立花見 花を見るか樹を見るか』



国立散策のススメ

『WOW'Dインストラクターと歩く。
ウォーキングのススメ』



グルメ情報

『国立食べ歩記』



頭も身体もまるごと育てる

『春は自分磨き』



見る

大学通りや、桜通りの満開の桜を見上げて何を思いますか？「すっかり春だなあ」「花見の季節がやってきたなあ」感慨深く眺めることでしょう。でもいとも華麗な花ばかりを眺めるのではなく、桜の樹の根元にも視線を移せば、きつと新しい発見があるはずです。

花を見るか、樹を見るか。

満開の桜の花から枝、樹の幹、樹の根元に視線を移すと、気づきませんか？そこには紫色の小さな花が咲いている場所があるはずです。この花はムラサキハナナ。国立市の桜を守るボランティア

ティア団体「くにたち桜守」のみ、なさんが国立市環境保全課と協力して、弱った桜の樹を保護するために植えているもの。ムラサキハナナが桜の樹の保護にどう役かっているのか？

桜の樹というのは大変弱いもので、土が踏み固められると根が十分に発育することができず、成長に必要な養分を摂取できなくなってしまうのだとか（桜の樹の根元にシートを広げてお花見している方、要注意です）。こと

のムラサキハナナを植えることにより、桜の樹の植えてある緑地帯を保護し、根元の土が踏み固められることを防いでいるわけですね（立ち入り禁止！なんて書かれた看板よりもずっと素敵だと思います）。

桜の根に咲き、桜を守る花 ムラサキハナナ

国立お花見

更にこのムラサキハナナ、花散れば御役御免！というわけではないのが優れている所。種を採取した後は、葉と茎を砕き肥料として再利用するのだとか。土壌の改良にも役かっているというわけです。

咲き誇る桜の花を支えている、小さな花にも目を配れば、そこに関わってくる人々も見えてくる。これは新しい発見ではないでしょうか。

それは小さな手が育んだ花の色。

桜の樹の樹勢回復運動は、学校教育の一環としても取り入れられています。先に述べたムラサキハナナの種まきを国立市の小学生が行ったり、緑地帯のゴミ拾いや、苗木の植樹を五商生が行ったりと、環境問題への取り組みとして実地体験授業を行っているようです。年間活動に関わる学生の方たちが、600、700人、この中の1%でも関心を持って、活動に携わるようになってくれば、「くにたち桜守」の大谷さんは言います。

小さな手による小さな力に、少しでも大きな手が加われば……お子さまがいるご家庭に限らず、



国立のみならず、ぜひ関心を持つていただきたいものです。

肩ひじはらずに、
足もとから
始める街づくり。

今回取材に「協力いただいた」くにたち桜守「大谷さん」が、「国立市環境保全課 松原さんのお話を伺い感じたことは、ちよとした行動で街づくりのお手伝いができるのではないかな」ということ。国立の環境を保護し、次世代に引き継がねば……と、肩ひじはつて街づくりしようと思気込むのではなく、小さなムラサキハナナを植えることから街づくりは始められる。ちよと視点を変え「桜」を愛でつ、自分達が住む街のことを考えてみるのも大切かもしれない。



あなたも国立市の桜を育て、街づくりに参加してみませんか？
くにたち桜守ではボランティア活動に協力してくださる方を随時募集しております。

国立市にお住まいの方はもちろん、お住まいでない市外の方も参加できます。街づくりを難しく考えないで、できることから始めてみましょう。くにたち桜守の活動内容や日程など、詳しくはホームページをご覧ください。あなたの第一歩をお待ちしています。



ホームページはこちら
http://www.005.upp.so-net.ne.jp/k-sakuramori/
お問い合わせ …………… Tel.042-572-1798

よいよいよ花見に1本

宵の桜を眺めつつ、花に酔い、酒に酔う。桜を見ればよいよいと、よいと呑みたくなるのもまた人情。

桃色に染まった空を眺めつつ、自然との一体感を感じながら、杯を傾ける。旨い酒がじわりと身体を巡る感覚に、「ああこの一杯のために日々を頑張っているんだなあ」と生命の喜びを感じる瞬間。

そんな至福の瞬間にぜひとも味わっていただきたいお酒が、春期限定販売の「CAFE DE PARIS」。

グラスに注げば、淡い桃色のワインが発する繊細な桜の香りが鼻をくすぐる。飲み口はほんのり甘く、優しい味わいが最高の逸品。ひと口味わえば、つついともう1杯飲みたくなってしまうスパークリングワインだ。ただし、ばか騒ぎして周りの迷惑になるのは不粋、下の下。花を愛でつつ、心穏やかに飲むのが粋つてもんです。



お勧めの一本 CAFE DE PARIS (カフェドパリ)

定価1,767円を
750ml 1,680円(税込)
定価619円を
200ml 598円(税込)

SAKE-BOUTIQUE
SEKIYAで
販売中!

国立歩記からのお願い
花見のゴミは必ず持って帰りましょう。環境美化にご協力ください。

もつと、咲く。in 東京桜コンシェルジュin 国営昭和記念公園

桜の魅力をもっと知りたい。そんな方々にぜひ足を運んでいただきたいのが、「桜コンシェルジュin国営昭和記念公園」。桜の見どころマップはもちろん、桜の品種、その特徴や開花情報、果てはアートまで桜の魅力を存分に引き出した総合展示会が行われます。

開催日時 平成20年3月19日(水)～4月8日(火)

開催場所 国営昭和記念公園内 花みどりの文化センター(全館)

お問い合わせ先

国営昭和記念公園 昭和管理センター
「東京桜コンシェルジュin国営昭和記念公園」係……………Tel.042-526-8787

国立市環境保全課水と緑の係……………Tel.042-576-2111(代表)

くにたち桜守……………Tel.042-572-1798

桜を歩いて楽しもう! 2008

桜の名所として知られる大学通り。毎年違法駐車や花見渋滞、騒音・排気ガスなどが問題となっている。

それらの問題点を解消し、ゆつくりと桜を楽しんでもらおうと、国立市の市民団体の働きかけにより「桜を歩いて楽しもう! 2008～歩行者・自転車にやさしいまちづくり～」が3月30日(日)に実施される。当日は、10時から16時まで大学通りの自転車専用レーンを歩行者に開放。片側2車線のうち外側1車線を自転車専用、内側1車線を公共交通用とし、一般乗用車の乗り入れを規制する。

また、花見を歩いて楽しんでもらうためのマップの配布、自転車の貸し出し等も行われる予定だ。

主催:「桜を歩いて楽しもう! 2008」実行委員会

後援:国立市／東京都青少年・治安対策本部／国土交通省関東地方整備局

ボランティアスタッフ募集

「桜を歩いて楽しもう! 2008」実行委員会では、当日お手伝いして下さるボランティアスタッフを募集しています。

※昼食、交通費(定額)支給・オリジナルスタッフTシャツ支給。詳細はお問い合わせください。

お問い合わせ……………Tel.042-577-5147 E-mail: mat@pf7.so-net.ne.jp(高田)

忙しくたって関係ない! 歩きたくなる春。

歩く

ウォーキング
は手軽にできる有酸素運動の代表選手です。どんなに運動が苦手な人でも、まったく歩かないという日は「日」もないはず。通勤中、お買い物中、またちょっとした移動中に、少しでも汗を流せば、こんなに沢山の幸せに出会えます。はじめよう、歩く習慣。



国立駅から歩くこと、15分。
旭通り東2丁目の交差点から国分寺へ向かう道中に、多摩蘭坂（たまらん坂）があります。
忌野清志郎率いるRCサクセションのファンの名所であるこの坂。
春の穏やかな昼下がりにはMP3プレイヤーの清志郎に耳を傾ければ、国立に味わい深い新しい風景が生まれました。

ちよつと
足をのばせば
こんな坂。

まるで、坂に誘いこむように、かわいい動物たちが一緒に歩いてくれる。小道の上に不思議な仕掛け。



歩きたくなる効果

ホルモンバランスを整える

血行が促進される

寝つき、目覚めが良くなる

脂肪燃焼効果がある

冷え性の改善

生活習慣病の予防

アンチエイジング

ストレス解消

髪、肌に艶がでる

脳の活性化

心肺機能が鍛えられる

ウォーキング効果を十分に得るために、正しい歩き方をマスターしましょう。

LESSON!

まず背筋を伸ばし、首の後ろの筋肉で頭を支えます。
運動強度をあげた時は、歩幅を広くし、速歩で腕を前後に大きく振りましょう。かかとから着地し、しっかりとつま先で地面を蹴りましょう。

GOOD!

ぼくたち、ちゃんと歩けてるかな。



ナビゲーター

毛利健（もうり たけし）さん
【ワウディー国立認定トレーナー】
笑顔がとても素敵な毛利トレーナー。熱心なアドバイスに会員さんの信頼もあつ。



（ヒント）
〒は市の花うめ。「国立（文）と示す」を二重線で、図全体世界五大州として表現した関保寿氏の作品です。

多摩蘭坂の途中、国分寺市と国立市の境にあるこの看板。国立市に縁のある方なら何百回と見たはず。それでは問題です。国立の市章って、どんなカタチ？

記憶度
チェック。

WOW'D! フィットネス&スパ ワウディー国立

せきやビル5F

TEL042-580-4538 <http://www.wowd.jp>
営業時間/月～水・金10:00～23:30 土:10:00～21:00 日・祝10:00～20:00

※答えは一番後ろのページにあります。

春うら、桜ウオーキング



国立を歩いて探す！ 国立『撮って』おきっ

今回も編集部が国立の街を歩いて、ある場所を撮影して参りました。さて、どこを撮影して来たのでしょうか？

撮影した場所を探し出すのは読者であるあなた自身！ 読者のみなさま一人ひとりが国立歩記の記者気分になって、ここだと思われる場所を探し出して来てください。歩いている内に新しい発見があるかも！

正解者には今回我々が国立で見つけた、ささやかな「とっておき」のものをプレゼント。なにがプレゼントされるのかはお楽しみに！

応募の方法

住所、氏名、電話番号、ここだと思われる場所をはかきに明記してお送りください。また、実際に写真を撮り、お送りいただいても結構です（プリント写真に限る）。

宛先

〒190-0012 東京都立川市曙町1-17-1
国立歩記編集部「撮っておきっ」係
※正解者多数の場合は抽選させていただきます。

「ヒント」桜の木にナンバー81



日時

平成20年3月30日（日）
9:30～11:00（受付後 随時出発）

受付場所

立川市・国営昭和記念公園
花みどり文化センター前

ゴール

国立市大学通り
（一橋大学南門前 14:00まで）

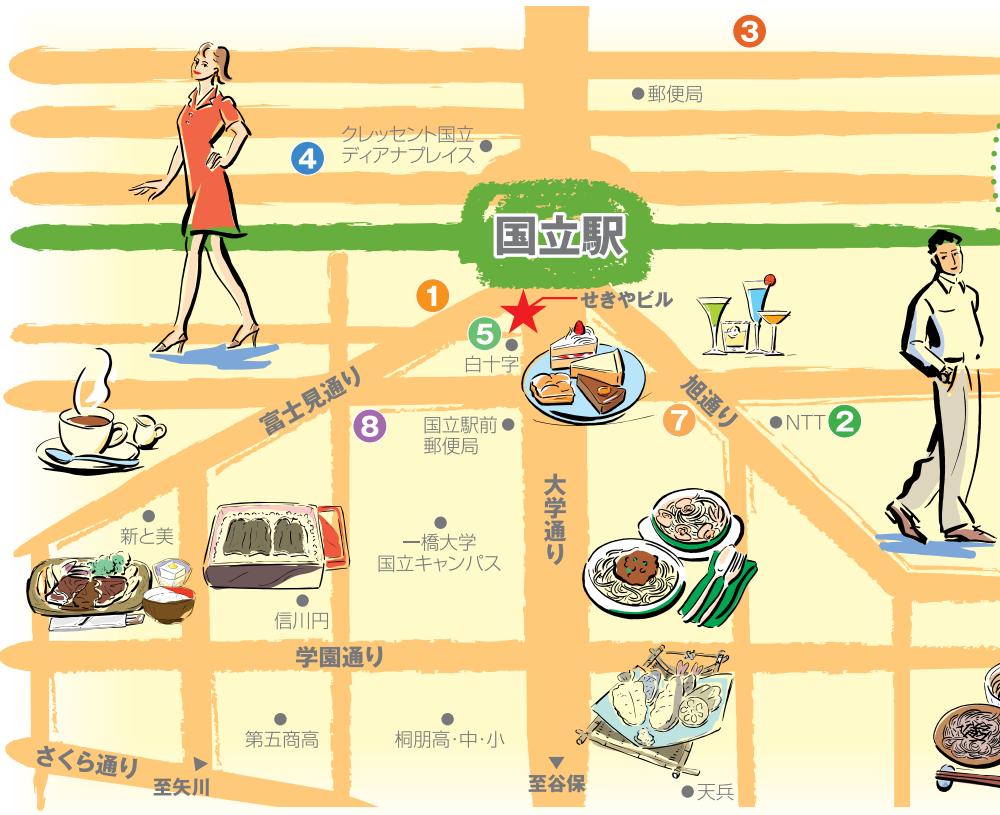
正しい歩き方もわかったし、さあ実践。時間をかけ、ゆつくり国立の春を感じてかけよう！
この度、国立市観光まちづくり協会・立川観光協会の協同主催「春うら、桜ウオーキング」が開催する運びとなりました。暖かい陽光差す桜のトンネルを見上げて国立歩きすれば、気分は春の青空のように晴れやか。身体もすっきり爽快になることでしょう。普通に生活していると気づかないような新しい発見があなたを待っているかもしれませんよ。

国立歩記 春うら、桜ウオーキングまっぷ

春うら、桜ウオーキングライン

立川昭和記念公園～市営立川球場～さくら通り～一橋大学





食べる

いよいよ春本番！
暖かな日差しに誘われてついつい散歩したくなる今日この頃。そろそろお腹がすきませんか？今の気分はお肉？お魚？それともお酒？国立のみなさまのニーズにお答えしたいと、春号も魅力あふれる美味しいお店をドーンとご紹介。

- 1 旬菜味巧房「小林亭」
- 2 手づくりソーセージ&ビアレストラン「ノイ・フランク」
- 3 仏蘭西懐石「木乃花 国立」
- 4 「La Vigne (ラヴィーニュ)」
- 5 relax 和DINING「遥～haruka～」
- 6 イタリアンレストラン「イル ジラソーレ」
- 7 無国籍創作料理「共和国」
- 8 レストラン「GRAS (グラ)」

Lunch & Dinner

しっかり食べて国立歩き！ 昼も夜もおまかせ！

じっくりひと手間が生む美味
ひと手間までこまめに美味しく仕上げたのか…。そんな思いを抱かせてくれる「木乃花 国立」。メインで出てくる、お肉・お魚の多くを備長炭で炙り焼く。「手間がかかりますが、やはり質の良いものを出したいので」と高橋シェフ。ひと味違う香り、食感をぜひ。
3月1日より予約制となる、ランチタイムの松花堂弁当(1,500円)はフルコースをきゅっと凝縮した逸品。こちらもオススメ。

営 11時半～14時LO、17時半～21時LO (定休日:火曜)
住 国分寺市光町1-39-21 マーキュリーマンション2階
電 042-574-0171

仏蘭西懐石
「木乃花 国立」 ③

ランチタイムご予算:1,000円～
ディナータイムご予算:3,000円～ (別途サービス料5%)

「頑固」が作る至高のひと皿
旨いものが食べたい！と思ったら、迷わず「小林亭」へ。自称「国立イチ頑固」なオーナーシェフは、料理人・筋37年の職人。旨いものしか出さないという自負がある。その現れか、ベースのメニューにないものでも食材があれば、要望次第で作ってくれるのだとか(シェフ1人で切り盛りするので忙しい時間は遠慮を)。頑固な職人の魂が込められた、自分だけの至高のひと皿を探しに行こう。

営 11時半～14時LO、17時～21時半LO (定休日:日曜)
住 国立市中1-10-8 ノアビル3階
電 042-571-1616

ご予算:ご予算に応じて対応いたします。 **要予約**

旬菜味巧房
「小林亭」 ①

ご予算:ご予算に応じて対応いたします。 **要予約**

あれもこれも飲みたいに応えます
知識がないと何を飲めばいいのか…。ワインに難しいイメージを持っている方は、ぜひ「La Vigne」へ。同店では、気軽に色々な味を楽しんでもらいたいという思いから、グラスワインをメインに出している。相談すれば、気分や料理にベストマッチのワインを選んでくれるのが嬉しい。元フランス料理人のオーナーが手掛けるアラカルト料理も絶品。足を運べば常連になりたくなる大人の隠れ家だ。

営 月～木 17時半～23時LO、金・土 17時半～0時LO (定休日:日曜)
住 国立市北1-7-21 第1安江ビル2階
電 042-572-5864

「La Vigne」
(ラヴィーニュ) ④

ご予算:4,000円～

国立つ子を育てる安全、安心、おいしい
子供たちに安全なものを。そんな思いから始まり、ハムソーセージを作り続けて28年。国立の顔とも言えるお店「ノイ・フランク」。添加物を極力使用せず作られた、新鮮なハムソーセージを使った料理は絶品。特に1本(1,500円)からオーダーできる「国立名物焼きソーセージ」は、グイグイとビールがすすむ。3月20日からは周年記念創業祭を開催。豚タンスモークを始め、舌がとろける新メニューに期待！

営 11時半～14時半LO、17時～21時LO、日・祝は20時LO (定休日:無休)
住 国立市東1-14-17
電 042-576-4186

手づくりソーセージ&
ビアレストラン
「ノイ・フランク」 ②

ランチタイムご予算:800円～
ディナータイムご予算:2,500円～3,000円

を見直す

体質改善が花粉症の
症状軽減に!?

そんな「花粉症」に悩みのみなさまのために「花粉症」の予防・症状軽減に効果があるとされる「食」について調べてみました。ただし、これらの食材は、動物実験では効果が認められたものの科学的根拠は立証されておらず、万人に効果てきめん！というものではないようです。しかし「食」を見直すいい機会と考え、試してみてはいかがでしょうか？



シソ、柿の葉など

ヨーグルト、乳酸菌など

甜茶(てんちゃ)、トマト抽出物など

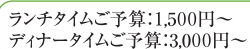
ビタミンエース (A・C・E)

ビタミンAを含む食材 — ダイコンの葉、にんじんなど
 ビタミンCを含む食材 — ブロッコリー、芽キャベツ、れんこんなど
 ビタミンEを含む食材 — ごま、モロヘイヤ、うなぎの蒲焼きなど

花粉症の症状を予防・軽減するためには、アレルギー症状の緩和に関連ある食品をバランス良く摂取し、アレルギー症状に大敵とされる高カロリー・高脂肪の食品をなるべく控えるように心掛けることが大切なのです。食生活を改善して、春のイベントを満喫しちゃいましょう。

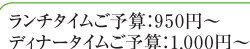
5

営 11時半～14時半(LO14時)、18時～24時(LO22時)
(定休日:日・月曜)
住 国立市中1-9-19 2階
電 042-577-1544



6

営 12時～15時、18時～22時
(定休日:月曜)
住 国立市東3-5-1 ノースランド国立1階
電 042-573-6455

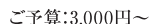


7

営 18時～フード25時L0、ドリンク25時半L0<土曜・祝前日は1時間延長>
(定休日:無休)

住 国立市東1-15-22 国立サニービル2階

電 042-576-5708

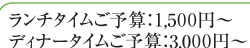


8

営 12時～14時LO、18時～22時LO
(※日曜は夜のみ営業 定休日:木曜)

住 国立市中1-19-16

電 042-573-6006



ほら、ふんわり春色。

どんな味かな？
いろんな味が仲間入り。

知る

「マカロン」はお好きですか？
見ているだけでも気持ちがいいウキウキ。春のようなふんわりかわいいうんすのお菓子。ひと口食べれば舌に……。そんな身も心も春色に染めてくれる「マカロン」の魅力を伝えたいです（「エコール 辻 東京」寄稿）。

愛らしい。けれど「銘菓」と誰からも認められています。

ボン・ボン・シヨコと並んでフランス菓子の華とも呼ぶべき銘菓マカロン。菓子店のショーケースの中でも特別扱いされています。パステルカラーの色がカラフルでつるんとした表面にちよつともじやもじやとはみ出した部分（フロはじエという）が愛らしい。たいがい

は口に放りこめる大きさと、表面はさくつとした歯ごたえ、中はふんわり。軽いかと思うとしっかりとした甘みと濃厚なアーモンドの味わいがあり、挟まれたジャムやクリームの風味がからみあつてうっとりするおいしさです。

マニア多し……

つまり「はまる」
おいしさ。

マカロンが日本で人気が出始めたのは十数年前くらいから。今では本格的なフランス菓子店なら必ずおいてある定番菓子になりました。パナ、チヨレート、フランボワーズ、ゴビー、ヘーゼル

ナッツ、アプリコットなど伝統的な風味から次第に種類が増え、最近ではゆずや抹茶、桜など、和風のものも作られています。形もハート形や、花や動物の形に作ったり、大きく作ってフルーツなどを挟んでケーキ風に仕上げたり、さらに大きく絞って切り分けて食べるようにしたりと、お店によつて形状はさまざま。パン、レンタインやホワイトデーの贈り物にも人気があるようです。

今ではマニアや愛好家を名乗る人たちもいる大人気のマカロンですが、ルーツはというところあまりよくわかっていません。よくメデイチ家のカトリクスがアンリ二世に嫁いだときにイタリアからフランスに伝わったと言われていますが、それ以前からフランスでは知られていたようです。マカロンはマカロンと同じ語源をもち、イタリアから伝えられたようですが、そのルーツはまだまだ謎に包まれています。

ふんわり軽い口当たり。実はお家でも作れます。

ところでこれまでただ「マカロン」と書いてきましたが、フランスではアーモンドと卵白、砂糖を使った小型で丸い乾き菓子全般を指し、マカロンと名前がつくお菓子は各地にあります。日本でいうマカロンはマカロン・パリジャン（パリ風マカロン）あるいはマカロン・ムー（やわらかいマカロン）というもので、20世紀初頭にパリのお菓子屋さんでデューで考案された、洗練されたデリケートなお菓子です。材料も作り方もいたってシンプルですが、それだけにパティシエの技とセンスがものを言います。

さて、お菓子屋さんでは高温と低温に設定した2台のオーブンを使得て焼き上げるマカロン、家庭で作るのは難しいといわれてきましたが、料理研究家の方々の努力によつて、家庭でも焼ける方法が考案されています。ここでは簡単に作り方を説明いたしますので、作ってみたいと思う方は以下の「辻調おいしいネット」をご覧ください。詳しい作り方がプロセス写真とともに説明してあります（簡単な無料会員登録でご覧いただけます）。

春らしいふんわりと軽い口当たりを、ご家庭でもぜひお楽しみください。

マカロンレシピ

マカロン・パリジャン（マカロン・ムー）

材料 卵白と砂糖、粉末アーモンドと粉砂糖、好みのジャムあるいはバタークリーム。

作り方

1. 卵白と砂糖を泡立ててメレンゲを作る。
2. アーモンドと粉砂糖をよく混ぜ合わせ、これをメレンゲに加えてさっくりと混ぜる。
3. 絞り出し袋に入れ、紙をしいた天板に丸く絞り出し、しばらくおいて表面を乾かす。
4. オーブンに入れて焼き上げる。
5. 紙を湿らせてマカロンを紙からはがし、網に取り出して冷ます。
6. 冷めたら好みのジャムやクリームを塗って2個ずつ貼り合わせる。

【マカロンレシピ おいしいネット】<http://www.tsujicho.com/oishii/>



エコール 辻 東京

辻フランス・イタリア料理マスターカレッジ 辻日本料理マスターカレッジ
辻製菓マスターカレッジ 辻フード総合マスターカレッジ（2009年4月より開設）

大阪・東京・フランスに、「料理とお菓子のプロを育てる」学校をもつ辻調グループ校の東京校。エコール 辻 東京では、自分のやりたい専門ジャンルを実習中心のオリジナルカリキュラムで学びます。基礎をくりかえし学ぶことで、料理・お菓子作りに欠かせないテクニックやセンス、自分で工夫できる能力までしっかり身につけることができます。毎年、全国各地のホテルやレストラン、製菓店、製パン店などから寄せられる求人情報は数万件。辻調グループ校の卒業生12万人のネットワークで、業界からのバックアップも万全です。

〒186-0003 東京都国分市富士見台2-13-3

JR「国立」駅よりバス利用7分、JR「谷保」駅より徒歩2分

TEL.042-571-1101(代) <http://www.tsujicho.com>（携帯可）



ご存知でしたか?
国立の「まち」のために、
がんばっている学生たちがいます。

一橋大学 「まちづくり」 学生プロジェクト

私たちは
地域で活動
しています。

空き店舗をにぎわいに変えました!



カフェこたの

学生が経営しているカフェ。日替わりランチやサイフォンで淹れるコーヒー、手作りのガトーショコラもおススメです。

11:30~18:00 (LO17:30) 水曜定休



くにたち野菜と地域食材の店
とれたの

地産地消を応援し、地元の契約農家から仕入れる新鮮野菜と、多摩など周辺地域の個性豊かな加工食品を販売。

お問い合わせ…… Tel.042-573-3444

(10:30~18:30 日曜定休)



まちかどホール

一橋大学の教授や文化人を講師に招いた「まちかど教室」はこの春ついに76回目。コンサートやギャラリーにも貸し出ししています。

予約・申込み…… Tel.042-573-1141

(日曜・祝日を除く13:00~17:00受付)

Pro-K

ブロック

人間環境
Kunitachi Fujimidai
キーステーション

くにたち富士見台人間環境
キーステーション (KF)

学生たちが市民や商店主と協働してNPO法人を運営。谷保駅に近い富士見台第一団地1号棟の一階にあります。



代表 糸井一樹
(一橋大学社会学部3年)

MusiA

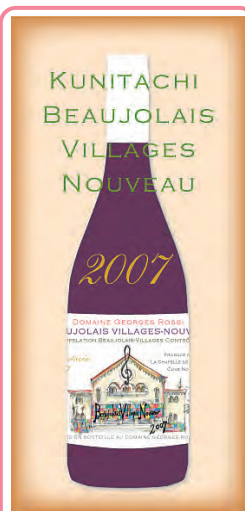
「一橋大学の「まちづくり」授業(全学共通教育科目)は、学生が独自の問題意識のもと、地域の課題に取り組みというユニークな授業です。この6年間、国立をより魅力的で住みやすい町にしようと、さまざまなプロジェクトが実際に活躍してきました。

私たち「MusiA」は「文
「まちづくり」には左記の各プロジェクトのほか、留学生と小中学生を橋渡しする「すなふ

音楽とアートでまちを変える。

MusiA

ミュージア



国立ボージョレ
ビラー・ジュヌーボー
2007

SO-ZO国立を記念して(株)せきやより限定発売。オリジナルラベルはMusiAの学生が描いたこの街のシンボル・兼松講堂。1200本が3日で完売。



シェアして放置自転車を減らそう。

地域の自転車問題に取り組むチーム。現在は市とヤクルト中央研究所とともに「谷保・矢川駅通勤自転車共有実験」を運営。市民の利用者を募集しています。

Re:Cycling

リサイクルリンク



so-zo国立イベントで販売したオリジナル街チョコ

ラポンテ

途上国の生産者を
考える国立を
フェアトレードタウンに。
現地の生産者が自立して生活できるように対等な貿易をめざすフェアトレード。国立をフェアトレードタウンに願うラポンテは、国立オリジナルのチョコレート販売や、幼稚園で自作の紙芝居を行なうなど展開中。



社会部の学生が
考案したロゴ



国立パワージャズ2007 at10.28

浜さ知らズオーケストラが兼松で全開!

きん」フリーペーパーを発行する「GMK」、放課後の子どもたちをつなぐ「きらさず☆」も活動中。地域で学ぶ橋の学生たちを、今後とも応援していきます!



学 ぶ

国立の魅力は人口7万5千人に満たない小さな町並みにあります。あちこちの小路にあるキナリは、芸術性にあふれ、創造の意欲をかりたるパリの路地裏を思わせる。そんな豊かな文化が凝縮された国立、沢山の学びを発見しました。だから、大切にしたいことがあります。

人生に調味料を1つプラス。

お肉やお魚に、お醤油がわりに、オリーブオイルが新鮮なおいしさ！

究極の調味料。そう、オリーブオイルはただの油ではなく「調味料」です。イタリアやスペインでは、まるで「日本の醤油」のように何にでもかけて食べる調味料。炭火で焼いただけのお肉やお魚に、新鮮なオリーブオイルとレモンと塩をかければ：絶品です！

これは、あたたかい料理に振るかけることにより、オイルの中に含まれる香り成分が揮発し、さらに旨味を深めるから。しかし一般的にその用途は、サラダやパスタに限られてしまうのが現状です。お客様からも「使い方がわからない、レシピはないの？」と声が多く寄せられました。そこでvomファスはついにお店の中にキッチンを作り、「オリーブ

オイルやビネガーの使い方カルチャー教室」を開催することにしました。レシピを片手にワインをいただき、平田店長さんの実演講座に学ぶ。オイルの特性、使い方など、実際に舌で味わいながら幅広い知識が得られる幸せの空間。現在ではその教室も5年目を迎え、毎回キャンセル待ちの人気ぶりです。

vomファスはヨーロッパから来た「はかり売り」の店です。ワインやオリーブオイル、リキールやグラッパなどヨーロッパの食文化には欠かすことが出来ない商品をはじめ、日本の伝統的調味料であるしょうゆやみりん、本格焼酎など、その種類実に約100種類。その中でも特に注目すべきは「エキストラバージンオリーブオイル」。

その魅力は、なんといっても「生搾りフルジュース」だという点にあります。フルーツを搾って滴り落ちてきた液体の上澄みだけを集めた贅沢品です。「ただ搾っただけ」なのにヘルシーで体にやさしく、香り高い、と3拍子揃った

vomファスの商品はすべてデイスティング自由。置いているだけでキッチンが華やかになるオシャレなボトル選びも、お買い物の楽しみの一つです。vomファスでプロのアドバイザーに習い、お気に入りのエキストラバージンオリーブオイルを見つけたら、毎日の食卓にうれしい味わいがつプラスされることでしょう。



マイボトルに、何度でも、少量で購入できるエコロジー店。



定員8名で、たっぷり学べるのが嬉しい。



欲しいときに、欲しい分だけ買うお店。



オリーブオイルと
ワインの
はかり売り専門店
営業時間：11:00～20:00
TEL.042-572-4741

心を育てる。

工夫したいのは、小さな、大人のひと言。



大人は「いい子ね」「えらいわね」と子供をほめますが、こうした言葉は結果の良し悪しを評価しているに過ぎません。子供がお手伝いをしてくれる都度に「いい子ね」「えらいわね」と声をかけていると、お手伝いをよくする子に育つでしょう。けれど子供はお手伝いをしたいからではなく、ほめられるためにお手伝いをしているのかも。ほめないと不安になったりやる気がなくなったりするかも知れません。ではその都度お母様が自分の気持ちを伝えたらどうでしょう。お手伝いをしてくれて「うれしいわ」「とても助かったわ」と、子供に感謝の気持ちを伝えるのです。そう言われたら大人だってうれし

くなりませんか？
未来を作っていく子供達が、心豊かに育つよう、まわりの大人のひと言に工夫をしてみませんか。『ジャックHP』ブログ いんふんとはく抜粋



小学校・幼稚園受験
ジャック幼児教育研究所 国立教室
営業時間：9:30～18:00 TEL.042-573-6880
<http://www.jac-youjikyouiku.com>

せきや春の大試飲会開催!

おかげ様で5周年!

お客様へ感謝を込めて

優しく鮮烈な果実感のあるワイン、ナチュラルな味わいの日本酒など、SEKIYAおすすめのお酒をご堪能ください。この春、新しい美味しさに出会おう時。

・ワイン……約80種類・焼酎……約80種類
・日本酒……約30種類・その他……約10種類

日時:2008年3月29日(土)午後12:00~18:00
会場:せきやビル7階 エソラホール
入場料:1000円(税込)

希少なワイン有料試飲コーナー 15名様限定

コント・ジョルジュ・ド・ヴォギエ
シャンボール・ミュージニー1er'99

1杯(約45ml) 3,000円(税込)

ジャック・セロス
グラン・クリュ・ブラン・ド・ブラン
エクストラ・ブリュット

1杯(約45ml) 2,000円(税込)

詳しくは店頭スタッフまたはお電話でお問い合わせください。

※掲載内容は予告なく変更になる場合がございます。御了承ください。
※お車でのご来場は御遠慮ください。



SAKE-BOUTIQUE SEKIYA
東京都国立市中1-9-30
お問い合わせ先 TEL.042-571-0001

いい音楽みつけた。

国立はアーティストが多く住む街として知られ、その町なみはヨーロッパを思わせます。音楽。それは、人体に深い影響を与えることから神秘的な力として古代から愛され続けてきました。子供は0歳児の頃からシンクロナイズ(同時性や共感性)する力があり、音楽や心をこめて語りかけてくるものに反応しながら感性を育てています。それは、まだ表現する力がなくても、音楽で意思疎通をはかれると知ることから静かな環境で音楽を聴いたり、集中できる雰囲気をつつとあけることがとても大切だといえます。ただ、親が苦手であるのに子供にだけ無理やり音楽を聴かせても、あまり良い効果は見込めません。親自身が音楽を楽しむ心を動かす姿を自然なカタチで見せていくことで、子供は一緒に感動できるようになるのです。さらに、音楽は集中力を高め、記憶力、数学、IQといった知能レベルをあげてくれると、医学的に立証されています。音楽を上手に生活の中に取り入れること。それは人の成長を助けるだけでなく、音楽療法など私たちの健康に重要な働きかけをしてくれます。家族の時間を大好きな楽曲で演出すれば、より素敵な絆が芽生えることでしょう。

無料体験教室実施中! 春クラス 4月、5月開講。

ヤマハ音楽教室

子どもの発達段階や理解力に応じて、レッスンの中に、「きく」「うたう」「ひく」「よむ」の四つの指導内容を組み込んでいます。音楽で「自由に表現するチカラ」を無理なく、楽しく、ノビノビと自然に身につけていきます。

- 2歳児のための赤りんごコース
- 3歳児のためのおんがくなかよしコース
- 4・5歳児のための幼児科
- 小学生のためのジュニアステップ基礎コース

ヤマハ英語教室

適期教育という考え方に基づき、長年培った幼児教育のノウハウで成果の得る英語学習をめざします。お子さまの成長・発達に合わせたコースをご用意。

- 1歳&お母さま えいごでいっしょ
- 2・3歳 リズムでえいご
- 4・5歳 えいごではなそ
- 小学生からはじめる 英語基礎・中学準備



国立音楽センター

営業時間/10:00~21:00 ※日曜・祭日はお休みです。



ホームページはこちら

(<http://www.kunitachi-gakki.co.jp>)

お問い合わせ … Tel.042-576-1213



魅力ある豊富なプログラムが全て自由に!



フリーウェイト

ヨガ

ボディ
プラスも
無料!!

パワー
フィット

深部筋を鍛えて女性らしい美しいボディをつくる。

インスパイリング NEW!

骨を支えている深部筋を鍛えることで、身体の中心部から引き締まり、表面的には女性らしい柔らかさを残したボディへと変化させたい方にお勧めです。

せきやビル5F

フィットネス&スパ
ワウディー 国立
お問い合わせ ☎ 042-580-4538

営業時間/月~水・金10:00~23:30 土10:00~21:00 日・祝10:00~20:00

情報満載のホームページ! <http://www.wowd.jp>



せきやビル ワウディー国立プレゼンツ

『国立春の思い出』イラスト大募集!

国立の春の思い出を、作品にしてみませんか?

桃色に染まった国立の街、恋人と歩いた大学通りなど、皆様力作お待ちしております。

<応募方法>

葉書をご使用いただく他に表現方法は問いません。

クレヨン、水彩絵の具、色鉛筆等、表現しやすいものをご使用ください。

■作品送付先

〒190-0012 東京都立川市曙町1-17-1 国立歩記編集部『国立春の思い出』係 2008年5月9日(金)

■締切日

<受賞作品大発表>

●受賞された方には、5月中旬に直接通知させていただきます。商品はワウディー国立店にてお渡しいたします。

●2008年5月22日(木)~2008年5月25日(日)

国立せきやビル 地下1階噴水前広場にて、作品展示を行います。

ご家族、お友達をお誘い合わせの上ご来場ください(受賞結果に関してのお問い合わせ対応はいたしかねます)。

●『国立歩記』夏号(2008年6月発刊予定)にて受賞作品を掲載させていただきます。

※なお、お送りいただいた作品はご返却いたしかねますので予めご了承ください。

賞品紹介

最優秀賞(1作品)

ご存知の人気アイテム
ジョーバ



特別賞(8作品)

体にやさしい必需品
ヨガマット



思い出賞(30作品)

がんばらないで簡単キレイにやせる
ルーシー
ダットン本



創刊号 当選者発表

ログ懐石「あんず亭」	
田中様	国立市富士見台在住
高島様	国立市富士見台在住
フレンチレストラン「レトワ・フレール」	
矢原様	国立市富士見台在住
中村様	国立市富士見台在住
レストラン「フィオレット」	
上田様	国立市富士見台在住
ログ懐石「あんず亭」	
石川様	立川市曙町在住
うなぎ「信川円」	
杉井様	国立市富士見台在住
オススメお酒	
武田様	立川市若葉町在住
秋山様	国立市北在住
泊 様	国分寺市南町在住
小山様	国立市中在住
高尾様	国立市北在住
物江様	昭島市宮沢町在住
長岡様	国立市中在住

国立歩記 プレゼント大放出

4店舗からお食事券プレゼント!!



手作りソーセージ&ビアレストラン「ノイ・フランク」様より/
ランチお食事券+ドリンク1,000円分お食事券/3名さま

仏蘭西懐石「木乃花 国立」様より/
1,000円ランチプレートお食事券/5名さま

relax 和DINING「遥」様より/
ディナーお食事券2,000円分/1名さま

「イル ジラゾーレ」様より/ワイン1杯無料券/10名さま



応募の方法

- プレゼント応募要項/はがきに、住所、氏名、電話番号、メールアドレス(あれば)、欲しいプレゼントを明記の上、以下にお送りください。
- 宛先/〒190-0012 東京都立川市曙町1-17-1 国立歩記編集部「国立歩記プレゼント」係

ちょっと長い 編集後記

「ハレ」と「ケ」 のこと

「例えば、普段寡黙な人が、花見になると歌いだす。」この感覚、意識していないようで、日本固有の考え方「藝(ケ)」と「晴れ(ハレ)」そのもの。「ケ」とは日常的なこと、「ハレ」とは、非日常的なこと。この垣根が、カジュアル化する現代の生活スタイルに、取り込まれているように思います。平日深夜、パーティーと称して、お酒とDJパフォーマンスを楽しむ。つまり「ハレ」が「ケ」になる、イレギュラーな現象。もともとは、こうです。「ケ」は生活の力の根拠。その「ケ」が枯渇している状態を「藝枯れる(け・かれる)」という。これを「ハレ」である祭り、儀式によって「けがれがらひ」をし、「ケ」を取り戻した。つまり特別を楽しむことは、日常に力を加えるということ。人生の大半を日常というならば、その日常がパワフルなとても素敵だと思いませんか。いよいよお花見シーズン到来。国立が最も美しくなるこの時を楽しみ、明日への活力を両手いっぱい取り込みましょう。

「市民公開講座」私の素人包丁記

古来より「医食同源」といわれるように、食は命に直接関わる大切なもの。食から健康を考える市民公開講座が、来る3月22日(土) せきやホールにて開催されます。講師は作家、嵐山光三郎氏。みなさまふるってご参加ください。

- 日時:3月22日(土)14時~
- 場所:せきやホール(国立市中1-9-30 せきやビル7階)
- 講師:嵐山 光三郎氏(作家)
- 参加料:無料
- 主催:国立市医師会
- 後援:国立市、北多摩医師会
- お問い合わせ:国立市医師会事務局 Tel.042-576-2341

防災コラム

知ってましたか?

住宅用火災報知器の設置が義務化

平成16年10月から新築・改築する住宅には設置が義務付けられている「住宅用火災報知器」の設置。再来年平成22年4月からは、全ての住宅で設置義務が生じる。火災による死亡者の9割が住宅火災であり、住宅火災の死亡原因の第一位が逃げ遅れによるもの。住宅用火災報知器を設置することにより、火災の発生をいち早く察知し、逃げ遅れを未然に防ぐことが命を、街を守ることにつながるのだ。この設置義務を逆手にとり、消防署職員を装い、火災報知器を高額で売り付ける悪質訪問販売も発生している。住宅用火災報知器はホームセンターや、専門の防災設備取り扱い店等で4,000円台から購入ができるので、訪問販売では購入しないようご注意願いたい。



2008年3月13日発行
年4回季発行

株式会社ビックス発行/〒190-0012 東京都立川市曙町1-17-1
取材・編集:国立歩記編集部

7F	多目的ホール せきやホール 国立楽器 国立音楽センター	Tel.042-576-7728 Tel.042-576-1213	営業時間:月~日9時~21時 HP:http://www.kunitachi-gakki.co.jp/ 営業時間:月~土10時~21時(日祝休み)
6F	オープンスクール NHK学園	Tel.042-574-0570	営業時間:月~金10時~17時 土・日10時~12時(祝休み)
5F	フィットネス&スパ ワウディー国立	Tel.042-580-4538	営業時間:月~水・金10時~23時半 土10時~21時 日・祝10時~20時(木休み)
4F	旬・健康 ときしらず ゆであげ生パゲティ ポポラマーマ エステサロン H&Y エイチ アンド ワイ 幼児教室 ジャック国立教室	Tel.042-580-4502 Tel.042-571-4890 Tel.042-572-3000 Tel.042-573-6880	営業時間:月~日11時半~14時半 17時~23時(年中無休) 営業時間:11時~23時(年中無休) 営業時間:月~日10時~20時(年中無休) 営業時間:月~日9時半~18時(年中無休)
1・2・3F	SEIYU 国立店	Tel.042-576-2401	営業時間:月~日10時~23時(年中無休)
1F・B1	SAKE-BOUTIQUE SEKIYA B1 トラットリア カルメン オリブオイルと ラインのはかり売り フォムファス	Tel.042-571-0001 Tel.042-501-9245 Tel.042-572-4741	営業時間:1F 10時~22時 B1F 10時半~22時 営業時間:月~日11時~23時(年中無休) 営業時間:月~日11時~20時(年中無休)

タリーズコーヒー 国立店 Tel.042-501-0336 営業時間:平日7時~22時 土8時~21時 日・祝8時~20時

ブーランジェリーカフェ バンブー Tel.042-577-5168 営業時間:火~日10時~19時(定休日:月)



国立せきやビル 国立駅南口より徒歩1分
国立市中1-9-30 国立せきやビル
Tel.042-571-0001



※1~3階はSEIYU 国立店です。