

歩いて・見て・発見するノート・マガジン

ある  
歩  
記

国立

KUNITACHI・ARUKI



vol.7

2009年 夏号

TAKE  
FREE

特集: くにたちの水と土

都市農業のある幸せ

みんなともだち/国立スイミングクラブ

とれたのコラム/みどころマップ 他

ヤホリーノ・  
ザリガノビッチ君。

子どものころから キミとはともだち

夏が来るたび 今でも会える

くにたちよいところ ワンダーランド



くにたち郷土文化館にて

# 都市農業のある幸せ くにたちの水と土

おいしくて新鮮、安心・安全な農産物をつくろうと工夫を重ねる国立のエコファーマー。  
日照りもあれば、雨も降る。気まぐれな自然相手に、直感を助けるのは実証的データ。  
さわやかな緑の風が吹く畑は、日々これ挑戦、の場所でした。



杉田保則さんの畑にて

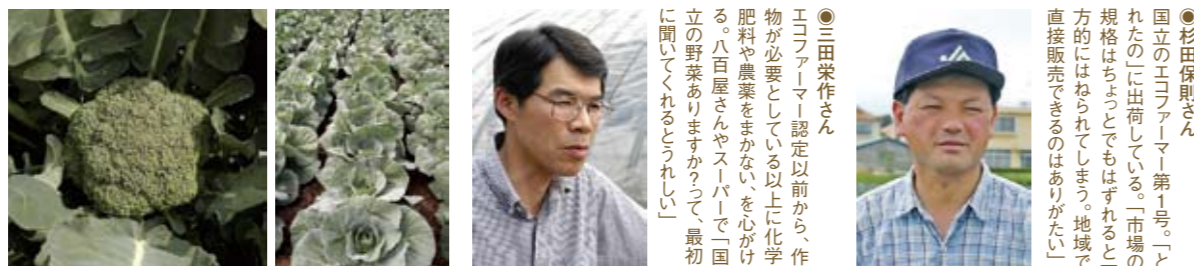
国立の農家は140戸あまり。市場出荷とともに南部での直販も多く、「とれたの」(P4)のほか、富士見台JAの駐車場(金曜午後3時～)や北市民プラザ(水曜午後1時半～)は生産者直販。詳細は国立市産業振興課へ。☎576-2111(内)346

富士見台JA駐車場 1  
北市民プラザ 2



左から)ナスの花、キュウリの花、三田さん自家用イチゴ、ジャガイモの花、杉田さんのサニーレタス、佐藤英明さんのズッキーニ。

撮影●小林未央



甘くてやわらかいブロッコリー。



広がる燕麦の畑。国立にもこんな風景が。

●杉田保則さん  
国立のエコファーマー第1号。「とれたの」に出荷している。「市場の規格はちょっとでもはずれると方的にはねられてしまう。地域で直接販売できるのはありがたい」

●三田栄作さん  
エコファーマー認定以前から、作物が必要としている以上に化学肥料や農薬をまかない、を心がける。八百屋さんやスーパーで「国立の野菜ありますか?」と、最初に聞いてくれるとうれし!

谷保の農家の7代目、三田栄作さんの畑には、青々とした燕麦(エンバク)が広がる。その根っこでは野菜につく菌や虫が生きられない。「大きく育ったら、こんどは堆肥代わりに細かく砕いて畑にすきこむ。土がやわらかくなる効果があります」。

さらにお隣の杉田保則さんも、三田さんと同じくナス畑のまわりにぐるっとイネ科のソルゴーの種をまく。ソルゴーにつくアブラムシはナスにはつかない上に、そのアブラムシを食べるテントウムシなどについてはナスの害虫も食べられる。天敵利用で減農薬だ。

「都市農業は、住民もすぐそばで暮らしているから農家も気をつかうが、散布を減らせば農家にとってもそれだけ経済効果がある」と杉田さん。

国立の農地は、乾燥しているでも表面をはがせば土が黒く湿っているという。三田さんによれば「地下水の蒸発が結構あるらしい」。地の利を活かして育てられる新鮮な野菜と果物が手に入る幸せ。その恵みに感謝しながら、私たちが都市農業を応援していきたい。

●佐藤英明さん  
畑の土壌分析の結果やフェロモン剤の効果などを数値で記録し、土の状態を把握することから施肥などの量を考えた。環境を大事にしつつ「おいしくなければ消費者に支持されない」が持論。

堆肥には厩肥をつかわず、粉碎した枝、落ち葉に米ぬか、籾殻を混ぜる。「大切なのは繊維質。土もメタボになるとバランス崩れて病気になります」



▲さとう園の梨は全国から引き合いがくる超高級品。手間がかかるが、5月には一斉に袋がけ。「虫もいらず、病気にもなりにくい。やわらかく甘い梨ができるのです」

●佐伯達哉さん  
佐伯さんの南の畑では、米とナスを交互につくっている。「夏場に水を張っているとセンチュウ退治の土壌消毒がいらなし、連作障害もおきないんです」水は近くの府中用水から引く。用水ありがたし。

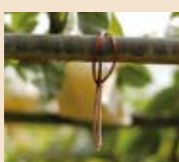
有機肥料の空袋の底を切って土を入れ、ゴボウの種をまく。地面を深く掘るより楽で、家庭菜園にもオススメ。土がやわらかく太いゴボウができる。▼



▲毎年何か新しい挑戦をするのが大好き。去年つくってみたキクイモは無農薬で、血糖値を下げる効果があると好評だった。お客さんとの会話が楽しみでJAなどの即売に参加。



●エコファーマー認定制度とは?  
持続農業法に基づき、まず5年を目標に「有機質肥料をできるだけ使用」「化学肥料の削減」「化学農薬の削減」など持続性の高い生産方式を導入する農業者を認定。東京都では08年10月現在約500人、国立では09年3月末現在19人になった。土壌診断や施肥技術の向上、天敵利用などさまざまな工夫が欠かせない。写真(左)は性フェロモンにより害虫のオスを混乱させ、産卵を抑えるコンフューザーN。(さとう梨園にて)



くにたち市民サークル  
訪問記 vol.2  
国立スイミングクラブ

## 大自然の水場を泳いで渡る！

湖、川、海を、自分の力だけを頼りに泳ぎ切る「オープンウォータースイミング」。人工のプールではなく、あえて大自然の水場に挑戦する、遠泳の魅力とは？



練習は毎週火曜の19:50~21:00に総合体育館にて。老若男女問わず、25メートル程度が泳げる人なら、練習で長く泳げる力を養える。写真は「琵琶湖横断リレー大会」のゴールにて。  
[問い合わせ]042-575-3200(国立スイミングクラブ会長/土山)

子どものころ体験した海水浴。遠くにある小島まで泳ぎたいが、子どもの力では到底無理。大人になって、それを実践しているのが市民サークル「国立スイミングクラブ」だ。琵琶湖横断リレー大会(6人一組16キロ)や、三浦遠泳大会(4キロ)など、各地の競技会に参加している。今年で69歳になる会長の土山一男さんは、40歳まで泳げなかった。練習を重ね、初めて25メートルを泳ぎ切ったとき、ぞくぞくとする感動を味わったという。クラブの年齢層は20~60歳代までさまざま、入会の目的は土山さんのように「四泳法を身につけること」「健康増進」という人が多い。「みんなで楽しく」がクラブのモットーなので、各地競技会に参加した時も、バーベキューなどを同時開催して楽しむという。「オープンウォータースイミングという言葉だけを聞くとハードなイメージがありますが、要は自然の中で泳ぎたい人、自然を楽しみたい人にとってついでです」(土山さん)。

P5/MAP4

## 一橋大学生 × 国立農家 夏 おいしい夏野菜レシピ

文:白井琴美/一橋大学社会学部2年  
今回の主役は、夏野菜の定番で、暑さでほてった体を冷やしてくれるナス。農家の主婦・遠藤ユリ子さんにレシピを教えていただき、さっそく作ってみました。サクッとした衣の中からみずみずしいナスと豚肉の旨味があふれ出てきて、素朴ながらもとってもおいしかったです。今晚のおかずにごお試しください。

<作り方>

- ①皮をむいたナスを縦半分に切り、さらに切り離さないように縦方向の切り込みを入れる。
  - ②豚挽肉の中にみじん切りの玉ネギとショウガ汁、塩・コショウを加えてよく混ぜる。
  - ③ナスに①の切り込みに②を挟み込む。
  - ④に衣をつけて、170℃の油でじっくり揚げる。
- 食べやすいように切り分け、ソースをかけてできあがり。  
夏野菜を味方につけて、暑い夏を乗り切りましょう!

ナスの挟み揚げ



《材料 2人前》

ナス…3本、豚挽肉…150g  
玉ネギ…1/4、ショウガ汁…小さじ1  
塩コショウ 少々  
〈衣〉卵、パン粉、小麦粉、揚げ油 適量  
イラスト:中野華衣(一橋大学社会学部2年)

### くにたち野菜と地域食材の店「とれたの」

一橋大学の学生と商店街、市民が協働し「地産地消」を目指して活動中。(運営:NPO法人 KF人間環境キーステーション)

〒186-0003 国立市富士見台1丁目7番地  
富士見台団地1-1-103 ☎042-573-3444  
[open]10:00~18:30 [定休]日曜  
HP:<http://www.human-environment.com/103>  
<週ごとに入荷野菜情報を更新しています>

P5/MAP5

4 6号へのお便り… 母がのらぼう菜のおひたしを食卓に出してくれて「こんなに栄養たっぷりなんだよ」と記事を見せてくれました。(H.Kさん)

=国立の南部にて=

## みんなともだち!

目を凝らし、耳をすませば、  
いろんな生き物がほら身近に…。  
子どもはもちろん、大人になっても  
ずっと友だちでいいよね。



アマガエル



カナヘビ



モグラみちいには怪力な地面を掘ります。

オケラ



つんつりするほど可憐。郷土文化館にて。

ヒバカリ



シラサギ

今、くにたち郷土文化館で開設されている「府中用水 ミニミニ水族館」。府中用水は東京都唯一「疎水百選」に選ばれた用水で、立川市の日野橋付近の多摩川から取水し府中を通り、調布まで流れています。

ミニミニ水族館ではアブラハヤ、オイカワ、フナやドジョウなど、15種以上の魚類が展示されています。郷土文化館の方にお話をうかがうと「府中用水」で学芸員の方が獲られたとのこと。

「素人でも捕まえますか?」とお聞きすると、「大きな網を持って行けば獲れるかも」。早速網やバケツを用意して出かけました。



細い害虫を食べてくれる。ありがたしいお友だち。

ナナホシテントウ

郷土文化館から南は、ここが本当に国立なの?と思うようなのんびりとした景色が広がります。田畑の間を府中用水が流れ、用水にはカモやアメンボが。野の花も咲き、散歩しながら、網ですくって遊ぶだけで何だかワクワクします。

ママ下湧水まで行くと、ザリガニを発見。持ってきたハムで数匹捕まえました。途中からは中学生位の少年達が現われ、真剣な表情でザリガニ釣りを楽しんでいました。

こんなキレイな水が流れるところがまだまだ国立にはあるのです。国立は駅周辺の町並みだけでなく、じつは谷保天神をはじめとする、甲州街道よりも南が面白いのかもしれない。宅地に変わりつつある田畑を少し残念に思いながらも、残された自然を、生き物を大切にしていきたいと思いました。(コラム:鈴木三和)



シジュウカラ



田んぼや用水に生息しています。在来種。

カマツカナ



カタツムリ



家の近くにもたくさんいますね。

スズメシロキリ

イラスト●ひらまつみわ



くにたち郷土文化館  
国立市谷保6231番地  
☎042-576-0211  
開館時間:午前9時~午後5時(入館は4時30分迄)  
休館日:毎月第2・第4木曜日(祝日の場合は開館し、翌日を休館)、12月29日~1月3日、別に国立市教育委員が定める日  
<http://www.kuzaidan.com/province/>



★シジュウカラの写真大募集! 国立で撮影した写真をお持ちの方は、ぜひ編集部までご連絡ください。

P5/MAP3

6号へのお便り… 国立のはちみつの記事が気になりました。早く販売が実現して欲しいです。定期的に追跡取材をお願いしたいです。(S.Mさん)

アンティーク雑貨店  
**ROSE RING**

P5/MAP9



国立市中2-2-10  
☎042-576-5301

店主・重住麻美子さんは国立駅北口に住んで40年以上。NHK学園オープンスクール骨董講座の受講経験もある。「国立の方の好みを感じるにわかる」という重住さんのお店は主に西洋の食器が多いが、オキュパイドジャパン(戦後に輸出した日本製品)の陶製人形など「里帰り」商品も。「手軽な値段のものも多く、気軽にアンティークを楽しめます」。http://rosering.exblog.jp/

猫雑貨店  
**犬家猫八**

P5/MAP11



国立市富士見台1-17-9 セブンイレブン2F/☎042-573-9156

「犬や猫など常に動物が身の回りにいた」という店長の赤松美智子さんは大の猫好き。「犬家猫八」は猫に関わるさまざまな雑貨(食器、人形、タオルほか家庭実用品など)を所狭しと並べたセレクトショップだ。写真は浴衣にうちわを持った猫の陶製人形(1,260円)。ほかにも猫の形をしたクールピローや、猫の顔になっている「おでこクーラー」など、ひんやりグッズが人気。

カフェ&ギャラリー  
**naksi**

P5/MAP12



国立市富士見台3-4-4  
☎042-572-7753

naksi(ナクシ)は、アフリカン雑貨・衣料販売、カフェ、ギャラリー、各種教室とバラエティ豊かで楽しい空間。「熱帯雨林カレー」(700円)は、naksiの前身であるお店「レインフォレスト」でも人気だった一品。ギャラリー企画「ワンコインアート」展は、出品料500円でプロ・アマ問わずに展示・販売できる多人展。6月25日~7月4日の間には、「Tシャツ展」が開催される。

**アルファ米プレゼント**

町会や自治会といった団体でイベント事がある時など、参加者へのまかない等にご利用いただけるアルファ米をプレゼント! 作り方は簡単。4.8リットルの熱湯を加えて20分待つだけで、30食分のご飯ができます(賞味期限7月31日)

取材協力 国立市総務部防災課 042(576)2111(内線146)

で)。お問い合わせ・お申し込みは防災課まで。なくなり次第終了なのでお早めに。

**賢いガス安全装置  
マイコンメーター**

家の外壁についているガスメーター。これにマイコン制御機を組み込んだものがマイコ

ンメーターと呼ばれるもの。震度5以上の地震が起こったときなどに、自動的にガスをシャットダウンしてくれます。いざという時に安心です。復旧も簡単。キャップを外して、復帰ボタンを奥までしっかりプッシュしてすぐ放す。3分間のガス漏れチェックを行ったあと、自動的に復旧してくれます。



- 18【月】カフェひょうたん島
- 16【火】レットエムイン
- 【水】本格カレー&ナンサンガム(国立駅北口まっすぐ 国分寺市光町1-3 39-19)
- 14【木】カフェ玄
- 18【土】あひるの家

スイーツ&有機食材の食事処  
**めいくいーん**

P5/MAP8

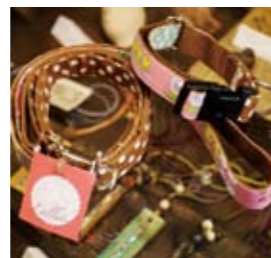


国立市北1-12-2  
☎042-501-4141

毎日限定10個、ごまいっぱい手づくり粒あんぱん(200円)や、フワフワシフォンケーキ(250円)など、甘味少なめスイーツに、自家野菜を使った毎日違う昼定食(コーヒーつき900円)が人気のカフェ&キッチン。写真はとある日の昼定食(朝どり野菜のパブリカサラダ、平目のレモン添えソテー・ボン酢あえ、あつあげのことごと煮おかかあえ)。2階には「ミルクギャラリー」も併設。

ギャラリー併設アート作品店  
**MONDO**

P5/MAP10



国立市東2-25-24  
☎042-573-7991

気持ちのいい散歩道・大学通りに沿った「ギャラリー・モンド」。併設された直営店「MONDO」は6畳ほどのこじんまりした空間。若手作家の作品や雑貨を販売している。「気軽に入れるアート空間をつくりたかった」というのはオーナーの江井早希子さん。作家はアート作品のみならず、きんちゃく袋やちゃぶ台などの実用品もつくっており、中でも犬のリードが人気(3,000円前後)。

ほかにもたくさんありますよ!  
**街の名店エトセトラ**

P5/MAP13~18

- 13 門前うさぎ屋猫吉…アンティーク色漂う猫雑貨とうさぎ雑貨店/国立市東2-6-21 ☎042-575-5474
- 14 カフェ玄…暖かいてづくり空間。オスズメは玄米豆カレー900円/国立市中2-19-107 ☎042-574-8071
- 15 豆腐どーなつゆうゆう…甘さひかえめ、ヘルシーな豆腐ドーナツ1個100~170円/国立市富士見台1-13-11 ☎042-572-8020
- 16 レット・エム・イン…アンティーク・ヴィンテージの、存在感のある古道具販売店/国立市北2-13-48-101 ☎042-577-3452
- 17 玲音香琲(れのんこーひー)…あなただけのコーヒーがきっと見つかる自家焙煎珈琲豆専門店/国立市富士見台4-10-8 ☎042-573-4662

18 たいやきや ゆい…ゆいは、国立を屋上で売り歩きたいやきや。一個150円(営業は11時から売りきれまで。月曜は11時半~。7月から15時~の曜日が出る予定)。スタジオ凛に時折出店していることも。

**国立歩記 みどころMAP**  
イラスト・ひらまつみわ

このマップ上に置かれた番号は、同じ番号の記事の、お店などの位置を表しています。また、ページごとに色分けしています。

1 P1-2 くにしたちの水と土  
1 P3-4 みんなともだちとれたの  
1 P5-6 みどころMAP  
1 P7 まちかど新聞  
1 P8 麺ばあず

公園 郵便局

7 7月4日(土)~5日(日) 朝顔市  
6 6月27日(土)~28日(日) ほおずき市

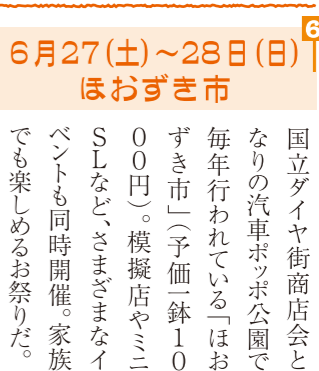
**7月4日(土)~5日(日) 朝顔市**

大学通りで開かれる国立夏の風物詩。谷保の農家で育てられた2000鉢がひな壇に並ぶ(鉢1500円)。江戸風鈴800円も販売され、風流なおさんぽ道が生まれる。宅配受付も可。



**6月27日(土)~28日(日) ほおずき市**

国立ダイヤ街商店会となりの汽車ボック公園で毎年行われている「ほおずき市」(予価鉢1000円)。模擬店やミニSLなど、さまざまなイベントも同時開催。家族でも楽しめるお祭りだ。



# 国立まちかど新聞

2009年夏号

## 国立のよさこいソーラン会員募集!

「よさこいソーラン」はよさこい(高知)とソーラン節(北海道)をミックスした踊り。札幌で行われる「YOSAKOIソーラン祭り」では200万人を超える観客が集まり、「さっぽろ雪まつり」と並ぶ大イベントになっている。東京でも池袋の「東京よさこい」や、原宿の「スーパーよさこい」などの大きなコンテストが開かれている。

国立唯一の「よさこいソーラン」チーム「美会(いちびかい)の代表、大空ひとみさんは「踊り手も観客も、とにかく元気になれる」と魅力を語る。現在、秋のお祭り「天上市民祭り」で踊ることを目標に、会員を募集中だ。「お子さまからお年寄りまで、楽しくかつよく踊れますよ」(大空さん)。問い合わせは080(1202)1103まで。

●練習時間…  
毎週土曜13時30分~15時30分  
(変更になる場合あり)  
●練習場所…公民館にて

P5  
MAP19

## 自然を残そう! 霧多布湿原ファンクラブ

いつまでも残したい自然…そんな場所には実働力や資金などが必要だ。しかし「守るのは地元支えるのは都会」を合言葉に、先進的な取り組みをしている団体がある。それが「霧多布湿原ファンクラブ」だ。霧多布湿原は100種類を超える草花が育つ「国内最大級の原生花園」で、日本で3番目に広い湿原。同クラブの活動は、現地でナショナルトラスト(自然遺産・文化遺産の保護・保全運動)を進める「認定NPO法人霧多布湿原トラスト」のバックアップだ。霧多布湿原に残る最後の大規模民有地50万坪の買い取りのため、同クラブは全国的な募金活動のサポートを開始。目標額の1200万円を達成した。さらなるサポート会員・法人会員を募集中の同クラブ。詳しくは左記ホームページまで。美しい霧多布湿原の写真も見られる。

●霧多布湿原ファンクラブホームページ  
<http://www.kiritapu-mate.com/>

## 澤登農園のキウイ



めしべにおしべの花粉をシュッ

国立歩記3号の表紙を飾ったキウイの花。今年もまた美しい花が咲き、地域で活動する「橋大学の学生たちが受粉のお手伝いに参加。ワイン用の無農薬ブドウの品種改良などに生涯をささげた故澤登晴雄さんの記念石碑「土に学ぶ」の前で、その業績を偲んだ(左上写真)。農園では今年も10月末から11月末にかけてキウイの販売を予定。



山梨県牧丘の名物サンザシのお茶で一息。奥様の千恵子さんの話もはずむ

P5  
MAP20

## 「自分でつくる」から「つなげる、広げる」 「田園工房」オープン!

「田園工房」がカフェギャラリー&レンタルスペースを備えて、オープンする。工房では今後「自分でつくる」常設空間、またカフェや屋外スペースでは音楽ライブ、産直品の販売などを企画していくという。

オープン初日の7月4日には、工房体験企画、音楽ライブや各種展示販売などのイベントを予定。

「田園工房」は、「ここを訪れる人々とともに作り上げる、いわば「未完の工房」だ。なんでもつくってみたり、地域と地域、人と人の垣根を越えてつなげる、そんなものづくりと交流の場づくりをめざしている。詳細はブログに随時掲載されている。



【田園工房】国立市富士見台3-4-10 (さくら通り・国立消防出張所前交差点角) 7月4日(土)~(月曜定休・予定)10:00~22:00  
Eメール denenkobo@gmail.com  
ブログ <http://denenkobo.blog.shinobi.jp/>

P5  
MAP21

## 国立麺ばあずちえつく

夏は夏でも、国立の夏。たくさんの麺愛好家たちが、この時期を待ちわびていました。まあ、今年のヒット麺はどちらかな。

読者プレゼントあり。

国立約品 夏の食べ歩き



### 生トマトの冷製パスタ

1,400円(税込)期間:6~9月まで

まだ日本に冷製パスタの文化がない頃、西村会長が翻訳した「パスタ宝典(83)」(表4写真)のレシピの中から3種、良いところ取りして完成させた貴重な一品。茹で上がったパスタと出来立てのソースを大量の水で冷やしながら絡める手間が、一番美味しくなる秘訣だとか。

【国立文流】  
国立市東1-6-30 パティオマグリリア 1F  
[TEL]042-571-5552 [OPEN]11:30~15:00(L.O.14:30) / 17:00~22:00(L.O.21:30) [定休日]年始

P5/MAP22



### お昼のコース料理

1,600円(税込)

朗報です。この1月桜通りに「お蕎麦屋さんらしくなく、国立らしい蕎麦カフェ」がオープンしました。お蕎麦は幌加内産石臼挽きぐるみを100%使用し、古き良き器に盛りつけられたお料理は、心に残る季節の味がします。お蕎麦にうるさい方には特に二重丸なお店。

【蕎麦茶寮 かり庵(ほ)】  
国立市富士見台3-5-15  
[TEL]042-575-8468 [OPEN]11:00~16:00 / 18:00~22:00 [定休日]月曜

P5/MAP23



### 中一素食店の冷やし中華

980円(税込)期間:10月まで

素食とは台湾風菜食料理のこと。つまり肉魚等を一切使わずお野菜や大豆たんぱくを素材とする、中華料理店。人気の冷やし中華は大豆でできたハム・湯葉・トマトにキュウリが健康的な夏の看板メニュー。一般の中華店と変わらないリーズナブルさも魅力です。

【中一素食店】  
国立市中1-19-8  
[TEL]042-577-3446 [OPEN]11:00~15:00 / 17:00~21:30 [定休日]無休

P5/MAP24



### 揚げナスのシャキシャキ サラダうどん

900円(税込)期間:7~9月まで

国立の老舗蕎麦屋さんといえばここ。実は知る人ぞ知る夏限定のメニューがありました。大ぶりの揚げナスが食欲をそそり、お店独自にブレンドされたつゆは山盛り野菜をより爽やかにします。志田さんならではの希少な日本酒(表4写真)というようにどうぞ。

【そば処 志田】  
国立市東1-6-28志田ビル1F  
[TEL]042-572-0771 [OPEN]11:30~22:00(L.O.21:30) [定休日]金曜

P5/MAP25



### 北海道産プロシュートとモッツアレラとアボカドのサラダパスタ

1,380円(税込)

未だかつてない贅沢なサラダパスタに出会いました。北海道産の生ハムに、イタリア産のチーズに、アボカドと新鮮野菜のグリーンたち。これが、もっちもちの生パスタを完全におおい隠すほどの「たっぷり」だから、満場一致でありがとうの満腹です。

【東京パスタgiappone(ジャポネ)】  
国立市富士見台1-8-10ダイヤ街 [TEL]042-577-1132 [OPEN]11:30~14:30 / 17:30~22:30(L.O.22:00) (土日祝:11:30~22:30) [定休日]火曜

P5/MAP26



### しょうゆラーメン

500円(税込)

家族4人で切り盛りしながら大切に守ってきた。だから国立にいなながら荻窪ラーメン伝統の味を楽しむことができる、感謝感謝の丸信さんです。メインは鳥と豚。これにお魚を加えたあっさりの中に深いコクが広がるスープは、真夏でも汗を流しめる美味しさです。

【丸信中華そば】  
国立市富士見台1-16-16  
[TEL]042-572-0244 [OPEN]11:00~15:00 / 17:00~21:00 [定休日]水曜

P5/MAP27

## 仏像を学ぶコツ、教えます。

「困った時の神頼み」と手を合わせて、ふと思う。ところで神様って、どの仏さまのことをいうんだっけ？阿修羅展の影響もあってか、今仏像が若い女性を中心に人気を博しているとか。かたいこと言わずサラリと学べるお教室なら、国立にもございますよ。



講師:新井田 英人…福島県会津生まれ。現在、NHK学園通信講座「仏像の美」添削講師。東方学院仏像彫刻講師の小田谷・西山先生に師事。仏師として制作活動をするほか、東北地方を中心に仏像修復にもたずさわる。

### 1 まずはプロフィール程度に。

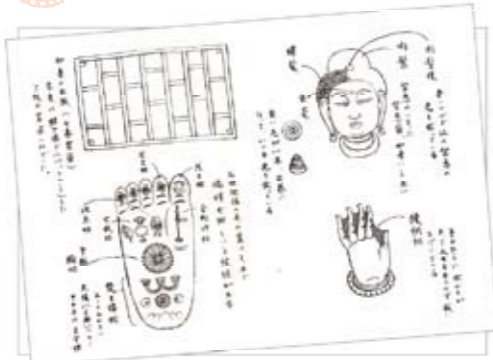
成り立ちと時代背景を紐解いて…なんてはじめからハードルをあげてしまうと脱落者が続出するだけ。まずは「如来と菩薩の見分け方は？」のライトなスタート地点に立ちましょう。

### 2 遊び心で、学ぶ。

新井田先生の引き出しはとにかくユニーク。「仏像をパッカーンと開いて驚く。人体解剖模型のように内臓が配置されているものがあるんです。」この仏師ならではの仰天情報に、生徒さんたちの好奇心はマックスに達します。

### 3 お気に入り、会いに行こう。

楽しく仏像を学ぶうちに形成されていく、好きな仏像のタイプ。教室で使うこの教材には(写真2)サイズが大きく美しいカラー写真が掲載され、仏像を細部にわたって見ることができます。夏期休暇を利用して実物に博物館等で会うと更なる発見が期待できるでしょう。



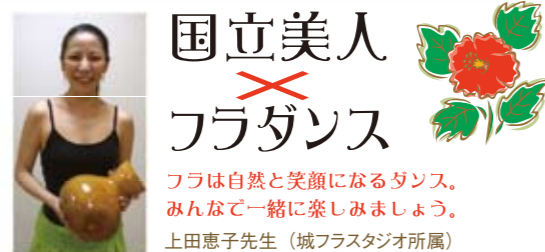
1. 新井田先生の手書き教材は、ファンにはたまらない奥ゆかしさがある。

2. 「仏像の見方・見分け方」正しい仏像鑑賞入門 河原由雄 / 監修(主婦と生活社)

<開講中!> 仏像を知る～仏像の歴史と見分け方～  
講師:仏師 新井田英人  
日時:第2金曜日 7月10日(金)～ 16:00～18:00  
回数:3か月2回 / 受講料:6,000円

1日でお気軽に! 夏の特別1日講座  
「楽しく学ぶ仏像の秘密」 講師:仏師 新井田英人  
日時:7月31日(金)13:30～16:50  
受講料:3,800円

【NHK学園 くにたちオープンスクール】国立せきやビル6F / [TEL]042-574-0570(祝日はお休み)



## 国立美人 フラダンス

フラは自然と笑顔になるダンス。  
みんなで一緒に楽しみましょう。  
上田恵子先生(城フラスタジオ所属)

毎週水曜日、15時をまわる頃。華やかな衣裳を身にまとった女性たちが、ヴィラックス国立に一人また一人と足を運ぶ。IPU(イブ:写真)という名の太鼓の音に体と心の波長を整えながらはじまるレッスン風景は、どこか優しく余裕すら感じさせます。生徒さんの衣裳も決して強制ではなく、自然とそのスタイルが確立したというのだから嬉しくなってくる。フラの魅力はなんといっても誰でも踊ることができること。この夏はフラダンスで、国立美人の仲間入り。

【フィットネス&スパ ヴィラックス国立】  
国立せきやビル5F [TEL]042-580-4538

## ビールに合う、おつまみブレッド。



国立歩記スペシャル新商品  
クグロフサレ 630円(税込)  
アスペルジュ 263円(税込)  
CFPP 284円(税込)  
ハーブの豊かな香りに酸味を深めるドライトマト。ブラックオリーブとベーコンのうまみは生地全体をリードするまさに「ビールのお供」の代名詞。  
純白の世界にアスパラガスが身をゆだね、つぶマスタードとベーコンのカラーがアクセントとして映える。この佇まいの美しさが、パンプーの質そのもの。(期間:6月末日まで)  
カシューナッツの自然の甘みがスモークチーズのソルト感をひきたて、ペッパーの刺激と青々としたバセリの風味がとにかくうまい、パンプーの自信作です。

bambou  
ブルーランジェリーカフェ・バンブー  
国立市中1-8-13 [TEL]042-577-5168  
[OPEN]10:00～19:00 [定休日]月曜

## グラスを選ぶ ベルギービール、 その理由は?

### 温度にこだわる ビールにはタンブラー型

低温で楽しむビールには、手の温度が伝わりにくい厚手のグラス。六角形の角を持って飲むのが正しい飲み方です。

### 香りにこだわる ビールには聖杯型

口の広いグラスは、拡散する香りを楽しむことができます。逆に複雑な香りのものは口のすぼまったグラスを用います。

### 泡にこだわる ビールにはフルート・ チューリップ型

細長いグラスは立ち上がる泡を長く保ち、途中でくびれたグラスは、高く盛り上がった泡を楽しむことができます。

## なぜ修道院で ビール造り?

ベルギービールの分類にある「トラピスト」とは修道院ビールのこと。なぜ修道院?と不思議に思う方も多はず。じつはその昔、修道院は巡礼者の唯一の宿だったため、宿泊者用にチーズやビールを造っていました。現在も修道院維持のため、修道士の修行のため、造り続けているのです。



1●シメイ(ブルー)  
分類:トラピストビール / 醸造所:スクールモン / アルコール度数:9.0% / 原材料:大麦モルト、ホップ、スターチ / 容量:330ml / 飲み頃温度:10～12℃ / 価格:472円(税込)

シメイでは唯一ラベルにヴィンテージが入っており、年代により味わいが異なる醍醐味があります。味と香りのバランスが絶妙。

2●ヒューガルデン(ホワイト)  
分類:ホワイトビール / 醸造所:ヒューガルデン / アルコール度数:5.0% / 原材料:大麦モルト、小麦、ホップ、コリアンダー、オレンジピール / 容量:330ml / 飲み頃温度:3～5℃ / 価格:438円(税込)

国内のベルギービールでは一番人気がある銘柄。魚貝料理と相性の良い、白の色合いが見た目にも美しいホワイトビールです。

3●オルヴァル  
分類:トラピストビール / 醸造所:オルヴァル修道院 / アルコール度数:6.2% / 原材料:マチルドの泉の水、モルト、ホップ、キャンディーシュガー / 容量:330ml / 飲み頃温度:12～14℃ / 価格:630円(税込)

3種類のモルトを調合し醸造釜に白い米砂糖を加えることでオレンジに近い色合いを出しているトラピストビールの最高峰です。

4●マレット(トリプル)  
分類:アピイビール / 醸造所:マレット/デュベル・モルトガット / アルコール度数:10.0% / 原材料:4種類の大麦モルト、ホップ / 容量:330ml / 飲み頃温度:6～10℃ / 価格:630円(税込)

繊細できめの細かいシャンパンのような泡立ち、深みのあるつややかな琥珀色とクリーミーでまろやかな風味を持ちます。

5●ヴェデット(エクストラホワイト)  
分類:ホワイトビール / 醸造所:デュベル・モルトガット / アルコール度数:4.7% / 原材料:麦芽、ホップ、小麦、コリアンダー、オレンジピール、糖類、酵母 / 容量:330ml / 飲み頃温度:3℃ / 価格:430円(税込)

「誰もがスターになれる」のキャッチコピーで一般の方の顔写真をラベル裏面に印刷したことで有名。国内版は日本人フォトです。

6●カンティオン・グース  
分類:ランビックビール / 醸造所:カンティオン / アルコール度数:5.0% / 原材料:麦芽、ホップ、小麦、糖類、酵母 / 容量:375ml / 飲み頃温度:7～10℃ / 価格:735円

有機原料を使用し良質なグースの証拠といえる、瓶詰め後20年!の驚きの賞味期限。熟された香り強い酸味があります。

ベルギーにヒントあり

# 愛を。もつと ビールに

ワインに敬意を表する国は多いのですが、ベルギー人にとってその対象は、ビール。例えばベルギーにある沢山のビアカフェでは、お客自らがグラスに注ぐことはNG!各々の特性を熟知した専属のウェーターが必ずいて、最高の状態で味わうプロの注ぎ方で提供してくれるのです。この夏は濃密なベルギーワールドの誘惑に負けてみる、なんてのもありかも。

### お探しものは何ですか?



こだわりはしつらえから。南フランスのまちかどをイメージした、せきや地下1階。

あそこに聞けば間違いのない信頼で、雑誌社から「こんなお酒ありますか?」の電話が鳴ることもしばしば。そんな「あったらいいな」に長年応えてきたのが来年度創業100周年を迎える「せきや」。ワイン、日本酒、ビール。どのセクションにも希少なヴィンテージ物から限定品がずらり。国立にある、困ったときの「せきや」です。

### SAKE-BOUTIQUE SEKIYA

せきやビル1F・B1F  
[TEL]042-571-0001  
[OPEN] (1F) 10:00～21:30  
(B1F) 10:00～21:00



※いずれも有効期限は、2009年8月末日まで

「国立歩記」vol.7 掲載店より、読者の皆様へプレゼント!

SPECIAL PRESENT



文流様より  
ランチCセット  
(デザート付き)  
3名様



かり庵様より  
お昼のコース料理  
5名様



そば処志田様より  
揚げナスのシャキシャキ  
サラダうどん (麺粗そばアイス&  
グラスビール又は  
ソフトドリンク付き)  
5名様



東京パスタ様より  
北海道産プロシュートと  
モッツアレラとアボカド  
のサラダパスタ/3名様  
(平日のディナーのみ)



丸信様より  
しょうゆラーメンと  
餃子のセット/5名様



カフェバンブー様より  
500円分のお買い物チケット  
3名様 ※店内の商品全てにお使い頂けます



中一素食店様より  
ベジタブル&シリアル  
ミックススープ  
(お食事をされた方のみ)  
10名様

[プレゼント応募要項] はがきに、①ご希望のプレゼント名(伝助さんQUIZはその答)②住所・氏名・電話番号・職業・年代を明記の上、③面白かった記事、本誌へのご意見・ご感想をお書きになって、下記までお送りください。  
[宛先] 〒190-0011 東京都立川市高松町3-14-13(株)ビックス気付 国立歩記編集部「プレゼント」係  
[締切日] 2009年7月15日(水) 当日消印有効※当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。  
③のご感想などは、本誌に掲載させていただくことができます。

6号のプレゼントは国立市富士見台のS・T様他25名の方にお送りしました。たくさんのご応募ありがとうございました。



伝助さんの QUIZ でプレゼント!

伝助さんも大好きなしょうゆラーメンがあるこちらのお店名は?  
ヒントは、笑顔がとっても素敵なお店の店主。正解者の中から  
抽選で5名様に「SEKIYAベルギービール1,000円分の商品券」  
をプレゼント! 皆様のご応募をお待ちしております。



防災●今号の一言  
空き単にご用心!  
防災協会会長  
くにたち市立

NEWS 国立歩記WEBが、開設しました! <http://kunitachiaruki.jp>  
スタッフが国立中を歩いて今一番旬な情報をお届けします。WEBオリジナルフォトも必見です。

おかげさまで7周年

せきやビル FLOORGUIDE

FLOOR	NAME	TEL	OPEN / CLOSE
7F	多目的ホール せきやホール	042-576-7728	受付 平日10:00-17:00 (利用月-日 9:00-21:00)
	国立楽器 国立音楽センター	042-576-1213	月-金10:00-21:00(日祝休)
6F	オープンスクール NHK 学園	042-574-0570	月-金10:00-17:00 土日10:00-15:00(祝休)
5F	フィットネス&スパ ヴィラックス国立	042-580-4538	月-水金10:00-23:30 / 土10:00-21:00 日祝10:00-20:00(木休)
4F	塚田農場 国立店	042-580-4502	11:30-14:30 17:00-23:00(年中無休)
	ゆであげ生スバゲティ ポポラマーマ	042-571-4890	11:00-23:00(年中無休)
	エステサロン H&Y エイチ アンドワイ	042-572-3000	10:00-20:00(年中無休)
	幼児教室 ジャック国立教室	042-573-6880	9:30-18:00(年中無休)
3F 2F 1F	SEIYU 国立店	042-576-2401	24H営業(年中無休)
1 B1F	SAKE-BOUTIQUE SEKIYA	042-571-0001	[1F] 10:00-21:30(年中無休) [B1F] 10:00-21:00(年中無休)
B1F	トラットリア カルメン	042-501-9245	11:30-23:00(年中無休)
	オリーブオイルと ワインのはかり売り フォーム ファス	042-572-4741	11:00-20:00(年中無休)

第二せきやビル&シェ・ルイ

タリーズコーヒー 国立店	042-501-0336	月-金7:00-22:00 / 土8:00-21:00 日祝8:00-20:00
ブーランジェリーカフェ バンブー	042-577-5168	火-日10:00-19:00(月休)



ある 国立 歩記  
vol.7 TAKE FREE  
2009年夏号  
2009年6月15日発行  
(季刊年4回・無料)  
印刷・発行/  
株式会社ビックス  
〒190-0011 東京都  
立川市高松町3-14-13

企画・制作 国立歩記 編集部  
Logo Design 関 敏(石の彫刻家)  
Editor&Writer 田中えり子  
松本 陽(南サイコム)  
永谷晴香(緑ビックス)  
Design 国立圖案室  
Photo 小林未央(表紙/P1-3)

<http://kunitachiaruki.jp>