

歩いて・観て・発見するノートマガジン

ある国立 歩記

KUNITACHI・ARUKI

2017/Autumn
vol. 40



オリンピックも夢じゃない。

応援しよう、楽しもう、そしてやってみよう!



11月

16

木曜日

くにたち ボジョレー 解禁！ 2017

50回目の秋を迎えた国立市。
くにニャンと一緒に新酒で祝おう！



げにニャン！

ご予約は

11/14

(火)

まで！



ボジョレー・ヴィラージュ・ヌーヴォー
くにたち2017

限定1,200本

ご予約特別価格2,480円(税込)

[参考価格3,800円(税込)]

祝

国立市制施行 50 周年

国立市が誕生したのは1967年(昭和42年)。理想の文教都市を目指す街に共感した多くの人々が集まり、市制が施行されました。現在もその目標は変わることなく掲げられ、さまざまな取り組みが予定されています。



市制施行当時の駅前。街のシンボル「三角屋根」は2019年(平成31年)に再築予定。
(画像所蔵元:くにたち郷土文化館)

解禁まであと一ヶ月。
国立市制50周年の今年は、「くにニャン」ラベルで登場。
11月16日(木)、いよいよ今年もくにたちボジョレーが解禁されます。生産者は昨年に引き続き、2015年リヨン杯最高金賞受賞者ドメーヌ・ド・ボワシャン。そしてお楽しみのアートラベルは、イラストレーター茶谷怜花さんが国立市制施行50周年を記念して描き下ろした「くにニャンと旧国立駅舎」です。くにたちが迎えた50回目の秋、生まれたての新酒で乾杯しましょう！

À votre santé! Beaujolais Nouveau!

ヌーヴォーを
美味しく楽しむ会

2017年11月16日(木)

せきやビルB1F

くにたちの特別な年に生まれたボジョレー。
美味しいお料理と一緒に、みんなで楽しみましょう。

詳しくは店頭・電話にてお問い合わせください



C'est là Vie

SAKE-BOUTIQUE

SEKIYA

Depuis 1910



おかげさまで107周年

国立市中1-9-30(国立駅南口徒歩1分)

☎042-571-0001 [1F・B1F]

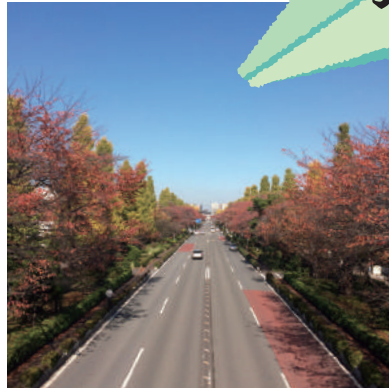
[OPEN] 11:00~22:00

[定休日] なし

ふわり 旬の風

vol.07
autumn

くにたちで囲むおかの味



左から時計まわりに：ナスやキノコなどをふんだんに取り入れた「秋ごはんの会」、歩道橋から見渡す大学通りのイチョウ並木と澄みわたる空、学生さんも大好きな大学いも、おかんからのおみやげ争奪じゃんけんのひとコマ。

「お母さんの作るようなごはんが食べたい」。国立でひとり暮らしをする学生さんの一言に、地域のおかんが立ち上がった。それから4年半、公民館や学生寮などでおかんが主催し、学生さんとはごはんをつくって食べる「おかんめし。」が定期的に開かれている。「国立のおかんから家庭料理を学べる」と口コミは広がり、自分では料理をしなかった学生さんも「やってみたい」と気軽に参加するように。できたてのごはんをみんなで囲めば、くだらない世間話から人生相談まで話は尽きない。「同じものを食べて、同じ時間を共有する学生さんたちとは友達のような家族のような、ふしぎな関係」と、みやけようこさん。開催数はこれまで約50回。料理をおぼえて卒業していった学生さんの顔をふと思い出しては、国立のおかんは本当の母親のような気持ちで、新天地での活躍をそっと見守っている。



【みやけようこ】

大学2年生と高校1年生の母でもあるおかん。社会人になり独立してから、実家の母や祖母の味を目指して家庭料理をつくるように。



【おかんめし。】

のれんが目印。学生さんだけでなく、地域の人も気軽に参加できる。次回開催は問合せを。f おかんめし。問合せ：okanmeshi@gmail.com

text：Yu Kato 写真提供：みやけようこ、おかんめし。



オリンピックも夢じゃない。

応援しよう、楽しもう、そしてやってみよう！

● 大学構内で開催される地域向け公開講座の数々。右からパラリンピック種目のボッチャ、ソフトボール、小学生向けの講座。

自分を高めるため、あの人を応援するため、未来への挑戦……

2020年東京オリンピック・パラリンピックを目指して

私たちの街のアスリートと一緒に、ムーブメントを起こそう！

東京女子体育大学・
東京女子体育短期大学

2020年。この街で
私たちができること

東京女子体育大学とオリンピックとの関係には深い歴史がある。1956年メルボルン大会以降、50名近くの選手を輩出し、1964年東京オリンピックでは、松明を持ちトラックに光の輪を表現した演技でフィナーレも飾った。2013年大晦日には、学内陸上競技場で現役学生と卒業生170名による当時の光の輪を再現(写真右下)。総務の木村さんは「多くのオリンピックを輩出した大学であり、大学を挙げてスポーツに取り組む私たちだからこそ、この街でできることがあると

思っています」と話す。

2014年に、来たるオリ・パラに向けてスポーツ・ムーブメントを起こそう！と、プロジェクトを立ち上げ、2016年には学生を中心に「オリパラ倶楽部」を発足。地域の人に向けた特別講座も企画した。「初心者のかたや、子どもからお年寄り、ハンディを持つ方にも競技のダイナミックな面白さを感じていただけたら」と広報課長の村川さん。大学の広いグラウンドや専門施設を使って、プロ選手の技を間近で見たり、体験できることは、貴重な機会だ。自分なりに一步を踏み出さなければならぬ。

大学を架け橋に、アスリート・学生・市民が一体となったとき。この街ではどんなムーブメントが巻き起こるだろう。

東京2020応援プログラム

東京女子体育大学 特別講座

～東京2020

オリンピック・パラリンピック
プロジェクト～

“ちょっとやってみる！”

オリンピックやアスリートが、すぐ目の前で実演、直接指導します！大学の広々としたグラウンドで、見て、感じて、ちょっとやってみよう。子ども連れでも、見学だけでもOK！

11月18日(土) 13:00～14:30

バスケットボール

東野智弥氏(日本バスケットボール競技会技術委員長)

12月23日(土) 10:00～12:00

ソフトボール

佐藤理恵(東京女子体育大学講師)
04 アテネ五輪・銀／08 北京五輪・金

1月20日(土) 13:00～14:30

柔道

佐藤愛子(東京女子体育大学講師)
08 北京五輪日本代表

2月17日(土) 13:00～14:30

テコンドー

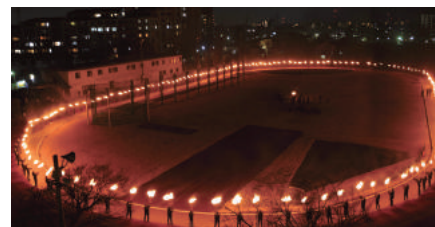
高橋美穂氏
1992 バルセロナ五輪女子代表

【開催場所】東京女子体育大学・東京女子体育短期大学(国立市富士見台4-30-1/☎042-572-4131(代表))

【参加方法】参加費無料、事前申込不要、見学自由。体験希望者は動きやすい服装でお越し下さい。

【東京女子体育大学・東京女子体育短期大学】
創立115年。昭和36年に国立に移転。女子体育指導者育成の一環として、22年前から市民向けの公開講座も開催。【URL】www.twcpe.ac.jp 【東京女大ヘッドライン】www.twcpe.ac.jp/headline/ [f 東京女子体育大学](#) オリンピック・パラリンピック倶楽部

text : Yu Kato





ウェイトリフティング

きちんと筋肉を鍛えれば
80歳でもエベレストに登れます

アメリカの科学的トレーニングに出会って衝撃を受けた荻原広行さんは、資格を取得し「クイックリフト」を指導。プロアスリートをはじめ、小学生から76歳までが通う個別指導ジムを開設。ボディメイク目的で、子ども連れで通う女性も多いそう。

【くにたちウエイトリフティング教室（合同会社KWL教室）】

昨年5月開業。東京都ウエイトリフティング育成事業のジュニア指導の会場にもなっている。 国立市富士見台2-2-7 ☎ 090-3878-7456 <http://kwkyoshitsu.jimdo.com>

スポーツクライミング（ボルダリング）

自由に登って体幹を鍛えよう
コースクリアでスタンプもたまえる！

手軽に楽しめる幼児～小学生向けのボルダリングルームが、今年5月にオープン。ゴールまでの道筋を覚えてバランスをとりながら登ることで、子どもの集中力と強い体幹が身につく。親子で競い合いながら一緒に楽しむ人も多い。

【STUDIO 凜】

ボルダリングは、事前に要利用登録。登録料500円、利用料1回300円。予約不要。月～土 10:30～17:00（曜日による。URLからご確認ください） 国立市富士見台3-4-1 ☎ 042-575-3833 <http://studiorin.studio-web.net>



マラソン

Camarade（仲間）で走ってSante（乾杯）！
ランニングでつなぐ人と街

「1人よりモチベーションが持続する」と、定期的に国立の街をグループで5～10kmほど走り、ラン終了後に乾杯！参加者は初心者からフルマラソン出場者まで幅広く、だれでも参加できる。代表の高梨祥さんの夢は「多摩地区でフルマラソン開催！」。

【Sante Running Camarade（一般社団法人L.L.L.）】

「LINKくにたちリレーマラソン」の企画・運営も行う。グループランニング実施日はL.L.L.のFacebookページで確認を。 <http://locallinklead.jp/>

東京都多摩障害者スポーツセンター

いつでも どこでも いつまでも
すべての人の身近にスポーツを

障害のある方と介助者がプール・体育館・ジム・卓球室などを日常的に利用できる。夏祭りや餅つきなど地域の方々も参加出来る季節の交流イベントも開催。特に地域交流教室では卓球やバドミントンなどスポーツを通じて、地域の方々との交流と障害への理解を深めている。

【東京都多摩障害者スポーツセンター】

国立市富士見台2-1-1
☎ 042-573-3811
(fax.042-574-8579)
【OPEN】9:00-21:00
【休館日】毎週水曜日（祝日の場合は翌日）、祝日の翌日（日曜除く）、年末年始
<http://tsad-portal.com/tamaspo>



※ 2018年3月から改修工事のため閉館。（味の素スタジアムで開館）



Autumn Event Schedule

詳細は「くにたちNAVI」で検索。

- 10月19～22日 第3回くにたちParade
～Disco Fantasia～
- 10月29日 むっさ21ハロウィン
- 11月4日 くになち街めぐりフェスタ
@国立駅+周辺商店街
- 11月3～5日 天下市
- 11月5日 市民まつり
- 11月11～12日 農業まつり
- 11月23日 くにジョブ!
@国立駅+周辺商店街
- 12月3日 旧車祭
- 12月10日 くになちマルシェ

3



秋の田園風景を満喫!

ハケ歩きコース

〔関連マップ〕

- No.3 谷保一番地コース はけの道と水路に沿って
- No.4 矢川の清流とママ下湧水が出会う道
- No.5 谷保地区の歴史を訪ねて
- No.8 谷保田園の原風景を探して

10月中旬の立川崖線のハケ下の谷保の田園地帯は、稲刈りが終わって稲穂を干す「はざかけ」の風景が広がっています⑥。その光景は、まさに唱歌に出てくる”里の秋”そのもの。谷保天満宮にお祓いして頂いた種籾を育てた「天神米⑦」も11月中旬には新米として登場。ハケ下からハケ上に上がると眺望が開け、高低差が肌で感じられます。⑦

健康ウォーキングマップは全部で9種類。ぜひ、ダウンロードしてお楽しみください。



歩いて巡って新発見!篇

プレゼントあり!詳しくは裏表紙をご覧ください。

銀杏の大学通り、郷愁をさそう田園地帯から、ゆったり流れる多摩川、さらに新幹線まで! 歩いて行ける範囲がこんなに豊かなことは国立の街の魅力の一つ。そこで今号は「健康ウォーキングマップ」がカラーになったとのことで、実際に歩いて制作にあたった「ウォーキングマップづくりの会」のみなさんに秋の国立の街を案内していただきました。

ぶらぶら案内人



ウォーキングマップづくりの会 & 健康増進課保健センターのみなさん

(左上から右に) 在原さん、安井さん、小泉さん、職員の児玉さん、木村さん、佐久間さん、職員の安藤さん。全9種類のマップは保健センターなど市内の公的施設で無料配布しています。下記URL(または「国立市ウォーキングマップ」で検索)でも、ダウンロードできます。

〔健康ウォーキングマップ〕

担当窓口/問合せ先: 国立市 健康福祉部 健康増進課 保健センター(国立市富士見台 3-16-5 1階) ☎042-572-6111
<http://www.city.kunitachi.tokyo.jp/kenko/health4/health7/1465447567114.html>

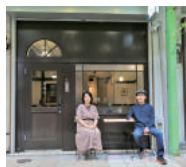
text: Daichi Inagaki / Hisayo Uesugi / Kumiko Isogai
illust: Hiramatsu Miwa

F 宵待月-yoimachizuki-

昭和な佇まいを残す商店街の一角にある「宵待月」。国立のカフェ文化の中で青春時代を送ったご夫婦が、ドイツ滞在中に「喫茶店は日本の文化だ」と再認識。帰国後に会ったダイヤ街に一目惚れし、昼は自家焙煎の珈琲や甘味をいただけるカフェ、週末の夜は日本酒 Bar をオープン。レトロな店内で、道行く人々を眺めていると、まるで古き良き時代の「ハイカラさん」になった気分。



国立市富士見台1-8-11 ☎042-505-8068
◎日月水 12:00～18:30
木金土 12:00～23:30 火休



(上) 出会いも「喫茶店」だった店主ご夫婦。(下) 竹久夢二「宵待草」の現代版のイメージで描かれた店内の壁画。



昭和レトロを満喫できる窓辺で、ちょっと日常からタイムスリップ



国立市中2-4-8矢沢ビル105
☎042-505-8491
🕒11:00~15:00(L.O.14:30)
17:30~22:00(L.O.21:00) 休日・水



パスタ990円～。ランチセット
1,300円～。石窯ナポリピッツァ
1,200円～(ディナーのみ)

フラテッロ
創作イタリア料理 Fratello

「たとえばこのバター醤油。もちろん僕も大好きです」。宮崎シェフがそう笑いながら作ってくれたアスパラときのこのパスタをはじめ、富士見通りの新店で振る舞われるのは和のアレンジを加えた創作イタリアン。コーヒー、紅茶がおかわりできるランチセットやディナー限定の石窯ナポリピッツァなども用意されているので、お友達やご家族みんなでどうぞ。



五貫盛り2,000円／十貫盛り4,000円

旭通りの理髪店脇にある細い路地、その奥に粋なお寿司屋が開店しました。お客様と十分にコミュニケーションが取れるよう店内は10席のみ。伊豆赤沢産の新鮮なネタは乾燥を避けるために大きな氷で保冷されています。「食通から家族連れの方まで、国立の皆様にも本物の寿司を楽しんでほしいですね」とは店主の土屋さん。この機会に秋の旬をつまんでみては。



B 寿司 つちや 薬膳

国立市東1-17-3ベニーラ17 1F
☎042-505-7917
🕒11:30~14:00(L.O.13:30)
17:00~22:30(L.O.22:00) 休水



C 西欧菓子 伊藤屋 国立

今年、大学通りから住宅街の中へ移転し、焼菓子の通販がメインに。アトリエでは、「エレガディナー」や「リ

ンツアートルテ」など伝統の味を1個単位でも購入できます。ウィーンの「デメル」をはじめ本場で職人として修業したご主人の腕は「現地より美味しい」との声も聞かれるほど。作家の故山口瞳先生が手土産に愛用したクルミのパウンドケーキ「ノア」は、ロングセラーの人気の逸品。

[左]伊藤屋詰合わせ10個入り1,995円
[右]ノア3,100円(ハーフサイズあり)



アトリエでの販売は水・金・土。伊藤ご夫妻は若き日にパリで出会い、以来、仲良く二人三脚で人生を共に

国立市中2-19-43 ☎042-577-0121 ⑩10:00-16:00
<http://www.itoyakunitachi.com>

D # Marry Me

お客様の毎日や特別な瞬間をお料理で祝福したい。それが大学通りにオープンしたレストランのコンセプト。旬の食材をフレンチベースで調理するメニューは目にも美しく、専属のパティシエによる独創的なデザートも好評です。結婚式やパーティの貸切利用もできる期待の新店、まずはランチコース(写真左:2,160円)をお試しあれ。各種イベントも予定しているのでお楽しみに。



国立市中2-19-117
☎042-843-0845
🕒11:00-21:00
(L.O.20:00) 休不定休



ひかり号発祥の地!

北の街 コース



[関連マップ] No.1 北の街 市境散歩

まずは国立駅北口をスタートして「峡通り樹林地①(国分寺市光町1-1)」に登って国立を一望。光町という町名は、新幹線ひかり号が生まれた「鉄道総合技術研究所(国分寺市光町2-8-38)」があるから。お向かいの「ひかりプラザ②(光町1-46-8)」には新幹線の車両もあり子どもに大人気。可愛い遊歩道「ポッポみち③」は、駅から鉄道総研までつながっていた線路跡なんですよ。さらに西に続く緑道は立川の芋窪街道へ。3市をまたいで歩けます。

ウォーキング
マップは、イラストも
満載ですよ!



2 じっくり歩く 多摩川コース

[関連マップ] No.9 多摩川の風に吹かれて

地図を片手に、気合いを入れてウォーキングするならこのコース。空が広くて、汗ばんだ体に川風が気持ち良いですよ。「万願寺渡し跡④」で先人たちの渡船の苦勞を偲んでみたり、「石田大橋⑤」や「府中用水取水口」から富士山を眺めてみたり、「根川緑道」ではカワセミの可愛い姿を探してみたり、景色がバラエティに富んでいるのも歩く励みになります。対岸の日野市側の土手に立つと国立が見渡せるのもおすすめポイント。

E パンディアン Pandian



森のような庭のパン工房で作られているのは、古代小麦やライ麦など厳選されたオーガニック素材と、天然酵母を使用した素朴で滋味深い味わいのパン。卵、動物性油脂・食品を使用せず、アレルギーでも安心。「インディアンが大好き」という店主の原田さんは、店内の家具や椅子もDIYで製作。この秋からはカフェスペースもオープンし、世界各国の料理が食べられるイベントも開催。緑に囲まれ美味しいひとときを。



米粉の酒粕蒸しパン
300円。人気の蒸しパンは、麻炭、モリンガ、小豆、甘酒など日替わりで



国立市谷保7182 ☎090-7249-0504
🕒木金土 11:30-17:00 不定休
<http://pandian.exblog.jp/>





くにたち温故知新

多摩の近世・近代史を見つめてきた

国登録有形文化財・本田家住宅 主屋・薬医門

国登録有形文化財の旧名主屋敷「本田家住宅」の主屋と薬医門が国立市に寄贈されることになった。

江戸中期までは馬の調教や獣医を家業とし、幕府や広島藩に勤仕するほどの家柄だった本田家は、9代の頃には漢方医に転業し、代々の当主は村政にも携わった。特に11代本田寛庵は書家としても知られており、新選組の土方歳三も書を習いに通ったという。また、江戸後期の画家・谷文晁なども親交を持つなど、政治的にも文化的にも本田家が重要な拠点だったことがうかがい知れる。

280年以上も下谷保村の国立の歴史を見守ってきた屋敷の主屋は約240平方メートル。「喰違形六間型」と呼ばれる間取り形式で、六間型形式としては都内最古級の住宅と考えられている。甲州街道から見える薬医門も「切妻造銅板葺」という屋根の形式で、馬に乗ったままぐれる立派な構えだ。

国立市では、平成31(2019)年3月に保存活用計画を決定することと修復を経て、どのような第二の人(宅)生を送ることになるのか注目したい。

本田家住宅は、10月28日〜11月5日の「東京文化財ウィーク」で公開される。

text : Hisayo Uesugi

所在地：国立市谷保 5122

【お問い合わせ】

国立市教育委員会生涯学習課 社会教育・文化財担当
(電話：042-576-2111 / 内線：323)



右：主屋 左：薬医門

写真提供：国立市教育委員会



CULTURE & BOOKS

広く伝え、残していきたい

“ばっちゃん”の言葉とごはん



「小鳥書房」代表、
編集者の落合加
依子さん

少年たちへの信頼にあふれたばっちゃん、何気なくも力強い言葉と、食事を通して心を開いていく少年たちの笑顔が心に沁みる。一度手に取ってみてほしい一冊だ。

text : Yu Kato (国立本店)

本は、全体を通してばっちゃんという言葉と写真で綴られる。肉じゃがなどの写真に添えられたレシビには、誰でも自分なりに作れるようにと、あえて細かい分量を載せていない。

谷保を拠点に、地域の人たちの手で本の企画から出版までを行う個人出版社「小鳥書房」から、この10月、初めての商業出版本が発売される。

タイトル「ちゃんと食べると？」は、広島県の伝説の※保護司と呼ばれる「ばっちゃん」こと中本忠子さんの言葉だ。中本さんが保護司として出会った少年たちは皆、家庭での愛情とあたたかい食事に飢えていた。「空腹が少年たちを非行に走らせる」。そのことを知った彼女は、30年以上にわたり、手づくりのごはんを少年たちに無償でふるまい続けてきた。

※保護司……犯罪や非行に走る少年の立ち直りを支える仕事。

国立子どもかし店 ～軒先駄菓子屋 ワークショップ～

10円玉を持ってお立ち寄りください♪ 子どもお店番体験募集中! (駄菓子チケットがもらえる)
毎月第1日曜日
13:00～17:00 開店
次回：11月5日(日)



場所：国立本店
国立市中1-7-62 (しゅんかしゅんか向かい)
<http://kunitachihon.ten.info>

小鳥書房
「たったひとりのための本」を届ける出版社。場所：コトナハウス (国立市富士見台 1-8-38) <https://www.kotorishobo.com>



『ちゃんと食べると?』
中本忠子さん (小鳥書房 ¥1,512)
販売：国立本店、amazon (<https://goo.gl/mtW8uZ>) 他、お問い合わせください (070-1500-1568 / 小鳥書房)



イベント情報

第40回農業まつり
with 国立市消費生活展

日時: 11月11日(土) 10:00-16:00 頃
12日(日) 9:00-15:00 頃
場所: 国立市役所市民ロビー・西側広場、
谷保第四公園

秋の美味しい野菜や果物の直売&品評会、ご家族そろってお出かけください。

11日(土)

けんちん汁のふるまい 12:00 ~
無料配布 苗木 14:00 ~、パンジー・
ビオラ 14:30 ~

12日(日) 消費生活展はこの日のみ

谷保のふかしイモ無料配布 12:00 ~
大根引っこ抜きイベント(要事前申込)
傘やオモチャ修理なども。

【農業まつり問い合わせ】

国立市役所 農業振興係
☎ 042-576-2111(内線 345・346)
主催: 国立市農業まつり実行委員会
共催: 国立市 国立市農業委員会
東京みどり農業協同組合



木工に特化したシェア工房

「クミタテ」オープン!

コンセプトは「つかえる木工所」。木工のための作業場と機材・工具をシェアする「クミタテ」は、DIYや家具・雑貨・看板などを製作したい方に魅力的なもののづくりスペース。
電気丸ノコやボール盤といった工作機械のほか、データ入力により自動的に切削加工を行うCNCルーターを設置。また、隣接する雑貨屋「ゆーから」と提携し、製作した商品を販売できるしくみも用意する。併設の「テラバヤシ・セッケイ・ジムショ」では、建築家・寺林省二さんに設計の相談や依頼も可能だ。
11月のプレオープン控えて、現在会員募集中。月会費制で、会員になると当月中いつでも利用できる。見学も受け付けているので、興味のある方はぜひお気軽にお問い合わせ下さい。

text: Natsuki Hisamune

シェア工房「クミタテ」

(NPO法人KF人間環境キーステーション内)
国立市富士見台 1-7-1 富士見台第一団地
1号棟 1階 <http://kumitate.space>
E-mail: info@kumitate.space

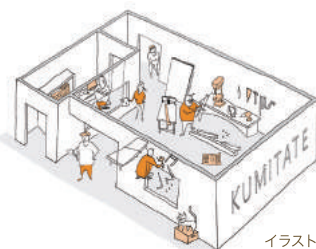


イラスト
大石祐輔



イベント情報

谷保産ホップで
オリジナルビール

ビールの醸造に欠かせないのが、苦みや香りを醸し出してくれるホップ。ツル性の宿根草で日本では東北地方が主産地だが、なんとこの夏、谷保の畑でもホップの栽培に成功!「ヤホップ」と命名された。スタートした昨年こそ収穫量が少なかったものの、今年は株も増えて収穫量が倍増、そのヤホップを使って仕込んだ初のオリジナルビール「I.P.A (Ippanteki Pale Ale)」は、10月24日(火)より下記にて(限定)。

ピアカフェ ニンカシ

国立市富士見台 1-10-15
☎ 042-505-9777

[OPEN]

火-金 17:00-24:00(L.O 23:00)
土 15:00-24:00(L.O 23:00)
日 12:00-21:00(L.O 20:00)
[定休日]月曜、第二火曜

映画に登場した「オリジナル手ぬぐい」を3名様
にプレゼント。詳しくは裏表紙を。

text: Kumiko Isogai

国立ロケ映画「四月の永い夢」来春公開



モスクワ国際映画祭W受賞作品

国立市内で多くのシーンを撮影し、国立ゆかりの俳優 高橋恵子さんや三浦貴大さんも出演している映画、中川龍太郎監督「四月の永い夢」が、今年のモスクワ国際映画祭で国際映画批評家連盟賞とロシア映画批評家連盟特別表彰をダブル受賞!
撮影に協力した国立市フィルムコミッションでは、試写会を8月に市内で開催し、中川監督をはじめ主演の朝倉あきさん、川崎ゆり子さん、高橋恵子さんが挨拶に登壇。「詩的なイメージと驚きの要素を穏やかなドラマで表現した」(国際映画批評家連盟の授与コメント)というこの作品、東京での公開は来春だが、より多くの人に見てもらいたい、全国公開を目指して11月9日までクラウドファンディングを実施中。サイトをクリックして、ぜひあなたも応援しませんか。



映画「四月の永い夢」

監督: 中川龍太郎 主演: 朝倉あき
制作: Tokyo New Cinema

公式サイト <http://tokyonewcinema.com/works/summer-blooms/>

クラウドファンディング <https://motion-gallery.net/projects/summer-blooms>

市内の見慣れた風景が、丁寧に切り取られてスクリーンの中に



秋の直売所の
キクイモやプロッコ
リーの茎のぬか漬
けもおすすめ!

一日漬ければ、
いい香り♪

「あと、もう一品」ほしいとき

腸から元気になれる“ぬか漬け”を!

味噌、しょうゆ、酢、みりんなど“麹(こうじ)”の力でじっくり発酵させた日本の調味料は美味しいだけでなく、私たちの身体を整えてくれます。かつてはどの家庭にもあった“ぬか床”もその一つ。皮をむいた野菜をまるごと漬ければ、一晩ほどでうまみと栄養たっぷり! 漬けすぎで酸っぱく感じて、チャーハンやスープなど料理の味付けに使えば美味しいいただけますよ。始めるのは意外と簡単。詳細は国立歩記ブログにて。

材料(2人分).....

〈大根のぬか漬けと豚バラのソテー〉

ぬか床

大根..... 60~70g

ミョウガ..... 2個(あれば)

豚バラ肉..... 100g

クレソン..... お好みで

塩..... 大さじ1

塩・こしょう..... 少々

〈梨日本酒〉

梨..... 1/4個

好みの日本酒..... 300ml

text: Yu Kato

作り方.....

〈大根のぬか漬けと豚バラのソテー〉

1. 皮をむいた大根とミョウガに塩大さじ1をまぶし、しばらく置いて水分を出す。

2. 野菜の表面を拭いて、ぬか床に漬ける。

3. 一日漬けたら、大根は5mm幅のいちょう切り、ミョウガは縦半分に切る。

4. 豚バラ肉を常温に戻し、塩・こしょうを振る。

5. フライパンに油をひき、肉を焼く。焼き色がついたらもう片面を焼いて、取り出す。

6. 残った油で大根とミョウガをこんがり焼く。

7. クレソンを添え、器に盛る。

岩崎 里古さん

発酵食、発酵調味料の奥深さを伝える料理人。3児の母。「まんまる助産院」「まんまる食堂」はじめ、国立市内を中心に発酵料理教室を開催。冬は味噌づくり会も。告知情報はFacebookページから。

Facebook 岩崎りこ



〈梨日本酒〉

発酵由来のうまみたっぷり、日本酒のアレンジレシピ。梨を好みの大きさに切り、日本酒に漬けて一日おく。

くらしの安全安心 知りたい防災

あなたは応急手当、できますか?

誰かが倒れたら“その場でどれだけの処置を施せるか”が、その後の回復を左右する…。

先日、編集スタッフは講習会に参加して、三角巾を使った患部の保護方法と心臓マッサージ・AED(自動体外式除細動器)の使い方を学びました。出血を止め、心臓を動かし続けることこそ、命を維持するための最も大事な処置なのです。

音声でガイドしてくれるAEDは使いやすく、心臓マッサージは予想以上に大変! 素早い対応と人との連携がいかに大切か思い知らされました。10人以上集まれば、講習会を開くことができます。ぜひお申込みを。



情報提供: 公益財団法人 東京防災救急協会 03-5276-0995

協力: 立川消防署谷保出張所



ピースサインにご用心!

前号で触れたようにパスワードの管理はとても大切だが、複雑にすると覚えることが難しくなる。そこで、パスワードの代わりに指紋や目の模様、顔の形などで本人確認を行う「生体認証」機能を持つスマホや玄関ドアも増えてきた。忘れたり無くしたり、といった心配がないのでとても便利だが、盗用の可能性もないとは言えない。スマホのカメラは3メートル離れても指紋を盗み取れるほど高性能。SNS写真の決めポーズには特に用心しよう。

※ 詳細は「国立せいさく所」へ。https://seisakusyo.jp



カラダが
おどる!

殺陣 女性限定

ココロを合わせて、カタナを合わせる。
女性のための「殺陣クラス」。

“刀剣女子”の言葉がある通り、女性ファン急増中の時代劇。その華である“殺陣”を女性だけで学べるのが本講座です。「大切なのは阿吽の呼吸。ですから練習を通して相手を見る、心を合わせることができるようになります。また日本武道特有の動きで美しい姿勢も身につきますよ」とは多加野師範。年1度の発表会『技芸会』を目標に、あなたも帯刀してみては。



Lesson info

Cinema Action 殺陣 ～女性限定講座～

講師 芸道殺陣波瀾流高瀬道場 師範 多加野詩子
回数/期 6回/3ヶ月 受講料 16,200円
曜日/時 第2・4(火)/19:00～20:30



Action!

ココロがおどる!カラダがおどる!あなたの表現が芸術の秋を豊かにする!

せきやビルで出会う My アート

presented by NHK学園くにたちオープンスクール

せきやビル 6F ☎ 042-574-0570

[受付時間] 月～金 9:30～19:00 土日 9:30～15:00 (祝日休)



ココロが
おどる!

カード カービング

街で見かける、かわいい鳥たち。
愛情と遊び心で彫刻にする。

「上手下手は二の次。街や庭で見かける鳥が可愛いと思ったら、その気持ちをカタチにすればいいんです。ちょっとした遊び心を加えてね」と微笑む森先生。作り方は基礎から教えてくれるので知識も経験も不要です。スズメやツグミなどを木片から彫り出すアートワーク、自然への気づきも多くなるので優しい気持ちになりますよ。

Creation!



Lesson info

野鳥を彫る ～バードカービング入門～

講師 K.H.P バードカービング 森 正次
回数/期 5回/10～12月 受講料 13,500円
曜日/時 第2・4(水)/10:00～12:00



アンケートにお答えいただいた方にプレゼント!



1 寿司 つちや 薬膳 「ビール1杯」ペア3組様 2 西欧菓子 伊藤屋 国立 「くるみのパウンドケーキ ドゥミノア」3名様 3 # Marry Me 「シャンパン1杯」5名様※ディナーをご注文の方限定 4 Pandian 「カモミールティー1杯」5名様※500円以上お買い上げの方 5 宵待月-yoimachizuki- 「自家製生チョコレート1個」10名様※メニューご注文の方限定 6 映画・四月の永い夢 「かまわぬ製の映画オリジナル手ぬぐい」3名様 7 SAKE-BOUTIQUE SEKIYA 「ボジョレー・ヴィラージュ・ヌーヴォー」にたち2017」5名様

応募締め切り:2017年11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代えさせていただきます。※プレゼント有効期限:2017年12月末日

プレゼントの応募方法



①ご希望のプレゼント名1つ②住所・氏名・電話番号・職業・年代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



kunitachiaruki.jp

パソコン・スマートフォンは上URLから、携帯電話はQRコードからどうぞ(一部の携帯は未対応)。QRコードはデンソーウェブの登録商標です。

おかげさまで14周年!

表紙の裏話

「東京女子体育大学・短期大学」



撮影日は「天高く馬肥える秋」の表紙にぴったりの快晴。場所は、東京女子体育大学の陸上競技場。オールウェザーで第4種競技場に公認されているグラウンドです。地元にはアスリートやオリンピックの卵たちの学び舎があるなんて、街の自慢ですね。写っているのは、オリンピック・パラリンピック倶楽部の、元気で爽やかな学生さん達。これから2020年に向けて活躍が期待されます。

緑と文化のくににたち。
人と暮しのために。



国立市中1-9-30 国立駅より徒歩1分
www.sekiya.co.jp



国立せきやビル

- 7F 多目的ホール せきやホール 042-576-7728
- 7F 宮地楽器音楽教室 国立センター 042-505-5656
- 6F オープンスクール NHK 学園 042-574-0570
- 5F ゴールドジム国立東京 042-501-2828
- 4F エステサロンさくら国立店 042-572-3000
- 4F ジャック幼児教育研究所 国立教室 042-573-6880
- 4F 宮崎県日南市 塚田農場 国立店 042-580-4502
- 4F 隠れ菴 忍家 国立店 042-574-5288
- 1~3F SEIYU 国立店 042-576-2401
- B1・1F SAKE-BOUTIQUE SEKIYA 042-571-0001
- B1F くにたち野菜ワインバル くにたち村酒場 042-505-6736
- B1F CRAFT! KUNITA-CHIKA 042-843-0607
- 第二せきやビル タリーズコーヒー 国立店 042-501-0336

※営業時間・定休日等は各店にお問い合わせください