

歩いて・観て・発見するノート・マガジン

ある国立 歩記

KUNITACHI・ARUKI



vol. 24

2013年 秋号

TAKE
FREE

特集：二足の草鞋。

ニャン太のくにたち 東へ西へ
宝物語り / 秋の五感刺激ざんまい
Kunitachi Times

生まれ変わった
路地裏の蔵に
ごきげんよう！

circle gallery & booksにて

国立の北で人気の古道具屋を営む原尊之さん。

デザイナーとして谷保にオフィスを構えた

丸山晶崇さん。本業のほかに

国立をもっと面白くする

新たなアート活動を展開中。



ご縁でつながる  くにたち結び
《其の八》

二足の草鞋。

〔対談〕丸山晶崇 × 原 尊之

〔左〕丸山晶崇(まるやままたか)さん
アートディレクター・デザイナーとして活躍するかたわら、2009年、「国立本店」の店長を担当。2012年に谷保の古い民家を改造した「やぼろじ」内にシェアオフィスを、2013年7月には「circle gallery & books」を立ち上げ、新生「たまら・び」など多くのデザインを手掛ける。

〔右〕原尊之(はらたかゆき)さん
表参道のインテリアショップ勤務を経て、2008年、国立市北に古い家具や小物を扱う「古道具LET'EM IN」を開店。新たな人の流れを作りつつ、商店街50周年のイベントを担うなど地域にも少しずつ溶け込む。2013年3月、一軒おいた隣のシャッター店舗を改造し、人が集まる拠点として模索中。

ローカルでもクオリティは高く
自分が楽しめる場所になりたい

原 ここはずっとシャッターが降りていたけど、家賃が安かったのと、倉庫に眠っていたこのテーブルを置くのにはちょうどよいと思って。面白そうな人と何かやりたくて、自分が楽しめる場所をつくった。

丸山 僕はもともとギャラリイをやっていた。国立でも甲州街道を越えたところは、まだ田畑や里山が残っている。大家さんが使っていないもの(蔵)をお借りして、価値あるものにして地域に戻したら面白いなど。

原 ただローカルでも、あるレベルのクオリティは維持したいよね。店の内装をがんばったのもその辺にある。丸山さんも僕も、都心で働いていた経験があるから。

丸山 そう、パワーのある作家の作品を展示しないとね。普通に人が暮らすまちにレベルの高いものがある、都内から人がわざわざ来る、そういう場所にした。

原 人の流れをつくるのには時間がかかるけどね。国立と谷保のアクセスをもっとよくするために、レンタサイクルとかどう？

丸山 それもいいけど、大学通りに馬車を走らせたくて。一度やってみてはどうだろうか。僕、結構本気です(笑)。

まちがつながる音楽祭 国立ミュージックフェア

迫る年の瀬を前に、くにたちのまち
がつながる音楽祭「国立ミュージック
フェア」が2013年12月21日に
開催決定！ 国立市の呼びかけにより「いっしょ
にやろう！」と、3つの商店会と学生主催のジャズ
・フェスティバルがつながった。

ロマネスク様式の建築物で、都内屈指の音響
設備を誇る一橋大学の兼松講堂で「国立パワー
ジャズ2013」が2年ぶりに復活。建築家・伊
東忠太の設計した、あちこちに配置される怪物
のレリーフが、パワーあふれる国立のジャズ・フェ
スを昂揚させる。チケット料金は下記参照。

そこにジョイントするのは国立駅前の三商店
会。旭通り商店会（会場：コミュニティ・ス
ペース旭通り）ではクラシックの演奏が行われ
る。大学通り商店会（会場：スターボックス
前）、富士見通り一番街商店会（会場：せきや
ビル）でも独自のコンサートが企画され、それ
ぞれ楽しめる。3商店会コンサートは入場無



料。詳細はホームページ <http://kunitachimusicfair.jp/> で 順次
更新されていくのでご確認ください。

国立パワージャズ2013

at 一橋大学兼松講堂
前売り券販売中！

[会期] 2013年12月21日(土)
14:00開場(14:30開演)

[前売料金] 一般3,800円 / 学生2,000円
[当日料金] 一般4,300円 / 学生2,500円
[販売] ローソン店内 Loppi(Lコード33010)
NO TRUNKS / 国立楽器 国立店 / 白十字
とれたの
[出演者] ものくる(第1部)
板橋文夫、FIT!+川嶋哲郎(第2部)
渋谷知らズオーケストラ(第3部)
<http://power-jazz.com/>



circle gallery & books

谷保で多くの賑わいを集めつつある「やぼるじ」敷地内の蔵が、今年7月ギャラリーへと生まれ変わった。もともとの蔵が持つ雰囲気
をできるだけ損なわないよう改修。「最も大
変だったのは、分厚い壁を抜くガラス窓の工
事」だそう。だが、そこからは路地の風景や
空も見え、地域とつながる美しい象徴にな
った。2F部分が展示スペース、1Fではアート
や写真の関連本から、国立の作家さんが廃
材から作ったペン入れなども販売されてい
る。展示される作品や作家さんの意図に合わ
せて、創意工夫された古き良き時代の道具も
配置している。「谷保はまだ外へ開かれて
いない。これが多くの人に『谷保っていい
ね』と思われるきっかけのひとつになれば」、
丸山さんの想いは熱い。



circle gallery & books
国立市谷保5119 やぼるじ内
[OPEN] 12:00 - 19:00
[定休日] 火・水・木
[駐車場] なし
[Email] shop@circle-d.me
<http://circle-d.me>



古道具LET'EM IN (左)/room103(右)

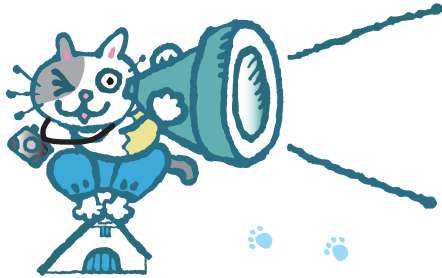
アンティークにこだわらず、「古くて味わいあ
るものを提供したい」と「古道具」の冠を店名
に。常時およそ400点の商品が絶妙に並び
。どれも店主の原さんが、市場で選び抜き、競
り落としたものばかり。「自分の目利き力も鍛
えられます」。

国立北口周辺に点在する個人経営のお店と
の相乗効果も大きい。「別のお店を目標に
国立へ来て、偶然ここを知りました」というお
客さまの声も多い。「ちょうど自分の世代や
価値観が似ている個人店が揃っているんで
すよ」と原さん。

「お客さまの好奇心・視野を広げられるお店
にする」ことが当面の目標。room 103では、
写真展などのほか、飲食付き・ライブ企画も
(右は8月 TICAのライブの様子)。



古道具LET'EM IN / room103
国立市北2-13-48-101、103
[OPEN] 12:00 - 18:00
[定休日] 月火 [駐車場] なし
[Email] info@letemin.jp
<http://www.letemin.jp>



ニヤン太の
くにたち



東へ西へ

東京女子体育大学 東京女子体育短期大学



▲東京女子体育大学は昭和36年に吉祥寺から国立に移転。
西国立駅から徒歩10分。創立111年目。略称は「東女体大」。
◀東女体の基礎を築いた藤村トヨ先生の銅像。学園の精神を象徴する「腰伸ばせ即(すなわち)腹の力」の遺訓が石碑に刻まれている。

**社会で活きる姿勢！世界で戦う姿勢！
礎を築く体育大学、国立にあり。**

「東京オリンピックかあ。ニヤン太も出場してみたいニヤ！」
「いいじゃない！それなら秋山先生に会ってみたら？」
ニヤン太の思いつきに、やさしく答えてくれるみなさん。
「どれどれ、先生はこの体育館かな？うわっ！これはなに！？」

秋山エリカ先生「こんにちは。今、新体操部の練習の真つ最中です」

秋「もうすぐ年に一度の発表会なので、みんな気分が入ってますよ」
「こんな新体操初めて見たよ。」

秋「普段の大会では団体でも5人ですからね。発表会では部員全員が一丸となって演技するんです。いつもは出場できない部員の方が多いですが、日頃から『どうしたらこのチームが勝てるか』一人ひとり考えて参加しています」

秋「学生はみんな選手を目指してるの？」
秋「多くの子は教員を目指して入学しますが、五輪選手として活躍する学生もいます。東女体大の選手は毎大会出場していて、ソフトボールや女子サッカーなど種目も色々。私も五輪に出場し引退後教員になりました」

秋「私がやっていった新体操は個人競技ですから、演じるのは人なんです。でもそれができるのは先生の支援や周りの環境あってこそ。だから新体操も『チーム競技なんだ！』と挑戦の中で気が付きました。その感動を学生たちに伝えたくて」

—母校へ戻ってきたんだニヤ

秋「そうですね。東女体大は『生もの姿勢を作る教育』を掲げ、基礎から教育します。施設面も、人工芝のテニスコートやソフトボール場、複数の体育館など充実。敷地は狭いんですが、その分学生達と教員との距離が近いのも魅力です。トップアスリートを育てると同時に、『どの学生もみんな社会で役立つ人になるように！』と教員一同がんばってますよ」

秋「ごめんなさい、男の子は入学できないの？」
秋「代わりに誰でも参加できる公開講座はどう？スポーツだけでなく音楽や絵画もできますよ」

秋「そっか…じゃあみんなを応援するね！」
秋「ありがとございます。東京オリンピックでは今の学生やジュニアクラブの子が出場しているかもしれませんね」
—こんな身近なところに

世界へ挑戦する学校があったんだニヤ



秋山エリカ先生。国立在住。新体操選手としてロサンゼルス・ソウル五輪出場。「学生はいい子達ばかり。みんなの笑顔のときが一番うれしいです」

▶一般向けの公開講座の他に、小中学生向けのジュニアユースクラブも生徒募集中。サッカー、絵画、新体操のクラスあり。将来の五輪選手がここから生まれるかも？



▼秋山先生指導の新体操部はなんと64連勝中。70名以上の部員が年に一度の発表会にむけて団結。その一糸乱れぬ演技に圧倒される。



◀国立在住の石の彫刻家・関敏氏制作のレリーフ。100周年記念に竣工された藤村総合教育センターの入り口を飾る。学内のいたるところで練習する東女体大の学生たちは、練習中にも「こんにちは！」と元気よくあいさつしてくれる。



○ Episode 04

国立の植物 × 神成カネマン

人よ mono ちよつこり ホッコリ物語。



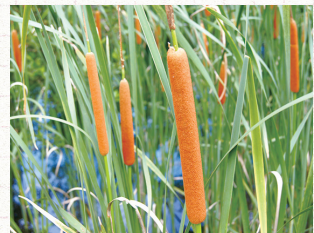
- ①ミクリ
- ②桑の木
- ③クサギ
- ④ガマ
- ⑤ヤブツルアズキ
- ⑥「なずなの会」植物観察会の記録

神成さんは宝物を収集しない。でも立派なコレクターだ。つまり自分の足で野生植物のそばまで歩いて行ってじっくり見守る。それを40数年間続けてきた。宝物はご自身の頭の引き出しに大切に保管されている。

国立歩記編集部は9月吉日、神成さんにお願いで矢川緑地巡りに同行させてもらった。参加者は「なずなの会」の役員・佐伯ノブ子さん、西澤悦子さん、中館孝子さん。「神成先生は何科の何属といった解説をするだけでなく、植物の由来から効能、人との関わりまで解説されるのでそれはもう楽しくて。我々の癒しの時間ですね」(佐伯さん)



実際に神成さんの後ろをついて歩くと、「一歩進むごとに興味深い話が聞ける。「ミクリが元氣という話は、矢川緑地の水が良質な証拠。水草の繁茂を観ることで、水質の状態を知ることが出来ます」あるいは、「桑の木は別名、食わせモノ。葉にブドウ糖が含まれないので虫達が栄養不足で死んでしまうんですね」なんて怖いお話も。「クサギの花は甘い香りがするので、におい袋を作ると1年間楽しめます」これは女性ならではの視点。「ガマは35万個の種があります。昔の人は穂の部分を生布団の綿にして随分



重宝したとか」：勉強になりマス。

国立の自然環境は都市開発とともに20年前から激変し、絶滅してしまっただ草花も少なくなっている。「人間が自然と共生するためには、まず身近な自然を知ることが大切。植物の生き様と知恵を今後も観察し一人でも多くの人に伝えていきたい」今年82歳を迎えた神成さんはそう力強く語ってくれた。



②

かんなりかね 神成カネマン
植物観察会「なずなの会」代表(毎月第一火曜日10時~12時に活動)。絵本の挿絵をもとに、子ども達に植物の解説を行ったことがきっかけで、次第に歩く観察を始めることとなる。国立市内の図書館や公民館で閲覧可能な『なずなの会~植物観察会の記録』は、現在3号目を制作中。



⑥



国立歩記 安心安全 防災コラム

災害から身を守るため やっておきたいコト

わが家の火災予防を再確認!

秋冬は空気が乾燥し、火災が増える時期です。衣替え、暖房器具の取り出し、そして年末の大掃除に伴い、家の防火・防災にいま一度心構えを!

秋の火災予防運動期間 11/9(土)~11/15(金)

【とくに注意すること!】

- 就寝時はストーブを必ずオフ
- コンセント周辺のほりごみ除去
- カセットコンロは使用方法遵守
- 放火対策:ゴミは収集日の朝に
- 寝たばこ・吸い殻溜めすぎ注意

(取材協力:立川消防署)



◀キケンなどところを探してみよう

必要なだ、ボランティア「東京消防庁災害時支援ボランティア募集中!」

お問い合わせは、立川消防署・防災安全係(042-526-0119)まで。

モリサキ靴工房

自分の手で作る・履く・愛おしむ
手づくり靴教室と注文靴

さくら通り沿いのマンション2階、光溢れる工房は笑い声とカナヅチの音が交り合う。その輪の中心にいる森崎恵さんは靴のオーダーを受けつつ「靴作りを通してモノ作りの楽しさ、豊かさを共有できる場」を立ち上げて8年。教室の魅力にハマリ都心や埼玉から通う人も。自分の作った靴で散歩したらお洒落かも。



国立市富士見台2-3-2
メゾンエクセル201号
[TEL]042-572-4920
[OPEN]10:00~20:30
[定休日]不定休 火・水・土
※要事前連絡



サンダルからブーツまで、
マンツーマンで手ほどきします



出産祝いにオーダーのベビー靴を!
7,875円

▼生徒さん製作中の靴



ニャン太もハマる! 秋の五感刺激ざんまい



この秋、音楽にゆったり身をゆだね
絵画のように美しい料理を堪能したら
手仕事のぬくもりに触れてみる。
ささやかな日常に彩りを添える場所へ。



プレゼントの応募方法については裏表紙をご覧ください。

ホボゼ HOPOZe

シンプルで心地いい肌触り
ママ目線で作る子供服と雑貨

今年3月にオープンした鮮やかなブルーのドアが目印の「ホボゼ」。仏語で「休息する」という意味の通りリラックスできる服をテーマに、一男一女の母である店主・岡本亜紀子さんの優しい視点と確かな縫製技術に裏打ちされた子供服や雑貨はどれも温かみのあるものばかり。通園グッズなどのオーダーもできる。



国立市中1-1-17
セントラルハイツ102
[TEL]042-505-4132
[OPEN]10:00~17:00
(第二、第四土曜日は営業)
[定休日]日・祝日



スタイ 1,260円



母子手帳入れ
1,995円

▼前開きベスト

80~100cm
3,045円
110~130cm
3,150円



◀ワンピース

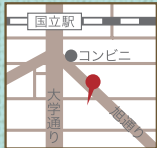
80~100cm
3,255円
110~130cm
3,360円



お酒と趣味の店 酒場 FUKUSUKE

どちらに酔ってもハズレなし
お酒とライブの福の神

FUKUSUKE は行きつけにしたい居酒屋だ。蔵元から取り寄せた焼酎やワインが揃い、料理も豊富で飽きさせない。一方でピアニスト・吉澤はじめさんや様々なジャンルの方によるライブも圧巻。遠方のファンも詰め掛けるという。お酒と音楽、どちらをお目当てにするかはあなた次第。いずれにせよ、ほろ酔いできるのは間違いない。



国立市東1-15-22
国立サニービル3F
[TEL]042-574-0445
[OPEN]19:00~26:00
[定休日]木



左:ソレイユ・クラシック白 500円
右:御神火・麦 550円



フクスケ
3点盛り
500円



はじめん
650円

▼吉澤はじめさん、「はじめん」は氏の考案



Ristorante Per Amor di Carissima

リストランテ ペル アモーレ ディ カリッシマ

本物の味を気取らず構えず
みんなが楽しめるイタリアン

黒古拓シェフが奥様の友美さんとこの店をオープンしたのは今年3月。イタリア大使館や名店の料理長を務めた腕前が堪能できると評判だ。「食事は誰でも楽しめる文化。お子様も大歓迎ですよ」と語るシェフ。気取らず味わえる上質なイタリアン、国立のテーブルがまた賑やかになった。



国立市中1-10-32
Cube kunitachi2F
[TEL]042-575-6803
[OPEN]Lunch11:30~L.O.13:30
Dinner18:00~L.O.20:30
[定休日]月(祝日の際は翌火・第2火)



▲ランチのデザート「季節の自家製ジェラートと小さなフルーツ」1,500円のコースより◀(上)ディナーの前菜「白身魚のサオールとポレンタ 小玉ネギのマルメラータ」3,800円のコースより◀(下)メイン「仔牛のロースト マルサラソース」5,500円のコースより



※スタッフ募集中
詳しくはお問い合わせください

ノートランクス NO TRUNKS

高らかに鳴る、沿線のブロー
個性が響く中央線ジャズバー

オーナー村上寛さんは、吉祥寺のジャズ喫茶や高円寺のレコード店で働きながら、中央線独特のジャズ事情と深く関わってきた。13年前にこの店をオープンした理由も「野性と知性が同居する、沿線の音を国立に伝えたかったから」。居酒屋メニューを着に、ライブやイベントで熱狂のブロー(演奏)に酔いしれてほしい。



国立市中1-10-5 5F
[TEL]042-576-6268
[OPEN]平日18:00~25:00
土・日・祝 18:00~24:00
[定休日]火



村上さん、国立パワージャズにも協力している



鎮座するスピーカーは、名機・アルテックA7



小松菜とジャコのサラダ
600円



大人のガツ葱
500円

日本の神事の意匠に触れる
木彫りのうそ鳥、開運熊手

谷保天満宮のおかがら火 うそ替え神事、大鷲祭

谷保天満宮で11月3日18:00から行われる「おかがら火」(庭燎祭)は、関東における奇祭の1つとされている火祭りです。高さ3メートル以上にもなる2基のかがり火が焚かれ、その炎で暖まると悪い病気にかからないと言い伝えられています。この時、同時開催



されるのが「うそ替え神事」です。柳の木を刻んでつくったユーモラスな「うそ鳥」(初穂料500円)をほかの参拝者と交換することにより、うそや嫌なことを帳消しにし、吉にとり

「ウソ」とは「ヒーヒー」と口笛のような鳴き声をする鳥のこと(スズメ目アトリ科)



西の市で大熊手(写真上)を求めると、その場でシャンシャン(手締め)してくれます

(鳥)替える、とされています。また11月の二の酉(15日)9:00~17:00には「大鷲祭」(おとりさま)が行われ、開運熊手(写真右)が領(わか)たれます(初穂料500円)。18:00~20:00には小規模ながら西の市も開かれ、大熊手も並びます。

スマホでもタブレットでも
見られます

国立歩記ホームページ リニューアル!

国立歩記のホームページがリニューアル! 穏やかで暖かく、見やすいデザインになりました。●スマホでもタブレットでも見やすく!(一部のフィーチャーフォンを除く)

●Facebookページ、twitterページも!
●過去号もスマホやタブレットで!と、機能面も充実しています。

URL <http://kunitachiaruki.jp/>



Facebook <http://www.facebook.com/kunitachiaruki>
twitter <http://twitter.com/kunitachiaruki>

第24回

くにたち兼松講堂 音楽の森コンサート

ベートーヴェン生誕250年(2020)プロジェクト
Vol.3 『若き巨匠たちと桐朋学園の精鋭たち』

ベートーヴェン/交響曲第7番・ヴァイオリン協奏曲

小澤征爾を生んだブザンソン国際指揮者コンクール優勝の指揮者・沼尻竜典、エリザベト王妃国際音楽コンクールの覇者・ヴァイオリニスト・戸田弥生。桐朋学園の生んだ2人の若き巨匠と、母校のオーケストラとの協演。

2013年11月30日(土)午後2時開演(開場1時30分)
一橋大学兼松講堂(JR国立駅南口徒歩7分)

【曲目】

祝賀メヌエット WoO.3 指揮/沼尻竜典 独奏/戸田弥生
ヴァイオリン協奏曲 二長調 Op.61 管弦楽/桐朋学園オーケストラ
交響曲第7番 イ長調 Op.92 監修・ナビゲーター/西原 稔(桐朋学園大学教授)

【前売券】

(当日は各500円増し)
S席4,000円(指定) A席3,000円(自由) 学生1,500円(自由)
★未就学児童のご入場、お車のご来場はご遠慮下さい。
★車いすのご来場は、あらかじめご一報ください。(☎090-8495-4582)

【チケット販売】

一橋大学西生協西/白十字/レストラン
国立文流/くにたち市民芸術小ホール/
どれたの/東京文化会館チケットサービス
☎03-5686-0650/CNプレイガイド☎
0570-08-9990/

【問合せ・予約】

コンセールプレミア ☎042-662-6203
(月~金 10:00~18:00)
【主催】ボランティア・チーム如水コンサート企画
【後援】(社)如水会・国立市・国立市教育委員会ほか
※詳細は公式HP「如水コンサート企画」で検索



沼尻 竜典



戸田 弥生

©Akira Kinoshita

食欲の秋！ くにたち野菜を店でもウチでも食べちゃおう！



第36回農業展・新嘗祭・くにたち野菜フェア・くにたちマルシェ



くにたちの農家で育った秋の味覚を、市内全域で楽しもう！今年のにたちは農業イベントめじろおしです。とれたて野菜を買うなら農業展、新嘗祭、くにたちマルシェへどうぞ。一方くにたち野菜フェアでは、市内の飲食店がくにたち野菜を使った特別メニューをご提供します。



▼野菜の宝船が組まれるのは農業展だけ。地元野菜の品評会も行われます

▲写真は昨年のにたちマルシェの様子。マルシェとはフランス語で「市場」という意味
▲ダンボール持参で買いに来る人もいるほど大賑わいの新嘗祭



このロゴマークの入ったのぼりが立っているお店がくにたち野菜フェア実施店舗です

- 第36回農業展
11月9日10:00～
11月10日9:00～
谷保第四公園(市役所横)
- 谷保天満宮新嘗祭
11月23日
谷保天満宮境内
- くにたち野菜フェア
12月1日～15日
市内飲食店※店舗一覧は「くにたち野菜フェア」で検索
- くにたちマルシェ
12月7日
谷保第三公園(さくら通り)



くにたち野菜の全てがわかるポータルサイト

くにたちあぐりッポ

Kunitachi Agrippa



■ vol.2 谷保にも実りの秋がやってきました！

あぐりッポ編集長 さとうひろき



くにたちで採れるかぼちゃのなかに、ひょうたんのような形の「バターナッツ」というカボチャがあります。スーパーでは並ばず直売所ならではのお野菜。みなさん、食べたことありますか？クリーミーな食味で、ソテーにしたりポタージュスープなどにするのが一般的。谷保農家では、北島薫さん、佐伯達哉さん、佐藤ハツさん、三田廣さんが生産しています。

そんなバターナッツを使ったレシピを、国立市東3丁目にあるイタリアン「IL GIRASOLE (イルジラゾーレ)」の2代目オーナー、西山武士さんに考えていただ



きました。「IL GIRASOLE」は、客数15席と小振りの空間ですが、ピッツアやパスタの種類も多く、地元では評判のお店。西山さんのおすすめは「バターナッツと鶏挽き肉のほんのり和風パスタ」。ぜひご家庭で試してみてください。

詳しいレシピは、くにたちあぐりッポ「つくる」のコーナーからどうぞ。(今回は店舗での提供はありません)

年末に向かって、これから徐々に秋冬野菜の種類も増えていきます。旬のくにたち野菜や直売所情報は、サイトへGO！

くにたちあぐりッポとは

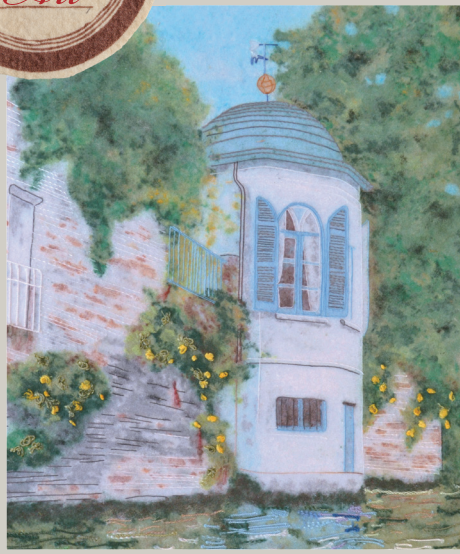
市民ライター9名と市民カメラマン1名が国立市内を縦横無尽に駆け巡り、「くにたち野菜」にまつわるあれこれや、市内の農家の情報をインターネット上で発信しています。

<http://kunitachi-agri.jp/>
Facebookでも情報更新中。

芸術

Art

やっぱりアートな気分。今秋はシルクで表現



平沼先生による風景画。糸の色・太さを使い分けることで、タッチや色の濃淡を自由に表現することができます。淡く優しい印象は、水彩とも油彩とも異なる、絹糸ならではの魅力といえるでしょう。

絹糸でつくる絵画

NHK 学園

くにたちオープンスクール

せきやビル6F / ☎042-574-0570

[OPEN]月-金9:30-17:30 土H9:30-15:00(祝休)

絹糸の上品な光沢と柔らかな特性を活かした、日本生まれの新しいクラフトです。塗り絵のように糸を下絵に貼りつけるだけなので、絵が苦手な方にもオススメ。旅先のスナップやペットの写真など、お手持ちの思い出深い1枚をシルクで素敵なアート作品にしてみませんか？



平沼淳子先生。日本余暇文化振興会学習フォーラム認定・シルクスレッドアート講師。パッチワークキルトの講師も務め、国内各地やバンコクなど海外の教室でも手芸の楽しさを伝えています。

運動

Exercise

落ち葉の頃に若返り。1回30分のトレーニング



加圧トレーニング

ゲオフィットネス国立

せきやビル5F / ☎042-580-4538

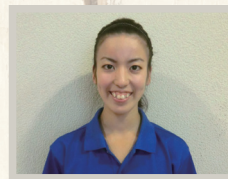
[OPEN]月-水金10:00-23:00 土10:00-21:00

日祝10:00-20:00(木休)

専用ベルトで血流を制限した環境で行うことにより、低負荷・短時間・短期間で効果が望める、1回30分のトレーニングです。専門知識を持ったインストラクターが指導するので、高齢者や初心者の方でも安心。アンチエイジング、ダイエットなどを目指す方はぜひお試しください。



腕や脚に巻く、専用の加圧ベルト。適正な圧力で血流を制限することによって、カラダが「ハードな運動を行った」状態に。このため短時間かつ軽いトレーニングでも、効果が望めます。



インストラクターの大村真紀さん。ゲオフィットネス国立店のオープン以来、加圧トレーニングを担当。確かな実績にもとづく丁寧なレッスンは、多くの会員の方々から信頼されています。

せきやで見つける、

この季節

色とりどり

食欲

Gourmet

食べて覚える、「おいしい！」の作り方



[左] かぼちゃの前菜
[右] パルサミコのビーフシチュー



フォームファスクッキング

ドイツ式はかり売り専門店
フォームファス

せきやビル B1F / ☎ 042-572-4741
[OPEN] 11:00-19:00 (水休)

お店で種類豊富に取り扱うオリーブオイルやビネガー。これらを使ったオリジナルレシピをスタッフが実演で紹介し、みんなで試食する楽しい料理教室です。簡単でおいしいレシピは覚えて帰りたいものばかり。誰かにお裾分けしたくなるたくさんの「おいしい！」が見つかります。



萩原直子店長。教室ではレシピ紹介の実演と同様に、お客様とのコミュニケーションも大切にしているという。レシピや開催スケジュールはHPでも確認できます。
www.vomfass.co.jp

新酒

Nouveau

ボージョレ・ヌーヴォー 11月21日(木) 解禁!

くにたち
ボージョレ ヴィラージュ・
ヌーヴォー 2013

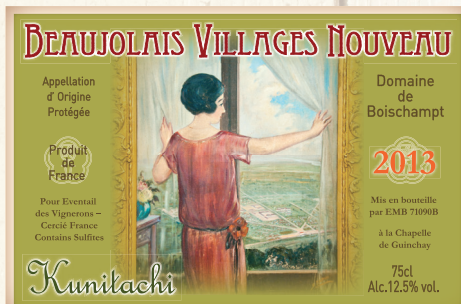
SAKE-BOUTIQUE SEKIYA

毎年リピーターを増やしている、せきや・くにたちボージョレ。今年のオリジナルラベルは、「レトロな魅力いっぱいの「国立大学町を眺める婦人像」(明窓浄机館所蔵)です。この町を愛するあなたとともに、豊かな秋の恵みに感謝して、乾杯!

せきやボージョレ・ヌーヴォー・パーティー!

- [会場] エソラホール (せきやビル 7F)
- [日時] 2013年11月21日(木)
19:00 ~ 20:30 (18:50開場)
- [参加費] 4,500円(税込)
- [予約定員制] 60名

※詳しくは店頭またはお電話にてお問合せください



限定 1,200 本

通常販売価格 3,700 円 (税込)

店頭ご予約価格 2,480 円 (税込)

ご予約期限 11月17日(日)まで

SAKE-BOUTIQUE Cest là Vie
SAKE-BOUTIQUE
SEKIYA SEKIYA
Depuis 1910 おかげさまで103周年

国立市中1-9-30 せきやビルB1/F ☎042-571-0001
OPEN [1F] 10:00-21:30 [B1F] 11:00-21:00

秋のオタノシミ

街が色づく

過ごし方も

くにたち秋のイベント情報

郷土文化館まつり

10月26日(土)～27日(日)



国立の博物館で行われる秋祭り。「谷保天神太鼓」「ソーラン」などが行われます。労作歌や祝歌などとともに振り返る企画展「谷保の歌が聞こえる」が同時開催(10/26～12/9)。

天下市・市民まつり・一橋祭

11月2日(土)～4日(月・休)



国立のメインストリート・大学通りで、天下市(商業祭)、市民まつり、一橋祭(学園祭)の三大祭りが一挙に楽しめる(市民まつりは4日のみ)。最終日は歩行者天国に。

谷保天満宮 旧車祭

12月8日(日) 10:30～14:00



日本初の交通安全祈願が行われた谷保天満宮に、クラシックカー・アンティークカーマニアが大集合! 国産初のガソリン自動車「タクリー号」のレプリカもやってくる!

読者のみなさまへプレゼント!

kunitachiaruki present

プレゼント有効期限13年12月末日迄



オリジナルカードセット(400円相当)
circle gallery & books (P1-2)
3名様



革の動物プローチ(1,000円相当)
※バンダOPタの指定はできません
モリスキ靴工房 (P5) 2名様



子供用マスク(210円相当)
※柄の指定はできません
HOPOZe (P5) 4名様



フクスケ3点盛り(500円相当)
お酒と趣味の店酒場 FUKUSUKE
(P6) 5名様



マンドラロッサ白or赤(3,000円相当)
Ristorante Per Amor di
Carissima (P6) 2名様



お好きなドリンク1杯サービス
NO TRUNKS (P6) 5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1つと応募の理由(伝助さん QUIZはその答え)②住所・氏名・電話番号・職業・年代を明記のうえ、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] 2013年11月15日(金)
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。

伝助さんクイズ!

建築家・伊東忠太氏が設計した兼松講堂。その特徴といえば「怪物」の彫刻です。都内のある寺院にも伊東氏の怪物が備えられています。それは次のどこでしょうか?

1. 浅草寺 2. 築地本願寺 3. 増上寺

抽選で5名様に「くにたちボージョレヴィラージュヌーヴォー2013」をプレゼント! 皆様の応募を心よりお待ちしております。

おかげさまで10周年! せきやビルFLOOR GUIDE

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-土 10:00-21:00 (日祝休)
6F	オーブンスクール NHK 学園	042-574-0570	月-金 9:30-21:00 土日 10:00-17:00 (祝休)
5F	GEO フィットネス国立	042-580-4538	月-水金 10:00-23:00 / 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 (日祝休) / 17:30-23:00 (金土祝前は 24:00) (年中無休)
	隠れ庵 忍家 国立店	042-574-5288	17:00-25:00 (年中無休)
	エステサロン さくら	042-572-3000	10:00-20:00 (月休)
	幼児教室 ジャック国立教室	042-573-6880	9:30-18:30 (年中無休)
3,2,1F	SEIYU 国立店	042-576-2401	24H 営業 (年中無休)
B1F	SAKE-BOUTIQUE SEKIYA	042-571-0001	[1F] 10:00-21:30 (年中無休) [B1F] 11:00-21:00 (年中無休)
	ドイーツ 式 ぽんぽん ぽんぽん	042-572-4741	11:00-19:00 (水休)
	30農家のくにたち村酒場	042-505-6736	17:30-23:00 (L.O.22:15) (月・第一火休)

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-土 8:00-22:00 日 8:00-20:00 (定休日なし)
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)

ウェブからのプレゼント
応募はこちら



kunitachiaruki.jp

パソコンなら上 URL を、携帯なら QR コードをどうぞ(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。



国立歩記 Vol.24 2013秋号 2013年10月15日発行(季刊4回・無料)

企画・制作 国立歩記編集部 ; Editor & Writer 田中えり子 松本陽 / (有)サイコム ; Writer 鈴木三和 両角晴香 せきみえ 長谷川雅典 山根かずき
Logo Design 関 敏(石の彫刻家) ; 細田真吾・稲垣大地 / (株)ビックス ; Design 国立圖案室+田杉さやか (BAN インターナショナル)

印刷・発行
株式会社ビックス
〒190-0011
立川市高松町 3-14-13

TAKE
FREE

【お詫びと訂正】23号P10「忍家 国立店」に掲載した料理の説明文が上下逆でした。読者および関係者の皆様にご迷惑をおかけしたことを深くお詫びいたします。