

歩いて・観て・発見するノートマガジン

ある国立 歩記

KUNITACHI・ARUKI

ダイヤ街

2017/Spring
vol. 38



【特集】サクラサク、春。

始まっています。
新しい試み、
新しい形。

↑消化足量



商店街のヒーロー“やほレンジャー”。むっさ21を守る黄色い稲妻、むっさいエロー、谷保駅北口商店街を守る赤い炎、北口レッド、ダイヤ街を守る青い閃光、ダイヤブルー。(谷保ダイヤ街にて)

春がきた、 ロゼがきた。

淡い色合いと
バランスの良い飲み口。
穏やかな季節に
ぴったりなロゼワイン、
今年もせきやに
揃っています。

女性醸造家ならではの優しく繊細なワインです。どんな料理にもマッチしますが、さっぱりした味付けとは特に好相性。カルパッチョやサラダに合わせてみては。

ブルゴーニュ・パストゥーグラン・
ロゼ 2015 ロベール・シルグ
フランス / 750ml / 2,970円 (税込)

Sekiya Rose selection

薔薇香るシャンパーニュ

現代最高峰のロゼ・シャンパーニュ生産者として名高いルネ・ジョフロワ。こちらは華やかな薔薇の香りが印象的な1本です。特別な日のアペリティフにどうぞ。

ブラン・ド・ローズ ロゼ・ド・セニエ
EX ブリュット/ルネ・ジョフロワ
フランス / 750ml
16,200円 (税込)



赤ワインのような果実味

イタリア最南端、カラブリア州産のロゼ。キレのある酸を持つ辛口ながら、赤ワインに近い芳醇な果実味も。ローストビーフなどの肉料理にもオススメです。

ドルチェドルメ・アリアニコ・
ロゼ 2015 / テヌテ・フェッロチント
イタリア / 750ml
2,160円 (税込)



軽すぎない、重すぎない。
だからロゼは春ワイン。
長かった冬が過ぎ、あつたか陽気の春到来。ワインの衣替えをお考えの方も多いのでは？冬によく合う赤の重厚さと夏にぴったりな白の軽やかさ、その両方をバランスよく持つロゼは今の季節にこそおすすめです。春のグルメと一緒にぜひお楽しみください。



SEKIYA 春の試飲会

ワイン・日本酒・焼酎、150 銘柄以上!

2017年3月26日(日)

1部 12:00-14:00 (13:30 受付終了)
2部 15:00-17:00 (16:30 受付終了)
※完全入替制

会場 = せきやビル 7F エソラホール
前売券 2,500円 (当日券 3,000円)

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

店頭にてお得な前売券発売中!

今年もこの季節がやってきた!



Cest là Vie
SAKE-BOUTIQUE
SEKIYA
Depuis 1910



酒ブティックせきや

国立市中1-9-30 (国立駅南口徒歩1分)
☎042-571-0001 [1F・B1F]
11:00-22:00 定休日:無

おかげさまで107周年

野菜の代わりに野花が話します



左から時計まわりに：甘～い！かぶりつきたくなる春のきゅうり、食べても飾っても春の風物詩になる菜の花、週末市外から来る若者客に人気のラディッシュ、タケノコの"体重測定"。よく太ってます。

国立で生まれ育った岩田野花さんは国立の地場野菜を販売する「しゅんかしゅんか」の店長さん。採用のきっかけは「野花」という名前がいかに八百屋の看板娘らしいから。2011年の開店当初から店に立ち一人と話をするのが大好きなんです。24時間しゃべっていたいほど」。

記憶力もすごい。常連客の孫の名前まで覚えていて驚かれたことも。本の世界も好き。独創的な視点で語られる野菜の物語は、毎日の買い物を楽しませてくれる。

「谷保の農家さんは野菜を矢川で洗うんです。だから桜の季節は真っ白なカブに花びらがついてくる」。

旬野菜を美味しいカタチで食べてもらうのも野花さんの仕事。「春キャベツは水分量が多く、回鍋肉には向かないかな。ベチャツとなっちゃう。生のままがオススメですよ」。

そんなひとりで野菜はもって美味しくなる。献立に迷ったら、どうぞ「しゅんか」においでませ。



【岩田野花 (いわた・のはな)】
国立で生まれ育つ。写真の専門学校で技術を学び野菜の表情を美味しくに切り取る。



【くにたち野菜 しゅんかしゅんか】
朝集荷したとれたての地場野菜が店頭で並ぶスタイルが人気。1月から精肉店「鈴政」(立川市)の切りたての肉を販売開始。国立市中 1-1-1

text : Morozumi Haruka 写真提供 : 岩田野花



始まっています。
新しい試み、新しい形。

サクラサク、春。

暮らしや仕事、新生活など、さまざまなスタートを切る季節。
この春、国立で芽吹きが始まっている、5つの活動をご紹介します。



「子どもあおぞら市」



「城山公園」が子どもたちのための「アマエル村」に大変身！



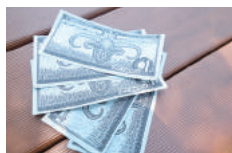
羊のアマエル

昨年、約1200人の親子で盛り上がった「子どもあおぞら市」が、今年5月にも開催されることになった。1日限りで現れる「アマエル村」には、いろんなお店や、銀行、ハローワークもある。ここで子どもたちは社会の仕組みを疑似体験しながら、ゲームや工作、お買い物、村を冒険するなど自発的にやりたいことをして、まる1日を過ごすことができる。

「思いつきり遊べる場所があれば、子どもは自分で遊びを考え、意見を持つようになります」と話すのは、「くにたち冒険遊び場の会」の中山隆志さん。子どもあおぞら市は、「子どもたちが意見を出し合い、工夫できる社会体験の場を作りたい」という想いのもと集まった8人のメンバーによって立ち上げられた。

「子どもによる、子どものためのイベント。なので、村を運営するのは、子ども実行委員会です」と実行委員の中島大介さん。今年からは、子ども実行委員会の公募も始まる。子どもたちの想いによって形作られる「子どもあおぞら市」では、これからの皆さんの可能性が開いていくはず。子どもの大きなパワーに、おともワクワク楽しみになってきた。

2017年度「子ども実行委員会」メンバー募集！詳細はフェイスブックを、おとなのボランティア・運営のお手伝い、協賛金協力を頂ける企業さま、詳細はホームページをご覧ください。



1日限りの「アマエル村」だけで使える仮想通貨「ルックル」。はじめに100円=9ルックルに換金して、自分でやりくりを考えながら遊ぶ。ハローワークで仕事を見つけて、ルックルをもらうこともできる。


【子どもあおぞら市開催日】 5/28(日)10:00～15:00(昼休み12:00～13:00) ※雨天の場合は6/4(日)に延期 【場所】城山公園(国立市泉5-21-20) 【主催】NPO法人くにたち冒険遊び場の会 【共催】子どもあおぞら市実行委員会 【Facebook】子どもあおぞら市 【URL】http://lucklu.jimdo.com 【メール】kodomoaorozora1@gmail.com



昨年はくにたちはたけんぼで飼育されている羊の「アマエル」の毛刈りイベントも開催。



田畑とつながる子育て古民家つちのこや

木育、土育、食育、遊育
五感でたのしむ子育てスペース 

里山風景の残る谷保の農的環境と、四季折々の草木花豊かな庭、懐かしい木の温もりのある古民家を活かした子育て支援スペース。地域ぐるみで子育て世代を応援し、安心して子育てができる居場所作りを行う。運営はNPO法人くにたち農園の会。



【田畑とつながる子育て古民家つちのこや】 国立市谷保5119やぼるじ内(☎090-6187-7994)月・火は食堂、水は読み聞かせとわらべうた。木・金は開放。11:00-14:00。施設使用料300円。詳細はFacebookを。



ポケットファーム

京都の桜と農の風景
住宅街に広がる庭園ファーム

住宅地の中で農の風景を楽しめる、三小通りの麦畑とミニ農園は、私有地での都市緑化実験の場。立川バス第三小学校バス停に設けられたベンチでは、銅板人形(赤川ボンズ・作)とともに、由緒ある2本の桜でお花見も楽しめそう。



【ポケットファーム】 国立市東3-17-28 ギャラリーエソラ(休廊中)隣接。今後、地域コミュニティの場として活用を予定。バス停前の桜は、京都から移植された平安神宮紅垂(ピンク八重)と祇園垂(白一重)の二本。



日伊櫻の会

国立の桜をイタリアへ
桜プロジェクトで国際交流

9年前から国立の桜の種を運び、発芽した桜の苗木約650本をフィレンツェ・ポローニャ・シエナ等11都市に寄贈。写真は4m程に育ったトスカーナ州の古都ルッカの桜。この桜が友好の懸け橋となり、今後、食や芸術などの文化交流へと夢がふくらむ。




Photo 日伊櫻の会

【日伊櫻の会】 渡部宣子会長は国立在住。レストラン国立文流創業者の西村暢夫さんは、副会長として共にイタリアに日本の桜を寄贈してきた。
<http://www.nichii-sakura.com/>



国立五天

「おかえり」からはじまる交流
もうひとつの家族のしくみ「国立家」 

家族がテーマのコミュニティスペース。「国立家」のメンバーは住まないシェアハウスの合鍵を持ち、キッチン付きのリビングで思い思いの時間を過ごしている。イェノミ、哲学酒場、ファミリーセールなど、一般向けのイベントや教室も開催。



Photo RyoukanAbe

【国立五天】 国立市中1-10-22 天神ビル3、4、5階
※メンバー希望者向けの説明会開催中! 詳細はHPを。
<http://kunitachi-goten.net>
[facebook]国立五天

新入生の登竜門！

フードファイト コース



学生の街ならではの、デカ盛りメニューのお店も僕のおすすめです。例えば、老舗ロージナ茶房(中1-9-42)の“サイカレー①”は酸味と辛さとの戦い。深川つり舟(東1-15-18-2F)の“かきあげ丼②”は想像を絶するインパクト。そして本家すた丼の店(国立東店:東1-15-1)の“すた丼③”の大盛。完食のコツは、卵を入れるタイミング。みんなでワイワイ、トライしてみてくださいね。



鳥だ！
飛行機だ！
UFOだ！
くにニヤンだ！

ようこそ国立へ

僕らの 街自慢コース



何と言っても僕たちの街の自慢は、学園都市として開発された美しい国立の街並み！春は、国立駅の下りホームから見える桜満開の“大学通り④”には誰もが感動しますし、通り沿いには、个性的で美味しい店が多いのでお散歩にもぴったり。一橋大学校内の国の登録有形文化財“兼松講堂⑤”も伊東忠太設計の建造物として有名です。そうそう、国立市のゆるキャラ“くにニヤン⑥”もイチオシですよ！

兼松講堂は、1927年に創建されたロマネスク様式の建築物です。



春の くにたち ぶらぶら MAP

国立生まれの国立育ち篇

プレゼントあり！詳しくは裏表紙をご覧ください。

春は、始まりの季節ですね！初めて降り立つ国立駅。初めて暮らす街。入園や入学、入社など、あなたの新たな門出を国立の満開の桜も見守っています。さくらフェスティバルやさくらウォーキングなど春のイベントも盛りだくさん！春のくにたちを満喫しましょう！

ぶらぶら案内人

学生が編集発行しているフリーペーパー「やっほー」もよろしく！



一橋大学 商学部 3年
逸見悠人くん

ようこそ、国立へ！国立駅南口を背にして、真っ直ぐに伸びるメインストリートは大学通り、東へ旭通り、西へ富士見通り…。散策を楽しみながら商店街で買い物をして、国立名物のメガ盛りメニューを食べれば、地元の方々と心の距離もぐっと近づきますよ。

親子2代で国立生まれ国立育ちの生粋の「くにっこ」。地元が大好きで、市民と学生によるまちづくりNPO法人くにたち富士見台人間環境キーステーション(KF)理事を経験。まちかど教室の企画・運営等まちかどホール担当。http://human-environment.com/

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

ポッポ カフェ Poppo Café

バリスタがブレンドした本格コーヒーを楽しめる、昨年10月30日にオープンしたばかりのカフェ。店長がパティシエーフードスタイルリストでもあるため、フードやスイーツにもひと手間かけられている。スクリーンなどのAV機器完備なうえ貸切も8人から出来るので、仲良し家族を集めてお子さんの『入学式ビデオ鑑賞会』などいかが？絵本の読み聞かせや食のイベントなども計画 중이다。

日替わりランチセット 800円/スーパ-200円
カラダに優しいケーキ 各350円

国立市富士見台1-8-48 日原ビルF
☎042-505-7852 ⑨11:00~17:00 ㊟不定期





A JIKKa Cafe

NPO法人くにたち夢ファームが運営する「JIKKa」内で、木曜にオープンしている手作りカフェ。他に Cafe Crispy(火曜)、猫のあんこ喫茶店&いでまい食堂(水曜)が交互に、オムライス屋さん(金曜)、と日替わりの味が楽しめる。キッズスペースもあるので、お茶とお菓子が代わりできる「JIKKa セット」を頼めば、親子でたつぷりのんびり。

[左上] JIKKa Cafeの日替わりランチ 700円 [右上] JIKKa set(おかわり自由の京番茶+お菓子)300円、ドリンク類400円

国立市西2-11-28
☎042-511-5812 ☎11:00~17:00
※日替りカフェなので、営業やお休みについては随時Facebookで要確認。

B ピッツァサンロコゴ PIZZA365

昨年12月にオープンした富士見通りのサンロコゴ。ナポリ伝統のマルゲリータや旬の食材をトッピングした日替わりピッツァなどが好評で、すでにリピーターも多いのだとか。「子どもピッツァ体験や近隣ショップとの合同イベントといった、皆さんと一緒に楽しむこともやっていきたいです」とは店長の岡田さん。これからが楽しみなショップの登場です。



[上]ピッツァ・ランチ(前菜・ドリンク付)1,000円~ [下]前菜盛り合わせ1名様800円※写真は2名様分

国立市中1-16-20 ピーチビル2F
☎042-571-8365
☎11:00~15:00
17:00~23:00
☎木



C ワイン酒場ぶちバル

毎晩多くの人で賑わう富士見通りの居酒屋「ぶちえらい」。昨年隣のビルにオープンした姉妹店のワインバルもオススメのお店です。豊富なフードメニューには鮮魚のアクアパッツァやアヒージョといったイタリアンをはじめ、炭火でじっくり焼き上げる串モノも用意。最高の状態でふるまわれる13種類のグラスワインや樽生スパークリングを合わせてご賞味あれ。

国立市中1-9-27すずやビル2F
☎042-501-0363 ☎17:00~24:00(L.O.23:00)※金土日は16:00より営業 ☎不定休



[上]アクアパッツァ1,080~2,160円
[左下]串焼き盛り合せ626円

D いたりあ小僧

39年間愛されて続けているスパゲティ専門店。現在は2代目店長の根岸さんが腕をふるう。ソースと具材の組み合わせでメニューは80種類以上になるそう!歳月を感じさせる洗い佇まいとBGMのジャズで、初めてでも常連気分が味わえるのが嬉しい。一橋大学アメリカンフットボールチームの溜まり場になっているので、大盛りのさらに上の「追加(替え玉)」もあり、食いしん坊さんも大満足!



トレンチーノ(豚肉とニンニク)800円
ランチセット1,050円
ディナーセット1,550円

国立市東1-15-18 ☎042-577-3388
☎11:30~15:30/17:00~21:30(21:00ラストオーダー)☎第三火曜



Spring Event Schedule

- 4月1日(土)・2日(日) さくらフェスティバル
- 4月2日(日) さくらウォーキング 大学通り 桜らいぶ
- 5月5日(金・祝) ファミリーフェスティバル
- 5月14日(日) Linkくにたち
- 6月10日(土)・11日(日) KODAIRA祭



3 商店街×大学生 街コラボ コース



地元の商店会と大学生達がタッグを組んで運営する“KF(富士見台第一団地1号棟1階)7”には、新鮮なうちに野菜を販売するおたの、コミュニティカフェことこの、手作り品販売のゆーから、まちかどホールで構成されています。商店街のPRには知人ぞ知る“やほレンジャー8”が活躍しています。



E アサヒ酒場

「腰を据えて飲んでくれてもいいし、軽く一杯なんて時も大歓迎。お酒との時間を思い思いに楽しんでくれたら嬉しいですね」。昨秋開店した旭通りの酒場にあるのは、手頃でおいしい地酒、左利き好みの料理、そして店主・戸田さんがロックやソウルのレコードに乗せて贈るホスピタリティ。営業時間は夕方6時から未明まで、今晚あたり足を運んでみては。



[上]おでん1品180円
[下]ローストポーク780円



国立市東2-6-6フジビル1-B
☎042-505-6159 ☎月土18:00~日休



くにたち温故知新

KUNITACHI INFORMATION FILE

くにたちインフォメーションファイル

国立の街がまるごとギャラリー

石彫アーティスト・関敏氏



立の街そのものが「関敏ギャラリー」となっている。うららかな陽気の中、ぜひ会いにいらしてほしい。

関敏氏は1930年国立生まれ、東京芸術大学美術学部で彫刻を学び、現在も国立に暮らす「郷土作家」。屋外における素材として石を選び、彫るための鑿(のみ)を自らつくりながら多くの作品を発表してきた。米寿が近くなった今も、氏を慕って集まってくる地元の人々に指導するために絵筆を執る日々。「大学の先生もやったことあるけど、権威とか苦手だね」というお人柄がにじむ作品は石なのに温かい。個人蔵も含めると50点以上の作品が市内に展示保管されていることが確認されており、国立の街そのものが「関敏ギャラリー」となっている。うららかな陽気の中、ぜひ会いにいらしてほしい。

text : Uesugi Hisayo



6月16日～22日、画廊「岳」にて「海外スケッチ展」開催予定。インターネット上に「関敏作品 国立MAP」を公開中です。
<https://goo.gl/uDMNgu>



左上から：『虚空(2)』(稲田石)国立ふたば幼稚園／『座牛』(黒御影石)谷保天満宮／『巽』(黒御影石)・『虚空77』(大理石)くにたち市民芸術小ホール。



CULTURE & BOOKS

まちへ出張する国立本店

はじめまして、「国立本歩」です。

「黒人は本を読まない」と言われていた時代に、黒人に本と知識を広めることに尽力したルイス・ミショーの生涯の物語。この本の細部やセリフは記憶と著者の想像力で補われたものですが、153頁の主人公の言葉は大勢へのとびきり強い追い風に思われます。他者を肯定するにはそのひとの人生が必要なんです。他者との隔たりには様々なものを築くことができます。壁以外にも様々なものを。

昨年4月、国立で7年間愛されてきた「たいやきやゆい」の屋台を、国立本店で引き継いだ。屋台は「出張国立本店」として、はじめの数回は絵本を積んで近くの公園へ出てみた。存在感のある屋台は子どもたちの興味を引き、自然と交流が生まれた。やってみてわかったのは、「店」よりも開放的な「屋台」ではお店番の個性がより色濃く出るということである。同時に、お店番がオーブンマインドでないとお客さんに立ち寄りてもらえないことも。今後は本に限らず、コーヒーや紙芝居などテーマを決めてまちへ出張する。「国立本歩」の屋台を引くお店番は、思いがけない出会いを楽しみにしている。まちなかで出会うことがあれば、ぜひ一度声をかけてほしい。

text : Yu Kato (国立本店)



本を積んだ屋台。現在は閲覧のみだが、「いずれは本を売りたい」というメンバーの声も。

今月の一冊



耳をすます

増田書店店長 篠田宏昭さん

「黒人は本を読まない」と言われていた時代に、黒人に本と知識を広めることに尽力したルイス・ミショーの生涯の物語。この本の細部やセリフは記憶と著者の想像力で補われたものですが、153頁の主人公の言葉は大勢へのとびきり強い追い風に思われます。他者を肯定するにはそのひとの人生が必要なんです。他者との隔たりには様々なものを築くことができます。壁以外にも様々なものを。



『ハーレムの闘う本屋 ルイス・ミショーの生涯』ヴォンダ・ミショー・ネルソン著、原田勝訳(あすなろ書房 ¥1,944)

増田書店
国立市中1-9-1 ☎ 042-572-0262
[OPEN] 平日 9:00-20:00
日祝 10:00-20:00

国立本店
国立市中1-7-62 ☎ 042-575-9428
[OPEN] 13:00-18:00 [定休] 月・木
今後の出張予定はHP、Facebookをご覧ください。出張依頼も受付中!



イベント情報

大学通りの桜がきれいな“ひみつ”を公開！
第10回 桜コンシェルジェ展

「くにたち桜守」による桜の保護活動の様子や、国立市内で行っている環境教育プログラムを紹介。またその中で子どもたちが創作した作品も展示しています。会期中には桜餅や桜あんぱん作り、桜の枝を使ったスプーン作りや工作、しおり作り等ワークショップも開催。日時は会場HPで確認のこと(当日先着順受付)



2017年3月24日(金)～4月16日(日)
開館時間 9:30～17:00
国営昭和記念公園 花みどり文化センター ギャラリー1・2
自由観覧・入場無料

国立で春を100%楽しもう！

マップをもって桜満喫くにたち散歩



春うらら 国立・立川さくらウォーキング

昨年は1000人以上が参加した桜の名所を巡る人気イベント。途中のくにたち郷土文化館でお茶・名産品のサービスやゴールでは完歩賞、抽選会のお楽しみも。くにニャンも応援！

4月2日(日) 受付10～11時(参加費無料) 国立発・立川発の2コース 詳細は[くにたち NAVI]で検索。

国立市観光ガイドマップできました！

国立の魅力マップに凝縮！歴史、文化、自然、イベント等。お気に入りの場所や季節の楽しみを見つけに「くにニャンマップ」と一緒にお散歩に出かけませんか。英語版もあり。

国立市役所、nonowa コンシェルジュカウンター等にて配布中。協力：国立市観光まちづくり協会 発行：国立市



第31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.7

ピアニストたちのベートーヴェン

“身近なコンサート・ホール”一橋大学兼松講堂で聴く楽聖ベートーヴェン・シリーズ。
今回は楽聖の初期・中期・後期のピアノ・ソナタと変奏曲の傑作を、内外の国際コンクールを制覇した3人の実力派ピアニストが弾き分ける、大変“贅沢な”コンサート！

2017年6月18日(日) 14:00 開演 (13:15 開場)
一橋大学兼松講堂 (JR国立駅南口徒歩7分)



田部京子



菊地裕介



浜野与志男

出演：田部京子、菊地裕介、浜野与志男
ナビゲーター：西原稔(桐朋学園大学音楽学部教授)

曲目：
(浜野与志男) ピアノ・ソナタ 第11番 変ロ長調 Op.22
ピアノ・ソナタ 第23番 へ短調 Op.57《熱情》
(菊地裕介) 創作主題による6つの変奏曲 へ長調 Op.34
《エロイカ変奏曲》変ホ長調 Op.35
(田部京子) ピアノ・ソナタ 第30番 ホ長調 Op.109
ピアノ・ソナタ 第31番 変イ長調 Op.110

● 前売券(当日券は各500円増し) 消費税込
S席 4,500円(指定・親子セット限定20席あり)
保護者同伴の小中高生は学生券で指定席可
A席 3,500円(自由席) 学生券1,500円(自由席・30歳未満)
★親子セット券のお申込み、車椅子でのご来場は、あらかじめ主催者事務局まで。☎090-8495-4582
★未就学児童のご入場、お車でのご来場はご遠慮下さい。

● チケット販売 一橋大学西生協/「白十字」南口店/くにたち市民芸術小ホール/「レストランテ文流」国立店/「とれたの」/東京文化会館チケットサービス(電話申し込みも可) ☎03-5685-0650

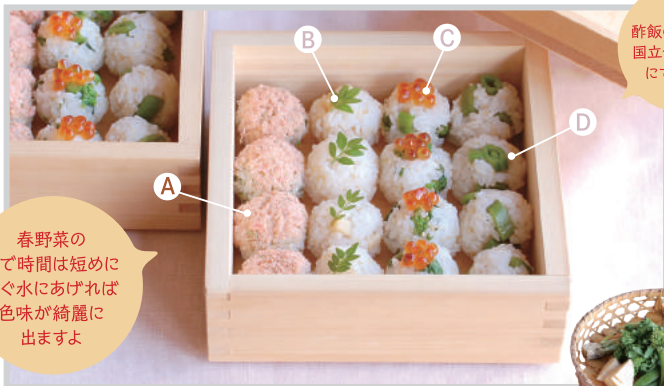
● 問合せ・電話予約 NPOおながくの共同作業場 ☎042-522-3943(平日10:00-16:00)
● 主催 ボランティアチーム如水コンサート企画

※ 詳細は「如水コンサート企画」で検索。お申込みもできます。



ピクニックや、おもたせに

春の香りの手まりずし



酢飯のレシピは
国立歩記 WEB
にてご紹介

春野菜の
ゆで時間は短めに
すぐ水にあげれば
色味が綺麗に
出ますよ

くにたちの畑で春の野菜が採れるころ、外は
いよいよピクニック日和。ひと手間をかけた
可愛い手まりずしは、蓋を開けたら嬉し
くなって、きっと会話も弾むはず。「春野菜
は香りもよく、生でも食べられるものが
多いので、あまり手を加えずに素材の良
さを活かして」といづいさんからのアド
バイス。さっとゆでれば春の風味が引き
立ち、酢飯との相性もぴったりです。



材料 (それぞれ 4 個分) ……

- 酢飯 …… それぞれ1/3合分
- A 三つ葉 …… 1本
- 青じそ …… 1枚
- 万能ねぎ …… 1/2本
- 桜えび (乾燥) …… 大さじ1
- B 筍水煮 …… 15g
- しょうゆ …… 少々
- 木の芽 …… 4枚
- C 菜の花 …… 1~2本
- いくら …… 適量
- D スナップエンドウ …… 1~2個

作り方 ……

1. (A) 三つ葉、青じそ、万能ねぎはみじん切りに。
(B) 筍は 5mm 角に切り、しょうゆをまぶす。
(C) 菜の花は 30 秒ゆでて水にあげ、6~7mm
幅に切る。(D) スナップエンドウは筋を外して、
30 秒ゆでて水にあげ、6~7mm 幅に切る。
2. それぞれ酢飯と混ぜ合わせる。4 等分し、ラップ
に包んで根元をねじって丸く整える。
3. ラップを外し、結び目の部分を下にしてうつわ
に盛り付ける。
4. (A) すり鉢で細かくした桜えびをまぶす。
(B) に木の芽、(C) にいくらを乗せる。

text : Yu Kato

いづい さちこ

学生時代に訪れた国立に惹かれて
引越し、2004 年から季節の料理
教室やキッズ教室を主催。



くにたちの食卓 いづい

国分寺市光町 1-4-20 ☎ 042-576-0524

<http://www.kunitachinoshokutaku.com/>

著書「箱詰めもてなしレシピ」「箱詰めおやつもの贈りもの」

くらしの安全安心 知りたい防災

新しい春に「家具転」対策！



転動や入社・入学など、新生活が始まる春。この機会に「家具転」対策（家具類の転倒・落下・移動防止）で、地震に強い安全な室内を作りましょう。

家具転対策をしていないと…

1 ケガの危険！

地震でケガをした人の30~50%は、家具類の転倒・落下・移動が原因。

2 避難の危険！

倒れた家具が出口や扉を塞ぎ、逃げられなくなる恐れが。

3 火災の危険！

地震によりストーブなど熱を発生する器具に家具が倒れたり、上に物が落下して火災が発生する危険あり。



情報提供：東京消防庁立川消防署 電話 042-526-0119



VOL.7

クラウドでスマホをパワーアップ！

スマホに入りきらない写真を置く、ワープロで作った文書をみんなで共有するなど「クラウド」はとっても便利。最近では、人工知能を使って写真や名刺を自動的に整理してくれたり、自宅のエアコンを外から操作、出先のプリンタに印刷…と新しいサービスも増えている。そんなクラウドのパワーの源泉は、インターネットの向こうにあるスーパーコンピューター。手元のスマホをクラウドでもっとパワーアップしよう！もちろんIDとパスワードをしっかりと管理することもお忘れなく！

text : 国立せいさく所 <https://seisakusyo.jp/>



春だ!はじめよう!

弦楽 Lesson



華やかな音色になる

ヴァイオリン



小倉 勇樹 先生

宮地楽器音楽教室 国立センター
せきやビル7F
☎ 042-505-5656
【受付時間】
月～土 10:00～21:00
日 10:00～16:00 (祝日休み)



清水 唯史 先生

チェロ

人の声に最も近い、心癒やされる低音

華のある音が人気のヴァイオリン。でも「自分には難しそう」と思っている方も多いはず。「誰でも演奏できる楽器なんですよ」と優しく笑うのは小倉先生。「ヴァイオリンや音楽が好きという気持ちがあれば大丈夫。キレイな音が出る弾き方を一から教えますので、一緒にレッスンを楽しみましょう」。あなたの好きを思い通りに奏でてみませんか?

個人レッスン / 月謝 9,720 円～

「人の声のトーンに一番近いといわれています。癒しの音ですね」。清水先生が語る通り、チェロの特徴は人の温もりを感じる低音。その魅力に惹きこまれ、自分で将来音大へ進むことを目標に決めた小学生もいるのだとか。「友達に会いに来るつもりで、レッスンに参加してください。楽しめば楽しむほど上達できますよ」。

個人レッスン / 月謝 14,040 円～

グラスを片手に
チーズめぐり **最終回**
ワインと旅するチーズ王国
TOKYO・PARIS
SAKE BOUTIQUE **SEKIYA**
Depuis 1910

スペイン定番のマリアージュ
クラード&メンブリージョ



SEKIYA's Choice
このチーズのお供は ...

サンセール・ルージュ
ムーラン・ヴェル/
アンドレ・ヴァタン
赤 / 750ml / 3,456 円 (税込)

ピノ 100% で造られるこちらの 1 本は、山羊チーズの名産地として有名なフランス・ロワール地方産。野趣溢れる香りと繊細な旨味で、クラードを惹き立てます。



山羊乳100%のセミハードチーズ。1年間の熟成により、まるやかで芳醇な旨みが詰まっています。さらに味を楽しむなら西洋かりんの固形ジャムを。その相性の良さはスペインで長く愛されています。
クラード (チーズ) 100g あたり 700 円 (税込)
メンブリージョ (固形ジャム) 100g あたり 648 円 (税込)

チーズお問合せ先 チーズ専門店&カフェ サロン・ド・テ・チーズ王国 ※入荷数に限りがあるため、事前予約をお薦めします
立川市栄町4丁目16-1 [OPEN] 10:00～19:00 (火休) ☎042-513-4101

アンケートにお答えいただいた方にプレゼント!



1



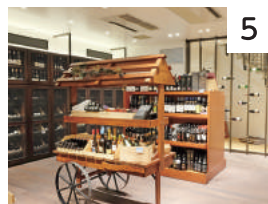
2



3



4



5



たくさんのお待ちしています!

1 JIKKa Cafe 「好きなドリンク1杯」5名様 2 PIZZA365 「マルゲリータ」5名様※ディナー限定 3 Poppo Café 「コーヒーまたは紅茶1杯」5名様※お食事をご注文いただいた方に限ります 4 アサヒ酒場 「好きなおでん1品」5名様 5 SAKE-BOUTIQUE SEKIYA 「せきやおすすめのワイン」3名様

プレゼントの応募方法

ハガキで

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・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)ピックス気付国立歩記編集部「プレゼント」係

WEBで



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。

応募締め切り:2017年4月15日(土)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5月末日

表紙の裏話

「やほレンジャー」

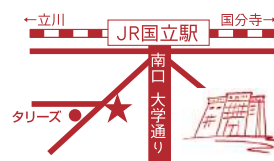


表紙は、くになち富士見台人間環境キーステーションのやほレンジャーチーム。撮影日の金曜日は、一橋大学学生が制作している情報誌「やっほー」を配布する日と聞き同行させていただきました。「やっほー!」。小さな子どもから高齢者まで、声をかけたりかけられたり。クラウドファンディングで新調したコスチュームが光っていました。やほレンジャーは、褒められて伸びるタイプ?みなさま応援宜しくお願いいたします!

緑と文化のくになち。人と暮しのために。



イラスト: ぴらまつかわ



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 SD フィットネス国立店
042-580-4538
- 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
- 2017 Renewal OPEN! B1・1F SAKE-BOUTIQUE SEKIYA
042-571-0001
- B1F くになち野菜ワインバル くになち村酒場
042-505-6736
- 2017 4月 OPEN! B1F Craft Kunita-Chika
042-505-0607
- 第二せきやビル 042-501-0336
- 2017 OPEN! シェ・ルイ R.J.T プルベリーパーク国立・本店
042-505-6726

※営業時間・定休日等は各店にお問い合わせください