

立川

5

立川と語ろう 立川に生きよう
May 2005
écoutez bien Vol.23 No.246



キク科の 食物繊維で 発ガン物質を撃退



【レタス・サニーレタス】

新緑あふれる季節には、食卓も生の野菜で鮮やかに飾りたい。ミネラルやビタミン、食物繊維、水分をバランス良く含んだレタス、サラダ菜、リーフレタス、サニーレタスは腸の働きを活性化。おいしくヘルシーなキク科の野菜だ。

「春野菜は生でいただく色彩もよくて食欲も進むわよね」という須田校長のおすすめがこちら、〈春野菜のサラダ〉。みずみずしいレタスの葉に、うどのシャリシャリ感がいい。2種類のドレッシングは



開花を待つブルーベリー

お好みで、コクのあるアンチョビーもよし、さっぱりと梅肉もよし。どちらも癖のないレタスにはぴったりの味。
緑まぶしい葉物を出荷するかたわら、農家では初夏の支度に取りかかる。玉川上水のほとりにある吉澤一三さんの畑ではブルーベリーの受粉準備が進んでいる。畑を網で覆いミツバチを放す。藤の花のように垂れ下がる花房の間をミツバチが飛び交うのもまもなくだ。「一年中店頭に並ぶような果物より、その時期にしか味わえないものを作った方がいいよね、スーパーにはいつ行ってもなんでもあるから」と吉澤さん。

吉澤さんと同じ砂川で、トマトを栽培している清水繁雄さんのハウスでは幸町の直売所で販売する野菜の苗が育っていた。ふた葉の苗を、これがトマト、これがピーマン、これがナスと言われても、全部同じに見えてしまう。この違いがわかるのだから、プロはたいしたものだ。冬のなごり、ほうれん草の畝の間にキジが歩いていた。「あのキジはここに住み着いてるんですよ。メジロやモズやほかの鳥もそうだけど、こっちがトラクターに乗って畑を掻き回したり堆肥をいじると後ろからついてくる。えさが出てくるからね。で、トラクターから降りると飛んでっちゃうんですよ」。砂川では鳥も畑のプロになるらしい。

調理指導：須田享子（日本クッキングスクール）

写真：五来孝平

●春野菜のサラダ

毎日食べたい元気のもと

レシピ

材料（4人分）

- | | |
|-----------------|-----------------|
| サニーレタス 4枚 | アンチョビドレッシング |
| レタスまたはリーフレタス 2枚 | おろしにんにく 少々 |
| うど 1/2本 | アンチョビーペースト 小さじ1 |
| トレビス 少々 | 白ワインビネガー 大さじ1 |
| スモークサーモン 12枚 | レモン汁 大さじ1 |
| そら豆 20粒 | 塩、こしょう 各少々 |
| 酢大豆 大さじ4 | オリーブ油 大さじ3 |
| | 梅肉ドレッシング |
| | 梅肉 小さじ2 砂糖 少々 |
| | 米酢 大さじ1 |
| | サラダ油 大さじ2 |
| | ごま油 大さじ1 |

作り方

- 野菜は食べやすい大きさにちぎり、氷水に5分くらいつけて水気を切る。
- うどは5cm長さに切り皮をむき、細いせん切りにして酢水に軽くさらす。
- そら豆は一カ所切り込みを入れて塩少々入れた熱湯で2～3分ゆで、水にとり薄皮をむく。
- ボールに(a)を順に入れて泡立て器でよく混ぜる。別のボールに(b)も同様にして作る。
- 器に野菜を盛り、サーモン、そら豆、酢大豆をちらし、(4)のソースを添える。

※サラダのトッピングいろいろ（コーンフレーク、ナッツ、クルトン、ワンタンの皮を揚げたり、カリカリベーコンなど）
※酢大豆はまとめて作っておく。作り方＝大豆250gを水に一晩浸け、強火で30分ゆでザルに上げ、容器に入れ、大豆がかぶるくらいまで酢を注ぎ、フタをして冷蔵庫で保存する。

夢は持ち続けていれば、必ずかなうんです。



於：曙町 えくてびあん編集工房で 写真：五来 孝平

たちかわ多文化共生センター副理事長 山田 美枝さん

■山田美枝（やまだ・よしえ）千葉県生まれ。結婚後、ご主人とともに立川・幸町に住み、PTA活動をきっかけにボランティア活動に関わる。市立四中で今も続けているニューカレドニアとの相互訪問をはじめ国際交流活動の経験から、2001年に設立されたNPO法人たちかわ多文化共生センターの副理事長に就任。地域に住む外国人のための相談事業など、草の根の国際交流に取り組んでいる。

■芳賀敏博（はが・としひろ）えくてびあん編集人

芳賀 昨年10月に立川市女性総合センター・アイムで「外国人のための無料相談会」があって、たちかわ多文化共生センターが中心になって運営に当たられていました。僕はその時初めてうかがって、若いボランティアの方たちを含めてきびきびと、それでいて気配りのある温かい雰囲気、すっかり感心してしまいました。

山田 ありがとうございます。あの相談会は東京都内の各地でリレー式に開いている事業で、立川では昨年2月に続いて2回目でした。実行委員会方式で組織を作ったのですが、相談に来られる方たち

は不安な気持ちで来られますから、まず和やかな雰囲気でお迎えし、納得して帰っていただかないといけない。多くの方が関わりますし、ちょっとした行き違いで不愉快な思いをさせたり失礼があっては大変ですから、事前に綿密なシミュレーションもしましたが、参加して下さったみなさんが本当に良く理解して動いてくださいました。

芳賀 山田さんはその実行委員長をされたわけですが、国際交流とかボランティア活動にはずっと関わっていらっしやったの？

山田 いえいえ。結婚するまではずっと

会社勤めをしていましたし、立川に来てからも働いていましたからPTAの役員も断っていたんです。ところが息子が6年の時に断り切れずに幸小学校で卒業対策委員をお引き受けし、それからまだ娘もいたので副会長、会長という流れになってしまいました。頼まれると断り切れない性分なんですよね。絶対にお断りしようと心に決めていても、何度も頼まれるとつい……。

芳賀 よっしゃ！と引き受けてしまう（笑）。でも、PTAからボランティアに入られる方は多いですね。会社とかの組織とちがって、ある意味でナマの人間同士納得してもらわないと動かないですから難しさもあるけれど面白い。

山田 これはある先輩に教えていただいたんですが、PTAというのは月謝なしで「PTA大学」で勉強させていただいているんだと（笑）。そう思えば確かにやって良かったですね。いつも思うんですが、立川は本当にすばらしい人がたくさんいらっしゃる。人材の宝庫なんです。ふだんはみなさん遠慮して出ていらっしやらないけれど、こちらの思いがきちんと伝われば本当に大きな力が集まります。会長のときにちょうど幸小学校が20周年に当たり、地域の方たちのおかげですばらしい周年行事ができました。学校の週五日制をきっかけに月一回土曜日の午前中、地域のボランティア講師が子どもたちにご自分の得意なことを指導する「ふれあい広場」もそういう地域とのご縁から生まれました。こういうことは大変は大変ですけど、子どもたちがたくさん集まったり喜んでくれると、疲れなんか忘れてしまうんですね。

芳賀 国際交流に関わられるようになって

たのもそういった流れから？

山田 ちょうど四中のPTA会長をしていた平成7年から8年にかけてのことです。立川マラソンで交流のあるニューカレドニアから中学生がやってきて、当初は国際理解教育を行っている柏小学校と交流をしていたんですが、一日だけ四中を訪問してすっかり意気投合してしまったんですね。そこで同年代の中学生同士の交流にした方がいいのではないかということになり、学校とPTAが協力してホームステイ家庭を募集しました。その後、地域でこの交流を支援する「立川四中国際交流支援ネットワーク」を組織して、一年ごとに相互に訪問し合う事業を続けています。

芳賀 継続するということところが素晴らしいですね。こういう事業って、だいたい行政主導で補助金があるからやるみたいところがありますが、地域や草の根で続ける熱意がないと中身の濃いものにはならない。それは山田さんが副理事長をされているたちかわ多文化共生センターについても言えることでしょけれど……。

山田 四中で始めた当時は、ちょうど50周年の周年行事なども重なって、ただただ状況に流されてどう対応するかだけだったのですが、振り返ってみるとこれがきっかけで立川の国際交流関係団体連絡会議というところに誘われ、立川にも国際交流を進める組織を作ろうと、多文化共生センターの立ち上げに関わることにもなりました。もっと昔のことを言うと、国際交流に関わりたいたいののは中学校時代からの夢だったんです。英語が好きだったので中学の英語の先生にアメリカの少女の住所を覚えていただいて、もう50年以上も文通を続けているんですよ。その後子育てもありましたし、まさかこういう形で自分が関わるなんて、な

んだか不思議ですよ。夢は持ち続けていれば、必ずかなう。このごろになってそう思います。

芳賀 それは、多文化共生センターやいろんなボランティアで活動している人みんなに共通すると思いますよ。思いの熱さがあれば、最初に思い描いた通りではないかもしれないけれど、夢は必ずかなう！

山田 多文化共生って、最初は私も何だかよく分からなかったんですが、いわゆる国際交流という枠組みにとらわれずに、異なる文化を持った人々がひとつの地域に住む者同士で互いに理解し、認め合ってより良い人間関係を作っていくという願いが込められています。立川市に住んでいる外国籍の方が3300人以上いらっしやいます。多文化共生センターを立ち上げた当時は時代を先取りしたつもりでしたけど、すでに現実に多文化共生の時代が来ているんですね。現在はアイム5階に事務所を置いて、週2回の外国人相談室の運営やシンポジウムの開催、各国のお料理を習うワールドクッキングなどを行っています。まだまだ多文化共生センターのことを知らない方もいます。立川に住んでいる外国人の方にもっとセンターのことを知っていただきたいし、たくさんの方にボランティアとして参加していただきたいと願っています。先ほど立川は人材の宝庫だと言いましたが、多文化共生センターに集まってきていただいている方たちは、自らの意志で何かをしたいという思いがある人ばかりですから、心が熱いんですよ。私なんかはおおられるくらい（笑）。そういう熱い思いやモチベーションを冷やさずに十分に生かしていただけるようにしながら、地球市民という視点でみんなが手をつないでいく夢を、立川から実現したいと思えますね。

す が の 歯 科	柴崎町2-2-16-2F 540-2675
紙 匠 雅	柴崎町2-2-19-1F 548-1388
ビストロすぎ浦	柴崎町2-2-23-1F 525-9929
ステーキ&欧風料理 クワトロ	柴崎町2-3-3 528-2983
Casual Restaurant ラ・バンバ	柴崎町2-3-3 524-5800
Pasta Frolla 立川南口店	柴崎町2-3-3 540-8033
不動産 ユウ都市企画	柴崎町2-3-13 528-2566
甘 味 処 石 や	柴崎町2-3-15 524-0862
KIT'S SHOT BAR	柴崎町2-3-20-2F 522-8718
不動産 コマツホーム	柴崎町2-4-6 525-5811
喫 茶 キャリー	柴崎町2-4-7 528-2630
かみゆい処 わ	柴崎町2-4-8 522-8202
芹 沢 ガラス店	柴崎町2-4-8 522-3065
お茶・海苔 小室園	柴崎町2-4-8 522-2894
ジョイフルプラザ アネックス	柴崎町2-4-14-1F 521-1228
ファッションハウス ホマレヤ	柴崎町2-4-15-1F 525-2788
焼きたてパン オーロール	柴崎町2-4-15 527-9473
ジョイフルプラザ スクエア	柴崎町2-4-17-1F 528-4250
販地・洋裁材料 藤レディース	柴崎町2-4-19-1F 528-5101
純中国料理 北京大飯店	柴崎町2-4-19-2F 522-6393

えくてびあんの輪
立川と語ろう 立川に生きよう
えくてびあんは
リストのお店にいつもあります

今月は 柴崎町のお店です。

和食の店 な な や	柴崎町2-4-22 525-6980
田中星美堂薬局	柴崎町2-5-3 522-3913
特むし銘茶・海苔 菊川園	柴崎町2-5-6 526-2035
ジョイフルプラザ	柴崎町2-5-8 529-2772
Cafe COLORADO	柴崎町2-5-8 526-2285
マエダ文具店	柴崎町2-6-2 525-6584
日本空手道 佐藤塾	柴崎町2-6-6-2F 548-7460
株式会社立川紙業	柴崎町2-7-6 527-6111
フューネラル21	柴崎町2-8-9 540-2821
スタジオ269	柴崎町2-8-10 527-0269
写真のE-ス	柴崎町2-9-2 523-0851
Fashion You Me	柴崎町2-9-28 523-1640
石原薬局	柴崎町2-10-3 523-4067
豆腐 やざわ屋本店	柴崎町2-10-14 522-4338
立川中医整体 健身院	柴崎町2-11-21 522-0050
サイクルハウス輪輪館	柴崎町2-12-17 522-8100
ビジネスHOTELクボタ	柴崎町2-12-23 522-1122
いなげや 立川南口店	柴崎町2-12-24 526-2947
株式会社 正盛堂	柴崎町2-17-6 522-2328
いなまし・のり巻きすし 松月	柴崎町2-17-20 523-4758

のぞいてごらん、 立川のカレイドスコープ

同志100人、心はひとつの巨大アート

JR立川駅東側の薄暗い地下道が一変した。
西地下道とはおもむきを異にする、万華鏡のような壁画ができあがった。
鮮やかな色彩が、落書きを寄せ付けない強さで迫ってくる。
若い力が立川を変える。



写真：五来孝平

平成17年3月初旬、清掃作業の終わった東地下道の壁画製作が始まった。立川市に製作を委託されたのは、NPO法人「こどもと文化協議会・プラッツ」（理事長・本郷潤氏）。平成16年度の予算でおこなっているため、3月いっぱいまで完成しなければならない。

「自分なんかは完成図がわかっているだけに焦りますよね」と、副リーダーの野澤裕さん。美大生を中心に仲間を募った。一日だけの参加もあり。バイト返上で通うものもあり。受験しながらの参加もあり。いろいろな条件のもと、総勢100人が心ひとつに作品を創りあげた。

テーマは「接続」。地下道が立川の北と南の町を結び、人を結ぶこと、このひと時が未来へずっとつながっていくこと、そしてなによりも自己主張の



副リーダーの野澤裕さん

リーダーの山崎泰寛さん

強い若いアーティストたちがみんなでひとつの作品を創りあげること、「接続」にはそんな意味が込められている。

モチーフは「ボタン」。色鮮やかなシャボン玉のようにも見えるボタンの連続。その中に何を見つけるかは通る人のお楽しみ。「時間がないからってクオリティは下げたくない。おれらアーティストだから、自分も納得しないし、落書きなんかさせないほど完成度を高めたい」というリーダーの山崎泰寛さん。仲間はみんな同じ思いだ。

雨の日もあった。風の強い日もあった。花粉も飛んでいた。通行止めにしたことで苦情も言われた。作業を終えて毎晩きれいに片付けて帰る。翌朝にはゴミだらけ。そのゴミを拾って、また作業に取りかかる。のぞいてみたくなる立川のカレイドスコープ（万華鏡）。そこに映っているのは立川の将来を担う若い力。



風の上から

写真家 石崎幸治 の
昭和記念公園

4



新緑どきのみんなの原っぱは、風を揚げていても気持ちいい。

いよいよカメラを付ける

いろいろな風や場所ですべて風を上手に揚げられるようになってから、カメラを付ける。私は初めて風が揚がったときに嬉しくなつて、いきなりカメラを付けた。すると風が弱まって風はするすると下りてきた。ドスンと地面に着地して壊れた。カメラが。トホホ……。

実はカメラは風に直接付けるのではなく、風から15メートルくらい下の糸(ライン)に取り付ける。風を揚げたら5分ほど様子を見るのが良い。風が安定して吹いているのを確認してからカメラを取り付ける。

このラインにカメラを取り付ける装置だけは市販されていない。各自工夫するしかない。私は折り畳み傘の心棒とカメラ用の小型自由雲台を組み合わせて作ったものを使っている。カメラの角度は自由雲台で調節する。こうするとカメラが思ったのとぜんぜん違う方向を向くことはない。

ラインに取り付けたカメラを空に向かって離すたびに、思わず「無事に戻つて来いよ」と祈りたくなる。カイトフォトは、それほどにハラハラ、ドキドキするものなのだ。