

FMたちかわ & 立川南口

ゆったりほのぼの

えびあん

別冊

立川と語ろう 立川に生きよう

Écoutez Bien Extra Issue No.5

表紙の人：堀 純明さん (FMたちかわ社長)





こころとからだ、ほっと一息。

パーソナリティ・中村幸代さんがお届けする番組「Green Cafe」。

お休み前のひととき、やわらかな音楽とトークに身を浸してみる……

明日もステキな日が来るにちがいない。

毎週日曜日 22:00～23:00 (再放送 毎週水曜日 23:00～24:00)

気ぜわしい日常から解き放たれたひととき、文字通りこころもからだもほっと一息ついてもらいたい……そんな思いが溢れる番組です。耳を傾ければ、流れてくるやさしい旋律。のんびりとむずかしいことを考えないで、眠りに誘ってくれる1時間。ゲストには西村由紀江さんや上原ひろみさんなど、中村幸代さんがお勧めするミュージシャン、アーティスト、文化人を迎えます。テーマは「オーガニック」。ラジオならFMたちかわ84.4で。インターネットを介してサイマルラジオでもお届けしています。かわいい小冊子も配布中。

〈中村幸代さんて?〉

それが彼女の作曲だと知らなくても、毎日どこかしらで彼女の曲を耳にしている。例えばNHKの「NHKニュース おはよう 日本」のテ-

マ曲。2006年3万枚を突破したアルバム「光と水の旋律」はBGMで。テレビ番組、映画、イベント音楽制作などに、作曲家としてもアーティストとしても大活躍中の「二児の母」。

〈ミニミニインタビュー〉

——柔らかな曲想、壮大な曲想はどうやって創り出されているのですか?

中村 もともと『宇宙戦艦ヤマト』が大好き。地球だけに命が育まれていることに感動を覚えました。プロフェッショナルになって何を表現していいかわからなかった20代前半、悩みに悩み思い出したのはその感動。地球のすこさ、生命の躍動、そういったことに心震えた、あれこそが中村幸代ではないのか……。あれこそが嘘偽りのない自分で、それを音にしていこうと思いました。自分の感動

したまま、情景や場面を音にして聴いていただきたい。聴いて下さった方がそこに海や山、どんな情景を感じてくださってもいいのです。その方にとって大切な情景に寄り添える音作りをできたらいつも思っています。

FMたちかわ「Green Cafe」をコンセプトにしたコンピレーションアルバム発売決定「Green Cafe ～こころとからだ、ほっと一息。～」葉加瀬太郎、西村由紀江、中村幸代など豪華ミュージシャンによるオーガニックなコンピレーションアルバム。こころとからだ、ほっと一息できるアルバムです。



ハッツアンリミテッドより
5月30日発売予定
HUCD-10108
(2100円税込)

えくてびあん
もらえます

南口melo
PAR
1



〈サラダバー〉スーパードリンクもあります。

立川市柴崎町3-7-16 ワシントンホテル3F TEL 042-548-4111
営業時間 ブレックファスト6:30~10:00
ランチ11:30~14:00 (L.O.13:30)

〈宿泊客に提供される松花堂弁当〉

ごはんに乗っている梅干しは青梅の梅です。15:00からオーダーを受け付けて、18:00からのご提供。L.Oは20:00で、20:30にお部屋にお届けします。

カフェ・パリ Café de Paris

JR立川駅から徒歩2分。
モノレールなら立川南口からすぐのワシントンホテル3階にあるレストラン&カフェ。お友達と、ご家族と、ランチをゆっくりお楽しみください。

「私が作ってます」
料理長 山本卓典さん



素材にこだわっています。野菜は地場野菜、特に立川産を選んでいます。地元農家のご協力をいただいて、毎日、朝取りのみずみずしさをご提供。豊富に取り揃えた季節の野菜を、サラダバーでご堪能ください。ドレッシング、定番フレンチに和風を加えて4種類。いろいろな味が楽しめます。

肉もこだわっています。ハンバーグに使う豚肉は、幻のブタとも呼ばれる東京X。ビタミン含有量が高く、脂の溶ける温度が低いことから身体に優しい豚肉とも言われています。何よりも味がいい。だから合わせる牛肉にももちろんこだわりの、使うのは、あきる野の牧場で丹念に育てられた黒毛和牛、秋川牛。東京の味をご賞味ください。

デザートにも東京で育ったフルーツが登場します。スタッフ一同、皆さまのご来店をお待ち申し上げております。

パスタバー はしや

ガッツリ系と言ってもいいボリューム。塩系、トマトソース系、クリーム系、どれでも満足いくはずです！デザートのカレーもやめられない。

柴崎町2-1-6 B-1
TEL 042-521-3386

カレー工場 Haiji

スパイスが効いているのに胃にやさしい。野菜カレーとチキンカレーが食べたかったらツインカレーを注文します。カフェのような雰囲気どうぞ！

柴崎町2-2-26 入船ビル2F
TEL 042-548-0812

Coffee Shop LARGO

コーヒー専門店。いろいろな種類からお好みのコーヒーをどうぞ。ランチにはじっくり煮込んだビーフシチューやクラブハウスサンドイッチを香り高いコーヒーと。

柴崎町3-7-22 2F
TEL 042-525-6704

ビストロ すぎ浦

本格フレンチをリーズナブルにいただけます。ランチで気軽にいかががでしょう。人気の若鶏の香草焼きは香ばしく、その日のお魚も楽しみです。

柴崎町2-2-23 1F
TEL 042-525-9929

イタリア酒場 Bottega al forno

ランチには乾麺だけではなく、生パスタもあります。季節の素材をうまく取り合わせたパスタが人気。夜のメニューと土日のランチには新釜ピザもあります。

柴崎町2-2-21
田園キャッスル立川ビル1F
TEL 042-595-9071

純中国料理 北京大飯店

もう創業して50年。変わらないおいしさを保っています。しょうゆ味の五目麺が人気ですが、塩味の海老そばもおいしい。炒飯もといつ食べてしまいます。

柴崎町2-4-19 2F
TEL 042-522-6393

紙匠 雅

立川の思い出に、お土産にもピッタリなのが雅さんの和紙。立川の市花「こぶし」をあしらった便せんやハガキ、うど和紙はいかががでしょう。

柴崎町2-2-19 カートビル1F
TEL 042-548-1388

生活雑貨 EAST END

品物のいいものが揃っています。変わったデザインだなと思って、身につけてみると意外に似合う。個性に合わせて選んでくれるお店です。

柴崎町2-5-3
TEL 042-523-9636

レンタルボックス きらら

お店をのぞいてみて下さい。キラキラするビーズ類から、布製品、革製品など趣味を超えたステキな作品がいっぱいです。どこにもない品を見つけられるかも。

柴崎町2-5-4
TEL 042-522-3913

特選銘茶・海苔 菊川園

お茶と海苔。日本人には欠かせないおいしいものを揃えています。飽きのこない甘みのあるお茶は、いつ飲んでもおいしいです。お店に立ち寄ってみてください。

柴崎町2-5-6
TEL 042-526-2035

天婦羅・うなぎ 良銀

天ぷらのお店ですが、奥様が四国出身。さぬきうどんの「ぶっかけ」が食べられます。トンカツも肉にこだわっていいお味。月替わりの定食もお試しあれ！

柴崎町2-5-3 良銀ビル1F
TEL 042-522-6702

めん 堤屋

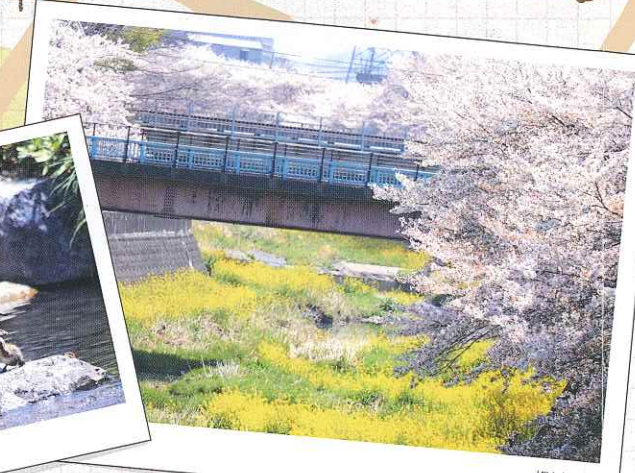
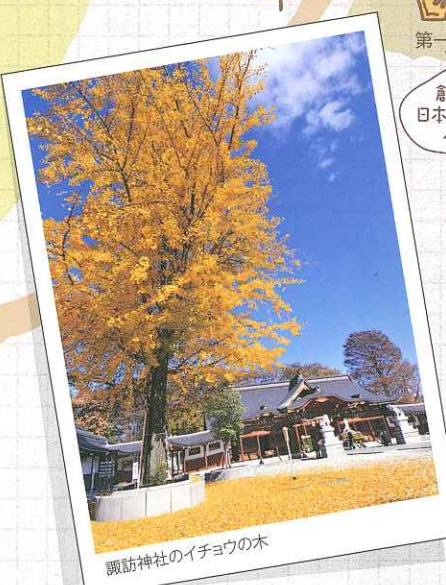
温かくても冷たくても、うどんもそばもおいしいです。若い方は定食がいいかもしれません。天丼、カツ丼、親子丼。懐かしい味がします。

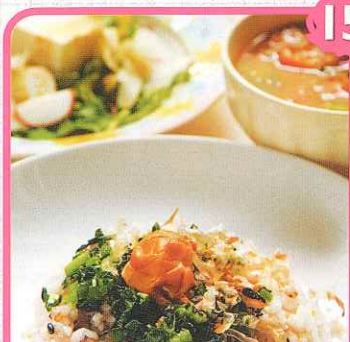
柴崎町2-5-8 2F
TEL 042-525-6602



えくてびあん ここでもらえます 南口MAP

PART
1





hoccori *cafe

身体に良さそうな定食屋さん。野菜や豆類を中心としたお食事でスイーツ。ゆったりとした空間で、「体にやさしく、心に温かい」時間を過ごせそう。

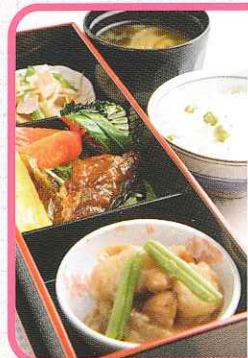
柴崎町2-5-8 宝ビル1F
TEL 042-595-8379



中国四川料理 山城

ランチバイキングは大盛況。本格四川料理を堪能できます。オーダーメニューも含めて1100円。熱々の唐揚げや春巻き、デザートまでいただけるのだからお得!

柴崎町2-4-16
ビジネスホテルほまれビル2F
TEL 042-512-8356



おしゃべりカフェ トーク・スペース

全部手作り。おかあさんの味です。日替わりのお弁当は、野菜たっぷり、魚も肉も優しい味で、特に月1回のクロックの日には心から待ち遠しい。

柴崎町2-2-13 K&Kビル
TEL 042-527-1636



甘味処 石や

最近なかなかお目にかからない甘味処。ランチもやっているんです。営業日がときどき変わるので、ご確認ください。

柴崎町2-3-15
TEL 042-524-0862



Pasta Frolla 立川南口店

生パスタがおいしい。野菜たっぷりのサラダパスタは絶対おススメ。レモンの味がさっぱりしています。ピザもおいしいのでお試しください。

柴崎町2-3-3 1F
TEL 042-540-8033



イタリア料理 パセリ ドゥーエ

パスタは自家製の生麺、ベーコンも手作りで。めずらしい地産地消、立川産の野菜で安全安心なお料理を提供しています。おいしいですよ!

柴崎町2-3-7 松本ビル2F
TEL 042-525-8486



レンタルスペース & 雑貨カフェ 夢工房

雑貨のかわいいものが見たくなったらここです。1点ものも結構あるので、お土産にはもってこいです。カフェもあるのでゆっくりできますよ。

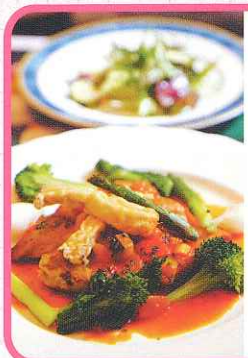
柴崎町2-3-3 2F
TEL 042-843-7818



串揚げ 串トントン

味も量も大満足するお店。串揚げ屋さんだから串揚げはもちろん、トンカツもおいしい。お肉の味がとてもいい。うどんもおいしいから、つい食べ過ぎる?

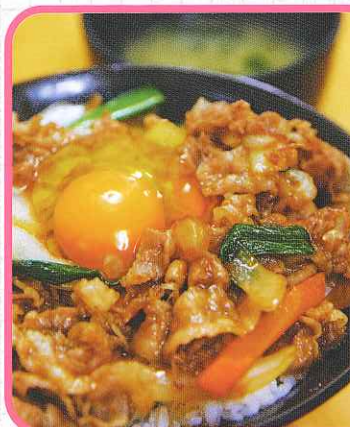
柴崎町2-3-3
エイティエイトタチカワ 103
TEL 042-524-4521



ステーキ&和風料理 クワトロ

洋食が食べたくなったらクワトロへ。シーフードカレーもよし、ハンバーグもよし、ステーキも。チーズフォンデュもおいしいですよ。

柴崎町2-3-3
TEL 042-528-2983



日級食堂 相模屋

ガッツリです。定食のご飯は450g。もともと肉屋さんだけに、お肉の味はバッチリです。湯通しして脂抜きしたバラ肉を炒めてもらおうとお腹が鳴る。

柴崎町2-10-3 稲川ビル1F
TEL 042-525-9478



お菓子工房 TeA CoZY

定番ケーキ、季節のケーキがお店にいっぱい。甘い香りが漂っています。コクのある濃い焼き菓子「スティックチーズ」はお土産にもいいですよ。

柴崎町2-10-14 矢沢ビル1F
TEL 042-525-6366



手焼きせんべい 雷神堂

おせんべい屋さんです。手焼きで、しょうゆ味も塩味も、最近はやらしいおせんべいから、チーズや納豆の味のおせんべいまで。お土産にもどうぞ。

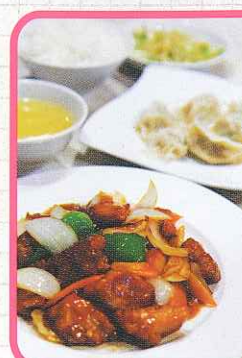
柴崎町2-9-29
TEL 042-521-5705



いなりずし・のり巻ずし 松月

ずっと変わらない味のお稲荷さん。あっさりとした油揚げのお稲荷さん主流の中で、松月さんは煮汁をたっぷり吸ったお揚げがおいしい。かんぴょうの素朴さもいい!

柴崎町2-17-20
TEL 042-523-4758



中華 小皿料理 得得屋

お得です!おいしいです!年中無休です!小皿料理でちょっとずつ、食べたいものを選びます。家族で楽しめるお店です。

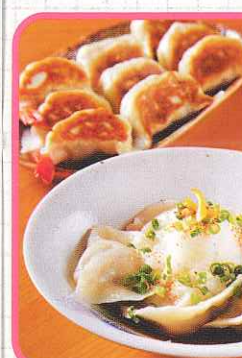
柴崎町2-9-27-1F
TEL 042-528-1060



ハンバーグ&ステーキ WISH BONE

ステーキとハンバーグのお店です。和牛100%、オリジナルハンバーグはシンプルに焼いただけ!どんなソースにもマッチするのが特徴です!

柴崎町3-5-2 むつ花ビル1F
TEL 042-527-7199



手づくり ぎょうざ工房

いろいろな種類の餃子があるんです。しかも皮は手打ち、あんにもこだわりが。茹でて、焼いて、蒸しての3種類をお試しください。ハマるはずですよ。

柴崎町3-11-25
TEL 042-522-4770



イタリア料理 トラットリア ドン・シエー

地場野菜を使いつつ、魚介も肉もおいしく料理してくれます。デザートも食べないとソンしちゃいます。

錦町1-3-9
TEL 042-512-8735



手作りケーキ・焼き菓子 ラ・フリーズシュクレ

季節の果物のタルト、ティラミス、キャラメル、生ケーキ各種に、焼き菓子や夏にはソフトクリームも楽しめます。街角スイーツの定番がいっぱい。

柴崎町3-17-25 伊藤ビル1F
TEL 042-525-3513



ベーカリー&カフェ BAKU麦2BAKU (立川福祉作業所)

とにかく安くおいしいパンと言えばBAKUBAKUです。菓子パン系でもおかずパン系でも、どれを食べてもはげれなし。イートインもできますよ!

柴崎町3-13-11
TEL 042-527-2721



鳥料理 くし秀

大山地鶏のおいしさを存分に楽しめます。カリッ、ふわっ、じゅわ〜の食感がたまりません。「若足」「ざん切」「皮のカラカラ」なんでもおいしいです。

錦町1-2-3
TEL 042-522-7692

かたこと

◆立川は駅をはさんで北と南、街の趣きが違います。それは街の成り立ちによるものなのでしょう。明治時代、桑畑の真ん中にできた立川駅。南は立川村で、北は砂川村でした。立川村の中心は現在の柴崎町1丁目辺りだったと聞いています。立川駅に南口ができたのは昭和4年12月。南武鉄道(南武線)が全線開通した時でした。◆柴崎町は本村と呼ばれた立川村の中心地。そこに拠点を置いて、立川市とも防災協定を結んだFMたちかわ。本号の表紙は社長、梶範明さんの登場です。南口を代表する商業施設Areareaのスタジオから、立川の今をお届けしています。◆Mapにはえくてびあんの置いてあるお店や施設をご紹介します。立川はやはり、まずは本村から。根川の桜、お諏訪様の祭、多摩川のスキ、雪をかぶった富士山。四季を感じる街です。ゆっくり散歩しながら、どうぞお店にも立ち寄りください。

えくてびあん◎

別冊えくてびあん
FMたちかわ&立川南口 特集号

平成24年5月18日発行
発行 有限会社えくてびあん
〒190-0023
東京都立川市柴崎町2-1-10 高島ビル4F
TEL 042-528-0082
FAX 042-528-0065
URL www.tamabakonet.jp
発行人 黒須 環
企画・写真・編集 えくてびあん編集スタッフ
デザイン 池田隆男(WATER DESIGN ASSOCIATES)
三浦印刷株式会社
印刷 三浦印刷株式会社

無断転載を禁じます。



〈タチカラ〉

月曜日から金曜日

15:00～17:00

毎日が新しい! 毎日がイケメン!

2012年4月からの番組です。5人のパーソナリティをご紹介します。

月



石原敬士さん

テーマはズバリ〈スポーツ〉!

野球、サッカー、球技ならなんでも来るの石原さん。
 子どもの頃に聴いたラジオの野球中継に感動してこの職業に。
 ご自身のブログもスポーツ満載。カタカナの選手の名前だってスラスラペラペラ。
 野球の実況なら任しとけ!の勢いで、生放送も走ってますよ〜。

鵜飼一嘉さん

テーマは?と聞けば即答——〈エンタメ!〉

年間100本は映画を観るそう。ジャズも大好き。大人の雰囲気ですね〜。
 と思いきや、ブログは結構おチャメです。
 ずっと面白い話が飛び出すにちがいない。外から丸見えの?? アレアスタジオ。
 鵜飼さんが見えたら、みんなでピース!これぞエンターテインメント!

火



水



片野晴道さん

テーマは〈ラジオスナック〉。

週の真ん中、水曜日。こんにちには〜と元気に始まる〈タチカラ〉も、
 ではまた来週という言葉の頃には暮れなずみ、街はやがてお酒の時間です。
 地元のお店の紹介も、街のイベント情報も、自分の足で探して来ちゃう。
 片野流にアレンジすれば、立川もまた違う味?

TAKA 江川さん

テーマは〈ライフ〉です。

哲学者の短い言葉に人生が詰まってる!それを声で送ってビビッときてもらえたら…。う〜ん、言っていることがもう哲学?人が励まされるのはやっぱり言葉。
 言葉に気持ちを乗せてお届けしたい。低〜い声で淡く語りかけます。
 ラーメン屋さんに行く違う声出すらしいです。

木



金



川久保秀一さん

テーマは〈インテリジェンス&セクシー〉!

地元ネタに強い。立川周辺で起きることは、語らなくてもちゃんと知っているのが川久保さん。お魚とウルトラマンにも詳しいですよ〜。
 FMたちかわ「Rade-esta」のパーソナリティを務めていました。
 リスナーの皆さんにはお馴染みの声かもしれません!