

えびっぴん

立川と語ろう 立川に生きよう

July 2019

Écoutez Bien Vol.36 No.412

7

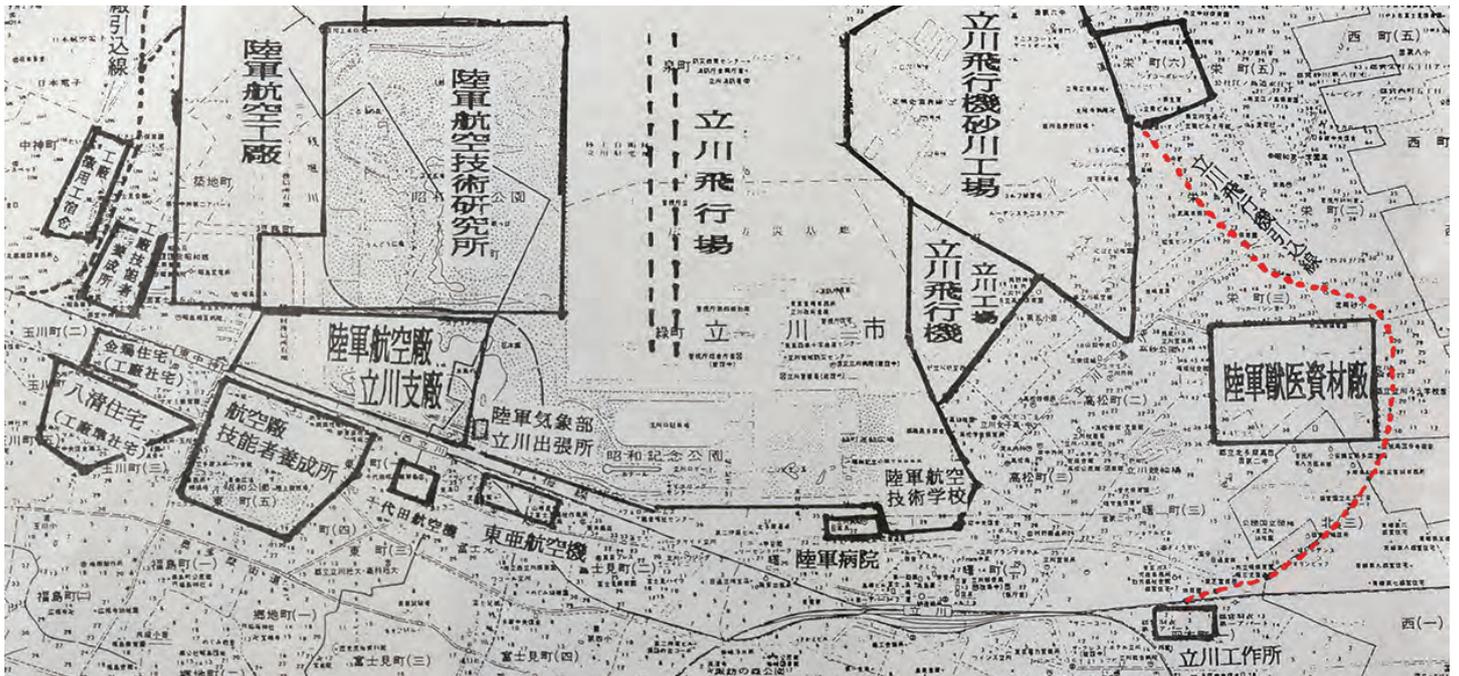
夏はやっぱり妖怪の季節



表紙の人 / 松栄寿司三代(富士見町)

立川駅から立川基地への 引き込み線跡 [1]

案内人
沼本忠次氏 (日本鉄道構内営業中央会 事務局長)



「立川飛行場関連概念図」(資料提供:立飛ホールディングス)

現在の立川は多摩地区の中心都市でもあり、北口駅前には大型商業店が軒を連ねて建ち並び、商業都市及び交通の要衝として西都の役割を果たしています。オリパラ2020年大会を前にさらなる再開発が進められ、立川駅北口方面、サンサンロード西側には「GREEN SPRINGS」と名付けられた新しい街区が誕生する予定です。

立川の歴史を少しだけ紐解いてみましょう。遡ること95年前、旧日本陸軍飛行第五連隊が各務原から移駐してきました。立川の歴史を司ってきた立川飛行場の歴史はここから始まります。はじめのうちは民間で飛行機も利用していましたが、昭和8年(1933)陸軍専用の飛行場となり、飛行場の周りには飛行機に関連する企業が集まりました。昭和初期の立川は「軍都立川」として全国にその名を馳せていたのです。立川飛行場と立川駅を結んで物資を運ぶ専用線があり、今でも「道」がその名残をとどめています。「道」にあるモニュメントは当時使用していたレール製で、それ以外に引き込み線であったことを思わせるものはありません。

昭和13年(1938)、立川飛行場の東側に陸軍獣医資材本廠(現・陸上自衛隊立川駐屯地)が移転してきました。この時に、立川駅から陸軍獣医資材本廠までの約1.2kmの引き込み線ができたのです。その後、昭和18年(1943)、立川飛行機株式会社の手によって立川飛行機工場まで3.2kmの引き込み線が延長されました。線路が取り除かれ遊歩道となった現在も、この土地は立飛ホールディングスが所有しています。終戦後は立川飛行場及び付帯する工場などすべてが米軍によって接管され、この引き込み線を利用して昭和43年(1968)まで米軍のジェット燃料輸送を送っていました。その後、引き込み線は基地の中に沿って南側へ1.7km延長されました。昭和52年(1977)立川基地が全面返還され、一部陸上自衛隊立川駐屯地としてその姿を留める以外は、平和的利用である国営昭和記念公園へと姿を変えて、陸軍から米軍へと使われてきた立川飛行場はその歴史の幕を閉じました。(次回に続く)



遊歩道にあるレール製のオブジェ 手前がアーチ、奥が藤棚



藤棚のレールにある刻印

アーチのレールにある刻印

心の通うまちづくり

——絆で結ぶ安全・安心な立川を目指して——

立川市自治会連合会会長 萬田和正さん

大きな災害が起こると叫ばれる地域力。
にわか作りの「絆」ではなく、住民力を高めたい。

——市報にも大きく掲載されていましたが、「立川市自治会等を応援する条例」が制定されました。

萬田 非常にありがたいことです。清水市長さんをはじめ協働推進課のみなさんのおかげで、1年以上かかって立川市に制定していただきました。行政・議会に感謝しています。

——ざっくり言うと、この条例はどのような内容なのですか？

萬田 自治会の重要性を市民のみなさんにご理解あるいは考えていただいて、その上で自治会の加入促進を図る基本理念を定め、地域の皆様、自治会等、事業者、そして立川市が連携して地域コミュニティの活性化を図って住みよい地域社会にしていくというものですね。

——さすが！スラスラと。条例制定ということは、やはり自治会加入率は低いということでしょうか。

萬田 毎年低下傾向です。今のところ立川市の人口は毎年増加傾向ですが、自治会加入率は微妙に下がっています。

——その理由は、自治会の役が面倒だということでしょうか。

萬田 それもあるかもしれませんが、やはり高齢化です。また核家族化の影響でしょうが、現在立川市の平均家族数は2人を切っています。1.9人くらいです。少数家族化すると自治会活動には参加しにくくなってきますよね。

——でも、砂川の農家の方々などは若い家族が母屋に同居あるいは同じ敷地内に家族が暮らしていたりして、とても頑張っているイメージです。

萬田 そうですね、農家も毎日忙しいんですよ。昔ながらの野菜を作っているだけではなく、ウドもそうですが、植付の時期がマチマチな野菜を扱っていたり、昔は作っていなかったような作物を作っていたりして、大変忙しい中でご協力いただいています。

——なるほど。でも、砂川七番のお祭りなんてとても盛況ですよね。

萬田 はい。盛んです。七番には明治の初期につくられたお神輿があり、伝統行事を保存継承しています。実際にはお祭り自体も参加は減ってきているんです。

——え？新しい住宅が増えて新しい住民も増えているものと思っていました。

萬田 増えています。それと自治会加入率は違うんです。ですから、こうして条例を制定していただいて、広く市民に自治会の重要性を知ってもらうことが必要なんです。

——ところで、立川には自治会がいくつあるのですか？

萬田 181自治会ありまして、その中で自治会連合会に加盟しているのは131自治会です。

——なぜ50の自治会は加入していないのですか？

萬田 自治連に入っていない自治会は、会

員世帯数が小規模のためと思われます。でも、連合会としては連合会の支部に入っただけ、防災防犯活動等、情報を連携いただければありがたいです。

——支部はいくつあるのですか？

萬田 支部は12地区——富士見町、柴崎町、羽衣町、錦町、曙町、高松町、栄町、若葉町、幸町、柏町、砂川町、西砂町の12支部です。

——そのどこかに入って情報入手すればいいということですね。首都直下型地震が30年以内に発生する確率が70%以上と言われて久しいです。現在まではなんとか生き延びていますが、実際に大地震が起きたときを想定すると、本当に自治会の必要性は大きいですよね。

萬田 そうなんです。過去の大地震を振り返ってみても地域の絆の大事さがうかがわれます。地域住民の助け合い、自治会の存在、必要性が再認識されています。特に昨今は大地震だけでなく、地球の温暖化によって引き起こされる異常気象による災害が日本各地で報告されています。いざという時の地域力を高めておくのは必要不可欠で、自治会加入率の低下は即地域コミュニティの低下で、いざという時が心配になります。それを活性化していくためにも、この条例はありがたいですよ。地域の方で未加入の方、新しく立川市にお住まいになった方々には是非、自治会にご加入いただきたいですね。

萬田和正さん

砂川七番で生まれ育つ。都庁勤務後は有限会社萬田産業。地域自治活動は、平成13年と平成18年に自治会長をそれぞれ1年ずつ、自治会連合会柏町支部長、自治会連合会副会長を平成19年から4年間務めた。平成23年からは立川市自治会連合会会長。引き受けた以上、「大変」とか「忙しい」ということは感じていない。ただ市民のみなさんのために一生懸命頑張っている。都庁時代から乗馬部に所属し、最近健康のために続けている。東京都民体育大会(5月)には馬術の部で立川代表として参加。立川よいと祭り実行委員長。

——自治会に加入するメリットって災害時以外にないのですか？やっぱりメリットって大事ですよ。

萬田 目に見えないメリットとしては、「地域や家族を守る」防災防犯健康活動があります。何か事件が起きた時、あるいはその予防はもちろんですが、実際に起きてみてその重要性を再認識するということが多い。過去の実例から言っても。最近高齢者が被害に遭う特殊詐欺や交通事故も増えていて、地域の安全安心は自治会の役目ですから、意識の啓発も図っています。

——大事なことですよ。そういえば、砂川七番の火消しの方たち、映画に出演されたそうじゃないですか！

萬田 そうなんです。漫画の実写版です。クレジットは「立川市七番組防災消防隊」でお願いしました。

——萬田さんはどんな役だったのですか？台詞はあったのですか？

萬田 火消しの組頭。台詞は腕用ポンプの号令をかけました。豊泉(喜一)さんに「何て言えばいいかな」と訊いたら、「かかれー」だろうと言うんでね(笑)。

——豊泉さんや他7名も出演なさったとか。

萬田 ポンプを漕ぐ掛け声は「わっしょい」か「おいさ」かと訊かれてね、「わっしょい」じゃお祭りになってしまうからということで「おいさ」になりました。

——日光江戸村で撮られたそうですね。

萬田 ええ。腕用ポンプを持って朝から行ってね、練習は昼間やりましたが、何回も何回もね。夜の火災のシーンですから夜になって本番を撮りました。傍にいて熱くらい火が燃えていて、木内隊長が放水しました。

——自治会連合会に加入していると、そういうメリットもあるということですよ！

萬田 ええ、これは協力です(笑)。

——砂川七番組の腕用ポンプは年代モノですから、やはり映画には必要不可欠だった

のですね。

萬田 そうです。腕用ポンプは大正9年製で、地元七分団が使用したもので大切にしています。今は七番には消防団がありません。

——砂川なのに不思議だなと思っていたんです。ポンプ車ではなく、いつもみなさん揃いの法被で腕用ポンプと一緒に登場されますものね。

萬田 砂川には消防団が一分団から十分団までありますが、昔はうちの地域が七分団だったんです。自動車の

ポンプ車を持っている地域は全部消防団として残ったのですが、腕用ポンプしか持っていなかった地域は統廃合でいずれかの消防団に吸収される形になったんです。昭和44年、自動車にどんどん移り変わっていく時代、消防団にも統廃合があったんです。——では昭和44年まで七分団は砂川七番にあったということですね。

萬田 そうです。今はモノレール下の砂川七番交差点から、西の柏町は六分団区域、東側の幸町は八分団区域になります。そして七分団は南砂川に移りました。

——ああ、なるほど。栄町ですね。

萬田 消防団がなくなってしまった七番組でしたから、当時の市役所の防災課長と相談して、災害時のことを考えて、私が自治会会長だった時に七番組防災消防隊を結成することにしました。

——そういうことだったんですね！オリンピックも来年に迫っています。立川は開発が進んで注目の都市、立川の住宅価格が

びっくりするくらい上がっていますよね。そんな中でこれからの自治会についてお話しください。

萬田 自治会連合会としては、東京2020オリンピック・パラリンピックを盛り上げたいです。また自治会等を応援する条例制定を契機に、さらに自治連加盟及び自治会加入促進等にご協力をお願いして、安心安全な住みよいまちづくりに努めたいです。自分の住んでいる町はみんなで良くしていくことが大事です。町会長や自治会長、役員が頑張っていますので、お隣ご近所の絆による地域に精通した、小回りの利く自治会活動を目指したいですね。また会員の皆様には福利厚生的なメリットも提供していくべく、「絆カード」を配布しています。「絆カード」は災害に強い地域づくりのために各世帯に配布しているのですが、立川市内の企業や商店の優待サービスが利用できます。市民の皆様には自治会に是非加入していただき、楽しく活動にご参加いただければ幸いです。





妖怪のでるところ それは境界

「何かようかい?」

妖精とか妖怪とか、怪物や幽霊とはちょっとちがう。
信じるか信じないかは自由だけれど、いたらちょっと面白いかなと思う存在。



国文学研究資料館 名誉教授
小林健二先生

人間文化研究機構主催のシンポジウム「妖怪空間 一でそうな場所一」が開催されたのは平成28年6月。そこで聞いた話が忘れられなくて、国文学研究資料館 名誉教授の小林健二先生を訪ねた。「あのシンポジウムの基調講演をした、国際日本文化研究センターの所長である小松和彦さんが妖怪学の最高峰です。人間の営みに必ず現れるのが妖怪であるとして、妖怪文化を確立させた方です。シンポジウムには『学校の怪談』を書いた常光徹さん(国立歴史民俗博物館 名誉教授)も登壇なさっていましたね。」

妖怪は都市伝説に由来する「口裂け女」や「トイレの花子さん」「人面犬」のように、実際に出会ったという人はいないのにあたかも本当に存在するように噂されるものや、民俗学的な側面を持つ地方文化に由来するものがあり、立川には「砂川の小豆とき」「柴崎町のむじな風呂」「ガニガラの狐」「天狗」や「河童」などが言い伝えられている。では、これら妖怪はどんなところに出てくるのだろう。小林先生は続ける。

「妖怪が出るのは、一言でいえば『境界』。紙の表と裏があれば、その表裏が接するところが『境界』です。建物でも屋根は『境界』だし、壁も『境界』。戸口や軒に注連縄を張るのは悪霊侵入防止ですからね。何かと何かを分ける部分です。まさにトイレは外界と分けられた場所であって「トイレの花子さん」の現れる場所。よく聞くのはトンネルや峠、橋や流れも出そうですね。今はみんな水洗ですが、昔の汲み取り式トイレは怖かったねえ。下に闇が広がっていてね。閉まっているものを開けるという行為には『境界』がある

わけですから、押し入れなどもそうですね。空間だけでなく時間でいえば、昼と夜の『境界』、夕暮れを『逢魔が時』と言うでしょう。夜や闇は妖怪の活動の場所です。今年と来年の『境界』、生と死の『境界』。身体にも『境界』はあります。皮膚や外皮がそうです。」なるほど、なるほど、「背中が凍る」「背筋がゾットする」って言いますものね。

ところで小林先生、妖怪って何? 「日常にない超現象、なんだかわからないもの、例えば急に顔に砂がかかるような場合には『砂かけ婆』、どこかでいつもと違う音がすると『小豆とき』。近代に入って科学的になんでも論証できるようになって妖怪の存在は希薄なものになったのですが、姿のなかったものに水木しげるがわかりやすいイメージをつけることで、改めて我々の身近なものになりました。小説家の京極夏彦も妖怪文化・妖怪ブームには貢献しています。博物学の面からは荒俣宏もひと役買っています。超現象以外には『付喪神』というものがある、人間が使っていたモノに魂が宿り、捨てられて今まで恩を感じていたものに仇をする。それも一種の妖怪です。それらの妖怪に対して、同じように使い捨てられた数珠である『数珠の一連』が妖怪たちにそんなことをしてはいけないと諭すという絵巻があります。すべては人間の思い、思念なんですね。ですから、新しい妖怪も生まれてきますよ。」

折しも時代の端境期。人の思いから生まれる妖怪が境目に出るというならば、人間関係の境は作らない方がよさそうだ。



『百鬼夜行図』(国文学研究資料館所蔵, CC BY-SA 4.0)



19日に満月

平成最後の満月と令和最初の満月は、いずれも19日だったんですね。

東京TAMA音楽祭



立川市内音楽で溢れた5月18日(土)、たましんRISURUホールでは「ハーモニカのつどい」が催されました。関東エリアのハーモニカサークルが集結した演奏会でしたが、茨城県西部からはなんとバス2台60人以上の団体が立川へ。すばらしい演奏を聴かせてくれました。立川からも2つのグループが参加。練習の成果を披露されました。ハーモニカ世代であるんだなあと思った1日でした。

立川・中央ハーモニカサークル
以前取材させていただいた横山明生先生、さすがです

立川マップ、作りましょ!

子育て中のママたちの団体「WestWave」と「たちかわまちの案内人」が一緒に作る立川お役立ち情報満載マップ。ここは絶対おススメ!という情報をお持ちの方、立川が大好きな市民の方、筆記用具を持って集まれ!今年度は立川市北西部のマップを作ります。7月10日(水)10時30分から12時まで、場所は砂川学習館です。お問合せは042-534-9501 立川社会福祉協議会 進藤さんまで。

おじゃましま〜す! 72

バル ダダッコ

「西立川生まれの店主が、西立川人だったら行ってみたい食堂」とは、なんとも愉快なコンセプト。富士見町のペーカリー「KiBun屋」のオーナーを務める古郡幸子さんが一昨年、オープンしたお店です。メインは全粒粉を使った



20種類ものピザメニュー。「余計なものを入れずに、シンプルに」。パン職人の古郡さん自らが配合し、高温の窯で焼くピザはパリッ

と歯切れが良く、小麦の香りが活きるもの。ランチタイムは、サラダ・ドリンク付きのお得なセットで味わえます。開放的かつおしゃれな雰囲気は誘われ、昼夜構わずお酒やカフェ、食事を楽しめる「ピザバル」『ダダッコ』。女性一人のお客も多く、カナッペを1枚からオーダー出来る他、様々な配慮を感じます。また、料理人兼店長の山村さんは、オーナーやスタッフの主婦目線による提案を形にする方。手作りを重んじ、ピザに使うトマトソースやホワイトソースの味にも独自性を追求。ローストビーフの素材となる牛肉の鮮度はもちろん、部位にもこだわります。この空間を便利に使って頂きたいと、車いすやベビーカーが利用しやすいよう入り口を広く、床はバリアフリーに。営業日は休憩なしでお客様を迎える、まさに地元の食堂。西立川人でなくても行きたくなるお店です。

ローストビーフ

表紙の人の

河野次則さん、かほるさん、進也さん
瑛人くん

富士見町7丁目関西風の酢飯がおいしい「松栄寿司」がお父さんのお店、羽衣町2丁目「酒処 松栄」が息子さんのお店です。次則さんには4人の息子さんがいらっしやいますが「松栄」の名を継ぐ進也さんに、今年2月瑛人君が誕生。めでたく「松栄三代」での登場です。お父さんと同じ道を選んだ進也さん、お店も好評の内に6年が経ちました。瑛人くんはどんな道を選んでいくのかな。松栄寿司さん、実は犬が大好きでずっと多頭飼いされていました。けれど犬も生き物ですから、寿命があります。みんななくなり寂しくなってきた飼おうとした時に、奥さまのかほるさんから「自分の年齢を考えて」と言われたのだとか。そこで資格をとって犬のほいくえんとホテルを始めました。名付けて「PET HOTEL 立川 松栄」です。進也さん、ワンちゃんは飼わないの? 「犬はもういいです」。

かたこと

◆ある研究機関の事務方が「パソコンやスマホがなかったあの頃、どうやって言葉や物事を調べていたのか思い出せない」とおっしゃいました。便利な時代になってだいぶ経ちます。「近くて便利」なコンビニが東京に開店したのは45年前。「24時間営業」「定価販売」が当たり前になった今、「人手不足」「食品ロス」など時代が生み出す変化に対応を迫られているのだとか◆新しいビジネスモデルを問われるコンビニに、「地域に根ざす」という解決策があるそうです。介護の相談に乗る、フィットネスクラブやコインランドリーを併設する、つまり地域のニーズに応えるということ。「ここにしかないもの」が求められているのかもしれない◆「地域に根ざす」はえてびあん創刊以来のコンセプト。けれど、これ、そう簡単なことではありません。時代は変わり、街も変化します。人も入れ替われば、体制も変わります。変わるもの、変わらないものが混在する中で、限られた紙面に何を掲載していくか、毎回悩むどころです◆復刊して4か月、「えてびあん、変わったわね」と言われました。「昔に戻ったというか、懐かしい感じがする」と。それがいいのか悪いのか、ドキドキしながら配布部数という結果を待って、今日も立川を歩きます。

えてびあんスタッフ一同

えてびあん ㊄

7月号 第36巻 通巻412号

令和元年7月1日発行
発行 有限会社えてびあん
〒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
E-mail message@tamatebakonet.jp
URL https://www.tamatebakonet.jp
発行人 黒須 環
企画・写真・編集 えてびあん編集スタッフ
デザイン 池田隆男 (WATER DESIGN ASSOCIATES)
印刷 三浦印刷株式会社・DECK C.C.

無断転載を禁じます。

街の話題

TOPICS OF TACHIKAWA

日本一連覇、おめでとう~!

アルパルク東京が再びの日本一に輝きました。5月11日、横浜アリーナで開催されたファイナルで宿敵千葉ジェッツを下し、トロフィーをまた立川の地に。5月18日には立川市役所で優勝報告会が行われ、ファン600人が集まり市役所はアルパルク色で染まりました。秋から始まる来シーズンもホームゲーム30試合のうち、20試合以上を開催するメインの会場としてアリーナ立川立飛を使用する予定です。頑張れ、アルパルク!



立川から世界へ! ダイス、好発進。

バスケットのスクールや、チアのFAIRYDICE(フェアリーダイス)で子どもたちに人気の3人制バスケットボール 立川ダイス。平成31年1月11日に一般社団法人 立川ダイスとなって初めてのシーズンも好調です。立川ダイスが参加するリーグは、【3x3.EXE PREMIER 2019】と【JAPAN TOUR OPEN 2019】。7月20日にはドーム立川立飛でプレミアリーグ地元開催予定。2020東京大会では3人制バスケットが追加競技として認定されています。正真正銘 立川をホームとして活躍するスポーツチームです。立川から世界へ!が現実になるうとしているこの時、応援したいですね! Go! Go! TACHIKAWA DICE!



立川駅から日野駅へ向かう多摩川鉄橋脇には、たくさんのお祭りさんがいました

甲武鉄道から130年

中央線が開業から130周年を迎えています。E233系に201系車両をモチーフにした懐かしいオレンジ色ラッピング車輦が運行されています。先頭のヘッドマークは記念ロゴマーク。5月3日には130周年ラッピング車輦に続いて、上野発長野行きカシオペアが立川駅を通過。客車を引く機関車EF64がたまらないです~。



懐かしいオレンジ色車輦



三市二署合同水防訓練 開催

令和になって初めての消防の話題。本年は国立市が担当で多摩川の国立市側河川敷で開催された訓練。東京地方に大型台風が接近し、大雨洪水警報が発令され国立市の随所で道路冠水、家屋への浸水が発生したという想定。立川署・昭島署および国立市、立川市、昭島市の消防団が一丸となって各種水防工法を実施しました。多摩川の増水により道路冠水が発生、走行不能になった車輦からの救出活動を実施して訓練は終了。道路冠水は怖いですがね。異常気象の備えは万全に!



はしごのついたポンプ車



東京消防庁が考案した「水の工法」
中の水は多摩川から汲みます

えてびあんの輪

えてびあんはリストのお店にあります。
今月は 幸町・若葉町・栄町
高松町・曙町 のお店です。

- 幸町 西武信用金庫 幸町支店 537-3101
- お米屋さん 大黒屋 536-0851
- (株) 松浦商事 536-6001
- 至誠キートンホーム 538-2323
- とんかつ・割烹 かつ亭 535-4611
- ドイツ製法ハム・ソーセイゼーホフ工房 535-5009
- 和洋菓子 たちばな 537-0347
- BS タイヤショップ 佐藤商会 537-0912
- 在宅療養支援診療所 立川在宅ケアクリニック 534-6964
- 古楽の小屋 ロバハウス 536-7266

- 若葉町 レストラン サラ 534-0602
- 浅見内科医院 537-0918
- スーパー ヤオコー 538-1711
- ありた整骨院 534-1622
- カフェ タイニーガーデン 537-1346
- カフェ・レストラン てくたく 536-5788

- 栄町 たましん 栄町支店 536-9711
- いなげや 立川栄町店 523-7201
- チーズ王国 本社 513-4101
- 高橋酒店 522-4479
- 彩食中華 須崎 507-0981
- 寝具の石川 524-1333
- 手作りパン工房 Bonheur ~ポヌール~ 536-3207
- FUKUSHIMAYA 立川店 534-1700
- 相模屋酒店 536-2476
- メンズカット ヤザワ 536-8738
- 大型コインランドリー マンマチャオ栄町店

- 高松町 ルーデンス食堂
- 米穀・食料品 横町屋 522-2609
- 中華料理店 太幸苑 527-0906
- セイロン風カレー シギリア 507-2418
- ふじ整体院 540-9155
- ライブハウス Crazy JAM 529-9507
- 立川湯屋敷 梅の湯 522-3800
- ヘアサロン イトウ 522-6281
- 立川伊勢屋 本店 522-3793
- 大野サイクル 523-2061
- 立川キリスト教教会 526-6826
- サロン・ケベクア美容室 527-4716
- HAIR MAKES たしろ 525-2175

- 曙町 うなぎ しら澤 524-5061
- 中華料理 福心樓 524-2343
- 久住ハウジング(株) 527-8007
- 不動産 大晋商事 525-3110
- ヤマハミュージックアベニュー立川 523-1431
- 蕎麦懐石 無庵 524-0512
- TABACCONIST ゼフィルス 524-0514
- ブティック ASHUTE VENI-VENI 521-1481
- ピストロ シェ・タスケ 527-5959
- あら井館総本店 522-2957
- 大衆劇場 立川けやき座 512-5057
- 立川伊勢屋 ルミネ店 524-3395
- たましん すまいるプラザ立川 0120-667-646
- オリオン書房 ルミネ立川店 527-2311
- みずほ銀行 立川支店 524-3121
- コスメドール 辰己屋 524-6051
- エミリーフローグ 本店 527-1138
- キャフェ クリムト 526-3030
- 黒毛和牛専門店 焼肉 FUKI 523-0166
- 宮地楽器 MUSIC JOY 立川北 527-6888

jorakugajo

真如苑提供番組「常楽我浄」

スカパー! : 529ch

スカパー!で放送の常楽我浄は
スマートフォンアプリ「ivy」(無料)で視聴できます。

J:COM 多摩 : 111ch

放送時間については番組表をご確認ください。

www.shinnyo-en.or.jp

かき氷（抹茶小豆練乳氷）

多摩立川保健所によると、人が必要なカルシウムやカリウム、ビタミン C、食物繊維などの栄養素を十分確保するためには、1日 350gの野菜摂取がお勧めだそうです。都民の1日平均摂取量は 275g で、もう一皿の野菜が欲しいところ！そこで、立川市内にある多摩立川保健所の「野菜メニュー店」をご紹介します。今月は幸町のサンフジさんです。あっちもこっちも捨てがたいお料理だらけで選ぶのも大変ですが、特に野菜が豊富なメニューはこちら。野菜と鶏肉、どっちがメイン？と聞きたくなるほどの生野菜に囲まれた油淋鶏。柑橘香るさっぱり味&野菜で、揚げ物なのに全然重くない。もう一品は、一見普通の野菜炒めに見えて、口に入れると「アッ」と驚く美味しさ。しかも、これがお飯に合うんです！サンフジさんといえば富士山天然水のかき氷もお勧め！



サラダ仕立ての油淋鶏
850円（税込） 野菜の量 250g

野菜はいっぱい食べやさい

④

監修：東京都多摩立川保健所



胡麻団子（2個から）1個 130円（税込）
焼きニラ饅頭（2個から）1個 190円（税込）

細切り豚肉の彩り野菜炒め
800円（税込）
野菜の量 250g



中華料理 サンフジ

立川市幸町 2-3-5
TEL 042-536-3813
営業時間
ランチ 11:30 ~ 15:00 (L.O.14:30)
ディナー 17:00 ~ 22:00 (L.O.21:30)
定休日 木曜日