

# えでぴあ

立川と語ろう 立川に生きよう

August 2019

Écoutez Bien Vol.36 No.413

8

小さな命を救いたい



表紙の人／伊藤家三代（柴崎町）



# 立川駅から立川基地への 引き込み線跡 [2]

案内人

沼本忠次氏（日本鉄道構内営業中央会 事務局長）

昭和40年代、私が都心へ通勤している頃には、中央線より立川駅を出発してまもなく進行方向左側には小高の築堤があり、その先を北側方面にカーブしている引き込み線を車窓からも見ることができました。機関車や貨車を見ることはありませんでしたが、その趣から昔を偲ぶことができた時代でした。当時は当たり前だった風景も、その後の劇的な再開発により、中央線の高架に伴い当時の面影を残すものは遊歩道に姿を変えた線路跡以外に何もありません。その引き込み線跡の遊歩道を、私は何度となく訪れています。

中央線高架化以前にあった野澤踏切の近くに「第一公園」というバス停がありました。その公園の入口付近から国立市に入り、引き込み線の遊歩道が始まります。入口近くに古レールとステンレスで作られたアーチ、その奥に古レールで作られた立

派な藤棚があり、レール裏にはよく目を凝らさないと見えませんが、2602と読み取れる刻印があります。皇紀とは神武天皇が即位した年と言われており、昭和15年は皇紀2600年でありましたから、この2602とあるこのレールは昭和17年に製造されたことになります。太平洋戦争に突入し物資などが統制され始めた時代でもありました。

その先に行くと、国分寺市に入ります。国分寺市では「西町緑地」と呼び名が変わります。この辺りは右側に住宅地や生産緑地として畑が広がり、キャベツ、ネギなどの野菜を栽培する広い空間が続き、気持ちのよい散策ができる場所でもあります。さらにその先に進むと立川市に入り、「栄緑地」と名前を変えます。「栄緑地」の部分は一番距離の長い遊歩道になります。途中にはトイレ、ベンチなどが設置され、植木もよく整備されており、道端には散策マップなどの案内板もありサイクリングも楽しめます。この長い遊歩道は国立市、国分寺市、立川市と三市に渡っていますが、残念なことはかつてここにあった引き込み線の説明板などが一切ないことです。

さらに西に向かっていくと芋窪街道と交差する手前でこの遊歩道は終わり、引き込み線の探索もここで終了となります。芋窪街道の先は光隆寺というお寺が見え、その奥はかつては飛行機関連会社の用地であったため立ち入ることができませんでした。今はモノレールが走り商業施設やスポーツ施設へと姿を変えています。

（次回に続く）



栄緑道



昭和18年立川飛行機が獣医資材廠までの引込線沿線を買って、専用線として大成土木の手によって敷かれたもの。総延長3,182m 昭和43年までジェット燃料輸送は1日120輛にも及んだ（「立川飛行場史」より）



# 日本茶で世界とつながる

## 「お茶」が私の専門です

お茶の小売店三代目。北米、南米で暮らした経験を活かし、日本茶を主軸に世界と立川をつないでいく。

——4年半近くコロンビアに滞在していたそうですが、そもそもなぜ外国なのですか？

**池谷** もともと外国には興味があったんです。大学生の頃には交換留学で学んだりしていました。その頃から、いつかは海外で仕事がしたい、暮らしたいと思ってはいたんです。

——最初はニューヨーク。

**池谷** 大学卒業後、病院で働いてお金を貯めて、NYへ語学留学しました。これが契機でしたね。日本人同士の交流を断って移民の多い地区で世界中から集まって来る人たちと一緒に過ごしました。日本とはまったく異なる価値観や考え方を知って勉強になりました。

——とても楽しかったそうですね。

**池谷** 帰るのがいやで、帰国する時に帰りがたくなくて泣きました。絶対戻ろうと思いましたね。

——何がそんなに良かったんでしょう。

**池谷** いろいろなバックグラウンドの人がいて、何が正しいとかどれが常識とか、そういうものがない。その代わり意見を主張しないと「それでいいんだね」と思われてしまう。日本のように空気を読むとか心を察するとか、あまりないですから。自己主張なくちゃここにきた意味がないと思いました。

——そういう風土向きなんですね。帰国さ

れて、次が？

**池谷** 英語の環境で仕事がしたかったので、横田基地で2年働きました。上司も同僚もアメリカ人ですし、ベースの中はアメリカなので、日本にいながら外国の環境で働くことができて、それはそれでとても楽しかったですね。

——なぜ辞めたのですか？

**池谷** また海外に行きたいと思っていたけれど、英語だけしゃべれてもそれは違うと思ったんです。何か私のひとつのプロフェッションをと、そう考えた時、それはやっぱり「日本茶」だなと。私で三代目の家業です。そこで、日本茶アドバイザーの資格をとって

京都の老舗茶屋で働き始めました。

——横田のベースから京都！

**池谷** そうなんです(笑)。ベースを辞めたばかりですから、ちょっと生意気と言いますか、上司に自分の思ったことを「ここはこうした方が良いのでは？」とかストレートに言っちゃったりして、注意されて(笑)。逆カルチャーショックを受けました。接客やふるまいについて、日本の社会のマナーとか礼儀とか敬語とか、辛いけれどそこで改めて日本のやり方というものを学びました。そのお茶屋さんは、働いている女性に若い人が多くて、それでいてお茶の知識は相当詳しい。



「ソラノホテル」創業メンバー皆さんの前で、日本茶利き茶会をスペイン語と日本語で行った(於：株立飛ホスピタリティマネジメント)



——立川で日本茶という年配のイメージです。

**池谷** それがその会社では、幹部や広報、商品開発などにも多く女性が参画していて、海外向けの商品も揃っていて、老舗だけれど常に新しく変化している。海外向けのパッケージや淹れ方のカタログなどもとてもステキにできていて、ああ、うちの店にはそういうものがないんだとわかり、新鮮な発見が多くありました。小さい頃から飲んできた日本茶は深蒸し茶だけだったので、お茶屋で働くまで京都のお茶を知りませんでした。京都のお茶を飲んだ時は結構衝撃を受けて、日本茶も産地でこんなに違いがあるんだと気づかされました。都内のデパ地下のお店にいましたが、海外のお客様の接客はみんな私に廻ってくるんです。ですから海外でのお茶の需要の高さやビジネスチャンスも感じていました。

——池谷さんはスペイン語が堪能とうかがっていますが、いつスペイン語に辿り着くのですか？

**池谷** (笑) そうですね。日本で働きながらも、やはり海外への思いは強くて、仕事を辞めてカナダへ行きました。IELTSという英語の試験を受けながら、ティパナ(TEAVANA)というお茶の会社で働き始めました。スターバックスの傘下にあるチャー

## 池谷香代子 (いけや かよこ) さん

羽衣町 狭山園の三代目。大学では社会福祉を学び病院に勤務。退職後、NYに8カ月の語学留学をしたことで人生の方向が大きく転換。語学を学び続けながら、一生の仕事として家業である「お茶」を深め、2009年日本茶インストラクター協会 日本茶アドバイザーの資格を取得、2018年より同協会から日本茶のコロンビア大使に任命されている。国内外で、英語やスペイン語によるお茶の普及に努力を重ねている。折しも立川は東京2020大会のパンナム事前キャンプ地。この機会に一層お茶を世界中へと心は逸(はや)る。2019年10月にお店を移転、妹の佐藤和実さんと2人で運営、新しい狭山園に生まれ変わる。

ン店ですが、日本茶、中国茶、紅茶、ルイボス茶、お花の入っているハーブティーとか、世界のお茶を扱っています。日本からは玉露、煎茶、抹茶など茶器や南部鉄器も扱っていて、結構充実していましたよ。ポップで若い人向きで、海外では若い人がお茶を飲むイメージなんです。カナダには1年いて、お茶ビジネスのトレンドとかカナダのティーソムリエの資格とか、ティーショッ

プを経営したい人のための講座とかマーケティングとか、日本茶が世界でどんな風に飲まれているかなども勉強できました。

——お茶ってそんなに飲まれているのですか？

**池谷** 世界では水の次に飲まれているのがお茶なんです。特にアジアや中東はお茶文化です。国によって生産されるお茶も違い、お茶と食べ物のペアリングはとても面白い。これからはお茶の需要も消費もあがるでしょうね。例えば中国のウイスキーみたいなお茶 ラブサンティーとどんなチーズが合うとか、あまり手に入らないような白茶とか黄茶とかと合うチーズとかフルーツとか、試飲しながら自分でも勉強しました。お茶は文化ですので、あらゆる可能性があると思改めて知りました。

ただ、高い日本茶を押し売りするようなことが苦手で、高いなと言われたら他の提案ができなくてあきらめていたんです。そうしたら店長から、それではダメだ、海外で仕事がしたいのならもっとお茶の良いところをお客様にアピールしなくちゃ、それでお茶が売ればお客様も良いお茶が買えてラッキー、こちらもお茶が売れてハッピー、ワインウインになると教えられました。売るためにどうやって付加価値をつけるか、生産者でも職人でもない小売店のやるべきことです

よね。勉強になった1年間でした。

——で、どこでスペイン語？

**池谷** (笑) カナダではモントリオールにいましたからフランス語を勉強したんです。が、私にはフランス語が難しすぎた(笑)。カナダから日本へ帰国前にキューバ、ブラジル、ペルーと旅行して回り、南米の中で一番興味があったコロンビアへ改めて行きました。スペイン語はお茶のプレゼンテーションのために勉強しました。

——南米は危険なイメージですけどね。

**池谷** そうですよ。危険ではないとは言えないのですが、コロンビアは日本人が想像しているようなイメージの国ではありません。そこで学校に通い始めて、日本を勉強しているコロンビア人学生や日本語教師に出逢って、私のお茶と急須でプレゼンテーションするようになった、というわけです。2017年にコロンビアで Sayamaen Japanese tea S.A.S を起業しました。通算4年以上コロンビアに滞在することになり、今は日本茶インストラクター協会からコロンビアの日本茶大使に任命されています。——香代子さんにとって南米はすばらしい地ですね。

**池谷** どうせやるなら誰もやっていないことをやってみたかったんです。南米で日本茶。誰もやっていないところこそチャンスがあると思った。それが南米だったんです。——東京2020大会を前に今、立川には南米の風が吹いています。

**池谷** そうですね。私はお茶を飲むのと同じくらい、スポーツもルーティンワークです。——スポーツ？

**池谷** マラソンが好きで、南米で3回フルマラソン走りましたし、クライミングやボルダリングもコロンビアで始めました。コロンビアではコロンビア人の友人たちとフットサルもやっていました。オリンピックの頃にはスペイン語とおもてなしの日本茶で貢献できるのではないかなと思っています。今までは点でしかなかったものが、最近は点と点が線になってきたように感じています。



# 命の重さはみんな同じ

## わたし、マイクロチップ入ってます

富士見町2丁目に保護犬カフェができました。里親募集型カフェです。小さな命に、新しい幸せが訪れますように！



6月12日、改正動物愛護法が参議院本会議で全会一致で可決、成立しました。ペットの遺棄や虐待の防止策を強化するためのもので、飼い主の情報を登録したマイクロチップを犬や猫に埋め込むことを義務化、犬猫を販売できる時期を生後56日超にすることや、動物虐待罪の法定刑を「5年以下の懲役」にするなど、小さな命を守るための大きな前進がありました。確かに動物は小さい方が愛らしい。姿かたちも動作も、微笑ましい。けれど動物の習性をよく知っている人ならば、生まれた環境で母親や兄弟姉妹、人間と触れ合うことで社会性を身につけ問題行動が少なくなり、病気にもかかりにくくなるとわかるはず。『56日超』は大事な目安なんです。

さて、保護犬カフェに目を移すと、そこにいるのは3歳とか4歳とか、中には8歳のワンちゃんもいます。もちろん子犬に出逢うこともあります。関東の保護犬カフェにはブリーダーから、あるいは一般の方の飼育放棄で保護されるワンちゃんが多いそうです。関西にはカフェとは別に施設があるため保健所からの保護もしているのだとか。カフェでは保護された経緯が、それぞれのプロフィールに書かれてあります。みんな名前シールを貼るために洋服を着ています。部屋の片隅でジッとしているワンちゃんもいれば、すぐに寄ってきて甘え上手な子もいます。保護されてから獣医さんに感染する病気や現在の健康状態のチェックをしてもらい、ワクチンや狂犬病、MCなどの医療行為を施してもらって、畜犬登録、シャンプーなどのケアをして、人や犬に対しての反応を確認したらカフェデビューです。カフェに来てから「おすわり」を覚える子もいるそうです。どの子もみんなかわいくて、新しい暮らしに幸せがやってくるよう願わずにはいられません。

カフェですから、里親になれる、なれないは関係なく利用できます。犬たちと戯れながらお茶をいただいたり、ランチしたり。カフェや物販の売上は保護活動費に充てられます。ワンちゃんたちにおやつをあげることもできますよ。ワンちゃん用おやつが運ばれてくると、そこはやはり競争社会。性格が出ますよね。ここで、カフェの従業員の方からひとこと。「歯が悪い子がいるので、小さくちぎってください」と。保護されるまでどんな生活があったのか想像もつきませんが、心優しい方に譲渡されていきますように！



カフェメニューで人気のワッフルとドリンク

※写真は取材時にカフェにいたワンちゃんたちです。今の状況はこちらをご覧ください。

### 保護犬カフェ立川店

立川市富士見町2-12-7  
TEL 042-519-3452  
年中無休 ワンドリンク制  
触れ合いのみの方も大歓迎







立川高島屋SCの8階に映画館ができました。劇場は3つ。プレミアムシートでラグジュアリーな空間になっています。ミニシアター系の上質な映画にぴったり。その昔、緑川通り沿いにはいくつもの映画館があり立川は「映画の街」と呼ばれていました。高島屋SC内に映画館ができるのは、立川の街の成り立ちからいえば当然と言えるのかもしれませんが。楽しみが増えそうですね！

## キノシネマ、オープン



## 野村證券 60 年

野村證券が立川に支店を出して60年。その節目の記念企画として、店頭にくえてびあんが管理している「小川優さんのジオラマ」を展示しています。すでにご紹介した北口銀座通りに加えて、昭和30年代に野村證券が outlets していた南口も一部再現しました。ジオラマは8月末まで野村證券店頭で見ることができます。懐かしい立川に会えるまたとないチャンスですよ。



野村證券のあった南口の様子(写真提供：野村證券立川支店)

## おじゃまして〜す！ 73

### 厨 — kuriya —

「毎日食べるごはんをおいしく、安く提供したい」。先輩と同級生、個性も違う3人の男性が2013年11月、錦町にオープンした「厨-kuriya-」。以来、「この価格でこんなにも？」というお客様の驚きと満足にこだわってきました。



ランチの冷製パスタ

お店の特徴は大きく2点、ランチと予約による貸し切りです。週5日通う方もいらっしゃるランチは、ドリンク付きの日替わりプレート(700円)2種と

パスタ(900円)の計3メニュー。見事なチームワークとリーダーの方でフル回転といった印象です。

飲食店は多数あれど、「ランチとグループでの食事はここ！」とお客様にこれほど明確に利用目的を掴まれているお店も珍しいもの。実際、ディナータイムはほとんどが貸し切りです。10～20名様で食事をしながらゆっくり時間を過ごせる空間は、ありそうで多くありません。集いには一体となれるアットホームな雰囲気と、料理のおいしさやボリュームも重要。貸し切りのコース料理(3時間飲み放題付・7品／4000円)には、“牛肉の真空調理仕立て わさびソース添え”も付いてきます。「他では出していない価格。ボリュームが足りないと言われたことは一度もない」と胸を張る3人。「会を終え、帰りに来年の予約をされる方もいらっしゃる」と聞いて、納得です。“初めてで貸し切りは…”とためらわれる方、まずはお得なランチから！



〒190-0022  
立川市錦町2-1-25 サンライフ立川 1F  
TEL 042-595-7449

営業時間  
ランチ 11:00～15:00 (L.O)  
ディナー 18:00～22:30 (L.O)

定休日  
土日・祝日は不定休  
(ご予約での貸し切り優先)  
※夜は貸し切りが多いため、  
ご来店の前にお電話を。

☆詳しくは、『多摩でばこネット』  
[お店情報]をご覧ください。



貸し切りの店内イメージ

## 街の話題

TOPICS OF TACHIKAWA

## タチヒビーチが熱い！

ビーチの季節になりました。冬でも楽しいのですが、やっぱりビーチですから、海はなくても夏がいい。日本のビーチスポーツが集結するタチヒビーチに、ビーチバレーがやってきました。6月8日(土)と9日(日)、マイナビジャパンビーチバレーボールツアー2019の第2戦立川立飛大会が開催され、国内ランキング上位の選手のみならずオーストラリアの選手なども登場。1996年からオリンピック正式種目になっているビーチバレー、面白くなりそうです。



そしてタチヒ 松岡修造さんと立飛 HD の村山正道社長(左)

ビーチといえば、松岡修造さんがやってきました。日曜日、朝の大型ニュース情報番組に立川が登場です。この日は曇天予報を裏切っての快晴。これが松岡パワーというのでしょうか？テレビ朝日「サンデーLIVE!! 松岡修造2020『できる宣言』」で、6月23日に放映されました。ネット配信されています。

男子の決勝戦 日本ランキング上位同士の戦い 石島雄介は元Vリーグプレイヤー。2017年ビーチに転向、現在日本ランキング1位。

## フェンシング

東京2020大会に向けて、いろいろなスポーツが立川にやってきました。フェンシングもその1つ。6月9日(日)、ドーム立川立飛では200人を超える幼稚園児たちが直接指導を受けました。メダル獲得に近い競技、ドーム立川立飛ではフェンシング教室を実施しています。

お問い合わせは アリーナ立川立飛 TEL 042-512-8177 まで。



## 立川市立科学教育センター 開校式

6月15日(土)、立川市立第八小学校の体育館で、令和元年立川市立小学校科学教育センターの開校式が行われました。55年続くこの科学への取組み。以前はひとつの小学校から2、3人の理科好き児童が集まっていたように思うのですが、令和の時代を迎えた本年、応募は240名となりました。検討した結果、めでたく全員入校です。本日の開校式、さすが立川と思われたのはその記念講演。立川市にある国立極地研究所から田邊優貴子助教がいらして、極地のいろいろを話してくださいました。田邊先生は極地に生きる生物研究のスペシャリスト。南極大陸の奥地にある湖にも潜っ



センター長の第八小学校校長 関口保司先生



田邊優貴子助教の講演

ちやうすごい人なのです。そのお話はわかりやすく、考えさせられたり心に響いたり。すばらしい開校式でした。立川ってすごい！そう思わされたことがもう一つ。センター長でもある第八小学校の関口校長の挨拶に、「センター員になったみなさんの応援をしようと、立川の企業、立飛HDが宇宙エレベーターロボットのキットを20セット、寄贈してくれました」とお礼をおっしゃっていたこと。子どもたちの取り組みを企業が応援するって立川はすばらしいところですね！センター員のみんな、がんばって！去年3位の宇宙エレベーター、今年は優勝できるかな？

## 第一小学校と地域のコラボ企画

2020年に創立150周年を迎える立川市立第一小学校。日本で二番目に古い学校です。創立150周年企画、地域のお店とコラボしようが始まっています。子どもたちがデザインした第一小学校のイメージキャラクターを柴崎町の焼き菓子屋さん「ピスターシュ」がクッキーにしました。おいしくて楽しい学習、これから他のお店ともコラボしていきますよ～。



クッキーは150周年にちなんでひとつ150円

## えくてびあんの輪

えくてびあんはリストのお店にあります。  
今日は 曙町・羽衣町・錦町 のお店です。

曙町

TAKE THE HONEY スイーツ 523-8200  
三井住友銀行 立川支店.....522-2151  
レストラン サヴィニ.....525-1662  
立川献血ルーム.....527-1140  
アートルーム 新紀元.....528-6952  
MOTHERS ORIENTAL.....528-0855  
たましん 本店.....526-7700  
和食どころ 若草茶屋.....526-0010  
三上鮎節店.....522-3259  
エフエムたちかわ.....524-0844  
ビックカメラ 立川店.....548-1111  
Charcoal Dining るもん 527-3022  
酒亭 玉河.....522-2654  
三菱東京UFJ銀行 立川支店 524-4121  
玉屋 KITCHEN.....595-7847  
立川グランドホテル.....525-1405  
カフェ アバン.....527-4479  
手打ちそば しえ もと.....529-5468  
シンパン.....522-6211  
天ぶら わかやま.....525-0222  
多摩水族館.....524-0288  
和菓子 井筒屋.....522-4433  
すし 魚正.....522-3437  
園部肉店.....522-2901  
Cut Studio SOFIA.....528-3241  
レストラン いなつき.....528-1470  
立川市女性総合センター アイム 528-6801  
オリオン書房 ノルテ店.....522-1231  
CinemaCafe PIZZERIA BAR CAFE 595-9959  
洋食屋 にゅうとん.....522-3921

羽衣町

額縁専門店 プリムベール.....528-6789  
たましん 東立川支店.....524-0611  
ギリシャレストラン SHUPOUL 519-3923  
林歯科医院.....522-5657  
中島豆腐店.....522-5732  
新鮮野菜・惣菜 立川商店 522-3565  
本・事務用品 泰明堂.....522-3353  
本と文具 ないとう.....522-3677  
赤松タバコ店.....524-7852  
BB TAKAOKA.....521-0236  
まごころ銘茶 狭山園.....527-0146  
お好み焼ともんじゃ焼 こけし 526-1267

錦町

めがね・とけい・補聴器 カワハラ 525-4427  
鳥料理 くし秀.....522-7692  
寿司勝.....522-4874  
IL COVO.....595-9071  
イタリア料理トラットリアドンシェー 512-8735  
宮地楽器 MUSIC JOY 立川南 526-1779  
中国料理 五十番.....522-7472  
一六珈琲店.....527-1680  
手づくりみそ 材料専門店 北島こうじ店 524-3190  
new gyoza1059 餃子天国526-2283  
バル アラディ.....523-3917  
CAFE SOMMEILLER.....527-1440  
中国整体院.....529-1088  
本格手作り中華まん 金包堂 548-0182  
日本クッキングスクール.....522-3440  
元祖5本指ソックス専門店 LASANTE 540-1616  
ホテル日航立川 東京.....521-1111  
美容室 アリス.....525-1100

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

## 表紙の人

伊藤真人さん、葉子さん、康江さん(前列左)  
小島麻里さん、小島桜ちゃん

伊藤真人さんと言えば変わった帽子を被ったり、アヒルの口のようなマスクをしたりで有名な「変なおじさん」。でもその正体は柴崎町グッドネイバーの会長です。「過激な発言が多くて家族は苦勞の連続」と奥さまの葉子さん。でもこんなに地元愛に溢れた人もなかなかいません。20ある小学校区で比べてみれば、放課後子ども教室の実施日数は一小わくわくクラブが235日でダントツの1位。2位に100日以上差をつけています。柴崎会館まつり、合同防災訓練、健康フェア、老いて財産を失うことのないようにとシニアのために奔走する毎日。ジャーナリスト時代、雑誌「新建築」で出会って結婚した葉子さんと、長女の康江さん、次女の麻里さんは常に良き理解者です。本村と呼ばれた柴崎町1丁目で生まれ育って、今も地元を愛し続ける伊藤さん。最近是最強の応援団、桜ちゃんがついています！

## かたこと

◆厚生労働省が2018年の人口動態統計を発表しました。よく言われる人口減少を数字が明らかにしています。「自然減(死亡数と出生数の差)」が444,085人と過去最大の減少幅となりました。死亡数が戦後最多で、出生数が統計開始以来最少なので当然と言えば当然◆出生数に直結するであろう婚姻数も戦後最少の586,438組。一方で離婚には歯止めがかかっている模様。 残業は減ったのに仕事は終わらない現実が一因か？結婚しない若い人。2千万円貯めなきゃならないと離婚を思いとどまる熟年夫婦？いったい世の中に、人の心に何が起きているのでしょうか◆6月25日に開催されたGREEN SPRINGS ウェルビーイング・フォーラム Vol.1の基調対談は予防医学研究者の石川善樹さんと、月刊「ソトコト」の編集長 指田一正さんでした◆ウェルビーイングとは幸せとか満足度のこと。わかるようでわからない「関係人口」「関係案内所」という言葉を作った指田さんが話す幸せは、近未来の街づくり◆自分たちがどう生きたいのか、暮らしたいのかを深く掘り下げて、自ら気づいて見つけていくことの大切さを力説された石川さん。幸せに生きるには誰かの役にたつこと、「利他が幸せを生む」に深く納得してしまいました◆7月号の「街を歩けば」に掲載した写真にキャプションが抜けておりました。正しくは百鬼夜行図(ひゃっきやぎょうず) https://kotenseki.nijl.ac.jp/biblio/200016403/viewer です。ここに託びし訂正いたします。

えくてびあんスタッフ一同

## えくてびあん ⑨

8月号 第36巻 通巻413号

令和元年8月1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  
E-mail message@tamatebakonet.jp  
URL https://www.tamatebakonet.jp  
URL https://www.tamatebakonet.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)  
印刷 三浦印刷株式会社・DECK C.C.

無断転載を禁じます。



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の野菜を食べることがお勧めだそうです。でも都民の平均摂取量は305gで、あと一皿のお野菜が欲しいところ！そこで、立川市内の飲食店で多摩立川保健所の「野菜メニュー店」になっているお店をご紹介します。今月は羽衣町にある米粉のお店 水仙です。店内のお品書きにある「炒米粉」が野菜たっぷりのそれ！季節の葉物にニンジンやキクラゲ、海鮮具材が入って色が鮮やか。具材の出汁を十分吸った米粉は口当たりがよくて香りがよくて、見た目を裏切らない美味しさでどんどん入ってしまいます。餃子の皮は手作りで、ササッと作ってくれた炒め物も野菜たっぷりでした。



餃子 380円（税込）



豚肉とニンニクの芽炒め  
野菜の量 約300g

## 野菜はいっぱい食べやすい

⑤

監修：東京都多摩立川保健所



炒米粉 600円（税込） 野菜の量 約250g



### 水仙

立川市羽衣町 3-26-4

TEL 042-528-1670

予約営業

（電話連絡してからお訪ねください）