

えでぴあん

立川と語ろう 立川に生きよう

September 2019

Écoutez Bien Vol.36 No.414

9

ヤングアメリカンズに参加しませんか？

表紙の人／野口家のみなさん（富士見町）



立川駅から立川基地への 引き込み線跡 [3]

案内人

沼本忠次氏（日本鉄道構内営業中央会 事務局長）

シリーズ「点と線」は今回が最終話となりました。私の好きなテーマ「引き込み線」は前回、前々回と2回に亘って語りました。語り尽くせたとはいえませんが、続きはまたの機会といたしましょう。

話は引き込み線に関連しますが、立川基地に入る引き込み線は立川駅の他に青梅線にもありました。中神駅から基地の西側を通り、今は町の道路と共有していますが、その道路の途中に「中神引き込み線通り」と道路標識があり、かつて引き込み線があった名残を今に伝えています。さらにもう一か所、中央線国立駅構内（財）鉄道総合研究所（旧国鉄技術研究所）に向かう研究用の資材、列車を運ぶ引き込み線がありました。現在は途中まで整備され、遊歩道として散策できるようになっています。高架化工事より以前、国立駅の立川方面先端の分岐点のところに「スナック引き込み線」という店名のスナックが線路のすぐそばにありました。現在はその姿はありません。

12回という長きに亘りお付き合いいただきまして、まことにありがとうございました。

〈編集部から〉

えてびあんと沼本忠次さんとの出会いは JR 東日本八王子支社 広報課そして立川駅のお力添えがあったことでした。

沼本さんは「鉄道員」になることを夢見て昭和 41 年日本国有鉄道に入社。34 年目に迎えた民営化を乗り越えて、念願の「駅長」に。現在は駅弁イベントの陰にこの人ありと言われる駅弁スペシャリスト、日本鉄道構内営業中央会 事務局長です。ご自宅にも事務所にも、鉄道の歴史を物語るお宝が山積みになっていて、そのどれもこれもが沼本さんが年月をかけて集めたものです。今回の連載を始めるにあたり沼本さんのご自宅にも事務所にもうかがいましたが、あまりにも資料が多すぎて探し出せないものも多々ありました。鉄道の歴史は日本の歴史。そして立川はその重要な拠点でもありましたから、また近い将来、改めてお宝拝見とさせていただきます。

今シリーズはひとまずこれで終了です。ありがとうございました。次号からは豊泉喜一さんの「立川深層」が始まります。お楽しみに。



沼本さんの著書から



食堂車のメニュー表（沼本コレクションから）



沼本忠次さん



駅弁と共に進化したお茶（沼本コレクションから）



駅弁の箱や掛け紙が山積みになっている事務所

すべては子どもたちの 未来のため

ヤングアメリカンズ 立川開催

とにかく一度見てほしい

親子で新しい世界に飛び込んでみませんか?

——今日は立川ヤングアメリカンズ（以下YA）サポーターにお集まりいただきました。YAってそもそもどういうものなのでしょう。

田澤 立川市内ではまだ知名度は低いですが、実は知人ぞ知る人気ワークショップなんです。YAを我が街でもやりたい!と全国各地で多くの手が挙がっている中、今年2月に若葉台小学校で1日ワークショップが実現し、いよいよ来年3月に3日間のフルワークショップがたまし

んRISURUホールで実現します!——2月の若葉台小学校でのミニショーと、7月の武蔵村山フルワークショップのショー、というのでしょうか、を観せていただきました。すばらしかったですね。武蔵村山は何回目なのですか?

藤原 7回目です。武蔵村山で私たちは出会いました。お互いに子どもたちが参加していたので。

——みなさんとYAとのつながりは?

藤原 うちの男の子ばかり3人いて、全員YAに参加しています。長男は積極性のない引っ込み思案な子だと親は思っていて、学校からはのんびりし過ぎかもと指摘されていました。でもYAに参加してる姿を見るとそんなことなく、YAに参加して目が覚めたのか(笑)?この夏はYAの河口湖キャンプに参加して、直後にニューカレドニアに交換留学生として旅立ちました。かなりのハードスケジュールでしたが、どうしても両方行きたいと本人が周りを説得しました。YAに参加して、ホストファミリーも経験して、外国に興味が出たんでしょうね。

田中 嫌がった娘を参加させたら、終わった後に「またやりたい!」と言われてびっくりしま

した。親子でハマり、もう10年です。ホストファミリーも何回もしています。

田澤 私自身はアメリカの小学校に通っていたので、日本の学校には自分を表現するという機会が少ないなと思っていました。YAでは歌やダンスを通して、たくさん経験できます。うちは3姉妹全員が参加しています。3日間で子どもたちは今までにない挑戦をして、たくましく成長します。私もワークショップを見学しているだけでとても楽しいです。末っ子が小学校に上がった年からサポーター(運営ボランティア)にも加わりました。そこで他地域のボランティアの方々と話す機会があり、皆さんそれぞれYAの魅力を語ってくれたのがとても素晴らしくて。それがきっかけで、我が子だけでなく多くの立川っ子に経験して欲しい!と思うようになり、立川での開催という夢ができました。その後、共感してくれる仲間たちと出会い、立川YAを結成して招致活動を始めたということです。

——なるほど。若葉台小と武蔵村山、両方観せていただきましたが、学校開催と地域開催とではだいぶ違いますね。

田澤 学校は半日という短い期間ですが、学級みんなが参加します。一緒に参加すると、普段の生活とは全く違う新しい面が出てきて、先生の生活とは全く違う新しい面が出てきて、先生も子ども同士もお互いの見方がいい方向に変わるきっかけになります。固まってしまった学校での関係に変化が起きることは、学校開催の意義として大きいと思います。

田中 地域開催はやってみたいと希望する人が申し込み、お互いを知らない中で人間関係を作りながらワークショップをします。知らない子た

ちの中だからこそ、普段出せない自分を見つけられる子もいます。どちらも意義深いと思います。YAのキャストたちはよく見極めて、どんな子にもすっと寄り添う。サッと手を伸ばす。あるいはあえて何もしない。ものすごくスキルが高いです。

田澤 学校開催の時には、キャストが先生方に「腕を組んで遠くから見ているのではなく一緒に参加してほしい」と言います。後日、先生方からYAの子どもたちとの接し方はとても勉強になったとお言葉を頂戴しました。

藤原 先生が変われば子どもも変わるんですね。だから学校でやってほしい。

田中 若葉台は支援学級があって、そのクラスの子どもたちがとてもイキイキしていたのが印象的でした。

(ここで、加賀さん参加)

——加賀さん、お忙しそうですね。

加賀 忙しいです。遅刻しちゃってすみません。私は音楽教室を開いていますが、音楽を楽しんで、やりたいことがあってお教室に通っている、そんな生徒たちの中には発表会の舞台で思ったように楽しめなかったり、実力、魅力を発揮できないお子さまがいます。もっと自信を持ってもらいたい!!そのままのあなたが一番なのに!そういったモヤモヤの中でマザーズコーチングと出会いました。コーチングを勉強して、声かけ一つで子どもの気持ちはこんなに変わるんだと体感していたので、YAを見た瞬間、ああ、これだ!と思いました。YAのワークショップに参加すれば、自然と自己肯定感が上がっていく、みんな自分にもできた!と自信がつくんです。



左から 藤原さん、田澤さん、加賀さん

田澤 加賀さんとは地域のバトミントン部で顔見知りだったくらいなんです。でも、YAの本質がすぐわかって話が盛り上がり、驚きました。すぐに立川YAに勧誘しました(笑)。

加賀 ワークショップは、できればお父さんお母さんにたくさん見てもらいたいですね。子どもが何を感じてどんな思いで最後のショーにたどり着くのか。ショーだけ観に来ると、自分の子を見て「もっと前に出ればいいのに」とか「もっと堂々とやれないの?」とかそういう思いが強くなってしまふんですね。

田澤 YAって、英語が話せるようになるとかダンスがちゃんと踊れるようになるとか、そういうワークショップではありません。ですから、こうして経験者が口コミでYAの良さを伝えるのが一番なんです。サポーターをやっていると、我が子だけでなくそれぞれの子にドラマがあり、3日間で成長した姿を見ることができたりして、毎回感動します。

加賀 どこでもそうですが、サッと人の陰に隠れてしまう時ってありますよね。親は見えていて「先生、そこ、そこ」と声をかけたくるのですが、その心配がいらなんです。YAのキャストはサッとそこへ行くんですよ。それがすごい。

藤原 この子のところへ行くんだ~と感動する時がありますよね。

田中 自然なんですよ。見習わなきゃって思います。

加賀 「輪に入りなさい」とか「なぜやらないのか?」とか、学校の先生だと言いそうなところだけど、YAはそれを言葉とかではなく、自然と導いてしまう。とにかくスキルが高い。

田澤 ツアーを主催しているNPO法人じぶん

未来クラブの方が「立川はますます発展していて、ここでYA開催できるのがとても楽しみです!」とおっしゃっていました。とにかく、来年3月に多くの市民に参加してもらい、いろんな世代の方々にショーを観に来て頂き、YAの輪を広げたいです!説明会や申し込みは秋から始まりますので、是非チェックして下さいね!次の夢は、年2回の立川開催です!

藤原 1回は子ども向けで、もう1回は大人のワークショップ。——何歳までできるんですか?

藤原 子どもは小1から高3まで。

——大人は?

全員 年齢は関係ありませ〜ん。何歳でも大丈夫です。

加賀 とか言いながら、左手が上がらないとか。足が痛いかね(笑)。

田澤 覚えられるか、不安だなあ。

藤原 やらなったら不安だ~(笑)。

加賀 娘に偉そうに言っていて、お母さんを観に来たら、「あれ?」なんてね(笑)。

田中 でも年とったらそれなりに許されちゃうから(全員爆笑)。今年3月にオリンピックセンターで参加したら企業の研修で来ている方たちがいました。立川でやることで、近隣の市にも輪が広がっていきますね。

——さて、来年の3月開催に向けて9月7日がキックオフ。

田澤 はい。私たちはそれぞれ色々なコミュニティに属していますが、YAがきっかけでこうやって新たに出会い、楽しく活動に取り組んでいます。これからYAと子どもたちと一緒に見守って下さるサポーターも募集していきますの

で、ご興味がある方は秋からの説明会等にご参加下さい!

田中 看護師の経験があるという方やお子さんがいない方、子育てを終えた方でも、地域の子どもたちの応援をしたいという方は大歓迎です。それぞれの得意分野を活かして協力して頂けたらありがたいですね。

——みなさん、全員ボランティアですよ。お仕事は?

藤原 コアメンバーは全員働いています。

田澤 忙しいけれど、仕事とはまた違うサードブレイスを持っているっていいですよ。ボランティアだからこそ、得られることってありますよ。

田澤恭子さん

立川ヤングアメリカンズ(立川YA)リーダー。市内在住。アメリカとアルゼンチンでポジティブマインドを培う。児童英語教師、通訳、翻訳を仕事にしている、3姉妹の母。

藤原絵里さん

立川YAサブリーダー。市内在住。自ら吹奏楽&アコーディオンに親しむ、3兄弟の母。

加賀亜希子さん

立川YAサブリーダー。市内在住。Studio そら音楽教室主宰、マザーズコーチジャパン認定コーチでもある、1女1男の母。

田中悦津子さん

立川YAサブリーダー。市内在勤。自らも大人版YAに参加するほどのYA好きな、1女の母。写真はNG。

自分の創作意欲に 気づいてください

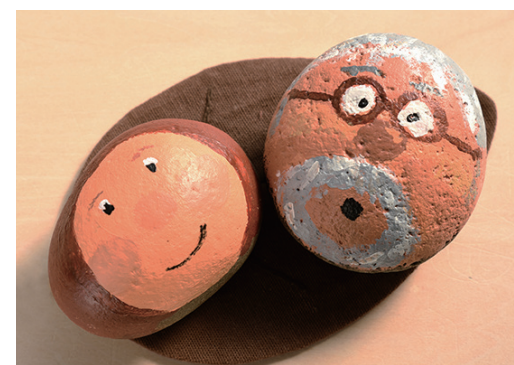
「私ならこう作る、僕ならこう塗る」がキーワード

始まりは多摩川に転がる石。

流木や端材は宝石の原石で個性豊かなアートに変身するのです。



竹村浩一さん（おたけ工房で）



おたけさんとおたまちゃん



似顔絵年賀状



生まれも育ちも立川市曙町。定年退職後、拝島の「おたけ工房」で人生の第2章を始めている竹村浩一さん。自らはスポーツ少年。小学校から大学までは相撲、柔道、アメリカンフットボールを経験し、就職時には、意外に絵を描くことが好きという理由から広告代理店へ。航空会社、バナナ会社などの広告デザインを担当、その繋がりから「おたけ工房」を主催する趣味人になりました。

「おたけ工房」ではクスッと笑える楽しさをコンセプトに作品を展開。いずれは子どもたちに開放し、“図工の時間”としてノコギリや金づちなど、使ったことのない工具類を手に、自らの個性・感性に気づき、思い切り自分自身を発揮できる子どもたちへと育てたい——そんな野望をもって現在邁進中。

「おたけ」さんは竹村さん、「おたま」ちゃんは奥さまで、その2つの石に描いた似顔絵からすべては始まりました。河原の石や廃材類、流木などを使っていろいろなものにチャレンジ。まだまだこれからの「おたけ工房」、個性を重視する現代にベストマッチの空間ですね。



木製のワイシャツ



おたけ工房 出張開催

2019年8月23日、24日、25日（金曜日～日曜日） 柴崎町2-5-4 ギャラリーきららで
時間は9時から22時 諏訪祭りの賑やかな通りで自分の魅力をみつけてみませんか。

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 錦町・柴崎町・立川市外 のお店です。	
錦町 豆やキッチン pocotto 808-7507	FALCO hair 528-2389
N HAIR WORLD 523-5336	創作料理 caffe & bar 厨〜kuriya〜 595-7449
TTM (株) 524-5787	Bakery Café Crown 526-2226
日本空手道 佐藤塾 548-7460	三田花店本店 524-4187
いわさき痛みの整骨院 529-5123	にしや薬局 525-9212
たましん RISURU ホール 526-1311	たましん 錦町支店 528-0511
カレー店 CHOTA 525-1004	パン工房 グラーティア 512-8667
そば処 高尾亭 522-2710	Natural Food Restaurant シェいなば 529-5921
Garden & Crafts café 0120-412-877	至誠学舎立川 527-7734
至誠ホーム 527-0031	至誠介護相談センター 527-0321
柴崎町 諏訪神社 522-2968	毎日新聞社グループ (株) 毎日広告社 522-6121
バスタビーノ はしや 521-3386	高島ビル 526-0111
Hair Room MOON ZETTON 523-0961	南武堂剣道具店 527-0197
ビジネスホテル 小沢屋 523-0388	おしゃりカフェートーク・スペース 527-1636
ESBI 立川南口店 526-2947	(株) 一心堂 527-3777
すがの歯科 540-2675	紙匠 雅 548-1388
あすなるクリニック 529-2756	ピストロこづ 525-9929
入船茶屋 524-6266	チーズフォンデュと欧風料理 クワトロ 528-2983
串揚割烹 トントン 524-4521	Pasta Frolla 立川南口店 540-8033
不動産 コマツホーム 525-5811	芹沢ガラス店 522-3065
かみゆい処 わ 522-8202	ファッションハウス ホマレヤ 525-2788
ホテル ほまれ 523-0588	ヘアサロン オオヌキ 528-0809
中国四川料理 山城 512-8356	酒歩 たから 528-1510
純中国料理 北京大飯店 522-6393	リサイクル着物 着楽堂 523-9702
天婦羅・うなぎ 良銀 522-6702	ギャラリー きらら 522-3913
生活雑貨 EAST END 523-9636	特むし銘茶・海苔 菊川園 526-2035
ジョイフルプラザ 0120-29-2775	めん心 堤屋 525-6602
hoccori* café 595-8379	立川わかば整骨院 526-8518
(株) 立川紙業 527-6111	立川市外 昭島市 ECO'S 昭島店 546-3710
武蔵村山市 中国料理 菜 561-7233	国分寺市 パンの店 fermata 534-3334

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：11ch・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

街の話題

TOPICS OF TACHIKAWA

立川の夏休みは研究機関で始まります

立川にある国立の研究機関では、毎年夏休みに面白いイベントをしてくれます。まず7月20日に国立国語研究所で「ニホンゴ探検2019―1日研究員になろう!」を開催。普段私たちが使っているニホンゴをもっと深く、もっと面白く、目からウロコのニホンゴ探検です。一方、国文学研究資料館では出前講座を展開。7月21日に西砂学習館で「和書って知ってる?」と題して、自分たちで卷子本を作って和書に親しむワークショップを、8月2日には柴崎学習館で昨年に引き続き中学生のための「100人ぐりっ首―英語でとる百人一首」を開催。今年も国文研招へい翻訳家のピーター マクミラン先生自ら読み手となって百人一首大会が開かれました。猛暑の8月3日には、国立極地研究所で一般公開「極地探検2019」が行われ、涼を求めて? 南極の氷に皆さん手を伸ばしていました。研究機関のある街、立川らしい夏休みの始まりです。



卷子本 学習館では浦島太郎を作りました



オノマトベ (擬音語) のカルタ 国語研で



英語に翻訳されたカルタ 英語力も日本語力も身につきます



つるつるすべすべ、南極の水です

日本で初めての開催でした

「楽天カップ」で来日していたFCバルセロナ。そのFCバルセロナが設立したのがバルサ財団です。バルサ財団ではKONAMIの協賛のもと、障がい者サッカーに関わる指導者のために開発した指導法「FutbolNet」メソッドの講習会「ソーシャル・インクルージョン・フェスティバル」を、7月22日アリーナ立川立飛において開催しました。スポーツを通して多様な価値観を学び、社会に適應できる人材を増やしていくことや、指導者の指導力向上を目的としたもので、この日は日本各地から集まった障害を持つお子さんだけでなく、アリーナ立川立飛のフットサルスクールに通うお子さんたちも含め約200人が受講。レジェンドプレイヤーのジュリアーノ・ベレッチさんが「ゲームを楽しみ、ともに学び合おう」と開会宣言、その後も子どもたちと一緒に体を動かしていました。



ジュリアーノ・ベレッチさん(中央)

11回目の「1日だけのレストラン」

7月21日、恒例の「1日だけのレストラン」開催です。回数を重ねることに来場者は増えるもよう。西砂町の楽しくておいしいイベントとして定着しました。11時のオープン前には、公共交通機関を使って、あるいは自転車でいらしたお客様が並びます。鈴木農園のおいしい野菜をさらにおいしく調理してくださるプロが揃うのですから、そりゃ行かないわけがない。ということで、今回もおいしくいただきました。



今年はパンナム―立川よいと祭り

8月3日サンサンロードで、令和元年第31回立川よいと祭りが開催されました。来年のオリンピック・パラリンピック東京大会では、立川がパンナム各国の事前キャンプ地となるのを受けて、今年はパンナムスポーツ交流プロジェクトによるサンバパレードが特別企画で登場。猛烈な暑さの中でしたが、会場は大いに盛り上がりました。昨年に引き続き小池東京都知事ご臨席のセレモニーには立川を代表する方々が一堂に会し、お祭りは民謡流し、おねり・おはやし、太太鼓・曳太鼓・万灯みこしと続きました。最後は恒例の松明まわし。各団体のご協力で今年も無事によいと祭り終了です。



サンバAチーム



セレモニー



サンバBチーム



自治連のお神輿

おじゃまして〜す! 74

そば たかや

出前が中心だった『そば処 羽衣町 高尾亭』から、屋号も新たに生まれ変わった『そば たかや』。父親である初代オーナーの創業から45年以上経つ老舗です。「やるなら今。挑戦しなかったら後悔すると思った」。2代目高橋隆志さんと奥様の知美さんが師と仰ぐ蕎麦職人、永山寛康氏との出会いも後押しとなって、大リニューアルを決意。気張らない価格で親しまれていたメニューを一新しました。唯一、変わらないのは

初代から受け継ぎ、隆志さんが改良を重ねたお出汁の味。自家製麺の素、そば粉の産地はあえて決めず、たとえばせいろなら新そばと、その時々の上質な粉を仕入れます。他の食材にもそれぞれこだわりが。つけとろそばに使われる卵は、伊藤養鶏場(西砂町)の純国産鶏もみじが産んだ“たまごころ”。大和芋と卵白を合わせ弾力のあるメレンゲにし、黄身をあしらった人気一品。おそばをせいろ・粗挽き・玄挽き田舎から選べます。また、お酒のおつまみにぴったりの酒肴五種盛り合わせ。かえし漬けの卵黄も“たまごころ”です。この度、お店の入口をバリアフリーに、常連さんのお声に応え、カウンターも設置しました。すべての人々とそばを通して、「ありがとう」と笑顔を巡らせていきたいというお二人。新たな挑戦に、その笑顔がいちだんと輝きます。

酒肴五種盛り合わせ(その日の店主おすすめの五品)

そば

つけとろそば

〒190-0021

立川市羽衣町 3-15-27

TEL 042-595-6922

営業時間

ランチ 11:30～15:00(L.O 14:30)

ディナー 17:30～21:00 (L.O 20:30)

定休日

第1、第2 日・月曜日

第3、第4 月・火曜日

(月曜日が祭日の場合は営業)

駐車場 5台分あり

※お店のFacebookをご確認ください。

☆詳しくは、『多摩てばこネット』

【お店情報】をご覧ください。

西国立駅

立川病院

立川市立第三小

立川南口庁舎

NTT

ローソン

南武線

表紙の人

野口等さん、広子さん、修平さん、美結ちゃん
有希さん、勇太さん

ホームセキュリティの会社(有)野口通信の野口さんご一家です。パパに抱っこ的美結ちゃん、泣かずにクールな表情で頑張りました。スタッフが帰るころになって声をたてて笑ってくれましたが、撮影終わっちゃたし…。でもその分、白いプリンと黒いマロがしっかりカメラ目線をキープ。横浜から嫁いでこられた有希さん、立川が大好きになったそうです。勇太さんはお仕事の傍らバンド活動をされているのだとか。立川のバンド「MZMZ」のベーシスト。修平さんも音楽を?「ギターをちょっと」とおっしゃいますが、なんのことはない、防音のお部屋を作っちゃったのだとか。聞いてみれば等さんもギターを弾くし、修平さんも勇太さんもピアノも弾けちゃう音楽一家。広子さんはご家族のまとめ役、のようでした。

かたこと

◆暑いですねえ。長い梅雨が明けたら、急に毎日暑い、暑い。比較的气温が低くても湿度が高いと熱中症になるそうです。暑さ指数を把握してほしいと消防署では注意喚起しています◆できあがってみれば今号は、子どもの未来を考える号になっていました。ヤングアメリカンズは音楽やダンスを通した出張授業、バルサ財団が提唱するのはスポーツを通しての教育で、おたけ工房も個性を発見する図工教室を目指しています。各研究機関もわかりやすく研究内容を示してくれて、掲載しきれていませんが、立川には科学を通しての学びの場も用意されています。学校とは違った新たな学びの場。選択肢はこんなにあるんだよという声に耳を傾け足を運んでみると、子どもの未来が開けてくるのかもかもしれません。立川だからこそこの環境、未来のためにうまく使っていきたいですね◆個性といえば漫画家の群馬直美さん。7月にイギリスで開催された<RHS London Botanical Art Show 2019>で最優秀賞と金賞を受賞されました。受賞作品「下仁田ネギの一生」とともに、下仁田ネギの一生を表現した群馬さんのダンスも「ボタニカルアート&アーティスト」のHPで紹介されています。独特な感性と素晴らしい芸術性で世界の群馬さんになりました。多摩てばこネットで詳しくご紹介しています◆今月もえくてびあん、残暑に負けずがんばります!えくてびあんスタッフ一同

えくてびあん ⑨

9月号 第36巻 通巻414号

令和元年9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。

Écoutez Bien September 2019 No.414

6 Écoutez Bien September 2019 No.414

7

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café なごみたま。よ〜く吟味された食材を、おいしく食べさせてくれます。「野菜をたくさん」ではなく、「いろいろな栄養素をバランスよく」しかも「心身のことを考えて」。野菜のもつ色の力を活かして、お肉やお魚と仲良く並べます。種類豊富な旬の素材をなごみたま風に味付けして、お味噌汁からデザート、お茶に至るまで、愛情をトッピング！おいしいはずです。



野菜はいっぱい食べやさい

⑥

監修：東京都多摩立川保健所



日向鶏のモモ焼き定食
たっぷり有機野菜のサラダ・ドリンク付き
1400円（税込） 野菜の量 150g



Cafe なごみたま

立川市羽衣町 2-27-9
TEL 080-5013-4770
営業時間 12:00～20:00
定休日 水曜日、木曜日、金曜日