

# えびぞん

立川と語ろう 立川に生きよう

September 2024

Écoutez Bien Vol.41 No.474

9

下重暁子さんの「清少納言考」

表紙／青い秋(緑町)



# 立川を食べよう!

eat in Tachikawa

# お茶漬け 茶 甘味 山本山

## 残暑にはこれ! ひんやりが美味しい

お茶と海苔の和カフェ 山本山  
夏には夏の味があります

1690年創業、お茶と海苔の山本山が和カフェにリニューアル。  
中でもとびきり美味しいのが、冷やし海苔だく茶漬けです。  
温かいお茶漬けには自家製出汁とほうじ茶を、冷やしには自家製出汁に玄米茶。これがいいんです。  
季節限定、暑い時期だけのお楽しみ。  
ご飯は流水で締めてぬめりを落としているので、のどごしサラサラ。  
「バラ干し海苔」「板海苔」「あおさ海苔」の贅沢三昧に、ほぐしさがみ隠れている。副菜もついて大満足のお味ですが、味変にオリーブオイルと青唐辛子。辛さが利く〜、オリーブオイルでまろやか〜。  
濃厚抹茶ぶりんもいけれど、ほうじ茶プリンアラモードは是非一度ご賞味を。  
店長はドリンクの専門家。抹茶レモンスカッシュなるものは、驚きの味ですよ。  
今、人気の味が立川に。是非!



ネットでも公開しています



抹茶クリームあんみつとほうじ茶プリンアラモード



冷やし海苔だく茶漬け (夏季限定)



かき氷「抹茶みるく」  
ミルクの水がふわふわです。溶けたら抹茶ミルクになります。



抹茶レモンスカッシュ

お茶漬け 茶 甘味 山本山  
JR立川駅 エキュート立川2階 改札外  
TEL 042-527-5539  
営業時間  
月〜土 7:00〜22:00  
(LO Food 21:00 Drink 21:30)  
日・祝 7:00〜21:00  
(LO Food 20:00 Drink 20:30)  
不定休  
※おにぎりは  
モーニングメニューになっています。

## 立川にマダムソレイユ

## 清少納言、そして書くこと

『ひとりになったら、ひとりにふさわしく 私の清少納言考』

下重暁子さんのエッセイは

もうひとつの『枕草子』



わけよ。それを引っ張ってきてね、全然わからないのよ、でも夏目漱石だとか芥川龍之介だとか、わからないのに毎日1ページずつ見ていただけなの。数学とかは全然だめなんだけど、おかげで国語は何にもしなくてもできるようになっちゃった。漢字も好きだしね、古典なんかも好きだったから、それで国文に行くことになったんですよ。

— 早稲田を卒業されてNHKに入局されます。

**下重** 最初は放送関係に入るつもりはなかったの。私はもともとオペラ歌手になりたかったのに、その頃とても痩せていて、マイクを持たないで何千人という会場で声が通らなきゃいけない。個人レッスンを受けていた先生に「その細さではプロは無理かもね」と言われて、辞めちゃったの。声が通らないってことは、楽器が無いってことですから

**下重** 私はマダムソレイユって呼ばれているのよ。先日でも仕事が終わって、外へ出るとちゃんと晴れてる。自分でも不思議なの。— おかげさまで本日もいいお天気です。ご出身は東京ですか。

**下重** そうね、東京が一番長いんですから。生まれたのは父の転勤先の宇都宮ですが2年いただけです。次は大阪です。疎開先で2年間結核で寝ていました。当時結核は死病ですから、本当に何もさせてもらえなかった。何にもしなくていいという育ち方をしたので、私は何にもできないんです。学校も行けなかったから、寝ているだけなんです。父も母も好きだったから本が山のようにある

ね。以来オペラは観る聴く専門。マリオ・デル・モナコ、イタリア・オペラの最初の来日公演から全部観ていますし、インタビューもしました。NHKを辞めてから「しまった!」と思ったのは、音楽会のチケットってなんと高いかと(笑)。

— NHKにいらしたら聴き放題ですものね。

**下重** NHKで放送するものは全部タダ。新聞社や出版社へ入るつもりだったんだけど、採用ゼロ。セクハラ、パワハラ。そういう時代でしょ。女の声が必要で女の顔が必要だったから。放送局のアナウンサーだけは応募があって、何千倍を通っちゃったけど、転勤して名古屋へ行って、先輩の野際陽子さ

んと働いて。東京へ帰ってきて、音楽番組だけが救いでしたね。

— 9年でNHKをお辞めになってからは。

**下重** 民放からキャスターとして声がかかり、それを機に辞めて、ありとあらゆることを勉強だと思ってやりましたよ。物書きとしてはこれから。何でも、本当に何でもやりました。大島渚さんとか五木寛之さんとか、素晴らしい方々がかわいがってくださって教えてくださってね、ありがたかったなと思っています。厳しかったけどね。

— 立川ともご縁があったそうですね。

**下重** 競輪です。女子競輪を作ったのは私ですよ、橋本聖子さんとね。

— そうだったんですか。

**下重** 公営ギャンブルが4つあるんですけど、私は競輪なんて見たことがある程度で、その感想をちょっと書いたら気に入ってくださって。理事にさせられていたら、当時不祥事がいろいろあってね、日本自転車振興会の会長は、天下りではなくて、一般人のそれも女性にしようということになって、白羽の矢がたった。小泉純一郎さんが首相の時、閣議決定で決まったそうです。お金のことなんて一番苦手なことで、半年逃げ回ったけれど逃げ切れなかったの。第一ね、私は自転車に乗れないのよ。いまだに乗れないんだから。— 女子競輪をお作りになったとは。

**下重** 経産省の天下りではない、外から来た人間ですからね、せっかく来たのに何もやらないなんて冗談じゃ無い、時間の無駄だと思っていたから、なにか面白いことをやろうと思っていたところに、橋本聖子さんが部屋に連れて来て、ちょうどロンドンオリンピックで女子競輪が正式種目になり、そこで二人で盛り上がり、お金もかかったし、大反対もあっ



ネットでも公開しています

たけれど、作っちゃった。もう1つ、私の任期の間に作ったものがある。それがオリンピックで使った250m板張りバンクですよ。ドイツに1人だけその会場を作れる人がいて、頼んで、作ったの。その2つは私の遺産です。— そういったお忙しい中で、いつご結婚されたのですか。

**下重** え?

— ご結婚…。

**下重** 結婚なんてものはですね、いつだったか、多分30歳台でした。さっき、会ったでしょ? 連れ合い。

— はい、お目にかかりました。

**下重** あれは連れ合いですよ。ご飯を作ってくれるってわかったから一緒に暮らすことにしたのよ。真面目な話よ。なにしろ仕事中心だったから。私はご飯作ってくれなかったら誰とも結婚する気なんてなかったから。

— そうだったんですか。

**下重** 申し訳ないけど、NHKっていう所にあててますとね、毎日お見合いしているようなもんなの。毎日お話があるんですよ。それこそやんごとなき所からも来たりして。うちの母なんか古い所があるから、世間でいう「いいお話」がこんなに来るのに、なにもあんな若造と、なんて(笑)。それは五木さんにも言われましたよ(笑)。あの人、若く見える? 3つしか変わらないんだけど。

— お若く見えます(笑)。

**下重** テレビ局のプロデューサーだったんだけど、「朝まで生テレビ」など、いろいろなドキュメンタリー番組を作っていてね、硬派な仕事だったけど最後は大学の先生になったのね。学生に聞いてみると「授業が面白かった、ヤクザ映画の話が特に」って。任侠映画が大好きなのよ。— お食事作って下さるんですか。

**下重** 好きなことやっているわけよ、仕事も食事も。好きなよ、食べることも作るのも。嫌いなことをやってもらっているつもりはないの。私はそういうことに向いてないから。向いている方がやればいいじゃない。

— 確かに。

**下重** だけどね、一緒に暮らす人間はいた方がいいと思うのよ。誰でもいいの、女同士で

## 下重暁子さん

1959年早稲田大学教育学部国語国文学科卒業。同年NHKに入局。アナウンサーとして活躍後、1968年フリーとなる。民放キャスターを経て、文筆活動に。公益財団法人JKA(旧・日本自転車振興会)会長、日本ペンクラブ副会長などを歴任。現在日本旅行作家協会会長。『家族という病』『極上の孤独』(ともに幻冬舎新書)、『鋼の女最後の誓女 小林ハル』(集英社文庫)、『バリ』(自由国民社)など著書多数。



も、年齢に差があっても。ひとりっていうのは自分を鍛えないからね。特に私のようなわがままな人間には必要だと思うの。惚れたとか恋したとか、そんなんじゃない。自分勝手に生きるという、そういう生き方を持っている人でないダメなのよ。今の連れ合いは飲み仲間ですよ。清少納言もそうでしょ。私はあれほどではないけれど、でも自分の美学がある。だから最後の方は1人になって、誰もチヤホヤしてくれなくなってね。庵を編んで、身の丈に合った暮らしをする。でも日本の美学、美意識というのはそういう所にある。鴨長明もそう、吉田兼好もそう。ああいう美学が私は好きなの。そういうものをきちんと持っている。賢い人はそんなことしないわよ。世間体というか、賢く生きようと思うじゃない。そうすると紫式部になるのね。

— 紫式部も清少納言も、紙があったから書けたんですよ。

**下重** そう。何かを書きたいと思っても紙がなかったら書けないわけよ。紙を持っているのは、あの頃権力者だけです。道長の所へはいくらでも紙が入ってくるわけよ。だから、紫式部はあれだけ長い長いものが書けたのね。時の権力者と仲良くしていたからこそ書けたんです。それほど長くはないけれどエッセイ風のものを書いてるのが清少納言。

— いえ、長いですよ。枕草子も。

**下重** そう、長い長い。一行が短いだけなのよ。当時の生活がわかるのは枕草子の方よ。去年の夏はね、原文を読むことで全部

潰れてしまったけど、国文だったからパラパラと読んでいてわかっていたつもりだったの。まあ、とんでもなかった。途中で何度投げたそうと思ったか知れない。

— 読み切られたんですからすばらしい。

**下重** やったぜ!という感はあるね。

— 似てらっしゃるし、清少納言に。

**下重** どこが似ている?

— さっぱりしたところが。ものをはっきりおっしゃるし。

**下重** そう? でもそう言ってもらえると嬉しいですよ。

— このご本『ひとりになったら、ひとりにふさわしく 私の清少納言考』をお書きになるわけですが、書くってすごいことですよ。

**下重** 書くっていうのは、これでいいということがない。どんなことでも書くというのは大変。

— ですからご本の最後の1行がとても印象的でした。

**下重** モノを書く人はみんなそう言ってくれる。大変でしたよ。でもそれをやってよかったなって思う。とんでもないことをやり超えるって、いくつになってもその気になればできるの。歩くのもいやになっちゃう、這って歩きたいくらいだったけれど、何年かに1回は自分がやりたいと思っていることをやらなきゃだめね。頼まれて書いているばかりではだめ。そうしないと進歩はないわね。あなたも自分が書きたいと思うことを書いてね。

(5月29日、下重暁子さん米寿のお誕生日にソラノホテルでインタビュー)

- 公共施設関連
- 学校・幼稚園・保育園等
- 一般施設



ネットでも公開しています

# 一般使用 解禁から20年

## AEDがある場所、知っていますか

AEDの存在は知っている  
AEDの講習には参加したことがある  
では、AEDの設置場所を知っていますか？

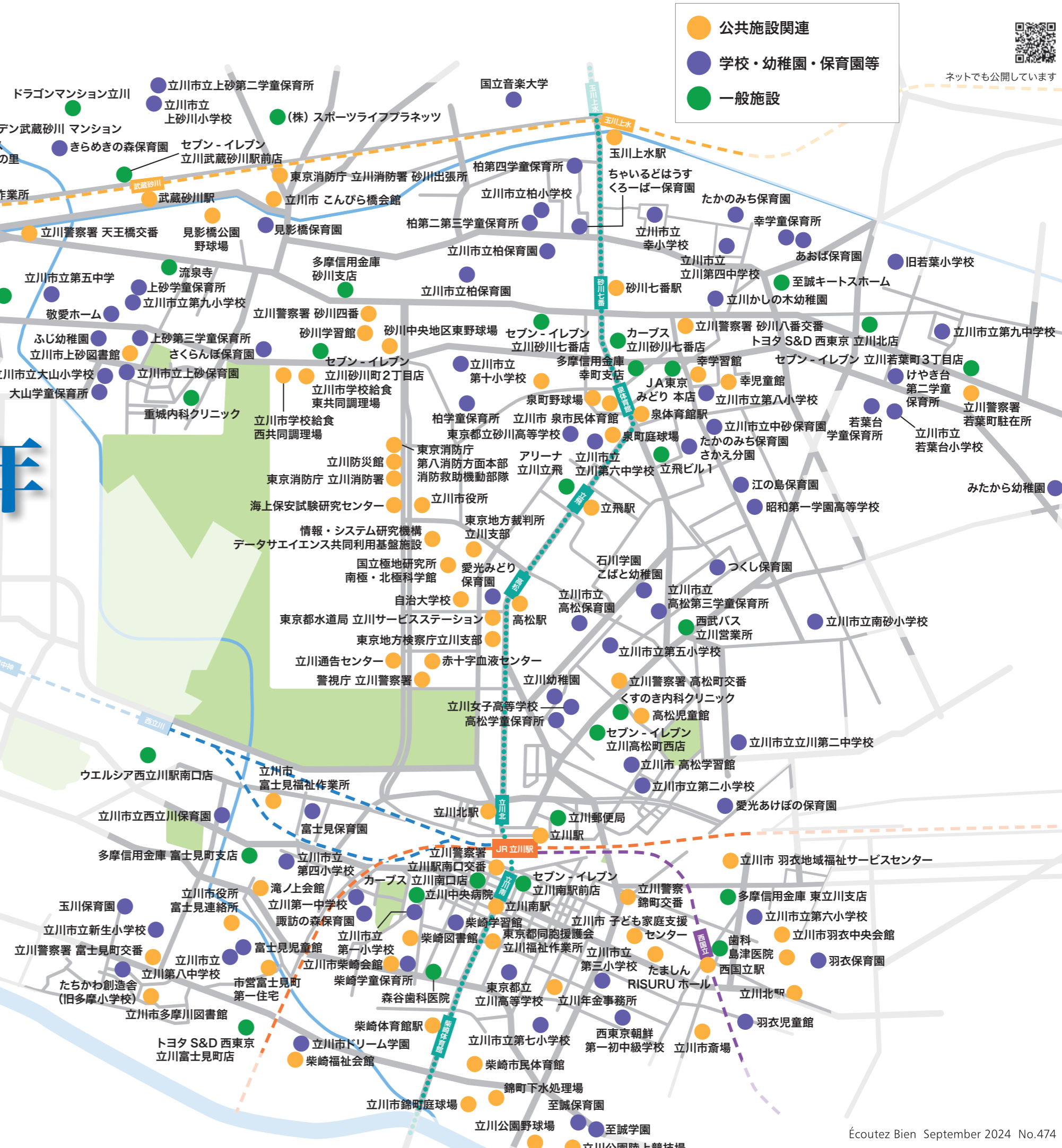
立川市内にお住まいの小野塚健一郎さん。多摩地域のAED（自動体外式除細動器）が置いてある場所を、できるだけ漏れなく拾い上げ、地図に落とし込んでいく—そんな活動を続けています。公共施設はもちろん、学校や幼稚園、保育所、駅や銀行、大きな商業施設にも配置されていますが、老人施設などのように、配置されていても内向き使用が主であって、頼まれれば貸すが積極的に使用してもらおうとしていない場所もあるのだそうです。119番通報と同時にAEDを利用することで、救える命が増える。それならば、AEDがどこにあるかを知っておくのはとても大切なこと。小野塚さんによれば、立川市では24時間営業のセブンイレブンにはAEDが置いてあるのだとか。従業員がAEDを熟知しているのではなく、あくまでも外部の方が必要な時にすぐ使えるように置いてあるのだそうです。歯医者にも置いてあることが多い。一般的に広い大学構内には複数の設置場所があるので、やはり予め設置場所を知っておくことは大切。救える命を増やすために、AEDの講習とともに設置場所を確認しましょう。小野塚さんのXアカウントは「応急手当パイセン | AED親善大使」。AEDが登場するドラマなどの情報も盛りだくさんですよ。



小野塚健一郎さん

※えくてびあんnoteに、小野塚さん作成のAED設置場所 詳細地図がアップされています。ここには載せきれない情報がいっぱいです。

立川市内AEDマップはこちらから



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。  
今月は柴崎町・富士見町・緑町のお店です。

柴崎町

- hoccori\* café .....595-8379
- 立川わかば整骨院 ..... 526-8519
- 中華小料理 得得屋 ..... 528-1060
- Fashion You Me ..... 523-1640
- 石原薬局 ..... 523-4067
- サイクルハウス 輪輪館 ..... 522-8100
- (株) 正盛堂 ..... 522-2328
- 小林歯科クリニック ..... 527-8217
- ビューティーサロン ウィスタリア ..... 527-1116
- オリオン書房 サザン店 ..... 525-3111
- 西武信用金庫 立川南口支店 ..... 529-1311
- 多摩信用金庫 南口支店 ..... 528-2211
- リネットセンター立川 ..... 523-3321
- りそな銀行 立川支店 ..... 522-4161
- 立川献血ルーム ..... 527-1140
- ほっとすべーす 中屋 ..... 522-2932
- 立川ワシントンホテル ..... 548-3380
- Coffee Shop LARGO ..... 525-6704
- のーかる・バザール ..... 548-2511
- ジバー・カフェ ..... 548-2511
- BAKU BAKU ..... 527-2721
- 喫茶 ギャラリー花 ..... 524-3668
- 髪職人 YOSHIZAWA ..... 522-5593
- 矢沢歯科 ..... 525-6600
- キッチンコート立川店 ..... 540-1131
- LaLaLa ..... 090-2564-3198
- 酒 醍醐 ..... 522-4926
- スープ・カフェ なんでもない日 ..... 523-5114
- 武本測量 (株) ..... 524-7731
- 立川市柴崎市民体育館 ..... 523-5770

富士見町

- (株) 浅見酒店 ..... 522-2823
- 西村歯科クリニック ..... 519-9501
- 井上レディースクリニック ..... 529-0111
- 中華レストラン 東華園 ..... 529-0458
- 有料老人ホーム サンピナス立川 ..... 527-8866
- うさぎ専門店 ラッキーラビット ..... 524-6054
- びーびー K 70 ..... 525-3623
- (株) ホーミー ..... 522-2220
- カフェ 貸しホール ばくだん畑 ..... 522-2214
- トロピカル・ジーナ ..... 512-7210
- 波多野米店 ..... 522-2884
- 立川市社会福祉協議会 ..... 529-8323
- 立川市歴史民俗資料館 ..... 525-0860
- 乙黒東洋整骨院 ..... 523-1859
- インテリア アイアイ ..... 522-5972
- 多摩信用金庫 富士見町支店 ..... 528-1741
- 酒 ESPOA おきの ..... 522-4500
- (株) 立川印刷所 ..... 524-3268
- はじめ治療院 ..... 524-7727
- 立川松栄寿司 ..... 524-6958
- ふじみ食堂 ..... 523-4791

緑町

- 多摩信用金庫 本店 ..... 526-7700
- GREEN SPRINGS info ..... 524-2222
- Adam's Awesome Pie ..... 595-8375
- 国立国語研究所 ..... 540-4300
- 国立極地研究所 ..... 512-0652
- 南極・北極科学館 ..... 512-0910
- 国文学研究資料館 ..... 050-5533-2900
- 花みどり文化センター ..... 528-1751
- 昭和天皇記念館 ..... 540-0429

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  
スマホアプリ「スカパー!番組表」(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

掲載しきれなかった写真などはQRコードからどうぞ



国語研のオープンハウス

猛暑酷暑の7月20日、緑町にある国立国語研究所で「ニホンゴ探検 2024 国語研のとびら開いてます!」が開催されました。5年ぶりに開催されたオープンハウスとあって、1000人以上の来場者。開場前の時間から受付には長蛇の列。こんなに日本語って人気があったんですね! 所内ツアーも全回定員いっぱい。ワークショップにも人がたくさん、1階フロアの展示前にも大勢の人が集まっています。

会場に流れるVTRはどれも全部面白い。皆さんは「ガ」はご存じでしょうか、辞書に「ガ」があるのをご存じでした? 濁音と鼻濁音、「ガ」は鼻濁音の印です。どんな風に使い分けられるのか、これを知るのもまた楽しい。また読点はどう打つか、なんとなく打っているませんか? 普段使っている日本語だからこそ、きちんと向かい合ってみると驚きがいっぱいです。ミニ講座・研究者トークは、YouTubeでアーカイブ公開中です。国語研のHPからどうぞ。



国語研敷地入口



受付に並ぶ列



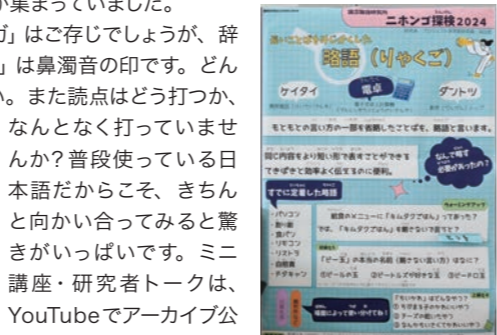
2階では辞書を使って、言葉の意味の世界を探検していました。



何をしていると思います? 石垣市新川スラムラジオ体操です。石垣の言葉でラジオ体操第1をみんなでやりました。「琉球ことばの旅」から。



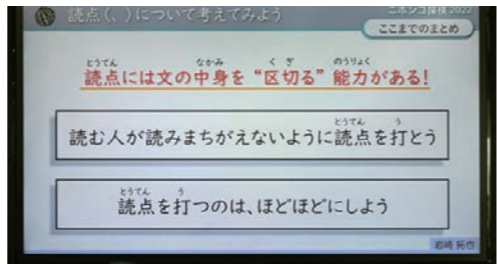
立川市歴史民俗資料館(レキミン)も参加していました。



パネル展示されていたものの1つ、略語の世界。「食パン」は何の略語でしょうか?



立川にある4つの大学共同利用機関の中で一番オシャレな建物の国語研。ここは中庭。



例文「こんなに暑い中学校に行きたくない。」さて、あなたはどこに読点打ちますか?



1階も2階も賑わっています。



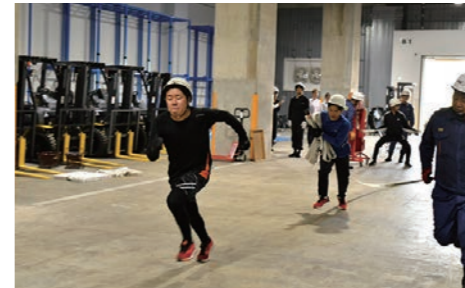
日本語って楽しいですね。

9月12日は自衛消防審査会

安全安心な街づくりに欠かせない事業所の自衛消防隊。新入社員教育の一環に位置付けられて、毎年訓練が行われています。その訓練の成果を発表する場が、立川消防署が開催する自衛消防審査会。今年は9月12日(木)12時から、東京都多摩広域防災倉庫(緑町)で行われます。審査会に向けて8月の酷暑の中、各事業所では自衛消防隊員が練習を重ねていました。基本訓練と放水訓練の2回は消防署員に教わりながら。それ以外はそれぞれの事業所で練習します。広い場所がない事業所もそれなりに工夫して、出したことのない「大声」や慣れない「規律」に取り組んでいました。今年は男女の区分なく、24チームが出場します。まだまだ暑い時期ですが、どうぞ応援にいらしてください。



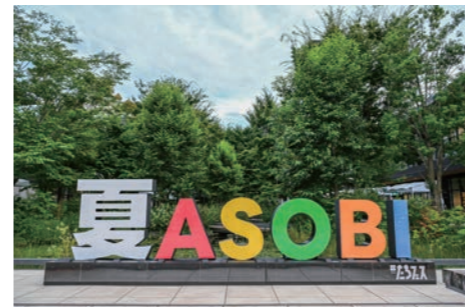
ルミネ立川店の練習風景。



真如苑男子隊

#たちフェス2024 行ってきました

今年で4回目になる#たちフェス2024 ~音楽を好きになる街へ~。STAGE GARDENの客席後方スライディングウォールを解放した無料イベントです。出演アーティストが素晴らしいのも特徴。誰もが楽しめることを目指して、毎回趣向を凝らして開催されています。立飛ホールディングス創立100周年は今年秋。記念事業は次々に行われていますが、今回の#たちフェス2024は7月26日、27日、28日に、先着順でSTAGE GARDENに案内されたのコンサート。外ではキッチンカーが並び、マルシェも出ていて、どこにいても楽しめました。



26日の様子です。

表紙

すすきのはら(国営昭和記念公園そよぎの丘)

すすきが群生する「すすきのはら」が、立川にはあります。多摩川の河川敷もその1つ。国営昭和記念公園そよぎの丘もその1つです。9月のすすきは、花穂がまだ呆けていなくて、スツとしています。初めは少し赤みがかっていますが、綿毛が広がっていくとほわほわ白く見えてきて、順光でも逆光でも美しい。写真は夕日に照らされるすすきですが、色温度を変えて青く表現してみました。暦の上ではすでに秋。すすきは「尾花」とも呼ばれますが、茅葺き屋根が少なくなり、家畜の餌にも使われなくなると、いずれ美しい「すすきのはら」も姿を消していくかもしれません。自然の豊かさこそ、立川の観光資源だとえくてびあんは思います。

かたこと

◆立秋を過ぎました。今号がお手元に届く頃は、処暑。暑さもひと段落、朝夕に秋の気配を感じる頃となります。それにしても今年の夏は暑かった◆スポーツ三昧で、暑い日々を過ごした方も多かったでしょう。フェンシング サープル団体銅の江村美咲選手も、金メダルを掲げた体操の萱和磨選手も、立川に縁ある方々。スポーツで街を盛り上げようとしている立川ですから、いずれ、誰でもスポーツを楽しめる「立川スポーツ・ハブ」となっていくのかもしれませんが◆「平和の祭典」と並行して、他人事ではない争いや惨事がそこにはあります。グローバルと叫んで「ひとつの地球」を尊んできた時代が、再び、三度の争いへ。世界の平和が安定維持されているからこそこのスポーツです。そう考えると、今ある立川の平和に感謝せずにはいられません◆事業所の「自衛消防隊」、初期消火を担います。今年は初めて男女の区別なく、その練習成果を競います。基本訓練、放水訓練に立ち会いましたが、事業所から選ばれた隊員はみんな一生懸命です。審査会当日はぜひ応援してあげてください◆インタビューにお応えくださった下重瞳子さんは、さっぱりしてとても素敵な方でした。60歳を過ぎてからバレエを習ったのだとか。AEDマップを作っている小野塚さんに、「えくてびあんに一番近い設置場所はコンビニかな」と言うと、即座に眼前のビルにあると教えてくれました。小野塚さん畏るべし◆毎月新しい出会いが楽しいえくてびあんです。えくてびあんスタッフ一同

えくてびあん ©

9月号 第41巻 通巻474号

令和6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  
発行人 黒須環  
企画・編集 えくてびあん編集スタッフ  
写真 五来孝平  
デザイン 池田隆男 (WATER DESIGN ASSOCIATES)  
印刷 ダイオームウラ株式会社・DECK C.C.

無断転載を禁じます。

## 郵便料金値上げです



えくてびあんの写真から

1994年4月に撮った写真です。場所は柴崎町4丁目。お店の姿もポストの形も変わりましたが、今も道は変わらずポストもあります。写真の中、ポストに紙が貼ってあります。「1月24日から郵便料金改定」と。はがきが41円から50円に、封書が62円から80円となったのがこの年。現在のはがきは63円、封書(25gまで)は84円です。端数の3円とか4円がくっついたのはいつだったのか、覚えていません。今秋、10月1日から郵便料金は堂々の30%値上げ。通常はがきは85円に、定形郵便物(封書)は重量区分を統合して110円に。定形外郵便物も上がります。最近よく使われているレターパック。こちらは目が飛び出るほど高い。赤のレターパックプラスは600円、青のレターパックライトは430円。スマートレターも180円から210円になります。それでもポストに入れて送りたいものって何だろうと考えました。答えの1つは、きっと「心」なんでしょうね。

(写真：武田和紀)

