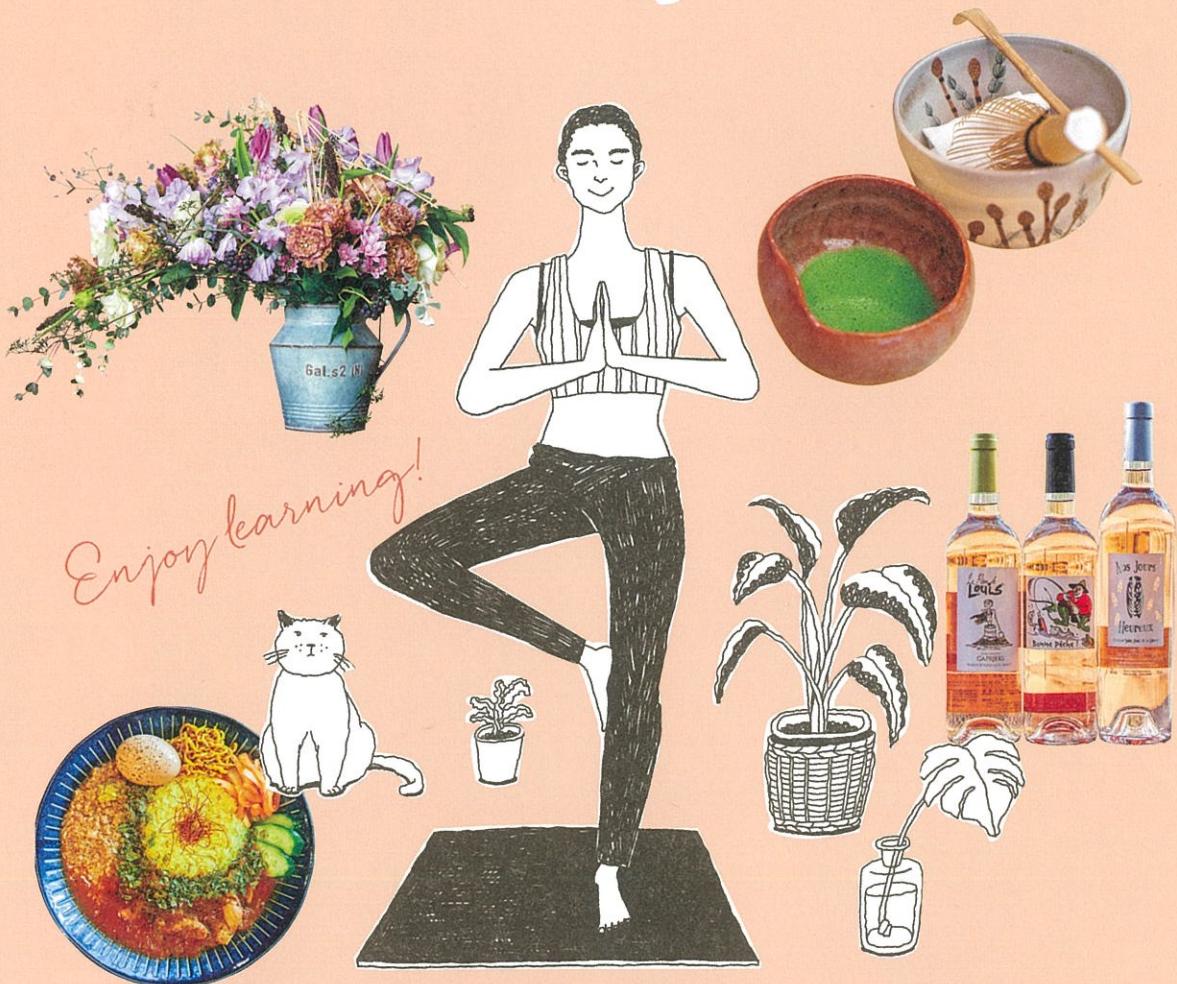


TAKE  
FREE

通いたくなるまちを応援する、フリーマガジン。

VOL.  
05  
2022  
立川市

# #Tag magazine



Enjoy learning!

立川で深める、学びのカタチ

## INDEX

- 2 自分に合った学びは?  
アンガーマネジメント診断
- 4 ありのままを受け入れる「イシュタヨガ」
- 6 こだわりを捨て、心を整える  
「坐禅・写経」
- 7 効果的な休息で心に余裕を  
「快眠講座」
- 8 優雅さと調和の「大人バレエ」
- 10 真心と所作を磨く「茶道」
- 11 自由な発想と癒やし効果の  
「フラワーアレンジメント」
- 12 立川のお店から学ぶ、技アリレシピ
- 14 立川で「やりたいこと」を仕事にする。
- 16 改めて知る、  
自分の身体と心への向き合い方
- 18 教えてください!事業承継とは?
- 20 学びを深めた後に食べたい、  
パワーチャージごはん
- 22 #Tag magazine MAP
- 24 more!! PICK UP SHOP
- 25 読者限定オリジナル特典

## #Tag magazine とは

立川市の魅力的なヒト、モノ、コトに  
付箋を貼るようにピックアップ。  
通いたくなるまちを応援する、フリーマガジン。

## SNSもCHECK!

Facebook Instagram



#Tag magazine の公式アカウント。編集・イベントチームが出会った風景や人を撮影し発信中!

[www.facebook.com/  
hashTagmagazine.tkw/](http://www.facebook.com/hashTagmagazine.tkw/) [www.instagram.com/  
hashtag.magazine.tkw/](http://www.instagram.com/hashtag.magazine.tkw/)

# 立川で深める、学びの力タチ

Enjoy learning!

どんな環境でも対応できる

ポータブルスキルが求められる昨今、改めて学んでみたいこと、改めて学んでみたいことはありませんか? こんな時代だからこそ、自分の人生にとつて必要な学びは何か、しつかり見極めたい。自分の世界を広げてみよう。日常から一歩外に踏み出し、



### 熱血柴犬 公明正大 type

自分の信念を大切にして目標に突き進むタイプ。道徳心が強いので、ルールやマナーを守らない人にイライラ。「正義は勝つ」「悪いことは裁かれるべき」と思っており、ウソやまかしが嫌い。

**こんな場面でイライラ** 電車内で通話したり大声で話す人や、列に横入りする人など、マナーが悪い人にイライラ。職場でも、電話応対や来客時のマナーを厳しくチェックし指導しがち。

**対処法** 正しさにこだわりすぎず、時には目をつむり、他人を尊重してみて。

➡ P.6 坐禅・写経へ



### 白黒パンダ 博学多才 type

向上心が強く、物事をやり遂げるタイプ。完璧主義者で自分にも他人にも厳しいため、優柔不断な人や、いい加減な人にイライラ。自分と価値観が合わない人にストレスを感じやすい傾向がある。

**こんな場面でイライラ** 待ち合わせに遅刻してきたり、食事のメニューをなかなか決められない人にイライラ。職場では、整理整頓されていない机や誤字だらけの資料など、いい加減な状況がストレスに。

**対処法** おおらかな気持ちで、価値観の違いを受け入れてみて。

➡ P.4 イシュタヨガへ



### 俺様ライオン 威風堂々 type

自分に自信がある、リーダー的タイプ。プライドが高いので、邪険に扱われることや軽く見られることにイライラ。物事が思い通りに進まなかったり、欲しいものが手に入らないことがストレスに。

**こんな場面でイライラ** スケジュール通りに進まないとイライラ。仕事では、自分の企画が通らなかったり、人前で注意されたりすると、自分を全否定されたように感じてしまう。

**対処法** 謙虚さを忘れずに、他人の言動に振り回されないようにしよう。

➡ P.7 快眠講座へ



### 頑固ヒツジ 外柔内剛 type

穏やかそうに見えて、強い芯を持っているタイプ。マイルールから外れるとストレスを感じやすい。あれこれ考えすぎて、気持ちが不安定になりがち。我慢しすぎて、最終的に怒りを爆発させる人も。

**こんな場面でイライラ** イレギュラーな対応が求められる場面でイライラ。自分の仕事以外のことでも無遠慮に頼まれることが多く、それがストレスに。情報を整理するのが苦手なので、いろいろな意見に振り回されがち。

**対処法** マイルールに執着せず、自由に楽しいことをしよう。

➡ P.11 フラワー アレンジメントへ



### 慎重ウサギ 用心堅固 type

じっくり考えるのが好きで、冷静に物事を進めるタイプ。自己評価が低く、自分よりうまくいっている人を見るとイライラ。人を信じるのが苦手で、他人とは距離を置いて接することが多い。

**こんな場面でイライラ** パーソナルスペースを大切にしているので、いきなり馴れ馴れしくされるのが苦手。いじけることで周囲に怒っていることを表現する「かまってちゃん」な一面も。仕事を一人で抱えて無理をしがち。

**対処法** 周りに目を向けて、時には黙ることも大切。勢いで行動せず、慎重に考えて。

➡ P.8 大人バレエへ



### 自由ネコ 天真爛漫 type

好奇心旺盛で、自分の思いや主張を素直に表現するタイプ。そのため、自分の主張が通らない場面にイライラ。空気を読まずに言いたいことを言うため、周囲とトラブルになることも。強引な人と思われがち。

**こんな場面でイライラ** やりたいことはやるべきと思っているので、行動を制限されるとイライラとする。また、仕事の指示が曖昧な上司や、遠慮して何が言いたいのかわからないう人が苦手。

**対処法** 周りに目を向けて、時には黙ることも大切。勢いで行動せず、慎重に考えて。

➡ P.10 茶道へ

自分に合った学びは?  
Anger management

## アンガーマネジメント診断

社会保険労務士。キャリアコンサルタント。アンガーマネジメントファシリテーター。西東京市のコミュニティービジネス「ねとくら」コミュニティメンバーとして、各種アンガーマネジメント講座開催。怒りのタイプは俺様ライオン。  
金田千鳥さん

アンガーマネジメントとは、怒りと上手に付き合うためのスキル。このスキルを身につけると、イライラした時に出る衝動的な言動を抑制し、適切な問題解決につなげ、より良いコミュニケーションが取れるようになります。「怒りをコントロールする」といっても、怒りを感じる理由や場面は人それぞれ。自分がどんな時に怒りを感じやすいのかを知り、そのパーソナリティとうまく付き合っていくためにおすすめの学びをご紹介します。

\*タイプ別の学びは編集部が独自に解説したものです。

### あなたの「怒り」はどんなタイプ?

下記の質問に点数で答え、最後の計算式に当てはめてみてください。合計点数が一番高かったものが、あなたの怒りのタイプです(同点の項目が2つ以上ある場合は混合タイプの可能性あり)。

6点

5点

4点

3点

2点

1点

すごくそう思う

そう思う

どちらかというと  
そう思う

どちらかというと  
そう思わない

そう思わない

全くそう思わない

Q1 世の中には尊重すべき規律があり、人はそれに従うべきだ

Q2 物事は納得いくまで突き詰めたい

Q3 自分に自信がある方だ

Q4 人の気持ちを誤解することがよくある

Q5 なかなか解消できない、強いコンプレックスがある

Q6 リーダー的な役割が自分に合っていると思う

Q7 たとえ小さな不正でも見逃されるべきではない

Q8 好き嫌いがはっきりしている方だ

Q9 自分はもっと評価されていいと思う

Q10 自分で決めたルールを大事にしている

Q11 人の言うことをそのまま素直に聞くのが苦手だ

Q12 言いたいことははっきりと主張すべきだ

計算式

● Q1 + Q7 =

点

----->

熱血柴犬 公明正大 タイプ

● Q2 + Q8 =

点

合計 ----->

白黒パンダ 博学多才 タイプ

● Q3 + Q9 =

点

-----> 計点

俺様ライオン 威風堂々 タイプ

● Q4 + Q10 =

点

-----> が高

頑固ヒツジ 外柔内剛 タイプ

● Q5 + Q11 =

点

-----> い

慎重ウサギ 用心堅固 タイプ

● Q6 + Q12 =

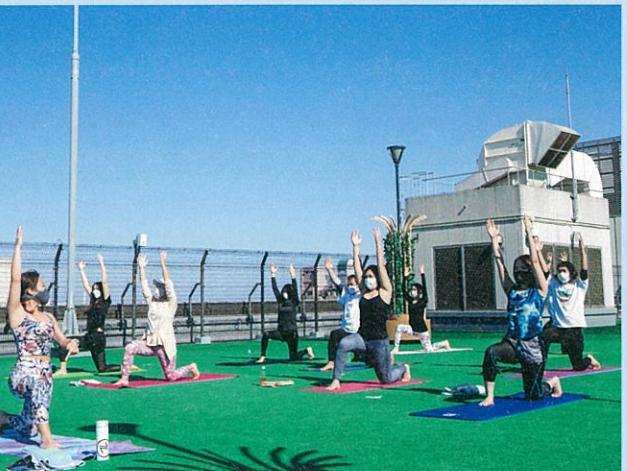
点

----->

自由ネコ 天真爛漫 タイプ

# ありのままを受け入れる 「イシュタヨガ」

忙しい毎日追われていると、  
ついつい自分にも他人にも厳しくなってしまいがち。  
そんな時は、ヨガで自分と向き合う時間を作ってみては。  
深呼吸しながら身体を動かすことで心もほぐれ、  
大らかな気持ちになることができます。



バランスを取りながら、手を天に向けてまっすぐ上げる。一見簡単そうに見えるが、この姿勢を保つのが難しい。その分、体幹がしっかりと使われているのを感じる。日常生活で手を真上に上げる動作で、なかなかないかも。



ヨガの最後は軽く目をつむり、瞑想の時間。鼻から吸って口から吐く深呼吸を繰り返すごとで、心と身体の凝りが少しずつほぐれていく。



## おすすめのヨガウェア

インストラクターのウェアはPEAK&PINEで展開しているALBOVE水陸両用ウェア。動きやすさとデザイン性を兼ね備え、着心地抜群。

**DATA**  
ピーカンパイ  
PEAK&PINE グランデュオ立川  
042-540-2325 ④柴崎町3-2-1 グランデュオ立川13F ⑤JR立川駅直結 URL <https://www.peakpine.com/> Instagram @peakpine\_official @albove\_official

[ MAP P.23 ] → No.1

## ヨガインストラクター ASUKAさん



一人ひとりの個性や心の状態を大事にするスタイルの「イシュタヨガ」を指導。グループ・プライベートレッスン、バーコヨガなど多岐にわたるレッスンを開催。Instagram @appyoga9

中でも絶えず口にしていたのは「呼吸を止めないこと」「息を深く吸って深く吐くこと」。呼吸をしっかりと行うだけで心が落ち着いてくるのだから不思議。普段、いかに呼吸を意識していないかに気づくと同時に、心身共に軽くなつたことを感じられた。呼吸に意識を向けるだけでも心が落ち着くという気づきは、これから日の日常生活にも活かせそう。「なんだか身体が不調」「最近運動をしていない」といった人におすすめ。

ざしを浴びながらゆっくりと身体を伸ばすと、いかに自分の身体が凝り固まっていたかが分かる。いつもはしない動きが多く最初は戸惑うが、インストラクターのASUKAさんは、「無理せず、できる範囲でやってくださいね」「お水飲みましょう」と、声掛けをしてくれる。

全身をほぐしていく。暖かい陽光でも絶えず口にしていたのは「呼吸を止めないこと」「息を深く吸って深く吐くこと」。呼吸をしっかりと行うだけで心が落ち着いてくるのだから不思議。普段、いかに呼吸を意識していないかに気づくと同時に、心身共に軽くなつたことを感じられた。呼吸に意識を向けるだけでも心が落ち着くという気づきは、これから日の日常生活にも活かせそう。「なんだか身体が不調」「最近運動をしていない」といった人におすすめ。

ヨガにはさまざまな流れがあるが、今回学んだのは「イシュタヨガ」と呼ばれるもの。イシュタはサンスクリット語で「個人」という意味で、一人ひとりの身体に合ったヨガを実践するのが特徴。「ヨガは身体が硬いとできない」「なんとなくハードルが高い」といったイメージを持つ人は多いけれど、その点、イシュタヨガは体型や筋力、性格、呼吸の長さといった違いを認めたうえで行うので、最も個性を尊重したヨガといえる。自分のベースで無理なく行えるので、ヨガ初心者でもチャレンジやすいのが嬉しい。

呼吸を意識しながら筋肉をほぐし、心を整えていくイシュタヨガには、自律神経やホルモン分泌を整える効果はもちろん、基礎代謝や免疫力を高める効果があるといわれていて、ストレスの軽減も期待できる。

まずは簡単な柔軟から始まり、全身をほぐしていく。暖かい陽光でも絶えず口にしていたのは「呼吸を止めないこと」「息を深く吸って深く吐くこと」。呼吸をしっかりと行うだけで心が落ち着いてくるのだから不思議。普段、いかに呼吸を意識していないかに気づくと同時に、心身共に軽くなつたことを感じられた。呼吸に意識を向けるだけでも心が落ち着くという気づきは、これから日の日常生活にも活かせそう。「なんだか身体が不調」「最近運動をしていない」といった人におすすめ。



こだわりを捨て、  
心を整える

### Zazen and Shakyo



ゆっくりと目を閉じて、何も考えずに静かに呼吸する。たったこれだけのシンプルなことなのに、思いのほか難しい。太陽の暖かさ、風の吹く音……。「考えることをしない」という意識にとらわれるほど、脳内にいろいろな雑念が思い浮かんでしまう。ヨガと同じく、呼吸に意識を向けることで少しずつ自分の深い部分へと入っていく。10分の瞑想時間はあっという間だった。



# 坐禅・写経

正義感が強い人ほど、いつも他人の行動やマナーを気にしているのでは? そんな時は、坐禅と写経で心の平穏を取り戻しましょう。



講師の小杉さんは「書き方やスピードによるルールはありません。それ故に心地よいと思うスピードで書いてください」と言う。ところが、いざ始めてみると「速く書かなくちゃ」という気持ちが湧いてくる。「遅いと他人に迷惑がかかってしまう」と、無意識に感じていたようだ。写経は自分だけの世界で行う作業。スピードを意識せずに一文字一文字を丁寧に書きすることで、次第に集中することができた。

まずは、坐禅の大原則である「調身・調息・調心」の3原則を学ぶ。「骨盤を立てて姿勢を整え、呼吸を整えていれば自然と心も整う」。聞くと当たり前のようだが、いざやってみると、いかに普段の姿勢や呼吸が乱れていたかが分かる。坐禅に限らず瞑想は時間と場所を選ばず、道具も必要としない。忙しい毎日だからこそ、意識的に日常生活にも取り入れていきたい。

写経は、「心の平穏」や「脳の活性化」といった身体の内側に働きかけるのが目的だが、「文字を写すだけでどんな効果があるんだろう?」と思う人も多いだろう。始めてみると、文字を書いている間は「はみ出さないように、丁寧に」と意識が集中するので、心配事や不安なことを考える邪念が払われる。文字を書くというシンプルな行為が、精神や心の安定につながっていくことを実感した。



曹洞宗僧侶  
**小杉瑞穂さん**

曹洞宗総合研究センター研究員。坐禅未経験者を減らすことを目標に、カフェなどで「いす坐禅」や「ヨガ×坐禅」「ゆるZenカフェ」を行っている。

物事が思い通りに進まない時は、  
思い切って小休止することも大切。良質な睡眠で、  
心も身体もリフレッシュさせましょう。

## 効果的な休息で 心に余裕を 快眠講座

物事が思い通りに進まない時は、  
思い切って小休止することも大切。良質な睡眠で、  
心も身体もリフレッシュさせましょう。

「みなさん、よく眠れていますか?」という問い合わせに、参加者はもれなく首を傾げた。「なかなか寝つけない」「途中で目が覚めてしまう」「日中眠くなってしまう」といった悩みが挙げられ、睡眠改善インストラクターの沢田さんはその一つひとつに丁寧に答える。

睡眠の基本的なメカニズムやお風呂に入るタイミング、光の重要性、体温と睡眠の関係など、良質な睡眠をとるためのコツを教わった。中でも驚いたのは「睡眠時間が少ない」と肥満になりやすい」ということ。睡眠時間が7~9時間の人と比べると、5時間以下の人は「食欲亢進ホルモンが14~9%増加」し、「食欲抑制ホルモンが15~5%減少する」というデータも出ている。ダイエットというと食生活ばかりに注意がいってしまうけれど、まさか睡眠も深く関係しているとは……。

講習が終わった後は、エムール社のマットレスや枕で実際に寝転んで試し寝させてもら

### NEW SPOT

2022年3月、『エムール 眠りと暮らしの体験空間「閉」』がオープン。「至福の寝室」「閉のある暮らし」という2つのコンセプトの空間を体感できます。

④ 営業時間: 10:00~21:00  
⑤ 定休日: 毎週木曜日  
⑥ 住所: 東京都江東区豊洲2-1-1  
⑦ 電話番号: 03-5588-1234  
⑧ Eメール: info@emoor.co.jp

## やってみよう! / SLOW DOWNコンディショニング

### Smile

- 両耳を横と上にそれぞれゆっくり引張って5秒キープする。
- 両耳を10秒かけてゆっくりぐるぐると回す。
- おでこに両手の指の腹をつけ、頭頂部に向けて5回動かす。
- 両頬に両手をつけ、ぐるぐると10秒かけて回す。
- 目を閉じ、口角を上げて笑顔を10秒キープする。

### Body Relax

- 手をぐっと握り、両肩、首を縮めて5秒キープする。
- 一気に全身の力を抜いて10秒数える。
- 肘を曲げて肩の高さまで上げて、両肘を背中側に反らして5秒キープする。
- 一気に全身の力を抜いて10秒数える。
- つま先を膝の方に引き寄せて5秒キープする。
- 一気に全身の力を抜いて10秒数える。

### Breath

- ふうーっとゆっくり息を吐き出す。お腹は凹む。
- 鼻からゆっくりと空気を吸う。お腹は膨らむ。
- 1秒息を止める。
- ①~③を5回ほど繰り返す。



# 優雅さと調和の大**人**バレエ



優雅な動きと美しい姿勢が身に付く、最近では大人の習い事としても人気のバレエ。一人で黙々と極める趣味もいいけれど、みんなで一つの作品をつくり上げるのも、また違った楽しさがある。今回は、公益財団法人立川市地域文化振興財団との企画でワークショップを実施した。

岡崎 バレエを観賞する時のマナーを教えてください。

**五十嵐先生** いつもより少しフォーマルな服装で行き、劇場の空気感も楽しんでもらえばと思います。演出家により見どころが変わるので、開演前にプログラムであらすじを読んでおくとより一層世界観を堪能できます。

**岡崎** バレエ未経験で、身体が硬い人でも踊れますか？

**五十嵐先生** バレエというのは基本的に日常生活の動作の延長で、歩くのと同じ体重移動の連続です。そのため、初めての方も大歓迎です。柔軟性に関しては必ず練習の成果が出ます！

**岡崎** これからバレエを始めた人、観てみたい人へメッセージをお願いします。

**五十嵐先生** ゼヒ一度体験してみて、バレエの世界を知っていただきたいです。姿勢を意識する、新しい趣味ができるなど、得られるものはきっとたくさんあるはず。バレエの魅力が伝われば嬉しいです。



今回は3回のレッスンで身体の使い方やバレエの基礎、振り付けを学び、「くるみ割り人形」第1幕「客の踊り」を踊るという内容。コロナ禍で「身体を動かしたい、みんなで一つのことをやり遂げたい」という声が多く、参加応募は定員を大幅に上回るほど。

バレエを踊るというとハードルが高く感じてしまう人は、まずは観賞してみるのがおすすめ。きっと中世ヨーロッパの世界観や、プロバレエダンサーの美しさに魅了されるはず。今回の演目『くるみ割り人形』は華やかなクリスマスが舞台。誰もが聴いたことのあるチャイコフスキーオの音楽を楽しみながら、夢の世界へ引き込まれたような気持ちになる物語。立川市民文化フェスティバル\*で毎年上演しているので、一度足を運んでみては。

\*立川市の地域文化会と各種文化団体が、日頃の活動の成果を発表する行事。



## Interview



岡崎 バレエを観賞する時のマナーを教えてください。

**五十嵐先生** いつもより少しフォーマルな服装で行き、劇場の空気感も楽しんでもらえばと思います。演出家により見どころが変わるので、開演前にプログラムであらすじを読んでおくとより一層世界観を堪能できます。

**岡崎** バレエ未経験で、身体が硬い人でも踊れますか？

**五十嵐先生** バレエというのは基本的に日常生活の動作の延長で、歩くのと同じ体重移動の連続です。そのため、初めての方も大歓迎です。柔軟性に関しては必ず練習の成果が出ます！

**岡崎** これからバレエを始めた人、観てみたい人へメッセージをお願いします。

**五十嵐先生** ゼヒ一度体験してみて、バレエの世界を知っていただきたいです。姿勢を意識する、新しい趣味ができるなど、得られるものはきっとたくさんあるはず。バレエの魅力が伝われば嬉しいです。



岡崎未佑さん

本誌のモデルとしてもおなじみ、立川市地域文化振興財団で働く20代。文化芸術に携わり、音楽公演や美術などの企画を担当。

## レッスンの流れ



ステップや表現のレッスン。先生の手拍子に合わせて動こうとすると、頭では理解しているのに、身体が追いつかない時も。何度も練習を重ねることに少しづつ形になり、気持ちもステップもはずむように。

バレエの基礎・プリエの練習中。軸を意識して重心を高くまっすぐに保ちながら、膝の曲げ伸ばしをゆっくり繰り返す。これがなかなかキツイ……。バレエの動きは、日常生活にも役立ち、体幹力アップに効果的。

伸びやかで怪我をしない身体を作るには、まずは筋肉をほぐすことが大切。レッスンはウォームアップのストレッチから始まる。どの筋肉をどう動かすとほぐれるのか、先生の理論的な説明に真剣に耳を傾けた。

## コロナ禍になぜバレエ？



今回、岡崎さんがバレエのワークショップを企画したのには理由があった。「初めて触れるものから得る知識や経験、人とのコミュニケーションや、自分自身を見つめ直すことから遠ざかっていた昨今だからこそ、バレエという芸術を学ぶことで、皆さんのが満たされるのではないかと考えました」

参加者のみなさんも、ワークショップを通してみんなで一つのことをやり遂げること、新たな一步を踏み出すことの楽しさを分かち合うことができたようだ。



待ちに待った本番の日は、入念にリハーサルを行うことで緊張を受け入れ、胸を張って笑顔で舞台に。アイコンタクトをとりながらワークショップの仲間だけでなく、他の共演者、先生、スタッフと踊る喜びを分かち合い、舞台を創り上げることを肌で感じる一日だった。



五十嵐洋子さん

2006年より立川にてエトワールバレエスタジオ主宰。男女ともに、子どもから大人まで幅広い年代の生徒が通う。

### エトワール バレエスタジオ

090-1400-5912 ④ 柏崎町3-9-18 99+TACHIKAWA  
WA 2F ④ JR立川駅南口徒歩5分 URL <http://www.etoileballet.com/index.html>  
[ MAP P.23 ] → No.3



五十嵐洋子さん

2006年より立川にてエトワールバレエスタジオ主宰。男女ともに、子どもから大人まで幅広い年代の生徒が通う。

### エトワール バレエスタジオ

090-1400-5912 ④ 柏崎町3-9-18 99+TACHIKAWA  
WA 2F ④ JR立川駅南口徒歩5分 URL <http://www.etoileballet.com/index.html>  
[ MAP P.23 ] → No.3



## 春の鳥の巣ブーケ ～Bouquet Nest～

ヨーロッパに春の訪れを知らせるイベントといえば、イースター（復活祭）。ひよこやたまごの飾りで装飾し、街中が春の訪れをお祝いする。今回はそんなイースターをテーマにした作品。チューリップやスイートピーなど春の花をメインに、枝のリースを鳥の巣に見立て、その中に花を入れ、束ねてブーケを作っていく。



ブーケとほぼ同じ花材を使って加藤さんが作った本格派の作品。ヨーロッパ郊外の農場をイメージ。

体験の次は、オランダ国家認定資格DFA（ダッチフラワーアレンジメント）が取得できる1年半のコースや、EFA（ヨーロッパフラワーアソシエーション）の資格を目指すコースもある。本場の知識と資材で最新テクニックを学べる教室なので、興味のある方は体験してみては。

## 自由な発想と癒やし効果の フラワーアレンジメント



良いことがあった日や、ちょっとお疲れモードな日、駅や街角で花束を見かけるつい目を奪われてしまう人は多いはず。フラワーアレンジメントは癒やし効果だけでなく、自由な発想力を育むのにも最適。

加藤 恵子さん

「花は好きでも、教室となると一大決心をして来る方が多いようです。ハーバーは高くないので気軽に体験にお越しいただいて、花に触れて癒やされほしいです。アレンジをしている間は皆さん真剣そのものですが、終わるお互いの作品を褒め合ったり、一緒に食事を行ったり、とても楽しく過ごされていますよ」



Snow Buple スノーブル

☎ 042-529-7381 ④柴崎町3-13-20 静フェバレット601 JR立川駅南口徒歩5分 URL <http://www.snow-buple.com> Instagram @flower.snowbuple

[ MAP P23 ] → No.4

ヨーロッパの  
最先端を立川で



春の象徴とされる鳥の巣をイメージしたブーケ。自分でも作ればてしまふ作品が完成！

ブーケとほぼ同じ花材を使って加藤さんが作った本格派の作品。ヨーロッパ郊外の農場をイメージ。

毎日開催している体験レッスン（5500円）は手ぶらでOK。「最終受付時間が19時なので、仕事帰りに参加される方や、お子さまいらっしゃいますよ」とのこと。

体験の次は、オランダ国家認定資格DFA（ダッチフラワーアレンジメント）が取得できる1年半のコースや、EFA（ヨーロッパフラワーアソシエーション）の資格を目指すコースもある。本場の知識と資材で最新テクニックを学べる教室なので、興味のある方は体験してみては。

## 真心と所作を磨く

# 茶道

お点前で一服。和の空間とほろ苦い抹茶の味に、心も身体もしょんとします。大人の習い事の代表格、茶道。数々の作法には、季節や一期一会をゆったりと楽しむ気持ち、美しい所作へと導く教えが隠されています。自制心と真心を養う茶の席。まずは美味しさを感じに。



体験は洋装で参加する人も多いため、初めてでも安心。足袋か白い靴下があると、なお良し。

26歳の時、偶然テレビで見かけた茶道の美しさに魅了されて、この道へ。市内の自宅でも、茶道教室を開いている。

表千家茶道講師  
林宗祥さん

「正座できないよ」と心配されたり、「お作法が難しそう」と感じる方が多いのですが、まずはお茶の味を楽しむことだけ考えてお越しいただけたら十分です。お茶碗(ちゃせん)を買っていただいて、お作法は気にせずにどんどんぶりで点てていただいたら構いません。本格的にと思うたら、ぜひ教室の門を叩いてみてください。流派や先生によって雰囲気が違いますから、一度体験されたり、お知り合いの方を探されるのが良いですよ」



傍らで見守る先生が、優しく作法を教えてくれる。「お茶碗に近い手で持った方が置きやすいでしょう」など、所作に込められた意味を聞くと自然に身に付く。

### 茶道の基本



自分好みの  
茶道具を探す



お茶をいただく前に  
甘いお菓子を



表千家と裏千家？

抹茶を入れる茶器「棗(なつめ)」、一服分ずつ掬うための「お茶杓(ちゃしゃく)」、お茶碗や道具をのせる布「古帛紗(ふくさ)」、お菓子を載せる「懐紙」など、一つひとつ集めていくのも楽しい。

抹茶を少なめで点てる「お薄」の時は落雁などの干菓子、「お濃茶」の時は饅頭や練り切りのような主菓子を合わせるのが基本。茶室に飾られた花やお軸と同じく、季節を感じられるものが選ばれる。

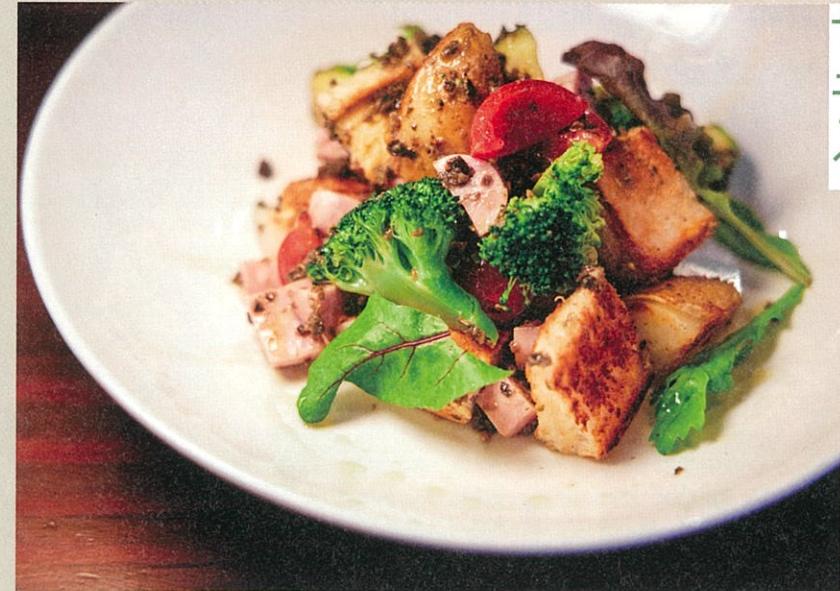
自分に合った教室を見つけ、お茶の奥深さを楽しんでみて。

よく耳にする2つの言葉。例えば、お茶をいただく時に茶碗を手前と奥どちらに回すか、泡を立てるか否かなどの違いが。飲み終わった後、器を鑑賞するのは共通の嗜み。

# スパイズ越境

## 立川のお店から学ぶ、技アリレシピ

お店のプロから学ぶ「ひと手間レシピ」で、家での食事がもっと楽しくなる！ 今回は自宅でも本格的な味わいが楽しめる「スパイス焼酎」と、サラダやメインのソースに使える「タブナード」をピックアップ。



**ポイント** 小分けして冷凍すれば長期保存も可能。パンや野菜と絡めて朝食にしてもよし、お酒との相性もよい。肉や魚のソースとしても使え、汎用性が高いのが嬉しい。

### 材料

A ブラックオリーブ	170g	A オリーブオイル	60ml
A ケイパー	20g	旬の立川野菜(ブロッコリー、ズッキーニ、トマト、カブ、じゃがいもなど)	
A アンチョビ	30g		
A レモン汁	1/2個		
A にんにく	1片		

## 立川野菜を使ったタブナードソースサラダ

### ほじなし

HOJINASHI

### 作り方

タブナードとはオリーブやアンチョビなどを使った万能ペースト。Aの材料すべてをミキサーにかけば、基本のタブナードソースの完成。食感を残した方がおいしいので、少々粗めに仕上げるのがおすすめ。

### こんなアレンジも！

#### カブの冷製タブナード

カブを適切な大きさに切って、適量塩をふって和えていく。カブと葉物、トマトをたっぷりのタブナードソースでさくら混ぜ合わせれば完成。白ワインのおつまみにぴったり。



#### ほじなし流そうめん

タブナードソースを使った冷製メニュー。茹でたそうめんを冷水でしめたら、タブナードソースと和えるだけ。オリーブオイルを軽く回しかけると香りが立ってさらにGOOD。食欲がない日でもつるっと食べられるお手軽メニュー。

### SHOP DATA

東京十文字  
中華そば

◆ 800円

秋田のご当地ラーメンである「十文字ラーメン」。通常の煮干しと、焼いて旨味を閉じ込めた「焼き干し」を独自の比率でブレンドした味わい深い醤油ベースのスープに、細麺がマッチ。あっさり豚ももチャーシューのほか、スープがたっぷり染みこんだお味が特徴。食べ飽きない優しい味わいで、幅広い年齢層に支持を受けている。

042-523-4361  
①高松町3-26-16  
②JR立川駅北口徒歩7分 ③毎月1日と毎週月曜、火曜  
【MAP P.23】  
→No.6

ちなみに店名の「ほじなし」は、秋田の方言で「バカ者」という意味で、店主の遊び心が光る。比内地鶏や八幡平ポーク、焼き干しといった秋田の食材をふんだんに使ったラーメンは、五臓六腑に染みわたる深い味わいに仕上がっている。「ラーメン店の後に何をやるか」という、チヤレンジ精神が生まれました。自分の履歴書にないことをやりたいといふ、チヤレンジ精神が生まれました。至高のラーメンは、多くのお客様の心を掴んでいる。

ちなみに店名の「ほじなし」は、秋田の方言で「バカ者」という意味で、店主の遊び心が光る。比内地鶏や八幡平ポーク、焼き干しといった秋田の食材をふんだんに使ったラーメンは、五臓六腑に染みわたる深い味わいに仕上がっている。「ラーメン店の後に何をやるか」という、チヤレンジ精神が生まれました。自分の心を掴んでいる。

### SHOP DATA

カレー2種  
あいがけ

◆ 1,000円

2種のカレーをあいがけて楽しむ「越境スタイル」がコンセプト。「最初は別々で味わってから、カレー、副菜、ごはんをませませするのがおすすめです」と店主。この日は「酒粕キーマカレー」と「スパイシートマトチキンカレー」のあいがけ。自家製柚子胡椒とインドの漁村料理である「チャーリル」が2種類添えられている。仕上げにふりかけられているのはガスリメティハーブ。混ぜて食べる、不思議と調和する滋味深い味わい。体の芯からボカボカと温まる。

①高松町2-1-23 ②JR立川駅北口徒歩10分 ③木金土または金土日の週3営業 Instagram@spice\_e\_kkyo11  
【MAP P.23】  
→No.5

### 作り方

煮沸消毒した清潔な容器に、焼酎と材料を入れるだけ！ 1ヶ月以上寝かせるのが望ましいが、2週間ほどでも香りと色味がついで味わい豊かなスパイス焼酎が生まれる。カルダモンを多めにすると、爽やかな香りが強くなる。

**ポイント** 炭酸で割ってレモンの輪切りを添えるのがおすすめだが、ロックで飲んでも美味しい。味わいはドライな辛口で、鼻に抜けるスパイスの香りがクセになる。食前酒としてはもちろん、スパイスカレーとの相性も抜群で、少しずつ飲んでいると体の調子が良くなるよう。スパイスには整腸作用や冷え性予防に効果があるといわれているので、チャレンジしてみては。

### 材料

焼酎	1L	クローブ	10粒
シナモン	2本	スターAnis	2粒
カルダモン	10粒	ブラックカルダモン	1粒

「越境スタイル」。大森ご夫妻の温和でユニークな人柄とオリジナルのスパイス料理には、地元のみならず、市外から多くのファンが集まる。

古民家をベースにした趣のある「菊松屋本店」を間借りして営業している「スパイス越境」。店主はミュージシャンとしても活躍する大森洋平さんと、ライターや写真家などマルチに活動されている綾子さんご夫妻。もともと菊松屋の常連だった綾子さんが、「オーナーに『間借りさせてもらえないか』と声をかけて始めたのがきっかけ」。コロナ禍で自粛生活を強いられたときに、今までの働き方や家族の在り方を考えるきっかけになりました。コロナがなければスパイスにハマることはなかつた。スパイスを軸に、世界中を旅できるような料理を作りたいと思ったんです」と綾子さん。今では毎日カレーのことばかり考えるほど、スパイスに没頭しているそう。和の食材とスパイスを組み合わせた独自のスパイスカレーは、まさに「越境スタイル」。

Tag magazine 12

## 3ヶ月で 起業を目指して みませんか？

のも通いたくなる理由の一つ。

今回取材した「ものづくり

を仕事にするセミナー&コン

ペ」は、自己PR戦略やコン

セント設定など起業に必要な

基礎を教える起業コンシェル

ジエとアートメディエーターや

本誌を制作しているけやき出

版の代表がアドバイザーとなり、

ビジネスの土台を築くためのサ

ポートを行った。コンペの入賞

者は、JR立川駅直結の商業

施設グランデュオ立川3階にあ

る地域の交流拠点「BALL.HUB」

HUB（ボールハブ）内で期

間限定販売ができるという3カ

月間のチャレンジ企画。

「好きなことを仕事にしたい！」と心の中で思っている人は、少なくないはず。2020年に開設されたTOKYO創業ステーションTAMA Startup Hub Tokyo（通称「スタハ」）について『# Tag magazine VOL.4』でも紹介したが、昨今、都心から立川にある「スタハ」にわざわざ足を運ぶ人が増えているそう。そこで、「スタハ」で2021年に開催された、創作活動やものづくりで生計を立てたい人を対象にした「ものづくりを仕事にするセミナー&コンペ」を取材し、スタハへ行きたくなる理由に迫った。

**GREEN SPRINGS** は、施設内にコンサートホールやホテル、レストランなどの施設。「スタハ」はその一角に立川を象徴する大型商業複合施設。「スタハ」は週末は親子連れや学生なども訪れるスポットだ。そんなスタハの最大の魅力はなんといっても充実したセミナーやイベント数の多さと、地域密着の企画。起業を決意してから3ヵ月で準備が整えられるよう、基礎から応用編までラインナップが揃っているのが特徴だ。中でも副業を考えている人や、ものづくり作家・クリエイター向けなどコロナ禍に働き方を見直した人に向けた内容や、インバウンド誘致や女性起業家向けといった多摩エリアという地域性を活かしたセミナーが豊富なのが「スタハ」ならでは。

また、現役の先輩起業家でもあるコンシェルジエにアイデア整理からビジネスプランまで「起業に関する相談」ができる

全3回のセミナーでは、自身の強みをどう整理して伝えらるかといったセルフブランディングのやり方からマーケティングやPR、さらにポートフォリオの作り方まで、広く、深く学ぶことができる手厚いプラン。HPやWEBサービスを利用し気軽に商品を販売できるようになつたからこそ、必要な社会との関係性の築き方は今後のビジネスに重要な要素。どのセミナーもじっくり自分と向き合える内容だった。

### TOKYO 創業ステーションTAMA Startup Hub Tokyo

042-518-9674 ④ 錦町3-1 E2 3F  
(GREEN SPRINGS内) ⑤ JR立川駅  
徒歩8分 ⑥ ビル休憩日 URL: <https://startup-station.jp/ts/> Instagram@startphubtokyo.tama

[ MAP P.23 ] - No.7



# 立川で 「やりたいこと」を 仕事にする。♪



## 「とりあえずやってみる」

コンペの審査会で販売権利を勝ち取るために、まずは資料作りから取り組んだ。

3回のセミナーでインプットした学びを実践に活かす本企画の中でも重要な段階を乗り越え、コンペに挑む。

「コンペなんて人生で一度も経験したことがない」という参加者たち。緊張した表情を見せつつも、それでも一步踏み出す勇気を身に付けたという。

コンペ当日は、グランデュオ立川の営業部・直営事業部の方々も審査員として参加した。

参加者の一人は、「誰に届けたい商品

なのか決めているつもりだったけれど、

まだまだ甘かった。苦労はあつたが、

販売やPRについてたくさんのこと

を学べた」と語っていた。

## Physical store 実店舗



### 実店舗で 自分の展示に 想いをのせる

販売期間中に集客や接客を体験し、オンラインショップでは分からぬリアルなお客様の表情や声を得られたことは大きい。客観性を持たせた販売手法は、今後の活動に大いに活かされるはず。

「スタハ」は、「あなたの起業がぐっと近づく」をコンセプトに創業支援を行う拠点。実際に多摩エリアで起業やプロジェクトを立ち上げた人と交流できるイベント「TAMAオンライントーク」(オンライントークの場合もあり)も人気だそう。なんとなく「やりたいこと」を思い描いている人や、社会とつながりビジネスを「とりあえずやってみたい」と感じたら、まず足を運んでみて。

## Seminar & Competition セミナー・コンペの様子

Seminar &  
Competition

写真映像作家/  
起業コンシェルジュ  
松井 みさきさん

アートディレクター/  
Tiart.com 代表  
冠 那菜奈さん

畑や庭、旅先の景色を  
スケッチする油絵作家  
島田 優里さん

子どもの制服をミニチュアに  
リメイクするアートディレクター  
佐藤 色さん



### 期間限定ショップ グランデュオ立川内「BALL.HUB」



入賞者の商品はカードゲームやミニチュア小物、ポストカードやトートバッグなど。

「とりあえずやってみる」

販売期間中に集客や接客を

体験し、オンラインショップ

では分からぬリアルなお客様の表情や声を得られたことは大きい。客観性を持たせた販売手法は、今後の活動に大いに活かされるはず。

「スタハ」は、「あなたの起業がぐっと近づく」をコンセプトに創業支援を行う拠点。実際に多摩エリアで起業やプロジェクトを立ち上げた人と交流できるイベント「TAMA

オンライントーク」(オンライントークの場合もあり)も人気だそう。なんとなく「やりたいこと」を思い描いている人や、社会とつながりビジネスを「とりあえずやってみたい」と感じたら、まず足を運んでみて。

# 改めて知る、自分の身体と心への向き合い方

body and heart

女性のすべてに寄り添いたいという想い

JR青梅線の西立川駅から徒歩7分のところに、井上レディースクリニックはある。4階建てのビルには病床の他にプールやスタジオがあり、患者だけではなく一般の方も利用が可能なことはあまり知らない。コロナ禍を経て医療の役割も変化しつつあり、単に病気の発見・治療だけではなく、生き方や心のケアも必要な時代になった。井上院長は1998年から先駆けて女性と向き合い、NPO法人「MOTHERSHIP」を設立。親子教育のか、情操教育や環境教育を通じて命の大切や尊さを伝えてきた。「地域にしっかりと根付いた」がかり

つけ医として、さまざまな世代の女性の悩みに寄り添っているんです」と、院長は優しさの中にも厳しさを秘めた落ち着いた口調で話してくれた。



思春期外来、不妊治療、出産、更年期障害など、「婦人科」と聞くと「なんとなく行きづらい」イメージがあるかもしれない。単純に女性特有の病気だけではなく、ライフスタイルごとにやってくる自分自身でも気づかなかった身体と心の不調に気づくきっかけをくれるのが、レディースクリニックの存在だ。



井上レディースクリニック  
院長  
井上裕子さん

1919年の開業以来3代目の院長。幅広い年齢層の女性の相談に親身に寄り添う。日本産婦人科乳癌学会評議員でもあり、日頃から婦人科検診を受けることの大切さを説いている。



院内に併設のスタジオとプール。都内でもプールのあるクリニックはここだけ。託児もあり、育児中のママにも嬉しい。

井上レディースクリニックが大切にしているのは、健康に生きるための「元気の素」を与えていくという役割。クリニック内のプール付きスタジオではエアロビクスやステップ、ヨガ、プールレッスンが行われ、インストラクターが無理のない運動指導をしている。クリニックのすぐ隣には同クリニック

## 「食事」「運動」「自分のメンテナンス」の重要さ

クが手掛ける「コミュニティビル安庵」が併設され、ヘルシーな料理がいただけるカフェをはじめ、企業主導型保育所、女性専用フィットネスジムまで完備。丸みを帯びたフォルムの真っ白な建物は蚕をイメージしており、利用者同士の交流イベントなども定期的に行なうなど、その手厚いケアは女性を優しく包み込んでいるよう。ここまですべての機能を一つの場所に集約させたのは、「地域の女性の皆

井上レディースクリニックが大切にしているのは、健康に生きるための「元気の素」を与えていくという役割。クリニック内のプール付きスタジオではエアロビクスやステップ、ヨガ、プールレッスンが行われ、インストラクターが無理のない運動指導をしている。

クリニックのすぐ隣には同クリニック

## 正しい情報を知ることが、健康への第一歩

井上レディースクリニックでは、思春期の子どもの育て方や更年期の気をつけ方など、将来必要な情報の講座や勉強会を開いている。助産師などプロに悩みを相談できるのはもちろん、素晴らしいサポートで交流できる「コミュニティの場」もある。また、同クリニックで出産した人たちが参加している「だからクラブ」では、楽しく「コミュニケーション」を取ることで、心と身体の休息を得ることができる。

具体的な症状がなくても、正しい情報をきちんと得て自分をコントロールしていくほしい、というのが院長の願い。そのためのつながりが生まれられる安らぎの場所がある。ここにある。



healthy and delicious

4種類のデリ盛り  
プレートランチ  
1,320円

チキンオーバー  
ライスランチ  
1,265円

井上レディースクリニックが手掛ける「コミュニティビル安庵2F」街カフェ「COCOON」のランチ。ごはんは大盛り・雑穀米に変更が可能で、ティーアウトメニューも豊富。どのメニューも野菜がたっぷり。



井上レディース  
クリニック

042-529-0111 富士見町  
1-26-9 JR青梅線西立川駅徒歩7分  
MAP P.23 → No.8

# 事業承継とは？

教えてください！

家業を継ぐ、血縁ではない誰から事業を引き継ぐという仕事のあり方。最近では、創業の方法として選ぶ人も増えているそう。立川には、無料で相談できる「東京都多摩地域事業承継・引継ぎ支援センター」があります。



東京都多摩地域事業承継・引継ぎ支援センターは、国からの委託を受けて立川商工会議所が運営する機関。「うちの事業を残したいけれど後継者がいない」「事業継続した経営をうまく進められるか不安……」といった悩みが生まれた時、はたまた「事業を引き継ぐ形で創業したい」と思った時、誰でも駆け込める場所。「私たちには、センターで相談を受ける岩崎さん。

「悩んでいらっしゃることをお聞きして、必要な時は各分野の専門家をご紹介します。M&A（第三者的な承継のこと）のマッチングは、まさに結婚相談所のようですね。一番大切なのはお金ではなく、人と技術。おひとりと向き合って、相性がいいと感じる方同士をおつなぎしています」

○しから弁護士へと転身した岩崎さんが、専門としているのは農地法。新規就農した20代女性の顧問弁護士も務めているという。「相談員や弁護士は、同世代の方が話が合いやすいかなと思います。女

にも合っているので、新しい糸口を見つけていけたら……」話を聞いて、正しい判断が難しいですよね。それでも、今あるのは会社のおかげだから、廃業なんて考えられない」という意志は全員同じ。お互いを尊重し、一方で過信せず、良い距離感をつくり話し合いを進めることが何より大切」と岩崎さん。創業を目指す人は、「後継者人材」として登録して、センターからのマッチングを待つこともできる。

以前は、助産師として働いていた秩父さん。「家族の始まりから支援したい」と考えてケアの視点は、今も社員たちに向けられている。「人生の若い時代を仕事に費やしてもらうので、彼らが楽しい人生を送れるように、経営者には責任があると思っています。父が社員に『どういう生き方をしたいのか』と問い合わせたり、愛を持って接していた姿をよく覚えています」

## 東京都多摩地域事業承継・引継ぎ支援センター

2017年11月に誕生した、事業承継を総合的にサポートする機関。親族内・従業員・第三者による事業承継について、無料で相談することができる。経験に基づいたアドバイスが受けられるほか、専門家の紹介やセミナーも実施。まずは相談予約を。

042-595-9510 ④曙町  
2-38-5 立川ビジネスセンタービル12F(立川商工会議所内) ⑤JR立川駅北口徒歩5分 ⑥土日祝 URL <https://tama-hikitsugi.jp/>

[MAP P.23] → No.9

「何はどうあれ  
まず相談」で大丈夫

— 岩崎紗矢佳さん



性が事業承継をするケースも増えているのですが、ほかの経営者や

従業員との関係などで苦労されることもある、まだも多い。性別だつたり関心事だつたり、共通点があるからこそ相談しやすいと感じていただけたら嬉しいです

新しい働き方を求める人が増える中、コロナ禍も一因となつて、

るからこそ相談しやすいと感じていただけたら嬉しいです

## 従業員の楽しい人生をつくる

——秩父あぐりさん

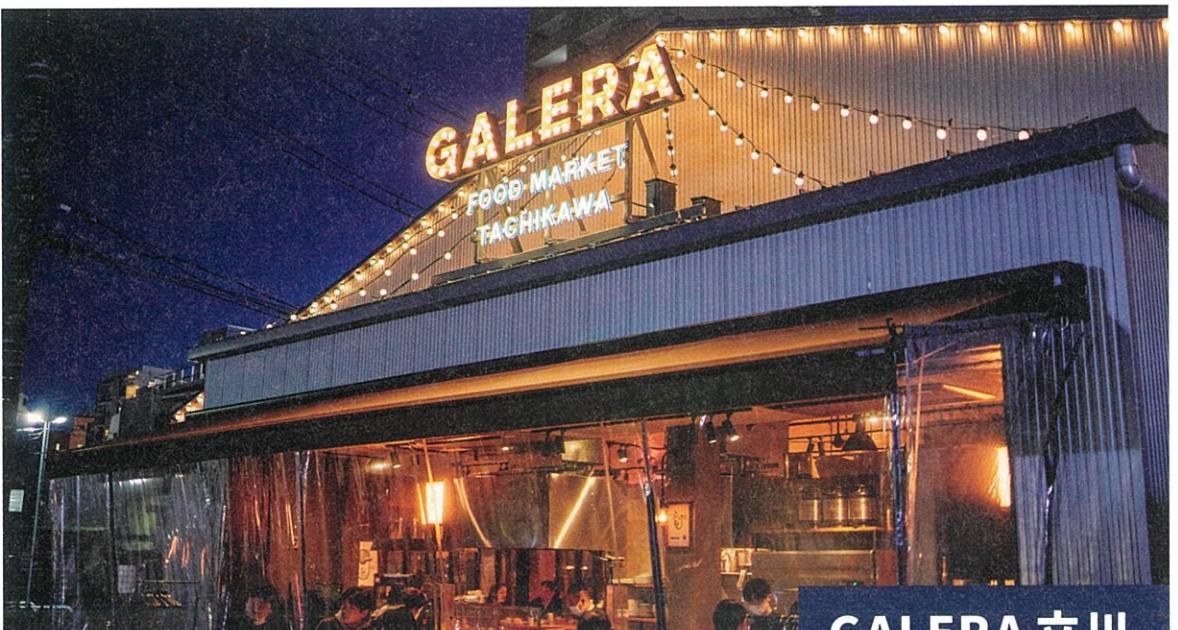
東京と埼玉で靴修理・合鍵作製のお店「ウインリニア」18店舗を展開する(株)ウイナーズトレーディング。取締役の秩父さんは、数年後に事業承継する予定だ。創業者であるお父さまが急逝されたのは、2009年のこと。「当時は頼れ

る人が誰もいなくて。あの頃センターがあつたらよかつたなと本当に思いました。心が弱っている時つけて、正しい判断が難しいですよね。岩崎さんと、過去に相談を受けた例や靴にまつわる実体験をもとにトーキー。一人では打開できない問題を一緒に考えていく。事業承継への関心や心配事がある人は、まずはセンターを訪ねてみよう。



頭と身体を使った後は、おいしいものを食べてパワーチャージ。話題のフードスポットからこだわりのパン屋さん、ローカルフードセレクトショップまで、個性豊かなお店を一挙ご紹介！

## 学びを深めた後に食べたい、パワーチャージごはん



### GALERA 立川 ガレーラ タチカワ

立川屋台村バラダイス跡地に2021年12月にオープンした、新しいフードスポット。立川周辺の人気店10店が集結し、こだわり料理とお酒を提供。ちょい飲みメニューも豊富なので、バル感覚でハシゴ酒を楽しむのもオススメ。

福岡2-16-1 JR立川駅北口徒歩5分 URL https://galeratachikawa.com/ Instagram @galeratachikawa [MAP P.23] → No.10

- あて鮓 喜重朗
- VIGO OYSTERBAR(ヴィゴ オイスター バー)
- GALERA PRESS COFFEE(ガレーラ プレス コーヒー)
- ひまり屋 GALERA(ガレーラ)
- OAK(オーク)
- 春巻のニューヨーク
- 鶏だしあでん ねりもん

ガレージ風フードマーケットに人気店が集結！

## loro bakery ロロ ベーカリー

外食気分が味わえる  
極上のごちそうパン

柴崎体育館駅からすぐの場所にある、ガラス張りのおしゃれなパン屋さん。立川南口の人気店カフェ・ソブの姉妹店として2021年9月にオープンして以来、すっかりパン好きに愛されている。12種類の小麦粉をパンにとって使い分け、ハード系からスイーツ系まで、幅広い種類が並ぶ。国产小麦のフォカッチャ生地に鴨肉や野菜などを挟んだ自慢のパンは、注文後、店頭でプレスして

仕上げる。「ちょっとぜいたくな道具を扱っているので、外食気分でお酒と一緒に楽しんでもらえれば」と店長さん。暖かい日には、外のベンチに座つてほおばりたい。

042-595-8560 柴崎町4-3-1 多摩モノレール柴崎体育館駅徒歩3分 ●売り切れ次第閉店 ●月曜 URL https://www.enjoy-life.com/ Instagram @loro\_bakery [MAP P.23] → No.11

Shop Data

チーズパケット(クッペ) 350円  
ゆずとホワイトチョコバターミルクプレット 580円  
鴨とカマンベール 580円  
ブリオッシュクリームパン 200円



## AMEKAZE TACHIKAWA アメカゼ タチカワ

福島発人気ローカルフードセレクトショップが立川に新しくオープンしたショッピングセンター。お供やおつまみ、お菓子からナチュラルワイン、クラフトビールまで、お店独自の基準でセレクトされた国内外の商品約1800点が並ぶ（すべて合成保存料・合成甘味料不使用）。全



全国各地の食品を取り揃えているので、故郷の味と再会したり、お気に入りの商品を見つけてほしい」と店長さん。棚には所狭しと商品が並び、あれもこれもと目移りしてしまう。通路にはゆとりがあるので、ペビーカーでもゆっくりと買い物を楽しむことができる。かわいらしいパッケージの商品ばかりなので、専用ボックスを購入してギフトにするのもオススメ。

店長イチオシのロゼワイン 1760円～  
べったら漬け 430円  
べったら漬けの量り売りや、ナチュラルピーナツバターが作れるエリアも。  
食べるオリーブオイル 430円

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### 立川ちゃんぽん エビサワ

Shop Data

042-506-0246 URL https://www.mothergroup.jp/ Instagram @chanpon\_yaro



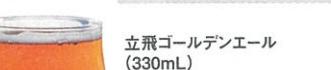
かつて立川南口にあった老舗ちゃんぽん店の味を、人気飲食店グループ「MOTHERS」が再現。豚骨と鶏ガラをホロホロになるまでじっくり煮込んだ濃厚スープと、もちもち麺が特徴。好みでコーンや明太子のトッピングを、ハーフサイズもあるので、飲んだ後のシメにも◎。

### TACO WASA TOKYO TACOS

タコワサ トキヨウ タコス

Shop Data

042-595-6988 URL https://tacowasa-tokyo.shopinfo.jp/ Instagram @tacowasa\_tacos



立飛ゴールデンエール(330mL) 790円



骨抜き手羽一本 350円

### Shop Data

URL http://www.chanbara-tamaya.com/ Instagram @tamaya\_craftbeer

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

042-506-0270 緑町3-1 E1 1F(GREEN SPRINGS内)  
JR立川駅北口徒歩8分 URL https://amekaze.net/ Instagram @amekaze2017 [MAP P.23] → No.12

### Shop Data

# #Tag magazine MAP

- 1 PEAK&PINE グランデュオ立川 ➤ P.4-5  
④立川市柴崎町3-2-1 グランデュオ立川3F / ☎ 042-540-2325
- 2 株式会社エムール ➤ P.7  
④立川市曙町1-25-12 オリンピック曙町ビル9F / ☎ 042-595-6251
- 3 エトワールバレエスタジオ ➤ P.8-9  
④立川市柴崎町3-9-18 99+TACHIKAWA2F / ☎ 090-1400-5912
- 4 Snow Buple ➤ P.11  
④立川市柴崎町3-13-20 静フェバレット601 / ☎ 042-529-7381
- 5 スパイス越境 ➤ P.12  
④立川市高松町2-1-23
- 6 ほじなし ➤ P.13  
④立川市高松町3-26-16 / ☎ 042-523-4361
- 7 TOKYO創業ステーションTAMA Startup Hub Tokyo ➤ P.14-15  
④立川市緑町3-1 E2 3F (GREEN SPRINGS内) / ☎ 042-518-9674
- 8 井上レディースクリニック ➤ P.16-17  
④立川市富士見町1-26-9 / ☎ 042-529-0111
- 9 東京都多摩地域事業承継・引継ぎ支援センター ➤ P.18-19  
④立川市曙町2-38-5 立川ビジネスセンタービル12F (立川商工会議所内) / ☎ 042-595-9510
- 10 GALERA立川 ➤ P.20  
(立川ちゃんぽん エビサワ/TACO WASA TOKYO TACOS/Tamaya craftbeer)  
④立川市曙町2-16-1
- 11 loro bakery ➤ P.21  
④立川市柴崎町4-3-1 / ☎ 042-595-8560
- 12 AMEKAZE TACHIKAWA ➤ P.21  
④立川市緑町3-1 E1 1F (GREEN SPRINGS内) / ☎ 042-506-0270
- 13 鈴木農園 ➤ P.24  
④立川市西砂町5-6-2 / ☎ 042-531-2392
- 14 お菓子工房Home ➤ P.24  
④立川市西砂町5-6-2(鈴木農園内) / ☎ 090-8053-9512
- 15 Dried flower natur ➤ P.24  
④立川市西砂町5-6-2(鈴木農園内)
- 16 伊藤養鶏場 ➤ P.25  
④立川市西砂町1-67-7 / ☎ 042-531-6587



# 読者限定オリジナル特典

# Tag magazineを読んでくださった方へお知らせです。

下記2店舗で各対象商品を購入し、お会計時に「# Tag magazineを見た」と伝えると、それぞれ先着10名様に特典をプレゼントします！

特典

1

伊藤養鶏場



「極上特製そぼろ  
980円」1パック  
先着10名

パブリカなど16種の飼料で育てられた栄養価が豊富な鳥骨鶏のそぼろをぜいたくな卵かけご飯に。

042-531-6587 (西砂町1-67-7)  
URL <https://tottfarm-ito.com/>

[MAP P.23] → No.16

特典

2

PEAK & PINE  
グランデュオ立川

P.4



「コンフォート  
マスク(ホワイト)  
1,650円」1枚  
先着10名

水着やジムで着用するウェアを取り扱うショップ。コンフォートマスクは涼しさを追求した吸汗速乾マスク。

042-540-2325 (柴崎町3-2-1グランデュオ立川3F)  
URL <https://www.peakpine.com/>

[MAP P.23] → No.1

Follow Me!

最新情報は公式SNSで！

# Tag magazineの公式アカウント。  
編集・イベントチームが出会った風景や人を撮影し発信中です。  
イベント情報もここからチェック！

Facebook

[www.facebook.com/hashtagmagazine.tkw/](https://www.facebook.com/hashtagmagazine.tkw/)



Instagram

[www.instagram.com/hashtag.magazine.tkw/](https://www.instagram.com/hashtag.magazine.tkw/)



[発行]立川市 Tel : 042-528-4304(広報課直通)  
[制作]けやき出版 Tel : 042-525-9909

[編集・写真・文]  
高橋由衣、木村志津子、白木春菜、三浦千晶、杉井龍一(けやき出版)、國廣愛佳、吉川大智、岡崎未侑  
[イラスト]Kanako [写真]鈴木穂哉 [デザイン]寺尾友里 [モデル]岡崎未侑

©2022 Tachikawa City  
本書の無断転載、複製、複写(コピー)、翻訳を禁じます。本書を代行業者などの第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内の利用であっても、著作権法上、認められておりません。誌面に記載されている商品の価格は、表記がある場合を除き全て税込価格です。原則としてGW、お盆、年末年始を除く定休日を記載しています。掲載している情報は2022年2月現在のものです。新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、各施設・店舗の営業時間が変更になる場合があります。各掲載先にお問い合わせください。



## 鈴木農園のmarchéへ出かけよう！

農家の離れた小屋の一部を改装した空間を利用し、毎週水曜と土曜にmarché(マルシェ)が開かれています。地元の野菜、素材にこだわったお菓子、量り売りドライフラワーのお店が並び、地域の人の憩いの場になっています。リピートしたくなること間違いなし。大地の恵みをいただきに出かけよう！

SHOP DATA

042-531-2392 (西砂町5-6-2)  
西武新宿線西武立川駅徒歩15分/JR昭島駅よりくるりんバス西砂ルート「西砂殿ヶ谷」下車すぐ  
[MAP P.23] → No.13-14-15

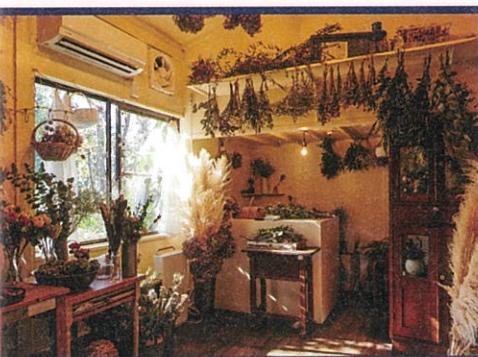


### 01 鈴木農園(野菜販売)

採れたて野菜をたっぷりと

地域の人に20年以上愛され続けている、鈴木農園のカラフル野菜は、どれも無農薬で化学肥料を使用しておらず、野菜本来の甘みや辛み、香りをそのままにいただける。この日並んでいたのは、紅くるり大根、紅化粧という品種の大根。外皮だけでなく

中も鮮やかな紅色で、とてもみずみずしく、柔らかい食感。栄養価の高いケールは、オリーブオイルを塗ってオーブンで焼いていただくのがおすすめ。日曜に開催している“軽トラmarché”的情報はInstagramでチェック！



### 03 Dried flower natur

ドライフラワーナチュール

自然からの贈り物を形に

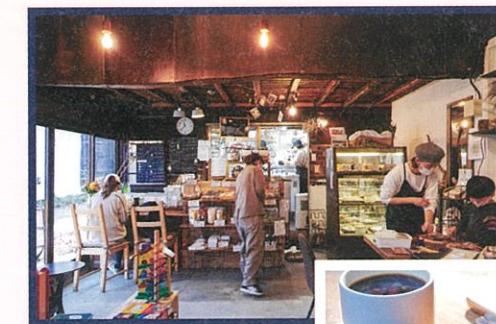
日常を彩るアイテムに、ドライフラワーを取り入れてみては。希望のイメージに合わせたオーダー制作や量り売りをしてくれるのが嬉しい。玄関や、キッチン、お部屋のドアなど、いつもの場所に飾るのも、大切な人へのプレゼントにもおすすめ。

090-8053-9512  
火・水・土 (祝日は休み)  
Instagram @driedflower.natur

### 02 お菓子工房 Home

心と身体に優しい素材本来の甘さ

有機栽培や自然栽培にこだわった小麦粉などを使用したお菓子は、自然な甘さで栄養たっぷり。鈴木農園の野菜を使用することもあり、パイやドーナツなどの焼き菓子を販売している。月に一度のケーキの日もおすすめ。ゆっくり過ごすことができる店内では、親子向けのワークショップも開催。

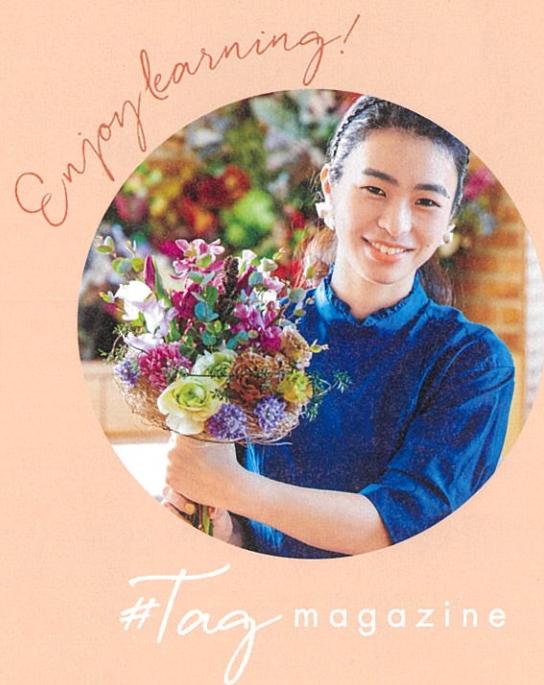


紅玉(低農薬栽培)  
のタルト  
IN 681円・OUT 669円

立川には、個性的なお店がいっぱい。  
自分自身と向き合う一日に訪ねてほしい  
注目店をピックアップ。

#Tag magazine

#Tag magazine VOL.05  
2022.3発行 発行人:立川市 製作:けやき出版



#Tag magazine

TAKE FREE