

# SAGAMACHI さがまち

- ▶ いま、あの人に伝えたいことはなんですか  
「枕は命。」山田朱織先生インタビュー
- ▶ 給食なう。
- ▶ 自炊系男子
- ▶ THE喫茶店 大人の香り漂う一時。
- ▶ さがまちぶらり電車旅 1.多摩境駅編
- ▶ TOWN MAKER-チームさがみはらプラス
- ▶ さがみ風っ子教師塾
- ▶ さがまちスクランブル
- ▶ コンソーシアムからのお知らせ

## 事業紹介

### 学生情報局「さがまちバンバン」放送中!



【放送時間】  
毎日 午後4時～

コンソーシアム参加大学の学生が制作する地域情報番組「さがまちバンバン」。毎月、担当の大学がさまざまな視点で制作したオリジナル番組をお送りします。ぜひご覧ください。  
番組のバックナンバーはコンソーシアムのWEBでご覧いただけます。

**J:COM** 相模原・大和エリア、町田・川崎エリア等で毎日放送中  
J:COMチャンネル(デジタル11ch、アナログ2ch)

放送時間はコチラ <http://ktmc.jcommunity.net/>

## さがまちコンソーシアムについて

「さがまちコンソーシアム(相模原・町田大学地域コンソーシアム)」は、相模原市と町田市を生活圏とする大学、NPO、企業、行政など様々な主体が連携し、それぞれの特性を活かした協働を通じて、魅力あふれる地域社会を創造することを目的に、2007年(平成19年)6月に設立され、2010年(平成22年)4月に一般社団法人になり、同年10月に公益認定をいただきました。

加盟機関 (50音順)

【大学等】青山学院大学・麻布大学・和泉短期大学・桜美林大学・北里大学・國學院大学(人間開発学部)・相模女子大学・相模女子大学短期大学部・サレジオ工業高等専門学校・女子美術大学・玉川大学・多摩美術大学・帝京大学(薬学部)・東京家政学院大学・東京女子館大学・東京造形大学・法政大学・山野美容芸術短期大学・和光大学

【企業等】小田急電鉄株式会社・株式会社紀伊國屋書店・株式会社さがみはら産業創造センター・株式会社八千代銀行・株式会社横浜銀行・相模原商工会議所・町田商工会議所

【公益法人】財団法人相模原市都市整備公社・財団法人相模原市民文化財団

【NPO法人】NPO法人相模原エスティート・NPO法人さがみはら市民会議・NPO法人CCCNET

【行政】相模原市・町田市

このたび東北地方太平洋沖地震で被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。

## コンソーシアムからのお知らせ

# 2011.4.1 さがまち WEB オープン!

紙面に載り切らなかった  
さがまちの魅力が満載!

<http://sagamachi.jp>

## ご意見・ご感想

「さがまち」10へのご意見・ご感想をお寄せください。  
ご意見・ご感想と情報紙の入手先、お名前・住所・年齢ご記入の上、はがきまたはEメールでお寄せください。  
(郵送先)〒252-0307 相模原市南区文京2-1-1 相模女子大学内  
公益社団法人相模原・町田大学地域コンソーシアム事務局あて  
(E-mail) [info@sagamachi.jp](mailto:info@sagamachi.jp)

## 「さがまち」No.10

大学と地域の連携によるまちづくり情報紙

発行月：2011年3月  
発行所：公益社団法人相模原・町田大学地域コンソーシアム  
URL：<http://sagamachi.jp> E-Mail：[info@sagamachi.jp](mailto:info@sagamachi.jp)

さがみはらの春は  
さがみはらの桜で。

鹿沼公園



財団法人  
相模原市都市整備公社

相模原市中央区富士見6-6-23  
TEL /042-751-6623

テニスコートや室内体育館など、さがみはらにはまだまだスポーツ施設があります。  
詳しい情報は下記ホームページにて公開中

[www.sagamiharashi-toshiseibi.com](http://www.sagamiharashi-toshiseibi.com)

## 桜を見ながら春を楽しもう!

**横山公園**  
相模原市中央区横山5-11-50  
TEL/042-758-0886  
テニスコート・陸上競技場 など

**鹿沼公園**  
相模原市中央区鹿沼台2-15-1  
TEL/042-755-9781  
テニスコート・野球場 など

**淵野辺公園**  
相模原市中央区弥栄3-1-6  
TEL/042-753-6930  
テニスコート・野球場 など

さがみはらの公共施設で  
楽しもう!!

Take Free

PRICE  
¥ 0

ご自由にお取り下さい

私たちのまち さがみはら まちだ。

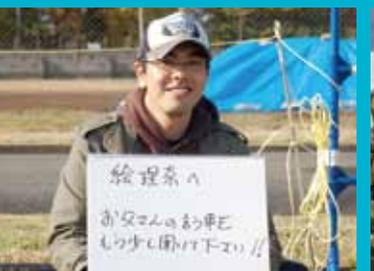
今まで知らなかった大学や地域の情報が盛りだくさん。

「さがまち」は大学生が企画・取材・編集しました。



# いま、 あの人に伝えたいことは なんですか

取材・写真(伊丹 / 石田 / 宮竹 / 吉本)



## INDEX

- 01 いま、あの人に伝えたいことはなんですか
- 03 「枕は命。」山田朱織先生インタビュー
- 05 給食なう。
- 07 自炊系男子
- 09 THE喫茶店 大人の香り漂う一時。
- 11 さがまちぶらり電車旅 1.多摩境駅編
- 12 TOWN MAKER-チームさがみはらプラス-
- 13 さがみ風っ子教師塾
- 14 さがまちスクランブル
- 15 コンソーシアムからのお知らせ

**SAGAMACHI**  
さがまち

2011 Spring & Summer  
**10**

# 「枕は命。」

## 16号整形外科院長 山田 朱織先生

相模原でユニークな医療を行う医師がいる。  
薬や手術ではなく「枕」を使って患者さんを治す。  
テレビや雑誌などでも取り上げられ、先生の行う「枕革命」が広まりつつある。枕革命とは何なのか？先生は一体どんな人なのか？  
さがまちスタッフが迫った。

山田 朱織 (やまだ しゅおり)  
1988年 東京女子医科大学卒業  
16号整形外科院長、医学博士  
(株)山田朱織枕研究所 代表取締役  
昭和大学医学部第1解剖学兼任講師  
東京女子医科大学東医療センター 女性外来講師  
日本整形外科学会専門医



### 枕は武器

「枕は最も強い、有効な武器。病気が相手でも、患者さんと私はパートナーとして枕を武器に戦う」と山田先生は話す。16号整形外科では枕外来という専門外来があり、座布団などを使って、自宅でもできる簡単な枕の調節法などを指導してくれる。また、併設する山田朱織枕研究所でオーダーメイドの「整形外科枕」を作っている。先生の医療のテーマは「枕革命を中心とした睡眠姿勢革命」。自分に合った枕を使うことで寝返り動作がしかり行われ、血液、リンパ液、関節液の循環を促す。血液と関節液は疲労した体と軟骨に栄養をあげ、リンパ液はいろいろな物質を外に排除してむくみを取ってくれる。寝返り動作がスムーズな質の良い睡眠をとることで、人間の根本的な生命力や治癒力の手助けをするという。枕は薬や注射のように一部分に効果があるのではなく体全体に効果があり、根本的な治療といえる。先生は枕の素晴

らしさを知るのではなく体感してほしいと話す。枕を整え、睡眠をコントロールして、日中の健康を得るために睡眠をよくするという考えが普及する、そんな医療をやっていくことが先生の目標だ。

### きっかけ

もともと枕はお父さんが30年ぐらい行っていた治療。その当時は、枕の研究をしようとは思わなかったそう。10回ほど交通事故にあった先生がとどのほのような交通事故にあって体がぼろぼろになった。その時にお父さんが先生の枕を見て、「そんなもので寝ていてどうするんだ」と言っていて枕をつくってくれた。その枕で回復。枕を替えるだけでこんなに変わるんだと思ったそう。枕のすごさを体感したこと、お父さんの患者さんがよくなっているのを目の当たりにしたことがきっかけで枕研究が始まった。

### 学生時代

「学生生活はね、暗かったですね(笑)中学・高校はお嬢様がいるような学校。学校がすごく嫌いで、いつ辞めようか、大検でもとうろうかと思っていたそう。大学は医学部に進学。3年生から始まった実習がとて楽しかったと言った。「病院にいるのが好き。患者さんと話したり、患者さんの治療を見たりするのが好きです」とにかく医療が大好きだったんです」と先生は楽しそうに話す。「学生時代から、救急車の音には敏感だったんです。サイレンを鳴らしている救急車には、必ず搬送されてくる患者さんがいて、そこに医療が必要となる。身の引き締まる思いがしました。」と話す先生の言葉から、医療に対する熱意を感じさせられた。

### 夢は枕革命の実現

「枕革命V睡眠姿勢革命」これをやるためなら、死に物狂いでやりたい。命をかけても惜しくないと思えるものに出会えたことが本当に幸せ。しかし、枕革命は自分の力だけでは無理だと言った。お父さんの代から脈々とその根があったこと、宇根岡先生との出会い、今いるスタッフの力があるからこそ成り立っている、そう先生は語った。

これからも先生は枕革命を日本、そして世界に広めるため、日々枕と向き合う。

### 猪突猛進

「先生はご自身をどんな人だと思っかけていますか？」と質問すると、「一言で言うところ猪突猛進」という答えが返ってきた。「そこを見たらそこしか見えなくなってしまう。これはメリットとデメリットがあることを自分でもわかっているんです(笑)」と先生は言う。「今でも20代、30代のときにチャレンジャーだけじゃなく、40代になった今は積み上げてきたものの延長でやりたくなる。全く知らない分野だけではなくて自分の積み上げてきたものの中でいかに手広くやるか、というところで花を咲かせたい」



先生はどんな人？  
山田朱織枕研究所  
スタッフさん  
経営者としてはすごく尊敬しています。  
医師としては自分が思っていた「お医者さん」というイメージとは全く違う。  
とっても気さくな方です。

### 趣味も仕事。こだわりも仕事

毎日忙しい先生。きつとオフの日は趣味でリラックスしているのでは？と思っていた私たちだったが、先生から返ってきたのはこの一言。「何か遊びなさいと言われたり、ティーズーランドに行ったりすると立てないほどぐたぐたに疲れる。(笑)」と先生は話す。仕事をしているときは何時間でもできるけど、遊びに行くのは苦手なのとか。休みの日はできるだけ娘さんといっしょに行こうとするけれど、娘さんに腕を抜けていつものような活気がないと聞かれるそう。「仕事が趣味というのはちょっと違って、



色はティファニーブルー。  
「見るだけで幸せになれるでしょ」と先生。

枕を仕事だとは思っていない。枕のために私は生きていると思っかけている。何らかの形で枕の仕事を手から取られてしまったとしたら、さっきのような崩壊と同じになってしまうと思っかけている。

### 寝ているときも実験中

先生は2種類の枕を使い分けているそう。1つはジャストフィットの整形外科枕。あとは日々実験のためにあえて条件の悪い枕を自分で試している。体験することで考えられる原因や何がメリットなのかを自分の体で知る。枕だけでなくシーツや掛け物も色々なものを試したり、布団内の温度も大事なので湿度計、温度計を体につけて寝たりするのだとか。先生の睡眠時間は4時間半〜5時間。5時間をきらないように努力しているそう。仕事上これ以上の睡眠をとることは難しいが、布団の中に入るとすぐに爆睡。とても眠りが深い。どうしたらそんなに寝つきがよくなるのか尋ねたところ、こればかりは親からの遺伝で望んでもだめだそう。しかし、寝つきが悪い人も先生の座布団枕のやり方ひとつで改善されるという。



### 1相模原へ呼んでくれた場所

先生が相模原に病院を開いたにはあるエピソードがある。先生のお父さんは町田市の成瀬で病院をやっていたそう。お父さんが亡くなって先生が病院を継ぎ、半年ほどたった頃、相模原で脳神経外科の病院を開いていた故宇根岡啓基先生が自分の後継者を探していた。末期の食道がんだった。そこで山田先生にそのお話が。最初は話を聞く気もなかったが、翌日車で病院を見に行ってみたら、車で走っている途中、国道16号線の広さに感激。このままこの病院に移ってきそうだな」と直感で思ったそう。そして、「あ、この国道マークでいいや。16号整形にしよ」と、病院を見る前に名前を決めていたという。何人か候補の先生がいたそうだが、「あなたでいいや」と言ってくれたそう。まさに故宇根岡先生が山田先生を命をかけたこの場所に呼んでくれたのだ。



故 宇根岡 啓基 先生



## Information

・16号整形外科  
相模原市中央区高根1-3-7  
JR横浜線淵野辺駅南口徒歩10分  
Tel 042-776-2211  
Fax 042-776-3737  
http://www.r16-seikei.jp/

・山田朱織枕研究所  
http://www.makura.co.jp/

# 給食なう。



## 子ども達のための給食

現代の日本では肥満症などの生活習慣病の若年化や栄養バランスの乱れなど、食生活に関する多くの問題があります。これらの問題の原因としては、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足、朝食の欠食など規則的に食事を摂らないことなどが挙げられます。それら食生活に関する問題は私たち自身が食の大切さを理解し、考えを改めなければ解決しません。そのため子どもの頃から食に関する学習をするのはとても大切なことなのです。

給食は子ども達にとって食に関する知識をつける重要な場となっています。学校給食法には給食の目標などが定められており、適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図るほかに、日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、かつ、望ましい食習慣を養うことなどが目標の一つとして挙げられています。さらに学校給食から学ぶべきことは幅広く、ただ単に健康面での栄養を身につけるだけでなく、学校生活を豊かにし、社交性と協同の精神を養うこと、食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることへの理解なども目標の一環となっています。もはや給食は単なる食事ではないのです。

今回は給食に関わる様々な人にインタビューをし、給食の変化を探すとともに、大学生に給食に関するアンケートを取り、取材先の小学生の意見と比較してみました。取材に協力してくれたのは相模原市立作の口小学校。6年1組の子ども達と一緒に給食を食べ

せてもらいました。取材日の献立は牛乳、ご飯、ポイルブロックリー、ハンバーグトマトソースがけ、やさしいスープ。この日の献立の中で一番人気があったのは意外なことに、やさしいスープでした。



6年1組担任  
鈴木 恭子先生

はじめにインタビューに答えてくれたのは6年1組の担任、鈴木恭子先生。給食の思い出について訊いてみました。

**Q** 先生が小学生の頃の給食で一番印象に残っているものは？

A 子ども頃に食べた給食で一番印象に残っているのはくじら肉ですね。さいころ型で甘辛くておいしかったです。

**Q** 今の給食のメニューの中で好きなもの、または苦手なものは？

A 苦手なものはありません。基本的には何でもおいしいと思って食べるし、好き嫌いがないので(笑)。なのでどんなメニューも好きなのですが、あえて言うならワンタンスープやみそラーメンが特に好きですね。

**Q** 昔と今の給食を比較して変わったと思うのは？

A 特に「器」が変わりましたね。今はこんなにきれいで可愛い食器となりましたが、自分達の頃はでこぼこの銀色の食器だったので…。今はとても

素敵になったと思います。

## 調理室を改築！

次にインタビューに答えてくれたのは給食調理員の田中剛さん。調理方法や調理場の変化について教えてくださいました。

**Q** 調理方法として変わった点は？

A ほぼ全ての食品に加熱義務が課されたことです。これは過去の病原性大腸炎O157の食中毒発生を受けて、それ以来、生野菜を給食で出すことはできなくなりました。他にもオーブンを使えるようになったため、トーストや焼き物メニューを作れるようになったことが大きな変化点ですね。

**Q** 作の口小学校では平成20年度に、給食室が改築されたと聞いたのですが。

A はい、そうです。給食室を改築し、床に水を流さないドライ方式を取り入れました。また、作業別に部屋を分けて、調理場はより衛生的に良い環境となりました。

**Q** 調理をする点で気をつけていることは何ですか？

A やはり食中毒を出さないために、手洗いや健康チェックは毎日欠かさず念入りに行っていますし、検便も2週間ごとに行っています。異物混入の防止にも細心の注意を払っています。

## 献立作成の武器「カロリーメイク」！

給食に欠かせないのが栄養士の存在。最後に栄養士の野村知代さんが献立について教えてくださいました。

**Q** 献立はどのように立てているのですか？

A 献立原案をもとに「カロリーメイク」というパソコンのソフトを使って作成しています。1日に必要なエネルギーや、栄養量の基準が定められているため、その量を考慮しながら時期によって旬の食材を取り入れたり、相模原市の特産品を使った大和芋入りすいとんや、ゴーヤチャン

プルー」といった様々な地域の伝統料理を出したりしています。

**Q** 子ども達の好き嫌いによって献立を工夫したりするのですか？

A 基本的には残りやすい食材を使わないということはありません。味付けや切り方などを工夫して出したりしています。経験の浅い私にとって、献立作成は本当に大変な仕事ですが、子どもたちの「おいしかったです」という声が聞けると本当にうれしく、頑張って考えようと思えます。



栄養士  
野村 知代さん



なんと300~400人分を1基で作れる釜。



温度計測中。85℃1分以上加熱となっている。



みかんを洗っている様子。材料は3回洗いが基本。



6年1組の給食中の様子。

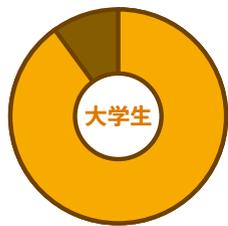


おかわり争奪戦の様子。じゃんけんの勝者がおかわりできる。



エアシャワー室。風で服についているホコリや髪の毛を落とす。

## 給食は好き(だった)ですか？



大学生  
好き 90.6%  
嫌い 9.4%



小学生  
好き 86.7%  
嫌い 13.3%

大学生、小学生ともに給食が好きという人が大多数。とにかくおいしいからというのが最大の理由。他には心がこもっていると思うからという意見もありました。いつの時代も給食は愛されているということですね。

## 好きな(だった)メニューはですか？

### 大学生

- 1位 カレー
- 2位 あげパン
- 3位 ソフトめん

### 小学生

- 1位 カレー
- 2位 あげパン
- 3位 パスタ

ともに給食の定番メニューであるカレーが堂々の第1位。またあげパンもともに第2位となっており、給食の人気メニューは昔も今も変わっていないことが窺えます。

## 嫌いな(だった)メニューはですか？

### 大学生

- 1位 サラダ
- 2位 牛乳
- 3位 ボイルキャベツ

### 小学生

- 1位 野菜
- 2位 豆
- 3位 きのこ

小学生が答えてくれたのはなんとメニューではなく具材(笑)。とにかくこれらの材料が入っているメニューが嫌いだそうです。まさかの結果となってしまうましたが、野菜が苦手なのは共通していますね。

## あってほしい(だった)メニューはですか？

### 大学生

- 1位 オムライス
- 2位 ラーメン
- 3位 ステーキ

### 小学生

- 1位 牛乳以外の飲み物
- 2位 オムライス
- 3位 かつ丼

注目すべきは小学生の第1位。メロンソーダやコーラなどの炭酸飲料や緑茶、コーヒーなどが挙げられました。さすがに6年間牛乳を飲んでいると飽きてしまうということでしょうか。



静岡からでてきた期待の新人  
自炊系男子！

渡邊健太郎さん(19)  
玉川大学文学部1年生

## 自炊歴1年

### 重宝している食材は？

チーズ、大葉。チーズは何と一緒にしてもうまいし、この二つはだいたい冷蔵庫に入ってます。

### 学校にお弁当・おにぎりもってく？

たまに。お弁当というよりはチャーハンを作っ  
て行ったり、おにぎりを持っていくことがある。

### 挑戦したい料理は？

自分の大好きなグラタン。

### たいへん？

いや、たのしい！自分次第で自分の好きな味に  
出来るから。

### 恋しいおふくろの味はなに？

魚の煮つけと鳥の唐揚げと大根の煮物。

### 料理を初めて変わったことは？

やっぱり、母のありがたみがわかるようになった。

### 失敗作はある？

肉じゃが。味がいかれてた…。

### 成功作は？

醤油バターチャーハン。醤油とバターはいつも  
目分量でいれてて、あとは例えばウインナーと  
か入れるけど具の指定も特になく作ってます。

### 一週間で、コンビニ：自炊の比率は？

6：4くらいかなあ…。

### 一か月の食費はどれくらい？

外食と自炊合わせて2万ちょい。

### マイブームは？

マイブームはクリーム玄米ブラン。あれはうまい  
と思う。

### 結婚しても料理を続ける？

子どもと奥さんが食べたいって言えば作りま  
す。

### これがあったら便利なのに…って思う食材 または調理器具は？

中華鍋。もっといろいろな料理を作ってみたく  
らこれが欲しいですね。

### コンビニ・スーパーでこれはウマイ！一品？

ローソンのあんまん。セブンイレブンのエクレア。

### 重宝している調味料は？

塩・こしょうかなあ。

### ごはん派？パン派？パスタ派？うどん派？

ごはん！



### これから挑戦したい料理は？

スープ系の料理はやってみたいですね。簡単そう  
に見えて納得のいく味をだすのは凄く難しそう。

### マイブームのものはありますか？

ファミリーマートの俺のエクレアは美味しいで  
すね。あとは、ココアです。いろんなメーカーさ  
んのを飲み比べています。今のところは小岩農  
家のミルクとココアです。

### 欲しい調理器具は？

IHクッキングヒーターと圧力なべです。



# 自炊系男子 俺たちだって 料理するんだ



料理ができる男の人を私たちは自炊系男子と呼ぶ。「男＝料理できない、なん  
て方程式は存在しない。オレたちだって料理するんだ！」という自炊系男子に  
取材してきました。

チャーハンの作り方が知りたくて  
中華料理店でバイトしていたこともあるほどの料理好き！

## 河田政明さん(27歳)・会社員 自炊歴10年

### 評判だった料理はなんですか？

チャーシュー、バイクドチーズケーキ、カルボ  
ナーあたりがいつも評判いいです。

### 料理の魅力はなんですか？

単純に面白いですよ。でも個人的には、もう料  
理にこり始めてから10年ぐらいになるので、料  
理を作ることも、自分が料理を作って、それ  
を誰かが食べてくれて、おいしいと喜んでくれ  
るところに魅力を感じますね。

### 素材にこだわると味も変わりますか？

すごく変わりますね。特に調味料は良いものを  
揃えた方がいいです。醤油とか塩とか砂糖とか  
…そういった基本的な調味料って、まあ安いや  
つだと醤油1ℓ100円ちょっとで買えるけど、  
高いのは400円ぐらいしちゃう。だけど、1日で  
醤油1ℓ使うことなんてないので、高くても良  
いものを揃えることが大切。

### お気に入りの調味料はなんですか？

白みそ。普通のみそはダシが入っているんで  
すけど、ダシなしのみそだと炒め物にも使えるし、  
キュウリにつけて食べることもできるし、もち  
ろんだしを用意すれば味噌汁にも使えて便利で  
す。白みそにこだわるのは、単純に赤みその香  
りが苦手だからです。

### こだわりの調理器具はありますか？

中華鍋ですね。錦見鑄造の魔法のフライパン  
って商品名なんですけど12000円ぐらいし  
ましたね。半年ぐらい予約待ちでした。8000  
円のフライパンも買ってしまいましたね。

### 料理のマイブームはなんですか？

モスバーガー(笑)最近2日に1回ぐらい食べ  
ていますね。家で作る料理でいうと…1人の時は  
面倒くさいから、チャーハンばかりですね。お  
気に入りとかいう訳ではないですけど。あと、オ

ムライスとかミートソースなどの簡単に作れる  
一品料理ですかね。

### 何を参考にして料理を作りますか？

料理によりけりですね。作ったことない料理だ  
とクックパッドを見て、色々なレシピから良い  
ところだけを抜粋して作りますし、こういう料  
理が食べたいという具体的なイメージがあれば、  
何も見ずに作ることも。

### 料理ができるとモテますか？

モテねーです。モテてーです(笑)

### 失敗することはありますか？

肉まん作った時は大失敗しましたね。生地が膨  
らまなくて、まんじゅうみたいになってしまっ  
た。あれはあれでおいしかったんですけど、肉ま  
んじゃなかったですね。あと小籠包も失敗したこ  
とありますね。生地から作ったんですけど、ひと  
つつひとつ包んでいるうちに生地が乾燥してきて  
しまって…結局生地が破けてお鍋の中がぐだぐ  
だになってしまいました。おいしかったですけ  
ど、あれも全然ダメでしたね。

### これから挑戦したい料理は？

ミネストローネを最近ずっと作りたいと思っ  
ているんですけど、まだ作ってないですね。初歩  
的なものだけど、おいしく作ろうと思ったら奥  
が深そうです。

### 料理が苦手・嫌いな人へのメッセージをお願い します！

やってないからですよ。やっても苦手・嫌いな  
人はレシピに頼りすぎているから。この野菜はこ  
ういう味がするとか、醤油はしょっぱいとか、砂糖  
は甘いとか基本的な味は分かっているけど、レシ  
ピを丸覚えしていると、それらが組み合わせると  
どういう味になるかというイメージが出来なく  
なってしまうので、苦手っていう人が多いです

ね。例えば、照り焼きを食べる時に照り焼きの味  
としてインプットするのではなく、醤油が入っ  
ていて、砂糖が入っていて、みりんが入っていて…  
という風に組み合わせたイメージが出来るか出  
来ないかですね。レシピに頼りすぎると、そうい  
うイメージがなかなか持てないと思うので、レシ  
ピに頼りすぎないことが大切です！



鍋パーティーには必須人物！  
大学へは毎日お手製弁当を持っていっているそう！

## 桜美林大学1年・S.Hくん 自炊歴3年

### 今日のお弁当のイチオシは？

なんといってもご飯です。お米を炊くときに総  
量の1割分もち米を入れるんですよ。そうする  
と、ツヤも出て、味もよくなります。

### お昼は毎日作るのですか？

そうですね。でも前の日の残り物をつめるぐら  
いで…あ！ご飯はしっかり炊いてますよ(笑)

### ご飯が好き？

はい。自分で作る料理もパスタとかに比べたら  
丼ものや炒飯とご飯ものが多いですね。

### 得意な料理は？

卵焼きです。僕は甘い味付けは嫌いなので、ダシ  
巻きですね。ツナをいれたり、サーモンをいれた  
りとレパートリーも結構あります。

### おふくろの味は？

カレーライスです。母はカレーが大好きで、うち  
は市販のルーを使わず手作りでした。僕も今、挑  
戦中です。

### 1週間で外食はどのくらい行きますか？

ほとんど行かないです。デートのとき以外は。ど  
んなに忙しくてもおにぎりを作ったり、家に冷  
凍のうどんを買いだめしておいたりしてます。

### 結婚しても料理は続けたい？

もちろんです。子どもには僕の料理で大き  
くなって欲しいです。

### 1ヶ月の食費はいくらぐらい？

2万円ぐらいですね。外食に行くともっとか  
かってしまいますが。

### 最近の成功作はありますか？

チョコレートクリームをはさんだ、マカロンで  
す。生地もサクッとできて、これは売れるなど。

### 最近の失敗作はありますか？

挑戦中のカレーです。味はそこそこだったんで  
すが、まだスパイスの分量がいまいち分からず  
香りがきつかったですね。



淵野辺駅の商店街の路地裏。そこには決して目立たないけれども地元ひとに古くから愛されている喫茶店がありました。昔ながらのレトロな風合いのドアを開けると暖色系のインテリアがほっとした空間を創りだしている。誰でも気軽に話せるコミュニケーションの場所づくりを大事にしているというマスター山口さんのファンは多い。

# T | H | E | 喫 | 茶 | 店 | 大 | 人 | の | 香 | り | 漂 | う | 一 | 時 | 。



町田駅前の賑やかなロータリーを抜け出して市役所方面に向かう。この先に本当にお店があるのだろうかと不安になる道を進んでいくと外観がほのほとしたナチュラルな雰囲気の喫茶店が見えてくる。今年で創業3年目というまだ新しいcoffee屋。キレイにディスプレイされた色とりどりのコーヒーカップやこだわりの掛け絵が温かく迎えてくれている。ここに流れている時間は駅前の喧騒とはかけ離れた本当にのんびりした時間を提供してくれている。

## アルバラード

相模原市淵野辺 3-6-3  
090-3092-4951  
営業時間 8:00 ~ 20:00 日曜定休



### マスター 山口末廣さん

— どのようにこのお店を持つようになったのでしょうか？

以前は、銀座や新橋のレストラン喫茶で働いていました。ですが、独立をしなければお金を稼ぐことはできませんから、小さくても自分の城を持ちたいと考えていました。独立するということはとても大変なこと、夢半ばで違う仕事に就いた人も少なくはありませんでした。37歳で独立しましたが、独立する前は都心で働いていたので、朝も早く子ども顔も見れませんでした。このお店も来年の3月で30年になります。

— マスターの大切にしていることは何ですか？

お客さんとちょうどいい距離感を持つことです。喫茶店はお話をするための場所である、と思っています。だから、お客さんとコミュニケーションをとったり、ほっとする憩いの場でありたい、と思っています。他には、作りたてであること、思いやりとまごころを大切にしています。注文を受けたらすぐに作り出すね。作りたてというのはおいしいですから。食べ物はもちろん、飲み物も、まごころや思いやりをこめて作っています。

— マスターの夢を教えてください。

もう65歳なので結構体は弱っていますが、この体があることをきく限り限り仕事を続けていくことです。

## Coffee 屋

町田市町中 1-30-2 中里ビル 104  
042-725-0654  
営業時間 9:00 ~ 21:30 不定休



### マスター 友田彰彦さん

— どのようにしてお店を持つようになったのでしょうか？

独立する前は、新宿、横浜などで働いて、たまプラーザにある喫茶店で17年働きました。私の店では、スパゲッティやケーキは手作りなのですが、前のお店で修業したような形ですね。たまたま縁あって、町田で独立しました。

— 子どもの頃の夢は映画監督だったそうですね。

自分で映画を製作して、人に喜んでもらいたいという気持ちがあったんです。まあ、喫茶店を始めて、直に伝わるようになったので、自分で作ったものを、すぐにおいしいと言ってもらえる環境です。

— マスターの大切にしていることは何ですか？

「おいしい！」と思ってもらえることです。コーヒーは人によっても、そのときの気持ちによっても味が違うので、冷めてもおいしいコーヒーを淹れるようにしています。

また、お客さんとのコミュニケーションも大切にしています。お客さんが来店したときからコミュニケーションは始まっているので、「いらっしゃいませ」を言う時にお客さんの気分がなんとなくわかります。

— マスターの将来的なビジョンについては何ですか？

もっと沢山のお客さんに来てもらうことです。他に、いつかは町田の駅前の方に移転したいとか、自家焙煎したいとか、夢があります。夢を持ち続けることはとても大切ですね。

### ブレンドコーヒー

周辺では珍しく、昔ながらのカフェトロン式のコーヒーメーカーを使用しているため、コーヒーの匂いと共に目で見ても楽しめる。(¥400)



### 「歌のつどい」於アルバラード

毎月第4土曜日 午後5時頃より(約1時間)

主に懐かしい童謡や昔のヒット曲をアコーディオンの伴奏に合わせて楽しく歌うというものである。普段の落ち着いた店内もこの日は明るい歌声で満たされる。

アコーディオン担当：浦田さん 「曲のリクエストにも随時対応しています。皆さん高い年齢層ですので、懐メロが多いです。やっぱりみんなで歌うことはいいことです。」



### 卵サンド

ふわっとしたパンに卵とトマトをサンド。バターを加減が絶妙。(¥750)



### チョコレートケーキ

生チョコのような濃厚なチョコケーキは、疲れているときにピッタリ。(¥350)



### フレンチトースト

ふわふわのあたたかいフレンチトーストの上に、冷たいバニラアイスとごろごろ果物。ついついフォークがすすんでしまう。ボリュームも大満足(¥400)



### 水出しコーヒー

最近水出しコーヒーを出す店も少なくなっている。4人前を出すのに6時間もかかるそう。コーヒーの深みがとてもある、至極の一品。(¥600)



# 人と企業が育つ街相模原 の実現！

特定非営利活動法人  
チームさがみはらプラス



チームさがみはらプラス事務局長

荒俣 大

チームさがみはらプラス理事長

清澤 光伸

**荒俣 大**

私はチームさがみはらプラスという町づくりをする団体のメンバーです。相模大野で行われたかぼちゃ祭りで責任者をしました。昨年約20年間続いた相模原市の秋祭りである大野まんどろ祭りが終わってしまいました。何万人も来る立派なお祭りで、伝統もあったので、寂しい気持ちになった人もたくさんいました。そこで、私たちチームさがみはらプラスが新しい相模大野の秋祭りの開催に名乗り出ることにになりました。しかし、まんどろ祭りと同じことをやっては面白くはないと考え、チームさがみはらプラスの色を出した新しい秋祭りにしようと考えました。

相模大野の商店街では、毎年秋にハロウィンフェスティバルを行っています。この祭りは、衣装を着飾った子ども達が商店街の様々なイベントに参加する祭りで、保護者の中には衣装を製作するのを毎年楽しみにしている方もいらっしゃいます。かぼちゃまつりでは、そのハロウィンフェスティバルとコラボして、祭りを子ども向けに展開することができました。動員人数も約2万人を数え、たくさんの人に楽しんでいただくことができました。

一方、苦労した面も多くありました。正直私たちは運営をするというノウハウがわからなかったものでもありました。例えば、ステージを設営するにはどうすればいいのか、フ

**清澤 光伸**

私たちは「人と企業が育つまち、相模原」の実現を目標に、相模原のまちづくりをしています。チームさがみはらプラスは色々な団体との連携組織です。色々な組織が集まって一つのチームをつくっています。本格的な活動が開始し始めた段階ですが、これまでは商店街と一緒にイベントを開催したり、スポーツを通じた人材育成などを行ったりしています。私たちの活動目標は主に二つあります。

一つ目は、相模原に幼稚園から大人に至るまで、人間として力強くこの社会を生きていけることができようとする人育てをすることです。



二つ目は、地域経済をより元気にするために、強い地域経済のモデルケースをつくっていかうということです。今、これを実現するために特に力を入れているのが「HERO育成プロジェクト」です。これは、幼稚園から大人に至るまで夢を持っている人が、相模原にいなから夢を現実できるように地域経済界や行政がサポートし、今度はサポートを受けて育った人が地域に貢献するという循環をつくっていくということです。現在は、サッカー、フットサル、一輪車、バスケットボール、野球、ラグビーなどのスポーツでモデルケースをつくろうとしています。スポーツによってモデルケースができたなら、芸能、音楽、芸術、経済など、様々な分野に広がっていきたくです。より多くの子供たちに、夢の実現のために参加してもらいたいのです。また、私たちはWebサイトを使ったまちづくりにも取り組んでいます。相模原というまちのなかに色々な人が集まったもう一つのまちをつくりたいです。サイト上のまちでは、だれもが簡単に自分のページをつくることができ、自分のイベントや情報を掲載したり、一緒に活動する人を募集したりしてネットを介して様々な活動を行うこともできます。

私たちの最終的な目標は「相模原72万人全員がこのチームさがみはらプラスに関連してくれる」ということです。難しい夢かもしれませんが、一生追い求めていきたいと考えています。

## さがまちぶらり電車旅 1.

SAGAMACHI BURARI TRAIN TRIP

### 多摩境駅

京王相模原線、橋本駅から各駅停車もしくは快速・通勤快速に乗って一つの駅が「多摩境駅」(町田市)である。急行は止まらない。駅に向かう間、車窓からは、住宅そして木々の密集した森のような景色が見えてくる。ホームから外へ出ると、築10年以内といったようなモダンなマンション、一戸建てそれぞれが多く立ち並び、静かな街である。



スタッフが見つけたおもしろーギャラリーカフェ・ALULU

見つけちゃいました…素敵なお店！

改札口を出て右に進み地上に出ると自転車がいっぱいと並ぶ駐輪場がある。その先に見えるのは外資系大型ショッピングモールにも通じる車の通りの多い市道堺2000号線、多摩境通りである。多摩境通りに突き当たり、そのまま右に歩いて行くと、早くも気になるお店を発見。店の前に置いてある看板を見ると、美術館のような、喫茶店のような。店の名前は「ギャラリーカフェ・ALULU」、まさしくギャラリーであり、カフェである。

マスターの萩原さん、ギャラリープロデューサーの杉浦さんにお話を伺いました。

アルルはカフェを併設したレンタルギャラリーで、OPENから4年目。プロの方の作品の展示・発表の場として提供はもちろん、若手の作家・アマチュアの方の作品を展示するきっかけになれば、とマスター。カフェの目的はそんな美術作品をゆっくり見ってもらうために、と設置されていて、モッフルという新食感のおもち？ワッフル？といった美味なスイーツ、中国茶を中心としたお飲物が頂ける。軽食などの提供の要望もあるが、あくまでも美術作品が主役なので、お菓子などがつかないように注意を払っているそう。そして美術品の展示のみならず、ギャラリーにはピアノも置いてあり、その他楽器のミニコンサートも出来るようになっていく。

さがまちスタッフから紹介

いたるところにアート！…コーヒークップ一つから、トイレの壁や、レジにある猫ちゃんの置物、などなどアルルには沢山のアートが詰まっています。目を凝らしてお店の中のアートを楽しんで下さい♪毎週通いたいくらい！…ギャラリーの展示物はほぼ毎週とあっていいほど、様々なジャンル・作品の展示が変わります。どれも本当に面白いもので、飽きるなんてことはありません。制覇できたら素晴らしいですね！展示内容はHPをチェックしてください。

■ホームページ <http://mosimosi.biz/alulu/>



モッフルはスピード命！モッフルはおもちのワッフルです。サクッフワッモチが特徴ですが、冷えると歯ごたえが出てきます！

モッフル各種\*500円



#### information

住 所 : 町田市小山ヶ丘3-22-18  
TEL : 042-705-5096  
営業日 : 火曜定休、他に不定休あり  
営業時間 : 10:00~20:00  
作品の搬入などの関係で不定期の休みもあるので、HPを要確認です。

まだまだある  
多摩境周辺の魅力！  
続きはWEBで！

<http://sagamachi.jp>



小山内裏公園

# 人間育成

『人間育成』私たちの感じた教師塾の雰囲気は、この4文字に表わされていました。人が財産(たから)の精神で、教育に対する理想と情熱を持つ、実践力のある教師を育成するといったコンセプトを掲げ、教師になるためだけでなく、人間として成長するというのがこのさがみ風っ子教師塾の魅力です。塾長に宇宙航空研究開発機構名誉教授の、的川泰宣先生をお迎えし、専任講師をはじめとする、この塾に関わるすべての人が相模原の将来を考え、この塾に取り組んでいます。

現在 71名からなる第二期生は、大学生はもてるんのこと、主婦の方やすでに非常勤講師等として学校に勤務している方まで、その立場職業は様々です。しかし、相模原を愛し、相模原市で教員になりたいという思いは変わりません。静岡や山梨など遠方から通ってくる方もいて、この教師塾にかける思いの強さが伝わってきました。他の教師塾とは違い、二十代〜三十代まで色々な年齢の方がいるため、自分と同じ世代だけでなく、目上の人の意見が聞けるのもこの塾ならではの。自分だけの殻に閉じこもることなく、視野を広く持つことができます。情報を発信し、共有し合うことで絆も生まれ、年齢という垣根を越えたつながりによって、お互い助け合い励まし合い、日々全員が協力しています。そのためコミュニケーション能力もアップし、実際の教員採用試験での面接や論文の対策にもなっています。

クラスは5つに分けられ、ゼミナール方式を取り入れています。それぞれのクラスで独自のホームルームを繰り広げ、例えば歌を歌ったり、相模原の地名の読み方クイズをしたりと、アットホームな雰囲気でした。一人一人が意見を述べやすい場であり、自分の考えを発信しや



さがみ風っ子  
教師塾

たから  
人が財産の精神で  
教育に対する理想と情熱を持つ、  
実践力のある教師を養成



塾長

的川泰宣氏  
JAXA技術参与・名誉教授

さがみ風っ子教師塾の塾長である的川泰宣氏にインタビューをした。的川氏は、さがみ風っ子教師塾について、相模原市に合った人を育成し、相模原市の教師像を作るという点でとても良く、また今の塾生は、2期生なので1期生に比べ先輩のアドバイスなどが聞けて、伝統を作っていくという点でもとても良いと話された。そして塾長にとっても、これからの時代を生きる若い人と触れ合えるのは、とても新鮮で良いと語った。最後の的川氏は、理想の教師像について、現代社会を生きる上で、臨機応変さが大切であり、大器晩成型の子を育成し、多様な個性を大切にしてほしいと語った。そしてそれぞれの良さを認め、良い点を引き出し、勉強のための知識だけでなく、子ども達が求めるものを与える、つまり『子ども達を出発点に』というフレーズが現代の教育に必要であると語った。

<プロフィール>

的川泰宣氏は、東京大学工学部航空宇宙工学コース卒業(宇宙工学第一期生)、東京大学大学院工学研究科航空宇宙専攻博士課程を終了され、ミューロケットの改良、数々の科学衛星の誕生に活躍し、1980年代には、ハレー彗星探査計画に中心的なメンバーとして尽力された。2005年(平成17年)には、JAXA宇宙教育センターを先導して設立、会長に就任され、2008年(平成20年)6月NPO法人「子ども・宇宙・未来の会」(KU-MA、クーマ)を設立、会長に就任された。日本の宇宙活動の「語り部」であり、「宇宙教育の父」とも呼ばれる。



模擬授業の様子

すいように感じました。クラスの団結力もある一方で、クラスの枠を超えた繋がりがりも大事にしている、授業ではクラスに関係なく色々な人と隣り合わせになり、全体でまとまっているように思えました。

4つのステージに分けられたカリキュラムにより約9カ月間勉強し、教員としてのやりがいを見つけてます。子どもを知るに始まり、子どもを知るに終わる「まさに子どもの目線で気付きを得ることができ、将来教員になった後にも役に立つような内容になっています。この教師塾に通うことで得られるものは期待以上であるように思いました。



さがみ風っ子教師塾  
第3期生を募集します。

詳細はこちら : <http://www.sagamihara-kng.ed.jp/kyoushijyuku/>

# さがまちスクランブル

青山学院大学  
**市民大学 青山学院大学コース 老化と寿命**  
最初から生物に寿命があった訳ではありません。寿命、そして寿命に向かっていく老化はなぜ始まったのか、を出発点に、細胞レベルでの老化のメカニズムと個体の老化、老化とがん、脳の老化を考え、最後に再生医療の可能性と問題点にふれたいと思います。現時点では「生物学的」な視点のみですが、人文・社会科学の先生方に参加していただいで、スコップを広げることができればなお良いと思っています。  
【問合せ】  
青山学院大学 相模原事務局 企画・渉外グループ  
TEL/042-759-6002  
※月～金曜日(祝日を除く)午前9時～午後5時まで  
土曜日 午前9時～午後1時まで  
【開催日時】  
2011年6月25日(土)～7月23日(土)毎週土曜日  
13:10～14:40(初回のみ13:00～)  
【開催場所】  
青山学院大学 相模原キャンパス

相模女子大学・相模女子大学短期大学部  
**オープンキャンパス2011**  
オープンキャンパスは、大学の雰囲気、授業を体験する絶好のチャンス！キャンパスのいたるところで学生スタッフがみなさんをサポートします。相模女子大学の魅力を見つけに、ぜひご参加ください。  
【日時】5月15日(日)13:00～17:00  
6月12日(日)13:00～17:00  
7月23日(土)13:00～17:00  
7月24日(日)11:00～16:00  
8月7日(日)9:30～16:00  
8月28日(日)11:00～16:00  
9月11日(日)11:00～16:00  
【内容】  
学科説明、個別入試相談、入試制度説明、先輩と話そう！(Q&A)、キャンパスツアー、奨学金相談 ほか  
【その他】  
予約不要。詳細は本学ホームページをご覧ください  
【問合せ】  
入学支援グループ  
〒252-0383 相模原市南区文京2-1-1  
Freeedial/0120-816-332  
TEL/042-749-5533 FAX/042-742-1732  
URL/http://www.sagami-wu.ac.jp

二十祭まちだ(町田市成人式)実行委員会事務局  
**2011年度二十祭まちだ(町田市成人式)実行委員募集!**  
町田市の成人式では新成人を中心とした20歳前後の若者が主体となり、「若者文化の創造」をコンセプトに企画・運営をしています。2010年度は成人式以外に、冊子作成・フットサル大会・バスケットボール大会を行いました。2011年度成人式を盛り上げてくれる実行委員会のご応募お待ちしております☆  
【問合せ】  
二十祭まちだ実行委員会事務局(町田市文化振興課) 町田市森野1-33-10  
TEL/042-724-2184 FAX/042-724-4044  
URL/ [http://www.city.machida.tokyo.jp/bunka/bunka\\_geijyutsu/20sai.html](http://www.city.machida.tokyo.jp/bunka/bunka_geijyutsu/20sai.html)



玉川大学  
**芸術学部「アメリカ桜祭り凱旋公演」**  
ワシントンD.C.やフィラデルフィアの「桜祭り」で披露した和太鼓と創作民俗舞踊を、アメリカ公演の報告として大学内で上演します。  
2011年4月16日(土)19:00、17日(日)13:00、17:00 玉川大学 大学3号館演劇スタジオ  
\*要予約  
【問合せ】  
玉川大学芸術学部 演劇研究室  
TEL/042-739-8092  
E-mail/ [pa-info@art.tamagawa.ac.jp](mailto:pa-info@art.tamagawa.ac.jp)

相模原市  
**市役所本庁舎にシティセールスコーナーを開設しました**  
4月1日(金)、市役所本庁舎1階ロビーの展示コーナーがリニューアル。現在、世界の話となった小惑星探査機はやぶさの1/5模型の展示や、市と協力してシティセールスを担う皆さん(観光親善大使、観光マイスター、シティセールスサポーターズ)をご紹介します。ぜひご覧ください！  
【問合せ】  
相模原市総務局渉外部広聴広報課  
〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15(市役所本庁舎3階)  
TEL/042-769-8200 FAX/042-753-7831  
E-mail/ [koho@city.sagamihara.kanagawa.jp](mailto:koho@city.sagamihara.kanagawa.jp)



©JAXA

# 編集後記

今号の参加大学  
青山学院大学 / 桜美林大学 / 相模女子大学 / 玉川大学 / 山野美容芸術短期大学の学生の皆さん

吉本: 今回、記事のデザインなどに工夫を加えました!その私達の成長ぶりを見ていただけると嬉しいです!

川内: この情報紙の取材を通して相模原市と町田市の良さを発見し、発信することができました。色々な人との出会いに感謝です。

二条久保: この活動に参加して、仲間の輪が広がり、いろいろな方に取材できたことが自分の財産になりました。

松井: 皆で協力して最高のものが出来上がったと思います。楽しんで読んでいただけたら幸いです!!

勅使瓦: さがまちの編集に関われた事にとっても感謝しています。すべてが貴重な体験でした。

徳竹: さがまちを通じてさがまちに住む方と関わったこと、仲間と出会えたことは私の宝です!ありがとうございますさがまち(^o^)!

平井: たくさんの思い出が詰まった紙面になりました。ご協力いただいた皆さまありがとうございました。

井口: 取材がとても楽しく、マスターのお二方にうかがった話のためにになりました!

村上: 前号に引き続き、また一つ自分の成長や、視野の広がりを実感できました。

山崎: 自分の住んでいる町の良さを再発見することができました。春のお散歩コースが増えました。

石田: 前号の反省を活かして、より面白い記事を作れたと思います。班の皆にも感謝。

伊丹: 新しいことにチャレンジさせてくれたさがまちに感謝です。とても良い経験になりました。みんなありがとう。

宮竹: 取材で行ったかぼちゃ祭りも相模原フェスティバルも満喫できて幸せ。みんなやさしかった。