

TAKE  
FREE

VOL.  
06

2023  
TACHIKAWA  
CITY

住みたくなる・  
通いたくなるまちを応援する

# #Tag magazine

Let's start a new life!



# 立川の暮らし方



## INDEX

- 2 “推し”を探せ  
B3リーグ・立川ダイス選手に大接近！
- 4 立川で暮らす1年
- 6 電動キックボードでめぐる  
住みやすいまち探し  
— 北エリア  
— 中央エリア  
— 南エリア
- 8 立川で叶える、私らしい暮らし方
- 10 #タグコレ&  
「プロカメラマンによる撮影講座」  
イベントレポート
- 12 まちとつながる  
— 好きなことでつながる  
— 学びでつながる
- 14 わざわざ通いたい、立川ごはん
- 16 #Tag magazine MAP
- 18 夫婦になる“特別な瞬間”をカタチに残そう！  
立川市プレミアム婚姻届
- 20 読者限定オリジナル特典

ハッシュタグマガジン  
#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。  
住みたくなるまち・通いたくなるまちを応援する、  
フリーマガジン。

## SNSもCHECK!

Facebook



www.facebook.com/  
hashTagmagazine.tkw/

Instagram



www.instagram.com/  
hashtag\_magazine.tkw/

#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！

# 立川の暮らし方

立川 駅周辺のにぎわい

というイメージがあるかもしれませんが、

駅から少し離れたエリアは緑が豊かで、

人も時間の流れものんびり。

そんなにぎわいとやすらぎの真ん中で

自分らしく暮らす“先輩”たちが、

とっておきのスポットやお店をご紹介します。

読んだらきっと、

「立川の暮らし」がリアルになってくるはず。

Let's start  
a new life!

# B3リーグ “推し”を探せ 立川ダイス選手に大接近!

2022年から5人制プロバスケットボール  
B3リーグへ参入した立川ダイス。  
立川商工会議所、立川市商店街振興組合連合会、  
立川観光コンベンション協会、立川青年会議所といった  
市内の団体が立ち上げた「まちのチーム」だ。  
主力選手3人に、立川の魅力を聞いた。



**#2  
酒井達也選手(25)**  
ポイントガード。身長168cm、  
体重71kg、靴のサイズ25cm。  
福岡県出身。海外で活躍した経  
験を生かし外国人選手の通訳  
も務める、熱きキャプテン。観  
葉植物モンステラをお世話中。

**#14  
トリスティン・  
ウォーリー選手(27)**  
パワーフォワード。身長201cm、  
体重100kg、靴のサイズ31cm。  
米国出身。外国籍選手のムード  
メーカー。焼肉とオンラインゲー  
ム「フォートナイト」が好き。

**#3  
町井丈太選手(23)**  
シューティングガード。身長  
182cm、体重81kg、靴のサイ  
ズ28.5cm。東京都出身。攻守  
にわたって頼れるプレイヤーで、  
真面目な性格。KALDIの海外  
のおつまみがお気に入り。

**LET'S CHECK!**

所在地:立川市泉町500-4ア  
リ  
ーナ立川立飛【MAP P.23】→No.8

撮影協力:タチヒビーチ【MAP P.23】→No.1

## まちと一緒に成長するチーム

— アメリカ出身のトリスティン・ウォーリー選手は、来日して初めてのチームが立川ダイス。立川の印象はどうですか?

**ウォーリー選手** とても綺麗で、人が優しく、美味しいものがたくさん。ファンとすごくいい関係ができていて、SNSでもコミュニケーションを取ったり、公開練習でも一番前まで見に来てくれたりと、僕たちを信じて応援してくれます。ほかの国では感じられない雰囲気ですね。

— 駅や街中には、あちこちに立川ダイスのポスターがあります。昨年、中央大学を卒業されたばかり、ルーキーの町井丈太選手はそうしたサポートを受けて、最初はどんな気持ちになりましたか?

**町井選手** 不思議な感覚ですね。見かけると背筋が伸びます(笑)。

— 酒井達也選手はアメリカ留学後、スペインや岡山などいくつかのチームを経て立川にいらっしやっただけですか?

**酒井選手** ティー(ウォーリー選手の愛称)や僕はいろいろな国のバスケットを見てきたので、そこで得たものをチームに還元していたらと思っています。

— 3人制に加え、2022年からは5人制チームが立ち上がりました。それぞれの違いや面白さを教えてください。

**町井選手** 3人制は少人数である分、個人の能力に左右されやすいのが特徴です。

**ウォーリー選手** 3人制は試合時間が短いので展開が早く、見ていて楽しいです。5人制はベンチに12人入るので、ローテーションしながらチームとして戦うところを見ていただけだと思います。

— これから初めて観戦される方に向けて、メッセージをお願いします。

**酒井選手** 僕は勝ち星を目指していきま

す。ビールやフードを片手に楽しみながら、観客席を「ダイスブルー」に染めて一緒に戦っていたら嬉しいですね。

**町井選手** チャレンジジャーとして挑んでいるからこそ、アグレッシブさがあると思います。試合中以外も、選手同士のわちゃわちゃを面白がってもらえるかな。ティールの髪をみながら崩したりして遊んでいます(笑)。

**ウォーリー選手** 若いメンバーが多くて、まだまだポテンシャルがある。一人ひとりがみんなのためにプレーするチームです。ぜひ会場へ応援に来てください!

ファンは男女半々。女性ひとりでの観戦や、バスケットボールに参加した子どもとその家族の姿も多いそう。公開練習やイベントも要チェック。公式アプリでは、「いいね」や投稿で貯めたポイントをチームグッズと交換できるほか、チーム勝利に合わせて立川市内ほかで使えるクーポンも配信中。立川の名前を背負って挑戦を続ける若きチーム。バスケット界を駆け上がっていく今この瞬間を応援しよう!

# 秋

AUTUMN IN TACHIKAWA



## 主なイベント

- 箱根駅伝予選会(10月)
- たちかわ楽市(11月)
- 秋の夜散歩  
(国営昭和記念公園/11月)
- 立川南フェスタ(11月下旬)



国営昭和記念公園カナルイテイクの並木

# 暮らす1年



根川緑道

## 主なイベント

- Tachikawa  
燦燦 Illumination  
(12月)
- 立川シティハーフマラソン  
(3月上旬)
- 立川市民オペラ(3月)



WINTER IN TACHIKAWA



森崎体育館駅 ©森上ひるし

多摩モノレールの車窓から富士山頂に夕日が沈む  
「ダイヤモンド富士」を見ることができる。  
クリスマスから年末にかけては、イルミネーションでまち全体が艶やかに。

小川沿いに遊歩道が整備された根川緑道、菜の花と桜の  
コントラストが美しい残堀川、水流を包むように咲く桜のトンネルが  
現れる玉川上水など、さまざまな場所で桜を楽しむことができる。



諏訪神社例大祭

玉川上水緑道には、樹液を求めてカブトムシやクワガタが集まる。  
複合商業施設には期間限定で涼を感じられるスポットが登場。  
子どもたちの楽しげな声が響く。

# 春

SPRING IN TACHIKAWA



## 主なイベント

- 春うらら国立・立川さくら  
ウォーキング(3月下旬~4月上旬)
- フラワーフェスティバル  
(国営昭和記念公園/  
3月下旬~5月)
- 立川フラメンコ(5月)

## 主なイベント

- 立川まつり  
国営昭和記念公園花火大会  
(7月)
- 立川よいと祭り(8月)
- 諏訪神社例大祭(8月下旬)



SUMMER IN TACHIKAWA

# 夏



15:00

## 5 蔵の花屋 コトハ



### 妙に落ち着く、不思議な空間

樹木の生産卸・滝島園が営む花屋。当時無人の苗木販売所だったこの場所を気に入った店長の浅井さんが滝島園へ飛び込み営業をかけ、オープンに至ったそう。店内はまるでジブリ映画に出てくるような世界観で、生花とドライフラワーが所狭しと並び、ポボラス、ユーカリなど季節の枝モノが並ぶのも滝島園ならでは。

☎042-537-7009  
立川市砂川町3-9-7  
10:00 ~ 17:00  
日曜・祝日 西武拝島線武蔵砂川駅徒歩12分  
Insta@kuranohan\_aya.kotoha  
【MAP P.23】→No.5

## 1 川越道緑地

9:00



### 武蔵野の原風景に癒やされる

コナラ、クヌギ、ケヤキ、エゴなどが自生した雑木林で、かつての武蔵野の姿を今も色濃く残している。緑地内は散策路が整備され、散歩を楽しむ親子連れや年配の夫婦なども多い。

立川市幸町4-60-5 多摩モノレール砂川七番駅徒歩15分またはJR立川駅から西武バスで「古民家園東」下車、徒歩3分【MAP P.23】→No.2

START!

電動キックボード  
てのどろ  
住みやすい  
まち探し

にぎやかな駅周辺から少し歩けば国営昭和記念公園の緑が広がり、北部を流れる玉川上水と南部を流れる多摩川、それと交差する残堀川、北部に広がる畑など、水と緑に囲まれたやすらぎの生活環境が整っている立川市。あなたなら、どのエリアに暮らしてみたいですか？

## 4 H.works

### 料理が楽しくなる器と出会う

畑に囲まれたのどかな場所にある器店。日常使いの陶磁器を主に、ガラス器、漆器、木製や金属製など、テーブルウエアが並ぶ。もともとはJR立川駅南口で営業していたが、2016年に店主の園部さんの生まれ育った現在の場所へ移転。時間を忘れ、のんびりと買い物を楽しめる。

☎042-537-7763 立川市柏町2-44-6 11:00 ~ 18:30 月曜・火曜 多摩モノレール泉体育館駅徒歩12分  
Insta@hwork\_ks2015【MAP P.23】→No.6



13:00

## 2 MAGNET coffee roaster

(マグネット コーヒー ロースター)

10:00



### 酸味を楽しむ本格コーヒー

商店街の一角にあるコーヒー店。店主の風間さんは、実は苦いコーヒーが苦手。「コーヒー本来の味である、フルーティーな酸味を味わってほしい」と自家焙煎のハンドリップコーヒーを提供中。店内で2時間かけて焼き上げる、昔ながらの固めの焼きプリンもおすすめ。

☎042-534-9932 立川市若葉町1-8-1 火~金 11:00~17:00 / 土日祝 10:00~18:00 月曜 多摩モノレール泉体育館駅徒歩20分またはJR立川駅から西武バス「幸町三丁目」下車、徒歩5分  
Insta@magnet\_coffee\_roaster  
【MAP P.23】→No.3



NORTH AREA

## 3 手作りサンドイッチのお店 デリシャス



店主・清水さん



12:00

### 毎日でも食べたい 優しい味

45年以上、地元で愛されるサンドイッチ店。店主の清水さんは「自分が食べておいしいものをお客様にも食べてほしい」と、朝6時のオープンに向け、毎日2時半から仕込みに取りかかる。一番人気の「デリシャスサンド」は手作りポテトサラダにハム、チーズ、自家製マヨネーズと和えた卵をたっぷりとのせたボリューム満点の一品。

☎042-535-3942 立川市幸町2-6-18 火~土 11:00~18:30 (売り切れ次第閉店) 日曜 多摩モノレール泉体育館駅徒歩8分  
Insta@delicious\_tac\_hikawa【MAP P.23】→No.4

## 電動キックボード



最近、街中でよく見かける電動キックボード。自転車以上原付バイク未満の手軽さで、愛用者が急増中。

※最高時速30km以下のものは原付バイク免許、30kmを超えるものは自動車二輪免許が必須(実証実験として街中で貸出を行うレンタル電動キックボードは扱いが異なります)。

取材協力(株)マシヒロ  
<https://masuhiro555.com/>

今回紹介したスポットや店舗の一部は、立川市公式YouTubeチャンネルで紹介中!!

詳細はQRから



動画でも紹介しているお店は

## 6 らぁ麺 THE FACTORY (ザ ファクトリー)

担々麺の進化系!?

府中の「麺創研 紅」、三鷹の「ラーメン健やか」出身の店主・篠崎さんのお店。担々麺専門店としてスタートしたが、現在は「辛いごま味噌ラーメン」として提供中。コクと旨味のある濃厚なスープに中太麺がよく絡み、クセになる味。明るく清潔感のある店内は女性1人でも入りやすい。

☎非公開 ④立川市高松町3-14-14OTビル1F ⑤平日11:00~16:00 / 17:00~21:00 / 土日祝11:00~21:00 ⑥木曜 ⑦JR立川駅北口徒歩8分 Insta@the\_factory\_tachikawa 【MAP P.23】→No.10



18:00

## 1 栄緑地

立川と国立をつなぐ  
秘密の散歩道

ららぽーと立川立飛裏から国立市へ抜ける、全長1.6kmの散歩道。もともとはJR立川駅と旧立川基地を結ぶ物資輸送用の鉄道が走っており、1980年に遊歩道として整備された。早朝から散歩やランニングを楽しむ人も多い。

④立川市栄町4-48-1 ⑤多摩モノレール立飛駅徒歩10分 【MAP P.23】→No.7

13:00

START!



電動キックボードでめぐる  
住みやすいまち探し

中央エリア

( 泉町、栄町、緑町、  
高松町、曙町 )

駅ビルやGREEN SPRINGSなど、大型商業施設が立ち並ぶエリア。一步路地に入ると、個性的な個人店も点在している。



CENTER AREA

## 2 アリーナ立川立飛

14:00



立川ダイスの  
ホームアリーナ

P.2で取り上げたB3リーグ・立川ダイスのほか、Fリーグ・立川アスレティックFCのホームアリーナとなっている。各席からコートまでの距離が近く、臨場感が味わえる。一般向けのイベントやスポーツ教室も多数開催されているので、インスタをチェック!

☎042-512-8177 ④立川市泉町500-4 ⑤9:00~21:00 ⑥多摩モノレール立飛駅徒歩1分 Insta@arenatachikawatachihi 【MAP P.23】→No.8



15:30

## 3 立川湯屋敷 梅の湯

銭湯×サウナ×漫画でととのう

昭和15年創業の老舗銭湯。浴室は2フロアあり、男女入れ替わり制。露天風呂、内湯、電気風呂、ジェットバスのほか、1階はコンフォートサウナ、2階はロッカーサウナを完備。岩盤浴はワンコインで友だちやカップルで楽しめる。ととのった後は、休憩所に並ぶ約1万2,000冊の漫画を読んでまったり。

☎042-522-3800 ④立川市高松町3-13-2 ⑤15:00~翌0:00 ⑥無休 ⑦JR立川駅北口徒歩7分 URL https://ume-no-yu/ 【MAP P.23】→No.9



17:30

## 5 cocokara (ココカラ)

“おうちごはん”と手作りお菓子

立川出身の店主・加藤さんが「シャッター街になってしまった地元を盛り上げたい」と、2017年にオープン。もともとはイトインがメインだったが、現在はテイクアウト専門店に。「ほっとする味」をキーワードに、“おうちごはん”が食べたいという人に寄り添うお弁当を提供中。パティシエの愛姉が作る焼き菓子も大人気!

☎042-512-7159 ④立川市曙町2-28-10 ⑤11:00~18:00 ⑥火曜・水曜 ⑦JR立川駅北口徒歩7分 Insta@cocokara\_2017 【MAP P.23】→No.11



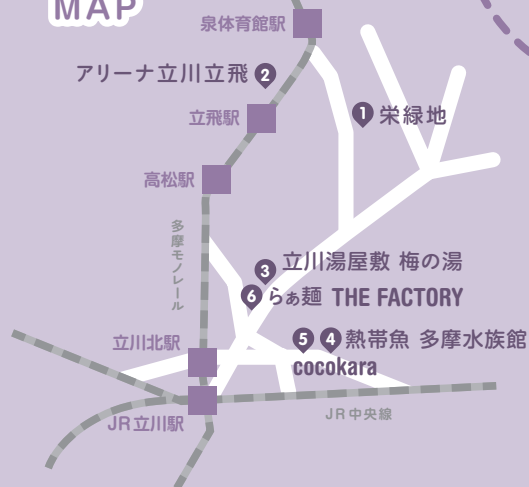
ちょっと寄り道

## cocokaraのお隣にある 4 熱帯魚 多摩水族館

半世紀以上前から店を構える、観賞魚専門店  
【MAP P.23】→No.12



## 中央エリア MAP



## 5 chichica (チチカ)



18:00



### 香りを楽しめる、スパイスカレー

隠れ家的なスパイスカレー店。店主の藤本さんのカレー好きが高じ、2011年に母親が経営していた居酒屋を引き継ぎ形でオープン。スパイスのフレッシュな香りを感じてもらえるよう、注文を受けてから小鍋で1食ずつ作っている。オープン時からレシピを変えていないキーマカレー(1,000円)は自慢の一品でテイクアウトも可。数種類のスパイスによるキリリとした辛さがグセになる。独自ブレンドした米との相性も抜群。

☎非公開 ④立川市錦町1-6-16豊田ビルB1F ⑤12:00~14:00/18:00~21:30 ⑥火曜 ⑦JR立川駅南口徒歩6分 Twitter@chichica00 [MAP P.23] → No.16

16:30

## 4 ベーグルアンダンテ

### 週に1度だけオープンのお店

夫婦2人で営む小さなお店。営業日は長蛇の行列ができ、1~2時間で売り切れてしまうほどの盛況ぶり。国産小麦と沖繩さび砂糖で焼き上げたベーグルはむぎゅっとした食感と優しい味が特徴で、常時15種類ほどが並ぶ。一番人気はアールグレイホワイトチョコレートレンジ(250円)。営業日はInstagramでチェック! 通販もあり。

☎非公開 ④立川市羽衣町2-46-1西国立フィットビル1F ⑤未定 ⑥未定 ⑦JR西国立駅徒歩2分 Insta@bagel\_andante [MAP P.23] → No.17



## サイクルシェアリングで市内をめぐろう!

立川市では現在、シェアサイクル実証実験とレンタサイクルが行われています。詳しくはHPから。

### シェアサイクル「HELLO CYCLING」(ハローサイクリング)

車種 電動アシスト付き自転車  
料金 30分130円  
(30分経過後15分あたり100円、12時間1,800円)  
HP <https://www.hellocycling.jp>

### レンタサイクル「T-BIKE」(ティーバイク)

車種 電動アシスト付き自転車  
料金 6時間500円、12時間800円、24時間1,100円  
HP <https://www.ecostation21.com/t-bike/>



今回紹介したスポットや店舗の一部は、立川市公式YouTubeチャンネルで紹介中!!

詳細はQRから ▶

動画でも紹介しているお店は ▶ マーク



15:30



## 3 LULU Terrace (ルルテラス)

### “立川印”の新鮮野菜がずらり

市内の朝採れ野菜をはじめ、多摩エリアの野菜や特産品のほか姉妹都市・長野県大町市の特産品などを販売。肉やソーセージ、豆腐などの加工品もあり、週に何度も訪れる人も多い。併設のJIBAR CAFE(ジバーカフェ)は朝活にも利用できる。

☎042-548-2511 ④立川市柴崎町3-9-2コトリンク1F ⑤一からバザール10:00~20:00/ジバーカフェ月~土8:00~22:00/日祝8:00~20:00 ⑥無休 ⑦JR立川駅南口徒歩3分 Twitter@nowcaljibar [MAP P.23] → No.15

## 1 necoya books (ネコヤ ブックス)

START!

13:00



### 猫好きが集まる、セレクトブックショップ

猫の本やグッズを扱う本屋。約24㎡の店内に並ぶ猫関連書籍は約1,500冊。すべて店主の柳(ゆう)さんセレクトで、海外の書店から取り寄せたり、直接買い付けたりした韓国語や英語の書籍も多い。2階はギャラリーとなっており、定期的に猫にまつわる作品の展示やイベントを開催。

☎042-842-0476 ④立川市富士見町2-11-7 ⑤12:00~18:00 ⑥木曜 ⑦JR立川駅北口徒歩12分 Insta@necoyabooks [MAP P.23] → No.13



14:00



## 2 諏訪の森公園

### 地元民のプチオアシス

諏訪神社の北側に位置する、緑豊かな公園。ブランコや滑り台といった定番の遊具のほか、子どもに人気のスカイロープもある。広い園内の西側は散歩道になっており、木漏れ日が気持ちいい。

④立川市柴崎町1-1-8 ⑦JR立川駅南口徒歩10分 [MAP P.23] → No.14

電動キックボード  
てのこる  
住みやすい  
まち探し

## 南エリア

( 富士見町、柴崎町、  
錦町、羽衣町 )

根川緑道や多摩川緑地などの自然スポットほか、子ども未来センターや学習館などもあり、子育てにもぴったりのエリア。



SOUTH AREA







# #タグコレ&「プロカメラマンによる撮影講座」 EVENT REPORT イベントレポート

2022年8～9月にかけて開催された、Instagramで立川市の魅力を発信するキャンペーン「#タグコレ」(ハッシュタグコレクション)。これに関連して、スマホで上手に写真を撮るためのコツを学ぶイベントが、市内に新しくオープンした情報発信センター「BALL HUB (ボール ハブ) たちかわ」で行われました。



EVENT REPORT

## クッキングシートで光を調整!

早速外に出て道路を走る車を撮影してみると、あちらこちらから「すいー」と声が上がります。休憩を挟んで、今度は室内で隣の席の人とペアを組み、モノや人物の撮影に挑戦! 「ここは背景がごちゃごちゃしすぎて構図が微妙」「光はこっちの方がいいかも」など思い思いに撮影する参加者の様子を見守りながら、要所所でARISAKAさんがアドバイス。例えば光が直接顔にかかってシワや影がくっきり見えてしまっている人には、クッキングシートで光を柔らかくするなどのひと工夫をしていた。最後は、参加者が撮影した写

真の講評タイム。参加者からは「プロのカメラマンから教えてもらえる機会は貴重だった。初めて知ることばかりだった」「自分のインスタグラムの発信をもっとよくてきそうて楽しみ」といった声が聞こえた。写真は自分なりの発信ができるツールの一つ。発信の幅が広がるよう、うまく使いこなそう。イベントが行われたBALL HUBたちかわは新しいことを始めたい人や、自分の活動を発信したい人を応援する交流拠点。今後も定期的にイベントが行われる予定なので要チェック!



実践では外に出て車のライトを撮影したり、ペアを組んでお互いを撮影。

☎042-525-9909 ④立川市 柴崎町3-9-2コトリンク3F ⑨9:00~18:00 ⑤土曜、日曜、祝日 ⑥JR立川駅南口徒歩3分 URL <https://ball-hub.tokyo/> [MAP P.23] → No.18

## 「#タグコレ」受賞作品はこちら

@ykajimaさん



### 👑 編集部賞

「約3年ぶりの開催となった諏訪神社の夏祭り。時節柄、規模縮小となりましたが、それでも会場は大盛り上がりでした。誰もが待ち望んでいた日常が戻ってきた喜びを写す1枚です」  
(#Tag magazine編集部)

@sacute.rさん

### 👑 カメラマン賞

「朝の清々しい空気が感じられ、空や草のグラデーションもとても綺麗です。そしてワンちゃんの表情もとても良いですね。この写真を拝見して爽やかな優しい気持ちになりました」  
(ARISAKA SONOKOさん)



@chanaya\_photoさん



### 👑 立川市賞

「深い緑に包まれた国営昭和記念公園には、どんな自分も受け入れてくれる懐の広さがあります。人生良いことばかりじゃないけれど、いま笑えるのは『ちょうどいい』距離感で見守ってくれる仲間のおかげ。太陽のような笑顔がまを明るく照らしてくれますように」  
(立川市広報課)



参加者それぞれが自分目線で感じた立川のお気に入りのヒト、モノ、コトを自由に投稿してもらった「#タグコレ」。市内の各所に貼られたこのポスターを目にした人も多いのでは?

「写真をうまく使って自分なりの発信をしたい」「友人や家族との思い出を綺麗に残したい」でも、いざ撮った写真を見返すと、なんだかイマイチ…。そんな経験をしている人も多いのでは? 9月上旬に開催された「プロカメラマンによる撮影講座」では、国立市で夫と写真スタジオ「Tripod photo studio」を営むARISAKA SONOKOさんを講師にお迎えし、スマホで写真を上手に撮るためのちょっとしたコツを座学と実践の2部構成でレクチャーしていただきました。

参加者はお仕事終わりの方や、ご夫婦、赤ちゃん連れなど、立川市近隣にお住まいの12名。自己紹介で緊張をほぐし、まずは座学からスタート。光・色・構図といった写真の基礎知識から、食べ物・人など被写体別の工夫ポイントの講義となった。中でも参加者が驚いていたのは、躍動感がある写真を撮るためにスマホのシャッター速度を変える方法。PhoneのLIVEカメラで撮影した写真は、撮影後「長時間露光」に設定を変えると流れるような動きのある写真になるそう。

EVENT REPORT



イベントの様子は立川市公式YouTubeチャンネルで紹介中!!  
詳細はQRから

# まちとつながる

人や場所とつながることで、立川の暮らしは何倍も楽しくなる！  
趣味やスクールを通じて、新しい仲間と出会う。

好きなことでつながる



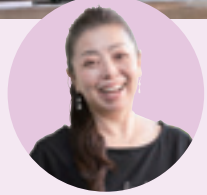
僕たちが取材しました！



生方工さん・真依さん  
前ページの「プロカメラマンによる撮影講座」にご参加いただいた生方さんご夫婦がヨガライターにチャレンジ！

## フラダンス

自然と自分と仲間とつながって踊る、癒やしと祈りのダンス・フラダンス。いま立川でひそかなブームになりつつある!?



鵜浦 ひろみさん

趣味で通っていたフラ教室の拡大に伴い、インストラクターへ転身。立川フラ・ハワイアン連盟会長を務めるなど、立川でのフラ普及に尽力。



### 純粋に楽しむことを大切に

曙町にあるフラダンス教室「ナ・コア・マルラニ・フラ・スタジオ」は、小さなお子さんから80代の方まで幅広い世代が通う人気教室。  
「フラはハワイの人々にとって大切な伝統文化。歴史に敬意を払いながら、本教室では「純粋に楽しむこと」を大切にしています」と、講師の鵜浦ひろみさん。学生や働く女性などさまざまな方が通っているため、あえてレベル分けをせず、何曜日に来てもしっかりクラス作りをしている。

JR 青梅線沿いに住んでいた鵜浦さんにとって、立川は昔から

ら憧れの場所。いつかここで働くのが夢だったそう。  
2022年5月には立川初となる大々的なイベント「アロハたちかわフェスティバル」がサンサンロードで開催されたこともあり、立川近郊でフラに興味を持つ人が増えている。  
「フラは心身のバランスが整いますし、可愛い衣装を着て人前で踊ると良い緊張感があります。皆さんイキイキされていますね」（鵜浦さん）。

自然と都市の良さが融合する立川と、心と体を楽しく整えられるフラダンスは相性抜群。立川の新名物になる日も近いかも？

## パークヨガ

### 四季折々の自然と対話する

2022年11月3日、雲一つない秋晴れの空の下、国営昭和記念公園でパークヨガが開催された。このパークヨガは、5年ほど前から3月下旬〜11月（8月は休止）に月1回行われているもの。参加費千円でヨガマットも貸してもらえ、気軽に参加できるのがうれしい。この日の参加者は50名ほどで、うち半分はリピーター。  
講師を務めるのは、星弘美さん。まずは足の裏、ふくらはぎ、太ももをトントン叩いてカラダを目覚めさせるところからスタート。その後、犬のポーズや木のポーズ、椰子の木のポーズなどを、秋の自然を感じながら行う。室内とは違って下が土のためバランスを取るのが難しいが、土のふわふわした感触、風が落ち葉を揺らす音、遠くで聞こえる子どもの笑い声が心地いい。  
「パークヨガでは完成形を求めるのではなく、体が伸びる気持ち良さや自然との融合に重きを置いています。国営昭和記念公園は四季折々の自然が感じられ、グルメや他のイベントと合わせて楽しめるのもいいですね」（星さん）。

初心者から上級者まで、自分のペースで深められるパークヨガ。国営昭和記念公園の魅力がまた増えそうだ。

自然の中でこのびのびとカラダを動かせるパークヨガ。毎月開催されるイベントで、国営昭和記念公園の自然を大満喫！

### 参加者の声



共にヨガ歴3年の仲良しカップル。ネット検索でパークヨガを見つけたそう。いつもはスタジオか自宅で動画を見てヨガを楽しんでいるお2人だが、「鳥や人の声、心地よい風や芝生の感触を五感で楽しめ、とても良かったです」と大満足！

イズさんとアマノさん



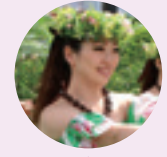
星 弘美さん

立川市内でパーソナルアロマヨガサロン「シャントピージャ」を主催。ヨガインストラクターの養成講座やヨガコンサルティングも行い、心身ともに豊かで幸せなヨガインストラクターを養成中。パークヨガの次回日程は2023年4月上旬予定。詳細はHPにて。

### シャントピージャ

立川市富士見町2-12-9 富士見マンション201 立川駅北口徒歩10分 URL <https://shantibija.com/> [MAP P.23] → No.19

### 生徒の声



「レッスン歴は9年。フラの魅力はフリの一つひとつに意味があり、伝統があるところ。生徒同士仲が良く、プライベートでもお互いの家へ遊びに行ったり飲みに行ったりしています。今後の目標は基礎を固めること！」

屋野遥奈さん



「レッスン歴は13年。先生はもちろん、生徒の皆さんもとても優しく温かい方ばかり。さまざまなステージ出演があり、貴重な経験をさせていただいています。イベント後の打ち上げや忘・新年会のほか、家族ぐるみで交流している方も」

光井綾香さん



「ヨガ歴は5年のベテランですが、パークヨガは初めて。「天気もいいし、風も気持ちよくてリラックスできました。GREEN SPRINGSによく行きます。自然がたくさんあっていいですね。この後、お茶でもしてから帰ります」

池葉さん

### Na Koa Malulani Hula Studio

090-7277-8531 立川市曙町1-33-1 渡部ビル1F JR立川駅北口徒歩7分 URL <https://www.malulanihula.com/> [MAP P.23] → No.20

# 学びでつながる

## ネイルサロン開業を 目指す仲間と出会う

ネイルサロンとスクールを開いている根本聡美さん。息子さんが幼稚園の年中になった頃、子育てから手が離れた後の人生を案じたことがきっかけだった。「自分に何もなくなってしまう気がしたんです。手に職をつけて、心を自立させたいというか、居場所を作りたいな」と。人と関わるのが好きで、知り合いにネイリストがいたことから、この道へ。自宅リビングで教室をスタート、ネイルスクールの講師を経て現在の場所を構えた。

2023年で12年目となるスクールに通うのは、20〜50代の30人超。コロナ禍で働き方を見直す風潮もあり、6割はホームサロン開業を目指しているそう。「資格が要らず、子育てや家事とも両立しやすい仕事だと思えます。サロンワークに最低限必要な技術は、週1回、約1年間のカリキュラムで習得できます」。同じ興味を持っていくからこそ、生徒同士も自然と仲良くなる。「『推し』の話で盛り上がりたり、一緒にネイルのイベントに行ったりしているみたいですね。卒業後に相談を受けることもしばしば。スクールで迷っている方の背中を押せたら嬉しいです」。

## Nails La Luna Flor ネイルズ・ラルナフロール

立川の中心部から少し離れた住宅街の中にある、アットホームなネイルスクール。検定試験だけに偏らず、就職しても開業しても実戦で困らない、確かな技術が身につくカリキュラムを提案している。



### 生徒の声



「高校の同級生。一緒に通いながら、2人でホームサロン開業を目指しています!」

峰岸千莉さん、山田来夢さん



「何校も体験授業に行ったのですが、一人ひとりを見てくれる根本先生の雰囲気がかほかにない魅力でした」

黒原智子さん



「人見知りだけど、皆さんフレンドリーに話しかけてくれます。初めて学ぶことばかりで、毎回すごく面白いです」

岩佐恵莉奈さん



NPO法人日本ネイリスト協会  
本部認定講師

### 根本聡美さん

結婚を機に横浜から立川へ引っ越してきた根本さん。「まさに住めば都。特にこの数年は、どんどん面白くなっていくまちの様子を楽しんでいます」

### Nails La Luna Flor

☎042-537-7815 ●立川市幸町5-1-41MCY2F ●10:00~21:00 ●日祝 ●多摩モノレール砂川七番駅 徒歩1分 URL <https://www.lalunafloor.com/> [MAP P.23] ●No.21

## 技術だけじゃない、「横のつながり」

——お2人がデジハリに入学したきっかけを教えてください。

**飛山さん(以下、飛)** 自分の技術で食べていける仕事に就きたいと思い始めたんです。デジハリには、家庭も仕事も大事にしたい方向けの「主婦ママコース」というのがあることを知って入学を決めました。

**柿島さん(以下、柿)** 私も決め手は「主婦ママコース」でした。前職はアパレル関係の仕事をしていましたが、何か手に職をつけたくて。デジハリはクラスメイトと共同で制作する授業などもあり、「横のつながり」ができそうだな、と思ったんです。

——入学した時、お子さんはおいくつでしたか？

**柿** 小学1年生でした。飛 私は生後3カ月でした。両立は大変でしたが、クラスメイトも同じ状況だったので、お互いに愚痴りながら頑張りました(笑)。

——お2人は現在、ウェブデザイナーとして会社に勤めています。飛 はい。デジハリで得た視点や技術をそのまま使うことができているんです。

**柿** 私は入学前、PCをまったく使えなかったんです。でも今では、制作会社で働くことができます。挫折せずに卒業できたのは、先生やスタッフの方、クラスメイトのお陰ですね。

——今でもデジハリの方とつながりがありますか？

**飛** 私のクラスではオンライン会が定期的に開かれています。また、仕事を頼み合ったりもしますね。

**柿** 私も、個人的に請けた仕事の一部を依頼することがあります。あと、ランチにも行きまますね。

——最後に、今後の目標を教えてください。

**柿** アパレルの経験を活かしながら、ウェブデザインの技術を高めて、自分の市場価値を上げていきたいです!

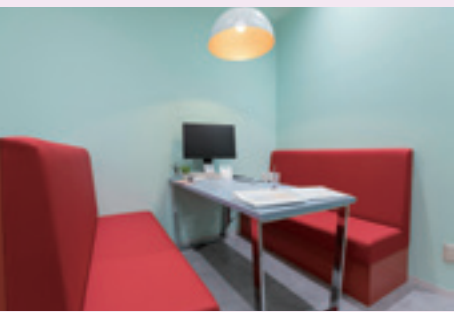
**飛** 好きこそ物の上手なれ、と言いますが、とにかく手を動かすことが大事だと思います。どんな要望にも応えられるようデザイン力を磨いていきたいです。

## デジタルハリウッド STUDIO立川 (デジハリ)



柿島奈美さん(写真左)さんと飛山曜子さん(写真右)。2人ともまったくの未経験からデジハリでウェブデザインの技術身につけた。

結婚や出産を機にいったん仕事から離れたけれど、もう一度自分らしく働きたい。そんな人たちにもお勧めしたいのが、デジタルコンテンツ制作専門スクール・デジタルハリウッドSTUDIO立川の「主婦ママコース」だ。



STUDIOには受講生同士が交流できるフリースペースや、スタッフになんでも聞ける相談スペースも完備されている。

## デジタルハリウッド STUDIO立川

☎0120-311-810 ●立川市曙町2-8-18東京建物ファール立川ビル1F ●火~金12:00~22:00 / 土日11:00~20:00 ●月祝 ●JR立川駅北口徒歩4分 URL <https://school.dhw.co.jp/school/tachikawa/> [MAP P.23] ●No.22



うどんIPA (330ml) 990円

肉ネギ具沢山つけ汁大(400g) 1,000円

本日のかき揚げ 250円

焼き芋天(厚切り2つ) 330円

## UDON 玉屋

子連れでも入りやすいお店

2022年5月に閉店した讃岐うどんの名店「一福」を引き継ぐ形で、同年7月にオープン。運営は高松町の人気焼鳥店「やきとりの玉屋」などを展開する(株)ちゃんばら。出汁には曙町の三上製麺店のかつお節のほか、北海道産の昆布、伊吹島のいりこ、香川県産のさば節、ムロアジ節

素材の旨みを抽出した出汁と、ほどよいコシの麺

を使用。香り高く深みのある味わいだ。麺も一から店内で仕込む。その日の気温や湿度によって茹で時間が変わってきます。そのため、オープン前にスタッフ全員で試食しています。私がOKを出してもスタッフからNGをもらうことも(苦笑)(商品開発・江原さん)。こだわりの盛り付けは、目でも楽しめる。店内はベビーカーで入れるよう通路が広く、子連れでも安心。

# わざわざ通いたい、立川ごはん

子連れでも入りやすいお店から大人の隠れ家まで、立川で暮らす人がリアルに通う、とっておきのお店をご紹介します。



のどぐろの土鍋御飯(一合) 2,000円



名物 てる大根 1,300円

## くわせ屋

ゆっくりできるお店

食を楽しみたい人のための、大人の隠れ家

立川で20年以上営業していた「喰わせ屋 みつてる」が、2022年10月にリニューアルオープン。食を楽しみたい大人のための隠れ家的なお店へ生まれ変わった。畳敷きの店内は一枚板のカウンターとオープンキッチン、奥には掘りごたつ式のテーブルが2つ。立川野菜のほか、宮崎牛や地鶏、岩手のブラチナポークなど、とことん食材にこだわった料理を提供している。牛テールと大根のおでん風「名物 てる大根」は、鯉節と昆布で8時間煮込んだ自慢の一品。一度焼いたのどぐろをお米と一緒に炊き込んだ「のどぐろの土鍋御飯」は、蓋を開けた瞬間の香りがたまらない。食べきれない時はおにぎりにしてお持ち帰りにできる。

ShopData

042-512-7696 立川市錦町2-2-1SK 錦町ビル1F JR立川駅南口徒歩5分 11:00~17:00 水曜

[MAP P.23] --No.24



## CANTERA

ひとりでも楽しめるお店

ナポリピッツアをはじめ、本格的なイタリアンが楽しめるお店。一番人気のピザはトマトソースの上にイペリコ豚のチヨリソー、リコッタチーズ、モツァレラチーズ、ローズマリーがのった「カンテラ」。注文を受けてから生地をこね始め、本場イタリア製の薪窯で一気に焼き上げる。外はカリッ

薪窯で一気に焼き上げる絶品ピザでひとり時間を



モレットティ 780円  
カンテラ 1,940円

と、中はもちっとした食感で、女性でもベロリと一枚食べられる。ローズマリーの香りが鼻から抜け、後からチヨリソーの塩味が追いかけてくる。これに合わせるのには、イタリアのビール・モレットティ。さっぱりとしたのどごしが特徴で、ピザとの相性は抜群。店内は異国情緒あふれる雰囲気、店内は異国情緒あふれる雰囲気、時間を忘れたいくなくひとり時間を楽しむのもオススメ。



ShopData

042-525-6290 立川市薬師町2-2-1KSビル1F JR立川駅南口徒歩2分 月~金11:00~15:30 / 17:00~23:00、土日祝11:00~22:00(土のみ~23:00) 無休

URL http://cantera-tachikawa.owst.jp

[MAP P.23] --No.25

ShopData

042-525-8562 立川市薬師町2-3-20篠塚ビル1F JR立川駅南口徒歩3分 月~木17:00~23:00(金、土は翌0:00まで) 無休

URL linktr.ee/kuwaseya

[MAP P.23] --No.23



# #Tag magazine MAP

- 1 タチビビーチ .....▶P.2-3  
立川市泉町935 / ☎042-512-8719
- 2 川越道緑地 .....▶P.6  
立川市幸町4-60-5
- 3 MAGNET coffee roaster .....▶P.6  
立川市若葉町1-8-1 / ☎042-534-9932
- 4 デリシャス .....▶P.6  
立川市幸町2-6-18 / ☎042-535-3942
- 5 蔵の花屋 コトハ .....▶P.7  
立川市砂川町3-9-7 / ☎042-537-7009
- 6 H.works .....▶P.7  
立川市柏町2-44-6 / ☎042-537-7763
- 7 栄緑地 .....▶P.8  
立川市栄町4-48-1
- 8 アリーナ立川立飛 .....▶P.8  
立川市泉町500-4 / ☎042-512-8177
- 9 立川湯屋敷 梅の湯 .....▶P.8  
立川市高松町3-13-2 / ☎042-522-3800
- 10 らぁ麺 THE FACTORY .....▶P.9  
立川市高松町3-14-14OTビル1F
- 11 cocokara .....▶P.9  
立川市曙町2-28-10 / ☎042-512-7159
- 12 熱帯魚 多摩水族館 .....▶P.9
- 13 necoya books .....▶P.10  
立川市富士見町2-11-7 / ☎042-842-0476
- 14 諏訪の森公園 .....▶P.10  
立川市柴崎町1-1-8
- 15 LULU Terrace .....▶P.10  
立川市柴崎町3-9-2 コトリンク1F / ☎042-548-2511
- 16 chichica .....▶P.11  
立川市錦町1-6-16 豊田ビルB1F
- 17 ベーグルアンダンテ .....▶P.11  
立川市羽衣町2-46-1 西国立フィットビル1F
- 18 BALL.HUBたちかわ .....▶P.14-15  
立川市柴崎町3-9-2 コトリンク3F / ☎042-525-9909
- 19 シャンティビージャ .....▶P.16  
立川市富士見町2-12-9 富士見マンション201
- 20 Na Koa Malulani Hula Studio .....▶P.17  
立川市曙町1-33-1 渡部ビル1F / ☎090-7277-8531
- 21 Nails La Luna Flor .....▶P.18  
立川市幸町5-1-41MCOY2F / ☎042-537-7815
- 22 デジタルハリウッド STUDIO 立川 .....▶P.19  
立川市曙町2-8-18 東京建物ファール立川ビル1F / ☎0120-311-810
- 23 くわせ屋 .....▶P.20  
立川市柴崎町2-3-20 篠塚ビル1F / ☎042-525-8562
- 24 UDON玉屋 .....▶P.21  
立川市錦町2-2-1 SK錦町ビル1F / ☎042-512-7696
- 25 CANTERA .....▶P.21  
立川市柴崎町2-2-1 KSビル1F / ☎042-525-6290

# ≡ 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・予約し、「# Tag magazineを見た」と伝えと、  
それぞれ先着5名様に特典をプレゼントします！

## 特典1 プチクッキー詰め合わせ (cocokara)



店頭で本を  
ご購入の方限定

店主・加藤さんの実体験を元にしたレシピ本『7days美ボディレシピ』(1,540円)。cocokaraの人気メニューも多数掲載！

☎042-512-7159 📍立川市曙町2-28-10  
URL <https://cafe-cocokara.amebaownd.com/>

[ MAP P.23 ] - No.11

先着  
5名

P.9

## 特典2 国営昭和記念公園外周一周ツアー(株)マスヒロ



インスタで  
@hiroyuki8946をフォロー  
& ハッシュタグをつけて  
投稿してくれる方限定

電動キックボード代理店「(株)マスヒロ」では、都内や関東をめぐるさまざまなツアーを提供中。簡単な交通ルールの解説や練習もあるので安心。

☎070-8985-2520 📍渋谷区神宮前6-23-4 2F  
URL <https://masuhiro555.com/>

\*要原付免許  
(普通自動車でもOK)  
\*ヘルメット必須(無料貸出)  
\*日程は要相談

先着  
5名

P.6-11

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/](http://www.facebook.com/hashTagmagazine.tkw/)



Instagram

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



暮らしなら



くらいが、  
一番いい

【発行】立川市 Tel : 042-529-8562(シティプロモーション推進課直通)  
【制作】けやき出版 Tel : 042-525-9909

【編集・文】小崎奈央子、三浦千晶(けやき出版)、国廣愛佳、那須瓜穂  
【写真】ARISAKA SONOKO、岩塚麻沙(けやき出版) 【イラスト】生方工  
【デザイン】寺尾友里 【モデル】岡崎未侑

©2023 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2023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。

夫婦になる“特別な瞬間”を  
カタチに残そう！

# 立川市 プレミアム 婚姻届



## 立川市プレミアム婚姻届販売店

- ホテル日航立川 東京
- アニヴェルセル立川
- セブンイレブン立川市役所店
- SUPER PAPER MARKET
- オリオン書房 ノルテ店
- オリオン書房 ルミネ立川店
- たちかわーく
- 女性専用パーソナルトレーニングジム ASmake

※立川市外在住の方でも購入・提出が可能

## 特典提供店

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 立川伊勢屋 本店             | In Camera con TERRAZZA |
| 三上饅節店                | 立川湯屋敷 梅の湯              |
| 寿司勝                  | 炭とワイン ビビ立川本店           |
| エミリーフローゲ             | Restaurant 27          |
| Tre Monte            | 焼き鳥居酒屋 伍楽              |
| 珈琲夢職人                | ほっとすペース 中屋             |
| BB.TAKAOKA           | PATISSERIE Tsunagu     |
| PIZZERIA YUICIRO & A | 蔵の花屋コトハ                |
| やきとりの玉屋              | F.あら井                  |
| ジャパニーズキューズ 佐藤        | シャロン洋菓子店               |
| 天ぶらわかやま              | 立川熟成桜かせ蕎麦たかや           |
| アライ写真館               | 玉屋 KITCHEN             |
| 鉄板焼 千珠               | cafe sov               |
| むぎこ製ばん所              | のーかるバザール               |
| Brasserie Amicale    | DECO MUSIC SCHOOL      |
| 珈琲豆焙煎工房 まめ吉          | パティスリー ハルミエール          |
| まごころ銘茶 狭山園           | 立川けやき座                 |
| Adam's awesome PIE   | (2023年1月現在)            |
| 自家焙煎珈琲豆店 一福          |                        |



詳細は  
QRコードから  
チェック！

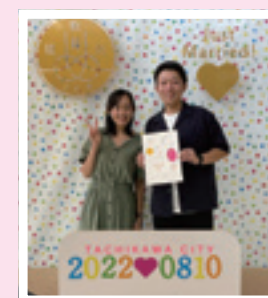


立川で結婚するカップルを、まちを上げてお祝いしようとデザインされた「立川市プレミアム婚姻届」。市内の企業「福永紙工株式会社」がディレクションを手がけ、2019年度には「グッドデザイン賞」に輝いた。複写式のため記念すべき日の筆跡を手元に残すことができ、台紙には思い出の写真や証人となった方からのメッセージ、2人のこれまでの記念日が書けるようデザインされている。ウエルカムボードとして飾る人も多いそう。市役所の特設コーナーで記念写真を撮影したカップルは、「たちかわの輝く個店」アワードを受賞した30以上の店舗から、1年間さまざまな特典を受けられるのも魅力！人生の門出をまちじゅうで祝ってもらおう。



## 🗨️ 利用者の声

鷹取啓介さん  
(市役所職員/27歳/立川在住21年)  
彩奈さん  
(幼稚園教諭/27歳/立川在住7ヵ月)



「結婚する時はプレミアム婚姻届で」と決めていました。台紙がおしゃれなのでリビングに飾っています。おすすめの特典は「パティスリー ハルミエール」。ケーキが美味しくて、焼き菓子も気になり、すぐに受け取りに行きました。次は本格イタリアン「In Camera con TERRAZZA」を特別な日に訪れたいです。

#Tag magazine

#Tag magazine VOL.06  
2023.3発行 発行:立川市 制作:けやき出版

*Let's start a new life!*



#Tag magazine

TAKE FREE

暮らすなら  
  
くらいが、  
一番いい