

# 在宅医療を積極的に推進しております

在宅医療（在宅患者薬剤管理指導・居宅療養管理指導）支援

他の医療職・介護職との連携を大切にしております



- ・無菌製剤（TPN等）の調整
- ・医療用麻薬の取扱い多数
- ・一包化調剤



UP 地域医療にしかできないことがある、「かかりつけ薬局」をつくりませんか。

株式会社 大和調剤センター  
http://www.ph-yamato.co.jp

中央薬局	042(516)8049	東京都東大和市南街1-12-25
中央南薬局	042(565)1470	東京都東大和市南街1-18-6
ぞうしき薬局	042(590)2411	東京都東大和市蔵敷1-431
アトム薬局	042(388)5400	東京都小金井市緑町1-6-53 うさぎビル1F
ウラン薬局	042(355)8551	東京都多摩市落合1-38 マグレパパーキングビル1F
くたちウラン薬局	042(505)7451	東京都国立市東1-6-5
こばと薬局	042(569)6760	東京都武蔵村山市三ツ藤2-9-1 レジデンス三ツ藤1F
アストロ薬局	042(595)9480	東京都立川市柴崎町6-19-22

# 株式会社 サンワーク

— 森永乳業とともに —

サンワーク(SUNWORK)は

◇S(製造関連業務)

◇U(運送・運搬業務)

◇N(入出荷管理業務)

の3つのワーク(仕事)を、『より安全に・正確に・速く』実現し、顧客の信頼に応える会社です。昭和41年の森永乳業東京多摩工場の開設時より、工場内の各種業務を請け負い、ベストパートナーとして“森永ブランド”づくりの一翼を担ってまいりました。

Everyday we relay it to the next

私たちは毎日リレーする。



株式会社サンワーク

〒207-0022 東京都東大和市桜が丘2-207-2  
TEL 042(562)3111 FAX 042(562)6018  
http://www.sunwork.jp/

くらし いろいろ タウンマガジン

winter

VOL.30

2021年1月4日発行

◇多摩地域版◇

発行部数：13,000部

次号：未定

発行予定部数：未定



東やまと

TOWN TRAVEL TEACHER TRAIN TAMA TOTAL情報誌

発行：株式会社チャット  
〒207-0005 東大和市長高木2-9-8  
T.042-566-4030/F.042-566-1962  
http://chat-tokyo.jp/  
mail.t-chat@chat-tokyo.jp

- ・特集 東大和のお正月
- ・街の人
- ・行ってみました
- ・わんこ

今年は**オリンピック**です。  
1年延期になったけど…**出来るの？**

そもそも大丈夫？…

なんて心配ばかりは止め期待の年にしたい。

これは忘れずにね、**誰かのためにも**

**うがい・手洗い・マスク装着。**

Google MAPで  
見つけました



落ち葉の  
じゅうたん



自分ち  
あった？

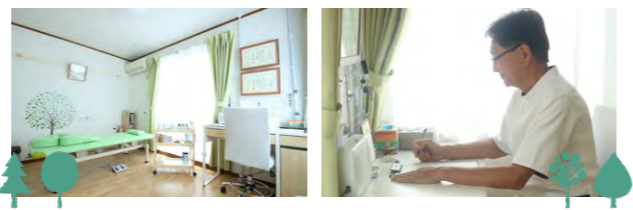
自分史+エンディング本にしませんか？  
グノート+諸々のこと  
これからどうしたい、これは記録として残したい…  
まずは、いろいろと書いてみませんか。  
書き方読本無料で差し上げます。本の作成は10部より。  
詳細はお電話・メール等でお問い合わせを。  
株式会社 チャット HP//www.chat-tokyo.jp



TCHAT を置いて  
くださっているところまで  
●(株) 旭建設 ●大和調剤センター (中央薬局/中央南薬局/ぞうしき薬局) ●東大和市商工会館  
●(株) 山田保険事務所：小平市 ●(一社) 立川青色申告会：立川市 ●多摩信用金庫東大和支店  
●大むら ●(株) 杉本園製茶 ●中央公民館 ●南街公民館 ●狭山公民館 ●蔵敷公民館 ●上北台公民館  
(順不同・敬称略)

印刷関連  
承ります  
色々  
作ってます

# 昭島緑町鍼灸院



昭島緑町鍼灸院では、「三密回避」「徹底した衛生管理」「従業員の健康管理」など、お客様の安全確保のための取り組みを最優先に考え地域の皆様との連携をはかりながら、より安心してご利用いただける施術の提供を目指してまいります。肩こり、腰痛、膝痛、不眠など『お身体の悩み』でお困りのことがあれば、昭島緑町鍼灸院にお気軽にご相談ください。

初診料は無料です！

お体へのストレスを問診させていただき、患部や全身の状態を把握し、痛みの原因を特定して施術を行います。施術後に施術効果の動作確認をしていただきます。

※女性の方はできるだけ、お腹や背中が出しやすいリラックスした服装でお越し下さい。(必要な方には施術を受けるのに適した着替えをご用意しております。)

・鍼灸治療コース (50分たっぷり)  
>>> 税込み ¥3500

・リラククスコース (30分お気軽に)  
>>> 税込み ¥2300

LINEでご予約  
完全予約制です。  
ご予約をお願いします。

042-808-9412  
〒196-0004  
東京都昭島市緑町2-29-11-101

昭島緑町鍼灸院 検索



女声合唱団  
〜クール・ラシーヌ〜 団員募集中  
毎週水曜日主に新堀地区会館で活動しています  
作曲も手がけるピアニストの中村直樹が発声からハーモニー作り、楽譜の読み方まで丁寧に指導いたします。  
一緒に歌って心も体もリフレッシュしませんか！  
(活動日：毎週水曜日10：00～12：00)

〜世界にひとつだけの曲〜  
クール・ラシーヌの代表兼指導者  
中村直樹のスペシャル企画

記念日や思い出をひとつの曲に。  
自作やお気に入りの詩に曲をつけてほしい。  
世界でひとつだけの自分へのプレゼントに。

ご希望に合わせてあなただけのオリジナル曲をお作りいたします。

〈合唱団・作曲のご質問など連絡先〉中村直樹  
tel.080-4900-7864/mail pianist.naoki@gmail.com  
http://naokinakamura.wix.com/pianist

作曲家 中村直樹 (ピアニスト)  
武蔵野音楽大学卒業。同大学院修了。国内コンクールにて多数入賞。ピアノソロの他、室内楽、声楽、大小多数の合唱団の伴奏者や指導者として主に活動し、作曲や編曲も行う。代表作にピアノソロ曲『Forever』合唱曲『revers.』など、また南阿蘇鉄道公認応援ソング『希望の花』を編曲。現在『世界にひとつだけの曲』として誰でも気軽にオリジナル曲をオーダーできる企画も行なっている。

昨年、市制50周年を迎えた東大和市。50年前、都内で歩行者天国が実施されマクドナルド1号店が開店した頃です。東大和のちょっと昔のお正月はどんなものだったのか調べてみました。

# 東大和の正月

◆特集◆  
丑年

**一日・元旦** 家の当主か長男がつとめる年男が、まだ薄暗いうちに起きて、うがい手水で身を清め、井戸から若水を汲む。若水を飲むと、その年の邪気を払うといわれていた。暮れのうちからすべて新しくお飾りした大神宮様をはじめ家の神様に灯明をともし、神酒を供え、お雑煮を上げる。三が日のお雑煮の用意はすべて年男の務め。雑煮は前日に主婦が用意しておき、朝、男が煮て味付けをする。雑煮の中味は大根、人参、里芋など自家で収穫した野菜を具にした清汁に切餅を入れる。餅は焼いて入れたり、そのまま煮たり家によって違う。門松を立てる家は多くはなかったが、立てる家では「お松様」といって門松にも雑煮を供えた。

**二日** 昔は二日を仕事始めといった。農家では雇人が家の事を少しはやったが、ほとんど三が日は休んでいた。

**六日ごろ** 寒の入りで、けんちん汁を作る。この日から九日目の水を「寒九の水」といい漬物や水餅に使うと腐らないといわれた。

**七日** 七日までを松の内という。七草粥を炊く。大根、人参、ほうれん草、セリ、なすな、小松菜、油揚げなどを入れる。醤油味の家もあるし、味噌仕立ての家もある。また小豆や餅を入れる家もある。

**十一日** 蔵びらきの日。蔵にも正月のお飾りをしているので、そのお供え餅を七日に下げて、この日に固くなった餅を割り、野菜をいれた雑煮を作る。

参考文献 東大和市資料編「道と地名と人のくらし」、東大和市史

**雑煮の由来**  
毎年お正月にやってくる年神様にお供えした餅や里芋、人参などを、その年の最初に汲んだお水で煮込んで元旦に食べたのがお雑煮のはじまり。「雑煮」というようになったのは、色々な具材を混ぜて煮る「煮雑（にませ）」に由来しているといわれている。

ご自分の家のおせち料理と雑煮、当たり前だと思いませんか。東京生まれの東京育ちでも、ご両親の郷里の一品が混じっているかもしれません。ちょっと周りの人に聞いてみました。

- 父が関西人なので、おせちには棒鱈。雑煮は白味噌仕立てに丸餅を入れる。
  - 棒鱈…「たらふく食べられる」という意味から、一年の初めに「一年の間食べ物に困ることがありませんように」との思いを込めて京都をはじめ関西地方ではおせち料理として食べられている丸餅…丸形は「円満」を意味する縁起物
  - 両親が山形県出身で、お正月はひたし青肌豆の数の子とえを必ず作る。
  - 豆と数の子…まめで元気に子孫繁栄
  - 夫が山口県出身。ちょっと甘めの澄し汁に蕪と鶏肉を入れる雑煮。地元では蕪は必ず入れるようだが、あとの具は家によっていろいろみたい。
  - 蕪…株が上がる（評判が良くなる）の意味がある
  - 実家が鹿児島。北九州のかば田って店の雑煮が実家の雑煮と同じ感じ。お餅は焼いて、塩焼きしたエビと干し椎茸と花ふと鶏肉とぶりと蒲鉾と春菊をすまし仕立て味付け。丸餅を焼いて入れる。
  - 実家が立川。親がいた頃は毎年奈良橋にある高橋米店で、のし餅を予約して28日頃届けてもらった。その日は餅が柔らかすぎるので翌日包丁で切り分けて、子ども達家族に振る舞った。雑煮は鯉だしに塩と醤油で味付けし、別茹でした里芋、大根、焼かない餅を加えて溶け出し時が食べ頃。最後に三つ葉、青のりをふる。
- 正月のみ我が家の食卓を飾る物…栗きんとん、白豆（花豆）、田作り、伊達巻き、ちよろぎ、なます、数の子…皆さんのお宅はどうですか？

**おせち料理の由来**  
歳神様に捧げる供物としての料理。現在では重箱に詰めた正月料理をおせちと呼ぶようになっているが重箱におせち料理を詰めるようになったのは明治時代以降のこととされている。

インターネットから抜粋—諸説あり—



▲便利グッズを見つけました！  
ヘタがTになってなくても吊るせるんです (><)

**行ってみました** ~都立東大和公園周辺~  
今回は都立東大和公園とその周辺です。ニツ池公園を上にあがると、「出雲大社武蔵野 未来講社」という神社がありました。東大和公園正門から入ると3ルートあり、今回は真ん中のルート、「源流の森・団地口」へ。公園というより結構森な感じ。自分の落ち葉を踏む足音と鳥の声だけで、ちょっとドキドキ…。分かれ道がいくつかあり、それぞれに案内板があるので安心してハイキングできます。幼稚園口から道路に出ると、東大和の街並みが一望出来るような景色が見られました。他のルートも楽しそうです。



表紙写真① 湖畔通り  
表紙写真② ニツ池公園  
表紙写真③ 東大和公園

## 鉄道博物館だより

TCHATが今号で休刊します。長い間ご愛読ありがとうございました。鉄道博物館だよりも記事を色々考えましたが、博物館らしくチャットにある品物や書棚を写真に収めました。最終取集めは2015年東京駅開業100周年記念Suicaでした。



**好評! 第3弾** PayPayで東大和市の店を応援しよう  
キャンペーン期間  
2021年1月5日~2月28日まで  
※詳細はチラシをご確認ください。

## わんこの輪

**狭山・北尾(チユース♂・愛い♀)さん**  
13歳♂のボーダーコリー。階段の昇降がきつくなり始めた。名前はチユース、Tschüßと書く。「じゃあね」軽い別れで使う言葉らしい。秘密だが玉着きた。その訳は先住様の性格がキツイ♀で直ぐに襲い掛かる癖があった。玉着きならそれに耐えるだろうというヤツの思い込みのせいだ。実際目から涙、顔面から血を流して12年耐え続けた。が2019年3月に突然彼女は姿を消した。ヤツ達は18歳の大往生と言ってるがよく判らない。寂しい、何か足りない、フリスビーもアジも物足りない。体も痛くなってきた。数か月で一匹の生活にも慣れ、のんびり老後を過ごそうと思った矢先アイツが来た。2か月の子犬だ。耳や尻尾を引っ張られ体当たりされる日々が始まった。何をされても子犬には手は出せない。それが犬の掟だ。いつの間にか体力・スピード・スタミナでアイツが上回ってきた。そしてBitchとなっていた。抵抗は出来ない。良い香りがする。側に居るだけで幸せだ。無茶なアイツを見守ることにした。まあ良い人生だ。ワンコの輪が終わると聞いた。今回で休刊と聞きました。チャットの皆さんお疲れ様でした。媒体は何に代わっても再開を輪を、つないだ一切望しています。長い間有難うございました。



▲ロス♀  
▲チユース♂ 愛い♀



青梅市在住  
**千田 鉄男さん**  
(67歳)  
・ interviewer ・ Jamさん  
東大和青少年少女合唱団代表  
東京女子体育短期大学非常  
勤講師/東大和市立第二小  
学校時間講師



どちらの出身でしょうか。  
岩手県北上市です。  
音楽の道に進むきっかけは、  
音楽がなくてはならないものになりました。  
東大和に赴任される前はどちらでしたが、その時は合唱指導はされていたのですか。  
国分寺九小でしたが、校内では特に合唱団の活動はしていませんでした。  
東大和青少年少女合唱団を作ろうと思ったきっかけを教えてください。  
私の中では、十小で合唱団を始めたことが、この合唱団につながっています。私は小学生用の音楽劇やミュージカルを作るのが好きで幸運にも6つほど出版してもらいましたが、その他にも自分では名作だと思っているものがあります。このミュージカルを録音して、学芸会の時など各クラスに配って練習すれば練習もやりやすい楽しいと思ひ、子供達に声をかけて合唱団を作りました。大勢の子供が参加して合唱を楽しんでいました。そのうちミュージカルだけではなく普通の合唱曲も歌うようになり何年かやっていると、卒業生が中学に行って歌う機会があまりないので「歌いたい」と言ってきました。OB合唱団でまたみんなで練習したいということも感じられましたが、市内の歌いたい子供達を集めて合唱団が作れないものかと思ひました。どのくらい歌いたい子がいるか合唱講座の募集をしたら70人くらい集まり、こんなに歌いたい子がいるのなら市に合唱団を作ろうと決意しました。既に子供の合唱団があるなら一緒にやろうと思ひ

調べたのですが、その時点ではなかったので一から始めました。私の経験上、教育委員会がサポートしてくれるような合唱団が子供達も活動しやすいだろうと考えました。練習会場、団員の募集など、市内の子供達の安心・安全をバックアップしてくれませんか。  
教育委員会にこの話を持っていったら、現在の教育長の真如先生と当時の佐久間教育長が応援してください、共催でやりましょうというお話をいただきました。実績を積み上げた数年後には教育委員会主催の合唱団にさせていただいて現在に至っています。  
コロナで練習もままならない中、活動をどのようにやっていく？  
2月22日の練習を最後に7月に練習を再開するまで、4ヶ月間全く練習できない期間がありました。定期演奏会直前で活動中止になってしまい、ショックは大きかったですね。活動できない期間、合唱団員としての意識を持ち続け、まともを保ちたいと思ひ、動画編集の方法を学びYouTubeに合唱団員限定公開で「おうちで練習」シリーズをアップしました。15分くらいの「合唱団員の広場」のようなものにしました。子供が送ってきた歌声を重ね合わせて編集し、オンライン合唱にしたりしました。指導の先生方にも協力してもらって、普段の練習ではあまり知られていない先生の一面とか、子供時代のエピソードなどをインタビューするよう番組も作りました。やっと7月から練習を再開しましたが、100人近くが一度に集まると三密の状態になるので、前半組後半組に分けて行なっています。今年は人前で演

紙面の都合で短くさせていただきましたが、全文はTCHATのwebサイトをご覧ください。