



ひばりが丘の街に和を描く
コミュニティメディア

A'ERU アエル

MACHINI-WA HIBARIGAOKA vol.
2016 Winter 04



冷えた朝が
何日も続き

さくさくと霜柱を踏みしめる音が
澄んだ空気を伝っていく

陽だまりにふと目をやれば
庭の木に凜と咲く花が一つ、二つ

時折感じる暖かな陽の光
新しい季節は すぐそこまで来ている

A'ERU
(アエル：会える・和える)

『A'ERU(アエル)』は参加型のコミュニティメディアです

『A'ERU(アエル)』を通して、いろいろな情報や人々に「会える」。人と人がつながったら、「和える」。色とりどりの考えが混ざり合って、嬉しいことがもっともっと広がっていく。『A'ERU』は、ひばりが丘団地再生事業区域のエリアマネジメントを担当する一般社団法人まちにわ ひばりが丘が発信する、この街に和を描くための情報メディアです。

『A'ERU』では、現在こんな人や場所、情報を募集しています。

A'ERUの記事を一緒に書いてくれるライターさん

A'ERUの表紙を飾る写真を撮ってくれるカメラマンさん

ひばりが丘のまちの有名人情報

ひばりが丘のお気に入りのお店

A'ERUにこんなこと載せてほしい！

お気軽に info@machiniwa-hibari.org までご連絡ください！

イベントプレイバック

これまでのまちにわひばりが丘主催イベント
参加者合計 のべ1,433名

11月のひばりテラス118のオープニングイベントには多くの方々にお越しいただき、賑わいを見せました。秋から冬にかけて「COMMA, COFFEE」でのグリーンドリンクスや、ウェルカムパーティー。また、地域のみなさんに気軽に来ていただけるよう、クリスマスや節分などの季節のイベントも開催しました。これからもどなたでもご利用いただける憩いの場として、みなさんのお越しをお待ちしております。



「街に和」の重要性

近くで暮らす人がどんな人かを知っていると、困ったときに助け合えて、毎日がもっと楽しくなる。



I 暮らしを楽しくする

小さなお子さんのいるご家庭や、ご年配の方の中には、遠くまで出かけるのは大変…と感じている方も多いはず。すぐに歩いていける距離に友人が増えると、何気ない日常に笑顔が飛び交います。



E 課題を解決できる

悩んだとき身近に相談できる人がいて、また周囲からも見守る視点があること。そんな人ととのつながりがあることで、災害、犯罪、孤独な子育て、人の無縁化など多くの社会問題の解決につながります。



E 建物・施設 管理の質を高められる

マンション管理の現場にて、議論がしづらいという声をよく聞きます。それはマンション内に良好な人間関係が築けていないから。あるイベントで顔を合わせたり、日頃から挨拶を交わしたりする仲ならば、より建設的で活発な議論がしやすくなり、スムーズな合意形成につながります。

 MACHINI-WA
HIBARIGAOKA

発行元：一般社団法人まちにわ ひばりが丘
編集長：高村和明
制作：A'ERU編集部（田中宏明、村田夏美、増田律子）、RIGHTEIGHT
表紙：伊藤彰（COMMA, COFFEE）
問い合わせ：info@machiniwa-hibari.org
WEB：http://machiniwa-hibari.org
発行日：2016年2月19日



メールマガジン無料配信中！
ご登録はこちから

月2回「まちにわひばりが丘」の情報や、イベント情報などをお送りしています。左のQRコードから登録、または、件名を「メールマガジン登録希望」として info@machiniwa-hibari.org までご連絡ください。

INFORMATION

困ったときに助け合えて毎日がもっと楽しくなる街に

A'ERU EVENT

• どなたでも参加OK!

COMMA, COFFEEのテラス席をみんなで作ろう!

Do It Yourself!

まちにわスタッフや講師の先生と一緒にひばりテラス118を形作る、「DIYイベント」を開催いたします!今回作るのは、これまでペットのお散歩中の方にご要望いただいたいた力フェのテラス席。テーブルやベンチ、ツールの組み立てや塗装を行います。普段は日曜大工をされない方も、自分の作ったテーブルでお茶してみませんか?

また、作業の合間にみんなでCOMMA, COFFEEのランチタイムも予定しております。ご家族でのご参加も大歓迎ですので、ぜひお申し込みください!

• どなたでも参加OK!

ひばりテラス118オープニングキャンペーン
グリーンドリンクスひばりが丘 vol.6「まちと人とカフェ」開催!

3/19(土) 14:30~17:00
「まちと人とカフェ」
ゲスト:石渡康嗣さん

ひばりテラス118オープニングキャンペーン
green drinks Higarigaoka
vol.6

「まちの暮らしをみんなで楽しく」をコンセプトにした飲み会。各回それぞれ素敵なゲストによるトークを楽しみながら、食事とともにみなさんに交流を深めましょう。

3月19日(土)のゲストには、これまでにいくものカフェの経営・プロデュースをされている石渡康嗣さんをお招きし、「まちと人とカフェ」というテーマでお話していただきます。人が集まりたくなる場づくりについて、コーヒーを飲みながらみなさんと一緒に語り合いましょう。

日程: 2016年3月19日(土) 14:30~17:00 (開場 14:00)
場所: ひばりテラス 118 内カフェ「COMMA, COFFEE」
ゲスト: 石渡康嗣さん
参加費: 1,000円 ※軽食、1ドリンクつき (ドリンク追加はキャッシュオン)
申込: 下記お申し込み欄にある電話またはメールにてお申し込みください。

予約なしで囲碁、将棋、麻雀などが楽しめるプレイタイムができました!

ひばりテラス118で気軽にゲームが楽しめるよう、お部屋を開放する時間をつくりました!毎週木曜日の午後1時~4時までは、ゲーム代1時間100円で囲碁や将棋、麻雀などのゲームが楽しめます。お気軽に、ぜひお友達とご一緒にお越しください!

日時: 毎週木曜日 13:00~16:00
場所: ひばりテラス 118 コミュニティスペース「HAPPY」
参加費: 1時間 100円 (入退場自由)
※お菓子のお持ち寄り大歓迎です。
※小学生以下は保護者同伴です。

みんなで街をきれいに!
グリーンバードひばりが丘チーム活動スタート!

街を歩きながらゴミ拾い活動をしていくグリーンバード。多摩地域で2つ目となる「ひばりが丘チーム」が始動しました!毎月第1、3 土曜日ひばりが丘バルコ前に集合して、ひばりテラス 118 を目標しながら街をきれいにしていきます。清掃道具はこちらで用意しますので気軽にお越しください!

日程: 每月第1、3 土曜日 10:00~11:00
場所: ひばりが丘 PARCO 前集合 (緑のバスをきたスタッフがいます)
※雨天中止。事前申し込み・登録不要です。
※詳しい日程は <http://www.greenbird.jp/team/higarigaoka/>をご覧ください。

第1期まちにわ師養成講座を実施しました!

ひばりが丘の街で活動するボランティアチーム「まちにわ師」の養成講座3回が終了し、現在8名のまちにわ師の方が生まれました。

多くの方と関わりながら活動するためのスキルや、街の暮らしを楽しくするためのアイデアと考え方をみんなで話し合ってきました。今回全課程を修了した方が、今後はひばりが丘の街を舞台に様々な活動していきます。これから春に向けてチームづくりや企画を考えていきますので、ぜひお注目ください!第2期養成講座の受講者は5月頃募集予定です。

その他のイベント情報は[こちら](#)

ひばりテラス118に行ってみよう!

1部屋 300円~700円でご利用いただける貸しスペースを備えています。地域の集まりやサークルでの利用などにお使いください。飲食も可能ですが、ぜひお友達と一緒にお越しください!



イベントのお申し込みは、氏名とご連絡先、参加したいイベント・日程、参加人数を明記のうえ、ご連絡ください。

Tel: 042-452-5758
Mail: info@machiniwa-hibari.org

唐木るみさん Karaki Rumi
FM西東京でのパーソナリティのほか、各種イベントMC &企画をおこなう。発酵プロフェッショナルの資格を持ち、より自然と共生する暮らしを深めている。自然育児児友の会会員。一女二男の母。



ひばりが丘の街に暮らす人を訪ねる
A'ERU PERSON

「ズボラな天然生活を提案したい!」
唐木るみさんに聞いた、ゆるやかでしなやかな日々の暮らし

人は食べたものでできている
一食や環境について考えるようになっただきつかけを教えてください。

唐木るみ(以下唐木) 学生時代から興味関心があり、食や環境の大切さをふんわりとうまく社会に伝えるにはどうすればよいか、ずっと考えています。大学在学中にFM西東京が開局、準備段階から関わって卒業と同時に入社しました。現在は2つの番組を担当しています。(火曜日「真弓定夫と内海聰のどこまで話そうか」と土曜日「くらし×すまいのいい関係」)

なぜ食べ物が大切なのでしょうか。
唐木 人は食べたものでできています。持ち物: なし ※野外での作業となりますので暖かい格好でお越しください。
参加費: 大人 2,000円 / 中学生以下 1,500円 (ランチ付き)
※未就学児無料 (ランチなし) となります。
申込: 開催日の3日前までに、下記申し込み欄にある電話またはメールにてお申し込みください。

一巷には食品添加物があふれていますが、自然食品は高いというイメージがありますが、唐木 激安スーパーにも良いものが置いてあるんですよ。良いものと悪いものが見分け方を知つていれば、各家庭の経済状況に合わせて選ぶことができます。

日々の暮らしでは、段ボールコンポスター、布おむつ、布ナップキンを使っています。面倒くさいと敬遠されがちですが、簡単にできる方法があるんですよ。布おむつやナップキンはからズボラでOK。発酵食品は日本の伝統食であり、さらには究極のエコな食品です。素材をまるごと使つてゴミも出ない、油もほとんど使わず洗剤もいらないといいことづくめです。

唐木 食や文化を次の世代に伝えるのは、家庭そして地域の役割です。皆さんで少しずつ意識して繋がっていくといいですね。完璧を求めるのではなく、やがては、しなやかに、だから「ズボラ」なんですね。大変な時はお惣菜を買おうもありますよね。バランスをとりながら「天然生活」を楽しめる方が増えたら嬉しいです。

唐木 ライター 増田律子 Masuda Ritsuko
英語講師。小学校での読み聞かせや英語活動支援、音読暗唱サークル主宰など、さまざまな言語教育に関わっている。趣味はエッセイの執筆。

A'ERUライター

増田律子 Masuda Ritsuko

英語講師。小学校での読み聞かせや英語活動支援、音読暗唱サークル主宰など、さまざまな言語教育に関わっている。趣味はエッセイの執筆。

A'ERUカメラマン

村田夏美 Murata Natsumi

自白大学4年生。まちにわひばりが丘のイベント参加をきっかけにインターとして参加。大学では写真部に所属し、地元ひばりが丘の風景をカメラでおさめている。

唐木 少し前の暮らしがお手本かもしれません。なるべく余分な手が加わっていない天然のものをいただくこと、そしてできれば土や空気中の微生物や常在菌たちと仲良く暮らしたい。発酵を助けてくれる菌たちですから。そのため日々品にも気をつけています。

唐木 これが何から始めればよいでしょうか。

ズボラな天然生活を実践するには具体的には何から始めればよいでしょうか。

唐木さんがされていることを教えてください。
唐木 天然のものをいただく、自然と共生する

写真1:段ボールを再利用したコンポスターで手軽にエコ生活。生ごみを減量・堆肥化できる(ただし使用するには熟成が必要)。写真2:始めて6年の自家製味噌づくり。毎年11-12月に仕込んでゆっくり寝かせ、翌年の秋には食べごろに。写真3:見た目も鮮やかなぬか漬けをいただいて、発酵文化の素晴らしさをスタッフ一同で体感しました。

