

Special Topics

地元の味わいがたのしい、ほしくなる!  
「八王子の隠れブランド」

Interview

「道行く人々の目に止まるイラストを追求」  
イラストレーター／岸 潤一

Column

グルメ♪ わたしのオススメのお店  
レシピ♪ 旬のはちやさいを食べよう  
ライフ♪ 地元のお医者さんに聞きました  
女子会♪ はちガールの部屋

まち情報をギュッと  
つめてご案内!

創刊号

もっと楽しく。あたらしい発見。

らぶはち

2010 ♡ winter

生まれ変わる南口を大特集!

# あたらしい 八王子、 始動。



宝くじは  
豊かさ築く  
チカラ持ち。

宝くじは、広く社会に役立てられています。



毎日をもっと楽しく、もっと快適に。

# CELEO

セレオ八王子

2010.11.11(Thu) 南口にOPEN



**ビックカメラ**  
BIC CAMERA

**Détifrance**

**È PRONTO**  
CAFÉ & GASTRONOMIA

**銀座 コージーコーナ**

**baskin BR robbins**  
サラワシアイスクリーム

**Mister Donut**

あなたと、コンビニに。  
**FamilyMart**

**おむすび 権米衛**

**Cocofump NurOry**  
ココファンパル

**Gakken キャンパス**  
乳児・幼児・小学生

地元の声が大集合

# 八王子のココが好き♡

八王子に住み、この街をこよなく愛するみなさんに「八王子の好きなところ」を聞きました！地元ならではの声をお届けします。

名物・都まんじゅうが安くておいしい♡

♡えりこ 30歳 あおい 6歳



生まれも育ちも八王子です☆  
便利で落ち着くところが好き

♡みちこ 34歳 てんが 7歳



京王線とJRで、都心へのアクセスが便利!!

♡アイ 26歳 ユリ 23歳



ほどよく田舎で、ほどよく都会♪

♡みさと 21歳

おいしいお酒が飲める店がいっぱいあります

♡でらちゃん 30歳 ひめ 31歳



都会的なのに、古くていいものもちゃんと残ってます

♡ゆりこ 33歳 たかノバ 37歳 こずえ 3歳



緑が多くて、住み心地も最高!!

♡まさし 18歳 えりか 18歳



東京っぽくないところが好き!!

♡たなせー 26歳 とも 25歳 しばえつ 25歳



にぎやかな八王子駅前が好き!!

♡みほ 23歳



“LOVE 8”  
Lovers!!

八王子といえばラーメン♪

南口の『タンタン』がオススメ!!

♡しゆり 19歳



八王子のイチョウの木が好き!!

♡タカマサ 20歳 もっちり 22歳



自然がいっぱいあって最高です☆

♡りえ 30歳

駅周辺に店がたくさんあって便利♪

♡ゆうこ 32歳 あみ 3歳



おいしいカレー屋がたくさんある♡

♡ゆっきよ 25歳



南口の『ワンタン食堂』ラブ!!

♡はち 26歳

長沼公園は広くて夏は虫がたくさんとれるよ☆

♡ゆうき 6歳 さちこママ 38歳



ファンモンに会える!!

♡あずあず 19歳



お茶するところがいっぱいあるよ♡

♡ひろひろ 19歳



八王子は学生の街!

ステキな出会いがたくさんあります!

♡ちーに 20歳

そんな時こそ、ご相談ください。

たましんは、企業の皆さまにも個人の皆さまにも、地域のいろいろなことを気軽にご相談いただける、街のコンシェルジュでありたいと考えています。たとえば地域のネットワークを活かして企業と企業、企業と大学などを結ぶビジネスマッチング。そしてゴルフやサッカーなどスポーツを通じた地域交流。さらに文化振興や健康相談、教育支援まで、ご預金やご融資以外にも、地域をもっと快適で豊かにするための多彩な活動を展開しています。こうして一つひとつ街に幸せを増やすのが私たちの仕事。「これ、どこに相談すればいいかわからない」そんな時こそ、ぜひ〈たましん〉へご相談ください。

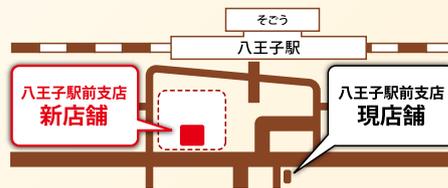


## 2010.11.22(月) たましん 八王子駅前支店 移転オープン!

地域の皆さまにとって、もっと便利に、もっと快適に。「たましん 八王子駅前支店」は、身近で利用しやすい店舗をめざし、11月22日(月)にサザンスカイトワー八王子1階に移転オープンいたします。どうぞこの機会に、お気軽にお立ち寄りください。職員一同、心よりお待ちしております。

<b>NEW</b> 全自動貸金庫	<b>NEW</b> ゆったりスペース	<b>NEW</b> 外貨自動販売機
平日夜7時まで、土日・祝日もご利用いただける全自動の貸金庫を新設します。	窓口もロビーもゆったりとしたスペースに。じっくりご相談いただけます。	ご旅行や出張の前に。外貨を簡単操作で、スピーディにお買い求めいただけます。

<b>NEW</b>  たましん すまいるプラザ 八王子	平日夜7時まで、土日・祝日もご利用いただける「すまいるプラザ」が誕生します。	
<b>コンサルティングスペース</b> 資産運用や年金・保険・各種ローンなど、専門スタッフがご相談を承ります。	<b>セミナールーム</b> 気軽にご参加いただける無料セミナーを開催いたします。	<b>パソコンスペース</b> マネープランに関する調べ物などに、無料でご利用いただけます。



**多摩信用金庫 八王子駅前支店**

【11月19日(金)まで】

現店舗	八王子市子安町1-3-10
現電話番号	 042-644-5111

【11月22日(月)から】

新店舗	八王子市子安町4-7-1 サザンスカイトワー八王子1階
新電話番号	 042-621-5711

## CONTENTS

### 04 特集1 素敵ライフのはじまりです!

# あたらしい 八王子、始動。

### 12 特集2 地元の味わいがたのしい、ほしくなる!

## 見つけた! 商店街の隠れブランド

#### ●interview

- 01 らぶはち・ストリートスナップ 八王子のココが好き
- 11 まちの人コマ イラストレーター／岸 潤一さん

#### ●column

- 15 **グルメ** わたしのオススメのお店
- 16 **ショップ** 休みの日に行ってみよ♪ 八王子のショップガイド
- 20 **女子会** はちガールの部屋 20歳の今、考えていること
- 23 **レシピ** 旬のはちやさいを食べよう  
里芋×ほうれん草、大根
- 25 **ライフ** 地元のお医者さんに聞きました  
生活面からトータルでケアしたいー北原脳神経外科病院ー

#### ●information

- 18 イベント&ニュース
- 21 アンケート
- 27 まち・インフォ
- 28 プレゼント+次号予告

今回はボクが  
ご案内いたします!

数字の8のカタチをしたゆるキャラ「はっちゃん」。八王子のまちに愛を運ぶ妖精で、愛くるしいその姿に癒されてしまう。媒体の中で案内役としてたびたび登場するので、よろしくね。



年齢:  
8歳

性格:  
好奇心いっぱい!  
のんびり楽道家

趣味:  
八王子のまち散策

キャラクターデザイン／杉本聡美(Aleph Zero.inc)

「らぶはち」とは  
ゆたかな暮らしの情報源として誕生する、八王子の新媒体です。みなさんの暮らしがもっと楽しく、あたらしい発見であるために、八王子の魅力を伝えられるよう心がけて参ります。

設置店リスト&  
プレゼント応募は  
ここからアクセス



携帯から  
GO!



発行  
八王子商工会議所  
(まちづくり八王子)

※本誌内の掲載商品価格はすべて消費税込み価格で表記しています。※本誌掲載の記事・写真・イラストなどの無断転載を禁じます。

# 八王子、始動。

ほくが南口を案内するよ!



Hachioji  
南口

## OLYMPUS HALL HACHIOJI

### オリンパスホール八王子

「音楽のまち八王子」のシンボルとして誕生する新市民会館。芸術文化の振興とまちの活性化が期待されます。プロデューサーには、世界的指揮者・西本智実氏が就任し来春から3年間、舞台芸術のプロジェクトがスタート!



2011  
4/2  
OPEN

## 八王子市街地開発のあゆみ



60万の人口にも対応できる市役所や「そごう」ができ、南北自由通路も広がった。

## 80年代

[おもなできごと]

1983 元本郷3丁目に新庁舎、八王子駅に駅ビルが完成

1989 八王子ニュータウンの建設に着手



(右) 1963年の八王子駅南口の南大通り。北口に回るためには切符が必要だった。  
(上) 当時の八王子駅南口の様子。駅前にあるのは牛乳屋と食堂くらいだった。



## 60~70年代

[おもなできごと]

1963 東八王子駅を移転し、京王八王子駅とする

1968 中央自動車道の八王子-相模湖間が開通

# 素敵ライフのはじまりです!



人にやさしく、  
自然にやさしい

# あたららしい

2010年11月、八王子駅の南口が大きく生まれ変わります! サザンスカイタワー八王子は、公共施設や商業施設と住宅で構成された便利な複合施設。マンション棟は、多摩エリアナンバーワンの高さを誇ります。駅直結のセレオ八王子は、保育園や大型家電量販店が入り、ファミリーにもうれしい施設としてオープン。ますます便利になった八王子で、楽しいひとときを過ごしませんか?

撮影/加藤泰三、山崎和治(STUDIO DUNK)、中村路人 取材・文/伊達砂丘、西塚奈保子(STUDIO DUNK) 写真提供/八王子市役所、『市民の写真集 八王子の今昔』揺籃社刊より

## CELEO HACHIOJI

### セレオ八王子

屋上と壁面を緑化し、環境に配慮した複合施設。仕事や学校帰り気軽にお茶やショッピングが楽しめるお店もたくさん。12月1日(予定)には保育園や学童保育ができるなど、八王子在住の子育てママたちもしっかりサポート。



11/11  
Grand  
OPEN

## SOUTHERN SKY TOWER HACHIOJI

### サザンスカイタワー八王子

1~3階には約30店舗の生活に密着した商業施設などが勢揃い。4階には市役所の総合事務所も開設し、市民サービスも充実。来春には音響にとことんこだわった、オリンパスホール八王子が誕生する。



12/1  
Grand  
OPEN

随分変わって  
きたんだね!



2006年に八王子南口地区再開発組合が設立され、2008年1月に工事着工となった。

## 00年代

[おもなできごと]

- 2005 先端技術開発・交流センターを旭町に開設
- 2006 八王子駅南口地区市街地再開発組合設立



八王子駅北口の新しい立体広場。駅構内の自由通路により、南口側にも連絡が可能に!

## 90年代

[おもなできごと]

- 1997 八王子スクエアビルが完成
- 1999 八王子駅北口マルベリーブリッジが利用可能に



+12/01(水) OPEN Seria

“手作りコーナー”で分かる Seriaの楽しみ方♪

日常を彩る100円ショップ「セリア」。陶器や造花で飾られた、明るくて優しい雰囲気の内には思わず長居してしまう人気ショップ。おすすめは雑貨や手芸用品などを組み合わせて提案する“手作りコーナー”。インテリア小物やアクセサリなど、オリジナルの作品が作れます。

3F Seria サザンスカイタワー八王子店  
☎042-649-6285 ㊟10:00～21:00

+12/01(水) OPEN

ふのり 布海苔をつなぎにした 『へぎそば』をぜひ食べたい!

ツルツルとした喉ごしが特徴の自社製そば『へぎそば』をメインに、四季折々の食材を用いた、季節感あふれる和食が味わえます。そばしゃぶやそばせいろのほか、日本酒の種類も豊富。和モダンな店内で、おいしい和食とお酒を心ゆくまで堪能してください!

3F そば酒房 凍や  
☎042-634-8525 ㊟10:00～23:30



旬の天ぷらと、美味しいお酒。そばの他にもこだわりのメニューが豊富



お買物からグルメ、芸術まで楽しめる!  
サザンスカイタワー  
八王子

JR八王子駅から、便利なデッキでつながるサザンスカイタワー八王子。1～3階に商業施設、4階に市役所総合事務所、4～10階はオリンパスホール八王子、9～41階の住居スペースで構成される。生活に密着したスーパーや書店、レストランなども続々オープンし、市民のニーズにもきちんと応えてくれます!一日中楽しめるサザンスカイタワー八王子で新しい毎日が始まります。

●各店舗へのお問い合わせは、オープン日よりお願いいたします



+11/20(土) OPEN



24時までOKでうれしい! 地元密着型のスーパー

八王子を中心に、多摩エリア、神奈川、埼玉で店舗展開する、お馴染みのスーパーアルプス♪ 南口店ならではの24時までオープンで、仕事帰りでも安心! 優れた商品に表示される「自信の品マーク」もポイントです。より豊かな食生活を目指した店内で、充実したお買い物を楽しめます。

2F スーパーアルプス 八王子駅南口店  
☎042-628-1313 ㊟9:30～24:00



広い店内で、ゆっくりお買い物できるのがうれしい! 電子マネーも使えます



+ '11年04/02 (土) OPEN

八王子が芸術のまちになる♪ 新たなプロジェクトも始動!

上野町にあった現市民会館は2011年3月をもって閉館。4月から南口に転移し、「オリンパスホール八王子」として新市民会館がオープンします!! 世界的指揮者の西本智実さんがプロデュースし舞台芸術を発表するプロジェクトなど、八王子の中心から新たな芸術が発信されていきます♪

4F ~10F オリンパスホール八王子(新市民会館)  
☎042-628-0802[~11/30]  
☎042-655-0802[12/1~]



+11/20(土) OPEN

CAFÉ DE CLÉA  
SINCE 1989

### ガーデンエリアに面した カフェテリアでほっと一息

白を基調としたヨーロピアンカフェ。挽きたて淹れたてにこだわった珈琲・紅茶メニューに加えて、“カフェめし”プレートやアフタヌーンセットなどメニューも豊富。こだわりのケーキと北海道ソフトクリームを使用したスイーツなど、女性のハートをつかむメニューが勢ぞろい！

1F カフェ・ド・クレア  
☎042-634-8215 ☎9:00～22:00

7

+12/01(水) OPEN

SWEETS PARADISE

### 人気のスイーツバイキングが 八王子に上陸♥

30種類以上のスイーツをはじめ、カレーやパスタなどの軽食も全て食べ放題。ランチはもちろん、カフェタイム、ディナータイム、1日中楽しむことができます。季節限定のスイーツも続々登場！ 楽しいフラワーデザインの店内で、思う存分おいしいスイーツを召し上がれ！

3F スイーツパラダイス八王子店  
☎042-634-8440 ☎11:00～22:00

6

+12/01(水) OPEN

グラン・デセオ  
フレンチスペイン料理

### 本場のスペインの味と空気を 堪能できます！

八王子の人気スペインレストラン「グラン・デセオ」がサザンスカイタワーに移転します。音響設備もパワーUP！ 毎週末のフラメンコライブ、月1回のサルサダンスパーティがより楽しめます。ディナーはもちろん、人気のパエリアが楽しめるランチタイムもオススメ！

3F スペイン料理 グラン・デセオ  
☎042-649-6480 ☎11:00～23:00

5



7-a



7-b



5-a



9



8



5-b

+12/01(水) OPEN

MAHANA  
LOCO'S TABLE

### HULAショーも見どころの ハワイアンダイニング

店に入れば、そこはまるでハワイ！ 毎週開催されるHULAショーを見ながらオリジナルロコモコを食べれば気分もハッピー♪ 日本人向けに甘く味つけされたロコモコのグレービーソースはやみつきになること間違いなし！ 結婚式二次会などの貸切パーティーにも利用できます。

3F Loco's Table MAHANA 八王子店  
☎03-5456-8784(本部)  
☎11:00～23:00

9



+11/20(土) OPEN

### 夜11時まで営業！ 仕事帰りに ゆっくり立ち寄れる本屋

八王子エリアに3店舗をかまえ、地元の人々に愛されるくまざわ書店が、南口店をオープン！ 雑誌、コミック、新刊から話題の本まで充実の品揃えを誇ります。平日は夜11時まで営業し、帰りが遅い人も便利で安心！ Kポイントカードを500円分貯めれば、お買い物券がもらえます。

1F くまざわ書店  
☎042-655-7560 ☎9:30～23:00  
(平日) 9:30～22:00(日祝)

くまざわ書店



多彩なジャンルの本を取り揃え、八王子市民のニーズにきちんと応えます！

8



+11/11(木) OPEN

**中央線駅ビル初出店!!フレンチスタイルのブーランジュリカフェ**

ヨーロッパのパンをメインに、本格的なサンドイッチやパティスリーを取り揃えるデリフランス。注文を受けてから作るオーダーサンドイッチは、幅広い層の女性に人気! パンは全て店内焼成で、特にフランス産発酵バターを使用したサクサクのクロワッサンはオススメです!

**3F デリフランス**  
☎042-631-5541 ㊟7:00~21:00

+11/11(木) OPEN

**全国1号店!心地よい空間のセルフサービスカフェで贅沢な時間を過ごそう**

早朝から深夜まで、八王子市民の生活に気持ちよくフィットするカフェとして新たにオープンする「エプロント」。希少価値の高いエスピリサント豆を使ったブレンドコーヒーや、素材にこだわったプレミアムホットドッグがオススメ! 幅広いニーズに応えるセルフサービスカフェです。



プレミアムホットドッグ380円、ブレンドコーヒー200円

**1F È PRONTO**  
☎042-631-3715 ㊟7:00~23:00



ランチにもオススメ!!

2-a



1



2-b

育児施設が充実! 環境にも配慮したビル

**セレオ八王子**

南口駅前広場前に新しくオープンするセレオ八王子。1階には保育園と学童保育が入り、小さいお子様のいる家族にとって、便利で快適な施設に! 1~5階には八王子最大級の品揃えを誇る大型家電量販店と、ベーカリーや洋菓子店などが並びます。「環境に配慮したビル」として、ビルの自由通路やメインエントランスにLED照明を使用、快適で環境にやさしい商業施設が誕生します。

●各店舗へのお問い合わせは、オープン日よりお願いいたします



お友達もたくさんできるよ!



4



3-c



3-a



3-b

自宅トレーニンググッズもあります

+12/01(水) 開園予定

**便利で安心! 子供たちを見守る学童保育**

学研キャンパスは、子供たちの「考える・学ぶ喜び」を育む教育コミュニケーションプラザ。多彩な学習コースを用意し、0歳から中学生まで学べる環境を提供しています。駅前直結という立地条件も、親子にとって便利で安心! 健やかな子供たちを育てます。

**1F 学研キャンパス**  
☎042-521-2378 ㊟下校時~19:00 ※コースによって異なります。

+12/01(水) 開園予定

**子供の発育に合わせたカリキュラムがうれしい保育園**

学研キャンパスとともに幼児向けの保育園、ココファン・ナーサリーもオープン。子供たち一人ひとりの発達に合わせてサポートします。絵本や図鑑をふんだんに取り入れ、遊びながら楽しく学べる環境もポイント。お子様のいる共働きのご夫婦にも心強い施設の誕生です。

**1F ココファン・ナーサリー八王子**  
☎042-631-5531 ㊟7:00~20:00 (月~土)

+11/11(木) OPEN

**八王子エリア有数の広さを誇るビックカメラがオープン!**

豊富な品揃えと丁寧なサービスで人気のビックカメラが、セレオ八王子の1~5Fにお目見え。家電製品はもちろん、おもちゃやゴルフ用品、自転車、フィットネス、寝具にお酒など、人々の生活に密着した商品も取り扱っています。駅直結の便利な環境もうれしい限り!

**1F ~5F ビックカメラ**  
☎042-646-1111 ㊟10:00~21:00年中無休



知れば  
知るほど  
楽しくなる



# 八王子駅南口のここがステキ!

この秋ついに生まれ変わる八王子駅南口。新しいショップだけでなく、さまざまな市民施設がぞくぞくと誕生。つい足を運びたくなる、開放感あふれるスペースに注目!



**A** サザンスカイタワー八王子

どちの木デッキには太陽光パネル、通路にはLED照明を採用し、環境にやさしくまさに憩いの施設。スーパーやレストランなども夜遅くまで開いていてうれしい!

## Floor Guide

地下2階・地上41階 駐車場349台

1F~3F 商業施設

4F 市役所  
(八王子駅南口総合事務所)  
11/26 OPEN

4F~10F オリンパスホール八王子  
(新市民会館)4/2 OPEN

9F~41F 住居スペース (390戸)



**B** オリンパスホール八王子

さまざまな演目に対応できるホールでは、ゆとり席や親子席など、あらゆる世代が利用できるようバリアフリー設計。クラシックコンサートに対応できる音の響きの良さも特徴だよ!



**C** セレオ八王子

多くの人が訪れるショッピングセンターだからこそ、緑豊かな八王子の自然にこだわりライフスタイルを提案。壁面の立体感あるグリーン設置もポイント!

## Floor Guide

地下2階・地上6階

B1F~B2F 駐車場約92台

1F ビックカメラ、  
カフェ、フーズ・コンビニ  
保育園、学童保育  
12/1 開園予定

2F (駅コンコースフロア)  
ビックカメラ、カフェ・フーズ

3F~5F ビックカメラ



八王子市役所については  
P27を見てね!



北口から南口へと続く自由通路は、JR八王子駅の入口。以前より明るくなって広々としたスペースを通過し、並木道を見渡せる吹き抜けの広場へ。



**D** 南北自由通路

閉塞感のあった南口駅前が、緑あふれる広々とした空間になって、交通の利便性がぐんとアップ

- ① どちの木デッキ
- ② 南北自由通路
- ③ 地下駐輪場
- ④ 交番
- ⑤ バス乗り場



**E** 駅前広場

## ★ 南口まちびらき記念フェスタ開催! みんなで一緒に“まち”を楽しんじゃいましょう! <http://hachioji.mycl.net/802machibiraki/>

### へブンアーティストがまちをジャック!

11/27(土)  
12:00~15:30 map C 他

場所:南口~西放射線ユーロードにかけて7ヶ所、主催:南口推進PJ実行委員会、出演:へブンアーティスト、協力:東京都/まちづくり八王子

東京都公認の大道芸のスペシャリスト集団「へブンアーティスト」が、駅の北と南を中心に、まち中で様々なパフォーマンスを繰り広げます。多摩地区初上陸の「本場の大道芸」、これは見ないとい生の損かも!?

### はち野菜市場出現、出張「道の駅」

11/27(土)・28(日)  
10:00~15:30 map F

場所:南口1F広場、主催:道の駅八王子滝山、協力:南口推進PJ委員会

南口1Fのオープン広場で、はち王子野菜の即売会が行われます。新鮮な朝採り野菜に、冬を彩る鉢植えの即売会、数量限定でもつ煮込み汁や焼き芋なども振る舞われますよ。今や東京最大の生産量を誇る八王子野菜、ぜひ味わってみて!

### ファミリーフェスタ 八王子2010

11/28(土)  
11:00~15:30 map G

場所:南口再開発ビル北広場、主催:南口推進PJ実行委員会、協力:東日本旅客鉄道(株)/富士急行(株)

北JR貨物敷地内では「南口まちびらき」を祝って、子どもも大人も楽しめる、盛りだくさんのイベントを開催。ミニSLが走る会場では、なりきり駅長の撮影会や駅弁ブース、屋台村も登場!楽しいこといっぱいのイベントにGO☆

### タッチラリーでお得をGET!

11/27(土)~12/5(日)  
11:00~19:00

場所:南口~北口周辺指定場所、主催:八王子商工会議所「まちづくり八王子」

駅の南口と北口周辺エリアに8ヶ所設置されたタッチパネルに、SuicaかPASMOをタッチしてみてください、豪華プレゼントが当たるかも!! 期間中は2回までチャレンジできるので、まちを散策しながらタッチしてみてください

### キッズダンスフェスタ 八王子

12/5(日)  
13:00~15:30 map C

場所:南口再開発ビル北広場、主催:スマイルキッズ、協力:八王子南口推進PJ実行委員会

参加資格なんてなし! ファンキー・モンキー・ベイビーズが作詞した「ぼくらの八王子」にあわせ、みんなで一緒に踊ろう! 歌・作曲・振付を担当した、たにぞう氏主催の「スマイルキッズ」によるダンスレクチャーもあるよ!

※株式会社バスモ商標利用許諾済 第18号(シナジーメディア株式会社 許諾) ※PASMOマーク及びPASMOは株式会社バスモが本商品・サービスの内容・品質を保証するものではありません。 ※株式会社バスモの都合により、予告なくPASMOカードが交換されることがあります。 ※「PASMO」は株式会社バスモの登録商標です。

※東日本旅客鉄道株式会社 Suica利用承認第22号(シナジーメディア株式会社 許諾) ※当該承認は、東日本旅客鉄道株式会社本商品・サービスの内容・品質を保証するものではありません。 ※東日本旅客鉄道株式会社の都合により、予告なくSuicaカードが交換されることがあります。 ※「Suica」、「モバイルSuica」は東日本旅客鉄道株式会社の登録商標です。

# おしゃれも、キレイも、グルメも 八王子東急スクエアは HAPPYがいっぱい。

あたらしいファッション、ライフスタイルをより楽しく、  
よりHappyに…。高さ60メートルの吹き抜けと、  
約70の専門店が、あなたのプライベートを豊かにする  
お手伝いをいたします。



## 5 無印良品

F 生活雑貨 TEL:042-643-8324



生活者の視点から考えた良品。

着心地よく体になじむ衣料品。使い勝手を第一に考えた生活用品、おいしくて健康にも役立つ食品など。基本を守りながら、現代の暮らしに合わせて新しい提案を続ける無印良品の数々。広々と落ち着いた店内で、どうぞお手にとってご覧ください。

## 5 プラザ

F 輸入生活雑貨 TEL:042-643-8351



キュートな雑貨やコスメが勢揃い!

世界中から新しい発見や驚きのある商品をセレクトし、いち早く発信している輸入生活雑貨店。菓子・家庭雑貨からコスメ・ファッション雑貨まで幅広い品揃え。毎日の生活にワクワク・ドキキをご提供する新しい空間をご提供します。

## 6 エディー・バウアー

F カジュアルウェア&グッズ TEL:042-643-8357



アウトドアウェアをルーツとするシアトル生まれの  
カジュアルウェアブランド。

機能性に富んだアウトウェアをはじめ、上質な素材を厳選し、着心地を追求したニットやシャツ、バッグ、小物までトータルコーディネートをご提案する幅広いアイテムを取り揃えています。アクティブで快適なライフスタイルをお望みの方へ、上質なアメリカンカジュアルウェアをお届けします。

## 6 ユニクロ

F カジュアルウェア TEL:042-643-8603



ユニクロの服、それは「MADE FOR ALL」

いつでもどこでも、誰にでも着られる上質なカジュアルウェアはカラーバリエーションも豊富。国籍、年齢、職業、性別、人種を問わない「本当に価値のある服」をご提供いたします。あなたのお気に入りの一着が見つかるはず。

## 7 新星堂/ロックインミュージック

F CD・DVD / 楽器・楽譜 TEL:042-643-8369



ライフスタイルを“もっと楽しむ”がキーワード!

落ち着いた雰囲気店内にはCD・DVDが約50,000タイトル!最新の新譜はもちろん、インディーズ作品、定番作品やベスト盤、懐かしのアルバム、永遠の名作までのこだわりのラインナップに、「音楽をプレイする」楽器がプラス。電子ピアノやエレキギター、バンドスコアからピックなどのアクセサリまで、充実な品揃え。欲しかった1枚、お探しのアイテムがきっと見つかります!

## 7 くまざわ書店

F 書籍 TEL:042-643-8791



話題の本から専門書まで、快適な空間で  
ゆっくりとしたひとときを。

新刊書はもちろん、ベストセラー、映像化コーナー、書評コーナーで旬の本をお届けします。また、毎日の暮らしに役立つ実用書やお子様とお買物を楽しんでいただける児童書売場も充実。ビジネス書は実務書まで豊富な品揃え、看護・介護の専門書も満足のラインナップでお客様をお待ちしています。ご祝儀袋、カード、レター類も販売しております。検定受付も、どうぞご利用ください。

八王子で活躍する人と、そのまちの  
一コマ(風景)をご紹介します。  
撮影/加藤泰三 文/荒井さやか

イラストレーター

# 岸潤一さん

道行く人々の目に止まる  
イラストを追及しました

## Junichi Kishi

イラストレーター。80年神奈川県生まれ、在住。日本デザイナー学院卒業。02年よりフリーで活動開始。『阪急百貨店』『マスターカード』『東京新聞』など、多数の企業広告、雑誌、書籍などのイラストを手がける。2010年7月より、京王沿線生活マガジン「あいぼりー」の表紙イラストを手がける。  
<http://www.junichi-k.com/>

**僕**にとって八王子は、学生時代にサークルの飲み会でよく訪れていた馴染み深い街です。八王子のフラッグを作るにあたって、商店街だけでなく市内の至るところを見て回り、当時をいろいろ思い出しました。今回、フラッグ制作のために工事関係者以外まだ誰も立ち入っていない、とちの木デッキに登らせてもらえたのは貴重な経験でしたね。街の象徴となるフラッグは、デザインと色彩の異なるものを二種類作成しました。縦長の方は、ランドマークのサザンスカイタワーをメイ

ンに都会的な開放感を、もう一方は八王子まじりの御輿を配置して、歴史や伝統を表現しました。新旧共存しているところがこの街の魅力だと考えています。製作過程で一番苦労したのが、文字のレイアウト。知り合いのディレクターの方にフォント作りをお願いしたのですが、歩きながら見てもらうことを考慮し、程よく洗練され、なおかつ視認性の高いものをと、かなり検討を重ねました。イラストだけでなく文字の配置にも注目していただければうれしいですね。



### 新生八王子の象徴 街を彩るふたつのフラッグ

新しい八王子の魅力を幅広く伝えるべく、今回製作されたフラッグは総数800枚。商店街を中心に、実に100ヘクタール以上にも及ぶ区画に掲げられる。地域のフラッグのデザインをプロのイラストレーターに依頼するということは全国的にも珍しいが、「数十年にも及んだ大規模な再開発の完了を記念して」最終的には岸さんを起用することが決まった。

地元の味わいがたのしい、ほしくなる!

# 見つけた! 商店街の隠れブランド

お買いもの散策マップ付

Hachioji  
北口

知る人ぞ知る「八王子ブランド」を求めて、北口商店街を歩いてみました。地元で古くからあるものや、地元で作られたおいしいものもたくさん!! みなさんもお気に入りを探してみてくださいね♪

撮影/山崎和治(STUDIO DUNK)、池田真理 文/伊達砂丘、西塚奈保子(STUDIO DUNK) イラストマップ/志賀あき(BUD)

## 手作り雑貨

### 誰もが少女にもどれるかわいい雑貨店

もともとインターネットのみで手作り帽子を販売していた河村さん親子が、今年6月にショップをオープン。アクセサリから本格パッチワークのバッグ、お人形まで、ひとつひとつ、親子の思いのこもった作品が並ぶ。八王子の手作り作家さんの作品もとりあついています。

#### ●赤ずきんちゃん AKAZUKIN CHAN

Ⓧ八王子市元横山町2-22-8 トレンタハウス1F ☎042-626-2535 Ⓧ平日11:00~18:00、土日12:00~19:00 Ⓧ不定休 Ⓧなし ⓍCARD×



1 思わずほほえんでしまうかわいい人形のラインナップ 2 入り口では、手作りの看板がお出迎え 3 アクセサリーから帽子まで商品のすべてが作家さんによるハンドメイド

世界にひとつだけの  
雑貨に出会えます♪

店長 河村直美さん



#### あにまるデカかおゴム

八王子手仕事アートマーケット(毎月第2土曜開催)でも人気のヘアゴム。各300~500円

## イタリア料理

### 静かな通りに佇む、小さなトラットリア☆

今でも1年に一度イタリアへ料理の勉強をしている、森田シェフこだわりの郷土料理が味わえるお店。本場イタリアの郷土料理をベースに、地元・八王子の食材を味わってもらおうというのがシェフのこだわり。自家製のパスタやチーズがオススメ!

#### ●トラットリア・カンパーニャ TRATTORIA CAMPAGNA

Ⓧ八王子市三崎町1-5 ☎042-627-1201 Ⓧ11:30~14:30(LO)、18:00~21:30(LO) Ⓧ月曜 Ⓧなし ⓍCARD○



1 日当たり抜群の店内でおしゃべりもはずみずみ 2 自家製チーズとフルーツトマト、バジリコの手打ちパスタ 3 本場のイタリア人にも「カンパーニャ(田舎)のトラットリアのようだ!」とお墨付きの外観♪

自家製のパスタや  
チーズも、ぜひ  
味わってください!

店員 森田善規さん



#### 陣場りんごとナッツ、 自家製チーズのラビオリの オープン焼き

生パスタで作ったりんご入りラビオリは一度食べるとやみつきに♪1400円



◁ きものと雑貨

カジュアルでおしゃれな呉服屋さん

特別なときだけでなく、若い人にもきものをカジュアルに着こなしてほしい。そんな思いから生まれたアットホームな呉服屋。華やかでモダンな帯や和雑貨は、見るだけでも飽きません。バッグなど、オリジナル商品にも注目です。今年10月からは、おしゃれな和カフェスペースもオープン。モダンでかわいいきものコーデを楽しもう♪

● 坂本呉服店 SAKAMOTO GOFUKUTEN

⑧八王子市八日町6-5 ☎042-622-3747 ⑨10:00～18:00  
⑩水曜、第1・3火曜 ⑪あり(3台) ⑫CARD ○



1 オリジナル和雑貨もたくさん! 2 カラフルな手ぬぐいや帯が豊富に揃う 3 オープンしたばかりのカフェスペースは大正ロマンの香り

コジマナオコさんの  
イラスト入りバッグも  
キュート♪

店員 飯泉竜子さん



反物と帯

シルクウール反物29  
400円、正絹帯3990  
円、ちりめんの帯あげ  
4200円、帯じめ3990  
円、半衿2625円

▷ パン

外観もおしゃれな小さなパン屋

小さいながらも、11時の開店と同時に行列ができるほどの人気ぶり。商品のほとんどが、フランスの伝統的な製法で作られています。地元・八王子いそぬま牧場の牛乳を使ったパンなど、素材へのこだわりも十分。シンプルなのに味わい深いパンをぜひご賞味あれ!

● ぶーる・ぶーる・ぶらんじぇり  
Boule Beurre BOULANGERIE

⑧八王子市八日町10-19 ☎042-626-8806 ⑨11:00～18:00  
(パンが売り切れ次第終了) ⑩毎週火曜、水曜、隔週月曜 ⑪なし  
⑫CARD ×



1 パンに練りこまれる八王子いそぬま牧場の牛乳は、地元のやさしい味 2 トリコロールカラーがかわいい外観

製法にこだわった  
パンを揃えて  
お待ちしております

店員 鳥居ひとみさん



ミルヒの食パン

仕込みの際水を一切使わず、八王子産牛乳だけを使ったパン(380円)は金、日曜日のみ販売



ぜひお立ち寄りくださいね

中央・社長 森祥一さん

◁ おでん種・鮮魚

3代目社長の優しい人柄に感動!

八王子で3代続く、八王子・ユーロード商店街の名物店。たくさんのおでん種と、氷で冷やされた新鮮な魚。ベテランのおでん職人、元気な社長の姿、ずっと変わらないお店の姿がここにあります。学校や病院など、たくさんの八王子の施設にも配送しています!

● 小田原屋 ODAWARAYA

⑧八王子市横山町10-9 ☎042-642-1402 ⑨9:00～18:30 ⑩日曜 ⑪なし ⑫CARD ×



1 昔ながらの商店街の魚屋さんという雰囲気 2 新鮮で厚みたっぷりの魚がショーケースに並ぶ 3 ずらりと並べられたおでん種。そのままでもおいしい!

自家製おでん種

1枚30～200円。餃子入りなど種類も豊富☆揚げたてを食べながら商店街を歩くのもオススメ!



豆・雑穀

国産にこだわった豆や味噌が勢揃い

文久の創業以来、地元の人々から愛される埼玉屋。国産豆30種類、雑穀約15種類のほか、かつお節や調味料など、素材にこだわった商品が豊富に揃っています。2Fのキッチンでは、生の米こうじを使った味噌作り講習会を開催。若い夫婦から男性、中高年代と、幅広い層の人が参加しています。

●埼玉屋本店 SAITAMAYA HONTEN

①八王子市八幡町3-19 ☎042-622-1744 ②10:00～19:00 ③日曜 ④あり(1台) (CARD) × ※味噌作り講習会の詳細はHPを参照 <http://www.saitamaya.co.jp/>



1 店頭には、北海道をはじめ全国からとり寄せた豆をディスプレイ  
2 楽しい味噌作り講習会の様子



埼玉屋の  
こだわり味噌(つぶタイプ)  
新潟産農業不使用の大豆、国産米100%の米こうじを原料に熟成させた味噌。1kg1407円

こだわりの  
おいしいお味噌を  
ぜひどうぞ!!  
女将 長谷部美野子さん



手芸雑貨

明治から続く老舗の手芸屋さん

手芸品や洋裁用具はもちろん、手芸の実用書まで、幅広い商品が揃う。天井まで届く毛糸の品揃えには圧巻! 午後は編み物の講習会も開いており、スタッフが丁寧に説明してくれる。作り方がわからないという人も気軽に訪れてみよう(13:00～17:00まで)。

●くればやし 絲の店 KUREBAYASHI ITO NO MISE

①八王子市横山町19-2 ☎042-642-1681 ②平日10:00～19:30、休日10:00～19:00 ③水曜 ④あり(3000円以上お買い上げの方は共同駐車場が1時間無料) (CARD) ○



1 毛糸が豊富に揃う店内。中にはモラ柄など、レアなアイテムも  
2 手芸のことを熟知したスタッフがレクチャーしてくれる



マフラー

この冬はプッチマフラーやスノードに注目。赤×黒ラメ入りマフラー1260円、無地マフラー1029円



ニット帽やマフラーの  
編み方も気軽に  
聞いてください♪  
店員 小日向のぶえさん

フランス料理・BAR

八王子の名店が目指す、地産地消

ウェディングも頻繁に催され、常連さんも多い。入り口から右手がBAR、左手がフランス料理、来店者層も様々で、八王子市民に愛されるステキな名店です。地元でとれたフレッシュな野菜を使ったメニューが人気。ぜひ一度味わって!

●レストラン&バー シーン RESTAURANT BAR SCENE

①八王子市明神町4-7-15 ☎042-645-8888 ②レストラン11:30～14:00(L.O.)、17:30～21:00(L.O) バー17:30～1:00(L.O) ③月曜 ④あり(5台) (CARD) ○



1「ホタテ貝のつば焼き ブルゴーニュ風」1050円 2ひよどり山の畑でレッコラを収穫中! 3シックなBARフロア

グレッグ・レギューム  
ヒヨドリ山でとれた野菜を使ったサラダ。840円



もっと、地元ブランドを  
盛り上げていきたい!  
オーナー 杉野福廣さん





## 人気の秘訣はふわふわ卵 オリジナル坦々麺が イチオシ!

「五十番」の坦々麺がほかと違うのは、泡立てたふわふわの卵で麺をとじているところ。ピリッとした辛みの中にまるやかさが加わっていて、ボリューム満点なのにすごく食べやすいんです。卵好きの方にもオススメ! ヘルシーな野菜坦々麺もありますよ。あと、サイドメニューのオススメはレバニラ炒めですね。鉄鍋で強火で炒めているから、独特の臭みがなくて、白いごはんと相性がぴったり。いろんな人に足を運んでもらいたい、八王子の名店です!



### 中華食堂 五十番

⑧八王子市横山町5-6  
☎042-642-8964 ⑨11:30~15:30、16:30~21:00 ⑩水曜 ⑪なし (CARD)×



1 レバニラ炒め650円 2 店内には、東京造形大の学生の作品も展示されている 3 一番人気のオリジナル坦々麺580円。スープと卵の組み合わせが絶妙の一品

## オリジナル坦々麺



卵のふわふわ感がたまりません!!



# わたしのオススメのお店

地元のみなさんがおっぺす、イチオシのグルメ情報をお届け〜♪  
知っているあの人、あのお店が登場するかも?! 次回も要チェックです。

※Oppesとは、八王子で使われてきたなじみ深い言葉で「押す」「イチオシ」を意味します。

私がオススメします!

### 大洞慶子さん(24歳)

八王子の老舗料亭「坂福」の4代目。「八王子のグルメのことなら、なんでも聞いてください!」



## キッシュプレート

ひと皿でボリューム満点のお気に入り!



1 手前・キッシュプレート893円、奥・チキンの和風カレー840円 2 定番の人気スイーツ、たっぷり卵のプリン420円 3 気負わずに長居できる優しい店内が魅力



## 八王子のカフェご飯が楽しめます!

一番人気のキッシュのプレート。自家製パンとベジタブル(またはシーフード)を添えたカフェご飯は、とっても丁寧でおいしい! 店長さんのお話では八王子でキッシュが食べられるお店って少ないんだとか。奥も私のお気に入り、チキンの和風カレー。キッチンの中で女性スタッフさん達が、一生懸命お料理している姿に癒されます。



CAFÉ Ocappa ⑧八王子市東町3-8 2F ☎042-643-3855 ⑨11:30~20:00 ⑩日曜 ⑪なし (CARD)×



## ビールならここ。老舗のアイリッシュパブ

雰囲気抜群の八王子で老舗のアイリッシュパブ「ザ・ガリバー」は、とにかくビールの種類が豊富! 女性向けのフルーティなものから地ビールまで、きっと好みの一杯に出会えるはず。季節ごとの新鮮な果物を使ったカクテルもオススメ。奥には暖炉つきの個室もあって、一人やペアではもちろん、団体でもくつろげます。



アイリッシュパブ ザ・ガリバー ⑧八王子市横山町7-6東亜第七ビル1F  
☎042-646-4953 ⑨17:00~3:00 ⑩なし ⑪なし (CARD)○

1 英国製の趣あふれるカウンターバー 2 チキンと茸のパングラタン1080円 3 女性に人気のカンパールと生ハムのクレープ包み焼800円



## カンパールと生ハムのクレープ包み焼



とろける食感にいつもうっとり~☆

スポーツ  
クラブ

## メガロス八王子

めがろすはちおうじ

10年8月に大リニューアル。お腹周りを引き締めるなら!

効果が実感できるパーソナルメニューなどカウンセリングに定評のあるメガロス八王子が、パワーアップ。トレーニング開始から来館20回目までコーチがサポート。今ならお得な入会キャンペーンも実施中!

①八王子市子安町1-16-11  
☎042-644-5500(要予約)  
◎平日9:30~23:30、日・祝10:00~20:00 ◎金曜  
◎644台 ◎レギュラー会員(月会費9450円)、スーパーナイト会員(月会費7980円)  
http://www.megalos.co.jp



1 施設見学・体験は随時受付中 2 豊富なマシンを導入して大規模リニューアル!

施設体験料  
通常3150円  
→1000円!

提示: 受付時 お一人様1回限り、1枚につき2名様まで利用可 有効期間: 2010年11月10日~2011年1月31日

イタリアン  
レストラン

## 高尾山Fumotoya

たかおさんフモトヤ

本格石釜ピッツァと足湯に浸かれるイタリアンでホッと

高尾山の麓にあり、高温で焼き上げる外はカリッと中はもっちり石釜ナポリピッツァ。登山の疲れを癒す足湯や女性用更衣室もあり、温かい料理と一緒にゆったり過ごせる。手作りケーキやジェラートで休憩も◎

①八王子市高尾町2241  
☎042-667-7568 ◎平日  
11:00~17:30、土日祝  
日10:00~18:30、2月  
のみ平日~17:00・土日祝~  
18:00 ◎無休(2月のみ  
火曜定休) ◎4台 ◎CARD可  
http://www.urban-inc.co.jp/fumotoya



1 マルゲリータ1300円、ハーフ900円 2 足湯はお一人様200円

足湯無料  
ご招待券  
プレゼント

提示: 来店時 お一人様1回限り、1枚につき1名様のみ利用可 有効期間: 2010年11月10日~2011年11月10日

限定\*クーポン\*付き!  
使うときは「らぶはち」を提示してね♪

休日に行ってみよ♪

# 八王子の ショッピングガイド



らぶはち見ました♪  
が合い言葉

新しくオープンしたお店やお馴染みのお店まで、話題のお店が勢揃い。休日は何しようかな...というあなた、気分転換に出かけてみてはいかがですか?! クーポン付きのお店は、利用条件を良く読んで「らぶはちを見ました」と伝えてね。

いろいろなジャンルのお店をまとめてご紹介!

旅行

## JTB八王子支店

JTBはちおうじしてん

合言葉は「あなた視点で旅の満足つくります」

心が動いたらJTB。いい人と出会う、いい旅見つけに行こう。クルーズコンサルタント、行きたい国のスペシャリストなど各方面に精通したスタッフが心に残る旅をサポート。国内なら「スペシャル沖縄」お得なクーポン、るるぶ付! レンタカーは1日お一人様500円でOK! 海外なら「エジプト」ベストシーズン到来! ルックJTBなら直行便でら〜くらく!!

①八王子市旭町13-10 三井住友海上八王子ビル内  
☎042-646-2624 (国内旅行) 042-646-2615  
(海外旅行) 042-644-5651 (団体旅行)  
◎月~金曜10:00~19:00、土・日曜10:00~  
18:00、団体は月~金曜9:30~17:30  
◎祝日、年末年始(12/30~1/3)  
◎契約駐車場あり ◎不要  
◎CARD可(デビットカードも可)  
http://www.jtb.co.jp/shop/hachioji/



1 エースJTB、ルックJTBのほか、各社パッケージ商品も取り扱う 2 「私たちが待ってま〜す!」 3 海外・国内ウエディングもおまかせ

先着50名様限定  
レンジスチーマー  
プレゼント

来店時に「らぶはちを見た」と伝え、宿泊を伴う旅行成約の方に限り 有効期間: 2010年11月10日~12月29日

呉服店

## 荒井呉服店

あらいごふくてん

### 大正元年創業の老舗呉服店 「きもの美人」をサポート!

地元へ愛され、創業100周年を迎えた荒井呉服店。品揃えは豊富で、さまざまな催事も開催。振袖購入の際には、いつでも着付無料サービスや10回払い手数料サービスなど、うれしい6大特典がつく。レンタルやお手入れなども充実。また、1回2時間、月3回、4カ月の「荒井きもの着付け教室」も開催中。土曜の午後なので友達とお母様と参加してみてください!

⑧八王子市八日町9-8 ☎042-625-5291  
⑩10:00～18:30 ⑬水曜 ⑮15分 CARD可  
<http://www.araihokuten.co.jp/>



1 広い店内には振袖をはじめ豊富な品揃え。世代を問わず、着物のことなら何でも気軽にご相談を。成人式も受付中  
2 初心者も安心な着付け教室を開催中! 3 シンガーソングライター松任谷由実さんの生家

ふりそで  
30,000円  
お値引券

提示: 会計時 振袖セットお買上の方に限る  
お1人様1回限り、1枚につき1名様のみ利用可  
有効期間: 2010年11月10日～2011年1月31日

ゲーム  
センター

## ジョイランド イコイ

じょいらんどいこい

### 懐かしのゲームから最新機種まで楽しさ爆発!

ゲーマー・芸能人注目の店。格闘系「鉄拳」やドライブ系「湾岸」は設置台数エリアNo.1。世界でもレアなマニュアル6速の「バトルギア」もあり、「ボーダーブレイク」「サイバーダイバー」などマニア心をくすぐる品揃えだ。

⑧八王子市東町13-13  
☎042-645-2739  
⑩平日10:00～25:00  
⑬無休 ⑮なし ⑯不要  
CARD/パセリのみのみ



1 地元へ愛されて30年! 2 ゲーム好きなスタッフが丁寧に案内してくれる

Check!

音ゲー・ドライブゲームは  
毎月サプライズサービス実施中!

カフェ&  
レストラン

## CAFÉ DE CLÉA(カフェ・ド・クレア)

かふえ・ど・くれあ

### ガーデンエリアで香り高い珈琲・紅茶を!

一杯一杯淹れたてにこだわった香り高い珈琲や紅茶でホッと一息つけるカフェ。洋菓子で名高い「ロイスダール」のケーキ・焼き菓子をメインに北海道ソフトクリームを使用したデザートもオススメ。カフェならではのランチプレートやアフタヌーンセット等お得なセットもあり。

⑧八王子市市安町4-7-1  
サザンスカイタワー1F  
☎042-634-8215  
※11/19迄 問い合わせ/  
クレア本部042-643-1110  
⑩9:00～22:00  
⑬基本、年中無休 ⑮なし  
⑯不要 CARD不可  
<http://www.clea.co.jp>



1 アフタヌーンセットで優雅なひとときを 2 パスタセット(写真はイメージ)

ご飲食のお客様に限り10% OFF  
(テイクアウト除く) 会計時に「らぶはち」を提示  
有効期間: 2010年11月20日  
～2011年1月31日

そば・和食

## そば酒房 凜や

そばしゅぼうりんや

### 和モダンな空間で喉ごしツルツルのへぎそばを

古くから越後地方で食される「布海苔(海草)」を繋ぎとした、ツルツルとした喉ごしが特徴の「自社製へぎそば」をメインに、季節感溢れる和食をご用意。忘・新年会及び年越しそばのご予約も承り中。

⑧八王子市市安町4-7-1  
サザンスカイタワー3F  
☎042-634-8525  
※11/30迄 問い合わせ/  
クレア本部042-643-1110  
⑩11:00～23:30  
⑬基本、年中無休(予定)  
⑮なし ⑯不要優先  
CARD可 <http://www.clea.co.jp>



1 そばしゃぶ(写真はイメージ) 2 旬の天ぷらと美味しいお酒もどうぞ

食事された  
お客様に限り  
「そばアイス」  
サービス

受付時に「らぶはち」を提示  
有効期間: 2010年12月1日  
～2011年1月31日

ハワイアン  
ダイニング

## Loco's Table MAHANA 八王子店

ろこずてーぶる まはな はちおうじてん

### 各種記念日や忘年会は特別な空間マハナで決まり!

ハワイにトリップしたような空間で、トロピカルカクテルと自慢のハワイアン料理がいただけるレストラン。日常では味わえない「フラダンスショー」も楽しめる。オープン記念特典や記念日特典もあるよ!

⑧八王子市市安町4-7-1  
サザンスカイタワー3F  
※11/15までは  
マハナプライダルデスク  
☎03-5456-8784  
それ以降の問合せはHP  
をチェック!  
⑩11:00～24:00  
(L.O.23:00)  
⑬不定休 ⑮有料 ⑯不要優先 CARD可  
<http://www.4-mahana.jp>



1 本格ハワイアンに舌鼓 2 トロピカルカクテル片手にリゾート気分を味わって!

限定10日間! オープン記念  
ハワイを体験できる  
スペシャルコース「HAWAII」  
(料理6品+トロピカル  
カクテル1杯) 2010円  
来店時に「らぶはち」  
を提示、1枚につき  
10名様まで利用可  
有効期間: 2010年  
12月1日～10日

# Event & News

みんなの街・八王子の年末年始を楽しませてくれるイベント&ニュースをご紹介します。  
お祭りやセール、キャンペーンなど盛りだくさんなので、じゃんじゃん参加しちゃおう!

## 八王子あきんど祭り2010

11/19(金)～12/12(日)

買い物は地元の商店街へ。八王子の30の商店会が参加する歳末イベント。合同企画として、参加している商店会で買い物すると、2011年1月28日に八王子市いちょうホールで行われる「新春お笑いチャリティー演芸寄席」(笑福亭鶴光、植松しのぶなど出演)に抽選でペアでご招待。詳細は、チラシやポスターをチェックしよう!

◎八王子市商店会連合会 042-623-6311

## 八王子いちょう祭り

11/20(土)・21(日)9:00～17:00 ※日曜は16:30終了  
会場:甲州街道、追分町～高尾駅～小仏閑跡、陵南公園周辺など

甲州街道のいちょう並木で行われる市民手作りのお祭り。オリエンテーリングやクラシックカーパレード、食べ物や物産の出店もあり。色



付くいちょうの下で食欲を満たしつつ、盛り沢山の催しを楽しんで。

◎八王子いちょう祭り事務局 042-668-8383

## 八王子市夢美術館 水木しげるの世界ゲゲゲの展覧会

11/26(金)～2011年1/23(日)

「ゲゲゲの鬼太郎」で知られる国民的漫画家・水木しげるの世界を紹介。常に子供のような心を大切に作家の魅力や伝え、世代を超えた人気の秘密に迫る。



「妖怪大進撃」◎水木プロダクション

◎八王子市八日町8-1 ビュータワー八王子2F  
◎042-621-6777 ◎10:00～19:00(入館は18:30まで) ◎月曜(祝日の場合は開館)、12/29～1/3  
◎一般500円、学生(小学生以上)、65歳以上250円  
http://www.yumebi.com

## 「隣人祭りマップ」を手に街を歩いて 80以上のお店を楽しもう!

2010年12/1(水)～2011年1/31(月)  
(店舗により異なります。マップをご覧ください)

南口のサザンスカイトワー4階の市役所の支所に置いてある「隣人祭りのマップ」を手に入れて、マップ内の80以上の店のイベント、サービスと八王子の街歩きが楽しめる企画。各お店のサービス内容は、マップを確認しよう!

八王子「隣人祭り」有志の会 ◎八王子市横山町21-8  
◎042-642-1776(スマイル薬局内) ◎8:00～20:00

## JA八王子農業祭

11/13(土)・14(日)10:00～16:00  
会場:富士森公園(八王子市台町2丁目)

農林畜産物の品評会や、植木、花、きのこなど、地元の農産物即売を実施。模擬店やミニ牧場などもあるから、子供から大人まで楽しめる。新鮮で安全な地産品をいただく。



地元野菜の宝船

◎八王子市農業協同組合 ☎042-666-6511  
http://www.ja-hachioji.or.jp/

## 八王子西の市

11/19(金)  
会場:大鳥神社・市守神社

毎年11月の西の日に行われる大鳥祭。俗に「お酉様」とか「西の市」と呼ばれ、商売繁盛の縁起物熊手や八頭が販売される。当日は多くの露店が神社付近、甲州街道沿いに出店するため、大いに賑わう。



◎大鳥神社・市守神社 042-644-7585

## 全国大陶器市 「第9回八王子値切り市」

11/19(金)～23(火)  
会場:西放射線ユーロード各商店街通り

全国各地の窯元や生産者、小売卸業者の組合が主催。期間中、西放射線通りには、伊万里焼、唐津焼、信楽焼、備前焼、益子焼きなど全国の有名産地、窯元から焼き物約50万点が並ぶ。



◎八王子ファッション都市協議会(八王子商工会議所内) 042-623-6311

## Event

### 「八王子観光大使」ファンキーモンキーベイビーズ(FMB)ふるさとめぐり 携帯スタンプラリー開催中!

看板設置期間:開催中～2011年3/31(木)  
スタンプラリー開催期間:～12/6(月)17:00まで

八王子市と多摩市にあるFMBゆかりの地14カ所にメモリアル看板を設置中。設置記念イベントとして、GPS携帯電話を利用したゆかりの地をめぐる携帯スタンプラリー(参加登録は右のQRコードから)を開催。ゆかりの地を10カ所めぐり、観光協会にゴールした方、先着1000名様にFMBオリジナル缶バッジをプレゼント!



http://www.hachioji-kankokokyokai.or.jp/rally.html

## 高尾山 イベント情報

### ■もみじまつり

開催中～11/30(火)

もみじの紅葉スポットとして人気の高尾山。土日祝日を中心に、ケーブルカー清滝駅前で大鼓や八王子車人形など各種催しのほか、高尾山の山中では東京けけしの実演販売、マス酒販売などが行われる。紅葉の見頃は11月中旬から下旬。高尾山で秋を満喫しよう。



写真提供:(社)八王子観光協会

### ■迎光祭(げいこうさい)

2011年1/1(土)

高尾山頂で初日の出を見る行事。6時30分頃から行われ、晴れた元旦には霊峰富士も眺められる。標高599mの山頂に設けられた祈願所では僧侶の読経などにより1年の安全を祈願する。



高尾山(八王子市高尾町)  
◎八王子観光協会 042-643-3115  
http://www.hachioji-kankokokyokai.or.jp

## 京王八王子ショッピングセンター K-8 クリスマス抽選会

抽選券配布期間:2010年11/26(金)~12/25(土)  
抽選期間:12/10(金)~25(土)

税込500円利用ごとに、抽選補助券を1枚進呈。4枚集めると1回抽選のチャンス!抽選券を集めて、正面入口の抽選会場へ行く!

◎八王子市明神町3-27-1 ☎042-656-7111(代表)  
◎11:00~21:00(店舗により異なる)  
<http://www.k-8.jp>

## New Open

### B.L.U.E with Four rooms ビーエルユーイー ウィズフォールームス

2010年11/19(金) OPEN

自然が生み出すインディゴブルーのように、身近に感じる心地良さ、優しい安心感、素材の味わいが感じられるブランド。20代後半~30代の女性に向け、ボーイズライクを中心に気取らず、自然体でありながらもさりげないこだわりを持ったスタイルを提案してくれる。オープン記念として、税込5000円以上お買い上げで「オリジナル靴下」プレゼント。(なくなり次第終了)

◎八王子市旭町1-1 八王子ナウ3F ☎10:00~20:00

## B.L.U.E.

with Four rooms

## 八王子ナウ 1Fデイリーコート「八の市」

2010年11/18(木)・28(日)、12/8(水)・18(土)・28(火)  
2011年1/8(土)・18(火)・28(金)

毎月8のつく日は1Fデイリーコート「八の市」開催中。お買い得品や限定販売など取り揃う。ぜひ立ち寄ってみて!

◎八王子市旭町1-1 八王子ナウ1Fデイリーコート  
◎042-625-1182 ☎10:00~21:00

## 八王子東急スクエア クリスマスチャンス

キャンペーン期間:2010年12/3(金)~25(土)

期間中、1店舗でお買い上げ3000円ごとに応募用紙が1枚もらえるよ。必要事項を記入の上、1・2Fアトリウム設置の応募BOXに投函すると、抽選で豪華国内旅行や宿泊券などが当たる。どしどし応募しちゃおう!

◎八王子市旭町9-1 ☎042-643-8109  
◎10:00~21:00(一部店舗を除く)  
<http://www.tokyu-square.com>

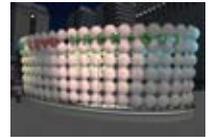


賞品イメージ

## マルベリーブリッジ イルミネーション「傘の伝言板」

11/27(土)~2011年1/15(土) ※11/27(土)点灯式17:00  
会場:マルベリーブリッジ中央

白い傘のモニュメントが登場。三色の照明でライトアップ。傘には願掛け、待ち合わせ、お知らせなど好きなメッセージを書いて楽しめる。



WE LOVE HACHIOJIの文字

◎北口商店会 ☎042-627-1171(シズパーク24内 清水)

## そごう八王子店 クリスマスケーキご予約会

予約:~2010年12/22(水)

地元洋菓子店のオリジナリティあふれるケーキや有名パティシエの逸品を中心に、テーブルを素敵に彩るクリスマスケーキをB1ギフトサロンにて予約受付中。お渡しは12/24(金)・25(土)。お早めに予約を。

◎八王子市旭町1-1 ☎042-624-2511(代表)  
◎10:00~20:00 <http://www.sogo-gogo.com>



ヴェールの丘「ガトーフレーズ」(約15cm)税込3000円

## for Mama & Kids

### 「メガロス八王子」キッズスクール情報

メガロス八王子は「明るく・楽しく・上達する」がモットー。水泳では子どもの理解度に合わせた段階的な指導で水の楽しさを伝えてくれる。テニス、空手、バレエ、チアダンス、スカッシュ、英会話、ゴルフなどコースも多彩。ぜひ一度見学・体験して実感してみてください!



◎八王子市安町1-16-11 ☎042-644-5500(要予約) ☎平日(月~木)・土曜9:30~23:30、日曜・祝日10:00~20:00、金曜定休 <http://www.megalos.co.jp>

### 赤ちゃん・ふらっと 設置拡大中!

「赤ちゃん・ふらっと」は、赤ちゃんと一緒に安心して外出を楽しめるように設置された授乳やおむつ替えができる「子育てにやさしいスペース」。10月現在、八王子市内には42カ所設置。東京都が定めた要件により、百貨店やスーパー、保育園、公共施設などに設置されている。カーテンで仕切りができる授乳スペースやおむつ替え、給湯設備などが備えられる。



コピオ橋原にあるスーパーアルプスの「赤ちゃん・ふらっと」

### ■市と民間施設が共同設置

八王子市では、赤ちゃんと一緒に安心して外出できる環境づくりに向けて、商業施設等へ「赤ちゃん・ふらっと」を設置する際に、その経費を補助する制度を設け、共同で設置している。設置場所についてはホームページをチェックしてみよう。

◎八王子市子ども家庭部子どものしあわせ課 ☎042-620-7391 <http://www.city.hachioji.tokyo.jp/fukushi/17570/>

### 「NICOCAFE」ハッピーママ＆ニコキッズキャンペーン

11/1~2011年1/31、子育てママとお子様向けのキャンペーンを実施中。11月は大好評!もちもちピッツァ半額サービス、12月はお子様にはオレンジジュースサービス、2011年1月にはお母様にカプチーノサービス。キッズルームもあるのでお子様連れも安心!



◎八王子市明神町3-16-8 ☎042-673-2525 ☎11:30~15:00、18:00~23:00(日曜のみ~15:00) <http://blog.goo.ne.jp/nicocafe>

### 12/1(水)セレオ八王子に学童保育「学研キャンパス」開園予定

子どもたちの「自主性」と「独立心」そして「知的好奇心」を育み、保護者が安心して預けられる学童保育を目指す。学研独自の豊富な教材・教具・推薦図書・脳育ゲームなどを用い、科学実験教室や生活・経済などのワーキングDAYや乳幼児サークル、学習教室も併設される。

◎八王子市旭町1-17 セレオ八王子1F ☎042-656-2522(平日13:00~17:00)  
◎平日の下校時~19:00 ※コースにより異なる <http://www.889100.com/hoppen/>

### 12/1(水)セレオ八王子に保育園「ココファン・ナーサリー八王子」開園予定

学研60年の歴史から生まれたオリジナルプログラム「学研アプローチ」を用いた、保育と幼児教育を展開。絵本や図鑑をふんだんに取り入れ、遊びながらも楽しく学べる環境を通じ、身の回りのことを自らできるようにサポートし、自信を持たせる保育を行う。

◎八王子市旭町1-17 セレオ八王子1F ☎042-631-5531  
◎月~土曜7:00~20:00 <http://nursery.cocofunmp.co.jp>



Aさん

八王子在住  
社会人

Cさん

神奈川県近郊在住  
短期留学から  
帰国・大学生

Dさん

八王子在住  
大学生 (Cさん  
と同じ大学)

Eさん

八王子在住  
女子会の幹事・  
社会人/学生

Bさん

八王子在住  
大学生

ちょっと気になる○△□なこと。  
女子の本音を聞いてみよう!

## はちガールの部屋

第1回

女の子たちが気ままにおしゃべりする  
女子会に編集部が潜入。  
どんな話題が飛び出すのかな?

撮影/池田真理

今回のテーマは…

# 20歳の今、 考えていること。

高校時代の同級生、仲良し5人組が久しぶりに集結。ハタチになった彼女たちの今を語ってもらいました。地元・八王子のこと、恋愛のこと、将来のことなど、彼女たちのトークと食欲は止まることを知らなかった。

**E** 八王子のイメージから。ずっと住んでるからよくわからないし、広いから一言で言い切れないけど、自然がいっぱい、静か。高尾山とか。まあ言っちゃえば田舎ってことかな。でも、なんか落ち着くんだよな。

**A** わかる。人が少ないから落ち着くのかな。新宿とか行くと人が多くてびびりしちゃうもん。

**C** でも、八王子って意外と便利じゃない? 電車一本で新宿とかにも行けるし、交通の便がイイっていうのはあるよね。

八王子に落ち着く場所。そんな彼女たちにとって、思い出の地なのが「高尾山」。でも、今や人気の観光スポットに…。

**B** 高尾って言うとき、学生の時みんな登った、つらい思い出しかないな。うわーん思い出したくない。

**C** そうだね。ありゃ正直つらかった。でも、高尾山の日の出? 日の入り? 初日の出

### 「はちガールの部屋」に参加してみませんか?

「らぶはち女子会プラン@NICOCAFE」にご予約いただきました方の中から一組、取材&撮影にご協力いただきます! 仲のいいお友達と一緒にたのしい時間を過ごしながら、すてきな記念日を作ってみませんか?

らぶはち女子会プラン  
@NICOCAFE

2,900円

全7品(料理6品+デザート1品)+3時間飲み放題付  
※交通費は実費となります

【対象】20歳~40歳くらいまでの八王子在住、八王子でお勤め、八王子出身の女性(どれかに当てはまればOK)。独身・既婚問いません。ただし、らぶはちに記事・顔写真が掲載可能な方に限ります。

【応募方法】らぶはちアンケートにご協力の上、以下のことを明記してご応募ください。

- 「らぶはち女子会プラン」参加希望
- 女子会参加メンバーの人数
- 参加メンバーのプロフィール

【応募先】P28をご覧ください。

#### 特典

「はちガールの部屋」にご協力いただくと、素敵なプレゼントがもらえちゃう!

編集部 記念写真をプレゼント  
NICO CAFE サプライズ サービスあり

# らぶはち アンケート

アンケートにご協力いただき、素敵なプレゼントがもらえちゃう！プレゼントの応募方法はP28を見てね。お1人様1回のご応募とさせていただきます。

**Q1.**「らぶはち」をどこで手に入れましたか？(入手先を記入してください)

**Q2.**「らぶはち」の印象は？(その理由も記入してください)

**Q3.**表紙についてどう思いましたか？

**Q4.**特集1 南口「あたらしい八王子、始動」P4～9についてどう思いましたか？(その理由も記入してください)

**Q5.**特集2 北口「商店街の隠れブランド」P12～14についてどう思いましたか？(その理由も記入してください)

**Q6.**特集以外の内容について「おもしろい&興味を持った」という①ページ数・②理由を教えてください。

**Q7.**また、「よくないorおもしろくなかった」というページがあれば、①ページ数・②理由を教えてください。

**Q8.**よく読む、興味がある雑誌・フリーマガジンを教えてください。

**Q9.**「らぶはち」で取りあげてほしい、あるといいな！という情報は何ですか？

**Q10.**「らぶはち」に一言、お願いします。

ご協力ありがとうございました！

プレゼント&はちガールの部屋  
応募方法は→P28

携帯で読み  
込んだら  
応募サイトへ  
GO



## 都心からみた 八王子のイメージ

**1位** 高尾山

**2位** ファンキーモンキー  
ベイビーズ

**3位** 学生の街

「八王子といったら？」銀座のOL中心に編集部がリサーチ！大学や専門学校が多いという声も多かったけど、年齢を問わず人気は高尾山でした。ファンモンが八王子出身者ということはもはや常識か。



ファンモンのライブ  
行きた〜い



八王子市民としては  
やっぱり見たいよね

**A** こんな感じっすよ。見かけによらず優しいんだ。  
**C** ねえねえ、彼氏の写真見せてよ。見たい、見たい、見たい。

話は突如、「恋愛トーク」に突入。幸せな恋愛はみんなで祝福。それがはちガールの友情

か！そう初詣は行きたいと思う。人が多いのは嫌だけど。昔はあんなに人いなくなっちゃたよね？テレビとかで取り上げられてから急に人増えちゃってさ。有名になったね。混みはじめてから、行つてないな。



調理師免許とって  
彼に料理作るんだ

**A** おめでと〜！ってゆうかさ、いい報告なんて改まって言うから、結婚するとか、子ども  
**E** ちよつと、いい報告していいですか？…実は…就職が決まりましたあ。先月やつと。

突然、告白される就職報告にみんな興味津々。不況の波は、ハタチの彼女たちも不安の種。

**B** え〜「メアド教えてください」とか？ そんなことできないー！

**B** いいな。うちらと一緒にいるAちゃんと違う人に見える。うわ〜ラブラブだね！  
**E** そういえば、ふたりも彼氏と長いよね。いいな。私も高校生ん時から付き合いたかったな。ねえBちゃんは飲み会で積極的に行ったりするの？

遊ぶ時間ないよ。  
学生がうらやましい



**C** 私は海外で働きたいね。今で就職するの？

**D** 最近さ、将来のこと、いろいろ考えたりするんだよね。就職のために資格取るとか、しようかななんて。不況だし、超〜心配だよ。ねえ、みんな地元で就職するの？

**B** 働くなら、近いのがいいよ。いや〜よかったじゃん。パスタめっちゃうまい。これワインと食べたらいそう！

**E** 結局さ、市内(笑)。八王子ですか？って聞かれて、はいって答えたら、そのまま通っちゃつて。ホッとしたよ。

できたとかそれ系かと思っちゃつたよ(笑)え〜どこなの？

年の夏にせっかくオーストラリアへ短期留学したから、目指すは、英語圏で就職！

すいませーん  
あとウーロン茶も



**D** 一人暮らしかあ。私もした〜い。どこに住みたいかな。駅が栄えてるトコがいいな。立川、国分寺、南大沢…ん〜やっぱ、なんだかんだ言つて八王子かな。地元愛つていうか、なんか落ち着くんだね。つてゆうか、ノド乾いた。すいませーん。モスコミユール2つ。

地元から離れたことないみんな一人暮らしするなら、やっぱり都心に出たいのかもしれない

**E** 私は将来、介護士になりたいんだ。あと一人暮らしもしたい。まあ収入が安定してきたらだけだね。

協力して  
頂いたお店はココ！



今回の仕掛け人となつてくれた、マスターの小宮さん。

## NICOCAFE

JR八王子駅からすぐの、路地裏のかわいいカフェ。ソファあり、キッズルームありと、女性にうれしいゆったり空気が人気。おいしいカプチーノにケーキもいけど、生パスタやチーズたっぷりピザなどカフェ飯はどれも満点スマイル！パーティにもぜひどうぞ。

⑧八王子市明神町3-16-8 ☎042-673-2525  
🕒11:30-15:00/18:00-23:00(日曜15:00まで)  
<http://blog.goo.ne.jp/nicocafe>

# 「毎日よりみち」

好きなものを「よりみち」で発見!

かわいい&きれいを作る3Fファッションコートへ

●レディスファッション●

**Artwork Blue**

●レディスファッション●

**THE EMPORIUM**

●レディスファッション●

**LEPSIM**  
LOWRYS FARM

●メガネ●

**Zoff**

●ランジェリー●

**AMO'S STYLE**

●リフレクソロジー●

**Spa Queensway**  
SPA クイーンズウェイ

●自然派化粧品●



●リラクゼーショングッズ●



11.1 NEW OPEN

9F

**和食とがみ**  
にかなとうきよう

野菜を中心とした旬の素材を使った逸品を  
ご提供いたします。



11.19 NEW OPEN

3F

**B.L.U.E. ㊄**

with Four rooms

ビーエルユーイーウィズフォーラムス

自然体で活動的な女性に向けて、  
ボーイズライクなスタイリングを  
中心に気取らず、さりげない  
こだわりを持ったスタイルを  
提案いたします。



## スタンプを3つ集めて、豪華賞品をGETしよう!

セレオ八王子で、500円以上お買い上げで1スタンプ。  
八王子ナウまたはそごうで、1,000円以上お買い上げで1スタンプ。  
セレオ八王子のスタンプを2つ、八王子ナウまたはそごうのスタンプを1つ、  
合計3スタンプ集めてご応募いただくと、抽選で素敵な賞品をプレゼント!

**ナチュラル賞**

ビックカメラ協賛  
ナノイー®搭載  
加湿空気清浄機  
(3名様)



**デリシャス賞**

ビックカメラ協賛  
元祖圧力IH  
おどり炊き®(5.5合)  
(3名様)



**ビューティー賞**

ビックカメラ協賛  
マッサージチェア  
「エアリーシェイプ  
スマート」  
(3名様)



**応募方法** スタンプを3つ集めたら、必要事項をご記入の上、  
館内に設置されている応募BOXにご投函ください。

**応募期間** 2010年11月11日(木)~24日(水)

**当選発表** 賞品の発送をもってかえさせていただきます。

**サンクス賞** CELEOお買物券1,000円分  
※ビックカメラを除く。(110名様)

※賞品の色はお選びいただけませんのでご了承ください。

セレオ八王子OPEN記念  
CELEO×NOW&SOGO  
合同キャンペーン開催

今回ははちやさい

里芋 × 大根  
ほうれん草



植松良枝さんの献立 vol.1  
旬のはちやさいを食べよう  
生産者の顔が見える地元の野菜「はちやさい」を使った、  
地産地消のレシピをご紹介します。

道の駅で  
聞きました

### 生命のパワーは土に宿る

八王子では昔から「雨が降ったら畑に入るな」といわれ、「八野菜」があまくておいしいのは、この「真土(まつち)」とよばれる土のお陰なのだとか。「暮れにかけて種類も多くなる大根は、大きくて太い“おふくろだいこん”なども登場します。ぜひ見に来て、家庭で味わってほしい」  
(ファーム滝山・田中さん)



農産物直売所「ファーム滝山」に大根を出荷している、生産者の鈴木勝久さん



**大根**  
土質が大きく左右し、辛みや水分も様々だが、高倉の大根はあまみが強い。新鮮な葉付き大根を手に入れるなら農産物直売所が確実。



**里芋**  
今年は暑さが厳しく、収穫が心配されたが、特有のぬめりが少なく身が締まったものが多い。

**ほうれん草**  
夏の暑さの影響で成長が遅いが、アクが少ないので食べやすい。霜が降りてからの方が甘みが増し、身がしっかりする。



Yoshie Uematsu

料理研究家。ライフワークとして7年前から家庭菜園をはじめ、四季折々の野菜・果樹を育てる。日本の旬を意識したおいしい野菜中心のレシピを考案しTV、雑誌などで幅広く活躍。近著に『野菜畑の料理教室』青春出版社、『デリおかずの人気レシピ』成美堂出版などがある。日々の飯事 [www.uemassa.com](http://www.uemassa.com)

## ● 里芋のクラムチャウダー

材料 (3~4人分)

- ・里芋 ..... 小8個
- ・ほうれん草 ..... 1/2
- ・あさり ..... 300g
- ・ベーコン ..... 2枚
- ・マッシュルーム ..... 4~6個
- ・長ネギ ..... 1本
- ・牛乳 ..... 300ml
- ・水 ..... 300ml
- ・塩 ..... 約小さじ1/3
- ・有塩バター ..... 大さじ2~3
- ・白ワイン ..... 大さじ2

- 1 里芋は皮をむいて水にさらしておく。長ネギは1.5センチ幅の小口切り、ベーコンは1センチ幅に、マッシュルームは5ミリ厚さにスライスする。ほうれん草はさっとゆでて水にとり、2センチ長さに刻んでぎゅっと水気を絞ってほぐしておく。
- 2 鍋にバターを入れて熱し、ねぎを透き通るまで中火で炒めたらマッシュルームとベーコンを炒め合わせ、あざりと白ワインを加えてふたをし、あざりの口が開くまで1~2分蒸し煮にする。
- 3 牛乳と水を加え、里芋は表面のぬめりを固くしぼったふきんでふきとってから1.5センチ厚さの一口大に切って鍋に入れていき、ひと煮立ちしたらごく弱火にして里芋が柔らかくなるまで10~15分煮る。
- 4 火を止める直前に、茹でておいたほうれん草を加えてさっと煮、塩で味をととのえ、器によそう。好みで粗挽き黒こしょうをふいていただく。

### Point!!

里芋は煮立ったら弱火にしてコトコト煮る。ほうれん草はさいごの仕上げに入れ、サッと火を通す感じ。アサリはむき身でもOK

## ● 大根麻婆

材料 (2人分)

- ・大根 ..... 1/3本
- ・大根の葉の塩揉み ..... 約1/2カップ
- ・豚挽肉 ..... 150g
- 長ネギのみじん切り ..... 15センチ分にんにくのみじん切り ..... 1片しょうがのみじん切り ..... 1片
- A 豆板醤 ..... 小さじ2/3~1
- ・鶏ガラスープの素 ..... 小さじ1と1/2~1
- ・水溶性片栗粉(片栗粉と水 各大さじ2/3を混ぜ合わせる)
- ・ごま油 ..... 約小さじ2
- ・醤油、酒 ..... 各大さじ1と1/2
- ・砂糖 ..... 小さじ1/2

- 1 大根は2センチ角の大きさに切る。熱したフライパンにごま油をひき、大根を入れて表面にとこるところ焼き色がつき、透き通ってくるまで3分ほどあまり動かさずに炒め、いったん取り出す。
- 2 1のフライパンにごま油を足し、挽肉をほぐしながら炒める。ぼろぼろとして挽肉から油がにじみ出てくるくらいまでしっかりと炒めたらAを加えて炒め合わせ、香りが立ったら酒、醤油を加えて炒め合わせる。
- 3 1の大根を戻し入れ、水を加える。煮立ったらアクを除いて弱火にし、鶏ガラスープの素、砂糖を加え、落としぶたをして大根に少し歯ごたえが残る程度まで煮る。水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、きざんだ大根の葉の塩揉みを加えてひと混ぜして器に盛る。

### Point!!

大根はごま油で焼き付けてから調理すると旨みがUP。大根の葉を入れると彩り・歯ごたえもいので捨てずに使いましょう!

ハッピークリスマスをお届けするよ。



# K-8mas



ファッションが、音楽が、カルチャーが、わたしの欲しいモノは駅の上にある。



京王八王子SC

京王線 京王八王子駅ビル

<http://www.k-8.jp>

**K-8 レストラン**

忘新年会 **早割** キャンペーン

2010.11.5.Fri  
2011.1.16.Sun

忙しい年末年始は早めの予約がちょ〜お得!



frente MINAMI-OSAWA

京王相模原線 南大沢駅改札正面  
肉料理のフードテーマパーク

スペインをイメージした陽気な館内で、心ゆくまで肉料理を召し上がれ!

**TOKYO MEAT REA**

東京ミートレア in 南大沢

毎月29日は「にく」の日  
**東京ミートレア にくフェスタ**  
毎月29日、東京ミートレア各店舗では、1日限定メニューやお得なプライスなど、おいしいサービスが満載です。

東京ミートレアブログ 館長日記更新中!  
東京ミートレア館長日記  検索

営業時間(全店) 11:00~22:00  
※季節によって変更する場合がございます。(ラストオーダー 21:30)

入場無料 年中無休 (予告なく変更する場合がございます)

八王子市南大沢2-1-6 フレンテ南大沢(新館)5F Tel.042-653-3729

見て、ざわつてお肉の雑学がわかる楽しいミュージアム。

お医者さんに聞きました



# 患者さんの悩みを受け止め 生活面からトータルでケアしたい

日本人の約5人に1人が悩んでいるという「頭痛」。なかでもストレスからくる頭痛は流行りの病状の一つとされ、悩みをもつ現代人が増えているのだとか。ふだんの生活のなかで気をつけたい身体のメンテナンスなどを専門医にお聞きしました。



お話を伺ったのは

## 菅原 道仁 先生

北原脳神経外科病院副院長。頭痛や脳卒中、脳腫瘍をはじめとした脳血管障害を専門とし、救急医療からリハビリや予防医療までをトータルで診療。脳神経外科専門医でありながら、日本体育協会認定スポーツクターや日本抗加齢(アンチエイジング)医学会専門医としても活躍している。

### 「緊張型頭痛」の原因とは

ホテルやカフェを思わせる落ち着いた空間。一般的な病院とは違った雰囲気には癒されつつ、菅原先生にお会いしました。頭痛にはいくつかの種類があるそう、なかでも特に増えている頭痛があると先生は話を続けた。――

「緊張型頭痛は肩こりからくる頭痛で、頭が重くなるような痛みが特徴ですね。肩や首のまわりの筋肉が凝って神経を刺激し、頭痛が

**緊張型頭痛について**

**主な症状**

- 頭が重い
- 目がかすむ
- 目が回る
- 肩こり
- 動悸
- 胸焼け
- 不眠

**かかりやすい人**

- 神経質で気が小さい
- 運動不足
- ストレスを溜めやすい

**日常生活での対策**

- 全身運動を毎日する
- 長時間下を向かない
- 枕は低くする
- 熱いお風呂に入らない
- タバコを吸わない



(左) 明朗で快活な看護師さんたちの働きが院内の雰囲気を明るくする(右)「説明が丁寧で分かりやすい」と患者さんから褒められることも

発症するため、筋力が弱い女性が多いのです。デスクワークの増加などによって姿勢の悪い人が多くなることが、緊張型頭痛の増えた要因だと思います」

当然、過度なダイエットや運動不足は良くない。痛みを軽減させるには、やはり正しい姿勢をキープすることや、腹筋や背筋を鍛える運動が効果的とのこと。

「肩甲骨と言う肩の骨を動かすストレッチがおすすです。両肘を後ろに動かし胸を張るだけで身体が伸びて気持ちいいですよ」

そんな簡単な体操で痛みがなくなれば悩みは解決しそうですが、そんなに単純ではないみたい。

「他にも注意点はあるのでですが(別枠参照)、意外と重要なのが精神を落ち着かせることです」

実は、緊張型頭痛は身体的な要因だけでなく、精神的なストレスに



身体の内部を断層撮影するMRIやCT(写真)といった最新の医療機器を完備。これらの設備は新クリニックにも導入される。

### 不安を払拭し安心を提供 新しいチャレンジに注目

菅原先生は患者さんの話に耳を傾けて、「小さなことは気にしないで頑張りましょう」と励まし、アドバイスをすることが多いという。

「診察の中で最も時間をかけるのは患者さんの悩みを聞いてあげることかな。そして、悩みを解決できるようなトータルでケアすることが大切だと考えています」

患者さんに対する親身な姿勢こそが、北原脳神経外科病院が大切にしていることで、この考えをより発展させた新クリニックが、八王子駅南口にオープンする。

「生活そのものをサポートすることが、新クリニックのテーマです。脳神経外科だけでなくあらゆる診療科目に対応します。一日で診察から検査や結果までを済ませることが可能になります。」

そして、特に力を入れたいのが、何でも相談的なサービス(無料

## 北原脳神経外科病院

〒東京都八王子市大和田町1-7-23 ☎042-645-1110(代) 受付時間:平日・土曜 午前8時30分~12時30分、午後1時30分~4時30分 休診:日曜・祝日 ※ 急患は24時間受付 www.kitaharahoosp.com/



### Information

#### JR八王子駅南口に 新クリニックオープン!

JR八王子駅南口に隣接したサザンスカイタワー八王子1階に外来診療に特化した総合クリニックが誕生。最新鋭の医療設備とリゾートホテルのような癒しの空間を提供し、気軽に利用できるクリニックを目指します。詳細は北原脳神経外科病院へお問い合わせください。

12/1  
開院予定!

健康相談)とのこと。

「例えば親の介護での悩みなど、どんな相談にも適切にアドバイスします。精神的な要因が影響している緊張型頭痛の場合なら、悩みを話して安心してもらうことが大切ですから。つまり、正しい方向へ導くということですね」

病院というよりも悩みを解決してくれる、病気の相談所のような感じだろうか。さらに、リゾートホテルのようなリラックスできる施設になるらしいので、緊張型頭痛で困っている人には最適かもしれない。何しろ駅前という気軽に通院できる立地が魅力に感じた。

企業の経営安全度を見極める基準のひとつに、  
外部機関による「格付」があります。

この「格付」は、その名のとおり  
外部格付機関が企業の財務内容などを客観的に評価したものです。

西武は海外・国内それぞれの外部格付機関より高評価をいただいている信用金庫です。

これからも、あんしん健全経営で地域金融機関の役割を果たし、  
皆さまと共に成長したいと思います。

# あんしん 健全経営 金庫宣言!

## 外部格付機関からの評価

5年連続  
最高ランク

### フィッチ・レーティングス

格付取得日:平成22年6月21日



財務力が  
極めて優れている

フィッチの格付定義

信金財務力格付:★★★(3つ星)  
アウトlook:安定的

評価	★★★ (3つ星)	★★ (2つ星)	★ (1つ星)	N+	N
----	--------------	-------------	------------	----	---

財務力が極めて優れている

### (株)日本格付研究所(JCR)

格付取得日:平成22年6月21日

6年連続  
高評価



債務履行の  
確実性は高い

JCRの格付定義

長期優先債務格付:A-(シングルAマイナス)  
格付の見通し:ポジティブ

評価	AAA	AA	A	BBB	BB	B	CCC	CC	C	D
----	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	---	---

債務履行の確実性は高い

\*AAからBまでの格付記号には、同一等級内での相対的位置を示すものとして、  
プラス(+ )もしくはマイナス(-)の符号による区分があります。

\*詳しくは当金庫担当者までお問い合わせください

お客さま支援センター

# 西武信用金庫

八王子市内  
支店一覧

北野支店  
榑原支店  
八王子支店

八王子市北野町 545-3  
八王子市榑原町 629-1  
八王子市八日町 1-11

TEL (042) 645-3241  
TEL (042) 626-7911  
TEL (042) 620-3111

e-mail:030@seibushinkin.jp  
e-mail:034@seibushinkin.jp  
e-mail:159@seibushinkin.jp



サザンスカイタワー  
八王子・4Fに!!

# City Info

市役所での手続きが駅から直結できちゃう!  
窓口は土日も対応と、市民にとってうれしい生活情報です!

## 市役所「八王子駅南口総合事務所」が、11/26(金)にOPEN!

八王子市役所が、南口の「サザンスカイタワー」4Fに新しくオープンすることになりました。「八王子駅南口総合事務所」というだけあって、いわゆる日常生活に必要な住民票の交付や、市税の収納、子ども手当の申込みなど幅広い業務を行うそう。市民から要望の高い福祉サービスや子育て支援に加え、いままでにない新しいサービスも導入されるのでぜひ、活用しよう。

### 〈5つの特徴〉

- ①土・日曜開庁と開庁時間の延長
- ②フロアマネージャーの配置
- ③コミュニティ窓口の設置
- ④多目的スペース等の設置
- ⑤相談ブースの設置



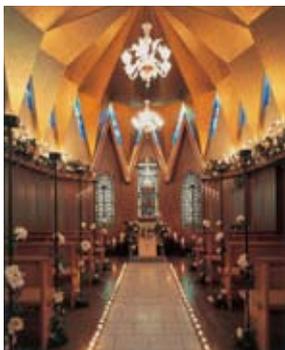
### 業務内容 福祉・子育てに関する申請も受け付けます。【月～金曜8:30～19:00】

	8:30～19:00	19:00～20:00	
月・金曜	<ul style="list-style-type: none"> <li>○住民票の写し・戸籍に関する証明書・印鑑登録証明書等の発行</li> <li>○市税等の証明書発行</li> <li>○市税等の収納</li> <li>●住民異動届出</li> <li>●印鑑登録手続・廃止</li> <li>●戸籍届出</li> <li>●公的個人認証手続(16:30まで)</li> <li>●住民基本台帳カードの申請(18:30まで)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●外国人登録手続(月・木・金曜日のみ)</li> <li>●国民健康保険の加入・脱退・給付申請</li> <li>●国民年金に関する手続(障害年金を除く)</li> <li>●障害者福祉に関する一部の手続</li> <li>●介護保険・後期高齢者医療等に関する申請</li> <li>●子育てに関する手当・医療費助成・保育園入園等に関する手続・廃止</li> </ul> <p>※福祉・子育てに関する手続は、取り扱えない場合があります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○住民票の写し・戸籍に関する証明書・印鑑登録証明書等の発行</li> <li>○市・都民税の課税(非課税)証明書の発行</li> <li>○市税等の収納(納付書を持参できる場合のみ。ただし一部取り扱えない場合があります。)</li> </ul> <p>※この時間帯に左の「●」印の業務は、取り扱えません。</p>

	8:30～17:00
土・日曜	<ul style="list-style-type: none"> <li>○住民票の写し・戸籍に関する証明書・印鑑登録証明書等の発行</li> <li>○市・都民税の課税(非課税)証明書の発行</li> <li>○市税等の収納(納付書を持参できる場合のみ。ただし一部取り扱えない場合があります。)</li> </ul> <p>※日曜日は、左記の業務に加え次の業務も取り扱います。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●住民異動届出(一部取り扱えない場合があります。)</li> <li>●印鑑登録手続</li> <li>●戸籍届出(預かりのみ)</li> </ul>

お問い合わせ 旧 11/25(木) 八王子駅南口総合事務所開設準備担当 ☎042(620)7439  
新 11/26(金)～ 八王子市役所 八王子駅南口総合事務所 ☎042(620)1150

スタンドグラスきらめく屋内チャペル&開放感あふれるスカイガーデンチャペル



その日、八王子エルシィは  
おふたりのために。

hachioji **ELLCY** .co.jp

## 教会 Wハッピーの方も安心! 選べる2つの挙式で自由に!! 教会 挙式プラン

PRETTY ANGEL

ウエディングの "新"価格 59,800円

プランに含まれる内容

挙式料	新郎新婦衣裳	小物一式
ヘアメイク	牧師	ブライズルーム
親族控室	介添人	BGM

■マタニティドレスも豊富にご用意しています。  
■ベテランの介添人がお世話しますので、ご懐妊中でも安心です。

ご予約・お問い合わせは TEL.042-623-2111  
電話受付10:00～19:00(年中無休)

Casual Wedding  
カジュアルウエディング  
応援プラン

※右記のプランはすべて2時間制。  
税金・サービス料が含まれています。

2次会、1.5次会、お披露目会… 会員制でおふたりを祝福!

プラン1	プラン2	プラン3
カジュアルプラン	エルシィプラン	ファンタジアプラン
お一人様 4,000円	お一人様 5,000円	お一人様 6,000円
■お料理2,000円/ブッフェ7品 ■お飲物2,000円/フリードリンク	■お料理3,000円/ブッフェ8品 ■お飲物2,000円/フリードリンク	■お料理4,000円/ブッフェ9品 ■お飲物2,000円/フリードリンク

アンケートにこたえて  
プレゼントをもらおう!

## Present

アンケートに答えていただいた方の中から、抽選でプレゼントを差し上げます。  
ぜひ、ご意見・ご要望をお聞かせください。みなさんのご応募お待ちしております!携帯から  
QRコードを  
読み取りご応募  
ください3 NICOCAFE  
ランチ・ディナーサービス券

人気のNICO CAFEのランチまたはディナーサービス券をプレゼント。ランチはランチメニューBセット(ケーキ+カプチーノまたはランチビール付き)、ディナーはお好きな料理1品とお好きなカクテル1杯をサービスしてくれる。家族で、友達同士でつづぎながらお腹も満たそう!

☎・NICOCAFE 042-673-2525  
http://blog.goo.ne.jp/nicocafe

各5名様

2 メガロス八王子  
トレーニング体験無料優待チケット

メガロス八王子の多彩なプログラムを体験してみませんか?シェイプアップしたい!健康維持が目的!メリハリのある身体を作りたい!など、皆様の“なりたい自分”を丁寧にサポート。優待チケットは1枚で2名様までご利用可能。ぜひご家族やお友達と一緒にメガロス八王子に遊びに行こう!

☎・メガロス八王子 042-644-5500  
http://www.megalos.co.jp

10名様

1 シミズパーク24  
プリペイドカード5000円券

八王子駅北口、東急スクエアそばのシミズパーク24は、ごとう・東急スクエア・長崎屋・ダイエーなど駅前エリア最大90店舗の提携駐車場。ごとう・東急スクエアなど複数のお店での買い物や飲食で長時間駐車しても無料になるサービスあり。会員になるとポイントで食事券や商品券と交換することもできる。

☎・シミズパーク24 042-627-1171



3名様

6 埼玉屋本店・長谷部美野子著  
「豆屋さんの豆料理」文久より続く老舗の豆・乾物店「埼玉屋」。フードコーディネーターの資格も持ち、料理講習会も開催する、6代目夫人・長谷部美野子さんが書いた本をプレゼント。豆や豆料理の基礎知識から、レシピまで充実の内容。(創森社/定価1365円)  
☎・埼玉屋本店 042-622-1744  
http://www.saitamaya.co.jp/

3名様

5 自社製「へぎそば(生蕎麦)」  
引換券

越後地方で古くから食されている「布海苔(海草)」を練り込んだ喉ごしの良い「へぎそば」を1箱(2~3人前)プレゼント!!

☎・「そば酒房・凜や」(株) クレア 042-643-1110



10名様

4 道の駅八王子滝山  
恩方産ブルーベリー使用  
ブルーベリー酢

恩方産ブルーベリーを使い、飲むお酢として、またお料理にも使える「お酢」が開発された。道の駅八王子滝山オリジナル商品。

☎・道の駅八王子滝山  
やさいの食卓 八農菜  
042-691-8083

10名様

応募方法 P21のアンケートに必要事項を明記の上、専用サイトから応募してください。

【必要事項】氏名/性別/年齢/職業/未婚/既婚(子供人数)/  
郵便番号・住所(建物名・号室まで)/TEL(自宅・携帯)/プレゼント番号【アンケート】P21のアンケートにご協力ください。  
※はちガールの部屋参加者は必須となります。

【締め切り】2011年2月26日(土)当日消印有効

- お一人様一通のご応募 ※複数お送りいただいても無効となります
- 確実にプレゼントをお届けするために、住所・氏名・年齢などは正確にご記載ください。  
※不備があるとお届けできない場合があります
- プレゼント当選者の発表は、個人情報保護法により公開しておりません。  
商品の発送をもって代えさせていただきます。  
なお、個人情報の取扱いについては同ページ「個人情報の取扱いについて」をご確認ください。

次回のらぶはちは  
2011年  
3月下旬  
発行予定!

※発行日は予告なく  
変更する場合がございます。

広告に関するお問い合わせ  
八王子商工会議所 広告担当:北島まで  
☎042-623-6311(代)

## 個人情報の取扱いについて

ご記入いただく個人情報は、今後の誌面作りの参考、プレゼント発送、選考資料、当所からのご案内、情報提供、統計資料、マーケティング資料作成および当事者に関する研究・企画開発に利用することがあります。ご本人の承諾がある場合を除き、上記目的以外で個人情報を利用したり、第三者に提供することはありません。

- ・アンケートの集計結果は、個人を特定できない形で第三者に開示することがあります。
- ・ユーザーサービスを行うため、個人情報の取り扱いに関する契約を締結した上で個人情報を取り扱う業務の一部、または全てを委託する場合があります。

## 編集後記

ここ10年で、八王子は少しずつ変わってきた。南大沢や八王子みなみ野というニュータウンができ、高尾山はミシュラン三つ星に輝き、そして中心市街地・南口の再開発。ここで盛り上がりなきやいつ盛り上がる!ということで、八王子の新しい門出を祝して「らぶはち」は誕生しました。そんなまちの変わりゆく姿、歴史や文化もひっくり返して、大好きな八王子と一緒に盛り上げていきたいと思えます。今回の制作にご協力いただいたみなさま、本当にお疲れさまでした。そして、今後とも応援よろしく願います!(編集長:羽鳥美香)



～人気のショップや地元の銘店が勢ぞろい～

# そごう八王子店の地下1階 食品売場 デパ地下グルメ

## 人気の洋菓子ショップが多彩にラインナップ

## 和菓子の銘店



シーキューブ  
レモンの味と香りを引き立たせた、2層ケーキです。  
●イタリアンレモンのチーズケーキ  
(直径12cm、2～3人用)……………1,260円



ブールミッシュ  
モンドセレクションなどでも多数の賞を受賞しているブールミッシュ。代表的な「シブースト」は多くの人に人気です。  
●アントルメ・オ・シブースト  
(直径約15cm) 1,260円/(1カット)420円



とらや  
創業以来、歴史と伝統に培われてきたとらやの和菓子。餡をふっくらと焼きあげたお菓子です。  
●こがねぎく(白餡・抹茶餡・黒糖餡、26g)  
……………各210円

## WE LOVE HACHIOJI 地元和菓子の銘店

**駅直結の定番  
ショッピングスポット**  
人気のスイーツや老舗の和菓子をはじめ、絶品の惣菜やお弁当など、今話題のグルメが勢ぞろいの食品売場。駅直結で雨の日も濡れずに店内へ!

## 人気の洋惣菜



青木万年堂  
「葵千人」と秋の味覚、栗を丸ごと使った「多摩のひとつぶ」を詰合せました。  
●紅葉セット  
(箱の大きさ:横25cm×縦30cm)  
……………3,098円



RF-1  
食育にこだわり作りあげたサラダやキッシュなどをご提供する人気の店です。  
●緑の30品目サラダ(100g当たり) 399円



ドンク×松姫  
地元コラボでこんな素敵なあんぱんもありますよ  
ドンク特製の酒種で地元「松姫」のもなかに使っている自家製こしあんを使って焼いたオリジナルです。  
●八王子あんぱん(1個)……………189円

## WE LOVE HACHIOJI 地元の銘店



京ダイニング 埴内  
「地元野菜」×「こだわり京料理の技法」で仕上げた「地産地消」鍋です。  
●八王子鍋(1パック)……………840円



中国料理 海苑  
八王子の名門中華料理店。本格的な中華を気軽にご家庭でお楽しみいただけます。  
●大正えびのマヨネーズソース(100g) 630円

**WE LOVE HACHIOJI そごう八王子店 モバイルサイト**

モバイル会員へご登録いただくと、クーポンをはじめとするお得なメールマガジンが届きます!

**モバイル会員にご登録ください!** ご登録は手持ちのケータイのバーコードリーダーをご利用いただき、右記の二次元バーコードよりアクセスください。  
※入会金や年会費は一切かかりません。※モバイルメールも配信中。※ミレニアム/クラブ・オンメンバーでなくてもご登録いただけます。

そごう八王子店モバイルサイト <http://mobile.sogo-gogo.com/518/>

**SOGO**  
**八王子**

電話 042(624)2511 大代表  
[www.sogo-gogo.com](http://www.sogo-gogo.com)

いつも新鮮、いつもの笑顔。ALPs

# MARKET STREET



ふだんの暮らしに役立つ、  
あなたの街のアルプスです。

**NEW!!** サザンスカイトワー八王子2Fに八王子駅南口店11月20日開店!!

●スーパーアルプス八王子駅南口店  
八王子市子安町4-7-1 サザンスカイトワー2F TEL 042-628-1313

らぶはち vol.100

らぶはち 創刊号 [vol.00] winter 2010年11月10日発行  
発行/八王子商工会館所「まろく(ウ)八王子」〒192-0062 東京都八王子市大横町11-1 ☎042-623-6311(代)



いつも新鮮、いつもの笑顔。

株式会社 **スーパーアルプス**

本部 ● 〒192-0011 東京都八王子市滝山町 2-351 TEL042-692-2111(代) FAX042-692-2002  
ホームページアドレス ▶ <http://www.superalps.co.jp>