

暑い日が増えてきました。水分補給忘れずに！

八王子
〒192-0073 八王子市寺町 6
TEL 042-625-6563

読んで気持ちがホットなる

マンスリー **ホット** 情報

2023.7月号
NO.461



早いもので2023年も折り返しですね。先日、友人と「時間が経つのはあっという間だよな〜、と話していた時に「もっと時間を大切にしないと!!!」と改めて思い、「朝活」を始めました。内容は決めずに、読書や軽い運動等、日によって変えてみたりとゆるく取り組んでいます。早起きは大変ですが、1日が長くなり得した気分になります。その分朝食が早いのでお昼前にお腹がすいてしまうのがつらいです(笑)ちゃんと継続出来るように、無理せず楽しんで取り組んでいこうと思います。！ 藤樫 新一



八王子の素敵なお店をご紹介します

ほろさんぽ

第**130**回 金太郎 旭町店 さん(旭町)



おかげさまで
取材を初めて
丸10年！



お料理を通じて心意気が伝わる八王子の名店

八王子北口を下りて、くまざわ書店の裏。地下に行く階段を下りると、今回ご紹介する「金太郎 旭町店」があります。午後2時、店主の加納さんは料理の仕込みに余念がありません。開店時間は近隣の居酒屋より少し早い午後3時。「高尾山を登り終えて一杯やろうと思うとこの時間くらいからでしょ？営業してる店がなかなか無いんだよ」と加納さん。初対面での取材だったのでざっくばらんに、とは行きませんがお客さんを想う加納さんの気持ちはピンピンに伝わってきます。その日はお話しと人物撮影をして終了。改めて週末に食事をしたくて家族で伺いました。土曜の午後6時半お店は満席。お客さんの会話と注文の声で店内に活気が満ちています。やっぱり居酒屋はこうでなくちゃ！！刺身、煮込み、串焼き、出てくるお料理全部に加納さんの心意気を感じ、つつい冷酒も進みます。「このお店はひと味違うよ！」と言って紹介してくれた知人に感謝しほろ酔いで幸せなひと時を過ごしました。

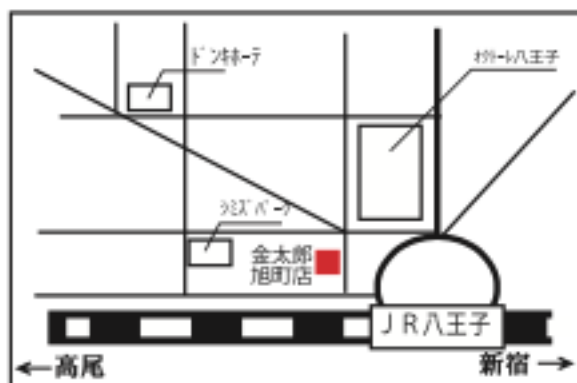


お店の詳細は裏面へ



金太郎 旭町店

八王子市旭町 6-12
旭星ビル B1F
TEL 042-627-7145



月～日、祝日、祝前日
営業時間 15:00～23:00

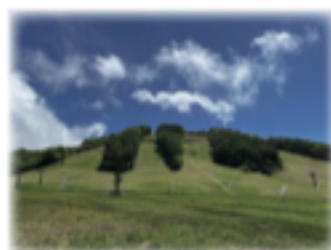
わたしのイチオシ 最近、何かとお世話になっているのが

写真のファイテンメタックステープです。ジョギングやプールの後にこれをツボや痛みのあるところに貼ると、痛みも和らぎ快適に。トレラン大会時にはテーピングモデルもあるのでこちらも愛用しています。疲労回復にも一役買ってくれて助かっています。 宮原 康行



あともがき 6月の初めに戸隠のトレイルランの大会に参加しました。台風の

心配をよそに当日は快晴！しかし、山道は水を含んでドロドロでした。スタート当初はシューズの汚れを気にしているのですが、疲れてくるとそんなことは気にせずに、泥水の中をパシャパシャ進みます。きれいな山なみで目の保養をしながら山を登ったり下ったり、タイムを全く気にしない私のは～んびりと山中を楽しんできました。翌週は筋肉痛との戦いでした（^^）
蒸し暑い日が多くなってきました。熱中症にならないように水分補給しっかりしていきましょう。



 雑ミヤハラ

取材編集：宮原 康行