

自転車の楽しみ 伝える伝道師に

豊かな自然や坂道の多い河内長野に「サイクリングを楽しめる基地」と昨年夏にカフェ併設の自転車ショップ「ACT WITH (アクトウィズ) BICYCLE and PIZZA」を開いた岡本健志さん。昨今のスポーツ自転車ブームに加え、滝畑ダムからカヤック・自転車・徒歩で岩湧山をめざすスポーツイベント「奥河内シートゥーサミット(SEA TO SUMMIT)」をはじめ河内長野にサイクルツーリズムの追い風が吹く中、起業家人生を全力疾走中です。



店の前に立つペンギンが目印。

「大学時代はとくにやりたい仕事もなかったんですが、漠然とした自分の力で起業したいと想っていたという岡本さん。スポーツマーケットでインナーショップを体験したのを機に「接客のできる小売業」に意欲をもち、大型自転車店に就職「ゴール」を30歳に決める。8年ほどを積みながら開業資金を貯め、8年後の2014年7月に独立。この店を開きました。

プロフィール 岡本 健志(おかもと たけし)さん Profile

1983年河内長野市生まれ。大学(法学部)を卒業後、全国にチェーン展開する大型自転車店に就職、和歌山店店長を経て退職。2014年7月ACT WITH BICYCLE and PIZZA開業。自転車技術、趣味は釣り、登山、ロックバンド活動。9月には「奥河内シートゥーサミット(SEA TO SUMMIT)」に出場。奥様と3歳になる長男と大阪狭山市に在住。

自転車 & ピザ 両輪で人気が加速!

店のもう一つのウリは、森田シェフがつくるアメリカンピザ&ケーキ。ピザは天然酵母の生地、地産産地産をふんだんに使って煮込んで熟成させた、たっぷりのチーズを乗せて焼いた食べ応えのある一品。国産鶏の胸肉でつくった鶏ハムも人気上昇中。ピザ(3種)980円～。写真はスパイストマト鶏ハムのピザ。毎日売完のケーキは380円。



自転車技士の資格を持つ岡本さん。普通車の整備やバイク修理も歓迎です。サイクリング技術ではオリエンタルにも師事。



常連さんと店の前で。サイクリングイベントもやっています。

「か？」と考える中、3日間集中で水泳をマスターする計画を立てて市民プールで猛練習。その結果、見事に完走した。この成功体験が自信につながる。この成功体験が自信につながる。この成功体験が自信につながる。

と同時に、用はなくても立ち寄っていただけの店に「もちろん「ピザやケーキだけのお客様も大歓迎」と話します。「うれいのは、やはりお客様とのやりとりですね。ピザを食べに来られたお客様が店に入ってマウンテンバイクを買ってくださったこともあります。会社経営者のOさんは街で出会った時に挨拶したことをきっかけに訪ねてくださったようになり、今では経営のヒントやアドバイスをいただいています。」

ACT WITH BICYCLE and PIZZA 河内長野市本町5-10 1階A号 TEL:0721-69-5370 営業時間:10:00~21:00 定休日 木曜日、第2・第4火曜日 http://www.actwith.net/cyclemenu.html www.facebook.com/actwith.jp

美味楽Shop STUDIO KITCHEN GARDEN スタジオキッチンガーデン

秋の味覚で「美味しいまごころ」に浸る時間を

教室の生徒スタッフのみさん。

教室でもカフェでも思いは同じ。本当の「おいしい」を届けたいという真心です。「ご馳走」とは、一里四方を走り回って食材をまかなうという意味。なるべく地場の食材を使うために、走り回って食材を探すのだそうです。味噌、ジャム、漬物など調味料や添え物もすべて手作り。食べていただく方を想像し、お客様においしく楽しんでほしいという気持ちが、お店の一番のこだわりです。

西脇さんが料理の魅力を感じたのは、子育て中のこと。家庭用のオープンや生クリームが普及した頃に自宅で作るうれしさで、子どもたちのおやつにしていたのだそうです。評判は広がり、お母さんたちにお料理を教える一環になるようになったのが、現在の原点。明るいオープンキッチンで和気あいあいとお料理をする教室の雰囲気は、今も昔も変わりません。レシピにはない材料の見分け方や火加減などから丁寧に教室で教えています。「おいしいというゴールに届く道はいっぱい。お料理には終わりがありません。」

「私やスタッフが今食べたいと思うものをメニューにしています。そう語るの、大阪狭山市の静かな住宅街にたたずむ「STUDIO KITCHEN GARDEN」のオーナーの西脇さん。普段はお料理教室を行っています。が、地域のお客様からのリクエストを受けて週末カフェをオープンすることになりました。

以前は東北で教室を開催。2000年に移転し、カフェオープン。ロコモで広まり、地元のお客様に愛されている。

以前は東北で教室を開催。2000年に移転し、カフェオープン。ロコモで広まり、地元のお客様に愛されている。

以前は東北で教室を開催。2000年に移転し、カフェオープン。ロコモで広まり、地元のお客様に愛されている。

以前は東北で教室を開催。2000年に移転し、カフェオープン。ロコモで広まり、地元のお客様に愛されている。

地域の力で、くろまるキッズを育もう。河内長野の「子ども教室」に熱視線!

子どもたちにとって「学びの場」は学校や塾だけではありません。河内長野市ではいま、地域の力を借りて放課後や休日に街の中でさまざまな「子ども教室」が開かれ、人気を集めています。



市教育委員会 青少年育成課が主催する「放課後子どもプラン事業」がそれぞれ。現在、教室は市内の全小学校を対象にした「放課後子ども教室」やキッズで開かれる「夏休み子ども教室」があるほか、あいくっ子ども交流ホールなど駅前の各施設で月1回日曜日に開かれる「駅前子ども教室」には申し込みが殺到して抽選になることも。それぞれの教室では地域の中で特技や知識を持った大人や近隣大学の大学生が講師として活躍しています。

運営を手助けするサポーターも募集中

プログラムは工作系、運動系、芸術系のはかりやロボットの組立、大学の授業体験など多岐に「駅前子ども教室」は他長野公園、いわばプラザ、バティホールで開催。



●問合せ 教育推進部 青少年育成課 昭栄町7-1(市民交流センター3階)Tel:0721-54-0005

寺ヶ池公園で子どもたちが 集団で木登りをしていました。あれは一体…?

河内長野市公園緑化協会に尋ねてみました。レクリエーションとしての木登りを楽しむ世界組織TCI(TREE CLIMBERS INTERNATIONAL)が認めた日本でも唯一のツリークライミング団体「ツリークライミングジャパン」の活動だそうです。南大阪で体験会を運営する同団体の公認クラブ「木登り探検隊」の代表兼ファンリダーの北野雄さんに話を聞きました。「ツリークライミングは専用のロープやハーネス(安全帯)を付けて安全に木に登り、木や森、自然との一体感を味わう体験活動です。米国で誕生し2000年の愛知万博で日本に紹介されて広まりました。木の上では流れる風も空気も全然違います。樹上から森を眺めると新鮮な発見があるほか、何より自分の力で登っていく過程で勇気や自信が湧いて達成感が得られますよ」とのこと。春と秋に小学生を対象に体験会を開催しており、今秋は10/17(土)に寺ヶ池公園、11/28(土)に石川河川公園で実施の予定。詳細は各公園の木登り探検隊のホームページで。先着順。



ツリークライミングは大人もOKですが今回は小学生のみ。キーワードは「安全第一」。登る前にしっかり話を聞くと子どもたち。体験会を開催できるのは「ファンリダー」として認定されたスタッフが。北野(左から2人目)とスタッフ。

ツリークライミング木登り探検隊 http://sports.geocities.jp/tce_kinoboritanentai/ ●連絡先 北野雄さんTEL/FAX:0721-26-0166 ●資格を募集しています! 「ここになぜこんなもの?」「この由来は?」など、街の中でふと感じたエピソードをお寄せください。あなたに代わってお調べします。応募先は欄外の宛先へハガキまたはFAXにて受付いたします。

今年の冬から始めよう! ガスファンヒーターで快適生活

5秒で温風! あっという間に部屋中が暖かくなる! 給油不要! 簡単持ち運びもラクです。暖められた空気が効率よく広がり、足元からすみずみまでムラなく暖まります。

【SRG-36E】ガスファンヒーター 1階/10畳用 17,000円(税込)

ガス火でおいしく!! カンタン本格Cooking

テコ・リースサラダ

1. バターは溶かし、22cmボールで中(中)で、直径約20cmのボールなどで丸く焼き、さらに真ん中を縦に9cmくらいの幅で切り抜いて、ドーナツ状の形にする。これを、シートを動かしてオーブンに入れて、オーブンで焼く(200℃10分)。

2. チョコアールは溶かし、バターは4つ切りにし、レモン汁(100cc)に、ニンニクは手で潰して混ぜ、上白糖を少々入れて混ぜる。

3. ①の①の上を軽くフォークでつつき、②のチョコアールを①の上から塗り、③のソースを塗り、上白糖、バター、レモン汁を混ぜ、オーブンで焼く。

4. 焼きたてのサラダとソースを混ぜ合わせ、ナイフで切を入れ、先を軽く切って取り出し、軽く混ぜる。

ホンモノはどれ?

ホンモノの答え、住所、氏名、電話番号、年齢、職業、本誌の感想要望などを明記の上、欄外の宛先「ホンモノはどれ?」係へハガキ、またはファックスでご応募ください。

※10月末日締切 印刷有効。※当選発表は発送をもってかえさせていただきます。(No.266の正解は5でした)

正解の方から抽選で図書カード(2000円)を5名の方にプレゼントします。

周辺探検

河内長野市 荻野 達也

季節に関わらず、仕事が終わると冷たいビールが飲みたくなりますね!! と言う事で、今回は私が探検して見つけた良い居酒屋をご紹介します。

1 店目…金剛駅前「一軒目」

とにかく美味い! 刺身・肉・野菜! 居酒屋でこんな食べられるの!? 運がよければ食べた事がないような珍しい品種も仕入れ状況により出てくることも…。この辺りでは珍しい0℃ビールもありますよ! 平日もほぼ満員の為、予約がおススメです。

2 店目…金剛駅徒歩5分「千鳥」

全面的店内・藍色刺繍の着の着の店員さん等雰囲気のある大人の焼き鳥屋。もちろん味も間違いなし! 静かに美味しい焼き鳥を

食べたい方におススメです。

3 店目…陶器山トンネル前「大吉」

この大吉は一味違う! 味も勿論、ビールが旨い! グラスに天使の輪(美味いビールの証)ができますよ。又、ここにしかないアットホーム感。その日会った人たちはみんな知り合いになります! 話したい時は是非どうぞ。

今回はこの3店をご紹介します。今度も探検を続けていきますのでまた機会があればご紹介させていただきますね。