志穂が切り盛りする定食屋

■幡ケ谷駅近くの「ごはん・ごはん」

カウンターに常連集う

―扉を開けると床が一段高くなっており、黒い板張りのフロアにL字形のカウンターが置かれている。―

伊吹さんによると、主人公の恋人、志穂が営む有機栽培の食材を使った定食屋「居古井」のモデルとなった店は二つあったが、いずれも数年前に閉店してしまったという。ただ、うち一つが建物を改装し、今は別の定食屋が営業していると聞いて早速訪ねてみた。

京王新線で新宿から二駅、幡ケ谷駅南口の西原商店街。「ごはん・ごはん」と書かれた木製の看板が置かれている。

ガラス戸を開けると、床が一段高くなっている。優しげな木目のL字形カウンター。女性2人がくるくると働いていた。本日の定食はサバの塩焼き。厨房の西川明美さん(38)が「壁を塗り直し、入り口のドアも変えたけれど、カウンターは前のお店のままですよ」と教えてくれた。

閉店した定食屋は「美味い屋」といい、居古井の目印でもある「朱色のドア」、スナックのような外観が特徴だった。おっとりした性格のママが料理担当の女性と2人で切り盛りしていたという。

サバを食べ、当時からの常連という女性(47)とおしゃべりした。「ママは地元でマドンナだったんだろうなあって感じの人。今も毎年、常連がママを囲んで、すぐそこの桜並木で花見をするの」

西原商店街にある「ごはん・ごはん」。家庭的な味わいの定食を求めて常連客が集う

■ごはん・ごはん
03(3466)4032

長時間の車内 快適に過ごすには

アイマスクや枕でぐっすり

夜行バスでの旅に便利なグッズは何だろう。新潟ロフト(新潟市中央区)の旅行用品売り場には、車内で仮眠を取る時に使えるアイマスクやネックピロー（枕）＝写真＝がそろう。

ほとんどのバスは深夜に車内照明を消してくれるが、停留所や休憩場所では明るくなる。「枕は肌触りの柔らかいタイプや洗えるタオル地のカバー付きが人気」と担当者の大山潮香さん。アイマスク1200円、ネックピロー2500円など。近年は首と頭をしっかり支える立体タイプの枕も注目されている。

コンセント付きのバスなら、スマートフォンやバッテリーを2台同時に充電できる充電器が使える。2300円など。他方、荷物を触る音は静かな車内に意外と響く。疲れていびきをかく人もいるだろう。耳栓は必須だ。550円など。

帰りのバス、汗をたっぷりかき、においが気になる人はボディ用ウエットシートがおすすめ。大判で、消臭や殺菌効果があるものが人気だ。（値段はすべて税別）。

エコノミー症候群 足動かして防ごう

車内で長時間同じ姿勢でいると、足に血のかたまりができ、血流に乗って肺に詰まるといった「エコノミークラス症候群」になりやすくなる。特に高齢者や、太った人は注意が必要だ。

厚生労働省によると、予防にはベルトなどを外してゆったりした服装をすることと、こまめに水分を取ること。多くの夜行バスは車内にトイレがあり、トイレ休憩も取ってくれる。逆にアルコールやタバコは控えたほうがいい。

膝下のストレッチも効果的だ。①足の指を握って開く②座ったままの姿勢でつま先を立てる③かかとを下ろし、つま先を上げる④足首を回す⑤ふくらはぎをもむ―を繰り返す。

眠るときは足をできるだけ上げよう。フットレストなどの上にさらに荷物を置き、そこを足置きにすると驚くほど楽だ。

新潟発着の夜行バス（新潟交通共同運行路線）

行き先	料金（円、大人片道）	所要時間（夜行便）
東京※（池袋・新宿）	3100～6700	約6時間（長岡駅・大宮経由は約7時間～7時間半）
仙台	3800～5200	約5時間40分～5時間50分
名古屋	5000～9000	約7時間～7時間20分
京都	8000～9500	約8時間
大阪	8500～10000	約9時間半

※増発便の場合はバスタ新宿には行かず、池袋駅東口が終点になる。
新潟交通の高速バス時刻表（2017年7月～9月）を基に作成