

よくばりファミリーにちょうどいい／

住もうよ！

東京・多摩地域

緑豊かな環境と利便性の“いいとこ取り”ができる多摩地域は、子育て世代の人气が急上昇中の注目エリア。その暮らしやすさのヒミツに迫ります！

子育てするなら多摩地域がぴったりにや～



「多摩の魅力発信プロジェクト」
マスコットキャラクター “たまらんにゃ～”



東京の西側・多摩地域

○主な乗車時間

- ・立川 ⇄ 東京(約55分)
- ・立川 ⇄ 新宿(約40分)
- ・清瀬 ⇄ 池袋(約26分)
- ・京王八王子 ⇄ 新宿(約50～65分)
- ・町田 ⇄ 新宿(約35～50分)



たま発! 多摩でのんびり、大きくなろう。

子育て世代に人気のヒミツ



自然豊かで 落ち着いた環境

身近に自然があふれる多摩地域。毎日遊びに行ける近所の公園をはじめ、「国営昭和記念公園」「都立小金井公園」「都立野川公園」など、ピクニックやバーベキュー、お花見などを楽しめる大型公園も多くあります。

西多摩エリアではトレッキングやキャンプ、川遊びなどもでき、アウトドア派ファミリーにもぴったり。休日の楽しみ方の選択肢がグッと広がります。

詳しくはP.4～7をみてね

バーベキューや川遊びを楽しめる秋川渓谷(あきる野市)



夏には花火大会も開かれる国営昭和記念公園(立川市・昭島市)

東京23区と島しょ部を除いた30市町村からなる「多摩地域」は、緑あふれる環境と利便性の「いいとこ取り」ができる、子育て世代に人気のエリア。多摩地域在住ファミリーの体験談とともに、その暮らしやすさのヒミツに迫ります。

東京・多摩地域

子育てファミリーに
人気急上昇!



新宿駅や東京駅までダイレクトアクセスのJR中央線
(JR東日本八王子支社提供)



JR中央線高架下にある東京都認証保育所
「ココファン・ナーサリー東小金井」(小金井市)

子育て世代に人気のヒミツ



地元の新鮮食材を 手軽に食卓へ

子どもが毎日食べるものは「なるべく新鮮で安心できるものを」と考えるのが親心。採れたての地場野菜をはじめ、生産者の顔が見える地元産の食材がリーズナブルに手に入る直売所が近くにあるのは、多摩地域ならではの魅力です。

地域をあげて応援するご当地グルメも多く、親子で食べ歩きを楽しめるのも良いですね。

詳しくはP.14～15をみてね



地粉麺に地場野菜を添えた「村山かうどん」
(武蔵村山市)

詳しくはP.15へ



土・日曜も営業しているJA東京むさし「国分寺ファーマーズ・マーケット」(国分寺市)

子育て世代に人気のヒミツ



都心への アクセスが便利

通勤・通学にかかる時間は、ワークライフバランスに関わる重要なポイント。その点、多摩地域は都心までほぼ1時間圏内。新宿・池袋・東京などの都心ターミナル駅へ乗り換えなしで直結する路線も多く、快適にアクセスできます。駅発着電車などを賢く利用して、移動時間を有効活用するのも手ですね。駅ナカや駅すぐそばの便利な立地に、保育園や学童保育所も増えています。

詳しくはP.12～13をみてね

CONTENTS

04 「楽しい休日」編

アウトドアもレジャーも近くで楽しめる！

06 「公園」編

緑豊かな環境と住みやすさに大満足

08 「ショッピング」編

遠出せずに話題のショップへすぐ行ける

10 「学び」編

知的好奇心を刺激する“学び”にワクワク

12 「都心へのアクセス」編

都心からほぼ1時間圏内で快適に通勤・通学

14 おいしいものは多摩にあり

採れたて・できたて！ 地元の美味を気軽に

16 あのまちの名物は？

多摩地域イラストマップ

幼稚園児とママの情報誌「あんふぁん」特別編集
住もうよ！ 東京・多摩地域

発行／多摩の魅力発信プロジェクト事務局（東京都総務局行政部振興企画課）
企画・編集・制作／サンケイリビング新聞社

※本誌掲載のデータは、原則として2017年取材時のものです。発行後にデータが変更になる場合がありますので、お出かけの際には電話などで事前に確認を。なお、本誌掲載内容による損害等は、補償いたしかねますので、あらかじめご了承ください ※価格は特別に表記しているもの以外は税込み価格です ※交通情報は天災の影響や季節などにより変動する場合がありますので、お出かけの際には各交通機関に問い合わせを

子育て世代に人気のヒミツ



ショッピングスポットが充実

子ども連れにうれしい設備が充実の
「ららぽーと立川立飛」(立川市)

駅ビルや百貨店などが立ち並ぶ立川・八王子・町田などのほか、街歩きが楽しい吉祥寺・三鷹エリア、人気のアウトレットモール、大型ショッピングセンターも気軽に行ける距離に。わざわざ都心へ行かなくても、近場で欲しいものがそろいます。

商店街が元気な地域も多く、地元でお気に入りのお店がきっと見つかるはず。

詳しくはP.8～9をみてね



魅力的なお店がひしめく
「吉祥寺サンロード商店街」
(武蔵野市)

子育て世代に人気のヒミツ



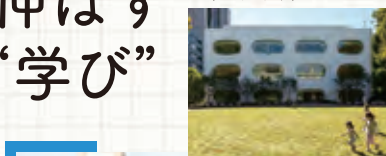
子どもを伸ばす多彩な“学び”

駅近の複合型文化施設
「武蔵野プレイス」
(武蔵野市)

多摩地域には多くの大学キャンパスが点在するほか、勉強はもちろん、スポーツ・芸術などの分野で全国的に活躍する中学・高校も多数。大きくなっても実家からラクラク通学できるのは、大きなメリットといえます。

遊びながら学べる体験型学習施設が充実しているのも、親としては見逃せないところ。

詳しくはP.10～11をみてね



ギネスブック認定の
プラネタリウムがある
「多摩六都科学館」
(西東京市)

詳しくはP.7へ



遊ぶ、働く、暮らす。近くで、かなう。「多摩の魅力発信プロジェクト」展開中



多摩の魅力発信プロジェクト

2013年多摩地域が東京移管120周年を迎えたことを機に、東京都では「多摩の魅力発信プロジェクト」、略して「たま発!」をスタート。多摩の「多」は、多様性の「多」といえるほど、魅力いっぱいのエリア。緑豊かな環境やグルメ、産業、伝統、歴史、文化、商業施設など、多摩地域を盛り上げる情報を特設ホームページやTwitter、Instagramなどで発信しています。

Twitter @tama120th
Instagram tamahatsu_official
Facebook @tamagallery

http://tama120.jp/ たま発 検索



東京都

暮らすほどに好きになる 多摩地域でのびのび子育て

家族みんなが
笑顔になるにや～



木々の緑がまぶしい玉川上水緑道(左ページMAP①)は、散策にぴったり。コイやカメ、カモ、夏はクワガタ、カブトムシなどにも出合えるかも!?

FILE 01

小平市在住 Cさんファミリー



☆ 地元のとっておき ☆
スポット

野山北・
六道山公園

武蔵村山市と瑞穂町にまたがる野山北・六道山公園(のやまきた・ろくどうやまこうえん)。あそびの森・冒険の森にはなが〜いすべり台をはじめ、山の中に30個のアスレチックがあり、子どもたちが大喜び! ピクニックを楽しむこともできます。

◆武蔵村山市三ツ木4-2
☎042-531-2325 (インフォメーションセンター) ※JR「立川」駅北口から立川バス箱根ヶ崎行きほか約40分、「峰」下車徒歩10分(左ページMAP③)



休日には近隣の大型ショッピングモールへ出かけられることも多く、買い物には困らないそう。「何でもそう立川駅へもすぐ出られて便利。無理をして都心へ行くこともなくなりましたね」とママ。パパも「友人家族と車で青梅方面へキャンプに出掛けることもあります」と、充実した休日の過ごし方を教えてくれました。

「緑道沿いにおいしいパン屋さんやカフェなどもあり、のんびり散歩を楽しめます。この辺りは畑もたくさん残っていて、自然がいっぱい。娘が近所さんに採れたての野菜を両手いっぱいもらって帰ってきたこともあります」(ママ)。

アウトドアも買い物もすぐ近くで楽しめる



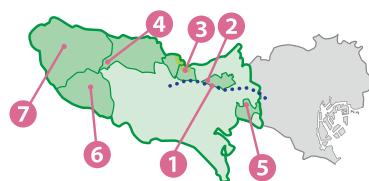
玉川上水緑道沿いにある「こもれびの足湯」は、地元の憩いスポット。家族で会話を楽しみながら、ゆっくりつかれます

◆小平市中島町3-5
☎042-341-4345 ※入場無料。開場時間・休場日などはHPで確認を
<http://www.kmy-eiseikumiai.jp/>
(左ページMAP②)



家族で行こう、楽しもう 心に残る人気のお出かけスポット

わざわざ遠出しなくても豊かな自然やレジャースポットが
すぐそばにあるから、休日の楽しみ方の幅がグンと広がります。
1年を通じて地域のイベントやお祭りなども多く、
「今日はどこに行こう?」とワクワク!



青梅市

御岳山(みたけさん) MAP④

ケーブルカーとリフトを使って中腹まで登ることができ、子連れトレッキングにぴったりの御岳山(標高929m)。初夏にはレンゲショウマ、秋には紅葉が楽しめ、ムササビに出合える山としても知られています。標高881mの大展望台からの眺めは爽快! 天気の良い日には、東京スカイツリー®や東京タワーまで一望できます。

山頂にある「武蔵御嶽神社」や夫婦円満や良縁のご利益が期待できる「産安社」など、パワースポットの宝庫としても人気です。

DATA 青梅市御岳2-483 (御岳登山鉄道 滝本駅)
※JR青梅線「御嶽」駅から西東京バスで約10分



調布市

深大寺(じんだいじ) MAP⑤

2017年に「釈迦如来像」が新国宝に指定された、関東有数の古刹(上)。周辺には名物「深大寺そば」を食べられる茶屋や土産物店が軒を連ねます。

参拝後は近くの神代植物公園(下)へ。約4800種類、10万本・株の樹木が植えられ、四季折々の花を楽しめます。世界バラ会連合優秀庭園賞を受賞した「ばら園」には、春と秋に5000本以上のバラが咲き誇り、その美しさと香りにうっとり。

DATA 深大寺/調布市深大寺元町5-15-1 ☎042-486-5511 ※京王線「調布」駅北口から京王バス「深大寺」行き約15分、終点「深大寺」バス停徒歩1分ほか 神代植物公園/調布市深大寺元町2・5丁目ほか(深大寺北側に隣接) ☎042-483-2300 ※開園時間・入場料・休園日などはHPで確認を <https://www.tokyo-park.or.jp/park/format/index045.html>

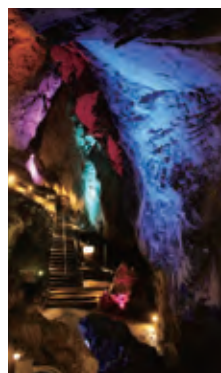


檜原村

トラウトファーム秋川(あきがわ) MAP⑥

多摩地域で唯一の村・檜原村にある、秋川渓谷の自然をそのまま生かしたバーベキュー場。子どもでも簡単にヤマメやニジマス釣りを楽しめる釣り堀があり、夏には川をせき止めて川魚のつかみ取りをすることもできます。その場で焼いてほおばれば、忘れられない思い出になりそう。

DATA 西多摩郡檜原村樋里4426 ☎042-598-0204
※JR五日市線「武蔵五日市」駅から車で約30分



奥多摩町

日原鍾乳洞(にっばらしょうにゅうどう) MAP⑦

関東有数のスケールを誇る鍾乳洞。鮮やかにライトアップされているスポットがあり、アップダウンのある洞内を約40分でめぐることができます。年間を通じて11℃という洞内は、途中急な階段があるため足元はスニーカーがベター。はおるものも忘れずに。

DATA 西多摩郡奥多摩町日原1052 ☎0428-83-8491 ※JR青梅線「奥多摩」駅から【平日】西東京バス「鍾乳洞」行き約35分、終点「鍾乳洞」下車徒歩約5分【土・日曜、祝日】西東京バス「東日原」行き約30分、終点「東日原」下車徒歩約25分 ※営業時間、入場料、休業日などはHPで確認を <http://www.nippara.com/>

数字でみる多摩地域

豊かな自然を育む水源「湧水(ゆうすい)」。「東京の名湧水57選」のうち、38の湧水が多摩地域に点在。23区の16に比べると、その数はおよそ2.4倍! 家族そろって湧水スポットをめぐる散策に出かけてみてはいかが?

東京の名湧水

検索

「落ち着いた環境で育てたい」 願いがかなう多摩暮らし



公園が
いっぱい
うれしい
にゃ～



自宅近くの野川公園（左ページMAP①）は、のんびり遊べるお気に入りスポット。野川を泳ぐカモの親子が見られることも！



FILE 02

三鷹市在住 Mさんファミリー



地元のとっておき スポット

PIZZA9丁目

焼きたてのピザ28種類がどれでも600円！ リーズナブルながら味は本格的で、シンプルな内装もおしゃれなPIZZA9丁目。子連れでも行きやすいアットホームな雰囲気も魅力です。

◆三鷹市下連雀9-5-1

☎090-8461-9100

※JR「三鷹」駅南口徒歩約22分 営業時間／

8:30～22:00（日曜～

19:30）、月曜定休（左

ページMAP②）



休日もあり遠出はせず、公園で過ごしたり、サイクリングを楽しんだり、もっぱら近場でエンジョイしているそうです。「多摩特有の、のんびりした空気がホッとできるんです」（ママ）。

「帰国の際、もう少し都心寄りのエリアに住むことも検討したのですが、三鷹の暮らしやすさが印象に残っていて…。小金井にある実家にも近く、周りに公園や家族で行ける飲食店も多いですし、落ち着いた環境で子育てできるのが魅力ですね」とママ。パパも「駅から多少距離があっても、家族の暮らしを第一に考え、今の家に決めました」と語ります。



野川公園内には無料で楽しめる「バーベキュー広場」も。みんなで食べる“お外ごはん”は格別です

◆三鷹市大沢6-4-1

☎0422-31-6457（サービスセンター）※西武多摩川線「新小金井」駅

または「多磨」駅徒歩約15分 ※入園無料。バーベキューは要事前予約

遊びながら体験できるから夢中！ 魅力的な施設があちこちに



個性豊かな公園で思いきり遊びたいなら多摩地域へ。
 国営昭和記念公園や小金井公園をはじめ、
 多摩地域には子ども大人も楽しめるスポットが点在しています。
 無料やワンコイン以下で楽しめる施設も多いので、早速行ってみよう！



西東京市

多摩六都科学館 MAP③

「世界最多の星を投映できる」としてギネスブックで世界一に認定されたプラネタリウム投映機「ケイロンII」を備える体験型ミュージアム。直径27.5mの大型ドームスクリーンに映し出される満天の星と専門スタッフによる個性豊かな生解説が特徴です。展示室内にある4つのラボや科学学習室での工作・実験・観察などの体験メニューも豊富。頭と体を使って「科学」しよう！

DATA 西東京市芝久保町5-10-64 ☎042-469-6100 ※西武新宿線「花小金井」駅徒歩約18分。または「はなバス」第4北ルート田無駅行き約6分、「多摩六都科学館」下車すぐ ※開館時間、利用料金、休館日などはHPで確認を <http://www.tamarokuto.or.jp/>



小金井市

江戸東京たてもの園 MAP④

江戸時代～昭和中期の30棟の歴史的建造物を移築・復元、展示する野外博物館。一歩足を踏み入るとレトロな街並みが広がり、タイムスリップしたような気分に。映画「千と千尋の神隠し」の舞台のモデルとなった建物も見学できます。絵本に出てくるような洋館「デ・ラランデ邸」(左)の1階は、カフェとしても営業中。小金井公園内にあるので、散歩がてら訪れることもできます。

DATA 小金井市桜町3-7-1(都立小金井公園内) ☎042-388-3300 ※JR中央線「武蔵小金井」駅北口から西武バス(2・3番のりば)約5分、「小金井公園西口」下車徒歩約5分ほか ※大人400円、小学生以下無料 ※開館時間、休館日などはHPで確認を ※建造物は修繕工事などで、見学を休止している場合があります。事前にHPで確認を <http://www.tatemonoen.jp/>



府中市

郷土の森公園 交通遊園 MAP⑤

博物館などが併設されている広大な「郷土の森公園」。その中にある交通遊園は、乗り物好きにはたまらないスポット。園内には横断歩道や信号機などが設置され、遊びながら交通ルールが身に付きます。ゴーカートコースは1周100円で楽しめ、小学2年生以下でも保護者同伴で利用OK。電気自動車・足踏みカートにも乗れるほか、バスや消防車、蒸気機関車の展示もあります。

DATA 府中市矢崎町5-5 ☎042-364-7214 ※西武多摩川線「是政」駅徒歩約15分ほか ※入園無料。ゴーカート1周100円、電気自動車1回100円 ※火曜(祝日の場合翌日)・荒天時・年末年始休園 ※開園時間などはHPで確認を <https://www.city.fuchu.tokyo.jp/shisetu/>



羽村市

羽村市動物公園 MAP⑥

ふれあい体験が充実している小さな動物公園。リスザルやミーアキャット、レッサーパンダなどの人気者を間近に見ることができるほか、モルモット・ヒヨコなどの小動物を抱っこできる「どきどきハンズオン」、ニホンザル・ペンギン・キリンなどにエサをあげられる「エサやりツアー」も人気です。2017年7月にはキリンの赤ちゃんが約5年ぶりに誕生。15歳未満の子どもは50円以下で楽しめちゃいます。

DATA 羽村市羽4122 ☎042-579-4041 ※JR青梅線「羽村」駅東口 徒歩約20分 ※4歳未満無料、4～15歳未満50円、15～65歳未満300円(イベント参加に別途料金が必要な場合あり) ※開園時間、休園日などはHPで確認を <http://www.t-net.ne.jp/~hamura-z/>

数字でみる多摩地域

公園が多いイメージの多摩地域。大小さまざまな公園が点在し、休日は公園で過ごす人も多いようです。人口1人あたりの都市公園面積をみると、区部は4.6㎡、多摩地域は7.8㎡とおおよそ1.7倍。これは千葉県7.2㎡、埼玉県7.5㎡を上回る数値です。

※平成26年度「公共施設状況調経年比較表」(総務省)ほか

遠出せずに話題のショップへ 多摩でお気に入りの探そう



いろんな
お店が
たくさん
あるにゃ〜



ママもよく行くという「GEORGE'S 多摩センター店」。日常使いのアイテムはもちろん、ワクワクするキッズ雑貨がいっぱい

◆多摩市落合1-45-1 丘の上パティオ1階 ☎042-311-1395 ※京王相模原線「京王多摩センター」駅・小田急多摩線「小田急多摩センター」駅・多摩モノレール「多摩センター」駅徒歩約3分

営業時間／10:00～21:00、年中無休（左ページMAP①）



洋服、食品、インテリア…
人気のお店にすぐ行ける

現在4歳の長女を授かったのをきっかけに、世田谷区からママの実家のある多摩市へ移り住んだFさんファミリー。休日にはショッピングを楽しむことが多く、車で近くのアウトレットモールや大型スーパーへ出かけたり、多摩モノレールを利用して立川のデパートやIKEAを訪れたりすることもあったそう。「ちょっととした買い物なら、多摩センターや聖蹟桜ヶ丘で済むのも助かりますね」とママ。

渋谷区出身というパパも「多摩地域はお店でも何でもスケールが大きい。緑があふれ、落ち着いていて、家族で住むのに良い環境だと思います」と、その住み心地に納得。「通勤は電車で30～40分ほど。朝晩のラッシュに巻き込まれることもなく快適です」と、通勤面でのメリットも教えてくれました。

FILE 03

多摩市在住Fさんファミリー



★地元のとっておきスポット★

AWKitchen FARM 多摩センター店

小高い丘の上にある、開放感たっぷりのレストラン。キッズスペースもあり、ゆったり食事を楽しめます。フレッシュな野菜たっぷりのパスタや「農園バーニャカウダ」など、彩り豊かなメニューがいっぱい。

◆多摩市山王下2-2-2 ☎042-319-6728 ※多摩モノレール「松が谷」駅徒歩約10分 営業時間／11:00～15:00、18:00～22:00（土・日曜、祝日は17:30から）※L.Oは各1時間前、不定休（左ページMAP③）



国産小麦・天然酵母にこだわったベーグルが人気の「AFFIDAMENTO BAGEL（アフィダメントベーグル）」。

子どもの朝食やおやつにもぴったり
◆多摩市山王下1-12-12 福満ビル2階 ☎042-400-5287 ※各線「多摩センター」駅徒歩約6分 営業時間／9:00～18:00（売り切れ次第終了）、定休日なし（左ページMAP②）

大型商業施設もキラリと光る個店も 近くて便利なショッピングスポット

あれこれ
欲しくて
迷っちゃう
にや～



百貨店や駅ビル、ショッピングモールなどが気軽に行ける距離に。
無理して都心へ出かけなくても、便利なお店がいっぱいの多摩地域。
都内では多摩地域にしかないあの店も、普段使いでしちゃいます。
街を歩けば、センスあふれる個店に偶然出合うことも!



立川市

IKEA立川 MAP④

スウェーデン発祥の世界最大のホームファニッシングカンパニー「イケア」。東京にあるのは、この「IKEA立川」のみ。広大な店舗に常時9000点以上が並び、リーズナブルな価格で北欧テイストの家具や雑貨がそろいます。キッズメニューやベビーカーの用意もあるレストランの窓の外には多摩モノレールが走行し、窓際は電車好きの特等席。子どもの一時預かりサービス「スモerland」も便利です。

DATA 立川市緑町6 ☎0570-01-3900 ※JR「立川」駅徒歩約12分、多摩モノレール「高松」駅徒歩約7分 ※営業時間／10:00～21:00 ※土・日曜、祝日は9:00から、レストランは開店30分前から営業。元日以外無休 ※「スモerland」は60分間無料（1人でトイレに行ける4～10歳が対象）



八王子市

イース高尾 MAP⑤

開発の進む高尾駅周辺で2017年6月にオープンした、八王子市最大級のショッピングセンター。「トイザらス・ベビーザラス」や「ニトリ」「SUPER SPORTS XEBIO」をはじめ約120店が立ち並び、中には東京初・八王子初のショップも。高尾駅北口の「Ichigendo」による地産地消にこだわった総菜店「EN TABLE（エン テーブル）」（左）など、地元企業の出店にも力を入れています。

DATA 八王子市東浅川町550-1 ☎042-667-2960 ※JR中央線・京王高尾線「高尾」駅徒歩約6分、京王高尾線「狭間」駅徒歩約5分 ※営業時間／10:00～21:00（レストランは11:00～22:00）。年中無休



国立市

国立駅南口の商店街 MAP⑥

国立駅南口を降りると、南に新東京百景にも選ばれた「大学通り」、左手に「旭通り」、右手に「富士見通り」が放射状に延び、それぞれの通りの両側には多彩なお店がずらり。有名アニメーション映画にも登場した「白十字」（左）や日本や世界各地のかごを取りそろえる「カゴアミドリ」（右）をはじめ、個性豊かな雑貨ショップやカフェ、ベーカリーも多く、歩いているだけで心が浮き立ちます。

DATA カゴアミドリ／国立市西2-19-2 第一村上ビル2階 ☎042-505-6563 ※JR中央線「国立」駅南口徒歩約15分（富士見通り沿い） ※営業時間／10:30～17:00。月・火曜定休 白十字／国立市1-9-43 ☎042-572-0416 ※JR中央線「国立」駅南口徒歩約3分（大学通り沿い） ※営業時間／9:00～21:00（日曜・祝日20:00まで）。年中無休



あきる野市

秋川ファーマーズセンター MAP⑦

地元でとれた新鮮な野菜や卵などが並ぶ都内最大級の農畜産物直売所。年間を通してトマト、春はのらぼう菜、初夏はトウモロコシ、夏はショウガが特産品として有名です。多摩の地酒や、多摩地域の酪農家から集乳し、日の出町の工場で製造される「東京牛乳」の販売も。雨の日でも楽しめる屋内パーベキュー場（予約制・有料）もあります。

DATA あきる野市二宮811 ☎042-559-1600 ※JR五日市線「東秋留」駅徒歩約10分 ※営業時間／9:00～17:00。定休日なし（年末年始を除く） ※写真は9/22撮影

数字でみる多摩地域

多摩地域に住む人に「普段の買い物で最も利用する店」への移動手段を聞くと、「徒歩」（54.9%）が一番多く、次いで「自転車」（40.8%）※複数回答。遠出することなく、近場で気軽に買い物できる環境がうかがえます。

出典：住民向けアンケートより（平成27年 東京都総務局実施）

子どもの「好き」を伸ばす 多彩な学びが広がる多摩地域



ゆったり
読書を
楽しむ
にや～



Yさんファミリーもよく利用する「武蔵野プレイス」。図書館のほか、カフェ、ギャラリー、楽器やダンスの練習ができるスタジオなどもある複合型文化施設です



好奇心を刺激する 楽しいスポットを満喫

長女の出産後、育休明けのタイミングで、大田区からママの実家のある西東京市へ拠点を移したYさん一家。小金井公園まで歩いてすぐという緑豊かな場所、3姉妹を伸び伸び育てています。

「思い切り遊べる公園が大小問わず近くにありますが、子どもの本が充実している図書館へもすぐ行ける。今の環境にとても満足しています」とママ。営業職のパパも「板橋区のオフィスへは車通勤。電車より短時間で移動できるので、通勤ストレスが格段に減りました」とほほ笑みます。

落ち着いた環境で人気の多摩地域は、実は地域スポーツも活発なエリア。ママによると「娘たちは3人とも地元のキッズクラブチームに所属。毎週末、練習に励んでいます」と、アクティブな一面も聞かせてくれました。

FILE 04

西東京市在住 Yさんファミリー



WOOD
STOCK
小金井

地元のおき スポット

小金井公園のそばにある、行列ができるステーキ&ハンバーグレストラン。炭火で焼き上げる大きな俵型のハンバーグは、子どもたちも大好き！ 8種類からソースが選べるのもうれしい。◆小金井市関野町2-1-4 ☎042-384-4188 ※JR中央線「武蔵小金井」駅北口から関東バスで約10分、「小金井公園前」下車徒歩約1分 営業時間／11:00～15:00(L.O14:00)、17:30～23:00(L.O22:00) ※ランチは11:30から ※火曜と水曜のランチ定休(左ページMAP②)



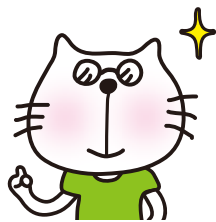
家族みんなで楽しめる大型絵本も充実。靴を脱いで自由に本を読む「おはなしのへや」では、定期的におはなし会を開催しています

◆武蔵野市境南町2-3-18 ☎0422-30-1905 ※JR中央線・西武多摩川線「武蔵境」駅南口徒歩約1分 開館時間／9:30～22:00、水曜(祝日の場合は翌日)・年末年始・図書特別整理日休館(左ページMAP①)

発見や驚きが盛りだくさん 関心の高まる「学び」事情



新しい
発見って
ワクワク
するにや〜



地域活動やスポーツが盛んで、勉強熱心な子どもも多い多摩地域。
都立中高一貫教育校が4校あるほか、勉強はもちろん、スポーツ・芸術などで全国的に活躍する高校・大学も多く所在し、実家から快適に通学できます。バラエティー豊かな学びの施設も充実！

個性あふれる“本”をテーマにした施設

※アクセス・開館日時・休館日・入場料などは各施設HPで確認を。いずれも貸し出しは行っていません

国分寺市 都立多摩図書館

2017年1月に移転オープンした「都立多摩図書館」は、1万7000タイトルの雑誌と22万冊の子どもの本を所蔵。「こどものへや」には約1万4000冊の絵本や物語、外国語の児童書などをそろえています。

DATA 国分寺市 京町2-2-26
<http://www.library.metro.tokyo.jp/> ※入場無料



立川市 立川まんがばーく

懐かしのまんがから最新のまんがまで、約4万冊の蔵書がある「立川まんがばーく」は、床のほとんが畳敷き。押入れのような空間もあり、寝転がりながらまんがに没頭できます。

DATA 立川市 錦町3-2-26 子ども未来センター2階
<http://mangapark.jp/>



地場野菜の給食

多摩地域のほぼ全ての公立小・中学校で、その市町村内産の地場野菜を使った給食を提供しています（区部では約半数）。地元で採れたての野菜を使ったメニューは、子どもたちにも好評です。

出典：東京都教育委員会「平成28年度東京都における学校給食の実態」



東村山の郷土料理「肉汁うどん」

・かて：ししゃものから揚げ／野菜のかき揚げ／ゆで野菜（小松菜、さつまいも、にんじん）
・うどん ・牛乳 ・フローズンヨーグルト
※（ ）が地場野菜

・・・・・・取り組み例・・・・・・

東村山市 MAP⑤

新鮮な地場野菜を活用することで、生産者への感謝の気持ちをもち、地域の食文化や自然の恵みなどを実感できる給食を提供。地元農家での職場体験（中学生）など、生産者と子どもたちをつなぐ取り組みも行われています。

また、市内の公立小・中学校では年6回、「地場野菜週間」を設定（7月：じゃがいも、10月：果物、11月：キャベツ・小松菜、12月：にんじん・大根）。積極的に地場野菜・果物を献立に取り入れています。

ちょっと変わった学びのスポット

楽しみながら学べる施設があちこちに。新しい知識をグングン吸収しよう！ ※アクセス・開館日時・休館日・入場料などは各施設HPで確認を

立川市 東京消防庁 立川防災館

人気の「こども防災体験広場」では、防災アクションが身に付く大型ネット遊具やサバイバルクイズ、消火ゲームなどを通じ、防火や防災について楽しく学ぶことができます。そのほか、防災ミニシアターや地震体験室などもあります。入館無料。

DATA 立川市 京町1156-1
☎042-521-1119
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-ttbskan/>



日野市 京王れーランド

実際の運転台を使った「運転体験」（写真）ほか、小型運転体験シミュレータ、車掌体験など、小さな子どもでも鉄道の仕組みに触れられる体験型展示が充実。実際に乗って楽しめる「ミニ電車」（雨天運休）は興奮間違いなし！

DATA 日野市 程久保3-36-39
☎042-593-3526
<http://www.keio-rail-land.jp/>



国立市 はたけんぼ放課後クラブ「ニコニコ」

畑と田んぼでの農業体験のほか、地域の子育ての拠点としてもにぎわう新しい形の農園「くにたち はたけんぼ」。週2回実施の放課後クラブ「ニコニコ」では、畑仕事やリトルホースの世話などを通じ、自発的に遊びや学びを創造する力を育みます。

DATA 国立市 谷保661「くにたち はたけんぼ」
☎090-4135-5481
<http://hatakenbo.org/nikoniko>



東久留米市 コカ・コーラ ボトラーズ ジャパン多摩工場の工場見学

おなじみのコカ・コーラ社製品を製造する多摩工場では、工場見学を無料で実施。「コカ・コーラ」の歴史をまとめた映像、ガラス越しに製造ラインの見学、体験コーナーや展示などを楽しめ、試飲・記念グッズのプレゼントもあります。完全予約制。

DATA 東久留米市 野火止1-2-9
☎042-471-0463
<https://www.ccbji.co.jp/plant/>



数字でみる多摩地域

高校の所在地別に大学等への進学率をみると、都内では、多摩地域の5市が上位を独占。上から順に、国分寺市87.2%、小金井市82.4%、狛江市81.5%、清瀬市80.9%、三鷹市80.4%と、通学のしやすさからみても勉強に集中できる環境が整っています。

出典：東京都「平成28年度 学校基本統計（学校基本調査報告書）」



都心への
アクセス 編

子育て環境も快適アクセスも どっちも欲張れる多摩ライフ



おでかけや
通勤・通学
にも便利だ
にや～



上／高尾駅周辺は大型商業施設もオープンし、会社帰りの買い物や食事にも便利に

左／高尾山口駅近くの「高雄599ミュージアム」は、子どもが喜ぶ体験型展示があり、親子で楽しめるスポット(左ページMAP①)

駅始発電車の利用で 都心通勤もスムーズに

長女の誕生の少し前に、杉並区からママの実家に近い高尾エリアへ移ったOさん一家。夫妻の勤務地はともに都心部です。「私は新宿駅、妻は東京駅が会社の最寄り駅です。高尾駅からJR中央線本で1時間ちょっとですし、高尾駅始発を狙えば、座って通勤できますよ」とパパ。

ママは「もともと自然の中で子育てしたいと思っていましたが、なかなか踏み出せずにいました。その点、ここは車で5分走れば大きな商業施設があり、10分走れば山もある。適度なバランスが良いですね」。

週末は遠出することも多く、「圏央道の高尾山ICが近いので、湘南方面や夫の実家がある茨城方面へもよく行きます」と、アクティブ派ファミリーならではの過ごし方も語ってくれました。

FILE 05

八王子市在住 Oさんファミリー



地元のとっておき スポット

House
Restaurant
TOUMAI

高台にある民家をリノベーションした、リゾートムード漂うカフェ。暖炉のある店内や広い庭で、ゆったり子連れランチを楽しめます。夏には子ども用のプールも登場! ワークショップやライブイベントも毎月開催されています。
◆八王子市館町657 ☎042-667-1424 ※JR中央線・京王線「高尾」駅南口徒歩約12分 営業時間／火～木曜11:30～17:00(LO16:00)、金～日曜11:30～22:00(LO21:00) ※火～木曜のディナータイムは予約制 ※月曜定休(左ページMAP②)



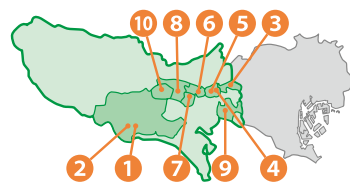
上映中



高尾山に生息する動物たちを展示した壁に、プロジェクションマッピングで四季折々の映像を投射する「NATUREWALL」。子どもたちが夢中で観賞!

◆八王子市高尾町2435-3 ☎042-665-6688 ※京王線「高尾山口」駅徒歩約4分 開館時間／8:00～17:00(4～11月)、8:00～16:00(12～3月)、年中無休(メンテナンスなどで休館となる場合あり) ※入館無料

乗り換えなしで都心へ直結 スマートに通勤・通学OK



多数の鉄道路線が東西南北に走る多摩地域。

地元駅から都心ターミナル駅まで、乗り換えなしで行ける場合も多く、軽快なフットワークで

通勤・通学がかないます。急行や特急を利用すれば、さらに快適&スピーディーなアクセスが実現。

移動時間
も有効活用
できる
にや～



都心からほぼ1時間圏内！

都心部へ1時間程度でアクセスできる場所が多く、新宿駅や東京駅などへ一本で行けるのは何かと便利。駅始発電車を選んで、移動時間を自分磨きなどに使うのも手です。住居費や生活環境とのバランスを考えると、多摩地域を選ぶ人が多いのも納得！

主な乗車時間

- ・立川 ← JR中央線 → 東京 (約55分)
- ・立川 ← JR中央線 → 新宿 (約40分)
- ・清瀬 ← 西武池袋線 → 池袋 (約26分)
- ・京王八王子 ← 京王線 → 新宿 (約50～65分)
- ・町田 ← 小田急線 → 新宿 (約35～50分)



※主な路線図

座席指定列車でもっと快適に

通勤ラッシュから解放される座席指定列車を上手に利用して、心と時間にゆとりをプラス。詳しくは各鉄道会社HPで確認を。

JR中央線

「中央ライナー」「青梅ライナー」など
立川← 約30分 → 新宿
※乗車券+510円 (ライナー券)



西武池袋線

「S-TRAIN」
保谷← 約40分 → 有楽町
※乗車券+510円



西武新宿線

「特急レッドアロー号」
東村山← 約25分 → 西武新宿
※乗車券+400円
「拝島ライナー」(夕方・夜間/下りのみ)
西武新宿→約45分→拝島
※乗車券+300円



京王線

「京王ライナー」(夜間・下りのみ)
新宿→約40分→京王八王子
新宿→約30分→京王多摩センター
※乗車券+400円



小田急線

「特急ロマンスカー」
町田← 約30分 → 新宿
※乗車券+410円



2018年3月デビュー予定の「新型」特急ロマンスカー・GSE(7000形)

気軽に立ち寄れる駅ナカ・駅近スポット

nonowa MAP③～⑦

JR中央線「武蔵境」駅・「東小金井」駅・「武蔵小金井」駅・「西国分寺」駅・「国立」駅直結のショッピングセンター。衣食住を彩るショップのほか、楽しいイベントも開催。「Suicle(スイクル)」(Suicaを利用したシェアサイクルシステム)のポートも併設(nonowa西国分寺は除く)。
<http://www.nonowa.co.jp/>



駅直結だから雨のときも便利

エキュート立川 MAP⑧

JR「立川」駅の改札内・外にあり、総菜、スイーツ、ベーカリー、雑貨、カフェなどが勢ぞろい。電車の待ち時間などに賢く買い物できます。平日20:00まで診察の小児科があるクリニックや「東京観光情報センター 多摩」も便利。
<https://www.ecute.jp/tachikawa>



北欧雑貨の「クローネフス」は都内初出店

トリエ京王調布 MAP⑨

2017年9月に開業した京王線「調布」駅からすぐの3館からなる大型商業施設。「イオンシネマシアタス調布」、「ビックカメラ」をはじめ、ファッション・レストラン・カフェなど全72店が大集合！
<http://trie-keiochofu.jp/>



全11スクリーンの「イオンシネマシアタス調布」

モリパーク アウトドアヴィレッジ MAP⑩

アウトドアブランド直営店やこだわりの飲食店、平日22:00まで営業のクライミングジム&ヨガスタジオなどが集まる複合型商業施設。高さ16.5mのクライミングウォールは圧巻です。
◆昭島市田中町610-4 ※JR青梅線「昭島」駅北口徒歩約3分 <http://outdoorvillage.tokyo/>



アウトドアライフを豊かにするショップがいっぱい

気になるtopic

多摩地域では、駅ナカや駅すぐそばの便利な立地に、保育園や学童保育所が続々開設中。忙しい朝はもちろん、仕事帰りのお迎えもラクラク。お迎え後は、子どもと一緒に夕食の買い物などでもできますね。学習サポートや体験プログラムなどに力を入れているところも多く、楽しく通い続けられそう。

毎日味わいたい！ 地元うまれのとっておきグルメ

おいしいものは多摩にあり！

地元で採れた新鮮な野菜・フルーツを気軽に毎日の食卓へ取り入れられるほか、地酒やスイーツなど多摩ならではの一品は、おもてなしにも喜ばれそう。食べ歩きを楽しめる話題のご当地グルメにも注目です。



高尾ぶどう

1956年に東京都農業試験場で育成された巨峰の実生改良種。強い甘みと適度な酸味をもつ種なしブドウは、贈答用高級ブドウとして人気です。



フレッシュな地場野菜・フルーツを
近くの直売所などでお得にゲット！

人気プロガーもオススメ



笹口直子さん

子どもにも
食べさせて
あげたいです



梨

生産量が少なく、市場に出回りにくい幻の梨「稻城」をはじめ、都内生産量第1位の稲城市産の梨のほか、多摩湖を囲む東村山市や東大和市などでは「多摩湖梨」も作られています。

清瀬にんじん

東京都のにんじん収穫量の約46%を占める清瀬市。2009年にベータカロテンが豊富な「ベーターキャロット」がデビュー。ジャムや焼酎も販売しています。



日の出トマト

有機肥料で育てた昔ながらの風味とトマト本来のうまみが自慢。完熟後に収穫するから、味が濃いと評判です。ケチャップやピザソース、缶詰の販売も。



地元産の食材を使った絶品
スイーツがティータイムを
楽しく彩ります。



東京都地域特産品認証食品

かとうさんのぷりん

保存料不使用の卵「ウルトララン」を使った手作りプリン。なめらか・カスタード・ジャージーの詰め合わせ(6個セット2670円)は手土産にも◎。

◆カトウファーム(町田市)
<http://ultraran.ocnk.net/>

人気プロガーもオススメ



高村凛さん

多摩食材を
使った
スイーツに
注目

こくベジケーキ

旬の地元野菜を使用したケーキを1〜2か月ごとに発売。国分寺産の新鮮野菜をPRする「こくベジ」プロジェクトの一環で登場したヘルシーな逸品です。

◆CAFÉ FLAっと(国分寺市)
☎042-300-0222



※イメージ

ブルーベリーマカロン

「日本のブルーベリー栽培発祥の地」とされる小平市。「ブルーベリーマカロン」(1個162円)には小平産ブルーベリージャムを使用。

◆フランス菓子 ル・セル(小平市)
☎042-347-4500



※イメージ

東京都地域特産品認証食品

澤乃井 純米大吟醸

奥多摩の名水で仕込む美酒「澤乃井」。「純米大吟醸」(720ml 3240円)は、洗練された華やかな香りと気品あふれる味わいが楽しめます。

◆小澤酒造(青梅市) ☎0428-78-8215



こまえ〜る

狛江市特産の枝豆の香りと軽い口当たり、さっぱりしたのどごしが魅力の発泡酒。ラベルには狛江発祥の絵手紙がデザインされています。

◆籠屋(狛江市) ☎03-3480-8931

人気プロガーもオススメ



東京散歩ぼさん

多摩の地酒の
おいしさに
感動!



清流が育む地
酒やめずらしい
地ビールなど、
美酒の数々に
酔いしれて。



多満自慢 東京の森

酒蔵の地下150mからくみ上げる天然水で仕込んだお酒に、東京の山から切り出した杉を漬け込み、風味豊かに仕上げたリキュール。

◆石川酒造(福生市) ☎042-553-0100

酒蔵見学できる
蔵元もあるにや〜



東京都地域特産品認証食品

東京紅茶

狭山茶の職人が丹精込めて復刻した国産紅茶。緑茶葉由来の独特な甘みと、すっきりとした後味が特徴で、和菓子にも合います。

◆木下園(東大和市) ☎042-565-1627



銘茶として名高い「東京狭山茶」のほか、香り豊かな紅茶も要チェック。

東京狭山茶

「東京狭山茶」は、狭山茶のうち、都内で生産されたもの。昔から「香りの静岡、味の狭山」と言われ、そのおいしさは全国的に高く評価されています。

◆西村園(瑞穂町) ☎042-557-0085



乳製品

鮮度自慢の牛乳のほか、地酒にもマッチする味わい深いチーズに注目。



東京都地域特産品認証食品

東京牛乳

多摩地域の酪農家から集乳した乳成分の高い生乳を、日の出町の協同乳業東京工場で殺菌パック。東京牛乳使用のコーラボスweetsも販売中。

◆協同乳業 <http://www.meito.co.jp/>



深大寺そば

古刹「深大寺」周辺には20軒以上のそば店が軒を連ね、その歴史はなんと400年余り。毎年11月下旬〜12月初旬に「深大寺そばまつり」を開催。

◆深大寺そば組合(調布市) https://chofu.com/web/jindaiji_soba/

東村山黒焼きそば

イカスミと黒酒をベースにしたポールスタアのソースで作る、インパクト大の焼きそば。2017年には東村山市内の小・中学校の給食メニューに採用。

◆ポールスタア(東村山市) <http://www.pole-star.co.jp/>



東京都地域特産品認証食品

フロマージュ・ドーム

青梅市と瑞穂町の牛乳で作るウォッシュタイプのチーズ。小澤酒造の生酛酒「元禄」を仕上げるに使用し、日本酒や和食にもよく合います。

◆フロマージュ・デュ・テロワール(青梅市) ☎0428-78-3458



福生ドッグ

福生市のハムメーカー「大多摩ハム」と「福生ハム」のソーセージを挟んだ新名物。市内の9店がそれぞれオリジナルの「福生ドッグ」を販売中。

◆福生市商工会(福生市) <http://fussadog.jp/>



ご当地グルメ

SNS映えも狙える逸品は、一度は食べておきたい多摩のソウルフード。



村山かてうどん

地元産の小麦配合の冷たい麺を温かい醤油味の魚介ダシのつけ汁に浸し、ゆでた季節の地場野菜「かて」を添えた武蔵村山名物。

◆村山うどんの会(武蔵村山市) <http://www.m-udon.com/>

SNS・ブログでも
“おいしい多摩”情報を発信中!

Twitter、Instagram、Amebaブログなどで
「#たま発」を検索してね

遊ぶ、働く、暮らす。近くでかなう。
おいでよ！ 多摩地域

知れば知るほど、好きになる。

多摩地域にはそんな魅力がたくさんあります。



「多摩の魅力発信プロジェクト」の最新情報はこちらから

 @tama120th

 tamahatsu official

 @tamagallery

 <http://tama120.jp/>

たま発

検索



在住者インタビューや
イベント情報など、
多摩の多彩な魅力が
盛りだくさん！



温泉も
あるんだ
にや～