



遊ぶ、働く、暮らす。近くでかぼう。

多摩 地域

に住もうよ



豊かな自然と 落ち着いた環境

高尾山や御岳山などトレッキングで人気の山岳や、バーベキューに釣りにと楽しめる秋川渓谷、神秘的な日原鍾乳洞など、豊かな大自然に恵まれた多摩地域。昭島市の水道は、深層地下水のみを水源として、そのおいしさで知られています。

足を延ばさなくても大型の公園や緑地が数多く存在し、いつも身近に緑を感じられる落ち着いた環境は子育てファミリーにぴったりです。

写真左/昭島市のおいしい水 中上/人気の吉祥寺エリアにありながら、のんびりと散策が楽しめる「都立井の頭恩賜公園」(武蔵野市・三鷹市) 中下/奥多摩の山岳「川苔山」にある「百尋ノ滝」(奥多摩町)は、約40メートルの落差がダイナミック 右/毎年8月に開催される「清瀬ひまわりフェスティバル」(清瀬市)では、約10万本のひまわりが咲き誇ります



子育て世代が今、注目!

東京・多摩地域

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、緑が豊かででのんびりとした雰囲気もありながら、ショッピングや通勤・通学の利便性も高い、子育て世代に人気のエリア。実際に住んでいるファミリーの体験談とともに、多摩地域の暮らしやすさを紹介します。



写真上/都心までダイレクトでアクセスできるJR中央線(画像提供:JR東日本八王子支社) 右/多摩地域の主要な駅と新宿駅を結ぶ「京王線」や「京王相模原線」(画像提供:京王電鉄)



楽しい休日を過ごせる レジャースポット

多摩地域には、足を運んでみたくなる個性的なレジャースポットが充実しています。テーマパークにプール、動物園、博物館など、子どもに人気の施設がそろっているため、週末や長期休みのお出かけ先に悩むこともなくなりそう!?



写真左上/約200匹のリスが放し飼いをしている「町田リス園」(町田市)。愛らしい仕草で餌を食べる様子が見られます 左下/歴史的建造物を移築・復元し、タイムスリップしたような気分が味わえる「江戸東京たてもの園」(小金井市) 右/独創的なジブリ作品の世界を体験できる「三鷹の森ジブリ美術館」(三鷹市) ※入場は日時指定の予約制

© Museo d'Arte Ghibli



都心へのアクセスが 便利で快適

さまざまな鉄道路線が走っている多摩地域は、都心へのアクセスが良好。乗車時間1時間以内のエリアも多くあります。駅始発の電車をうまく活用して、座って通勤することも。座席指定でゆとりある通勤をかなえてくれる有料特急も各社から登場しています。<詳しくは11ページへ>

INDEX

▼ 04

豊かな自然や個性的な公園で遊ぼう
自然も遊びもすぐそばに!

▼ 06

楽しみながら知識が深まる
子どもの好奇心が育つ
"学び"がいっぱい

▼ 08

パパ&ママ応援スポットが充実
ゆったり子育てを楽しもう

▼ 10

都心への通勤・通学も快適
私たちにぴったりの住まい、見つけた!

▼ 12

地元LOVEママのお話し会①
多摩地域は親子の
お出かけが楽しい&快適!

▼ 14

地元LOVEママのお話し会②
子育てしやすい
おいしいものもいっぱい

▼ 16

多摩地域イラストマップ
あのまちの名物は?

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〜"



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2018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

表紙 写真提供/江戸東京たてもの園 (デ・ラランデ邸、都電7500形)、京王電鉄、羽村市動物公園、どんこい祭実行委員会



おいしくて新鮮な食材や ここだけの特産品も



都心と比べて生産緑地の面積が大きく、まだまだ畑や農園が多く残っている多摩地域。新鮮でおいしい地場野菜が、直売所やスーパーで手に入ります。それぞれの地域にしかない特産品やおみやげもあるので、遊びに行くときにはぜひチェックしてみてください。



写真上/トマトをはじめ地元の採れたて野菜のほか卵や加工品も並ぶ「日の出町ふれあい農産物直売所」左/狛江市では「枝豆」が特産。枝豆の発泡酒「こまへ〜」やお菓子も作られています 中/茶どころとして名高い瑞穂町。「東京狭山茶」は深いコクと旨味が特徴です 右/江戸時代に栽培が始まったという「柳久保小麦」を使った東久留米市の「柳久保うどん」は、香り高い麦の風味が感じられます



欲しいものがそろそろ ショッピングスポット

駅前にファッションビルや百貨店が立ち並び、買い回りが便利な立川や吉祥寺、町田といったターミナル駅周辺のほか、郊外のアウトレットモールや大型ショッピングセンターにも車で気軽にアクセスできる環境です。わざわざ都心まで行かなくても、欲しいものがそろそろのがうれしいですね。



遊ぶ、働く、暮らす。
近くで、かなう。

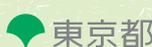
多摩の魅力発信 プロジェクト 展開中

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SNSで発信しています。

@tama120th
tamahatsu_official
@tamagallery
http://tama120.jp/



たま発! 検索



多摩の魅力発信プロジェクト

！多摩地域に住もうよ

外でいっぱい
遊べるにや～



陵南公園は、春は花見、夏は水遊びにと、家族でにぎわう人気スポットです。秋にはJR高尾駅から続くイチョウ並木が見頃を迎え、毎年11月の「八王子いちょう祭り」メイン会場の一つになっています

八王子市在住 Dさんファミリー



ママの
イチオシ！ SPOT

kikki+(プラス) MAP④



「子連れ大歓迎のカフェで、1/3が遊びのスペース。子どもは飽きずに遊べるし、私ものんびりできて、すごく助かっています。プレイリーダーがいるときは、子どもの相手もしてくれるんですよ」

DATA 八王子市八日町3-15 TEL 042-686-0317
JR「八王子」駅から徒歩13分。営業時間／10:00～17:00。土・日曜、祝日定休（イベントのみ開催。詳細はWebで確認を）。<https://www.kikkiplus.jp/>

ママの地元、八王子市で暮らすDさん一家。ご近所さんがみんな顔見知りで会えばあいさつする、そんな町の雰囲気が気に入っているそう。パパも「いろんな人が声を掛けてくれるんですよ」と、すっかりなじんだ様子。

「近所には自転車の練習ができる大きな公園も多いし、車で30分も走ればバーベキューや川遊びもできますよ」と言うママに「自然が多いのいいよね」とパパもうなずきます。

休日はパパが野球を練習する陵南公園で遊んだり、ショッピングセンター「イーアス高尾」で買い物したりと地元を満喫していますが、最近は遠出することも。「圏外道ができて行動範囲がすごく広がりました。海にも1時間で行けるんですよ」と、アクティブに休日を楽しんでいます。

バーベキューも川遊びも
自然を満喫できる

八王子市 MAP④

陵南公園 (りょうなんこうえん)

南浅川のほとりにあり、高尾山・陣馬山を望む開放的な公園。野球場と広場の本園のほか、川を挟んだ分園には児童遊園も。

DATA 八王子市長房町1369
TEL042-661-0042（陵南公園サービスセンター）
<https://tamaparks.com/ryonan/>
JR中央線「高尾」駅から徒歩20分または京王バスで「御陵前」下車徒歩5分。無料駐車場あり（37台）





自然も遊びもすぐそばに

豊かな自然に触れよう！

あきる野市 MAP②

秋川橋河川公園 バーベキューランド

秋川渓谷の大自然に囲まれて味わうバーベキューは格別！ 環境保護のため器材はすべてレンタルし、洗わずに返却します。近くの店でデリバリーサービスを注文すれば食材の用意も不要。駅からアクセスしやすく、炊事場やトイレなど設備が整っているのもポイント。



DATA あきる野市留原813 TEL042-596-5122 <http://www.akirunokanko.com/>
JR五日市線「武蔵五日市」駅から徒歩5分。駐車場あり(1日1000円)。営業時間／8:30～16:00(入園受け付け12:30まで)、火曜定休。※夏季・冬季は営業時間が異なります

檜原村 MAP①

檜原都民の森 (ひのはらとみんのもり)

標高1000～1500mに位置する自然体験施設。ここからスタートするハイキングコースの中でも「三頭大滝コース」は、小さな子どももOK。親子で参加できる自然教室も開催しています。多摩産材を使ったキーホルダーなど木材工芸作りも楽しい！



DATA 西多摩郡檜原村数馬7146 TEL042-598-6006 <https://www.hinohara-mori.jp/>
JR五日市線「武蔵五日市」駅から西東京バスで60分、「数馬」下車、連絡バスで15分。中央自動車道「上野原」ICから約45分、無料駐車場あり。※イベント日程などはWebで確認を

個性的な公園がいっぱい

小金井市 小平市 西東京市 武蔵野市 MAP⑦

小金井公園

サイクリング場やふわふわドーム、そりゲレンデなど楽しい施設がいっぱいの公園。大人から子どもまで豊富なサイズの自転車をレンタルでき(有料)、専用コースのほか小さい子向けの練習場も。保護者がついていれば、広大な園内の園路を自由に走ることも。



DATA 小金井市関野町1-13-1ほか TEL042-385-5611 (小金井公園サービスセンター)
JR中央線「東小金井」駅北口からCoCoバスで「小金井公園入口」下車。有料駐車場あり
サイクリング場の営業時間／9:00～16:30、月曜(祝日の場合は翌日)・12/29～1/3休み

武蔵村山市 瑞穂町 MAP⑥

野山北・六道山公園

(のやまきた・ろくどうやまこうえん)

狭山丘陵にある、雑木林や田んぼなど懐かしい風景が広がる公園。里山民家で昔の生活や遊びの体験ができるほか、生き物探しもできます。「あそびの森」「冒険の森」エリアにはアスレチックがあります。※園内での動植物の採取は禁止です。観察後は元の場所へ



DATA 里山民家／武蔵村山市岸2-32 <http://www.sayamaparks.com/noyama/>
JR「立川」駅北口から立川バス箱根ヶ崎駅行ほか「岸」下車、徒歩10分。
TEL042-531-2325 (インフォメーションセンター・8:30～17:30)

思わずワクワク！ キッズに人気の遊びスポット

八王子市 MAP⑤

東京あそびマーレ

天候を気にせずに過ごせる室内遊園地。知育遊具や体を使う遊具で一日中遊べます。日本初登場の「スノータウン」は、365日雪が降る世界。体感温度約18～20℃の快適空間で、雪遊びやそり滑りなどが楽しめます。対象年齢は、保護者同伴の0～12歳(小学生まで)。



DATA 八王子市別所2-1 ピア長池新館 TEL042-689-6283 <https://asobimare.jp/tokyo/>
京王線「京王堀之内」駅南口直結。屋上に駐車場あり(「東京あそびマーレ」利用の場合最大4時間無料)。営業時間／10:00～19:00、年中無休。※チケット料金はWebで確認を

西東京市 MAP⑧

多摩六都科学館

地球やからだ、しくみなどをテーマにした5つの部屋で体験型の展示を通じて楽しく科学と触れ合えます。工作や実験のワークショップも。1億4000万個の星々を映し出すプラネタリウムでは星座や宇宙の生解説とともに、満天の星を楽しんで。



©GOTO

DATA 西東京市芝久保町5-10-64 TEL042-469-6100 <https://www.tamarokuto.or.jp/>
西武新宿線「花小金井」駅から徒歩約18分または「はなバス」第4北ルート田無駅行きで「多摩六都科学館」下車すぐ。駐車場170台あり(有料) ※入館料、休館日などはWebで確認を

多摩地域まめ知識

多摩地域の農業産出額は211.4億円(2016年)。梨やブルーベリー、シクラメンなど特産品がたくさんあります。
※「東京都農作物生産状況調査結果報告書(平成28年産)」(東京都産業労働局)から

つ「学び」がいっぱい!



知識が
深まるにゃ〜



パルテノン多摩にある「マジックサウンドルーム」は、約100年前の貴重な“自動演奏楽器”を集めた博物館。緻密な仕組みの機械が奏でる音楽に感動! 観覧料は一般200円、小・中学生100円。木・金・土・日曜、祝日に1回約20分間の実演を行っています。時間はWebサイトで確認を



稲城市在住 Sさんファミリー



ママの
イチオシ! SPOT

お菓子の工房
だいちとくるみ MAP⑦



「子どもの誕生日のケーキを注文するなど、ママ友も大好きなお店。秋なら梨やブドウなど、地元の果物を使ったお菓子を作っています。稲城ならではの、手土産にぴったり」

DATA 稲城市矢野口786-1
野村産業ビル1階 Tel 042-379-8406 JR 南武線「矢野口」駅から徒歩7分 営業時間/水〜日曜 10:00〜19:00 (月曜は18:00まで、火曜定休)

遊びや学びの場が身近にあるのがうれしい

夫婦ともに地方出身のSさん一家。結婚して神奈川県に住んでいましたが、9年前、稲城市にマンションを購入しました。

「都内と思えないほんわかした雰囲気、すぐそばには遊べる川や山も。新宿まで約25分、立川や聖蹟桜ヶ丘が近くて便利なのに、都心と比べて価格も手頃でした」とママ。市内や近隣の市に児童館が多く、天気が悪い日に子どもたちが遊べる場所があるのも住みやすいポイントだと言います。パパも「緑や公園が多くて子育てしやすいですよ」と笑顔。

「稲城市らしい、ユニークな体験学習もあるんですよ」と話すママ。小学校や幼稚園で、地域の梨農園に行つて授粉体験や梨もぎなどをするのだとか。身近な特産品を通じて学びが深められるのは、農業が盛んな多摩地域ならではのですね。



多摩市 MAP⑥

パルテノン多摩

本格的なホールや、多摩地域の歴史を学べる歴史ミュージアムなどを持つ複合文化施設。土・日曜には「キッズファクトリー」で子ども向けの工作などの体験ワークショップも開催されています。

DATA 多摩市落合2-35
Tel 042-375-1414 <http://www.parthenon.or.jp>
京王線・小田急線・多摩モノレール「多摩センター」駅から徒歩5分。有料駐車場あり
歴史ミュージアム/10:00〜18:00。入館無料、臨時休館日あり



多摩地域は好奇心が育て

工場見学で社会の仕組みを学ぼう

福生市 MAP①

大多摩ハム

1932年の創業以来ドイツ式の製法を守り続けるハム・ベーコンの工房。ビデオによるレクチャーの後、「スライス室」と「包装室」の見学ができます。隣接のレストランで自家製ソーセージランチ972円(税込込み)などの食事や直売店でショッピングも。



DATA 福生市福生785 TEL042-551-1325(火曜定休) <https://www.otama.co.jp/>
JR青梅線「福生」駅から徒歩3分、駐車場あり。工場見学/無料。月・水・木・金曜10:30～13:00、団体予約のある日に合わせて実施、要予約。※予約時に子ども連れであることを伝えてください

東大和市 MAP②

森永乳業 東京多摩工場

映像とクイズで牛乳や乳製品ができるまでを学び、ガラス窓から製造工程を見ることが出来ます。無料でチーズ作り体験などのオプションも。幼稚園・保育園年長以上が対象(年中以下は入場不可)。予約は2カ月前からWebで受け付けています。



DATA 東大和市立野4-515 TEL0120-369-017
http://www.morinagamilk.co.jp/learn_enjoy/factory_tour/
多摩モノレール「桜街道」駅から徒歩7分。祝日を除く月～金曜10:00～11:30、13:00～14:30に開催。※通常は5人以上から参加可能。春・夏休みには少人数で参加できる「ファミリーデー」を実施

体験して学べる博物館

立川市 MAP⑤

国立極地研究所 南極・北極科学館

観測研究活動など、南極や北極の“今”を知ることができる施設。南極観測で活躍した雪上車や観測隊の装備などの実物展示をはじめ、本物の隕石や南極の氷に触ることもOK。昭和基地のライブ映像や全天ドームスクリーンに映し出されるオーロラは、迫力満点!



DATA 立川市緑町10-3 TEL042-512-0910 <http://www.nipr.ac.jp/science-museum/>
多摩モノレール「高松」駅から徒歩10分またはJR「立川」駅から徒歩10分、立川バスで「立川学術プラザ」下車徒歩1分。開館時間/祝日を除く火～土曜10:00～17:00 入館料/無料

小平市 MAP③

小平市ふれあい下水道館

下水道の仕組みを学べる映像・パネルの展示や顕微鏡を使った微生物の観察のほか、「ふれあい体験室」では地下25メートルに流れている本物の下水道管に入れる珍しい体験も。下水の色、ニオイなどを体感して、生活に欠かせない下水道の大切さを学べます。



DATA 小平市上水本町1-25-31 TEL042-326-7411
西武国分寺線「鷹の台」駅から徒歩7分。駐車場あり。開館時間/10:00～16:00、月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始休館 入館料/無料

撮影/白汚 零さん

キャンパスで学びに触れる

西東京市 MAP④

西東京フィールド 耕地・農地

「東大生態調和農学機構」の教育・研究用農場。年間約1万5000人が訪れ、散策を楽しんでいます。春には桜並木で観桜会、夏には花ハスの公開と観蓮会も。併設の「農場博物館」では、歴史的な農機具やトラクターなどが展示されています。※火・金曜10:15～14:45開館



DATA 西東京市緑町1-1-1 TEL042-463-1611 <http://www.isas.a.u-tokyo.ac.jp/>
西武新宿線「田無」駅北口から徒歩8分。公開時間/祝日・年末年始・指定日を除く火～金曜9:00～16:30。10人未満の見学は事前申請不要、見学無料

多摩地域まめ知識

生産緑地が多く農業が盛んな多摩地域。ほとんどの公立小・中学校で、各市町村産の地場野菜を使った給食を提供しています。

地元の農家でとれたばかりの新鮮野菜を使ったメニューは子どもたちにも好評。農家との交流を行っている市町村もあります。

自分の住んでいる地域でどんな野菜がとれるのか興味を持つことは、生産者への感謝の気持ちや食育にもつながりそうですね。

※出典：東京都教育委員会「平成29年度東京都における学校給食の実態」

てを楽しもう



子育て
しやすいにゃ〜



青梅市の「古民家むく」内のカフェ「Muku Cafe」は、小上がり席やキッズスペースなどファミリーにうれしい思いやりが随所に。青梅や長野の素材にこだわった料理やスイーツは、大人も子どもも大満足。「すごくステキな雰囲気で、のんびり過ごせました。足を延ばせばこんなスポットに出合えるのも、多摩の魅力ですね」とHさん
 営業時間/ランチ 10:00～16:00、ディナー（土・日曜のみ）17:00～21:00、水曜定休
 青梅産の卵を使った「クレームブリュレ」500円（ドリンクセット 800円）などが日替わりで登場する「本日のドルチェ」



緑豊かで子どもが多い
子育て環境にも満足

パパは三鷹市、ママは武蔵野市出身というHさん一家。8年前にマンションを購入したときも、迷わず西東京市を選んだと言います。

「緑が多いし、商業施設や病院も近い。都心過ぎず、田舎過ぎず、ちょうどいい感じ」と話すパパに、ママも「マンションに同世代の子どもが多くて、親子ともに友達がたくさんできました。近くの公園で一日中思いっきり遊べるし、子育てしやすい環境だと思います」と続けます。

休日は公園のほか、科学館やショッピングモールに出かけることも。遊びも学びも買い物も、家から30分で行ける範囲で何でもそろるのが魅力なのだとか。「生住み続けたいね」と声をそろえるパパとママ。多摩地域ならではの、ゆったり子育てライフが垣間見えました。

西東京市在住 Hさんファミリー



ママのイチオシ! SPOT

深大寺エリア MAP①



「門前には茶屋や深大寺そばのお店などが立ち並んで、まるで観光気分。陶器の絵付け体験ができるお店もあり、記念になりますよ。神代植物公園も近いので、一日過ごせます」

DATA 調布市深大寺元町
 京王線「調布」駅から京王バス「深大寺行き」で「深大寺」下車徒歩1分

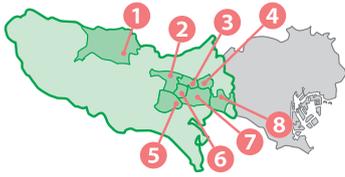


青梅市 MAP①

古民家むく

長野県から移築された築150年の古民家。「Muku Cafe」のほか、木のおもちゃで遊べる入館無料の「あそび場むく」、料理やクラフトなどのレッスンを開催している「Studio Muku」（無料託児サービスあり）も併設されています。

DATA 青梅市新町5-4-8
 TEL0428-33-9556（総合受付）TEL0428-33-9558（カフェ）
<https://kominka-muku.jp/> 駐車場あり
 開館時間/10:00～16:00、水曜定休



多摩地域でゆったり子育て

ママ&パパの交流の場所

立川市 MAP2

cafe & photo studio イロノハ

緑に囲まれた一軒家にあるカフェ & フォトスタジオ。居心地のいい座敷で心と体が喜ぶごちそうが楽しめます。フォトグラファーが撮影してくれるスタジオでは、パースデー撮影会やランチ付き撮影会などイベントも開催（要予約）。ママ同士の交流の場にもなっています。



DATA 立川市幸町5-96-7 TEL070-4398-2256 <http://mirainomori.csplace.com/ironoha/>
多摩モノレール・西武拝島線「玉川上水」駅から徒歩5分。カフェ営業時間／11:30～16:30。日、月曜定休、不定休あり

府中市 MAP7

kotocafe (コトカフェ)

保育士が作った、かわいい内装の親子カフェ。おもちゃや絵本がいっぱいのキッズスペースで遊ぶ子どもを見ながら食事を楽しめます。授乳室や離乳食を温める電子レンジ、ミルク用のポットなど設備も充実。イベントや講座も開催され、ママたちでにぎわっています。



DATA 府中市宮町1-36-4-201 TEL042-319-1984 <http://kotocafe.jp/>
京王線「府中」駅から徒歩7分、JR南武線・武蔵野線「府中本町」駅から徒歩12分。営業時間／ランチ11:45～16:00（ランチプレートのLO14:30）、ディナー 17:30～21:00（LO20:00、金・土曜日のみ）。日・月曜、年末年始定休

ナチュラル&スローに子育てを楽しむ

日野市 MAP5

石坂ファームハウス

日野市に残る里山で、農家の四季を楽しみながら体験できる「自然の恵みを楽しむ会」を開催しています。茶摘みやブルーベリー摘み、芋掘りといった収穫体験のほか、七草粥やぼた餅など行事食を作って食べたり、年間を通じてイベントが盛りだくさん！



DATA 日野市百草672-1 TEL090-2910-6506（18:00～20:00）<https://blog.goo.ne.jp/ishizakafarmhouse> 京王線「聖蹟桜ヶ丘」駅から徒歩ミニバス（三沢台路線）「高幡不動駅行き」で「倉沢」下車すぐ。年会費／1家族1000円（参加費別途）※日程など詳細、申し込みはWebへ

国分寺市 MAP3

こどもパン

3人の子どもを育てるママが店主の小さなパン屋さん。「子どもにも安心して食べてもらえるパン」を目指し、自家製の天然酵母や国産小麦、オーガニック素材にこだわって焼き上げたパンが並びます。臨時休業もあるため開店日はWebでチェックを。



DATA 国分寺市東元町2-20-10 TEL042-313-9885
<https://kodomopan.exblog.jp/> JR中央線・西武国分寺線・多摩湖線「国分寺」駅から徒歩5分 営業時間／水～土曜 11:15～17:00。月・火・日曜定休、臨時休業あり

国立市 MAP6

つちのこや

緑いっぱいの庭、畳と縁側がある古民家や田畑を活用して、地域の子育てを応援するスペース。育児セミナーも開催し、親子で過ごせる場を提供しています。日替わりでオープンする「つちのこ食堂」で、旬の食材いっぱいのごはんを子どもと味わえるのもうれしい。



DATA 国立市谷保5119、やばろじ内 TEL042-505-7200
<https://hatakenbo.org/tutinokoya> JR南武線「谷保」駅から徒歩5分。駐車場なし。つちのこ食堂のオープン日時／月・火・木曜11:00～14:00

小金井市 MAP4

はけのおいしい朝市

豊かな自然が残る国分寺崖線、通称「はけ」に魅了された近隣の商店主が集まり、月に1回開かれる朝市。パンやお菓子、文房具、食器や雑貨など個性なお店や作り手が集合。年2回の拡大開催のときには親子で楽しめるワークショップもあります。



DATA 毎月第1日曜に小金井市内で開催。会場は毎回変わるので最新情報はオフィシャルブログで確認を。<https://hakeichi.exblog.jp/>
問い合わせ／info.hakeichi@gmail.com（はけのおいしい朝市組合）

多摩地域まめ知識

多摩地域には市民農園が221園・1万3055区画あります。多摩地域で土に親しみ、自家用野菜の収穫や花の栽培を行いながら、ゆったり子育てを楽しんでみてはいかがでしょうか？ ※出典：農林水産省「市民農園リスト」（平成29年3月末現在）

族にぴったりの住まい



家族みんなが
笑顔に
なるにゃ〜

小平市の閑静な住宅地に建つKさん邸は、2階のリビングダイニングが印象的。カーブを描き吹き抜けの天井や大きな窓は、パパがこだわったポイントです。家族みんなが自然と集まり会話が弾む、居心地のいい空間となっています

小平市在住 Kさんファミリー




近所には公園がたくさんあります

**のどかな環境と利便性
両方をかなえるエリア**

4年ほど前、小平市内にこだわりのマイホームを建てたKさん一家。パパの職場がある新宿へ30分圏内で予算に合う土地を探した結果、西武線沿線のこのエリアに出合ったと言います。

「朝、各駅停車を選べば座ることもでき、通勤が楽です」とパパ。ママも「初めて駅を降りたときから「いいー」と思いました。どこに行っても自然があるので大きなスパーもあって利便性も十分」と熱く語ります。

周辺には畑や果樹園が多く残っているのが、近所でブルーベリー狩りやイチゴ狩りを体験したり、直売所でとれたての野菜を買ったりと、この地域ならではの暮らしを家族で楽しんでいます。ママが「この野菜は本当においしいんですよ!」と笑顔で教えてくれました。



小平市ハ 小平グリーンロード

小平市をぐるりと囲み、玉川上水や野火止用水、狭山・境緑道、都立小金井公園を結ぶ全長約21kmの緑道。「緑が多いので、夏は涼しく冬も暖かい。お散歩やサイクリングが気持ちいいですよ」

DATA
最寄り：西武新宿線「花小金井」駅、「小平」駅ほか
TEL 042-346-9581（小平市産業振興課）



八王子市在住
読者Iさん (40歳)
専業主婦
9歳、6歳、0歳児のママ



羽村市在住
読者Cさん (28歳)
管理栄養士
2歳児のママ



府中市在住
読者Mさん (35歳)
専業主婦
5歳、3歳児のママ



東村山市在住
読者Hさん (29歳)
アパレル販売
4歳児のママ



多摩に興味アリ
yokaさん
インスタグラマー
7歳児のママ



多摩に興味アリ
花田浩菜さん
ブロガー
1歳児のママ

自然が豊かでママ同士の交流も子育てするのにいい環境

Cさん 息子の出産を機に羽村市に引っ越してきました。不動産屋さん「子育てするならここがいい?」と聞いたところを勧められたんです。新宿にも電車一本で出られるし、小さい市なのに公園があちこちにあたり、川や田んぼがあったりしてホッとします。

Hさん 東村山市も大きなショッピングセンターはないけれど、遊歩道や原っぱがあって、子どもを遊ばせるのにとってもいい環境。おばあちゃんが気さくに話しかけてくれたりと、ご近所付き合いもほど良くあります。

私は地元出身ではないので最初はママ友ができるか不安でしたが、東村山駅前「この森」という子育て広場↓



多摩LOVEママのお話し会

Part 1

やっぱり

多摩地域が “いいね!”

緑が豊かな多摩地域は、魅力的な遊びスポットもたくさん。さらに、買い物などの利便性も高いんです。実際に住んでいるママたち4人が、他の地域に住むママブロガーに多摩の魅力を教えてくださいました。

があって。子どもを遊ばせながらママ同士の交流もできるので、友達が増えました。有名なお祭り「どんこい祭」**A**にも友達とワイワイと行きますよ。

Mさん 府中駅前の商業ビルにも「たちち」という子育て支援施設があって、育児相談をしたり、広場で子どもを遊ばせながら交流できたりします。子育てしている家族がすごく多い地域なので、情報や友達が自然に集まってネットワークが広がりますね。

近所には「府中市郷土の森公園」**B**というすごく広い公園があって、交通遊園やプールが人気。敷地内の博物館にはプラネタリウムもありますよ。

yokaさん 多摩地域は大きな公園が多くて、緑が豊かなのが良いですね。わが家にとっては、休日に自然を求めて出かけるエリアです。「国営昭和記念公園」**C**にはよく行くし、先日は息子とケープルカーで「御岳山」**D**に登りました。

車でどこでも気軽にアクセス
お買い物もレジャーも便利!

Iさん 多摩地域は道や駐車場が広くて運転しやすく、車でどこへでも気軽に出かけられるのが便利。地元へすぐ安く品ぞろえもいろいろあるから、そこに車でピュッと行って、1週間分の食材をまとめ買いしています。そのほかも立川まで行けば何でもそろっているので、都心まで出ることがほとんどないですね。

Hさん そうそう、多摩地域は駐車場のために並ぶとかがあまりないですね。料金も無料や、格安のところが多いし。

花田さん そうなんです! 歩き出したばかりの子どもがいるので、車で移へ

A どんこい祭



東村山市名物の「武蔵野うどん」と「よさこい」を融合した「どんこい祭」は、市を代表するお祭り。2018年は9月15日・16日に開催され、武蔵野うどんなど地元の人気グルメが出店。ステージにはよさこいをはじめダンスやロックバンドなどのチームが多数出演し、熱いパフォーマンスを披露しました。2019年も開催予定。日程などはHPで発表されます。

<http://www.donkoi.com/>

B 府中市郷土の森公園



交通ルールを学んだりゴーカートに乗ったりできる交通遊園やバーベキュー場、観光物産館などさまざまな施設が盛りだくさん。「府中市郷土の森博物館」には、歴史を学べる展示やプラネタリウム、水遊びの池などがあり1日中楽しめます。

府中市矢崎町5-5 / 京王線・JR南武線「分倍河原」駅からバスで「郷土の森正門前」下車 / TEL042-364-7921

C 国営昭和記念公園



約180ヘクタールの園内には、桜やイチョウをはじめ四季折々で表情を変える豊かな自然が広がります。小さな子どもが楽しめる遊具も充実。夏には花火大会も開催され、大勢の人でにぎわいます。

立川市緑町3173 / JR「立川」駅から徒歩10分、多摩都市モノレール「立川北」駅から徒歩8分（あけぼの口） / 入園料：大人450円、中学生以下無料 / TEL042-528-1751

D 御岳山（みたけさん）



標高929mの御岳山はケーブルカーとリフトで中腹まで登ることができるので、子連れトレッキングも楽しめます。初夏にはレンゲショウマ、秋には紅葉が美しく、大展望台からの眺めも爽快！

御岳登山鉄道「滝本」駅：青梅市御岳2-483、JR青梅線「御嶽」駅から西東京バスで約10分

E 羽村市動物公園



アットホームな雰囲気動物公園は、小さな子どもを連れていくのにピッタリ。キリン、レッサーパンダ、ペンギンといった人気者に会えるほか、小動物のひよこやモルモットと触れ合えるコーナーも。

羽村市羽4122 / JR青梅線「羽村」駅から徒歩20分または立川バスで「羽村団地」下車、駐車場あり / 入場料：4歳～中学生50円、15歳～65歳未満300円 / 月曜休園（祝日の場合は開園） / TEL042-579-4041

F 青梅鉄道公園



明治・大正時代に活躍した蒸気機関車や0系新幹線など貴重な鉄道車両が屋外に展示され、運転席や客席に入ることできます。ほかにも、模型の電車が走るジオラマや解説パネルが展示されている記念館、ミニSL（1回100円）などの乗り物もあります。

青梅市勝沼2-155 / JR青梅線「青梅」駅から徒歩15分 / 入場料：小学生以上100円 / 月曜休園（祝日の場合は翌日） / TEL0428-22-4678

動しやすかったり広い公園があったりというのはすごくつらやましいです。
Yokaさん みなさんの話を聞いていて、多摩地域は子どもにやさしい街が多いように感じました。
Cさん 子育て支援に力を入れているイメージがありますね。羽村市は親子カフェが多く、授乳やおむつ替えができる「あかちゃん休憩室」のステッカーが貼られているお店もよく見かけます。
地元のおすすめスポットは、「羽村市動物公園」**E**。子どもを連れて一周するにはちょうどいい広さです。あと、隣の青梅市ですが「青梅鉄道公園」**F**もおすすめ。昔の電車や機関車やミニチュア電車を見て、子どもが興奮していましたよ。
花田さん 今回、実際に住んでいる人の

遊ぶスポット
がいっぱい

ショッピング
も快適



多摩地域のここが“いいね！”

- ◆ ご近所づきあいや、ママ友の交流がほどよくできる
- ◆ 道や駐車場が広く、自動車でのお買い物やお出かけが便利
- ◆ 個性的なレジャースポットもいっぱい

話を聞いて、今まで知らなかった魅力を知ることができました。さっそく次の休日に行ってみたいです。



多摩地域のゆとりのある環境は、子育てするのにぴったり。農産物やスイーツなど、おいしいものもたくさんあります。そんな地元を愛してやまないママ3人が、他の地域に住むブログガーたちに魅力を熱く語ってくれました。

多摩に興味アリ……

寛沙奈恵さん (30歳)
カラーコーディネーター、プログラマー
5歳、2歳児のママ



多摩市在住
読者Kさん (32歳)
SE
2歳児のママ



多摩に興味アリ……

名越涼さん (33歳)
フリーアナウンサー、プログラマー



小平市在住
読者Oさん (32歳)
専業主婦
4歳、0歳児のママ



立川市在住
読者Rさん (30歳)
介護福祉士 (育休中)
2歳、0歳児のママ



おいしいもの
いっぱい

ここが“スキ！”

子育てしやすい環境
交流も生まれやすい

Kさん 子どもの保育園の関係で多摩センターに引っ越してきたのですが、こんなに環境がいいところなんだと驚きました。街に広い歩行者デッキが張り巡らされていて、商業施設に直結しているので、歩き回る子どもを連れて安心して買い物に行けるんです。多摩センター駅は始発の電車が多くて、新宿までずっと座れるので通勤も楽ですよ。

Oさん 小平市にも小平グリーンロードという長い遊歩道があって、散歩やサイクリングをしている人がたくさんいます。緑がいっぱいで、春は桜が咲いて、秋は紅葉がきれい。のんびりと歩きながら四季を楽しめますよ。あと、小金井公園が近くにありまして。広いから子どもを兼ねなく遊ばせられて、大人もリフレッシュできるんです。私は長野県出身なので、やっぱり自然が多い街が落ち着きます(笑)

Rさん 私が住んでいる立川市は、ほどよく都会でほどよく田舎なところが魅力だと思います。百貨店や大型商業施設があるのでしっかりお買い物もできるし、公園もたくさんあります。「国営昭和記念公園」の「みどりの文化ゾーン」は入園無料で、息子がよちよち歩きするとき、芝生の広場をよく歩かせていました。子どもが生まれてから、環境がいい多摩地域に住んでいてよかったなと思うことが増えましたね。

名越さん 私も多摩地域出身なのでよくわかります。

寛さん 緑とか、大きな公園が近くにあるというのは、子育て世代には本当にいい環境ですよ。多摩地域は、親子向けの施設も多い印象があります。

Kさん 多摩センターで親子に人気のスポットといえば、「サンリオピューロランド」ですね。天気を気にせず遊べるのがいいです。駅前にもキャラクターがいっぱいいて、子どもがすごく喜びますよ。隣の日野市には、「京王れーるランド」や「京王あそびの森ハグハグ」があって、1日中遊ぶことができます。

Oさん 小平市では、ここ数年で子ども連れ歓迎のカフェがすごく増えているように思います。子どもの椅子や絵本があったり、折り紙やシールをくれたり。子ども連れを温かい目で見てくれるので、とてもありがたいです。ママ友と集まるときはそういうお店を選んでいきますね。

Rさん 私はこまめに市報や広報誌をチェックしていますが、立川市はママ向けのイベントが多いのではないかと感じています。上の子の育休中にママビクスの教室で出会ったママたちと子育てサークルを作って、月1回は集まっています。たね。ママ友からは、保育園や予防接種など、いろいろな役立つ情報ももらいました。多摩地域は子育てをしている人が多いから、交流が生まれやすいと思います。

農産物やお菓子
おいしいものがいっぱい！

Oさん 小平市はブルーベリーが名物。私の好きな地元の洋菓子屋さんで、ブルーベリーを使ったお菓子を見つけました。小平に遊びに来たお友達への土産にぴったりだと思います。

Kさん 多摩市のお土産は多摩産の桜の

多摩 LOVE ママ おすすめ

A サンリオピューロランド



©'90,'19 SANRIO APPROVAL No.P1012261

サンリオの人気キャラクターが集合！ 完全屋内型で天候を気にせず遊べます。ミュージカルやパレード、かわいいフードが楽しめるカフェ・レストランもあり、親子で夢中に。
多摩市落合1-31
京王線・小田急線・多摩モノレール「多摩センター駅」から徒歩5分
Tel.042-339-1111

B 京王れーるランド



画像提供：京王電鉄

鉄道を親子で楽しく学べる施設。運転士や車掌の体験ができるほか、電車になりきって遊べるアスレチックも。屋外では、展示車両の周りを走るミニ電車に乗れます(1回100円)。
日野市程久保3-36-39
京王線「多摩動物公園駅」すぐ
Tel.042-593-3526

C ブルーベリー (小平市)



1968年に日本で初めてブルーベリーの生産が始まった小平市。市内にはブルーベリー狩りや直売をしている農園もあります。ブルーベリーを使ったお菓子やワインもおみやげにぴったり。毎年8月には「小平ブルーベリーまつり」も開催しています。

D トマト (日の出町)



トマトが特産の日の出町。農家ごとにさまざまな味のトマトを味わえます。ハウス栽培もあり、直売所にはほぼ1年を通じて日の出町のトマトが並びます。おいしさを凝縮したケチャップやピザソース、ピューレなどの加工品も人気。



子育て
しやすい

多摩地域の

塩漬けを使ったお菓子で、ほろっとした生地に塩味が合います。多摩市にあるアンテナショップに地元産の野菜を買いに来たついでに、よく買います。野菜も新鮮でおいしいですよ。

名越さん 意外と知られていないけれど、多摩地域は農業が盛んですよね。日の出町の直売所に行ったら、トマト🍅は開店後すぐ売り切れることもあるほどの人気だと聞きました。代わりに買ってきたトマトピューレもすごく甘くておいしかったです。人気があるのも納得です。

寛さん 畑が近くにある環境だと、野菜がどうやって作られているかというのが分かって、子どもにとってもすごく良いことですよ。今まで自分にとって多摩地域は「遊びに行く場所」だったけれど、

多摩地域のここが“スギ！”

- 👉 安心して遊ばせられる環境
- 👉 ママ友との交流が生まれやすい
- 👉 新鮮な野菜、個性なおみやげも多数

実際に子育てしているみなさんのお話を聞いて参考になりました！

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！



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！

リサイクル適性 石油系溶剤を含まない
インキを使用しています。
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

