タマコト

多摩の魅力を伝えるミニブック
ソトコト11月号別冊

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〜」

多摩生まれ、多摩育ちの、生粋の多摩猫。
とにかく多摩に関する情報ツウで「たまらんネタ」を集めるのが大好き。
おやっ! と思うことに遭遇するとついつい「たまらんにゃ〜」という
ゆるい決め台詞を発してしまう。

企画制作／株式会社ソトコト・ネットワーク 広告部
制作協力／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）

多摩の魅力丸ごとお届けします！

P.6
山と川がつながっていることを実感できる多摩川上流のまち
後藤めぐみさん

P.10
保育園がたくさんあり、休日の行き場所に困らないまち
谷口 涼さんご一家

ステキな人がたくさんいるにゃ～

P.20
新しいカルチャーはいつの時代にも生まれる。
佐藤竜馬さん

P.16
商店街でシェアキッチン。「食」の小商いに挑戦できるまち
北池智一郎さん

P.24
多摩で遊ぶ！

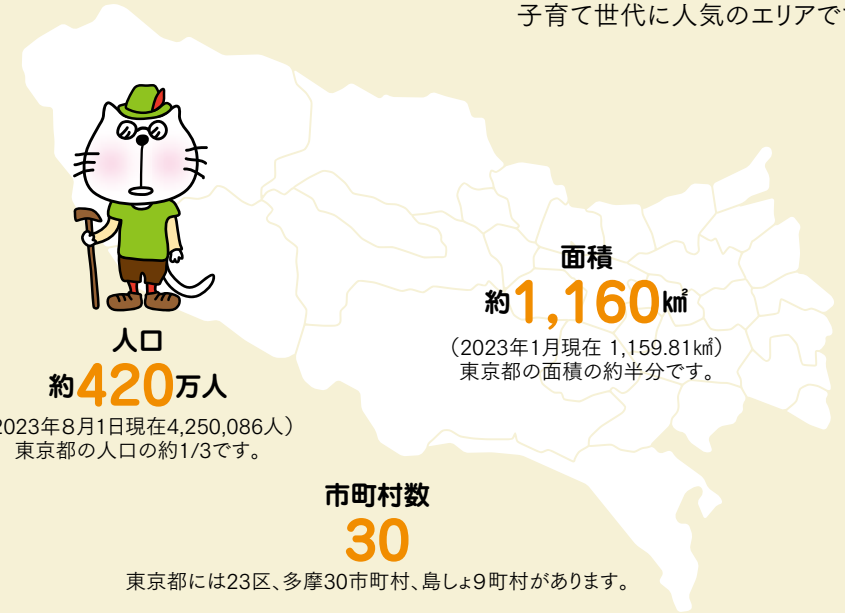
P.28
たまらんにゃ～も行ってみたよ!

多摩は魅力がいっぱいだにゃ～

P.12
住宅街のなかに畑があり、新鮮な野菜を食べられるまち
梅村 桂さん

多摩って どんなところ？

東京の西側に位置する多摩地域は、緑あふれる自然環境と、
充実した子育て・教育環境、都市の利便性の“いいとこ取り”ができる
子育て世代に人気のエリアです。



人口
約420万人
（2023年8月1日現在4,250,086人）
東京都の人口の約1/3です。

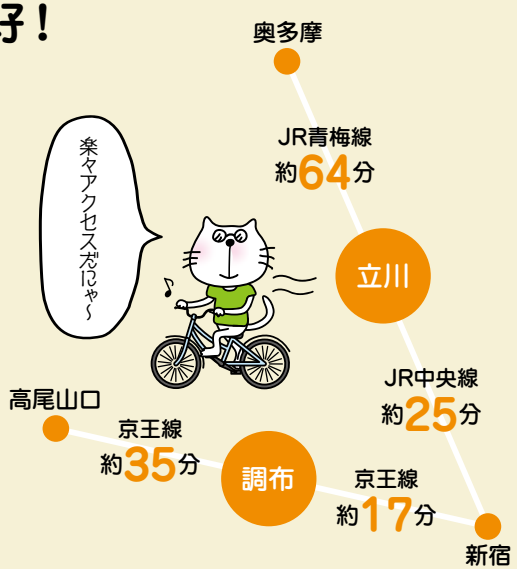
面積
約1,160㎢
（2023年1月現在 1,159.81㎢）
東京都の面積の約半分です。

市町村数
30
東京都には23区、多摩30市町村、島しょ9町村があります。

都心とのアクセスは良好！

多摩地域を東西に走る中央線をはじめ、JR線だけでも7路線が運行。加えて私鉄やモノレールが地域内を走り、各方面へのアクセスが充実しています。新宿駅までは奥多摩駅から約２時間ほど、多摩地域で乗車人数が多いJR立川駅や京王線調布駅など多くの場所から1時間以内でアクセスできます。

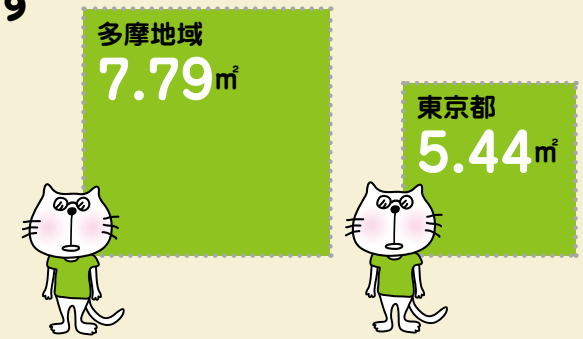
圏央道（首都圏中央連絡自動車道）は東名・中央・関越道と直結しており、自然が豊かな西多摩エリアへのアクセスもよく、仕事も遊びも近くで楽しめます。



暮らしとともに豊かな自然があります

高尾山や井の頭公園、国営昭和記念公園など行楽地としても人気のスポットから、多摩川沿いに伸びる雄大な山々や、河川敷に広がるのどかな自然、玉川上水に沿った水と緑の散歩道まで、暮らしの中に緑があふれています。住宅地のすぐそばに広い公園が点在しているのも特色です。

都市公園一人当たり平均面積
（2022年4月1日現在）



祭りも豊富！

多摩の各地では、さまざまな祭りが開催されています。うまかんべぇ祭り（東大和市）や青梅大祭（青梅市）、村山デエダラ祭り（武蔵村山市）、くらやみ祭り（府中市）など、地域に根付いた祭りを楽しめます。

多摩の魅力がたくさん、詰まっているサイトだにゃ～
ぜひみてにゃ～

https://tama120.metro.tokyo.lg.jp

多摩地域への移住・定住を考えている人は、
ぜひこのサイトをみてにゃ～

https://tokyo-tamashima-iju.metro.tokyo.lg.jp

Tama W

奥多摩町

山と川がつながっていることを実感できる多摩川上流のまち

「東京都の水源でもある多摩川上流の魅力は、なんといっても水のきれいさと、山と川のつながりを実感できることです」

そう話すのは青梅市・御岳渓谷と奥多摩町・白丸湖の2か所を拠点に『カヌースクール グラビティ』を開いている後藤めぐみさんだ。

もともと文具メーカーで勤務し、グラフィックデザインを担当していた後藤さんは、趣味で始めたリバーカヤックにはまっていくようになった。埼玉県・長瀞にあるカヌースクールの手伝いを経た後、1997年、青梅市・御岳渓谷でグラビティを創業。住まいも秩父市から青梅市に移した。

「多摩川上流は都心からのアクセスのよさも魅力です。JRの駅を降りてから川までも近い。都心から奥多摩エリアへ向かうとき、車窓からだんだん緑が増えていくのを見て、ワクワク感を覚える方も多いと思います。そんな気持ちも楽しみながら来てほしいです」と教えてくれた。

朝や夕方の魅力も知ってほしい

『グラビティ』ではリバーカヤックの初心者から中級以上まで、さまざまなレベルに合わせたクラスを開講、午前6時半から始まる「朝カヤック」も行っている。

「奥多摩はアクセスがいい代わりに、訪れたほとんどの方が日帰りで帰ってしまいます。でも、夕方や早朝にしか味わえない空気感や景色があります。たとえば1泊して、朝の魅力も知ってもらいた

多摩川上流の魅力を語る後藤めぐみさん。奥多摩町白丸にある『グラビティ奥多摩ベース』で。

白丸湖でカヤックを漕ぐ後藤さん。白丸湖とは多摩川に造られた「白丸調整池ダム」でできたダム湖のこと。流れがほぼなく、カヤック初心者向きの場所。

いのです」と、「朝カヤック」を行っている理由を話す。

「朝カヤック」では地元の方向け割引料金を設定するなど、カヤックの楽しさを多くの人に知ってもらう工夫も行っている。

「そして、カヤックを体験した方には、このきれいな川の奥には『山』があることも知ってもらいたいです。健全な山があって、草木があることで水が濾過（ろか）されたり、大雨が降っても土砂が流出せずにすむことなども伝えるようにしています。都心から来られた方には、この川の水がご家庭の水道の蛇口から出ている水かもしれません、という話もします」

そう語る後藤さん自身、カヤックをするようになり、山と川の関係に目を向けるようになった。林業にも興味を持つようになって、奥多摩の山で『自伐型林業推進協会』の講習に参加したり、チェンソーの講習を受けたり、自分で『林家（りんか）と歩く山歩きツアー』を企画したこともあるという。

『グラビティ』でカヤックを体験し、山にも関心を持つようになった参加者に勧めているのは、東京都水道局が行っている『多摩川水源森林隊』という森づくりボランティアだ。同局が管理する水源地の森林を整備するため、間伐や道づくりなどを行うボランティアが常時募集されている。その拠点は奥多摩町にある。

獅子舞が出る地域の祭りにも笛の吹き手として参加

野鳥の鳴き声を覚えるカルタゲームを制作

また、「自然に触れる入り口を増やしていきたい」という思いから、2023年にはクラウド・ファンディングを活用して、「オクタマ・トリ・カルタ」を制作した。これは奥多摩周辺に棲息する野鳥の鳴き声や特徴を遊びながら覚えられるゲームだ。

「奥多摩のネイチャーガイドさんと白丸湖でカヌーを漕いでいたとき、25種類の鳥の鳴き声が聞こえたと教えてもらいました。私にはまったくわからず、どうにかして鳥の鳴き声を覚えられないかと考えるようになりました」と、後藤さんは制作のきっかけを話す。

その後、奥多摩町に家族で移住してきていたゲーム開発者の濱田隆史さんと意気投合し、専用のアプリを使ってスマホから鳥の鳴き声を流し、その鳥の写真が印刷された取り札を取るというカルタゲームを完成させた。デザインや監修には、奥多摩にゆかりのある多くのクリエイターたちが協力してくれた。

カルタでは33種類の鳥が紹介されている。鳥の鳴き声を聞き取ることができれば、たとえば「ミソサザイが鳴き始めた。そろそろ春だな」というように、その鳴き声から季節感も感じ取れるようになっていくという。

上／『グラビティ奥多摩ベース』のカヤック置き場。白丸湖はすぐ目の前にある。右／奥多摩周辺にいる野鳥の鳴き声とその姿を楽しみながら覚えようと制作した「オクタマ・トリ・カルタ」。

青梅の住人としての後藤さんはコロナ禍後、2023年から復活した地域の祭りにも担い手側で参加するようになった。獅子舞も登場する祭りで、後藤さんは笛を担当した。

「青梅には『澤乃井』で有名な小澤酒造もあって、おいしい日本酒をふるまってくれます。伝統の祭りに入っていくことは未知のことばかりで楽しい体験でした」と後藤さん。奥多摩エリアの〝健康〟的な未来をつくっていくため、自分にできることを楽しみながら進めていく。

後藤めぐみさん

ごとう・めぐみ●『カヌースクール グラビティ』代表。1966年、山梨県で生まれる。東京都内の文具メーカーでグラフィックデザインを担当するかたわら、1990年からリバーカヤックに本格的にはまり、埼玉県の荒川上流・長瀞に通うようになる。1997年、多摩川上流の青梅市・御岳渓谷で『カヌースクール グラビティ』を創業。8年ほど前、奥多摩町の空き家バンクで白丸湖すぐそばの空き家を見つけ、『グラビティ奥多摩ベース』を開設した。カフェも定期的に開いている。

動物を見たり、水遊びをしたり。子育てにはいいところです！

Tama W

羽村市

保育園がたくさんあり、休日の行き場所に困らないまち

谷口涼さん、ケイティさんと長男の志恩（しおん）くん（2歳）、愛犬トゥーディの一家が羽村市に引っ越してきたのは2022年12月。それ以前は大田区に在住していたが、志恩くんが生まれ、環境のいいところで子育てをしたいこと、英語教員のケイティさんが勤務時間を減らす分、家賃などの固定費を下げたいと考えたことから多摩エリアなどで物件を探していた。

「たまたま羽村市で新築賃貸物件を見つけ、下見に来ました。羽村市内はもちろん、近隣のまちにも公園がたくさんあってすぐに気に入りました」と涼さんは話す。

最寄りのJR羽村駅から徒歩15分程度の家までの間に保育園が5～6か所あり、志恩くんの入園もすんなり決まった。「市立の保育園で安心して預けられています。休日には徒歩圏内にある『羽村市動物公園』や、多摩川沿いにある『親水（しんすい）公園じゃぶじゃぶ池』に行ったりしています。近隣のまちには牧場が経営するアイスクリーム屋さんがあったり、ケイティもお気に入りの『トーベ・ヤンソンあけぼの子どもの森公園』もあって、子どもと一緒に楽しめます」

木造建築のハウスメーカーで働く涼さんは、環境やまちづくりのコンサルタントをしていたこともあり、「まち」を見るプロでもある。羽村市や多摩エリアの魅力について「私は自転車が好きなのですが、奥多摩町へ行けば、サイクリングを楽しめます。周辺の青梅、福生（ふっさ）などもそれぞれ個性が際立つまちで、キャンプや温泉、買い物にまち歩きなど、人それぞれいろいろな楽しみ方ができるエリアです。休日に都心から奥多摩方面へ車で遊びに行こうとすると渋滞が心配ですが、この辺りからは渋滞知らずで遊びに行けるのも魅力ですね」と教えてくれた。

中央／谷口涼さん（左）と妻のケイティさん。ケイティさんはアメリカ・ミネソタ州出身で、JETプログラム（語学指導等を行う外国青年招致事業）の一員として2016年に来日した。右／長男の志恩くん。中下／ケイティさんの同僚が羽村市内で共同農園を借りており、そこでの芋掘りに参加してもらったジャガイモ。左下／JR羽村駅。周辺にはスーパーなども多く、買い物も便利。

Tama S

日野市

住宅街のなかに畑があり、新鮮な野菜を食べられるまち

日野市の住宅街のなかにある農園『ネイバーズファーム』。ネイバー（neighbor）とは、英語でご近所さん、お隣さんのこと。「お隣さんちで採れた野菜だよ！」と、畑と食卓が直接つながるような距離感で、新鮮でおいしい野菜を届けたいという思いを持って名付けられ、2019年からスタートした農園だ。

立ち上げたのは梅村桂（けい）さん。大学卒業後、一度は農業法人に就職し、福井県で大規模トマト栽培施設の立ち上げに携わった。

「北海道から九州まで全国に出荷するような施設で、大量栽培をしていました。でも、いくらおいしいトマトをつくっても消費者の皆さんのところへ届くまで日数もかかるし、どんな方がどんなふうに食べてくれているのか、それが見えてきませんでした」と梅村さんは振り返る。

梅村さんの実家は日野市にあり、できれば地元で、つくり手と食べる人の互いの顔が見えるような関係性の農業ができないかと考えていたとき、東京でも新規就農している人がいることを知った。

「私も東京で就農できないかと考え始め、農業法人を退職し、農地を探し始めたのです」。そこから梅村さんの就農が始まった。

ただ、東京で農地を借りることは簡単ではなかった。清瀬市の農家で研修を受けながら、現在の農園となっている生産緑地（税制面で優遇される一方、宅地化などには規制がかかる農地）を借りるまで2年かかった。

「基本的に農地は代々、親族間で受け継がれるもので、農家の出身ではない私が借りるのは簡単なことではありませんでした。でも、私が探している間に生産緑地の貸し出しができる新しい法律ができたことと、『東京都農業会議』や日野市の担当者の力強い支援があって約2100平方メートルの農地を借りることができました」と梅村さんは話す。

『ネイバーズファーム』の畑とビニールハウス。住宅街にあり、後ろに走るのは多摩モノレール。

左／ハウスの中でトマトの様子を見る梅村桂さん。下／『ネイバーズファーム』の入り口脇にはコインロッカー方式の野菜直売所が設けられている。採れたてのおいしい野菜が毎日補充される。

『ネイバーズファーム』のロゴ。ハートの形には、お腹だけでなく「心」も満たす農業にしたいという思いが込められている。

未来に残してくれるならと、30年契約で農地を貸してくれた

「普通は3～5年程度の契約です。でも私に農地を貸してくれた地主さんは、『トマト栽培でハウスを建てるなら減価償却にも年数がかかるだろうし、未来に農地を残してくれる人に貸すことはご先祖様も喜んでくれるはずだ』と言って、長期契約を結んでくれたのです」

張り紙で始まった野菜の販売

そうやってスタートした農園経営。ハウスを建てるには助成金の申請などで時間が必要だったため、まずは露地栽培の野菜づくりから始まった。最初に販売したのは小松菜だった。

「明日には収穫できるな、という段階で農協に連絡したら『まずは登録に3週間ほどかかります』と言われてしまいました。そのときは、販売のことまで何も考えていなかったんですね。仕方がないので、農園の入り口に『明日、小松菜を販売します』と張り紙をしておいたら、次の日、近所の方が大勢来てくださって、30束ほどが一気に売れました。うれしかったです」と梅村さん。

梅村さんは農園を始めるにあた

©studio Gift 今泉

右上／農園では「ファームカミングデー」などのイベントも開催。上／地元のブルワリーと提携してトマトビールづくりにも挑戦。左下／2022年から毎年4月にJR豊田駅前で「ひのトマトフェス」が開催されている。トマトの食べ比べなどの企画も。右下／『ネイバーズファーム』のすぐ近くにある向島用水親水路。梅村さんのお気に入りの場所の一つ。

農園で始まる井戸端会議。農地は人をつなぐ場所にもなる

り、ご近所にあいさつをしていた。「そうしたら、私の畑仕事などをあたたかく見守ってくれていたんですね。そして『いよいよ野菜を販売するらしい』と、ご近所の中のコミュニティでその情報を一気に広めてくださったようなんです」。まさに顔が見える農業の始まりとなった。

新しい農仲間が増えていく

その後、ハウスを3棟建て、栽培のメインはトマトとなったが、野菜の露地栽培・販売も続けている。『ネイバーズファーム』の農地以外にも、年齢的に農作業が難しくなった農家に頼まれ、複数か所の農地も借りることになった。

また、市内の若手農家で『HINO BLUE FARMERS CLUB』という団体をつくり、これからの時代の農業をいっしょに考え始めてもいる。日野市が行っている援農ボランティアの養成講座『農の学校』からはボランティアを受け入れ、農作業を手伝ってもらったりしている。

「ほかにも2022年から『ひのトマトフェス』を毎年4月に開催しています。『日野のブランドトマトを食べつくせ!』をテーマに、市内のトマト農家が出展する食体験イベントです。23年はトマトビールの醸造・販売もしました。農家さんにとっても、おいしそうに自分のトマトを食べるお客さんの顔を見ることができ、『やる気が出ました』と言ってくれたりするイベントになっています」と梅村さんはうれしそうに語る。

農地は安心感につながり、風景もつくる

15歳から日野市で暮らし始めた梅村さんだが、自身で農業に関わるようになるまで、市内に農地があることに目を向けていなかったという。

「日野市を含め、多摩エリアには農業を続けられている方がまだ大勢いて、新規就農を目指す方もいます。自分のまちに農地があり、食べ物を作っている人の姿が見られることは、安心感にもつながると思います。農地はそのまちの風景もつくっています。私はネイバーズファームを開放したイベントを開いたりもしていますが、イベントにご近所の方が来てくれて、『井戸端会議』が始まったりします。そんな様子を見ていると、農地は人をつなぐ場所にもなるんだなと感じます」そうまっすぐ話す梅村さん。農地があり、安心感もある多摩の未来をこれからもつくっていく。

上／トマトを栽培しているハウスの中で。フルティカなど6種類のトマトを栽培。下2点／『ネイバーズファーム』のメインはトマト栽培だが、ブルーベリー、ナスやオクラなど、年間を通して20〜30種の農産物を栽培している。

梅村 桂さん

うめむら・けい●1991年、東京都で生まれる。幼少期は親の仕事の関係でアメリカ、オランダで過ごし、10歳の頃に帰国。日野市には15歳から在住。2014年に東京大学農学部を卒業後、農業法人に就職。福井県で大規模トマト栽培施設の立ち上げ・流通業務に携わる。17年に退職後、清瀬市の農家で研修を開始。19年、日野市内の生産緑地を借り受けて新規就農し、『ネイバーズファーム』を設立した。

Tama N

小平市

商店街でシェアキッチン。「食」の小商いに挑戦できるまち

いろいろな方が日替わりでおいしい飲食の店を開いています

『学園坂タウンキッチン』の厨房前に立つ、『タウンキッチン』代表・北池智一郎さん（左）と担当社員・小山澄佳さん。「食」の小商いを応援する場で、8事業者が利用時間を分けて飲食関連の店を開いている。

日曜はスパイスカレー、月曜は韓国スイーツと惣菜、火曜は季節のフルーツを使った洋菓子、水曜はデリとおやつの店に――。

たとえばそんなふうに、日替わりでおいしい店が出店するのが小平市のシェアキッチン『学園坂タウンキッチン』だ。西武多摩湖線・一橋学園駅北口から続く商店街『学園坂商店会』の一角にある。

地元の女性がタウンシェフに

運営会社の『タウンキッチン』代表・北池智一郎さんは、「もともとは三鷹市で、学校給食が無い夏休み期間中の学童保育向けに『食のおすそわけ』という思いから地域のお母さんたちにお弁当をつくってもらって配達する事業を行っていました」と話す。

「食のおすそわけ」で地域をつなぐ事業に共感したNPOとのつながりで、小平市の学園坂商店街の空き店舗を紹介され、2010年に『学園坂タウンキッチン』が開業した。当初は「地域がつながるおすそわけ」をコンセプトに、地元の女性ら約30人が"タウンシェフ"として参加。家庭料理のあたたかさを感じるような惣菜をつくって販売する場所として始まった。

「オープンしてからは共働きのご家庭や一人暮らしの高齢者など、地域のいろいろな方に利用していただき、メディアでも話題にもなりました。ただ、経営面ではなかなか安定しなかったことと、本当は惣菜をつくっているタウンシェフとお客様をつなぎ、地域内の新しい関係性を生み出したかったのが、思うほどうまくいかず、一度リニューアルすることにしました」と北池さんは振り返る。

それぞれが地域のキーパーソンへ

そうして14年から新たにスタートしたのが現在のシェアキッチン方式の『学園坂タウンキッチン』だ。「食」をテーマに、自分でコントロールできる規模のサイズのビ

ジネス＝「小商い」を始めてもらうことを狙いとしている。

すでに衛生検査や消防検査をクリアした業務用設備付きキッチンがあり、販売や飲食スペースもあるため、手軽に飲食営業が始められる。

「タウンシェフと地域の方をうまくつなげられなかったのは、タウンシェフの皆さんが裏方のようになってしまったためでした。食の『小商い』にはそれぞれが事業主としてお客様と接し、地域のキーパーソンにもなっていただきたいという思いも込めています」と北池さん。

現在は冒頭で紹介したスパイスカレーや韓国惣菜の店のほか、地元の野菜を素材にしたスープ店や、イギリスティストのマーマレード、ジャム、チャツネなどを製造してウェブ販売している店など、定員いっぱいの8事業者が入っている。月額利用料2万3100円（30時間の利用料を含む）と光熱費などの共益費6600円で

右上・左上／『学園坂タウンキッチン』の厨房スペース。5口ガスコンロにオーブン2台、大型冷凍・冷蔵庫などが設置されている。下／厨房にほかに飲食スペースもある。

飲食業のノウハウを身につけて、独立する人も多い

利用できる。

「自分の子どものアレルギー対応として、おやつやパンなどを家庭でつくっていた主婦が、だんだん上達して家族以外にも喜ばれるようなものをつくれるようになっていき、ちょっと販売に挑戦してみようと事業者になってくれたりします」

これまで30～40事業者が利用し、「卒業」して独自の店を構える人も多いと北池さんは続ける。

「スコーンやベーグルの店を開いた方、ケータリングを始めた方などさまざまです。ここで製造から販売、売り上げの管理まで経営をひととおり経験し、常連客もついていたりするので、皆さん繁盛店をつくっています。私としても、自分が住む多摩エリアに個性的で

おいしい店が増えることはうれしいことです」

この『学園坂タウンキッチン』を1号店として、その後、武蔵野市、西東京市、小金井市、稲城市でシェアキッチン『8K』を展開。2023年10月には関西初となる大阪府和泉市でもオープンする。

「キッチン」に込めた思い

『タウンキッチン』に入社して3年目の社員、シェアキッチン等の施設運営を担当する小山澄佳（すみか）さんは「私は学生時代、多摩にキャンパスがある大学に通っていて、渋谷や新宿にも遊びに行っていましたが、やはり多摩は居心地がいいです」と話す。

「今はシェアキッチンの利用者の方に地域のいい店を教えてもらって行くこともあります。店も若い世代から年配の方まで、幅広い年齢層の方が来ているところが多く、店の方とも話がしやすい感じがします」と、多摩での仕事と暮

西武多摩湖線・一橋学園駅北口から徒歩約5分。昔ながらの商店街『学園坂商店会』に『学園坂タウンキッチン』はある。2010年、初めてここに来た北池さんは「八百屋さんやお肉屋さん、魚屋さんも残っていて、いい雰囲気の商店街だな」と感じたそうだ。

入り口に掲示されている、その月のカレンダー。どの日にどの店が出店するか、一覧で書き込まれている。

らしを満喫しているそうだ。

北池さんは「社名に『キッチン』を入れたのは、『つくる』場所だからです。家族が集まり、料理を一緒につくったりする場所。リビングだと食べるところ、『消費』するところになります。人が集まり、一緒になにかをつくり、なにかが出来上がっていくというイメージで『タウンキッチン』にしました」と教えてくれた。これからも、シェアキッチンの開設要望があれば相談にのっていくという。

北池智一郎さん

きたいけ・ともいちろう●『タウンキッチン』代表取締役。1976年大阪生まれ。大阪大学工学部を卒業後、外資系コンサルティングファーム、ベンチャー人材支援企業を経て、2010年に『タウンキッチン』を設立。多摩地域を中心に、シェアキッチン・シェアオフィスなど、現在11の創業支援施設を運営し、空き家の利活用、メディア運営等の事業も手がけながら、まちに暮らす人たちが集い、関わりを持てる場づくりを行っている。

Tama W 福生市

新しいカルチャーはいつの時代にも生まれる

米軍基地があるまち、福生（ふっさ）市。1960年代の終わり頃から70年代、アメリカのカウンターカルチャーに惹かれた若者が民間に開放された「米軍ハウス」に移り住み、独自のヒッピーカルチャーが生まれた。新しいカルチャーを生む素地は生き続け、今も個性的な店が多い。

その一つが、横田基地前の国道16号とJR八高線の線路との間に挟まれた"三角地帯"にある『DeltaEAST（デルタ・イースト）』だ。2019年に地域のフードベンダーたちが出店するフードトラックエリアとしてオープンし、ニューヨークスタイルのピザ店、クラフトビール店、ドーナツ店など計5店のフードトラックが常設で店を出している。

今では年間約5万人の集客があり、地元客のほか、基地で働く軍人、噂を聞きつけた都心からの客など客層は幅広い。デートスポットにもなっている。

また、同じ敷地内には1日1組限定のモバイル・ホテル『The TINY INN（ザ・タイニー・イン）』もある。シャワーとトイレが付いたトレーラーハウスの宿泊施設だ。

企画・運営しているのはNPO法人『FLAG』。同法人副理事の佐藤竜馬さんは「DeltaEASTは、やりたいことに挑戦したい人と投資家をつなぎ、個性を生かしたスモールビジネスのスタートアップにしていくことを目指しています。だから、人材発掘の場でもあるのです。The TINY INNは『東京観光財団』の支援を受けてオープンしました。まちを"クルーズ"するときの宿泊拠点にしてもらうコンセプトです」と話す。

誰もがシビックプライドをもてるように

JR八高線・東福生駅から徒歩約3分の場所にある『Delta EAST』（福生市福生1990-1）。『FLAG』が運営する『DOSUKOI PIZZA』のほか、クラフトビール、ドーナツ、タコス&ポテト、チキン料理のフードトラックが出店している。

『DOSUKOI PIZZA』のフードトラックでピザを焼くスタッフのShoheiさん（写真上）。ニューヨークスタイルのピザのホールサイズは18インチ（約46センチ）。スライスされた8分の1サイズでも販売。ほかのフードトラックのクラフトビールやスペシャリティコーヒーなどと合わせるのもおすすめの食べ方だ。

いろいろなレイヤーの福生がある

『FLAG』は2012年、佐藤さんら3人のメンバーが中心となり、地域のソーシャルな課題を解決する創造集団として発足。13年にNPO法人化した。「誰もがシビックプライド（地元愛）をもてる『LOCAL STANDARD』を育んでいきたい」と、これまでまちづくり事業を広く手掛け、ファーマーズマーケットのプロデュースや、クリエイティブな公務員を育成する行政向けのプログラム「福生未来会議」の開催などを行ってきた。

「福生は欧米の文化がグラデーションで溶け込んでいるまちです。かつては大滝詠一さんらが新しい音楽を生み出し、それにかっこよさを感じて移り住む人たちがいました。僕の父親たちの世代です。そして僕たちの世代がいて、次の世代がいる。今は、福生を『ふっさ』と読むことを知らないまま来る若い人もいますが、『Delta EAST』の店を『かわいい』と、写真を撮ってSNSで拡散してくれます」

佐藤さんはそう話し、「僕たちから上の世代は福生にアンダーグラウンドな部分も感じますが、若い人にとってはインスタ映えするまち。それぞれの見方でいろいろなレイヤーがあって、それでいいのだと思います」と続ける。

目指すのは、カルチャーの新たな潮流を生み出すこと。「魅力あるものを生み出せば、人も情報もお金も集まってきます。そして、このまちで稼いだものがこのまちに還元されていく、そんな仕組みをつくっていきます」。福生はこれからも変化を続けていくはずだ。

佐藤竜馬さん

さとう・りゅうま●NPO法人『FLAG』副理事。福生市で生まれ育ち、デザイン事務所、広告代理店、クリエイティブエージェンシー勤務で広告デザインやマーケティングの経験を積む。2012年から活動を始めた『FLAG』立ち上げメンバーの一人であり、クリエイティブディレクターとして、地域の価値を上げるためのブランディングやエリアマネジメント、コミュニティデベロップメントなどを担当してきた。

Let's have fun in Tama!

多摩で遊ぶ！

多摩地域には歴史や文化を感じる観光スポットや里山の自然や温泉などの癒しスポットのほか、新鮮でおいしい地場野菜や果物を楽しめる場所がたくさんあるよ。多摩東京移管130周年デジタルスタンプラリーのチェックポイントにもなっているのでチャレンジしてね。
（2023年10月29日まで）

多摩地域のおすすめスポットやイベント情報はこちらをチェック
https://tama120.metro.tokyo.lg.jp/charm/ad.html

心が弾む体験ができる宿泊型の里山の学校！

あきる野市

戸倉しろやまテラス

139年の歴史を持つ、あきる野市立戸倉小学校の廃校を活用した滞在型観光施設。「農業」、「自然活動」を通じて、心ゆくまで自然と触れ合います。さまざまなプログラムが揃っていて、非日常的体験が楽しめます。忘れられない思い出をつくってみては?

自然と温泉に癒される贅沢なひとときを！

日の出町

つるつる温泉

地下1,500mから湧き出るPH10.1のアルカリ性の天然温泉が自慢。ひとたびトロトロの温泉に浸かれば、お肌がつるつるに! さらに食事も絶品。東京和牛の朴葉焼き定食など人気メニューが味わえます。山里の風情の中、美肌効果のある温泉で至福の時間を!

「東京唯一」の道の駅にはおいしいものがたくさん！

八王子市

道の駅 八王子滝山

都心にいながら、自然の息吹を感じられる贅沢な場所。八王子の地場野菜、果物、畜産物などが豊富に揃う。また地元食材を活かした惣菜、八王子の牛乳を使った四季折々のアイスも楽しめます。東京の恵みにあふれた「買う」「味わう」「憩い」を存分に味わって。ここで一日過ごしても◎。充実した時間を過ごせるはずです!

モリンガ・ドリンクと本場の地中海料理！

多摩市

ALICIA Kitchen

スーパーフードで今人気のモリンガを使ったドリンクや、珍しいバドワイザーの生ビールなどが楽しめるほか、モリンガ製品も購入も可能。夕方16時以降は大衆酒場にチェンジ。贅沢な一杯を堪能するひとときは最高の癒しの時間に。ペット同伴OK、英語対応もOK。

新選組の謎とロマンがここに！

日野市

新選組のふるさと歴史館

日野市は土方歳三や井上源三郎の生誕の地として有名。新選組・幕末維新・甲州道中日野宿に関するコレクションが多く展示されています。彼らの足跡をたどりながら、幕末の情熱とその覚悟に触れてみませんか。心躍る感動が、待っていますよ。

過ごし方はあなた次第！楽しみ方無限の憩いの公園

町田市

町田薬師池公園四季彩の杜西園

町田薬師池公園四季彩の杜の施設のうち、ウェルカムゲートとなる公園。地場食品直売所、町田産の食材を使った料理が楽しめるカフェ・レストラン、誰でも利用できる体験工房、様々なイベントが実施される芝生広場など魅力的な施設が揃います。自分流の「憩い」の時間が、きっと見つかるはず!

まさにサイクリストたちの楽園！

稲城市

CROSS COFFEE

自転車好きに人気のカフェは、こだわりのコーヒーにフレッシュなバケットサンド、手づくりのケーキが絶品。店内はサイクリング・グッズの宝庫!ウェアやシューズ、ヘルメットなど、必要なアイテムが豊富に揃います。新たな仲間との出会いにも期待!

日本最大級の天然温泉が楽しめます！

東久留米市

スパジアムジャポン

圧倒的な広さと、三大美人泉質のひとつである炭酸水素塩泉を多く含む温泉は、まさに贅沢な癒しの源。湯に浸かると、疲れが一掃され、心地よい温もりに包まれます。100床を越える関東エリア最大の岩盤浴では森林浴気分に。独自のボディケアとストレッチなど、とにかく癒しを意識した充実施設！家族で楽しめるのも人気の理由。

みんなで一緒に、「アイーン」！

東村山市

志村けんの銅像

2021年6月、西武線東村山駅前に完成。この銅像は世界中の志村けんさんのファンの支援によるもの。まるで実際にそこにいるかのような笑顔で迎えてくれます。この銅像の前で「アイーン」すると、志村けんさんのエネルギーとパワーを感じられると人気のスポットに！

老舗だからこそ味わえる！酒にやどる熱き魂を

狛江市

籠屋 秋元商店

創業明治35年。時代の移り変わりとともに、食品や酒、たばこを取り扱ってきた歴史ある老舗。お酒と料理の相性を追求するレストラン『籠屋たすく』や『籠屋ブルワリー』をオープン。長い歴史と伝統に中にも常に新しいチャレンジ。つくり手の情熱やこだわりを、お酒や料理を通して味わうことができます。

楽しみながら環境問題について学んでみよう！

武蔵野市

むさしのエコreゾート

ごみ処理施設『武蔵野クリーンセンター』の旧建物がリノベーションされ、新たな魅力をまとった環境体験の場に。緑のカーテンづくりや廃材を使ったものづくりなどイベントが盛りだくさん！ 自分の手で環境への配慮を体験することで、楽しみながら環境や自然について学べます。

大人も子どももみんながワクワクする、漫画の宝庫！

立川市

立川まんがぱーく

子どもには身近な作品から、親世代が夢中になったクラシックな漫画まで、なんと4万冊を揃えています。足元は畳敷で、個室スペースは寝ころびもOKのくつろぎの空間。大好きな思い出の作品にどっぷり浸るもよし、新しい作品に挑戦するもよし。未知の世界への扉を開けてみませんか？

深層地下水の秘められた美味しさを味わい尽くそう！

昭島市

イサナブルーイング ブルワリー&ロースタリー

昭島のおいしい深層地下水を駆使して、オリジナルのクラフトビールと厳選したコーヒー豆を自社焙煎したコーヒーを提供。豊かなミネラルが、ビールとコーヒーに独自の風味と深みを加えています。この「苦い飲み物」をぜひ堪能して。感動と驚きで、思わず笑みがこぼれるはず！

自然の中で心躍る農業体験が待っています！

国立市

城山（じょうやま）さとのいえ

畑、水路、原っぱ、雑木林、茅葺屋根の古民家など、里山風景に囲まれたロケーションは、まるで絵本の中のよう。『城山さとのいえ』は都市農業に親しんでいただくための収穫体験や野菜づくり体験（事前申込み要）を提供する施設。室内では、「くにたち野菜」の豆知識も展示しています！

絶品の石窯パンが魅力のご近所に愛されるパン屋さん

武蔵村山市

石窯パン工房 もりのこむぎ

天然酵母とこだわりの食材を贅沢に使い、じっくりと寝かせた生地を石窯で丁寧に焼き上げる人気のパン屋さん。毎日種継ぎをして育てている自家製の天然酵母「ルヴァン種」がスゴイ！ パンの風味や香りが一段と深まりおいしさアップ！ パンから伝わる幸せを味わって♪

©Museo d'Avte Ghibli

順路のないふしぎな建物
三鷹の森ジブリ美術館

国内のみならず、海外からもファンがここを目指して訪れるほど大人気の『三鷹の森ジブリ美術館』。館内のいたるところに光と風が入り、あちこちに宮崎駿監督の考えた仕掛けがある。常設展示室「映画の生まれる場所」では、本やガラス玉などのがらくたが転がり、壁には映画に登場するシーンやキャラクターのイラストが所狭しと貼られている。ジブリ映画の構想が生まれていく様子が感じられ必見だ。ひらめきやアイデアから一本の映画が完成するまでの流れを把握できる展示になっており、映画の世界観を追体験できる。

地下1階にある映像展示室「土星座」は小さな映画館で、オリジナルアニメーション短編作品などを上映。カフェ『麦わらぼうし』では、焼き菓子と飲み物で休憩を。軽食も食べられる。ショップ『マンマユート』には、ジブリのキャラクターグッズとともに、この美術館だけで購入できる限定品も多数揃っている。

東京都三鷹市下連雀1-1-83
☎0570-055-777
営業時間:10:00～18:00(最終入館16:00)
休館日:火曜日
事前チケット予約制(毎月10日の10時から翌月入場分を発売)

たまらんにゃ～も行ってみたよ!

たまらんにゃーと一緒に
魅力あふれる
三鷹エリアを散策してみよう!

最先端の天文学や科学に触れられる
天文★科学情報スペース

国立天文台と三鷹市などが、「天文台のあるまち三鷹を目指して」、2015年にオープンした『天文★科学情報スペース』。国立天文台が所有する豊富な宇宙科学や天文学に関する写真や映像などが展示されており、誰でも気軽に最先端の天文・科学に触れることができる。世界各地の星空の写真パネル展示などがあり、「天体望遠鏡を体験しよう!」などのイベントも不定期で開催。豊富な天文・科学コンテンツを生かし、市民の知的好奇心に応える場として、子どもだけでなく、大人も楽しめる施設になっている。

東京都三鷹市下連雀3-28-20 三鷹中央ビル1階
☎0422-26-9951
開館時間:11:00～18:30
定休日:月曜日、火曜日、祝日、年末年始

大人も子どもも時間を忘れる場所
三鷹市星と森と絵本の家

国立天文台の森の中にある大正時代の建物や広い庭を活用し、絵本の展示や子どもたちが絵本に親しむ機会を提供している『三鷹市星と森と絵本の家』。

建物は大正・昭和時代にタイムトリップしたような空間で、書斎、畳敷きの広い客間や次の間、長い廊下、縁側が続き、昔の電話機やミシンなども置かれた和風のたたずまいの中で、ゆっくり絵本や昔遊びを楽しむことができる。

また、国立天文台の協力のもと、天文学や自然科学にまつわる展示も行っている。イベントは、絵本のおはなし会やリレー形式で絵本を読む会、絵本縁日などを開催（日時はHP参照）している。

東京都三鷹市大沢2-21-3 国立天文台内
☎0422-39-3401
開館時間:10:00〜17:00
休館日:火曜日、年末年始（他にメンテナンス休館あり）

写真提供:公益財団法人三鷹市スポーツと文化財団

大正の貴重な洋風建築を鑑賞
三鷹市山本有三記念館

大正半ばから昭和にかけて活躍した作家・山本有三。劇作家として活動を開始し、大正末期に小説の執筆を始める。『波』、『女の一生』などの著名作品があり、『路傍の石』は国民的作品となった。この『三鷹市山本有三記念館』は山本有三が1936年から46年まで実際に家族と住んだ邸宅を、1996年から公開している。おはなし会やミニコンサートなどのイベントが開催されることもある。

建物は大正末期につくられた洋風建築で、石を積み上げたような煙突が一番の見所。館内は、暖炉や2階へと続く階段の上の梁（はり）など細かい所に注目してみるとおもしろい。1994年には貴重な建築物として、三鷹市の文化財に指定されている。隣接して『有三記念公園』があり、秋には紅葉を眺めながら散策を楽しめる。

東京都三鷹市下連雀2-12-27
☎0422-42-6233
開館時間:9:30〜17:00
休館日:月曜日（祝日の場合は開館し翌日と翌々日が休み）、年末年始

自然素材にこだわった素朴なお菓子
菓子工房ビルドルセ

後継者不在で閉店することになった街の洋菓子店を、2015年、同じ地元の建設会社が事業継承したお店・『菓子工房ビルドルセ』。地元ファンが多かったお菓子「カスタードパフ」は、レシピを受け継いで「黄金井（こがねい）パフ」として発売した。食品添加物を出来るだけ使用せず、自然素材にこだわったお菓子だ。卵黄たっぷりのふわふわの生地に、卵黄たっぷりの自家製カスタードクリームを詰めた優しい口当たりで、手づくりの温かみを感じることができる。

また、フードロス解決の観点から、黄金井パフをつくった後に出る卵白を使用し、「新鮮卵白とココナッツシュガーだけで作ったメレンゲ」を開発。ほかに国産米100%の米粉と北海道産の精製されていない砂糖を使った焼き菓子「黄金井ココ」など、贈り物にしても喜ばれるお菓子を販売している。

東京都小金井市東町4-38-17 ロイヤル武蔵野1階
☎042-301-2345
営業時間:10:00〜18:00
定休日:不定休（HP参照）