

たま モ

多摩モノレールで、沿線ライフをもっと楽しく

6

Jun. 2024

Vol.156

| 特集 |

多摩モノレール沿線の名店5選
このカレーがすごい!

まいにちお散歩日和

[玉川上水駅] 玉川上水緑道～東大和南公園

となりまち通信 [西武国分寺線 東村山駅]

沿線オススメ撮影スポット

立川まつり 国営昭和記念公園花火大会

もっと聞かせて! 達人さん

立川アスレティックFC 選手兼代表理事

TAMAZOOへ行こう! [タスマニアデビル]





玉川上水駅
まいにちお散歩日和
玉川上水緑道〜東大和南公園

東西にのびる玉川上水緑道。ここではいつもたくさんの方がお散歩やランニングを楽しんでいます。強い日差しをきける木漏れ日の下、流れる水の音に癒やされてみませんか。

●ランニングコース およそ7キロ
「TAMAMONO Running Challenge」では毎回およそ7キロのランニングコースを紹介します。コース詳細は右のQRコードからグーグルマップへ→



TAMAMONO Running Challenge



こまめな水分補給で安全に楽しく走りましょう！
ランニングは水分補給がとても大事です。ランニング中はもちろん、その前後にも水分をしっかりととりましょう。汗をかくと水分と同時に電解質も失われるので、スポーツドリンクなどもおすすめです。コース上に自動販売機やコンビニがあるとほかがぎりません。ポトルーパーやボディバッグなどを用意しておくのもおすすめです。



今回の先生はトリップススタッフくまさん
Trippers
立川市柴崎町3-1-1 品ビル6F
☎042-808-9500 立川南駅より徒歩2分
trippers-wtrc.com
立川にあるトレイルランニング専門店。シューズ、ザック、ウェアなどのグッズを販売。コースの整備などに協力いただいています。



材料は卵黄、チーズ、ベーコンの3つだけ。こういうカルボナーラが食べたかったと評判のシンプルカルボをはじめ、店主のシゲさんの料理は地元の素材を活かしたものが多くが特徴。昼飲みができるイタリアンとして人気です。夜もおすすめ！

イタリアン酒場 クッチーナシゲ
立川市柏町4-64-3
●11:30~15:00 18:00~23:00
☎042-507-9959
■玉川上水駅より徒歩3分
●火曜日(ランチは火・水曜日)
@cucinashige



美味しい焼き菓子とコーヒーが楽しめる小さな駅近のカフェ。店内の6席それぞれに居心地の良さがあり、訪れるお客様は、皆さん思いの時間を過ごします。プリンやコーヒーゼリーもお試しあれ。散歩の途中のおやつタイムにぜひ！

Cafe Mitten
立川市幸町6-1-45 遠山ビル101
●12:00~18:00
■玉川上水駅より徒歩2分
●日・水曜日
@cafe_mitten

- 6/1(土)~30(日) ■高幡不動駅 高幡不動尊
あじさいまつり
境内から山にかけて西洋あじさい・山あじさいが咲き誇ります。写真コンクールや八十八ヶ所クイズめぐりなどイベントも開催します。
- 6/16(日) ■高幡不動駅 七生公会堂
ななオシネマ倶楽部「銀河鉄道之父」
無名だった宮沢賢治を支えた、父と家族の絶対的な愛に涙する。日本中に届けたい感動の物語。出演：役所広司/菅田将暉/森七菜 他
- 7/20(土)~9/16(月・祝) ■立川北駅 たましん美術館
企画展 浮世絵 歌川広重「名所江戸百景」
歌川広重「名所江戸百景」ともに多摩地域の風景を写した浮世絵を展示し、江戸時代の風俗・文化を紹介。大人も子どもも楽しめる展覧会です。
- 6/7(金)・8(土) ■立川北駅 GREEN SPRINGS
TACHIKAWA JAZZ NIGHT
ドリンク片手に楽しめるJAZZライブ。食事やおつまみはGREEN SPRINGSテナントのイベント限定テイクアウトメニューをどうぞ。
- 6/22(土)・23(日) ■多摩センター駅 パルテノン大通り
アイランドウィーク
今年も多摩市と友好協力関係にあるアイランドの魅力を伝えます。ホットドッグにビール、ラム肉、乳製品といったグルメやブックフェアなど。
- 7/27(土) ■立川北駅 国営昭和記念公園
立川まつり 国営昭和記念公園花火大会
立川市の夏の風物詩。メイン観覧場所は国営昭和記念公園みんなの原っぱ。夜空を彩る数千発の花火をお楽しみください。

- 6/1(土)~30(日) ■高幡不動駅 高幡不動尊
あじさいまつり
境内から山にかけて西洋あじさい・山あじさいが咲き誇ります。写真コンクールや八十八ヶ所クイズめぐりなどイベントも開催します。
- 6/16(日) ■高幡不動駅 七生公会堂
ななオシネマ倶楽部「銀河鉄道之父」
無名だった宮沢賢治を支えた、父と家族の絶対的な愛に涙する。日本中に届けたい感動の物語。出演：役所広司/菅田将暉/森七菜 他
- 7/20(土)~9/16(月・祝) ■立川北駅 たましん美術館
企画展 浮世絵 歌川広重「名所江戸百景」
歌川広重「名所江戸百景」ともに多摩地域の風景を写した浮世絵を展示し、江戸時代の風俗・文化を紹介。大人も子どもも楽しめる展覧会です。

Jun.2024 Vol.156 **6**

P.3 まいにちお散歩日和 [玉川上水駅]
玉川上水緑道〜東大和南公園
●Cafe Mitten | MAP-A
●イタリアン酒場 クッチーナシゲ | MAP-B

P.4 このカレーがすごい！
●インド食堂アンジュナ | 高幡不動駅 | MAP-D
●レインボウスパイス | 立川南駅 | MAP-D
●chichica | 立川南駅 | MAP-B
●そば処 高尾亭 | 柴崎体育館駅 | MAP-F
●インドタイレストラン 絆 | 多摩センター駅 | MAP-G

P.6 となりまち通信 [西武国分寺線 東村山駅]
●トロル | MAP-D
●ソースの森 ボールスタア | MAP-I
沿線オススメ撮影スポット
●立川まつり 国営昭和記念公園花火大会

P.7 もっと聞かせて！達人さん
●皆本 晃さん | 立川アスレティックFC 選手兼代表理事 | MAP-I
TAMAZOOへ行こう！
●タスマニアデビル | 多摩動物公園駅 |

裏表紙 TAMAMONO INFORMATION
●「TAMAMONO ぐるっとプレミアムガイド」(くるぷれ)実施中!!



特集はみなさんお待ちかねのカレー！



となりまちは東村山にお邪魔してきました



一見すると入りづらいと感じてしまう方もいるのだとか。でも、少しだけ、勇気を出して覗いてみたら、スパイスの香りに誘われて、気づいたらカウンター席に座ってしまう。そんな魅惑の世界への入り口を素通りできるはずはないですよ



二層もりポーク+キーマ

Spice Curry

地下のアジトで本気カレーを食べる

この看板、この入口、何やら本気の匂い。階段を一步踏み出したとたんスパイスの香りに包まれます。立川南駅から少し歩いたところ、オニ公園通称の近くにあるカレー2店テナ。落ち着いたらA.Rのような内装はカウンター席のみ。黒板にはいたってシンプルなメニューが書いてあるだけ。カレーを食べるためだけに作られたような空間に期待が高まります。自称プロカレーJの店主の藤本さんは、各地でカレーを食べ歩き、ご自身でスパイスを調達したカレーを毎日食べていたほどのカレー好き。自分で食べるために作ったカレーを出す店をやろうとしたのがきっかけ。訪れるお客様のルーティンは、だいたい皆さん同じです。階段を降りる。カウンター席に座る。黒板を見る。注文する。しばし待つ。スパイスの香りとともにカレーが目の前に。あとは黙って食べるだけ。

立川南駅

chichica

立川市錦町1-6-16 地下1階
●12:00~14:00
●18:00~21:00
■立川南駅より徒歩8分
●火曜日
@chichicacurry

MAP-E



多摩モノレール沿線の名店5選 このカレーがすごい!

沿線で人気のカレー店のオーナー5人にお話を聞きました。それぞれに歴史があり、美味しさがあります。まずはどこから行きましょう?



Indian Curry

タンドールペア 選べるカレー2品 ナン&イエローライス



スパイスふんだん 本格インド式カレー

オープン12年目の人気店。店主の関さんが作るのは本場インドシエフ直伝の「マサラカレー」。現地直輸入のホールスパイスで配合に試行錯誤を重ね、インドの特徴を活かしながら日本人の舌にも合うカレーに仕上がっています。メニューはスパイス豊かなチキンマサラ、マイルドなネオコリラ、酸味の効いたポークビュッダールなど、相性抜群のライスは身体に優しい無農薬の「分づき米」(精米時にぬかと胚芽を残した)ものです。南北インドのスパイスの違いやゴア地方で豚肉を使う理由を語ってくれた関さん。カレーへの深い愛と造詣に溢れたお店です。

立川南駅

レインボウスパイス

立川市柴崎町3-3-4 英ビル1階
●11:00~21:00
●042-524-3117
■立川南駅より徒歩2分
●なし
@rainbowspice_3stores

MAP-D



人気のインド食堂 カレーマニア必食!

創業25年を迎えた老舗のインド食堂。長年多くのファンを舌をうならせてきた本格派です。その人気は、有名コリスグループの曲のタイトルにもなったほどで、開業当初からずっと通い続けるお客様もいらっしゃるそう。シエフの藤井さんはインド料理を作り続けて40年以上。かつては、インド全域を食歩いたという経歴の持ち主。そんな確かな腕に裏付けされたオリジナルカレーや季節のメニューなど、定番カレー以外にもカレー好きなら見逃すことのできないメニューが目白押しです。一度行ったらリピーターになること間違いなしです。

高幡不動駅

インド食堂アンジュナ

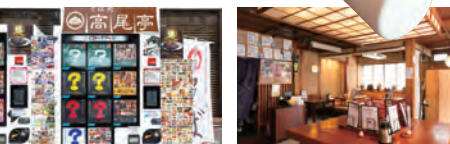
日野市高幡3-7 ユニバーサルビル1F
●11:30~14:20 17:00~20:20
●042-593-3590
■高幡不動駅より徒歩4分
●月曜日

MAP-C



Curry Udon

高(高)カレーうどん+海老天



老舗そば屋の名物カレーうどん

その名も「神(カミ)カレーうどん」。某アイドルがこれを食べた後タレントでセンターに選ばれたという幸運を呼ぶメニューです。熱々のカレーの上に敷き詰められた野菜をつまみつき「チーズ」とうどんを一緒に食べる快感はカレーうどんならではの、今回はトッピングでセンター(海老天)のご飯が無料です。この飯が無料でもしても楽しみにしています。お店は創業昭和3年の老舗「元立川警察署調室御用カッパ」が「そばガチャ」が設置されていたりと老舗らしさがあふれた姿勢がユニークです。

柴崎体育館駅

そば処 高尾亭

立川市錦町5-5-31
●11:00~15:00 17:00~20:00
●042-522-2710
■柴崎体育館駅より徒歩6分
●日曜日
takaotei.com

MAP-F



辛味と甘みが調和 グリーンカレー

「タイダブルカレーセット」はゲインキャオワン(グリーンカレー)とガバオライスが楽しめる欲張りメニュー。ゲインとはタイ語で汁物のこと。青唐辛子の辛味とココナツミルクの甘みの絶妙な調和がグリーンカレーの特徴です。スパイスがしっかりと味わい季節にぴったり。こちらのお店ではインド風のカレーも豊富に用意。パチーキンや豆のカレー、マトンカレーなど定番メニューが楽しめます。カレーの辛さは甘口・普通・1辛(中辛)からなんと10辛まで選択可能。得意な方はチャレンジしてみてください。

多摩センター駅

インドタイレストラン 絆

多摩市落合1-46-1
ココリア多摩センター6階
●11:00~22:00
●042-400-0084
■多摩センター駅より徒歩5分
●なし @kizuna5520

MAP-G



Thai Curry

タイダブルカレーセット ゲインキャオワン&ガバオライス



Masala Curry

ランチタイムダブルカレー 北インド式チキンマサラカレーとゴア式ポークビュッダール

となりまち通信

志村けんさんゆかりの街で過ごす
 ユルくて濃い時間



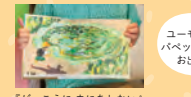
ファミ声のブルースが流れ、黒電話がチリンと鳴り響く店内のんびりとした時間の中に、店主の関本さんはいました。店を構えたのは40年以上前。絵本の移動販売をしていて、この街の反応がよくたからだそう。店内には絵本のほか人文系の書籍、海外のおもちゃが並んでいます。各地の保育研修会などへ訪問販売も行う関本さん。今の気分で一冊とお願ひするに、3分後には変わるかもとほやけながら手に取ったのが「ごっこにまにあわない」ザ・キャビンカンパニー 作・絵 かなか書房刊



ユーモラスなパペット人形が
 お出迎え



15年ほど前にタイフェで衝動買いしたというトックツックが自印



「ごっこにまにあわない」ザ・キャビンカンパニー 作・絵 かなか書房刊

トロール
 東村山市野口町1-11-4
 ●11:00~18:30
 (日・土曜日・祝日は17:00まで)
 ☎042-392-5304
 📍東村山駅より徒歩3分 📍なし
 @troll.toktu

読者プレゼントあります！
 詳しくは裏表紙へ



見て、食べて、お土産買って ソースのテーマパーク

自慢のソース、一度試してみてください！



東村山黒焼そば(大盛り)とクラフトコーラ。コーラはソースの原料で使うスパイスを応用してできたそう



工場見学・食事・お買い物ができるテーマパーク。まずは星のトンネルから工場見学へ。製造・包装工程を見ることができ、要予約・無料。お昼は「森のキッチン」で当地グルメ・東村山黒焼そばをぜひ。フスターソースに黒焼という料理酒とイカスミがブレンドされた東村山黒焼そば。食後は工場直売所でソースやたれをお土産に。うそ、ソースを煮出して作る。手間ひまかけた工程が美味しさの秘訣と株式会社ポルスタアの桜井社長。自分だけのオリジナルが作れるソース作り体験(要予約・有料)もおすすです。

ソースの森 ポールスタア
 東村山市久米川町3-28-2
 ●9:30~16:30(工場直売所)
 11:00~17:00(森のキッチン)
 ☎042-395-0554
 📍東村山駅より徒歩14分
 (日・土曜日・祝日)
 @polestar_official



「志村けんさんの像」は東口を出てすぐ、この街を訪れたら向かわずにははいられないですね

もくろ

聞かせて！ 達人さん

【第20回】

立川アスレティックFC
 選手兼営業理事
 皆本晃さん



読者プレゼントあります！
 詳しくは裏表紙へ

立飛駅
立川アスレティックFC
 立川市栄町6-1-1
 立飛ビル7号館3階
 tachikawa-athletic.jp



選手として20年目。同世代は数えるほどになりましたが今年もピッチを駆け回ります
 ©立川アスレティックFC



オフィスでは5名のスタッフを率いる皆本さん。立川に骨を埋める覚悟で自宅も購入したそう

まずは自己紹介をお願いします。
 皆本晃 37歳です。高校までサッカーをやっていた、大学入学後、アスレックでサッカーを始めました。以来、スペインとカタルドでプレーした2年以外はこのクラブ一筋です。アスレックはホームタウンが府中だった、立川と府中の2つになったり移行移り変わってきたのですが、2年前立川に一本化したタイミングで代表理事に就任しました。現在も選手を続けながらクラブの経営を担っています。
 皆本さんの「一口ってどんな感じなんですか？」
 今はシニアオフ(取材は4月)ですが、最も忙しい時期かもしれません。朝は9時着から行時早くも帰って、午後からはスーツに着替えて営業活動。私どもの仕事はトップセールスの種目で、スポンサーへの報告やヒアリングに新規営業の種目とくなく、たいへんに行きます。
 明確に誰かに教えるというわけではないです。人は違えばまたやるしかない、というかな。ただ、トライアンドエラーを繰り返しながら、クラブを重んじていく行為にはスポーツと同じ魅力があると思っています。
 この2年で変わったことありますか？
 ユニフォームの販売数やウェア会場に足を運んでくれるサポーターの数など、目に見えて増えたものはありません。ファンクラブの会員数も初年度の3倍に増えました。ただ、ここがゴール地点だとはいえないですね。
 クラブとしてもっと大きな目標があるんですか？
 スポーツクラブって何のためにあるんだ？とよく考えます。まず子どもたちに選手は憧れであり夢であってほしいですが、大人にとってもクラブは生活に彩りを与える存在にならうと思います。試合会場で日常では出会わない人と仲良くなった、あるいは近所の人と偶然会って今までのように仲良くなった、そういう人たちに繋がりをもちたい。クラブの存在に意義を感じたいですね。
 ティールとなるような街やクラブはありますか？
 スペインでエルトジャノという小さな街のクラブに所属しました。ここがびびります。でも何もなくて、サッカーしか楽しみがない街なんです。カピエでもハイでもみんなサッカーの話をしているんです。生まれたときからクラブを応援するのが当たり前になっているから、会場の熱気もものすごい。本気でクラブを勝たせたいから、辛辣なことも言う。でもあれこそが街にスポーツクラブが存在する意味なんだろうなって、こころで思っています。
 立川ではどうでしょう？
 立川の街は楽しいですね。あんまり、全く同じようなことは難しいですけどね。でも、新しい発見や心が融合されているこの街に惹かれて本気で光栄です。街をさらに盛り上げるエンジンの一つになっていきたいですね。

読者プレゼントあります！
 詳しくは裏表紙へ

TAMAZOOへ行こう！

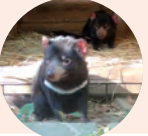


タスマニアデビル [オーストラリア]

[分類] フクロネコ目 | フクロネコ科
 [生息地] タスマニア島
 [全長] 57~65cm
 [体重] 5~14kg

“動物大使”の任務……

絶滅の危機に瀕しているタスマニアデビルの現状をたくさんの人々に知ってもらうこと。



2024年3月、多摩動物公園にオーストラリアの保護施設から“動物大使”として2頭のタスマニアデビルが来園しました。これは、多摩動物公園が2016年から参画しているタスマニアデビルの保護プログラム「アンバサダープログラム」の一環で、たくさんの人々にタスマニアデビルの現状を知ってもらうことを目的とした活動となり

ます。絶滅の危機に瀕しているタスマニアデビルですが、その生息数の減少のおもな要因は、腫瘍病の感染拡大によるものとされています。それ以外にも交通事故や、人間が持ち込んだ動物の影響などがあげられます。このような現状を知ることから「野生動物の保護」や「種の保全」につなげていくことがとても重要なのです。

多摩動物公園

日野市程久保7-1-1
 ●9:30~17:00 ☎042-591-1611
 📍多摩動物公園駅より徒歩1分
 📍水曜日
 (水曜日が祝日・都民の日の場合はその翌日)
 tokyo-zoo.net/zoo/tama/



写真提供：(公財)東京動物園協会

沿線オススメ撮影スポット

立川まつり 国営昭和記念公園花火大会



立川市の夏の風物詩として知られる立川まつり国営昭和記念公園花火大会。今年は、7月27日(土)の開催となります。メイン観覧場所は国営昭和記念公園みんなの原っぱ。広い夜空を彩る数千の花火を楽しみましょう！

スマホ de いい写真！

ちょっと差がつく！撮影のコツ

さりげなく脇役を活かす！

花火だけを撮影するのではなく、手前の建物や会場の様子も一緒に撮影すると花火大会ならではの賑わいが伝わります。いっそ花火を背景にしてしまうような感覚でも良いかもしれません。



- [ワンポイントアドバイス]
- ・レンズの汚れを拭き取る
- ・HDRはオフにする
- ・脇役を絞ってスマホを固定
- ・連写でベストな一瞬を
- ・動画から静止画保存もアリ



※写真撮影もいけど、肉目で花火を楽しむことも忘れずに！



今号の表紙

レインボウスパイス

詳しくはP.4をご覧ください。

読者モデル：平田 夕希子さん

たまモノは偶数月発行

次号は

2024年8月1日(木)

発行予定です。

たまモノ
バックナンバーは
こちらから！



イベント

「TAMAMONOぐるっとプレミアムガイド」(ぐるプレ)実施中!!

多摩モノレールの一乗車券をお店で提示するだけで、モノレール沿線のグルメ・レジャーがお得になります！

『TAMAMONOぐるっとプレミアムガイド』(ぐるプレ)とは？

多摩モノレール沿線の店舗や施設などで対象の一乗車券を提示するだけで、割引やプレゼントなどの特典が受けられるサービスです。4月から対象の店舗・施設も大幅に増えました。料金割引やドリンク無料、プレゼントなど盛りだくさんです。多摩モノレール一乗車券を使って、お得にお出かけしてみませんか？



※対象の店舗や特典など詳しくは多摩モノレールHP内特設サイトをご覧ください。

公式アカウントでも 情報発信中！

沿線情報を日々発信。
インスタでは『たまモノ』で
掲載した内容を深掘りしています。



公式HP
tama-monorail.co.jp



X (旧Twitter)
@tamamono_info



Instagram
@tama_monorail

今号のプレゼント



1 ポールスタア 東村山セット (ソース・つゆ計4点)

3名様

「ポールスタア」から東村山セットをプレゼント。「東村山黒焼そばソース」「メイドイン東村山ソース」「これぞ東村山うどんつゆ」「千代地蔵ソース」の4点詰め合わせです。東村山ご当地の味をお楽しみください！

※パッケージは変更する場合があります。



2 立川アスレティックFC アスレくんぬいぐるみ

3名様

「立川アスレティックFC」からアスレくんぬいぐるみをプレゼント。不動の背番号3・アスレくんはFリーグのマスコット選手権で優勝した人気マスコットです。アスレ応援のお供にどうぞ！

※高さ:約13cm



3 多摩動物公園 タスマニアデビル 寝そべり

3名様

「多摩動物公園」からタスマニアデビル寝そべりをプレゼント。タスマニアデビルがぬいぐるみになりました。耳や胸の白い模様など、リアルに表現しました。寝そべり姿は本物そっくりです。

※サイズ:鼻先から尾の先まで約31cm

※プレゼントの写像是イメージです。

応募方法

【Webで応募】

二次元コードからアクセス
携帯端末のカメラで右の
二次元コードを読み取り、
プレゼント応募ページへアクセス
URLからアクセス
tamamono-present.com
のURLから、プレゼント応募ページ
へアクセス



※Webは当日の23:59まで、ハガキは当日消印有効

【ハガキで応募】

① 氏名 ② 郵便番号 ③ 住所 ④ 電話番号 ⑤ 年齢 ⑥ 性別 ⑦ 職業
⑧ 希望のプレゼント番号 ⑨ 今号で面白かった記事 ⑩ 本誌へのご意見・ご感想
⑪ モノレール沿線の新情報(開店情報・イベント情報・おすすめスポットなど)
⑫ 本誌の入手先(駅名・新聞広告・チラシなど)

【ハガキ送り先】〒141-0031
東京都品川区西五反田1丁目21-8 ヒューリック五反田山手通ビル5階
株式会社バドインターナショナル「たまモノ156号プレゼント係」まで
応募が切 2024年7月20日(土)

※当選発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

※本誌掲載情報は2024年5月取材時の
ものです。尚、店舗の都合により店舗情
報が変更になる場合がございます。

●原則としてGW、お盆、年末年始を除く
定休日のみを記載しています。
●本誌掲載の価格は税込みです。
●本誌面上でのプレゼントやイベントの
ご応募により収集した個人情報は、プ
レゼントの発送・イベント管理のみに
使用いたします。
●掲載情報についてのお問い合わせは、
株式会社バドインターナショナル
☎03-6866-9303まで。