

多摩モノレールで、沿線ライフをもっと楽しく

たまモノ

2

Feb. 2026
Vol.166

気になるあの駅／あの街／となり街
玉川上水駅
西武拝島線 東大和市駅

沿線しごと図鑑
獣医師のしごと

フォトコレ今むかし
松が谷駅～大塚・帝京大学駅周辺

国営昭和記念公園
花だより たまモノ出張版
春を知らせる花々

沿線イベントニュース

多摩モノレールからのお知らせ

特集

春バテ予防のススメ



JO-Studio

自分の身体を見つめ直し 体質改善を目指したい方へ

美容と健康の改善が期待できると注目を集めている耳ツボ。その施術体験ができるケア施設です。耳は東洋医学で「身体の縮図」と考えられているそう。春に向けた体調改善に役立つツボとしては神門・胃点・内分泌がおすすめです。



[立川南駅] からだLab 東京

立川市柴崎町3-1-1
昴ビル4F A部分
☎9:00~21:00 ☎042-519-3822
🚶立川南駅より徒歩2分
🅕なし



発酵食品で身体を労わりつつ お酒も食事を楽しみたい方へ

五穀豊穡と食物を司る神様である「ウカノミタマノカミ」が店名の由来。自家製の発酵食品や麺、旬の素材を活かした和モダンな創作料理が楽しめます。看板メニューは「塩麹唐揚げ」と「塩麻婆豆腐」。手作りの柚子胡椒も絶品です。



[多摩センター駅] うかtama和ダイニングバー

多摩市鶴牧1-5-6
リバーサイド山王下102
☎17:00~22:30(日のみ11:00~14:30)
☎042-313-7875
🚶多摩センター駅より徒歩7分 🅕月・火



身体が喜ぶヘルシーな食事をお腹いっぱい食べたい方へ

オーナー夫妻が古民家をリフォームして作った、お惣菜と酵素玄米のお店。無農薬・有機野菜を中心に調味料にまでこだわった週替わりのランチプレートをいただくことができます。酵素玄米とお味噌汁、主菜と小鉢が4つにサラダまで付くという食べ応えのある内容。たくさん噛んでゆっくりと食事時間を楽しみましょう。



[上台北駅] ぶらーと

東大和市立野1-949-13
☎水・木・日の11:30~15:30
(4月から水・日のみ営業)
☎042-566-5256
🚶上台北駅より徒歩7分



体力向上のための ルーティンを探している方へ

中国武術の一つ、太極拳が学べる教室。伸びやかで緩やかな全身動作で心身の調和を促します。筋肉の緊張をほぐすので、就寝前に行うのも効果あり。「継続することで自然治癒力アップにもつながります」と主宰の徐広林さん。



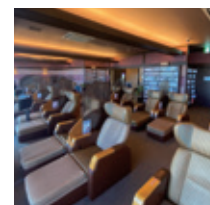
[多摩センター駅] JO-Studio

多摩市鶴牧1-24-1
新都市センタービル3F-1
☎10:00~21:00 ☎042-313-7990
🚶多摩センター駅より徒歩6分
🅕毎月第5週目



温泉の保温&保湿効果で ほかほかにあたたまりたい方へ

富士山を遠景に望む露天風呂が人気の温泉施設。開放感たっぷりの湯船で心ほぐけるリラックスタイムをどうぞ。内湯には、バリエーション豊富なお風呂やサウナも完備。冷え性、むくみ、肩こりなどのお悩みを持つ方にもおすすめです。



[万願寺駅] 国立温泉 湯楽の里

国立市泉3-29-11
「フレスポ国立南」内
☎9:00~25:00 ☎042-580-1726
🚶万願寺駅より徒歩15分
🅕なし



お風呂はもちろん 湯上がりのひとときを大切にしたい方へ

老若男女に愛される2階建て銭湯。「湯屋敷」の名のとおり、さまざまなお風呂やサウナを完備しています。「湯上がりも楽しんでほしい」という店主のこだわりで瓶飲料が充実しているのも注目ポイント。ビールやコーヒー牛乳を飲みながらお気に入りのマンガを読む時間は、まさに至福のときのタイムです。



[立川北駅] 立川湯屋敷 梅の湯

立川市高松町3-13-2
☎15:00~24:00
☎042-522-3800
🚶立川北駅より徒歩9分
🅕なし



自分の
身体の声
を聴こう



特集

春バテ予防のススメ

冬から春への変わり目は、寒暖差や気圧の変化によって
体調不良が起こりやすい季節。身体を整えて元気に春を迎えましょう！



玉川上水駅からのアクセスは…
玉川上水駅で西武拝島線に乗り換え。
徒歩では約25分です。

西武拝島線
東大和市駅

BIGBOX東大和がひととき目立つ駅前。近くには
玉川上水から分水した用水路・野火止用水が流れて
います。埼玉県志木市まで流れているそう。

玉川上水駅から徒歩5分の
東大和南公園。昨年トラッ
ク改修が行われ、ランニ
ングやウォーキングを楽しむ
人々の姿が見られます。

玉川上水駅

緑道沿いは、この季節でもお散歩日和。日だまりを探し、春の息吹を感じながら、
あたたかく美味しい場所に寄り道しませんか。となり街は東大和市駅へ向かいましょう。



クリカ食堂

東大和市向原6-1201-118
鎌正第一ビル105
①11:30～17:00(土は不定期
営業で11:00～16:00)
東大和市駅より徒歩4分
※月・日



詳しくは裏表紙へ

行列のできる
ベーグル＆スコーン屋さん
食堂といっても扱うのは基本的にベ
ーグルとスコーン。低温長時間発酵
なので小麦の深い旨味が楽しめます。
店頭には並ぶ姿はなんとも可憐で、こ
れは店主の栗栖さんが何度も試作を
重ねて生み出したからこそその愛らし
さ。思いが詰まった焼き立てを求め
て、開店前から行列ができることも。



Stove

東大和市南街5-89-12
東大和市駅前ビル1F
①11:00～15:00
042-808-9195
東大和市駅より徒歩3分
※日 臨時休業あり



看板メニューはハンバーガー。ただ他
の顔ぶれも注目、スクランブルエッ
グにアボカドが乗る「EGGS ON
TOAST」は店主の石川さんがオ
ーストラリアで出会った一品。スパイ
シーな香辛料デューカがいい仕事をして
います。漬け丼やパスタもあり、定食屋
さんのような使い方も可能です。



イルピアット
オチアイ

立川市柏町4-63-8
①11:00～15:00、17:00～
22:00 042-537-7374
玉川上水駅より徒歩1分
※月 臨時休業あり



たまにはちよっぴり
ぜいたくランチを
地元で人気のイタリアン。日替わりの
パスタが評判です。せっかくなら落合
オーナーシェフの腕が光るコースで楽
しみたいところ。華やかな前菜・サラ
ダ・ドルチェがランチタイムを彩りま
す。大山鶏も肉を日替わりでアレ
ンジンする肉料理もぜひお試しを。丁寧
なもてなしが嬉しい、街の名店です。



珈琲豆焙煎工房
まめ吉

立川市砂川町6-36-11
①12:00～17:00
(土日は10:00～18:00)
玉川上水駅より徒歩15分
※火・水



詳しくは裏表紙へ



細部の心配りが光る
コーヒー豆屋さん

思わず目を奪われるウッディな店構
え。熱風式焙煎機による香りに誘わ
れてやってくる方もいるとか。お挽
きに注がれたコーヒーと手作りのス
コーンに、心がほぐれます。店主の山
口さんは洋服デザイナー。細部ま
で心を配ったしつらえが楽しく訪
れるたびに発見があるお店です。



ステッチ

立川市柏町4-77-1
①11:30～17:00
042-535-9881
玉川上水駅より徒歩9分
※火・水
※ギャラリー利用は要問い合わせ



詳しくは裏表紙へ



静かな緑道沿いに
文化と賑わいをもたらす
モダンな外観が特徴のカフェ。天気
の良い日は外のテラスでゼンとい
と三年番茶がおすすです。店内では
アジアやアフリカのフェアトレード
品も販売。敷地内のギャラリーでは
合唱を楽しめる「歌の集い」などが開
催され、4月には青空マルシェも。静
かな街に賑わいをもたらす場所です。

2026年 2~3月

沿線イベントニュース

陶芸・絵画・演劇などのアートから北極展まで、好奇心を誘うイベントばかり。
あの延伸予定地の街歩きも注目です！



リサ・ラーソンの作り方展

スウェーデンを代表する陶芸家であるリサ・ラーソンが制作した作品のプロセスを体感できる貴重な機会です。ワークショップも毎日開催。

開催中～2/23(月・祝)

PLAY! MUSEUM

立川北駅

info@play2020.jp

2/8(日)



絵画を生きる 一多摩の美術家3人展

優れた視点から今日の新しい美意識を創出する3名の画家、加藤学(八王子市)、徳永陶子(東村山市)、島崎良平(檜原村)をご紹介します。

開催中～3/15(日)

たましん美術館

立川北駅

042-526-7788



雑誌でめぐる！南極・北極

南極や北極の観測・研究を行っている国立極地研究所。現在、雑誌『子供の科学』の協力のもと「北極」に関する企画展示を開催しています。

開催中～3/31(火)

国立極地研究所 南極・北極科学館

高松駅

nipr.ac.jp/contact/



花とみどりの演劇フェスティバル vol.1

立川に新たな演劇フェスが誕生。多摩地域で活躍するアーティストが集結、5つの会場で多彩なプログラムが楽しめます！

3/7(土)・8(日)

国営昭和記念公園

花みどり文化センター

立川北駅

info@ort.design



Poco Poco Festa 2026

子どもたちがプロの芸術家と出会い、びっくりしたりわくわくできる参加体験プログラム。劇やダンス、楽器など大人も一緒に楽しむアートな一日を！

3/8(日)

バルテノン多摩

多摩センター駅

042-376-7651

office@tama-kodomo.com



武蔵村山タウントレック

地元グルメや歴史拠点などを制限時間内に写真を撮りながらゲーム感覚で巡り、地域の魅力を再発見する街歩きイベントです。

3/8(日)

イオンモールむさし村山

「つむぐホール」(つむぐひろば横)

玉川上水駅などからバス

03-6910-2509



多摩モノレールからのお知らせ

ニュース

多摩モノレールでのお忘れ物はチャットで探せます！

落とし物クラウドfindを多摩モノレールで導入しました。
多摩モノレールの駅や列車内でお預かりしたお忘れ物について、チャットで24時間お問い合わせいただけます。ぜひご利用ください！



チャットのご利用はこちら



グッズ

期間限定！『駅名標キーホルダー桜Ver.』を販売します！

毎年恒例の『駅名標キーホルダー桜Ver.』が今年も期間限定で登場します♪
かわいい桜デザインの限定キーホルダー、ぜひチェックを。

販売期間 2026年2月13日(金)～5月10日(日)

商品 駅名標キーホルダー桜Ver.【全3種】

①大塚・帝京大学駅 ②中央大学・明星大学駅
③玉川上水駅(国立音楽大学)

仕様 サイズ:横66×縦35mm/材質:アクリル製

販売価格 500円

販売場所 ●セブン-イレブン多摩モノレール駅構内店舗(4店舗)
多摩センター駅
中央大学・明星大学駅(桜Ver. 中央大学・明星大学駅1種のみ販売)
立川北駅(改札内)、玉川上水駅
●多摩モノレール公式HP『たまものグッズオンラインショップ』
tama-monorail.co.jp/fan/goods.html



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』で掲載した内容の深掘りもしています。



公式HP
tama-monorail.co.jp



X
@tamamono_info



Instagram
@tama_monorail

獣医師のしごと

程久保駅前で「クオリア動物病院」を経営する山田院長にお話をうかがいました。

山田 直之さん

日野市出身。大学の獣医学科を卒業後、動物病院勤務を経て2010年に同院を開業。「動物の病気を治すだけでなく、ご家族の気持ちも癒せるような獣医療を心がけています。どんな疑問にも答えられるジェネラリストでありたいですね」と語ります。

1日のスケジュール

08:00 入院動物の治療・
ペットホテルのお世話
09:00 午前の診察
12:00 検査・手術
15:00 午後の診察
18:30 入院動物の治療・
ペットホテルのお世話

19:30 スタッフミーティング
20:00 事務的な仕事(検査結果まとめ・
カルテ記載など)

…多摩モノレール沿線の好きなお店は？
「新井橋を渡る時に見える、ふれあい橋
周辺の景色です。自分にとっていつまでも
変わらない「ふるさと日野」の風景ですね」

動物病院の
情報は
こちらから！



沿線
しごと
鑑



併設するカフェ。屋外には心地よいテラス席も。「ペットとの穏やかな時間を提供したいと思っています」



院名の「クオリア」とは心理学用語。「感覚の質感」という意味があり、生活のふとした瞬間に感じる心地よさや幸せを指すそう。「ペットとそご家族がよりよいクオリアを感じられる手助けをしていきたいです」

フォトコレ今むかし

松が谷駅～大塚・帝京大学駅周辺

現在の八王子市鹿島および大塚付近です。1960年代と90年代の写真を入手することができました。



多摩市和田上空から南西側を撮影した航空写真(1968年)

※UR都市機構寄贈・バルテノン多摩所蔵

▼航空写真の「今」▼

①大塚・帝京大学駅②帝京大学③大栗川④大塚神明社⑤松が谷駅



1994年10月撮影の大塚神明社付近(左・下左)。※いずれも元山隆氏撮影・バルテノン多摩提供
下右は現在の様子(2025年12月撮影)。



続々と橋脚が建てられていく様子を見て、開通を心待ちにしていた住民の方も多いのではないのでしょうか。多摩モノレールがこのエリアを走り始めたのは2000年1月のことでした。

協力：バルテノン多摩ミュージアム、帝京大学総合博物館

国営昭和記念公園 花だより たまモノ出張版

春を知らせる花々



見頃は年によって変化します。昭和記念公園「花だより」のページをご確認ください。

ウメやフクジュソウ、早咲きのカワツザクラなど、春の訪れを感じさせてくれる花々が見頃を迎えます。3月上旬～4月上旬にはミモザ(左上写真)も。



ウメ
2月上旬～3月中旬



フクジュソウ
2月上旬～3月上旬



セツブンソウ
2月上旬～下旬



カワツザクラ
2月下旬～3月中旬

3/20(金・祝)より開催！ フラワーフェスティバル

春の息吹とともに、公園がもっとも華やか季節の到来。園内の花たちがつなぐ開花リレーをお楽しみください。



チューリップガーデン
深流広場
3月下旬～4月中旬



ナノハナ
みんなの原っぱ(東花畑・南花畑)
2月上旬～4月中旬



国営昭和記念公園

立川市緑町3173 9:30～16:30(3月から17:00まで)

042-528-1751 立川北駅より徒歩8分(あけぼの口)

※なし

Present

今号のプレゼント

※プレゼントの写真はイメージです。

1



珈琲豆焙煎工房 まめ吉
おすすめコーヒー豆
3種セット

3名様

まめ吉ブレンド・玉川上水ブレンド・フルーツモカの3種類を100gずつ。新鮮なお豆でお届けします。

2



ステッチ
ハーブティーと
ドライフルーツ2種セット

3名様

サフランティー、あんずスティック、白マルベリー(桑の実)の3点。貴重なアフガニスタン産の商品です。

3



※冷凍便でのお届けです。

クリカ食堂
ベーグル&スコーン
9個セット

3名様

お店の定番やおすすめが詰まったセット。ベーグル6個とスコーン3個です。素材の味わいをお楽しみください。

応募方法

応募締切 2026年3月20日(金・祝)

[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
- 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



[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] 〒105-0022

東京都港区海岸1-11-1 ニューピア竹芝ノースタワー5F
株式会社バドインターナショナル「たまモノ166号プレゼント係」まで

※Webは締切当日の23:59まで、ハガキは当日消印有効
※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。



発行/多摩都市モノレール株式会社
〒190-0015 東京都立川市京町1078-92
☎042-526-7800(代)

企画/株式会社バドインターナショナル
たまモノ編集部

編集/川中 雄平 高島 亜衣 大久保 舞子

デザイン/野田 由美

イラスト/志賀 あき

写真/角田 美雪 山田 圭介 富樫 俊之

PR/タマオ

印刷/町田印刷株式会社

たまモノは
偶数月発行

次号は
2026年
4月1日(水)
発行予定

バックナンバーは
こちらから!



※ 本誌掲載情報は2026年1月取材時のものです。
尚、店舗の都合により店舗情報に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 ☎03-6857-0813まで。