

多摩モノレールで、沿線ライフをもっと楽しく

たまモノ

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

2

Feb. 2026
Vol. 166

特集

春バテ予防のススメ



JO-Studio

春バテ予防のススメ

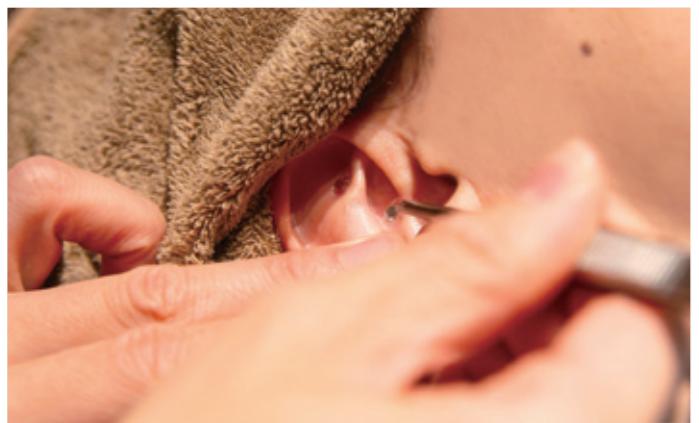
特集



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

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ツツボとしては神門・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
①9:00~21:00 ☎042-519-3822
■立川南駅より徒歩2分
④なし



MAP
D

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
①10:00~21:00 ☎042-313-7990
■多摩センター駅より徒歩6分
④毎月第5週目



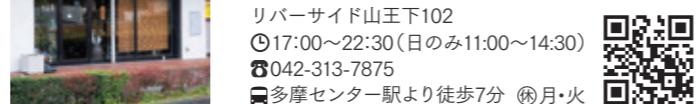
MAP
F

発酵食品で身体を労わりつつ お酒も食事も楽しみたい方へ

五穀豊穣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麹、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
①17:00~22:30(日のみ11:00~14:30)
☎042-313-7875
■多摩センター駅より徒歩7分 ④月・火



MAP
C

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。



【上北台駅】ぷらーと
東大和市立野1-949-13
①水・木・日の11:30~15:30
(4月から水・日のみ営業)
☎042-566-5256
■上北台駅より徒歩7分 ④月・火



MAP
A

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、まさに至福のととのいタイムです。



【立川北駅】立川湯屋敷 梅の湯
立川市高松町3-13-2
①15:00~24:00
☎042-522-3800
■立川北駅より徒歩9分 ④なし



MAP
B



クリカ食堂 MAP J

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
④月・日



食堂といつ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。

となり街 西武拝島線 東大和市駅

行列のできる
ベーグル＆スコーン屋さん

詳しき表紙へ



Stove MAP K

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
④日 ※臨時休業あり



看板メニューはハンバーガー。たたかの顔ぶれも注目で、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品。スペイン的な香辛料デュ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。さん

ハンバーガーだけじゃない
駅近のよろずダイナー

詳しき表紙へ



イルピアット MAP I

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
④月 ※臨時休業あり



たまにはちょっと
ぜいたくランチを
たまにはちょっと
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むみたいところ。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。大山鶏もも肉を日替わりでアレンジする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 MAP H

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
④火・水



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ドデイな店構え。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。お椀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。店主の山口さんは元洋服デザイナー。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 MAP G

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
④火・水
※ギャラリー利用は要問い合わせ



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ぜんざいと三年番茶がおすすめです。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。文化と賑わいをもたらす



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。



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 ステッツ 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 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。

※冷凍便でのお届けです。



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 東京都立川市泉町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
☎03-6857-0813まで。