

# Tamamono

多摩モノレールのフリーペーパー   
www.tama-monorail.co.jp

# 8

2019 vol.130

- ・沿線癒しスポット5
- ・モノレール駅さんぽ 〈高幡不動駅〉
- ・名物メニューがあるレトロ喫茶店へ
- ・イベントカレンダー
- ・Tamamononews
- ・多摩の野菜をいただきます！ 秋ナスのマリネ
- ・多摩モノレールとあそぼ 〈めいろ編〉

日常を忘れて  
たまには  
のんびり、ゆったり。



3

自然と一体化したりラックス時間。

多摩センター駅

生い茂る緑の中でゆったりヨガ

### Junglesity

植物が生き生きと生い茂る広さ60㎡の温室で、ヨガが楽しめる施設。適度な温湿度と植物の匂いが満ちる空間で体をじっくりと伸ばすヨガタイムは、まさに極上の癒しです。月に約60本ほどのヨガプログラムが開講され、気軽にビジター利用もできます。

●多摩市山王下2-2-2 GREEN WISE内/多摩センター駅徒歩13分/月曜～土曜9:00～12:00、日祝8:00～11:00/水曜休み/☎070-4035-3756/ビジター利用1回2,970円(ヨガマットレンタル付)



+α癒しポイント



#### 太陽の下でガーデンヨガ

天気の良い日には、併設の天然芝生のガーデンにヨガマットを敷き、ヨガをすることも。太陽をいっぱい浴びて体が気持ちよくなると思います。

会員150名限定の少人数制ジム。月額6,804円。

4

体が喜ぶ、天然素材のパンとスイーツ。



店内にはパンやスイーツがゆっくり味わえるイトインスペースもあり。

松が谷駅

夫婦で営むまちの小さなベーカリー

### スローフーズ ミヤ

パティシエの経歴を持つご主人が、厳選した天然酵母と国産小麦を使って焼き上げるパンは、田舎パンや雑穀を練り込んだものなど、素材で体にやさしいものばかり。アップルパイやタルトなど、季節替わりのスイーツもあり、店内で自家製の甘酒ドリンクなどと一緒にいただけます。

●八王子市鹿島4-1-103 鹿島団地商店街内/松が谷駅徒歩5分/10:30～18:30/日・月曜休み/☎042-689-5224

+α癒しポイント



#### 南部鉄器で焼くお鍋パン

岩手出身のご主人のアイデアで生まれた、南部地粉を使った生地を南部鉄器で焼くお鍋パン600円(右)。黒米やきびなど十穀を練り込んだ栄養満点の十穀王260円(左)。

夏の疲れを吹き飛ばす!

# 沿線癒しスポット5

暑い季節もいよいよ後半戦。たっぷり遊んだ夏の疲れが出てくるこの時期は、しっかり自分自身のメンテナンスをしておくことが大切。ジャンル別の癒しスポットで心も体もリフレッシュしましょう。



おもちゃのアヒルが浴槽に浮かぶ月に1度の「アヒル風呂」なども人気。

+α癒しポイント



#### 1万2千冊のマンガ棚

棚を埋めつくすマンガ本はなんと1万2千冊! お風呂のあとはのんびり読書タイムを過ごすことができます。

やっぱり、お風呂×ビール×マンガ!

立川北駅

銭湯ファンが集う立川の名物湯

### 梅の湯

ジェットバスや露天風呂、電気湯、壺湯など、さまざまな浴槽が揃う立川の人気銭湯。岩盤浴やサウナもあり、ゆったりと入浴が楽しめます。生ビールやサイダー、ソフトクリームなど、湯あがりメニューが豊富なのもうれしいポイント。

●立川市高松町3-13-2/15:00～翌0:00/立川北駅徒歩7分/無休/☎042-522-3800/大人460円、中学生300円、小学生180円(6歳未満80円)

+α癒しポイント



#### 作家モノのオリジナル雑貨

店内の入口には手紙社の雑貨や珈琲豆が並ぶスペースも併設。ランチ予約をなくとも、雑貨店は出入り自由です。

2

農園レストランで至福のランチ。

玉川上水駅 → 西武立川駅

作り手の想いが伝わる農家のご馳走

### 農園の手紙舎

鈴木農園の一角にオープンした、手紙社がプロデュースするレストラン。1日2回の完全予約制で提供されるランチは、季節野菜の味わいを活かした盛り合わせプレートと土鍋の炊きたてご飯が2種類。丁寧に作られた料理を時間をかけていただくと、気持ちもホッと癒やされます。

●立川市西砂町5-6-2 鈴木農園内/玉川上水駅乗換、西武拝島線西武立川駅徒歩15分/11:00～、13:00～(1日2回入替制、完全予約制)/月・木曜休み/☎042-506-8500



農家の定食1,814円。肉や魚を使った一品も追加注文できます。

5

ゆるめる整体で  
疲れた体をメンテナンス。

立川北駅

むくみ・たるみを改善するリンパケア

### 整体サロン Adela

“押さない・もまない・引っぱらない”リンパケアとゆるめる整体をモットーとするサロン。体への負担が少ない、やさしく触れる独自の施術は、体の痛みはもちろん、むくみや顔のたるみなどにも効果あり。日常的に自宅で行える簡単なセルフケアも教えてもらえます。

●立川市高松町3-21-13サンパーク立川B1F(石花カフェ内)/立川北駅徒歩14分/10:00～22:30(最終受付21:00)/不定休/☎050-3568-1803

ゆるめる整体30分3,000円～。お腹や顔など、美容に特化したコースも用意。



+α癒しポイント



#### 石花体験でストレス解消!

サロンのあるカフェでは石をアートのように積み、石花体験ができます。アンバランスな石が見事に積み上げられると不思議とストレス解消に。



人工着色料は使わないやさしい甘さのクリームソーダ400円。

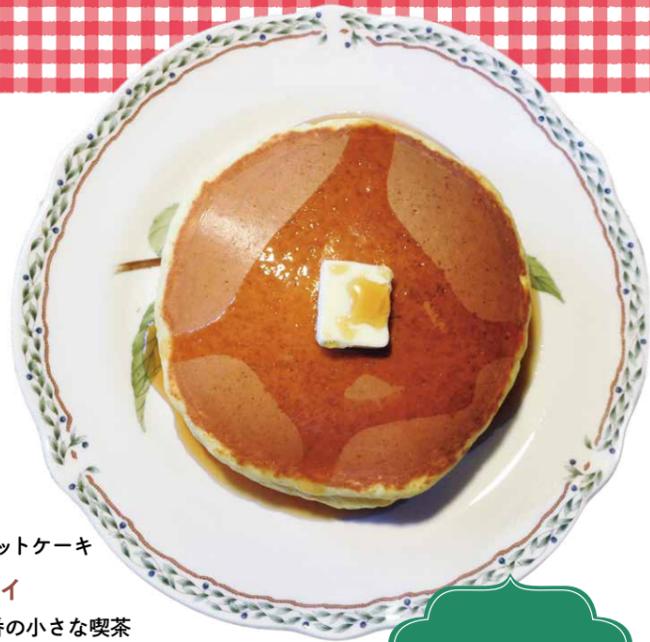
### 砂川七番駅

シンプルイズベストな王道ホットケーキ

### 軽食&喫茶 ウェスティ

開店して18年という砂川七番の小さな喫茶店。看板のホットケーキは新鮮な卵にこだわり、「焼きたて」を提供するなど、メニューひとつひとつに美味しく食べてもらいたいという店主の想いが込められています。カレーやピラフなど定番の喫茶メニューはもちろん、餃子や冷中華などお客様の要望で生まれたメニューも評判です。

●立川市幸町1-37-4/砂川七番駅徒歩1分/11:00~20:00/金曜休み/☎042-536-6131



ホットケーキ 400円

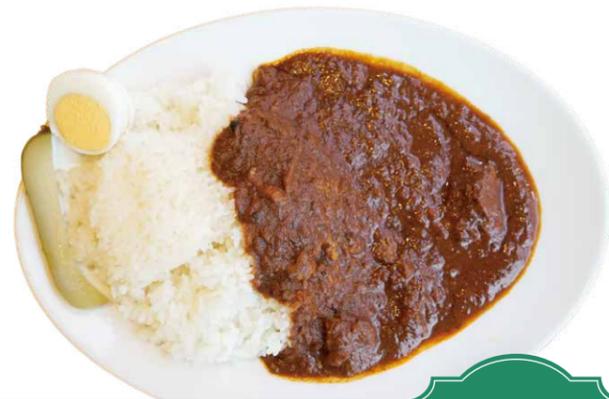


レンガ模様の壁やステンドグラスの電灯がモダンな雰囲気店内。

多摩モノレール沿線周辺には、今も昔も変わらぬスタイルで営業を続ける純喫茶が点在。懐かしの雰囲気漂う名物メニューでホッと一息ついてみては。

名物メニューがある

# レトロ喫茶店へ



### 立川南駅/立川北駅 → JR 国立駅

あとひく辛さの喫茶カレー

### ロージナ茶房

昭和28年創業。文化人のファンも多い国立の老舗喫茶で、名物は大盛りサイズで提供される激辛「ザイカレー」。3日間かけて煮込むという秘伝のルーはスパイシーながら旨味たっぷり一度食べるとやみつきに！

●国立市中1-9-42/立川南駅または立川北駅乗換、JR中央線国立駅徒歩3分/9:00~22:45(食事は21:40LO、カフェ22:00LO)/無休/☎042-575-4074



広々とした2階席もあり。店内には先代店主が愛した調度品が並びます。

ザイカレー 930円

### 高幡不動駅 → 聖蹟桜ヶ丘駅

日替わり具材の愛情サンド

### ケトルドラム

聖蹟桜ヶ丘駅のそばで35年ほど営業を続ける喫茶店。店の名がついた「ケトルドラムサンド」は、開店当初からあるメニューで、具材は日替わり。ハムチーズなどの定番のほか、店主の祖母井さんが作るハンバーグやポテトサラダなどがサンドされる日も。

●多摩市関戸2-24-10 2F/高幡不動駅乗換、京王線聖蹟桜ヶ丘駅徒歩3分/11:00~19:00/日曜休み/☎042-374-6929



特等席はレンガの風合いと赤の革張りのイスがレトロなカウンター席。

ケトルドラムサンド (ハムチーズとベーコンエッグ) 680円



### 01 お不動様のパワーを受け取る 高幡不動尊 金剛寺

厄除けのご利益で知られるお寺で、地元では「高幡のお不動さん」と呼ばれ、親しまれています。五重塔の裏から登っていくハイキングコースには、日野のまちが一望できる展望台もあります。

●日野市高幡733/高幡不動駅徒歩5分/境内自由/☎042-591-0032

奥殿に安置される丈六不動明王坐像(重要文化財)。



### 愛情こもった手づくり喫茶メニュー 珈琲はうす あんず村

昭和55年に開店した老舗喫茶店。創業当時まだ世間では珍しかったという、スープパスタをアレンジした「どんすば」は、今も常連客に愛され続けています。ビスケットと生クリームをサンドした「ちょびすけ」やパフェなど、スイーツも豊富。

●日野市高幡3-23YSビル2F/高幡不動駅徒歩2分/平日11:00~16:00、18:00~22:00、土曜日は11:00~22:00、日祝は11:00~20:00/火曜・第1月曜休み/☎042-592-7500



どんすばトマトMサイズ 1,300円、グリーンソーダ 500円。



### 03 本場のフランス菓子を気軽に パティスリー・ドゥ・シェフ・フジウ

店内には、フランス菓子の伝統を守りつつ、シェフ藤生さんの感性が盛り込まれた美しいお菓子がずらり。華やかなプチガトーから焼きたてのパン、焼菓子、チョコレートまで、約200種類が並んでいます。

●日野市高幡17-8/高幡不動駅徒歩3分/9:00~20:00/無休/☎042-591-0121



トランシュ・ノワゼット420円(上)、フジウ450円(下)。



### 04

まちの人が集う本の森

### 高幡図書館

昭和55年に開館。10万冊の蔵書が所狭しと並べられた天井の高いワンフロアの空間は、さながら「本の森」。ゆったりとした読書スペースもあるので、静かに読書タイムを過ごすにはぴったりです。

●日野市三沢4-1-12/高幡不動駅徒歩6分/10:00~19:00(土日祝は~17:00)/月曜休み(祝日の場合は開館)/☎042-591-7322

レトロなレンガ造りの建物。2階は読書会室、おはなしの部屋があります。

香り高いエスプレッソで一息

### Caffe nero and the outdoor store nero

カフェ ネロ アンド ザ アウトドア スタア ネロ

山登りや釣りを愛する店主が営むカフェ兼アウトドアショップ。カフェでは、イタリアの老舗ロースター・ポンドルフィの豆を使ったエスプレッソのほか、パスタやサンドイッチなどの軽食も楽しめます。

●日野市高幡701/高幡不動駅徒歩5分/11:00~19:30(LO19:00)/月・火曜休み/☎042-506-9181



ほろ苦いエスプレッソがデザート感覚で味わえるアフォガード550円。

多摩モノレール×明星大学コラボレーション企画

## 第6回五行歌作品募集 ～モノレールからことばの贈りもの～



募集期間

7/16(火)～9/20(金)

募集テーマ

「多摩モノレール開業20周年記念テーマ」  
ありがとう～想いを込めて～  
「ありがとう」の言葉から連想されるもの

入賞賞品

金賞：図書カード10,000円分  
銀賞：図書カード5,000円分  
銅賞：図書カード3,000円分  
多摩モノレール20周年特別記念賞、明星大学賞、入賞

五行歌とは

五行で書くという約束だけの自由な形式の詩。字数、音数にこだわらず、いま生きていることばを自分の呼吸に合わせて歌うことで、その人らしい生きた歌になります。

詳細は多摩モノレールホームページまたは駅置きチラシでご確認ください。

れもんをくちのなかに  
いれるとあ  
すっぽくて  
からだぜんたいしびれて  
さいこう。  
第5回入賞作品(金賞)  
さわいゆきな(小1)

諦めてきたものは  
たくさんあったはず  
それでも今を  
最高という  
その老女(ひと)の気高さ  
第5回入賞作品(金賞)  
山野さくら

8 August	20 水	※花の見頃は目安です 8・9・10月の お花見頃情報
	21 木	～8月下旬 サギソウ ●国営昭和記念公園
	22 金	
	23 土	
	24 日	諏訪神社例大祭
	25 月	
	26 火	
	27 水	
	28 木	
	29 金	
	30 土	
	31 日	
9 September	1 日	キャナルマーケットinぶどう園
	2 月	
	3 火	9月上旬～10月上旬 ハギ ●神代植物公園 ●殿ヶ谷戸庭園 (9月中旬～下旬) ●あきる野市 大悲願寺 (9月下旬～)
	4 水	
	5 木	
	6 金	
	7 土	
	8 日	
	9 月	9月上旬～11月上旬 コスモス ●国営昭和記念公園 ●東京都立小金井公園 ●日野市 コスモスアベニュー (浅川スポーツ公園)
	10 火	
	11 水	
	12 木	
	13 金	
	14 土	
	15 日	せいせきみらいフェスティバル2019
	16 月	敬老の日
	17 火	
	18 水	
	19 木	
	20 金	
	21 土	
	22 日	
	23 月	秋分の日
	24 火	
	25 水	
	26 木	
	27 金	
	28 土	
	29 日	
	30 月	
	1 火	
	2 水	
	3 木	
	4 金	
	5 土	
	6 日	第7回八王子フードフェスティバル
	7 月	
	8 火	
	9 水	
	10 木	
	11 金	
	12 土	
	13 日	ファール立川アートミュージアム・デー 2019 秋
	14 月	体育の日
	15 火	
	16 水	
	17 木	
	18 金	
	19 土	

## 多摩モノレール沿線で楽しむ Event Calendar

**8.24(土)～25(日) 立川南駅 at 諏訪神社**  
諏訪神社例大祭  
立川南駅周辺が祭一色に彩られる諏訪神社の例大祭。見どころは何といても諏訪通り周辺を練り歩く迫力満点の神輿や山車。屋台も出店し、多くの人で賑わいます。  
●立川市栄崎町1-5-15/立川南駅徒歩10分/11:00～21:00/☎042-522-5806  
主催 立川諏訪神社

**9.1(日) 高幡不動駅 at 阿川園 ※荒天時は9.8(日)に延期**  
キャナルマーケット in ぶどう園  
ぶどう畑の下でのライブワークショップ、地元食材を使った料理のブースなどが並びます。旬真っ盛りのぶどう・ゴルフの収穫のほか、ザリガニ釣りも楽しめます。  
●日野市上田280/高幡不動駅徒歩15分/12:00～17:00/kyoten107.hino@gmail.com(キョテン107)※ぶどう狩りは限定チケット制  
主催 日野宿通り周辺「賑わいのあるまちづくり」プロジェクト実行委員会(通称:ひのプロ)

**9.14(土)～15(日) 多摩センター駅 at パルテノン多摩大階段・パルテノン大通り**  
パルTAMAフェス 2019 in 多摩センター～音楽と演劇を楽しむ2日間～  
パルテノン多摩施設周辺の野外ロケーションをステージに見立てた体験型フェス。音楽・演劇・ダンスなど様々なパフォーマンスが行われます。  
●多摩市落合2-35(パルテノン多摩)/多摩センター駅徒歩5分/11:00～17:00/☎042-375-1414(代)  
主催 公益財団法人多摩市文化振興財団

**9.15(日) 高幡不動駅 → 聖蹟桜ヶ丘駅 at 多摩市一ノ宮公園(多摩川河川敷)**  
せいせきみらいフェスティバル2019  
多摩川河川敷で出店やステージイベントを開催。毎年恒例のフィナーレの花火では、2021年の多摩市市政50周年に向け、555発の花火が打ち上げられます。  
●多摩市一ノ宮1049/高幡不動駅乗換、京王線聖蹟桜ヶ丘駅徒歩8分/10:00～19:00/☎042-338-6867(多摩市市民経済部経済観光課)  
主催 せいせきみらい活性化実行委員会

**10.5(土)～6(日) 立川南駅/立川北駅 → JR八王子駅**  
第7回八王子フードフェスティバル at 西放射線ユーロード・中町A街区ほか  
八王子市や周辺地域の食の魅力を発信するイベント。八王子市内の飲食店を中心とした屋台、キッチンカー、ガーデンマルシェが出店します。  
●立川南駅または立川北駅乗換、JR中央線八王子駅徒歩2分/5日は10:00～17:00、6日は10:00～16:00/☎042-649-2827  
主催 八王子フードフェスティバル実行委員会 事務局

**10.12(土)～13(日) 立川北駅 at ファール立川街区**  
ファール立川アートミュージアム・デー 2019 秋  
米軍基地跡地にできたパブリックアートの街「ファール立川」の街区を美術館に見立てたイベント。アーティスト等による展示やガイド付きのアートツアー、アートマーケットなども開催。  
●立川北駅徒歩2分/11:00～16:00/☎042-523-2111(事務局:立川市産業文化スポーツ部地域文化課)  
主催 ファール立川アート管理委員会

### モノレールのお得なセット券

- 国営昭和記念公園
  - 入園券 ※1 + 一日乗車券 = 400円お得!
  - 大人(高校生以上) 920円
  - 通常:一日乗車券+入園料450円=1,320円
- サンリオピューロランド
  - パスポート引換券 ※3 + 一日乗車券 = 1,170円お得!
  - 大人(18歳以上) 3,500円
  - 中高生 2,700円
  - 小人(小学生) 2,700円
  - 大人休日通常:一日乗車券+パスポート3,800円 = 4,670円
- 多摩動物公園
  - 入園整理券 ※2 + 一日乗車券 = 470円お得!
  - 大人(高校生以上) 1,000円
  - 通常:一日乗車券+入園料600円=1,470円
- ららぽーと立川立飛 土日祝限定
  - お買物・お食事券引換券500円分 + 一日乗車券 = 370円お得!
  - 大人(中学生以上) 1,000円
  - 通常:一日乗車券+お買物・お食事券引換券500円分 = 1,370円

## 秋ナスのマリネ

「kizagisuの」  
多摩の野菜をいただきます!

**POINT**  
ナスの表面に切れ目を入れると、破裂を防げるだけでなく火入れの時間も短縮。味をしっかりと染みこませることができます。

**材料(4人前)**  
ナス ..... 3本  
米酢 ..... 大さじ2  
塩 ..... 小さじ1/2  
サラダ油 ..... 適量  
タイム ..... お好みで

- ①ナスの皮を剥いて縦半分に切り、表面に切れ目を入れる
- ②高温190℃の油で揚げる
- ③揚げたら油を切り、ボールに入れて、すぐに塩をふる
- ④ボールに米酢とタイムを入れて冷ます
- ⑤お皿にナスを盛り、タイムを飾る

有機野菜をたっぷり使った体にやさしいナチュラルフレンチを専門とする日野市在住のフードプロデューサー。ケータリングのほか、料理教室なども主宰。

ナチュラルフレンチ  
kizagisu 杉崎聡美

多摩市のナス  
夏野菜の代表格として知られるナスですが、6～8月に収穫されるナスは、真夏の日光を強く浴びて育つことから皮も厚め。その点9～10月頃に収穫される秋ナスは、直射日光を避けて育つので皮も柔らかく、昼夜の気温差から甘みが強いと言われています。

ここで買えます!  
青木農園 多摩市和田1709/開いている時間は日によって異なる

# 多摩モノレール路線図



## Present 今月のプレゼント



### 応募方法

- Webで応募
  - ・QRコードを読み取る  
携帯電話のカメラで右上のQRコードを読み取り、プレゼント応募ページへアクセス
  - ・URLを読み取る  
<http://keyaki-s.co.jp/tamamono-present/> のURLから、プレゼント応募ページへアクセス

### ● 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希望のプレゼント番号 ⑦今号で面白かった記事 ⑧こんな記事を読みたいなどのご意見 ⑨モノレール沿線の新情報(開店情報や取り上げて欲しいイベント情報など) ⑩本誌の入手先(駅名・新聞名など)

190-0023 立川市柴崎町3-9-6 高野ビル  
株式会社けやき出版  
「たまもの130号プレゼント係」まで  
応募〆切 2019年10月13日(日)消印有効

※webは当日の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。

5名様



P.3に掲載している「Junglesity」で体験できる、癒しの温室ヨガに5名様ご招待。

ベア10組



立川で活躍するフットサルクラブ「立川・府中アスレティックFC」のアリーナ立川立飛観戦チケットをベア10組様に。

3名様



自然にあるもので豊かに暮らす知恵が満載。アズマカナコ著『捨てない贅沢』(けやき出版)を3名様に。

※本誌面上でプレゼント応募により収集した個人情報は発行元並びに出版社がプレゼントの発送・イベント管理にのみ使用いたします。



Tamamono vol.130  
2019年8月20日発行  
多摩都市モノレール株式会社  
〒190-0015  
立川市泉町1078-92  
tel.042-526-7800 (代)

企画  
株式会社けやき出版  
編集長  
小崎奈央子  
編集  
後藤藍子  
デザイン・イラスト  
ササキサキコ  
写真  
寺島由里佳  
遠藤ちえ  
表紙モデル  
齋藤真由子/そら  
印刷  
株式会社サンニ印刷

次号は  
2019年10月20日(日)  
発行予定です。

※誌面に掲載の内容は  
2019年8月現在の情報です。  
※誌面に掲載の価格は税込みです。  
※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。



多摩モノレールと  
あそぼ  
Vol.3

めいろ編



前回のこたえ

今晚はお月見。夜空を見上げると、  
まあるくて黄色いお月さまに手が届きそう！  
星空の道を通って、  
お月さまのところまで行けるかな？



こたえは次号に掲載します