

たま暮らし  
BOOK

東京が好き 自然が好き

だから私は多摩に住む



# 多摩って、どんなところ？

東京の西側に位置するエリアで  
30の市町村があります。

一口に多摩と言っても、地域によって特色はさまざま。  
そこで今回は、多摩地域を5つのエリアに分けてご紹介します。



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の行楽地としても人気の高いスポットから、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など、暮らしの中に緑があふれています。



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。



こんな暮らし方が  
増えています。

東京23区のような利便性を持ちながら、豊かな自然にあふれた多摩地域。

## CONTENTS

### 4 エリアガイド

西多摩/南多摩/北多摩西部/北多摩南部/北多摩北部

### 14 在住者インタビュー

西多摩 (檜原村) 多摩唯一の村でつけたシンプルな暮らし (清田直博さん)  
南多摩 (町田市) 変わっていく町並と変わらない思い かつての活気を地元・鶴川に (加藤翔太さん・恵里子さん)  
北多摩西部 (東大和市) 暮らしのなかでつながる出会い 人の縁から始まったベーグル店 (栗栖佳代さん)  
北多摩南部 (武蔵野市) 吉祥寺出身のデザイナーがつくる 地元愛にあふれたパンダナ (矢嶋勇亮さん)  
北多摩北部 (東村山市) 家族との時間を増やす 通勤時間0分の住居兼カフェ (山岡由忠さん)

### 24 多摩エリア30information [市町村紹介]



のびのびと  
子育てしたい

拠点を移して  
ワーケーション



都会の喧騒を忘れて  
自然のなかで  
暮らしたい

通勤が少し延びても  
座って通勤したい



土いじり・家庭菜園  
を始めた



古民家で  
DIY生活

多摩地域ならそんな夢が叶います。

たま暮らし

# 大自然が広がる東京の奥座敷 西多摩



奥多摩湖 (奥多摩町)

## 山!川!滝!花! 大自然とともに生きる

西多摩の魅力はなんといっても大自然! 奥多摩町の奥多摩湖をはじめ、あきる野市から望める雄大な秋川の流れ、檜原村の数多くの滝など、行楽地としても人気が高く、東京にしながら大自然を満喫できます。春になると、20万株のカタクリが一面に咲き誇る瑞穂町のカタクリ群生地や、約35万球ものチューリップが彩る羽村市の根がらみ前水田など、市町村によってもそれぞれ異なる自然の魅力があふれています。



さやま花多来里の郷 (瑞穂町)



南沢あじさい山 (あきる野市)



根がらみ前水田 (羽村市)



払沢の滝 (檜原村)



多摩川 (青梅市)



秋川渓谷 (あきる野市)

エリア全体の面積のうち約79%を森林が占める西多摩。多摩川や秋川などの清流や奥多摩、秋川渓谷など豊富な観光資源に恵まれていて、登山をはじめ、ドライブやバーベキュー、キャンプなどを目的に訪れる人も多いエリア! 東京都で本格的な大自然を味わいたいならぜひ西多摩へ。



## 自然の恩恵! 天然のきれいでおいしい水

また西多摩全体で、不純物の少ないきれいな水が流れています。水質の良い水を利用した日本酒造りは昔からこの地で盛んに行われ、現在でも青梅市の小澤酒造や福生市の田村酒造場、石川酒造など伝統的な酒蔵が数多く残っています。

## 地域の特徴を生かした 農業のスタイル

山間部では、斜面につくられた水はけの良い畑で栽培されるじゃがいもや、豊かな水を利用したワサビなどを栽培。山間部から平野部に移行するところでは、お茶やトマトなどが栽培されていて、地域の特徴を生かした多様な農業を展開しているのが特徴です。また、農産物直売場も多く、気軽に朝採れの新鮮野菜・フルーツが買えるのも嬉しいポイント!



日の出トマト (日の出町)



じゃがいも (檜原村)



わさび田 (奥多摩町)



お茶 (瑞穂町)



檜原都民の森 (檜原村)



日の出山 (日の出町)

## 東京都で本格アクティビティ

標高1000mにある山岳公園の檜原都民の森や、都心からのアクセスも良く気軽に本格登山が楽しめる日の出山、瑞穂町にかかる狭山丘陵などがあり、バーベキューやキャンプなどのレジャーから、ハイキングやトレッキングなどの本格アクティビティまで自然を生かしたさまざまな体験が楽しめます。

## 多摩にアメリカ西海岸!?

米軍横田基地に面した国道16号沿いはまるでアメリカ西海岸のような雰囲気! 輸入雑貨やアーミーグッズのお店が立ち並ぶ福生ベースサイドストリートやアメリカンハウスは、写真映え間違いなしの“映えスポット”です。



横田基地 (福生市)



福生アメリカンハウス (福生市)



たま暮らし

# 都市機能と豊かな自然の共栄 南多摩



八王子市や町田市を中心に、商業施設が多く、都市機能が充実した南多摩。多摩地域の中で最も大学数が多く、若い層やファミリー層の転入が増加している地域もあります。また、高尾山やテーマパーク、大型ショッピングモールなどの観光資源が豊富なので、多くの観光客に人気です。一方で、ものづくりや農業も盛ん。都会的な側面と豊かな自然を併せ持つのが特徴です。



## 都市機能が充実！ 発展を続ける南多摩

都内唯一の中核市である八王子市や、ショッピングタウンとして人気が高い町田市。数多くの大学やアミューズメント施設、歴史的なスポットもあり、老若男女あらゆる世代が訪れる南多摩。東名高速から東関東道まで6つの高速道路などを結ぶ圏央道のインターチェンジが2つあり、各方面へのアクセスは抜群！また、多摩ニュータウンは緑豊かな生活圏内に買い物やレジャースポットがたくさん。子育て世代にもおすすめのエリアです。



## 歴史好き必見！ 新選組ゆかりの地

新選組の土方歳三や井上源三郎が生まれ育った「新選組のふるさと」として知られる日野市。例年5月には「ひの新選組まつり」が開催され、歴史ファンのみならず多くの人で賑わいます。八坂神社や、歴史館など新選組の歴史に触れられる見どころが満載です！



## 遊びも充実！ テーマパークが豊富

アトラクションやステージショーが楽しめ、冬には都内最大級のイルミネーションスポットとしても人気が高い稲城市のよみうりランドをはじめ、多摩市のサンリオピューロランドや日野市の多摩動物公園など、遊びに行きたくなる観光スポットが目白押し！

## おいしいものがいっぱい！ ご当地グルメに注目

ご当地ラーメンとして今や全国で人気の玉ねぎたっぷりの八王子ラーメンや、町ぐるみの取り組みで人気の日野市の焼きカレーパンなど、おいしいものがたくさん。ほかに、町田市のまちだシルクメロンや、東京で一番の生産量を誇る稲城市の梨を使ったスイーツなども人気です。



## 年間約300万人が訪れる!? 多摩を代表する観光名所・高尾山

標高599m。都心から片道約1時間で行ける手軽さが人気の高尾山。花見と紅葉シーズンは特に多くの観光客で賑わう多摩地域を代表する観光スポットです。多数の登山コースがあるため、ビギナーからリピーターまで幅広く楽しむことができるのも魅力のひとつです。

たま暮らし

# 湖と山と都会と 北多摩西部



古代の武蔵国や旧甲州街道の面影を残しつつ、交通の利便性が高い町へと発展を遂げた北多摩西部。JR立川駅は多摩地域の中で乗降客数が最も多く、多摩地域の交通の要所です。また、立川市と昭島市にまたがる国営昭和記念公園や、新東京百景のひとつでもある東大和市の多摩湖、武蔵村山市の都立野山北・六道山公園など、観光スポットも盛りだくさんです。

立川駅 (立川市)



多摩モノレール



サンサンロード (立川市)

## 交通の要所 再開発が進む立川駅

JR中央線・南武線・青梅線、多摩モノレールが乗り入れる立川駅は、なんと言ってもそのアクセスの良さが魅力。周辺は、大型商業施設や大規模会議にも対応できる大型ホールをはじめ、オフィスビル、宿泊施設などが集積しています。

## 絶景を眺めながら ウォーキング

狭山丘陵一帯は自然公園に指定され、都民の水瓶のひとつである多摩湖は市民をはじめ多くの人の憩いの場です。また、国分寺市のお鷹の道や真姿の池湧水群は、湧水が流れる遊歩道が整備されていて、風流な景色を眺めながら散歩が楽しめます。

真姿の池 (国分寺市)



お鷹の道・真姿の池湧水群 (国分寺市)

多摩湖 (東大和市)



## 四季折々に移ろう 豊かな自然の景色

国営昭和記念公園は、立川市と昭島市にまたがり、総面積は約180haという国内有数の広さを誇る公園です。立川口から入るとずらりと並ぶイチョウの木がお出迎え。春夏秋冬でさまざまな植物が色づき、一年を通して異なった景色が楽しめます。また、国立駅からまっすぐ南へと続く大学通りは、春になると約160本の桜が一齐に咲き誇り、圧巻の桜並木の中を散歩できます。



国営昭和記念公園 (立川市・昭島市)



大学通り (国立市)



こくベジ (国分寺市)

国分寺三百年野菜  
こくベジ

## 市町村ならではの 取り組みやブランドも!

市街化が進んでいる北多摩西部ですが、ウドやお茶、みかんなどの地産農産物のブランド化に積極的に取り組んでいます。武蔵村山市の東京狭山みかんは、地産地消を推進した市民に愛される地域ブランドのひとつ。11月初旬ごろからはみかん狩りも体験できます。ほかにも、国分寺市の農畜産物ブランドこくベジや、国立市商工会が認定するくにたちStyleなど、それぞれの町で独自の取り組みが行われています。

心地よさと喜び  
そして安心のブランド



くにたちStyle (国立市)

東京狭山みかん (武蔵村山市)



拝島ねぎみそ (昭島市)



たま暮らし

# 賑わう繁華街と静かな自然 北多摩南部



東京23区へのアクセスが良く、23区へ通勤・通学する人も多い北多摩南部。多摩川や野川などの清流のほか、井の頭恩賜公園、三鷹の森ジブリ美術館、深大寺、江戸東京たてもの園など魅力あふれるホットなスポットが数多くあります。繁華街を一本抜けると自然豊かな落ち着いた町並みに様変わり。そんなギャップも魅力のエリアです。



## 都心からのアクセス◎ 老若男女が訪れる北多摩南部

武蔵野市の吉祥寺駅はJRや京王電鉄が通り、新宿から約13分、渋谷から約18分というアクセスの良さ！エリア内には大学も多く、幅広い年代が楽しめるスポットが揃います。吉祥寺駅前は大規模商業施設や、アーケード商店街「吉祥寺サンロード」、個性豊かなショップや飲食店が並ぶ商店街など、とくに充実しています。



吉祥寺駅（武蔵野市）

吉祥寺サンロード商店街（武蔵野市）



成蹊大学（武蔵野市）



東京学芸大学（小金井市）



東京外国語大学（府中市）

## 北多摩南部で 歴史と文化を体感！

調布市に位置する深大寺は、散策にぴったりのスポットが点在。門前には参拝者が憩う茶屋や名物の深大寺そばのお店があり、散策ついでに寄りたくなること間違いなし。毎年3月3日・4日に行われる「厄除元三大師大祭・だるま市」は多くの人で賑わいます。武蔵国の守り神が祀られる府中市の大國魂神社などと併せて文化財・史跡めぐりもおすすめです。



深大寺（調布市）



深大寺そば



大國魂神社（府中市）



## 緑あふれる遊歩道

京王線府中駅前から延びる全長約500mの大國魂神社参道に沿ったケヤキ並木は、約150本ものケヤキが立ち並び緑あふれるスポット。また、小金井市の二枚橋から西へ延びる約2kmのはけの道や、狛江駅前に広がる特別緑地保全地区は、武蔵野特有の雑木林や古民家などの情景が味わえる遊歩道が整備されています。



馬場大門のケヤキ並木（府中市）



弁財天池（狛江市）



はけの小路（小金井市）

## 市民農園・観光農園を体験！

調布市では、夏のぶどうやブルーベリー狩り、秋のさつまいも掘りなどが体験できる観光農園が充実。狛江市の体験農園は、市内の農家があらかじめ用意した種や苗で栽培方法を学びながら野菜作りができるので、未経験でも安心してチャレンジできます。



観光農園（調布市）



市民農園（狛江市）



太宰治文学サロン（三鷹市）



本のレリーフ（三鷹市）

## 文豪が愛したまち・三鷹市

昭和14～23年を三鷹で暮らし、『人間失格』や『走れメロス』といった名作を世に送り出した日本の文豪・太宰治。三鷹市には、資料を展示する太宰治文学サロンや、氏が亡くなるまで住んだ太宰治旧居跡などゆかりのスポットがたくさん！

たま暮らし

# 緑あふれる住宅街 北多摩北部



都心の利便性とどかな自然のどちらも備える住宅地。都立公園の八国山緑地や、狭山丘陵、玉川上水、野火止用水などの豊かな緑が生活圏内にあふれていて、日頃のちょっとした散策やランニングなどもおすすめ。一方で、西武池袋線や西武新宿線が通り、都心や埼玉へのアクセスも良好です。

## 散歩やランニングにも！ 日常の中に自然がいっぱい

スタジオジブリのアニメ映画「となりのトトロ」の舞台になったとも言われる東村山市の八国山緑地や、トトロの森と呼ばれている狭山丘陵をはじめ、日常を彩る自然の魅力が盛りだくさん。清瀬市のケヤキ並木や、都内最大級のひまわり畑。孟宗竹が生い茂り、雪が積もると水墨画のような風景が見られる東久留米市の竹林公園。小平市をぐるりと一周する全長約21kmの小平グリーンロード。例年6月に菖蒲まつりを開催する東村山市の北山公園など、身近に自然を感じられるスポットが豊富です。

ひまわり畑 (清瀬市)



八国山緑地 (東村山市)



竹林公園 (東久留米市)



北山公園 (東村山市)



小平グリーンロード (小平市)



三河屋製麺 (東久留米市)



ポールスタア (東村山市)

有楽製菓 (小平市)



旭製菓 (西東京市)

## あの有名商品、 実はココで作られている！

スーパーなどでよく見かけるソースの「ポールスタア」は東村山市が誇る老舗調味料メーカー。東村山市の名物・黒焼きそばのソースも製造していて、市民はもちろん全国で愛されるソースを作り続けています。また、チョコレート菓子「ブラックサンダー」を製造する有楽製菓の本社は小平市、ラーメン通を唸らせる業務用生中華麺専門メーカーの三河屋製麺は東久留米市、かりんとうの旭製菓の本社工場は西東京市にあります。

## 昭和のコメディアンから漫画家まで 多彩な著名人が暮らしていた！

お笑い界のスター志村けんは、東村山市出身です。番組内で東村山音頭をアレンジして披露し、一躍人気者になるとともに、東村山の名を全国へ発信しました。東村山駅前には志村けんの銅像や、志村けんの木と呼ばれるケヤキが立っています。また、マンガの神様と呼ばれる手塚治虫は逝去されるまでの10年間で東久留米市で暮らし、現在市内には手塚治虫の作品「ブラック・ジャック」のマンホールや銅像が点在しています。



東村山駅前



東久留米市内



©Tezuka Productions

## 近郊で採れるおいしい野菜や果物！

市街化が進むエリアですが、農業生産が盛んなのが特徴。ブルーベリーやニンジン、キャベツなどの地場産農作物のブランド化にも取り組んでいます。とくに小平市にはブルーベリーを日本で初めて栽培した農園もあり、夏季には摘み取り体験も実施。ほかにも、清瀬市のニンジンや西東京市のキャベツは生産量が多い農作物です。

ニンジン (清瀬市)



スイーツキャベツ (西東京市)



ブルーベリー (小平市)



多摩六都科学館 (西東京市)



## プラネタリウムで宇宙の旅へ

西東京市に位置する多摩六都科学館は、北多摩北部の5市が共同で運営する参加体験型の科学館です。世界最大級のプラネタリウムドームと5つのテーマに分けられた展示室を備え、体験しながら科学の面白さを発見できます。多摩六都科学館の横には、高さ195mのスカイツワー西東京があり、多摩六都科学館とともに西東京市のランドマークです。

スカイツワー西東京 (西東京市)



島しょ部を除く東京都内唯一の村である檜原村。都心からわずか2時間ほどの距離にも関わらず大自然が広がり、村の面積の9割を森が占めています。都心部を離れこの地に移住した清田直博さんは、檜原村で過ごし、生活のなかで本当に必要な最低限度の「シンプルな暮らし」を見つけました。



サテライトオフィス「Village hinohara」。木のぬくもりを感じる室内にはキッチンや宿泊者用のシャワーなども

### 都心から離れ 村で暮らすという選択

「檜原村への移住を考え始めたきっかけは東日本大震災でした。当時清田さんは、東京・世田谷で暮らしていましたが、東日本大震災時に都市機能がいかにもろいかを実感。「このままずっと都心で暮らし続けていて大丈夫なのだろうか」「都心での生活もありつつ、自分のバックアップ拠点を持っていないとダメなんじゃないか」と、移住することを決めたとはいいます。

移住拠点を探すなかで、一番しっくりきたのが檜原村だったと話す清田さん。「東京のカルチャーも感じられる距離感で、なるべく自然も豊かなところ」だったことが決め手に。清田さんは檜原村役場の非常勤職員として村営住宅を借りて村での生活をスタートさせました。

「檜原村で暮らしてみると、都心での生活のなかで無駄なものっていっぱい

あったなと気が付きました」。必要最低限のもので十分に生活できることを改めて実感し、よりナチュラルで自然に沿ったものの見方や考え方をするようになったといいます。自然とともに生きる「シンプルな暮らし」ができるのも檜原村の魅力です。

### 檜原村ならではの仕事 麦わらストローづくり

非常勤職員だった清田さんは、檜原村の観光関連の情報発信や、ホームページ・SNSの管理運用などをしていました。2017年には、檜原村が環境省のエコツーリズムの認定地域になったことで、それに関する仕事も担当。今は法人を立ち上げて、村の新しいサテライトオフィス「Village hinohara」の管理運営など、檜原村の振興事業やPRを引き続き行っています。さらに、清田さんが代表を務める「檜原村新農業組合」の仲間と



麦わらストローが完成するまでには約1年もの歳月が必要。煮沸消毒や乾燥など、一つひとつの作業を丁寧に行うことで、安心安全なサステナブルストローができる



空き家をリノベーションした清田さんの自宅。大自然のなかで伸び伸びと子育てできるのも檜原村の魅力



### 移住者続々!? 移住経験者からのアドバイス

檜原村は移住者へのサポートが充実しています。移住費の補助金をはじめ、古民家の取得や空き家の改修など、移住者にうれしい補助が豊富に揃います。ほかの市町村では珍しい薪ストーブ新設の補助金なんていう助成も。また、安価で住める村営住宅への入居募集や、空き家バンクも定期的に更新され、檜原村は移住を考えている方々に人気のエリアなのです。

そうはいっても「多摩唯一の村」での生活に不便はないのか、と清田さんに伺ったところ、「みなさんがイメージするような不便はそんなにありません。車を走らせればスーパーにも行けますし、日用品等もネットで頼んでしまえば次の日にはちゃんと届きます。田舎ですけど、あくまで東京都ってというのが強みなんです」と。田舎だけ東京、これこそ

ともに脱プラスチックを目指した麦わらストローの生産や販売にも取り組んでいます。

檜原村の農地はほとんどが急傾斜地にあるため水田が作れず、昔から麦の生産が盛んに行われていました。しかし、海外産の輸入や、少子高齢化による後継者不足の問題でほとんどつくられなくなっていました。清田さんはそうした遊休農地を活用しようと、麦わらストローの生産を開始。生産当初は年間4,000～5,000本程度でしたが、今では年間5万本ほどをつくっています。「麦わらストローは、村で暮らすたくさんの方々の協力のおかげでここまで生産できるようになったんですよ」と話す清田さん。もともと農業のノウハウを持っていませんでしたが、地元の方々に教えてもらいながら試行錯誤を繰り返したといいます。また、ストローのカット作業は村のおじいちゃんやおばあちゃんたちに内職として手伝ってもらっているそうです。

檜原村が人気な理由の1つなのかもしれません。

清田さんは自身の移住経験を通して、新たに檜原村に来る方々と村がつながれる機会をつくる取り組みにも参加。「移住を考えている方は実際に一度来てもらったほうがいいと思うんです。実際に目で見て、体験して、地域とつながるということがなにより大切だと思います。家が見つかって、地域とマッチングできるかっていうところが難しいですからね」と経験者ならではのお話もしてくれました。

「今、多くの人が移住を考えていたり、自分のサブ拠点を探していたりしますよね。ぜひたくさんの方々に来ていただいて、一緒にクリエイティブな仕事がしたいです。村にはまだまだ生かしきれていない資源がたくさんありますし、新たな人たちの柔軟な発想と技術を用いて、檜原の魅力をもっともっと発信していきたいです」。

### 大自然の中でマイナスイオンを感じる！ 迫力満点、檜原村の滝めぐり

高度差約60m、奥行約50mを誇る「払沢の滝」は、東京都唯一「日本の滝百選」に選ばれている名所。かつては雨乞いの滝と呼ばれ、滝つぼに大蛇が棲むと信じられていたという。このほかにも、秋川で最も上流にある「三頭大滝」や、川の合流点に位置し水量の豊富な「中山の滝」、岩盤から滑り落ちるように流れる「天狗滝」など檜原村には50を超える滝が点在している。都会では味わえない雄大な滝の迫力と、心が浄化されるようなマイナスイオンをぜひ全身で感じてほしい。



1 払沢の滝  
2 三頭大滝  
3 中山の滝  
4 天狗滝

# 多摩唯一の村で見つけた シンプルな暮らし

## Profile

### 清田直博さん

福岡県出身。大学入学を機に上京。ファーマーズマーケットの運営に携わるなかで農業に興味を持ち、東日本大震災後には東北の農家で復興支援活動に約5年間従事。その後多摩川を遡って檜原村に移住。今は一般社団法人として檜原村の振興事業に取り組む。





多摩丘陵の豊かな自然が残り、再開発が進む町田駅周辺は、都会的な利便性もあり多くの人であふれています。とはいえ、中心部を離れた場所では、かつての活気を失いつつあるのだとか。骨董店兼カフェを営む加藤さん夫婦は、「幼い頃に見た“賑わいのある地元”を取り戻したい、もっと面白い町にしたい」と、今日も地元・鶴川の魅力を発信しています。

# 変わっていく町並と変わらない思い かつての活気を地元・鶴川に



「夜もすがら骨董店」はフクロウのマークが目印



店内にディスプレイされた骨董品は翔太さんがセレクト。お店のロゴをプリントしたロゴTシャツなどのオリジナルグッズも販売中



## 地元を盛り上げたい！ そんな気持ちで始まった骨董店

「夜もすがら骨董店」は、お店の向いに建つ翔太さんのお母さんが営む着物店の一角を間借りして2014年に開店。当時は骨董のみを扱っていましたが、2017年に今の場所に移り、骨董店とカフェを融合したスタイルでリニューアルオープンしました。「お客様と話が弾んで盛り上がりたりするんですけど、結局立ち話の域を出ないんですよ。お茶を出してゆっくりお話ができたらいいなと思ったのがきっかけです」。

常連のお客様は地元の方だけでなく、遠方からわざわざやってくる方などさまざま。なかには、この店がきっかけで、他の地域から引っ越して来られた方や、セントラル商店街に出店された方もいるのだとか。「全然別の場所から来た人たちがこの店でいつの間にか仲良くなっていたり、商店街にお店を出してくれたのは本当に嬉しいです。私たちがやってきたことがこの商店街のためになったと思える瞬間でした」。お二人のお店や商店街にかける思いの強さを感じます。

さらに、もっとたくさんの人に来ていただきたい、商店街を盛り上げたいとい

### Profile

#### 加藤翔太さん・恵里子さん

町田市・鶴川セントラル商店街ができたころから祖母が商店を営んでいたという店主の加藤翔太さんと奥様の恵里子さん。当時のお店をリニューアルし、こだわりの骨董品とレトログルメが楽しめる骨董喫茶「夜もすがら骨董店」を営む。



町田市鶴川のセントラル商店街。「夜もすがら骨董店」では、この通りがお祭り会場に。加藤さん夫妻の夢は、ここを人でいっぱいにし、活気あるにぎやかな商店街にすること



どこか懐かしい雰囲気漂うレトロな店内。看板メニューは一度食べたらずみつき「焼きそばポリタン」



色鮮やかなクリームソーダは、定番のメロンをはじめ、レモンやいちごなど豊富なラインナップ

## 手の届くところにすべてが揃う 便利な町田

町田市はかつてベッドタウンとして栄え、生活の利便性はピカイチ。町には緑も多く、翔太さん・恵里子さんともに町田は暮らしやすいと言います。町田駅周辺にはたいていのものはなんでも揃っていますし、鶴川からは町田駅までの直通バスも通っています。加藤さんのお子さんたちもよく町田駅周辺へ遊びに行くと言います。

昔とは少し変化し、暮らしやすさが高まった便利な町田の町並み。加藤さん夫婦は昔から変わらないアツい思いを持って地元・鶴川の魅力を今日も発信しています。

う気持ちから夜もすがら骨董店では定期的にはちょっと変わった蚤の市「夜もすがら骨董の市」を実施しています。「一番初めは名前の通り蚤の市として物販だけをやっていたんですが、物販に加えてフリーライブを取り入れてみました。今では物販や飲食の出店と合わせてライブがメインみたいになっていますが、お祭りみたいにするべく盛り上がりそうです」。

## 町田の今と昔 地元だからこそその思い

生まれも育ちも町田市の生粋の町田人の翔太さんと、町田市で10年ほど生活しているという恵里子さんに、ずばり「町田ってどんな町？」と聞いてみました。

「町田に住んでいる人はよく『町田は町田』って答えるんですよ。これは投げやりとかじゃなくて、本当に町田は町田なんです」と答えてくれました。翔太さん曰く、「ちょっと変わっている町なのかもしれません。でもそこがおもしろいところなんですけどね」と。まさに、さまざまな要素が混ざり合った魅力が町田市にはあるということなのでしょう。

そんな町田市も昔とはずいぶん印象が変わったと言います。「もちろん今も充分魅力がありますが、昔はもっとおもしろみにあふれていたんですよ。でも、変わっていくことは一長一短。少し寂しい気持ちもありますけど、実際暮らしは便利になっていますし、良いところもたくさんありますね」。

## 町田のおもしろい人大集合 「町田市100人カイギ」って

「マチで活動する100人がプレゼンする」をコンセプトに東京都港区から始まった「100人カイギ」。近くで働く人がどんなことをしているのかを気軽に話しながら、参加者同士のコミュニティを築き、自分たちの町をもっと盛り上げていくコミュニケーションの場として全国50地域以上で開催されている。2021年8月からは、町田市でもスタート。町田市で暮らす・働く方を毎月5人ずつ呼び、町田市での活動を紹介して、新たなつながりやおもしろいプロジェクトのきっかけを創造している。



翔太さんも参加した町田市100人カイギ



多摩湖や狭山丘陵などの豊かな自然に恵まれながらも、都心から電車で40分圏内に位置する東京の住宅都市・東大和市。のどかで落ち着いたこの地に移住し、ベーグル&スコーン専門店「クリカ食堂」を営む栗栖佳代さんに、自身のお店を出店するまでの経緯や今後の夢を伺いました。

# 暮らしのなかでつながる出会い 人の縁から始まったベーグル店



Profile

## 栗栖佳代さん

長崎県出身。大学卒業後、都内の一般企業で6年間勤務。人と接する仕事がしたいという思いと、体調を崩して食事を見直したことがきっかけで飲食業へ。2016年に小平市の学園坂タウンキッチンにてベーグルとスコーンの販売を開始。現在は東大和市で実店舗「クリカ食堂」を営む。

発酵にこだわったベーグルはモチモチの食感



### 初めてきた時の不安と期待 “東京”へのギャップ

就職をきっかけに上京し、現在は東大和市での生活を楽しくしていると話す栗栖さんも、初めて多摩地域に来た時は「多摩地域ってどこ？」と戸惑ったそう。「でも駅を降りたときに、駅前のロータリーが広くて、緑が広がっていて、空がすごく青くて、なんだか良い場所かもと思えたんです」。

栗栖さんはもともとご主人と国立市で暮らしていましたが、妊娠をきっかけに将来のことを考え、予算的にも不自由なく暮らせて間取りが一番気に入った東大和市のマンションを購入。「住んでみたらすごく住み心地が良かったです。オシャレなカフェとかお花屋さんとか、そういう個人店も増えてきていたり、気どらずに背伸びをしないでいられる町の雰

囲気が気に入りました」と多摩地域の暮らしに満足しています。

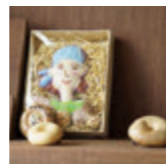
### 栗栖さんのお墨付き 多摩の地元野菜

市内にはスーパーも多く、中心部には「ヤオコー」と「イトーヨーカドー」が2軒並んで建っています。栗栖さんは「この2店舗がお互いライバルとして、切磋琢磨している感じが大好きです」と話します。また、大きいスーパーの地元野菜コーナーや直売場で、朝採れの新鮮な野菜がお手ごろな値段で買えるのも多摩の魅力。多摩で採れる野菜たちは、フードコーディネーターの資格を持つ栗栖さんのお墨付きです。

交通面では、西武線とモノレールが通り、都心へのアクセスはもちろん、近隣の市町村へのアクセスも良好。週末には



「クリカ食堂」は東大和市駅から徒歩約5分。自作のロゴマークが目印。このロゴにインスパイアされてロゴにちなんだ作品を制作するクリエイターさんもいるという



こだわりの南高梅でつくる自家製梅シロップ



サークルなどで出会った仕事仲間と栗栖さん  
(左：刈部さん 真ん中：栗栖さん 右：仲程さん)

ベーグルやスコーンは定番メニューに加え、季節や旬を取り入れた限定フレーバーも登場。また、自家製ジャムやオリジナルドリンクなども大人気



電車や車を利用してお出かけすることも多いと言います。「立川には『ららぽーと』や『IKEA』などがありますし、ショッピングやお出かけには不便ないですね」。

### 市のサービスを利用した子育て “保育付きサークル”

現在13歳の息子さんが小さかった頃はまだ保育環境が整備されている段階で、子どもを預けることが難しい状況だったそう。そんな時に栗栖さんは東大和市の公民館の“保育付サークル”を利用していました。「公民館の保育施設に子どもを預けて、お母さんたちがリフレッシュする時間をつくるという趣旨のサークル活動は、同世代の子どもを持つお母さん同士のネットワークを築くことができたのですごく良かったです」。ママ友同士で子どもを預け合ったり、ご近

所付き合いにもつながっていったといいます。栗栖さんのお店「クリカ食堂」で一緒に働くスタッフにもサークル活動で知り合ったお友達がいいます。

サークルのほかにも、保育付きで2時間程度外部の講師からさまざまな講義を受けられるサービスも利用していました。起業のことや時間管理、自己分析などを学ぶことができ、この経験が今の自分に生きていていると言います。

### 東大和市でつながった出会い お店から広がる出会い

出産後、自宅で料理教室を開いていた栗栖さんはサークル仲間にも声をかけられ、東大和市で開催していた“ママ・マルシェ”というハンドメイドマーケットでベーグルショップを出店。同時に小平市のシェアキッチンでもベーグルの販売を

スタートしました。そして2021年9月、東大和市に自身のお店をオープン。自宅からも近く、シェアキッチン時代のお客様も買いに来やすいようにと、東大和市駅近くの立地にしました。

「(出店時期が) コロナ禍で大変でしたが、逆に在宅ワークが増えたことで新しいお客様との出会いのきっかけにもなりました。在宅ワークの方が昼休みにわざわざ買いに来てくれたんですよ。町のお客様とのコミュニケーションを欠かさない栗栖さんの人柄もこの店の人気の秘訣なのでしょう」。

「ベーグル作りは発酵が重要。時間が作るおいしさです」と話す栗栖さん。サークルがきっかけの仲間、東大和市のママ・マルシェ、自宅の料理教室、小平市のシェアキッチン。多摩地域で生活してきた時間と経験が栗栖さんの人生をより味わい深いものにさせているのかもしれない。

### 豊かな自然を楽しみながらウォーキング&サイクリング

多摩地域での暮らしのなかで取り入れたいレジャーといえば、ウォーキングとサイクリング。四季折々に変化する自然の景観や、のどかな町並みを眺めながら進むコースが多摩地域のいたる所に点在している。

東大和市や隣の小平市は、多摩湖や多摩川上水に沿ったコースが楽しめるおすすめスポット。市内には、森の雰囲気を楽しむ雑木林のコースや多摩湖サイクリングロードなどのコースに加え、レンタサイクルや自転車専門店なども豊富に揃う。



東大和市駅から玉川上水駅に向う「玉川・野火止コース」

自然・商業施設・住宅地が近接し、新宿や渋谷にも電車で1本という利便性もあり、「住みたい街ランキング」ではたびたび1位を獲得する武蔵野市。そんな武蔵野市吉祥寺で30年以上も暮らし、現在は吉祥寺を拠点にデザイナーを務める矢嶋勇亮さんに、吉祥寺の魅力と地元をテーマにしたバンダナに込める思いを伺いました。

# 吉祥寺出身のデザイナーがつくる 地元愛にあふれたバンダナ



第1弾のバンダナ（白色）と、「吉祥寺から行くゼイスト」とコラボした第2弾のバンダナ（黒色）



「UNRESS」のTシャツ。胸元にはチェックのパターンをドッキングしたデザインを採用



新作のアイデアやディテールに悩んだら吉祥寺に住むクリエイター仲間や、地元の方たちに相談も



## 大人になった今 仕事で地元・吉祥寺に恩返し

吉祥寺で生まれ、30年以上吉祥寺に住んでいるという矢嶋さん。まさに「地元の歴史を肌で感じてきた歴史の証言者」の矢嶋さんは現在、自身のブランド「UNRESS」のデザイナーとして吉祥寺に事務所を構えています。「ファッションに興味を持ったのは、一緒に住んでいたおばあちゃんの影響でした。おばあちゃんが洋服好きで、吉祥寺のアパレルショップによく連れて行ってもらったんですよ。ファッションを楽しむおばあちゃんのかっこいい姿や、ファッションが好きな人たちとの出会いが今でもずっと記憶に残っています」。

洋服好きなお祖母さんと地元のオシャレさんたちとの交流のなかで、ファッション業界に進むことを決めたという矢嶋さん。そんな矢嶋さんは、自身のブランドから地元・吉祥寺をテーマにしたアイ

テムを発売しました。コロナ禍に、「何かしらの形で町の人たちとつながりたい、助けになりたい。僕にできることは何だろう」と考えた末に、矢嶋さんは吉祥寺のマップをデザインしたバンダナを制作しました。

マップに載っているのは、実際に矢嶋さんがよく行くお店や、吉祥寺の人気情報ファンサイト「Kichifan」がセレクトしたスポットなど、吉祥寺の「ホットな情報」が満載。「1店1店掲載許可を取りに行きまして、みなさん快く協力してくださったんですよ。バンダナをきっかけに、地元の方々とのつながりはさらに強くなりました」。マップのイラストを手がけたのは矢嶋さんの地元の友人。まさに町と一緒に創り上げた地元を愛する矢嶋さんならではの地産アイテムです。「このバンダナは、たくさんの新しい出会いのきっかけになりました。今後も地元をテーマにしたものづくりは続けていきたいです」。

## 地元で子育て 井の頭公園で過ごす休日

矢嶋さんは現在2人のお子さんを持つパパでもあります。「やっぱり井の頭公園の存在は大きいですね。しょっちゅう子どもを連れて行っています。ほかにも、子ども無料の市民プールもあって、親子で一緒に遊べる施設が充実していて子育てにもとっても良い町です」と吉祥寺での子育てに満足しています。

「もちろん地元ですから愛着もありますけど、生活していて不便なことがないんですよ。全てが手の届く範囲にあって、何でもできるし何でも手に入ります」。地元愛だけでなく、暮らしやすさや利便性も矢嶋さんが吉祥寺を好きな理由のひとつ。矢嶋さんは、この町から離れるという選択肢を考えたことがないと言います。

地元・吉祥寺を知り尽くす矢嶋さんに吉祥寺の穴場も教えていただきました。「意外と知られていないんですが、東急

百貨店の屋上は芝生になっていて、子どもを遊ばせるのにぴったりです。東急の中で買ったパンを子どもたちと一緒に屋上でよく食べています」。

## 「住みたい街ランキング」上位常連 吉祥寺の魅力とは

住みたい街ランキングで上位を獲得するなど今注目を集める武蔵野市。矢嶋さんは町の魅力について、「気だらずにナチュラルでいられる住み心地が魅力だと思います。そして僕もそうであったように、いろいろなカルチャーに触れられる町です。飛び抜けて特化しているものはないんですが、限りなく五角形が広い町というか（笑）。許容範囲の広い町だになって。そういう自分が好きなものを受け入れてくれて、ありのままに活動拠点となる町だと思います」と地元への思いをアツク語ってくれました。

矢嶋さん夫妻はお二人とも海が好き

で、将来的には海の近くにも拠点を構えて2拠点スタイルをしてみたいと言います。「でも吉祥寺を離れて完全に移ることは、今は全く考えていないですね。吉祥寺は私にとって切っても切れない仲間です」。



吉祥寺の西エリアにある中道通りは、個性的なショップが並びながらの雰囲気が残る商店街



Profile

### 矢嶋勇亮 さん

東京都武蔵野市出身。文化服飾学院・早稲田大学卒業後、デザイナーズブランドを経て自身のブランド「UNRESS（アンレス）」をスタート。2022年には実店舗「UNRESS ART & CULTURE」を吉祥寺にオープン。ショップのほか、ポップアップやオンラインでも販売を行う。



「吉祥寺のさまざまなお店を回ってデザイナーとしての感性を磨きました」と話す矢嶋さん。バンダナ制作には地元への恩返しの意味もあったという

## 遊びに行くならココ！市民の憩いの場 「都立井の頭恩賜公園」

都立井の頭恩賜公園は大正6年に開園。当初は郊外に位置する公園とされていたが、現在では住宅地に隣接する貴重な緑の空間として、市民だけでなく全国から多くの観光客が訪れる。武蔵野市と三鷹市にまたがる広大な園内には、テニスコートや野球場などのスポーツ施設から、動物園や弁財天、三鷹の森ジブリ美術館など、見どころが満載。春には満開の桜が井の頭池の水面に美しく映り、秋には赤や黄など鮮やかな色彩が園内を彩る。



池の周囲に咲く桜はその数およそ200本

都心から約30km圏内にありながら、狭山丘陵から東側に広がる東村山市は、『となりのトトロ』の舞台のモデルとなった八国山緑地などの自然が豊かな住宅都市。もともと都心でカフェを営んでいた山岡さんは、夢だった住居兼カフェを構えるために東村山市に移住しました。



東村山駅から徒歩約8分の「cafe FUU」

### 都心から多摩地域へ 新たな拠点は東村山市

山岡さんは2002年に自身のカフェを初めてオープンし、2006年からは約14年間東京都・茗荷谷でカフェを営んできました。茗荷谷の店は大学の近くにあったため、学園祭や卒業式などのイベント期間は特に盛況だったと言います。しかし、未曾有のパンデミックによりイベントは全て中止。カフェの経営も厳しくなっていました。「本当は茗荷谷でも続けたかったんですけど、ちょうど住居兼カフェを建てたいと思っていたので、拠点を移すことにしました」。

拠点を探すなかで、たまたま紹介されたのが東村山市でした。ちょうど通っているジムも西武線沿いだったこともあり、山岡さんは東村山市に移住することを決めました。

### 夢だった住居兼カフェ 通勤時間を家族との時間に

東村山市に移住を決めたのは、夢だった住居兼カフェを建てるため。「東京都

自慢のガトーショコラは、ブレンドコーヒーに合うようにチョコレート風味を強くしたこだわりの逸品



23区内で建てていたら、費用や手間がかなり変わります。もともとお店をやるといのが前提なので駅近にしたかったですし、そうすると23区内で住居兼カフェを建てるのは現実的に厳しかったと思います。そう話す山岡さんですが、東村山市での生活は、23区内で暮らしていた時とあまり変化がないことに気が付きました。「地元のお客様にも『なんでわざわざこんな田舎にきたの?』と聞かれるんですけど、私としては田舎とは思わなくて。お買い物や交通のアクセスは、正直そんなに変わらない印象です。むしろ自然がとても豊かなところで23区とほぼ同じように不便のない生活を実現できているのは、東村山市だったからだと思います」。

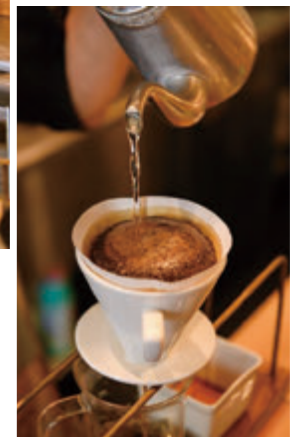
都心で暮らしていたころは、家から店に通っていたため、仕入れや仕込みで朝は早く、夜遅く帰ることもしばしば。当時を振り返り、「子どもとの時間を大切にしたい」と思ったことも住居兼カフェを建てようとした理由だと言います。「今では、ケーキを焼いている間に階段を上って自宅へ戻り、子どもと話したり、家事をすることもできます」。東村山市



親子でキックボクシングのジムに通っているという山岡さん。親子そろって八国山緑地など自然のなかのコースをランニング



自家焙煎のオリジナルブレンドコーヒーがイチオシ



への移住は、山岡さんの家族との時間を大切にしたいという思いが生んだものでした。

### 暮らしのなかにある自然が 東村山市の魅力

“東村山市の魅力は?”と伺ったところ、「やはり自然ですね。よく子どもと一緒に八国山緑地や多摩湖までランニングに行きます。八国山緑地は柔らかい土の地面で、木陰が続いているので気持ちよく走れますよ」と、日々の暮らしのなかに自然があふれていることを教えてくれました。また、駅から八国山緑地へ向かう桜並木や、北山公園の菖蒲は絶景だと言います。

現在、東村山駅や周辺道路は再整備が進められ、市内の移動や交通の利便性が進化しています。東村山市の魅力は、近くに自然を感じながらも、不便のない生



店内では、コーヒー豆の挽き売りやコーヒー器具の販売も



活ができるというところにあるのです。「私の店の周辺も整備されるそうなので、今後さらにお客さんが増えていくと思います。だからこそもっと市民の皆さんに知ってもらえるように取り組んでいきたいです」と話す山岡さん。八国山緑地で開催される「東村山菖蒲まつり」での出店も考えていると言います。「こうした活動を通して、町の皆さんとのつながりをたくさん築いていきたいです」。



店頭には10種類以上のコーヒー豆が並び、産地や味わいをわかりやすく説明してくれる



山岡さんの専門学生時代の友人がつくっているという洋菓子

### 駅前を再開発! より便利に進化する東村山

東村山市は令和4年3月に、東村山駅周辺の連続立体交差事業等とあわせて取り組むまちづくり計画「東村山駅周辺まちづくり実行プラン」を発表。利便性の向上に加えて、にぎわい・交流の創出、安全で快適な道路によるまちの一体化を目指す。新駅舎の外観デザインや東口駅前広場のリニューアル、土地の高度利用や都市機能の集積をすることで機能的な面でも便利になり、より暮らしやすい新たな東村山への進化が期待される。



取材当時の東村山駅西口

# 家族との時間を増やす 通勤時間0分の住居兼カフェ



Profile

### 山岡由忠 さん

学生時代のカフェでのアルバイトを通して自身のカフェを開くことを目指し、大学卒業後は製菓の専門学校でスイーツ作りを学ぶ。東京都・茗荷谷駅付近で14年間「cafe FUU」を営み、その後東村山市に移転。趣味でキックボクシングを続け、2020年にはプロデビューを果たす。



## 檜原村

HINOHARA / 西多摩

人口：1万人未満  
面積：105.41km<sup>2</sup>

島しょ部を除くと、都内唯一の村。村の約9割が森で、四季折々の大自然が満喫できます。弘沢の滝、巨岩・神戸岩などの見どころは、最近ではパワースポットとしても人気。村内には保育園、小学校、中学校もあり、自然の中で子育てをしたいファミリー層の注目を集めています。

支援制度

このまちのココがすごい!

移住・定住し、就業・起業した人やテレワークを行う人に、檜原村定住促進サポート事業交付金を支給。移住・定住者を積極的に支援しています。

暮らしに役立つこんなサポート

- 移住者に対し、空き家購入利子、仲介手数料、空き家改修工事費、空き家への引越費用など、さまざまな補助金を支給
- 村内で事業を行う法人・個人事業主に用地取得、施設設置、上下水道利用料金、電気料金を助成

問い合わせ先 **檜原村役場** ☎042-598-1011  
西多摩郡檜原村467-1  
JR武蔵五日市駅からバスで約30分

主なアクセス

## 奥多摩町

OKUTAMA / 西多摩

人口：1万人未満  
面積：225.53km<sup>2</sup>

都心までは約2時間で行ける距離ながら、町全域が秩父多摩甲斐国立公園の大自然の中にあり、美しい自然風景と昔ながらの山村文化が残る町です。若者定住支援や子育て支援が充実しているのも魅力で、家族で田舎暮らしをしたい人に人気です。

支援制度

このまちのココがすごい!

定住を目的として住宅を新築、増築、改築または購入した人に上限200万円の補助金を交付しています。

暮らしに役立つこんなサポート

- 町のホームページ「空き家バンク」「若者用空き家バンク」で情報を発信
- 奥多摩町に移住し、就業・起業した人に最大100万円の支援金を交付
- 保育園保育料助成、学校給食費助成、中学校制服等支援、高校生等通学定期代助成などの充実した子育て支援

問い合わせ先 **奥多摩町役場** ☎0428-83-2111  
西多摩郡奥多摩町氷川215-6  
JR奥多摩駅から徒歩約1分

主なアクセス

## 日野市

HINO / 南多摩

人口：10万人以上30万人未満  
面積：27.55km<sup>2</sup>

市の北部に多摩川、中央部に浅川が流れ、南部には緑豊かな七生丘陵が広がる水と緑の町。市内にはJR中央線や京王線をはじめ12の駅があり、さらに甲州街道といった幹線道路が走っているなど、近隣へのアクセスの良さも魅力です。

支援制度

このまちのココがすごい!

手助けを必要とする人と手助けをしたい人が、相互援助活動を行う会員制度を実施。保育・家事・妊産婦・高齢者などジャンルは多岐にわたり、市全体での相互支援を奨励しています。

暮らしに役立つこんなサポート

- 子育て中の人や、これから子育てを始める人を対象に、予防接種のスケジュールや、成長記録、子育て関連の予約やマップ機能を搭載した無料アプリを配信

問い合わせ先 **日野市役所** ☎042-585-1111  
日野市神明1-12-1  
JR日野駅から徒歩約15分

主なアクセス

## 多摩市

TAMA / 南多摩

人口：10万人以上30万人未満  
面積：21.01km<sup>2</sup>

都心から約30～35km圏に位置。小田急線、京王線、多摩モノレールが市内を走り、交通の利便性も良好です。1965年から開発がスタートした多摩ニュータウンは、多摩市など4市にまたがる国内最大級のニュータウンとして知られています。

支援制度

このまちのココがすごい!

子育て世帯とその親世帯がお互いに支え合える環境づくりを推進。親世帯と近居または同居するために市外から転入する子育て世帯の住宅購入費や転入に要する費用などを対象に、最大30万円を助成。

暮らしに役立つこんなサポート

- 創業を考えている・創業間もない・すでに事業経営を行っている人を対象に、創業・経営相談を実施
- 市内中小企業の新規設備投資費を支援

問い合わせ先 **多摩市役所** ☎042-375-8111  
多摩市関戸6-12-1  
京王線聖蹟桜ヶ丘駅から徒歩約10分

主なアクセス

## 八王子市

HACHIOJI / 南多摩

人口：30万人以上  
面積：186.38km<sup>2</sup>

都心から西へ約40kmに位置する多摩地域で最も人口の多い都市。市内には高尾山などの山々が連なり、都会的な利便性と自然の豊かさが共存しています。多くの人を訪れる観光都市であるとともに、職住近接の商業都市、全国有数の学園都市としても知られています。

支援制度

このまちのココがすごい!

八王子駅からは東京・新宿・横浜まで乗り換えなしで行き来が可能です。さらに、始発駅が多く座って通勤・通学できるのも魅力のひとつです。

暮らしに役立つこんなサポート

- イベント情報や子育て関連施設のマップなど、妊娠・出産・子育てに関する情報を提供する子育て応援サイトや、LINEで情報を受け取れるサービスあり

問い合わせ先 **八王子市役所** ☎042-626-3111  
八王子市元本郷町3-24-1  
JR西八王子駅から徒歩約6分

主なアクセス

## 町田市

MACHIDA / 南多摩

人口：30万人以上  
面積：71.55km<sup>2</sup>

東京・横浜のベッドタウンとして、物流や交通の要衝に位置しています。町田駅周辺は再開発が進み、飲食店や商業施設が豊富。市内には大規模団地や住宅地が広がり、大学も多いため、若者が集まる繁華街や商店街も充実しています。

支援制度

このまちのココがすごい!

プレールームや調理室、スタジオなどを併設した「子どもセンター・子どもクラブ」や、「自分の責任で自由に遊ぶ」ことを、体験しながら学べる「冒険あそび場」など、子どもたちが活動できる場が充実しています。

暮らしに役立つこんなサポート

- 子ども・子育てに関する情報をまとめた「まちだ子育てサイト」は、各種手続きやイベント情報、子どもの居場所に関する情報などを掲載

問い合わせ先 **町田市役所** ☎042-722-3111  
町田市森野2-2-22  
小田急線町田駅から徒歩約8分

主なアクセス

## 稲城市

INAGI / 南多摩

人口：1万人以上10万人未満  
面積：17.97km<sup>2</sup>

多摩川支流の三沢川が流れ、市名の通りかつては水稻栽培が盛んだった稲城市。現在では梨の名産地として知られ、市名を冠した「稲城」はほとんどが直売されているため、市場になかなか出回らないプレミアムな梨としても有名です。

支援制度

このまちのココがすごい!

子育て世帯に対する支援として、申請した世帯に対し、公園の駐車料金無料券を1年度につき12枚配布しています。

暮らしに役立つこんなサポート

- 通信機能を備えているIoT電球やセンサーを活用した在宅高齢者の見守り事業を実施

問い合わせ先 **稲城市役所** ☎042-378-2111  
稲城市東長沼2111  
京王線稲城駅から徒歩約10分

主なアクセス

## 立川市

TACHIKAWA / 北多摩西部

人口：10万人以上30万人未満  
面積：24.36km<sup>2</sup>

JR線や西武鉄道、多摩モノレールなどが市内を走り、さまざまな駅を有する多摩地域の交通の要所。駅前には商業施設やオフィスビルが立ち並びます。一方で市内にある国営昭和記念公園では四季折々の花々が見られ、都会と自然の両面が楽しめる町です。

支援制度

このまちのココがすごい!

複写式で手元に残るオンリーワンのプレミアム婚姻届を販売。台紙がセットになっていて写真立てやウェルカムボードとしても活用できます。

暮らしに役立つこんなサポート

- 妊娠・出産から子どもが小・中学生になっても活用できる情報を網羅した「立川市子育て応援ブック Hi (はい) ちーず」を作成し無料配布
- 令和5年10月から18歳までの子どもの医療費を所得制限なく助成

問い合わせ先 **立川市役所** ☎042-523-2111  
立川市泉町1156-9  
JR立川駅から徒歩約5分

主なアクセス

### 昭島市

AKISHIMA / 北多摩西部

人口：10万人以上30万人未満  
面積：17.34km<sup>2</sup>

市の東西をJR青梅線が通り、北部には玉川上水、南部には多摩川が流れています。1961年に市内でクジラの化石が発見されたことで、毎年、夏には「くじら祭」が行われます。昭島駅前には飲食店やアミューズメント施設が充実し、家族連れで賑わいます。

支援制度: 住まい 子育て 仕事 医療・福祉 空き家 移住相談

このまちのココがすごい!

市内4カ所に、深層地下水100%の安全でおいしい水を給水できるスポットを設置。マイボトルやマイカップに無料で給水可能です。

暮らしに役立つこんなサポート

- 人とまちが調和するまちづくりを推進し、プラスチックの持続可能な利用を目指した「プラスチックマイナス1運動」を実施

問い合わせ先 **昭島市役所** ☎042-544-5111

昭島市田中町1-17-1  
JR昭島駅から徒歩約15分

主なアクセス JR五日市線・青梅線・八高線/西武拝島線 西武バス/立川バス/西東京バス

### 国分寺市

KOKUBUNJI / 北多摩西部

人口：10万人以上30万人未満  
面積：11.46km<sup>2</sup>

奈良時代中期、聖武天皇が鎮護国家を祈念して建立させた武蔵国分寺跡など、現在も多くの名所・史跡が残ります。一方、国分寺駅周辺には、商業施設やショッピングモールも充実し、市民の生活を支援しています。日々の暮らしのなかに古の雰囲気を感じられる町です。

支援制度: 住まい 子育て 仕事 医療・福祉 空き家 移住相談

このまちのココがすごい!

「まちが自分ごとになる」をテーマに、国分寺のまちを楽しむ活動や地域とつながる事業をはじめたい人をサポートする、国分寺市協働事業「こくぶんじカレッジ」を実施しています。

暮らしに役立つこんなサポート

- 空き家を売りたい・貸したい人と買いたい・借りたい人をマッチングさせる空き家バンク制度
- 義務教育就学時の保険診療でかかった医療費の一部を助成

問い合わせ先 **国分寺市役所** ☎042-325-0111

国分寺市戸倉1-6-1  
西武線恋ヶ窪駅から徒歩約3分

主なアクセス JR中央線・武蔵野線/西武国分寺線・多摩湖線 京王バス/立川バス/コミュニティバス「ぶんバス」

### 武蔵村山市

MUSASHIMURAYAMA / 北多摩西部

人口：1万人以上10万人未満  
面積：15.32km<sup>2</sup>

市を象徴する狭山丘陵が市北部に広がり、多摩湖や狭山湖、都立野山北六道山公園など、市民の憩いの場所として親しまれています。また、規模の大きなイベントなども数多く開催され、「人と人の絆を大切にしたい」まちづくりに尽力しています。

支援制度: 住まい 子育て 仕事 医療・福祉 空き家 移住相談

このまちのココがすごい!

子育て世代包括支援センター「ハグはぐ・むらやま」で、母子保健サービスや子育て支援サービスを実施。妊娠期から育児までの統括的な手厚いサポートに取り組んでいます。

暮らしに役立つこんなサポート

- 出産後の心と体のケアを目的とした産後ケア事業を実施
- 就学前の児童とその保護者が自由に遊べる子どもカフェ「みんなのおうち」では、子育て相談やイベントも実施

問い合わせ先 **武蔵村山市役所** ☎042-565-1111

武蔵村山市本町1-1-1  
JR立川駅からバスで約25分  
西武線東大和市駅からバスで約20分

主なアクセス 西武バス/立川バス/市内循環バス「MMシャトル」

### 武蔵野市

MUSASHINO / 北多摩南部

人口：10万人以上30万人未満  
面積：10.98km<sup>2</sup>

東京都のほぼ中央かつ、多摩地域の東側に位置。市内を東西に貫通するJR中央線に沿って商業地域と住宅街が近接して、暮らしやすい都市機能が揃っています。新宿や渋谷などにも電車で1本という利便性があり「住みたい街ランキング」では常に上位にランクイン。

支援制度: 住まい 子育て 仕事 医療・福祉 空き家 移住相談

このまちのココがすごい!

市民・議員・職員参加の「武蔵野市方式」と呼ばれる計画策定方式により、市全体でのまちづくりを推進。また、市内をコミュニティバス「ムーバス」が走っています。

暮らしに役立つこんなサポート

- 18歳までの子どもにかかる保険診療自己負担分を所得制限なく助成
- 出産のお祝いに、地元新鮮な野菜が楽しめる「野菜引き換え券」2000円分と取扱店舗のマップをプレゼント

問い合わせ先 **武蔵野市役所** ☎0422-51-5131

武蔵野市緑町2-2-28  
JR三鷹駅からバスで約10分

主なアクセス JR中央線/京王井の頭線/西武多摩川線 小田急バス/関東バス/コミュニティバス「ムーバス」

### 国立市

KUNITACHI / 北多摩西部

人口：1万人以上10万人未満  
面積：8.15km<sup>2</sup>

東京都では狛江市に続いて2番目に小さい市。国分寺と立川の間に立地することや、「この地から新たな国が立つ」という願いから「国立」という地名が誕生したとされます。学生を育む環境と景観を守り、理想の文教都市を形成するまちづくりを推進しています。

支援制度: 住まい 子育て 仕事 医療・福祉 空き家 移住相談

このまちのココがすごい!

セクシュアル・マイノリティ及び事実婚の方々を対象とした「パートナーシップ制度」を設置。互いの人権を尊重し、多様性を認め合うまちづくりに取り組んでいます。

暮らしに役立つこんなサポート

- 「子どもの最善の利益」の実現を目指し、まちぐるみで子育て・子育てを応援するため、「子ども」分野に特化した事業団を設立
- 子どもから高齢者まで多様な人々が集い、つながる拠点である複合公共施設「矢川プラス」を設置し、誰もが楽しめる講座やイベントを実施

問い合わせ先 **国立市役所** ☎042-576-2111

国立市富士見台2-47-1  
JR国立駅からバスで約6分

主なアクセス JR中央線・南武線 京王バス/立川バス/コミュニティバス「くにっこ」 コミュニティワゴン「おあやぎっこ」 国立府中IC

### 東大和市

HIGASHIYAMATO / 北多摩西部

人口：1万人以上10万人未満  
面積：13.42km<sup>2</sup>

北部には多摩湖や狭山丘陵が広がる、自然環境に恵まれた東京の住宅都市。新宿方面には西武線で約35分、立川方面には多摩モノレールで約10分とアクセスも良好。市内には公園や買い物スポットが多く、子育て世代をはじめ幅広い世代がゆったりと暮らせるまちです。

支援制度: 住まい 子育て 仕事 医療・福祉 空き家 移住相談

このまちのココがすごい!

1人1台の端末を活用した、海外の外国人講師とのオンラインによるマンツーマン英会話レッスン（中学生）やAI教材ソフトの導入（小中学生）等により、個に応じたきめ細かな学びの場を実現しています。

暮らしに役立つこんなサポート

- 起業を考える人を対象に、創業に必要な知識が学べる創業塾を開催。自分のお店を開きたい人のための創業チャレンジ施設も用意
- 病児・病後児保育室を整備。子どもが体調不良で保護者が迎えに行くことが困難な場合には、保育士によるお迎えの代行なども実施

問い合わせ先 **東大和市役所** ☎042-563-2111 (内線1422)

東大和市中央3-930  
西武線東大和市駅からバスで約10分

主なアクセス 西武拝島線/多摩モノレール 西武バス/都営バス/コミュニティバス「ちよこバス」

### 三鷹市

MITAKA / 北多摩南部

人口：10万人以上30万人未満  
面積：16.42km<sup>2</sup>

都立井の頭恩賜公園をはじめ、三鷹の森ジブリ美術館、国立天文台など、自然に囲まれた憩いの場も多く、誰もがいきいきと暮らせる「高環境・高福祉」のまちづくりを推進。まちの住み心地のランキングでは常に上位を獲得しています。

支援制度: 住まい 子育て 仕事 医療・福祉 空き家 移住相談

このまちのココがすごい!

市民の思いやアイデアを市政に反映させるため、市民ボランティアのメンバーが政策テーマ別のグループに分かれて活動し、市全体でのまちづくりを推進しています。

暮らしに役立つこんなサポート

- 三鷹市にゆかりのあるアスリートがスポーツ施設を使用する際、料金の免除や貸切使用を認めるアスリート支援を実施
- 死亡に関連する手続きを行う遺族の負担を軽減するため、ワンストップで各種手続きが行える「おくやみ窓口」を開設

問い合わせ先 **三鷹市役所** ☎0422-45-1151

三鷹市野崎1-1-1  
JR三鷹駅からバスで約10分

主なアクセス JR総武線・中央線/京王井の頭線 小田急バス/京王バス

### 府中市

FUCHU / 北多摩南部

人口：10万人以上30万人未満  
面積：29.43km<sup>2</sup>

新宿から約22km、東京都のほぼ中央に位置。市の中心部にある府中駅周辺には飲食店やショッピングモールなどが揃う商業地域が広がります。一方で馬場大門のケヤキ並木や神社周辺の大木など豊かな緑も楽しめます。都会と自然とが調和する暮らしやすい街として人気です。

支援制度: 住まい 子育て 仕事 医療・福祉 空き家 移住相談

このまちのココがすごい!

さまざまな主体が協力し合いながらまちづくりを行う「市民協働」を推進。市民活動センター「ブラッツ」では、ソーシャルビジネス、コミュニティビジネスなどの相談を受け付けています。

暮らしに役立つこんなサポート

- 京王線府中駅近くにある子育て世代包括支援センター「みらい」では、子育てに関する相談や健診などを実施
- 「みらい」は、府中市公式LINEで事前に来館予約も可能

問い合わせ先 **府中市役所** ☎042-364-4111

府中市宮西町2-24  
京王線府中駅から徒歩5分

主なアクセス JR南武線・武蔵野線/京王線 京王バス/コミュニティバス「ちゅうバス」 府中スマートIC

## 調布市

CHOFU / 北多摩南部

人口：10万人以上30万人未満  
面積：21.58km<sup>2</sup>




新宿まで京王線で約15分という立地の良さに加え、深大寺などの由緒ある寺院や、多摩川などの自然にも恵まれています。また、「ゲゲゲの鬼太郎」で知られる漫画家の水木しげるが住んでいたことから、市内にはキャラクターのモニュメントなどが設置されています。

支援制度 

**このまちのココがすごい!**

市内には映画・映像関連企業が約40社集積して「映画のまち」とも呼ばれています。ほかにも「古刹・深大寺」「水木マンガ」「調布花火」「FC東京」「近藤勇」など、魅力的な地域資源を数多く有しています。

暮らしに役立つこんなサポート

- 幅員4m未満の狭い道路の拡幅を実施し、災害時などの円滑な避難及び通行を確保するとともに、居住環境の向上を目指す

問い合わせ先 **調布市役所** ☎042-481-7111 

調布市小島町2-35-1  
京王線調布駅から徒歩約5分

主なアクセス 

## 小金井市

KOGANEI / 北多摩南部

人口：10万人以上30万人未満  
面積：11.30km<sup>2</sup>




黄金に値する豊かな水が湧く、という由来がある小金井市は、かつての玉川上水をはじめ、野川やはけの湧水に象徴される水の豊かなベッドタウンです。JR武蔵小金井駅を中心に東西・南北に大通りが走り、桜の名所として知られる小金井公園のほか周辺には多くの緑が残っています。

支援制度 

**このまちのココがすごい!**

地下水を涵養する「雨水浸透ます」設置率が全国に誇れる数値です。また、パートナーシップ宣誓制度を導入し多様性を認め合い、人が人として尊重され、ともに参画する社会の実現を目指しています。

暮らしに役立つこんなサポート

- 子どもの「困った」に寄り添い、解決方法を一緒に考える「子どもオンズパーソン相談室」
- 起業家の育成および市内定着を支援する、東小金井事業創造センター「KO-TO」

問い合わせ先 **小金井市役所** ☎042-383-1111 

小金井市本町6-6-3  
JR武蔵小金井駅から徒歩約7分

主なアクセス 

## 東村山市

HIGASHIMURAYAMA / 北多摩北部

人口：10万人以上30万人未満  
面積：17.14km<sup>2</sup>




豊かな自然や大規模公園を有しながらも、市内には9つの駅があり、都心へも電車で30分程度でアクセスできる利便性を兼ね備えたバランスの良い住宅都市です。現在、市の玄関口である東村山駅では鉄道の高架化工事が進行中。ますますの発展が見込まれます。

支援制度 

**このまちのココがすごい!**

毎月第3日曜日には久米川駅前でも市内農産物等の朝市を開催しています。市内には約80カ所もの農産物直売所が点在し、アプリを通じた情報発信なども行っています。

暮らしに役立つこんなサポート

- 大規模総合病院内で病児・病後児保育を実施
- 女性のための就職支援事業を推進し、子育てママの社会復帰をサポート

問い合わせ先 **東村山市役所** ☎042-393-5111 

東村山市本町1-2-3  
西武線東村山駅から徒歩約12分  
西武線久米川駅から徒歩約10分

主なアクセス 

## 清瀬市

KIYOSE / 北多摩北部

人口：1万人以上10万人未満  
面積：10.23km<sup>2</sup>




東京都の北部中央に位置し、駅周辺は小売店や飲食店が揃う一方で、郊外エリアは都内でありながら畑が多く残るのどかな住環境が広がっています。市内南西部には、国立病院機構東京病院などの高度医療機関や医療系の学校・研究施設が見られ、医療の町とも呼ばれています。

支援制度 

**このまちのココがすごい!**

西武池袋線で池袋駅までおよそ20分。東京メトロ有楽町線や副都心線も乗り入れていて、各都心部へも好アクセス。

暮らしに役立つこんなサポート

- テレワークをはじめ、多様な働き方をサポートするコワーキングスペース「ことりば」
- 住宅の修理・改修を考えている人に清瀬市住宅工事あっせん事業協会の職人を紹介

問い合わせ先 **清瀬市役所** ☎042-492-5111 

清瀬市中里5-842  
西武線清瀬駅から徒歩約25分

主なアクセス 

## 狛江市

KOMAE / 北多摩南部

人口：1万人以上10万人未満  
面積：6.39km<sup>2</sup>




多摩川の中流に位置する、全国で2番目に小さい市。狛江市の魅力はなんといっても多摩川。春の桜並木や夏のいかだレースなど、多摩川を中心としたコミュニティを形成しており、市民参加型のイベントも積極的に開催しています。

支援制度 

**このまちのココがすごい!**

音楽活動と絵手紙を通じた市民同士の交流が盛んです。また、映画・ドラマ等のロケ地として数多くの撮影が行われています。

暮らしに役立つこんなサポート

- LINEを活用した情報発信や、問い合わせ、各種手続きなど、スマートフォン等からさまざまなサービスが受けられる

問い合わせ先 **狛江市役所** ☎03-3430-1111 

狛江市和泉本町1-1-5  
小田急線狛江駅から徒歩約3分

主なアクセス 

## 小平市

KODAIRA / 北多摩北部

人口：10万人以上30万人未満  
面積：20.51km<sup>2</sup>




市内に7つ・近隣に2つの鉄道駅があり、市内のほとんどが駅から徒歩圏内という利便性が魅力です。五日市街道沿いの玉川上水、西の野火止用水、そして狭山・境緑道の広域的な緑のネットワーク「小平グリーンロード」は、散歩やサイクリングにぴったり。

支援制度 

**このまちのココがすごい!**

公民館と図書館の機能を一体化した生涯学習施設「なかまちテラス」や、下水道の仕組みや歴史などが学べる「ふれあい下水道館」、江戸～明治の小平の古民家を体験できる「小平ふるさと村」などまちの魅力を学べる環境がたくさん。

暮らしに役立つこんなサポート

- 太陽光発電システムや蓄電池、燃料電池、断熱窓の設置費用の一部を助成する、地球環境に配慮した取り組みを実施

問い合わせ先 **小平市役所** ☎042-341-1211 

小平市小川町2-1333  
西武線青梅街道駅から徒歩約5分

主なアクセス 

## 東久留米市

HIGASHIKURUME / 北多摩北部

人口：10万人以上30万人未満  
面積：12.88km<sup>2</sup>




大規模団地も多く、ファミリー層を中心に多くの住民が暮らす東京のベッドタウン。黒目川、落合川が市の東西に流れており、豊かな湧水が見られるなど水環境に恵まれています。また、市内には野菜や果物、花などの直売所が多数あり、新鮮で安全安心な農産物が市民に喜ばれています。

支援制度 

**このまちのココがすごい!**

多聞寺付近の落合川は、遊歩道から直接水辺に下りられて水遊びが楽しめます。広い芝生ではピクニックができたり、子どもたちの元気な声が聞こえてきます。

暮らしに役立つこんなサポート

- 妊婦や乳幼児の保護者に子育てのアドバイスや市の子育てサービス等の情報を子育て応援メール・子育て支援アプリにて配信
- 高齢者・子育て世帯を対象に、予約時間に自宅と公共施設などの乗降場、または乗降場同士を走行するデマンド型交通「くるぶー」を運行

問い合わせ先 **東久留米市役所** ☎042-470-7777 

東久留米市本町3-3-1  
西武線東久留米駅から徒歩約5分

主なアクセス 

## 西東京市

NISHITOKYO / 北多摩北部

人口：10万人以上30万人未満  
面積：15.75km<sup>2</sup>




市内を西武池袋線・新宿線の2本が通り、都心へのアクセスが良好なベッドタウンです。市内には世界最大級のプラネタリウムドームを擁する「多摩六都科学館」や、南関東最大級の規模を誇る縄文遺跡のひとつ「下野谷遺跡」など、新旧の魅力を秘めたスポットが揃います。

支援制度 

**このまちのココがすごい!**

「子どもが『ど真ん中』のまちづくり」を施策の柱に掲げ、次世代を担う子どもたちのためのさまざまな取り組みを推進しています。

暮らしに役立つこんなサポート

- 産後にサポートが必要なお母さんと赤ちゃんのための産後ケア事業が充実
- すべての学童クラブにWi-Fi環境を整備

問い合わせ先 **西東京市役所** ☎042-464-1311 

西東京市南町5-6-13  
西武線田無駅から徒歩約3分

主なアクセス 



## 東京多摩島しょ移住定住相談窓口

移住・定住に関するパンフレットや資料をご用意して、多摩島しょ地域の情報を提供しています。

☎ 080-8719-4073 (直通)

☎ 03-6273-4401

千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館8階  
認定NPO法人ふるさと回帰支援センター内



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。  
口癖は「たまらんにゃ〜」。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。

しごと  
情報

## 東京しごとセンター

☎ 03-5211-1571

千代田区飯田橋3-10-3

都内での雇用・就業を支援するために、東京都が設置した「しごとに関するワンストップサービスセンター」です。



## 東京しごとセンター多摩

☎ 042-526-4510

立川市柴崎町3-9-2



## とうきょう就農支援情報 (総合相談窓口)

☎ 042-528-1357

(公益財団法人 東京都農林水産振興財団)

立川市富士見町3-8-1

都内で農業を始めるためのさまざまな情報をご紹介します。

☎ 03-3370-7146

(一般社団法人 東京都農業会議)

渋谷区代々木2-10-12 JA東京南新宿ビル4F



## TOKYO 創業ステーション TAMA

☎ 042-518-9671

立川市緑町3-1 GREEN SPRINGS E2 3階



多摩地域の創業支援施設。起業に興味をお持ちの方から準備を始めた方まで、無料で利用できるさまざまな支援メニューをご用意しています。

## 林業労働力確保支援センター

☎ 042-528-0505

(公益財団法人 東京都農林水産振興財団) 立川市富士見町 3-8-1



「林業技術者の育成」「林業経営体の強化」「雇用・経営基盤の整備」の3つの観点から後継者育成を支援しています。

## 住まい情報

## JKK 東京ホームページ

☎ 03-3409-2244 (公社住宅募集センター)

☎ 03-3498-8894 (都営住宅募集センター)

JKK東京が建設・管理する賃貸住宅への  
入居申込みが可能です。

子育て  
情報

## とうきょう子育てスイッチ

行政の子育て支援サービスや子育て応援とうきょうパスポートなど、地域のさまざまな子育て支援情報を掲載しています。

教育  
情報

## 学校教育

都内の公立学校に関する情報を集約したホームページです。

医療  
情報

## 東京都医療機関・薬局案内サービス

☎ 03-5272-0303

(医療機関案内)

都内の医療機関情報と薬局機能情報を都民の皆様にご提供するシステムです。



## 都営住宅入居者募集サイトポータルページ

☎ 0570-050-410

都営住宅入居者募集サイトでは、  
都営住宅入居者募集への申込みが可能です。

※都営住宅の申込みにあたっては、申込者が都内に居住している必要があります。



## 東京都空き家情報サイト(相談窓口)

都内自治体が行う空き家に関する支援制度等について  
ご紹介しています。



「多摩地域」とは、東京 23 区と島しょ部を除いた 30 市町村からなる地域。  
自然が豊かなうえ、ショッピングや文化施設が揃い、交通の利便性も高いのが特徴です。  
そんな多摩地域ならではの魅力を発信するのが「多摩の魅力発信プロジェクト」です。



Instagram



HP



東京都

多摩の魅力発信プロジェクト

東京が好き 自然が好き だから私は多摩に住む

発行 / 多摩の魅力発信プロジェクト事務局 (東京都総務局行政振興企画課)

※本誌掲載の内容は、原則として 2022 年取材時のものです。発行後に内容が変更になる場合がありますので、事前にご確認ください。登録番号 (4) 112

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。