

協議会Webサイト 「たまろくナビ」をチェック！



圏域5市の魅力を紹介する「たまろくめぐり」や広域の施設利用、イベント情報などを掲載しています。スマートフォンで見やすくなりました。

「たまろくナビ」[tama6]で検索！



<https://www.tama6.jp/>

広域の施設



スポーツ



図書館

イベント



多摩六都フェア  
スポーツイベント  
アニメスタンプラリー



宿泊施設の相互利用

多摩六都では、管外宿泊施設の相互利用を行っています。雄大な自然を満喫し、思い出のひとつを過ごしてみたいですか。

ご利用の際は、各市のホームページ等をご確認ください。

東村山市白州山の家(山梨県北杜市) 清瀬市立科山荘(長野県北佐久郡立科町)



多摩六都図書館ガイド

多摩六都では、1991年(平成3年)から市立図書館の広域利用を行っています。

小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市にお住まいの方は、5市すべての図書館で、本や雑誌などを借りることができます。

借りるには

- 5市の図書館で使える多摩六都・共通利用カードを発行しています。図書館に住所・氏名を確認できるものをお持ちになって、登録してください。(利用する市の図書館で、それぞれ登録が必要です。)
- 貸出冊数などのサービス内容は、各市で異なります。利用する図書館にお問い合わせください。



たまろくナビ  
多摩六都  
図書館ガイド



スポーツ施設の相互利用

多摩六都では、2006年(平成18年)から屋内体育施設の個人開放に限り、相互利用を行っています。小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市に在住・在勤・在学の方は、市民と同じように利用できます。

○相互利用を行っている屋内体育施設は、9施設です。

○利用方法・料金、個人開放の曜日や時間帯は、各市・各施設で異なります。

各施設のホームページ等でご確認ください。

施設へのリンクはこちらから▶

たまろくナビ  
スポーツ施設



小平市民総合体育館

マシントレーニング、水泳、卓球、バドミントン、バスケットボール、弓道 など  
鷹の台駅から徒歩3分

秋山公園卓球室

卓球  
秋山駅南口から徒歩3分



TAC東村山スポーツセンター

マシントレーニング、ランニング、水泳、卓球、バドミントン、弓道、ポッチャ、ビーチボール など  
東村山駅東口から徒歩15分

清瀬市民体育館

(月1回)卓球、バドミントン  
清瀬駅北口から西武バス「台田団地」下車



清瀬市しあわせ未来センター  
フィットネスルーム

マシントレーニング、ストレッチ  
清瀬駅北口から西武バス「宮の台団地」、  
「清瀬市役所」下車

東京ドームスポーツセンター東久留米

マシントレーニング、水泳、卓球、バドミントン、バスケットボール、弓道 など  
東久留米駅東口から徒歩15分

西東京市スポーツセンター

マシントレーニング、ランニング、水泳、卓球、バドミントン、バスケットボール、バレーボール  
保谷駅・田無駅から西武バス  
ひばりヶ丘駅・東伏見駅から はなバス「保谷庁舎」下車

西東京市総合体育館

マシントレーニング、卓球、バドミントン、バスケットボール  
田無駅南口から徒歩15分、はなバス「市民公園前」下車

西東京市南町スポーツ・文化交流センター「きらっと」

卓球、バドミントン、バスケットボール、ソフトバレーボール など  
田無駅南口から徒歩4分



多摩北部  
都市広域行政圏の スポーツイベント

多摩六都の5つの市では、その市の市民だけでなく、皆さまに楽しんでいただけるスポーツイベントを実施しています。お気軽にご参加ください！

**小平市 ニュースポーツデー**  
ポッチャ・ユニカール・キンボールなど、毎回内容を変えています。  
日程 5月、9月、3月  
場所 小平市民総合体育館  
参加方法 当日会場へ 問合せ 小平市文化スポーツ課  
TEL042-346-9612

たまろくナビ  
スポーツイベント



ドッチビー

**東村山市 ポッチャ教室**  
初心者から経験者まで、レベルに合わせて優しく指導します。  
日程 毎月2回 場所 TAC東村山スポーツセンター  
参加方法 当日会場へ(定員60名) ※5市に在住・在勤・在学の方のみ  
問合せ TAC東村山スポーツセンター TEL042-393-9222

**清瀬市 ニュースポーツ体験会**  
ポッチャ・フラパール・スポーツリバーシ・ドッチビーなど、年齢を問わず楽しめます。  
日程 4月、6月、11月、1月 場所 清瀬市立市民体育館(下宿地域市民センター)  
参加方法 当日会場へ  
問合せ 清瀬市生涯学習スポーツ課 TEL042-497-1815

**東久留米市 ニュースポーツデー**  
ポッチャ、ラージボール卓球、ユニカールなど、比較的負担の軽いスポーツが楽しめます。  
日程 原則、毎月第2土曜日  
場所 東京ドームスポーツセンター東久留米(5月・11月はわくわく健康プラザでも開催)  
参加方法 当日会場へ 問合せ 東久留米市生涯学習課 TEL042-470-7784

**西東京市 ENJOYニュースポーツ**  
障害や年齢に関係なく、すぐに楽しめるスポーツがそろっています。  
日程 毎月最終日曜日 場所 4月～9月 西東京市スポーツセンター、  
10月～3月 西東京市南町スポーツ・文化交流センター「きらっと」  
参加方法 当日会場へ(9月、3月は申込制)  
※西東京市に在住・在勤・在学の方のみ  
問合せ 西東京市スポーツ振興課 TEL042-420-2818



TAMA☆ろくと巡礼物語! 北多摩TOKYOアニメスタンプラリー2024

本圏域が舞台のオリジナルキャラクターによるモバイルスタンプラリー&謎解き!  
5つの市をめぐる景品をGETしよう!

開催期間 10月1日(火)～11月30日(土)

アプリの景品

5か所以上:オリジナルハンドタオル+地域特産品応募券  
10か所以上:オリジナルタンブラー  
コンプリート:食事ペアチケット+ゲーム機 応募券

謎解きの景品

謎1個解く:駄菓子セット+地域特産品応募券  
最終謎を解く:食事ペアチケット+ゲーム機 応募券

景品の例  
※写真はイメージです

詳しくは、「TAMA☆ろくと巡礼物語!」事務局ホームページをご覧ください。

<http://kitatama-stamp rally.com/>(9月15日公開予定)

【主催】東京都商工会連合会 多摩観光推進協議会

