

たまろくと Mini Trip

小平市

東村山市

清瀬市

東久留米市

西東京市



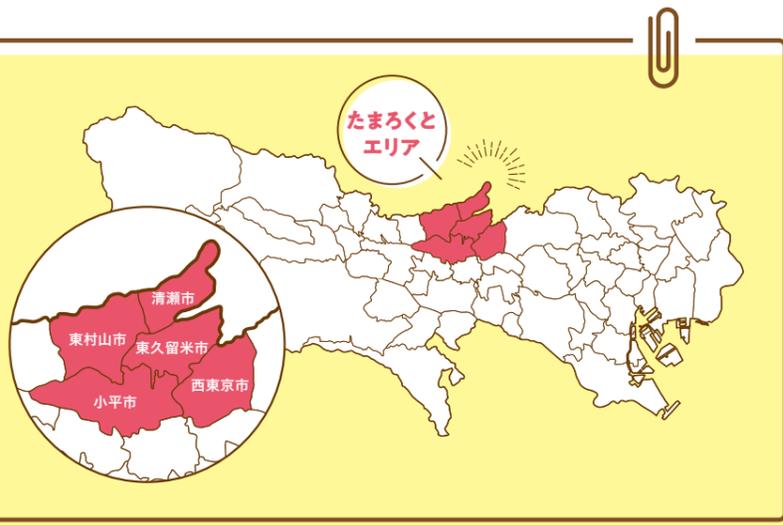


たまるくとの美味しい味覚を堪能♪

東京23区に隣接しながら「農のある風景」を保つたまるくとエリアは近年、都市型農業の新しい仕組みづくりを生み出す場所として注目を集めている。この特集では、地産地消を推進するために新しい枠組みで運営するアンテナショップやマルシェ、スタートアップを後押しするシェアキッチン型のカフェ、収穫作業などの労働を市民や観光客の手を借りることで運用する農園などを紹介。東京発の地産食材がこの時代にどのように生まれ、市民から親しまれているのかをお届けする。

たまるくって どなたところ？

小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市の5市からなる北多摩北部エリア。都内ながら自然豊かなスポットが点在し、四季折々に異なる表情を見せる。一方、西武池袋線や西武新宿線が通り、都心へのアクセスも良好とあって、住宅地としての人気も高い。都心の雑踏を抜け出し、街を散策すれば、人の暮らしと自然が調和した多摩の魅力に出合えるだろう。



カフェと直売所が併設する観光農園 ベンズファーム

小平市

カフェと直売所が併設する、3,000坪以上ある広大な観光農園。季節ごとにさまざまな野菜や果物、花が育てられ、毎日のように地域の方々や直売所に並ぶ農産物を買いに足を運んでいる。また、ブルーベリーや切り花などの収穫体験が人気で、ハイシーズンの週末ともなると県外から多くの人々が訪れ、人々の交流を生むコミュニティスペースにもなっている。

所在地 東京都小平市鈴木町1-464
営業時間 10:00~16:00
定休日 月曜日/雨天の日
連絡先 HP: bensfarm.wixsite.com/
Instagram: @bens_farm2004



農業体験ができる市民のための公園 農とみどりの体験パーク 秋津ちりりん村

東村山市

武蔵野の原風景のひとつである農村風景を保全していくことを目的に運営される公園。市民との協働活動によって野菜や果樹、花などが植えられ、開園中は誰もが自由に敷地内を楽しむことができるため、市民の散歩コースや憩いの場となっている。また収穫期には収穫体験イベントを開催するなど、市民が土と触れ合うことで自然の大切さや尊さを学べる場として機能している。

所在地 東京都東村山市秋津町1-9
開園時間 24時間(管理事務所は9:00~17:00)
定休日 年中無休(年末年始は管理者不在)
連絡先 電話:042-392-1392
HP: higashimurayama-parks.jp(東村山市立公園)



新鮮な地元産野菜や加工品が並ぶ JAの直売所

5市

ふれあい新鮮館& 小平ファーマーズ・マーケット ムーちゃん広場

たまるくと5市のすべてにJA(農業協同組合)が運営する直売所があり、生産者が直接持ち込んだ、旬の農産物を購入することが出来る。市場に流通しない珍しい野菜に出会えるのも魅力のひとつ。店内で農業者に出会ったら、直接、おいしい食べ方や選び方のコツを聞いてみよう。

JA東京みらい 未来新鮮館: 東村山・清瀬・東久留米・西東京の4か所
<https://www.ja-tokyoumirai.or.jp/agriculture/farmstand.php>
JA東京むさし 小平ファーマーズ・マーケット ムーちゃん広場
<https://www.jatm.or.jp/economy/kodaira.php>



地域情報を発信する 駅前のアンテナショップ まちテナ西東京

西東京市

田無駅の改札横に位置するアンテナショップでは、西東京市内で収穫された地場野菜はもちろん、周辺の加工品や工芸品などを作り手のパーソナリティや商品のストーリーとあわせて販売している。また、FM西東京の公開収録なども行うスタジオが併設されており、市民もこの公開スタジオを利用することもできるのもここならではの。

所在地 東京都西東京市田無町4-1-2 田無駅改札横
営業時間 平日/10:00~20:00 土曜/10:00~19:00
日曜・祝日/10:00~18:00
定休日 年中無休
連絡先 HP: machitenna.com
Instagram: @shop_machitenna



果樹園が運営するシェアキッチン&スペース

清瀬市

サニーサイドラボ

果樹園の敷地内でマルシェを始めたことをきっかけに輪が広がり、2020年よりシェアキッチン&スペースとしてスタートした。お店を始めたい、またはワークショップや展示会、教室を開催したいという地域の方々にはスタートアップの場として店舗を開放している。通年では地域の農作物や季節のスムージーを提供しながら、日替わり、曜日替わりでさまざまな食事やスイーツを楽しむことができる。

所在地 東京都清瀬市中清戸4-1031 セキ園芸 敷地内
営業時間 10:00~15:30(曜日により開店、閉店時間が異なる)
定休日 月曜日/木曜日(月曜・土曜は不定期に営業)
営業時間・定休日について詳しくは下記Instagramにて
連絡先 Instagram: @sunnyside_lab

本屋さんの中にある “FRESH&LOCAL”なマルシェ 野崎書林

東久留米市

東久留米駅前にある書店内に、地域の農産物や加工品をあつかうマルシェがオープンしたのは2020年の春頃だ。地域で収穫された野菜や特産品、クラフトなどが並び、年々品揃えが充実。またマルシェ内の一部にも書籍コーナーを設置。本屋とマルシェという、あるようでなかった異業種の組み合わせによって新しい消費体験が生み出されている。

所在地 東京都東久留米市本町1-3-1 東久留米本町ビル 1F
営業時間 10:00~21:30
定休日 年中無休
連絡先 Instagram: @nozakishorinmarche





小平市

KODAIRA City



市民に愛される憩いの場。散策の休憩にも

小平市立中央公園

「小平グリーンロード」コース内の小平市内で一番大きい公園。昔は見渡す限りの桑畑だった場所が整備され、公園として生まれ変わった。西武国分寺線鷹の台駅近くの立地で、電車を間近に見られるトレインビュースポットとしても人気。66,327㎡の敷地には、市民総合体育館や野球場、陸上トラック、テニスコートなどの運動施設があるほか、子どもが遊べる遊具広場やじゃぶじゃぶ池も完備。子どもからお年寄りまでが集う街の憩いスポット。

所在地 東京都小平市津田町1-1-1
連絡先 042-346-9556

四季折々の自然やアートを楽しめる散歩道

小平グリーンロード

「美しい日本の歩きたくない 500選」、「新日本歩道紀行100選『水辺の道』」に選定された21kmに及ぶ水と緑の散歩道。玉川上水、野火止用水、狭山・境緑道、都立小金井公園を結び、小平市をぐるりとつなぐ。起伏が少なく、ウォーキングはもちろんのこと、シェアサイクルを利用したサイクリングもオススメ。小平駅から花小金井駅間の緑道にある、小平市にゆかりのある近代彫刻家・齋藤素庵のブロンズ像16基17作品が展示された「齋藤素庵・彫刻の小径」は必見だ。他にも、気になるショップに立ち寄ったり、農家の直売所で採れたての作物を買ったり、公園でひと休みしたり、と気の向くままに散策してお気に入りのコースを見つけよう。



所在地 玉川上水緑道、野火止用水、狭山・境緑道、都立小金井公園を結ぶ約21km
連絡先 こだいら観光まちづくり協会 042-312-3954



色とりどりの花を咲かせる紫陽花の名所

あじさい公園

小平駅から徒歩5分、狭山・境緑道沿いの遊歩道にある公園。昭和48年に紫陽花の名所を目指して誕生した。園内には、約40種、1,500株もの紫陽花が植えられ、開花シーズンの6月には鮮やかに咲き乱れる。毎年開花期間中に、紫陽花の剪定や挿木講習会などが開催されるほか、夜間のライトアップも実施され、色とりどりの花が光に照らされた幻想的な美しさは必見。

所在地 東京都小平市美園町1-25-23
連絡先 042-346-9556

東村山市

HIGASHIMURAYAMA City

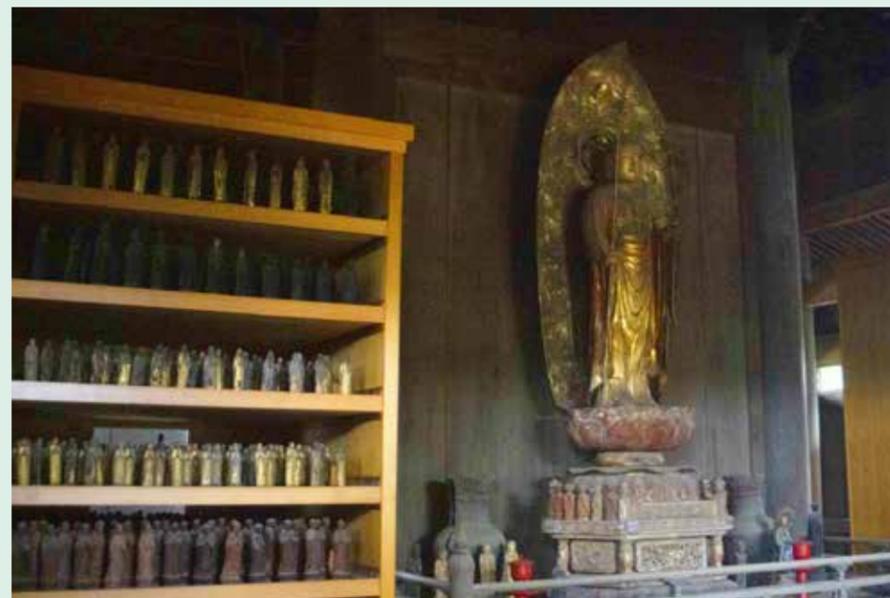


都内最大規模の花菖蒲が楽しめる 北山公園

新東京百景に選定された、狭丘陵の東側、八国山緑地を背景に広がる自然公園。春は桜、夏には蓮、秋には曼珠沙華が開花するなど、四季折々の花が楽しめる。特に、初夏、約600種類10万本の花菖蒲が咲き乱れる姿は圧巻。毎年6月上旬から中旬の開花時期に合わせて開催される「東村山菖蒲まつり」は市内外から訪れる人々で賑わう東村山市の一大イベント。出店では武蔵野うどん・東村山黒焼きそばなどの地元名物が味わえるほか、夜間には花菖蒲のライトアップも行われる。さらに、園内の水辺に集まるカワセミを始めとした野鳥もこの公園の魅力のひとつとなっており、バードウォッチングスポットとしてもオススメ。



所在地 東京都東村山市野口町4-50
連絡先 042-394-1988



東村山が誇る、国宝建造物 正福寺地蔵堂

約600年前に建立された禅宗様建築で、都内では唯一の木造の国宝建造物。堂内には江戸時代の地蔵信仰による約1,500体もの子地蔵が奉納されており、地元では千体地蔵堂とも称される。外観は常時見学可能だが、堂内の一般公開は、6月の菖蒲まつり、8月の一般公開日、11月の地蔵まつりの年3回のみ。地蔵まつりでは東村山市無形民俗文化財である雅楽・浦安の舞が奉納され、住職とボランティアガイドが解説を実施してくれる。

所在地 東京都東村山市野口町4-6-1
連絡先 042-391-0460
HP:shofuku-ji.org



老舗が醸す、東京の地酒を味わう 豊島屋酒造

1935年に設立された東村山が誇る醸造元。数少ない東京都内にある酒蔵の中で最も歴史があり、醸造するお酒は東京発の地酒として人気高い。全国新酒鑑評会にて幾多の金賞を受賞している銘柄「金婚」は、明治神宮と神田明神、東京二大神社の御神酒として納められている唯一のお酒。また、酒が生まれる酒蔵を、縁をつなぐ場所にしたいという思いから、蔵人自らの解説による酒蔵見学会の他、毎月醸しの場での角打ちやワークショップなど様々なイベントなどを開催している。

所在地 東京都東村山市久米川町3-14-10
営業時間 平日/9:00~17:00
土日祝/13:00~17:00
定休日 年末年始 臨時休業あり
詳しくはHP・SNSをご確認ください。
連絡先 042-391-0601
HP: toshimayasuzou.co.jp
Instagram: @toshimaya_shuzo



清瀬市

KIYOSE City



生命で溢れる川辺の散歩道

柳瀬川回廊

柳瀬川の清らかな流れに沿って巡る、約4kmにわたる水と緑の回廊空間。柳瀬川流域の水辺、緑、親水施設、文化財を、遊歩道によりネットワーク化することを目的として整備された。回廊には、カタクリの群生地である中里緑地保全地域、かつての清流を復活させた清瀬せせらぎ公園、水仙の鑑賞地で武蔵野の雑木林を再現した清瀬金山緑地、カワセミなどの野鳥が観察できる金山調節池、この地域の自然や環境を観察できる公園としてつくられた清瀬水再生センター内の清瀬下宿ビオトープ公園など、各所で貴重な動植物が生息し、豊かな生態系が育まれている。市民と生き物たちの憩い場となっている川辺を歩きながら、自然探訪を楽しんでみよう。



所在地 梅坂橋から清瀬市下宿ビオトープ公園までの約4km
連絡先 清瀬市都市整備部 水と緑と公園課公園係 042-497-2098



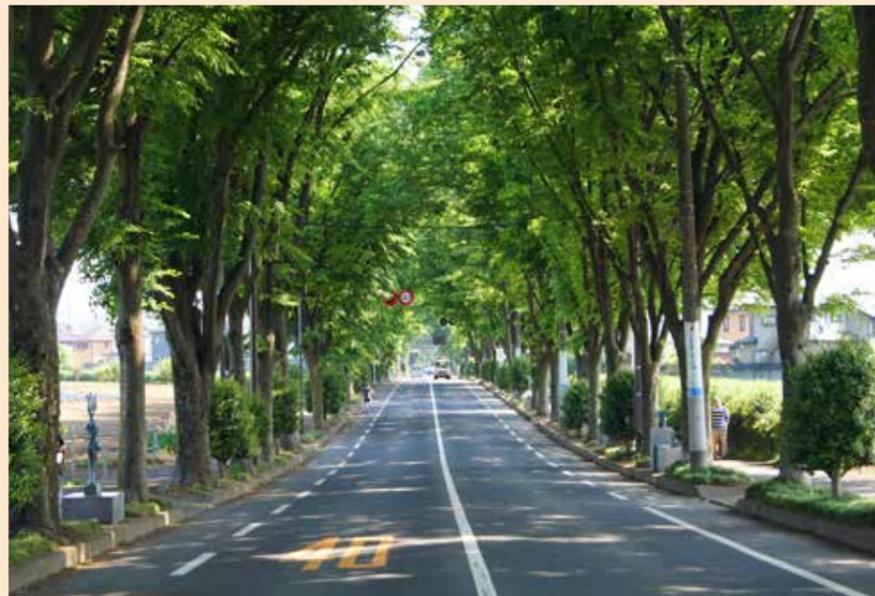
けやきのトンネルが美しい 清瀬のアートストリート

けやき通り

約150本のけやきが立ち並ぶ清瀬市のシンボルロード。通りの両側約1kmにわたって国内外の著名な作家たちの彫刻作品24基が並び、「ケヤキロードギャラリー」として市民に親しまれている。時間や季節の移ろいによって変化するアートの表情を味わえるのは、野外ギャラリーならではの。また、通り沿いにはある清瀬市郷土博物館では歴史や文化など、清瀬市について学べる展示を無料で観覧できるのも嬉しい。(※一部有料特別展を除く)

所在地 西武池袋線清瀬駅北口から旭が丘通りまでを結ぶ約2.7kmの市道

連絡先 清瀬市都市整備部 道路交通課道路交通係 042-497-2090



武蔵野の原風景を今に残す 農ある風景

(ひまわりフェスティバル・直売所)

約24,000㎡の広大な農地に約10万本のひまわりが咲き誇る都内最大級のひまわり畑。元々緑肥として栽培されていたひまわりが一斉に出現する景観が評判となり、2008年からフェスティバルとして毎年期間限定で農地が一般開放されるように。期間中は、写真コンテストや、近隣の畑で採れた野菜、ひまわりの切り花の販売などが行われている。農地が多く残る清瀬市では、農産物直売所が数多く点在しているので、市内探索の楽しみのひとつとして新鮮な農産物を味わってみて。

所在地 清瀬市下清戸3丁目の農地 (ひまわりフェスティバル会場)

連絡先 清瀬市地域振興部 産業振興課農政係 042-497-2052

農産物直売所については下記URLをご参照ください。
(<https://www.city.kiyose.lg.jp/sigotosangyou/chikiisinkou/1010300.html>)



東久留米市

HIGASHIKURUME City



武蔵野の原風景を再現した緑の公園

都立六仙公園

北多摩地域の緑の拠点として計画され、武蔵野の原風景を再現し、東京の名湧水にも選ばれている南沢緑地の水源涵養地として、また災害時等の避難広場としての防災機能をもった公園として整備が進められている。現在は一部開園されていて、芝生広場や地下水を利用した水盤が設置されたわき水広場がファミリーに人気。公園の一部は、縄文時代中期の集落跡である六仙遺跡の上であり、出土品の一部は東久留米市郷土資料室に展示されている。

所在地 東京都東久留米市中央町3丁目
連絡先 042-475-1031



地域に親しまれる湧水の守護神 南沢氷川神社

都内では唯一「平成の名水百選」にも選定された南沢湧水群の高台に位置し、古くから湧水の守護神として祀られてきた神社。境内では、南沢湧水群の湧水点が発見できる。近くからは土器、やじりなどが出土していることから、古くから人が住み、また崇拜対象の場所となっていたことが想像できる。江戸時代初期から伝わる郷土芸能・南沢獅子舞が4年に一度、境内で奉納される。手を清める手水舎に花を浮かべた花手水が華やかで美しいと評判。

所在地 東京都東久留米市南沢3-5-8
営業時間 9:00-12:00/13:00-16:30
連絡先 042-471-1542
HP: hikawa-jinja.jp
Instagram: @minamisawa_hikawajinja



希少な野鳥や花を眺めながら川沿いを歩く 落合川と南沢湧水群

都内有数の清流として知られる落合川と市内外から湧水を求めて訪れる人が絶えない落合川流域の南沢湧水。2008年には、環境省の「平成の名水百選」に都内で唯一選定され、「水のまち東久留米」の名前が全国に知れることになった。一時は汚染が進んだ落合川だが、再生に努めた市民と行政によって川の浄化と緑の再生が実現。今ではホトケドジョウなど少なくとも4種の絶滅危惧種が生息するなど、周囲に広がる林と水辺が一体となり、豊かな生態系が育まれている。落合川と南沢湧水群をめぐる全行程約3.5キロメートル、歩行時間約50分の水の回廊では、野鳥や花を眺めながら川沿いを探索できる。「落合川いこいの水辺」で水遊びを楽しむ子どもたちの姿は夏の風物詩のひとつ。



所在地 南沢湧水群:
東京都東久留米市南沢3丁目
連絡先 042-470-7777



西東京市

NISHITOKYO City



太古の暮らしに思いを馳せる縄文遺跡 したのや縄文の里

南関東最大級の集落遺跡として2015年3月に国の史跡に指定された「下野谷遺跡」。縄文時代中期(約5千~4千年前)の環状集落跡で、これまでの調査では450軒もの住居跡が発見されている。現在は遺跡の一部が、「したのや縄文の里」として一般開放されていて、子どもが遊ぶ原っぱの地下には発掘されないままの縄文時代の集落が眠る。敷地内には2棟の竪穴住居が復元され、中央には火をたく炉も。竪穴住居の中に入ることができる内部公開日が設定されているので西東京市のホームページをチェックしよう。また、火おこしや、まがたま作りなどの縄文体験や下野谷遺跡から出土した土器などの展示、様々なステージパフォーマンスが楽しめる「したのや縄文の里 秋まつり」は多くの人で賑わいをみせる。



所在地 東京都西東京市東伏見6-4
連絡先 042-420-2832
(田無第二庁舎 窓口)



たくさんの神様が鎮座する
パワースポット

東伏見稲荷神社

「関東のお稲荷様」と呼ばれる朱色の鳥居が印象的な神社。千本鳥居で有名な京都の総本宮「伏見稲荷大社」の協力を経て、昭和4年に御分祀として創建。それをきっかけに「東伏見」という地名が生まれたとも言われる。朱色に輝く社殿は、東京都民の公募によって選ばれる新東京百景のひとつになった。社務所で購入できるお守りには、願いを成就させる「夢結び」、道中の安全を祈願する「自転車守り」やペットの健康を願う肉球型の「ペット守り」も。

所在地 東京都西東京市東伏見1-5-38
営業時間 9:00~16:00(御祈祷の受付時間)
連絡先 042-461-1125
HP:higashifushimi-inari.jp



郷土資料室で 西東京の歴史と文化を紐解く

西東京市郷土資料室

廃校になったコンクリート校舎の一部を利用した郷土資料室。考古、歴史、民俗の資料など、西東京市の歴史と文化が5つの展示室(教室)にわたって紹介されている。深鉢形土器や石鏃など、国指定史跡の下野谷遺跡からの出土品が見応えあり。他にも、鎌倉・室町時代の板碑、江戸時代の民具など、時代別にバラエティ豊かなラインナップだ。西東京の歴史を描く手作りジオラマは市民との協働で作られたもの。

所在地 東京都西東京市西原町4-5-6
西原総合教育施設 2階
営業時間 水曜日~日曜日 10:00~17:00
※祝日も開室
連絡先 042-467-1183



エリア マップ

東村山市

HIGASHIMURAYAMA City

- ① 農とみどりの体験パーク
秋津ちろりん村 P.2
- ② 北山公園 P.6
- ③ 正福寺地蔵堂 P.7
- ④ 豊島屋酒造 P.7

東村山市
公式キャラクター
ひがっしー



小平市

KODAIRA City

- ① ベンズファーム P.2
- ② 小平グリーンロード P.4
- ③ 小平市立中央公園 P.5
- ④ あじさい公園 P.5



小平市
シンボルキャラクター
ぶるべー



たまろくと(多摩六都)の愛称は1993年に名づけられました。
その後、2001年に旧田無市と旧保谷市が合併し、西東京市が
誕生、5市となりました。



清瀬市

KIYOSE City

清瀬市公式キャラクター
ニンニンくん

- ① サニーサイドラボ P.3
- ② 柳瀬川回廊 P.8
- ③ けやき通り P.9
- ④ 農ある風景 P.9
(ひまわりフェスティバル・直売所)



東久留米市地域資源
PRキャラクター
湧水の妖精
るるめちゃん

東久留米市

HIGASHIKURUME City

- ① 野崎書林 P.3
- ② 落合川と南沢湧水群 P.10
- ③ 都立六仙公園 P.11
- ④ 南沢氷川神社 P.11

西東京市

NISHITOKYO City

- ① まちテナ西東京 P.3
- ② したのや縄文の里 P.12
- ③ 東伏見稲荷神社 P.13
- ④ 西東京市郷土資料室 P.13



西東京市
マスコットキャラクター
いこいな
©シンエイ/西東京市





5市の詳細な観光情報はこちらをチェック!

小平市

KODAIRA City



<https://www.city.kodaira.tokyo.jp/charm/charm.html>

東村山市

HIGASHIMURAYAMA City



<https://www.city.higashimurayama.tokyo.jp/citypromotion/index.html>
シティプロモーションサイト

清瀬市

KIYOSE City



<https://www.city.kiyose.lg.jp/bunkasportskankou/shinaimidokoro/index.html>

東久留米市

HIGASHIKURUME City



<https://www.city.higashikurume.lg.jp/1007337/index.html>

西東京市

NISHITOKYO City



<https://www.city.nishitokyo.lg.jp/daisuki/spot/index.html>

たまろくナビ

TAMAROKU Navi



<https://www.tama6.jp/>
(多摩北部都市広域行政圏協議会)

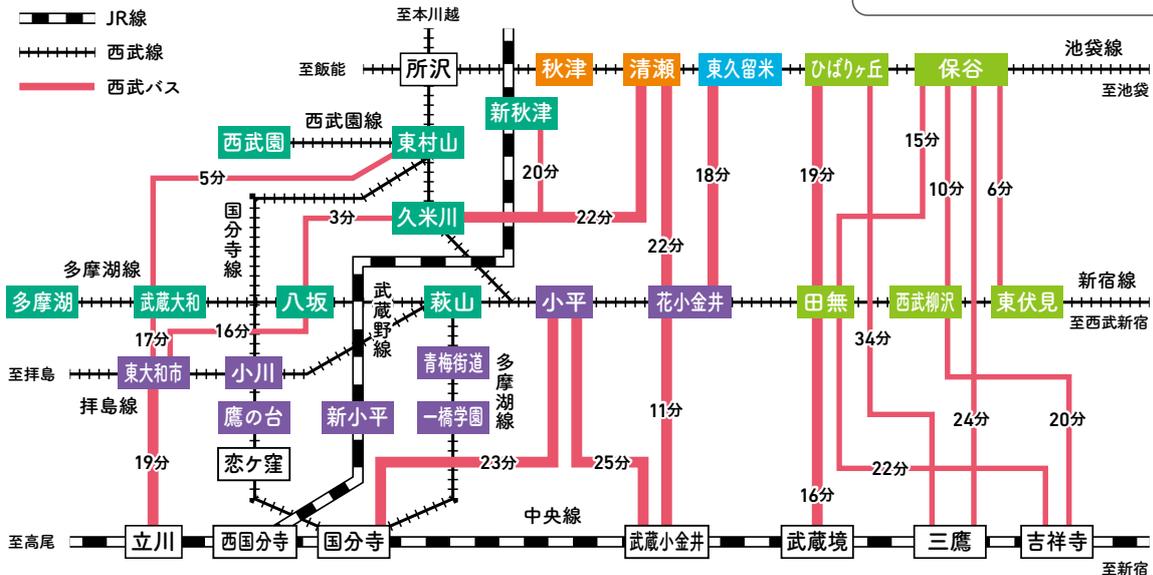


たまろくとアクセスガイド

バスの運行回数

- 便力度A 回数多い
- 便力度B 1時間2~3本

※ご乗車の際は時刻表・運行状況をご確認ください。
※運行回数は平日の1時間当たりの本数です。



2024年11月発行

発行/多摩北部都市広域行政圏協議会(小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市)

企画・編集・制作/株式会社ジェイコム東京 協力/西武鉄道株式会社