

ひがしむらやまのわをつたえる

# むらのわ



//日常によろこびを//  
まちに出てあそぼう!



[特集]  
ママもパパも楽しい!  
**外あそびのスゝメ**

新旧を食べ比べ むら麵大図鑑  
ハレの日のご褒美 わたしが好きなおいしいおやつ  
はじめましての新しいお店みつけた!  
むらのわサポーターズ



2020 Spring  
Vol.02

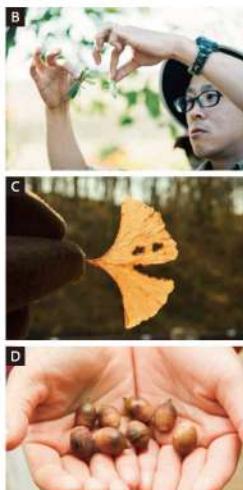
# ママもパパも楽しい！ 東村山で 外あそびの スヽメ



子どもたちが外で遊ばなくなつたといわれて久しい昨今。でも本当は、おとなにこそ自然にふれ、外の空気を思いっきり吸い込む時間が必要なのかも。そこで今回は、外あそびの魅力を、東村山で活動するあそびのスペシャリストに教えてもらいました！

## 子どもが外あそびする 3つのメリット

- 五感の刺激で感性が豊かに
- コミュニケーション能力のUP
- 成長ホルモンの分泌を促せる



A レンジャーと行くガイドウォーク。身近な自然の魅力を伝えます  
B 昆虫の不思議や楽しさを解説をしてくれることも  
C 顔みたいな葉っぱを探してみよう  
D どんぐりは大きさも形も千差万別



## 川と一緒にに入って ガサガサしませんか？

初夏、水田で鳴くトウキョウダルマガエルの声に感動！夏、水路でザリガニ釣りに夢中！初秋、水辺のトンボ類を追跡！冬、鳥類の生きる姿に忘我！11月までの原則第2土曜午後開催の「北山いきものクラブ」の魚の水槽展示でお会いしましょう！



北川かつばの会  
清水さん



A 北山わんぱく夏まつりでは  
カヌーが登場 B 稀少な生き  
ものを探そう C 周辺に生息  
する魚の水槽展示



## いつもの公園には 不思議が いっぱいです



都立狭山公園パークレンジャー  
NPO birth 杉山さん

公園には、いろいろな自然のものが落ちています。春は桜の花びら、夏はセミの抜けがら、秋はどんぐり、冬は落葉。両手いっぱいに集めてみると、子どもたちはもちろん、なぜか大人も楽しい気持ちになります。まずはひとつ、拾ってみましょう。



### 都立狭山公園 ●とりつさやまこうえん

TEL 042-393-0154  
都立狭山市多摩湖町3-17-19  
¥入園自由 MAP P14A1

\*生態系の保全のため、公園内での動植物の採集や外から持ち込んだ生きものを放すことは固く禁止されています。



一般社団法人COLOR-P  
町山さん

## 公園で遊ぶっていより 冒険するって感じ！

いつも使ってるボールやおもちゃから離れて、自然の中に入って地面を踏みしめる音、風で葉っぱがこする音、生きものの鳴き声、いろんな音を集めながら歩く。落ちている木や枝で秘密基地を作るのもいいかも。自然が教えてくれる遊びがそこにはたくさんあるよ！

**都立八国山緑地** ●とりつはちこくやまりょくち  
042-393-0154 (狹山公園パークセンター／8:30～17:30) 東村山市諏訪町2・3、多摩湖町4  
¥入園自由 ↗MAP P14A1



プレーパークは富士見児童館横の雑木林で毎月第2土曜10～14時(雨天中止)に開催



毎年8月に開催される水鉄砲大合戦。2019年は123人が競技に参加して盛り上りました

## 自分の責任で自由に遊ぶ。 子どもの輝く場です。



東村山プレーパーク  
ハルヨさん

「何やって遊んだらよいの？」と言った子がのびのびと遊びだすプレーパーク。穴掘り、火起こし、チャンバラ、ターザンロープ…お気に入りを見つけ、自分なりのやり方で遊びます。大人たちは遊びを準備し見守り、危険には介入して子どもと話し合います。

**都立東村山中央公園** ●とりつひがしむらやまちゅうおうこうえん  
042-392-7322 東村山市富士見町5-4  
¥入園自由 ↗MAP P14A2

## 雨の日でも安心 屋内 あそびの場

天候に左右されず、安心して楽しめる人気の屋内スポットがこちら。動いたり、さわったり、体験しながら親子で学ぶことができます。

### 東村山市子育て総合支援センター ころころの森

0～2歳児向けの子育てひろば。広い遊び場スペースがあり、乳幼児親子の憩いの場となっています。

●ひがしむらやましこそだそうごうしえんせんたー ころころのもり  
042-395-7280 東村山市野口町1-25-15地域福祉センター2F  
¥入場無料 Ⓜ10:00～16:00／月・日曜、祝日定休 ↗MAP P14A2



### 八国山たいけんの里

動植物などを題材とした体験学習や、下宅部遺跡の貴重な出土品を間近に見学できます。

●はちこくやまたいけんのさと 042-390-2161 東村山市野口町3-48-1 ¥入場無料 Ⓜ09:30～17:00／月・火曜定休(祝日の場合は翌日) ↗MAP P14A1



熊野公園ボランティアの会  
原さん



新旧を食べ比べ  
**むら麺大図鑑**

昔ながらの郷土食やお馴染みのご当地グルメ、そして王道ジャンル。東村山の麺料理は、お店ごとに多彩な顔ぶれを見せてれます。店主こだわりの一杯が待つ、麵めぐりへ出かけましょう。



### 黒焼そば 770円

野菜と豚のうま味が染み込んだ麺に、黒ソースの風味が効いたボリューム満点のひと皿。彩り添える紅生姜も名脇役です。



### 中華料理 ぼん天

042-393-7074 | 久米川町

●ちゅうかりようり ぼんてん 東村山市久米川町1-37-30 ①11:15~22:00 (21:15LO) / 不定休 MAP P14B1

### 黒ソースつけめん 850円

中太麺を黒ソース入りの濃厚つけ汁に絡めて食べる個性派つけ麺。隠し味の赤ワインが深いコクを生んでいます。



### ラーメン本舗まるみ

042-395-5093 | 本町

●らーめんほんぽまるみ 東村山市本町2-16-31 ①11:15~15:00、18:00~22:00 (日曜、祝日は11:30~21:00) / 月曜定休 MAP P14A1



### むら麺その壱

### 黒焼そば



地元の調味料メーカーが作る真っ黒いカムソースが特徴のご当地麺。毎年食べ歩きキャンペーンを実施し、市内の約100店舗で黒焼そばソースグルメを提供しています。

### むら麺その式

### 武藏野うどん



小麦の生産が盛んだった武藏野台地の風土が生んだ地元食。温かい肉汁に糧(かて)と呼ばれる茹で野菜を添える食べ方は、冠婚葬祭で出されていた昔のままで。



### 肉汁・天付 4L 800円

創業45余年、武藏野うどん店の有名店。毎朝、足踏みで打つ麺はコシが強く、小麦の香りが広がります。



### 手打うどん きくや

042-394-9141 | 遠田町

●てうちうどん きくや 東村山市远田町2-12-16 ①11:00~14:00 (売切れ次第終了) / 月曜定休 (祝日の場合は翌日) MAP P14A2

## 坦々麺 950円

ナツツを混ぜ込むピリ辛の肉味噌でいただく一番人気メニュー。昔ながらの中太ストレート麺と相性抜群です。



### 麵藏もみじ

042-394-3003 | 栄町

●めんぐらもみじ 東村山市栄町2-7-29

○11:30~14:30、18:00~21:30 / 火曜定休

MAP P14B2



## 【むら麵その肆】

### パスタ



東村山の洋食店やイタリア料理店は、値段もリーズナブルで子育てママたちに人気。なかでもKitchen KEIJIは、オールラウンドに揃う洋食とワインが好評です。

## 手作り鶏つくねとお野菜の フォー ランチセット1078円

鶏ガラベースのスープにたっぷり野菜と味噌入り自家製つくねが付く一杯。仕上げにナンプラーとゴマ油で香りづけ。



前菜二種  
ドリンク  
で付きます  
おで

### アジアン酒場 ABHIMANI

042-208-6333 | 本町

●あじあんさかば あびまーに 東村山市本町3-6-14 ○11:00~14:30、18:00~24:00 (最終入店は~22:00) / 日曜定休、不定休あり MAP P14B2



## 【むら麵その参】

### ラーメン



地元民に愛され続ける個人経営のラーメン店が点在する東村山。久米川界隈の人気店、麵藏もみじは、「毎日食べても飽きない」と常連客に評判です。

## 鉄板ナポリタン!! 1210円

昔懐かしの具だくさんナポリタンをアツアツの鉄板でジュワッと焼き上げます。とき卵と和えてよりまろやかな味に。



### kitchen KEIJI

042-395-3325 | 栄町

●きっちんけいじ 東村山市栄町2-31-1 竹田ビル1F ○11:00~15:00、17:00~22:30 (日曜、祝日は~22:00) / 月曜定休 MAP P14B2

## 【むら麵その伍】

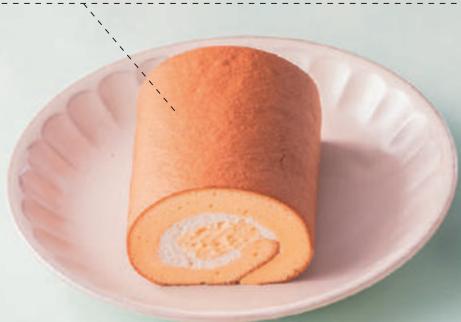
### フォー



米粉麺のフォーは、言わずと知れたベトナムの国民食。アジアン酒場 ABHIMANIでは、エキゾチックかつ日本人好みのクセのない創作フォーが楽しめます。

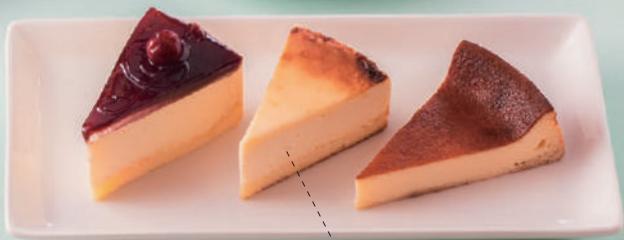
**A ロートンヌの Ko-tatsuロール**  
1296円

バニラの香り際立つカスタードと生クリームの贅沢な甘さがたまりません。ふわふわのロールケーキは、わたしにとってご褒美です。



**B シャモアの 莓のタルト**  
1個480円 ※1月初旬～5月下旬限定

新鮮でジューシーな苺がたっぷり乗って心が躍ります。さっくりとした生地とも相性抜群で、何度もリピート買いしたくなる味です。



**C 赤ずきんの チーズクッキー**  
864円

ほんのりチーズのほろほろパイにたっぷり粉砂糖の甘さが絶妙。誕生日や友だちへの贈り物に必ず手にする、わたしの大好物です。



保育士  
蘭さん

**D アンシャンテの チーズケーキ**  
1個290円～(レアチーズ、ミロワール、ベイクドチーズ)

濃厚なチーズの風味から素材のよさがじんわり伝わります。種類豊富なチーズケーキを家族や友人と食べてワイワイするのが恒例です。



てまひま基地  
チカさん

# ハレの日のご褒美 わたしが好きな おいしいおやつ

家族に友人、そして自分にも、たまにはご褒美をあげたくなります。そんなとき、誰かの思い出が詰まったおやつに出会えたら、いつもの暮らしに特別な瞬間が訪れるはず。東村山には親しみ深いおやつがいっぱいです。



**A ロートンヌ 秋津店**

30種以上の美しいケーキや焼き菓子、パンが揃う人気店。五感すべてで堪能できるスイーツを心がけ、ひとつひとつ作っています。



●ろーとんぬ あきつてん ☎042-391-3222  
✿東村山市秋津町5-13-4 ○10:00～12:00、  
13:00～21:00／水曜定休 ↗MAP P14B1

**東村山ブランド「里に八国」**

地元で培われてきた食文化を掘り起こし、自慢の味や厳選された品々を認定する地域ブランド。2019年には「そばの実カフェsora」の「東村山里のそばの実クッキー」が仲間入りしました。



<http://www.shoukoukai.or.jp/satohachi/>

**E だんごのいづみ屋**

地元で33年目を迎えるだんご屋さん。早朝から仕込む作りたての種類豊富なだんごは、保存料不使用で昔ながらの製法です。



●だんごのいづみや ☎042-392-7638 ✿東村山市栄町2-5-10 ○8:00～17:00(売切れ次第終了)／火曜は不定休あり ↗MAP P14B2

**E いづみ屋の みたらしだんご**  
1本64円

値段がお手ごろなうえに種類が豊富で、ママ同士の集まりでよく持ち寄っています!どのおだんごもおいしくて、選ぶのが楽しい!



紙芝居師  
あんちさん

**F 餅萬の 莓大福**  
1個250円 ※1月下旬～3月中旬限定

お餅の塩気があんと苺の甘さを引き立てます。小ぶりに見えて満足感があり、濃いめのお茶と一緒にいただけばお腹も心も満たされます。



サンディッシュ 小屋  
秋房さん



**G あかぎの 上生菓子**  
1個230円

季節のお菓子は日本独特の文化。ゲストハウスに泊まりに来る外国人にも好評です。四季の変化を感じながら味わいたいですね。

Junctionhouse  
Tokyo  
クララさん



**H 清水屋の 千体地蔵最中**  
1個200円

やさしい甘さの粒あんに柔らかい求肥が入っていて食感もお気に入り。お地蔵さまの柄もかわいいので贈り物にも愛用しています。

美術作家  
モモコさん

## シャモア洋菓子店 久米川店



●しゃもあようがしてんくめがわてん  
④042-313-3474 東村山市栄町2-37-8 104号 ①10:00~20:00 (日曜は~19:30) /火曜定休 **MAP P14B2**

B

## 赤ずきん 久米川店

創業45年、レトロな看板が目印の洋菓子店。毎日丁寧に手作りする自慢のパイ生地のクッキーは、根強いファンも多く人気です。



●あかずきんくめがわてん ④042-394-3202 東村山市栄町1-10-24 ①10:00~19:00/火曜、第1・3月曜定休 (祝日は営業する場合あり) **MAP P14B2**

C

## 欧風菓子 アンシャンテ

芳醇なチーズで作ったケーキを常時数種類揃えるチーズケーキ専門店。ベイクドチーズは閉店当時から人気の看板商品です。



●おうふうがし あんしゃんて  
東村山市栄町3-14-7 パストラル1F ①11:30~22:00 /水曜定休 (祝日の場合は営業) **MAP P14B2**

## 和菓子処 餅萬 西口本店



●わがしどころ もちまん にしごちほんてん  
④042-391-0013 東村山市野口町1-17-3 ①9:00~18:30/無休 **MAP P14A1**

F

## 菓子処あかぎ 久米川店

「武藏野想菓」をテーマに、武藏野のわらべ唄など、地域色のある菓子を多数販売。厳選素材と職人の技で伝統を守っています。



●かしどろあかぎくめがわてん  
④042-396-1606 東村山市栄町2-37-3 ①9:00~19:00/無休 **MAP P14B2**

G

## 御菓子司 清水屋

国宝・正福寺地蔵堂近く、大正末期から3代続く和菓子処。自家製の小倉あんと地元の農産物を組合せた和菓子も作っています。



●おんかしし しみずや ④042-391-0172  
東村山市野口町2-4-1 ①9:30~18:30/水曜定休 **MAP P14A1**

H

2019年6月OPEN

## 牛料理にくや

①042-313-3819 | 栄町

宮崎県・岡崎牧場から一頭買入する黒毛和牛の店。人気のザブトン炙り1800円は、刺身のように舌の上でとろける極上の食感。希少な部位をリーズナブルに楽しめます。



**Food**

お肉に合うワインも豊富に揃えております

●ぎゅうりょうにくや 香東村山市栄町2-30-9 2F ①17:00~24:00／月曜定休、臨時休業あり  
MAP P14B2

2019年7月／10月OPEN

## 一丁目酒場 学／空

①042-306-3411 | 野口町

東村山駅西口を盛り上げたいと、隣同士に2店の酒場をオープン。「学」は岩手の朝びき地鶏の炭火焼鳥1本150円均一が自慢の店。「空」では、お安く昼飲みができます。



●いっとうめさかば がく／そら 香東村山市野口町1-2-4 ①11:30~14:00、17:00~24:00(日曜は~23:00)／無休 MAP P14A1

2019年7月OPEN

## 手料理飲み処 じゃじゃ馬

①042-306-1878 | 本町

ママとちいママの二人三脚で営む小料理屋。手作りのお通しに胃袋が掴れます。愛のムチに打たれたいお客様が後を絶たないとか。豊富に揃う日本酒や自家製コーヒー焼酎も。



**Food**

気軽に  
おしゃべりしに  
いらして  
くださいね

●てりょうりのみどころ  
じゃじゃうま 香東村山市本町2-4-58トマビル2F ①17:00~24:00／不定休 MAP P14A1

# はじめましての 新しい お店 みつけた!

2019年も賑やかな久米川界隈から、東村山駅周辺まで幅広いエリアにニューショップが続々オープン。これから話題になること間違いないの、おいしいお店をご紹介します。

2019年7月OPEN

## CRAZY

①042-201-1794 | 栄町

食事もできるアットホームなラウンジバー。明るい女性スタッフが2人で切り盛りして、お子さま連れでも、女性だけでも大歓迎。スペース貸しにも柔軟に対応しています。

●くれいじー 香東村山市栄町2-11-21ミツオキビル1F ①無休 MAP P14B2

**Food**

看板メニューは  
CRAZYと  
ローストビーフです

Food

日替わり  
ランチは、  
毎日変わります



2019年9月OPEN

## kitchen blue grove

①042-315-8252 | 本町

ホテルコックとして腕を磨いた地元在住の店主が営む洋食屋さん。名物のカダイフ巻きエビフライ(ランチセット900円)は、極細麺状の生地を包んで揚げる手の込んだ一品で驚きの新食感。鳴門の天然塩で召し上がり。



●きっちんぶるーぐろーぶ 香東村山市本町4-6-16 ①11:30~14:30、16:30~20:00／日曜、祝日定休 MAP P14A2

## Food

**2019年9月OPEN**

**MAU PAN**

070-2835-2952 | 栄町

食事パンを中心としたパン屋さん。もちもちのしっとりとしたパンは、長時間発酵により小麦のうま味がたっぷり。いわばハードとソフトのいいとこ取りで、近所のママたちに早くも話題です。

●まうばん 香東村山市栄町3-32-17  
①10:00~18:00 (パンがなくなり次第終了)  
／月・日曜定休 **MAP P14A2**

思わず舞ってしまうようなパンを目指します

**Food**

**2019年11月OPEN**

**さくら茶屋**

042-306-1141 | 久米川町

老舗調味料メーカーが直営カフェを開店。工場できたてソースを特注の太麺に絡める元祖・黒焼そば790円はじめ、復刻黒カレーや多種多様なお試しソースを楽しめます。

●さくらちゃや 香東村山市久米川町3-28-2 ①11:00~商品がなくなり次第閉店／不定休 **MAP P14B1**

大判チップスやチーズハットクも大人気!

**Food**

## Cafe

**2020年1月リニューアル**

**酒処 雅**

042-203-3079 | 本町

地元の店で修行を積んだ店主が満を持して開店。米粉を炭酸水でといて揚げる鶏の唐揚500円や仕入れに合わせた刺身盛り900円など、ひと手間かけた料理が豊富に揃います。

●さけどころ まさ 香東村山市本町1-20-20 ①11:30~14:00、17:30~23:00 (土・日曜、祝日は夜のみ)  
／不定休 **MAP P14A2**

厳選した日本酒と焼酎もおすすめです

**Food**

**2020年3月OPEN**

**Kitchen neco**

042-306-4472 | 久米川町

女性パティシエがオープンした、食事もスイーツも楽しめる住みびらきカフェ。キッズスペースも完備し、のんびり会話を弾みそう。人気メニューは、地元農家の新鮮野菜で手作りするキッシュプレートランチ 880円。

●きっちん ねこ 香東村山市久米川町3-27-8 ①10:30~20:00 (19:30LO) /火曜定休 **MAP P14B1**

キャロットケーキもおすすめです!

**Cafe**

## 地域がつながる サードプレイス

さまざまな「ひと・もの・こと」の交流を通して、新しい出会いや発見が生まれる「場」が、東村山に続々とひらかれています。家庭や学校、そして職場。暮らしの間に、新しい自分の居場所をつくってみませんか。



空き家だった2棟の家屋を再生した文化複合施設。シェアキッチン、コミュニティスペース、アトリエほか、5月に公園のような庭が完成予定。

●えんひらくにわ ももとせ 香東村山市久米川町4-46-1 ①施設により異なる  
**MAP P14A1**



広々とした空間と豊富な設備を柔軟に使って多様なシーンで利用できます。オープンな交流でお互いの価値を高め、社会に変化を。

●しぇあおひすい-むすび- 香東村山市栄町2-9-32 晴正ビル301号 ①ビジター利用30分275円 ②9:00~23:00 (20:00までに予約がなければ~21:00) / 不定休 **MAP P14B2**



野外料理研究家が運営するゆるいシェアオフィス。ビジターも参加できる会員の持ち込み企画で交流も盛んです。

●ここっとおふいす 香東村山市本町2-12-1 サンライトビル3F ①1ヶ月会員9000円 **MAP P14A1**



## 一本堂 久米川駅前店

専門店の食パンとジャムで、毎日をハッピーに過ごしませんか。プレゼントにも喜ばれています。開店時間には全種類ご用意しています。ご予約可。

- いっぽんどう くめがわえさまてん ☎042-313-0017 東村山市栄町2-8-11 Ⓛ09:30~19:00/第1・3・5日曜定休 ☎なし ↗MAP P14B2



## エネクス

地産地消の「でんき」を推進。電気とガスや灯油とセットでお得なマイエナシープランも。私たちのエネルギーがまちのエネルギーになります。

- えねっくす ☎042-397-5111 (お客様サービスセンター) 東村山市本町2-19-4 Ⓛ09:00~17:00/無休 ☎なし ↗MAP P14A1



## 植木屋 紋

お庭のお手入れを承っています。剪定は1本からでもOK。本誌をご覧になった方は、お庭の植木の消毒サービスと、お見積りの際に鉢植えプレゼント!

- うえきや さずな ☎080-2235-7002 東村山市富士見町4-13-2 Ⓛ08:00~18:00/無休 ☎なし ↗MAP P14A2



## ウチノ板金

屋根や雨どいの修理・メンテナンスなどの工事を誠実に承ります。ドローンを使ってリアルタイムで状態を確認できる無料点検サービスも。

- うちのばんきん ☎042-391-5251 東村山市久米川町5-8-40 Ⓛ08:00~18:00/日曜定休 ☎なし ↗MAP P14B1



## Encuentro

石窯で焼くナポリピッツアとワインが看板の洋食居酒屋。おすすめはパリパリ食感のマルゲリータ。リニューアルでゆったり明るくなりました!

- えんくえんとろ ☎042-313-0570 東村山市栄町2-30-5 ポローニア1F Ⓛ17:00~24:00/不定休 ☎なし ↗MAP P14B2



## 恩多町の整骨院

色々な視点を使って、楽しみながら変化を実感できるメニューを考案。一人ひとりの体のお悩みに、誠実に寄り添っていきます。

- おんたちょうのせいこついん ☎042-306-3011 東村山市恩多町3-28-1金子ビル102 Ⓛ09:00~12:00、13:00~19:00/水曜午後、日曜定休 ☎なし ↗MAP P14B2

# むらのわ サポーターズ



## 菊池工業所

お住まいの「困った」を「よかったです」に替える最良のご提案を心がけています。水まわりを中心にも、全体のリフォームを承ります。

- きくちこうぎょうしょ ☎042-391-5277 東村山市久米川町3-15-1 Ⓛ08:00~18:00/日曜、祝日、第2・4土曜定休 ☎2台 ↗MAP P14B1



## グッドジョブ

外壁塗装は400種以上の色見本から周りの景色との調和も考えたご提案を。ドローンによる屋根点検、水まわり改修もお任せください。

- ぐくじょぶ ☎042-391-4438 東村山市廻田町4-7-2 Ⓛ09:00~17:00/日曜定休 ☎5台 ↗MAP P14A2



## 笹島モータース

新車・中古車の販売から点検・修理、車検や自動車保険まで幅広く扱います。安心・安全・気配りをモットーにお客さまと一緒に向いています。

- さじまもーたーす ☎042-392-1115 東村山市廻田町1-18-20 Ⓛ08:45~17:30/第2・4土曜、日曜、祝日定休 ☎5台 ↗MAP P14A2



## 食彩酒房 たきび

和風モダンな隠れ家で季節の料理をどうぞ。各地から取り寄せる新鮮魚介類と揚げたての天ぷらが付く、刺身・天ぷら膳は1150円。

- しきさいしゅばう たきび ☎042-390-0141 東村山市本町4-12-86 Ⓛ01:30~14:00、17:00~22:30/日曜定休 ☎8台 ↗MAP P14B2



## 芯光庭苑

自然素材を使った、豊かな生活を過ごせる庭空間を作ります。剪定、造園、ガーデニングなど、お庭のことならお任せください!

- しけうとういん ☎042-313-3397 東村山市恩多町3-22-35 Ⓛ09:00~18:00/日曜、祝日定休 ☎3台 ↗MAP P14B2



## Sky beauty salon

キッズスペース完備でお子さま連れでもご来店いただけます。ネイルとまつエクでみんな笑顔に。ホームページもリニューアル!

- すかいびゅーていさらん ☎042-307-3441 東村山市本町2-24-43 シティコボルナス東村山10号 Ⓛ09:30~18:00/不定休 ☎なし ↗MAP P14B2

**鮓孝**

自分の眼で選んだ旬の魚介を豊洲から仕入れ  
リーズナブルにお出しする、創業45年の江戸前  
寿司。ランチにぎりは980円。2階に宴会場も。

●すしこう ☎042-395-0522 東村山市本町  
2-6-25 Ⓛ11:30~14:00, 17:00~22:30／水曜定  
休 2台 ↗MAP P14A1

寿司

**肩こり専門整体院 コツリバ**

50代以降の女性のための肩こり改善を目的とした整体院です。柔道整復師、美容整体師の資格も保有。東村山駅からすぐです。

●かたこりせんもんせいといいん こつりば ☎042-306-1715  
東村山市本町2-18-10武田ビル201 Ⓛ9:00~12:00, 13:00  
~19:00(完全予約制)／土曜定休 1台 ↗MAP P14A1

整体

**大賀不動産**

お部屋探しのほか、店舗や駐車場なども気軽にご相談ください。てんしやばフェスタ踊り子隊で地域イベントにも参加しています。

●たいがふどうさん ☎042-396-2275 東村山市野  
口町1-20-29 カクリ西口ビルF Ⓛ10:00~18:00／水  
曜定休 1台 ↗MAP P14A1

不動産

**大黒屋**

永く安心して暮らせる家づくりがモットー。家と  
は日々の疲れを癒し、明日の活力を蓄える場所  
です。どんなことでもご相談ください。

●だいこくや ☎042-397-0311 東村山市久米川町  
4-33-11 Ⓛ10:00~17:00／祝日定休 4台 ↗MAP  
P14B1

新築・  
リフォーム

**竹田商店**

明治22年創業、工場直営の調味料ショップです。原材料は地元の新鮮な果物や野菜。ショッピングでしか買えない季節限定品もあります。

●たけだしょうてん ☎042-313-2361 東村山市  
恩多町3-28-5 Ⓛ10:00~17:00／日曜、祝日定休  
3台 ↗MAP P14B2

調味料

**千代田防災**

防犯カメラや消火器、保存食など、防災のこと  
なら気軽にご相談ください。安心・安全を買う  
時代に、備え方を真剣に考えてみましょう。

●ちよだぼうさい ☎042-394-7846 東村山市多  
摩湖町1-24-1 Ⓛ8:45~18:00／第2・4土曜、第3  
土曜午後、日曜、祝日定休 10台 ↗MAP P14A1

消防設備  
専門店

「むらのわ」は、ひとの輪を伝えたいというコンセプトに共感してくださった地元  
サポートーズの事業者さま・企業さまに支えられています。感謝の気持ちを  
込めて、読者の皆さんに向けた声をご紹介させていただきます。

**手打ちうどん こせがわ**

三度寝かせる完全手打ちのうどん屋です。トッピングスタイルでいろいろな楽しみ方ができます。  
揚げたてのカレーパンもおすすめ。

●てうちうどん こせがわ ☎042-391-3440 東  
村山市諏訪町1-23-5 Ⓛ11:00~14:00(持ち帰り  
は9:00~16:00)／日曜定休 3台 ↗MAP P14A1

武蔵野  
うどん

**手作りパンの店 こむぎ**

パティシエの経験を活かしながら愛くるしい動物パンや工夫を凝らした惣菜パン、ケーキまで  
厳選素材で作ります。カフェスペースもあります。

●てづくりぱんのみせ こむぎ ☎070-4297-2773  
東村山市久米川町4-39-26 Ⓛ10:00~18:00／  
月・日曜定休 なし ↗MAP P14B1

パン

**巴屋本店**

180年以上続く暖簾を守りながらも若さあふれる  
店です。かつお節ベースの関東風つけ麺は手作りで、香りも華やか。おかめうどん750円。

●ともえやほんてん ☎042-391-0313 東村山市  
栄町2-21-29 Ⓛ11:00~20:30／金曜定休 なし  
MAP P14B2

そば

**トリミングサロン あにも！**

毎回皮膚の水分量を測り、その子に合わせたケアとカットを行います。動物看護師としての確  
かな知識と経験を活かします。

●とりみんぐさんあにも！ ☎LINEID:08076631122  
東村山市恩多町2-10-54 Ⓛ9:00~16:30／日曜定休  
なし ↗MAP P14B2

トリミング  
サロン

**中俣電化**

小回りの利く、まちの電気屋です。設置工事や  
使用説明はもちろん、アフターサービスも充実  
して、買った後に違いを実感できます。

●なかまたんでん ☎042-391-4376 東村山市  
萩山町4-1-2 Ⓛ10:00~19:00／日曜定休 なし  
MAP P14B2

家電

**フリーストレッチング久米川店**

ストレッチとエクササイズを組み合わせて、頭皮  
からつま先まで身体を整えていきます。個人に合  
わせたオリジナルメニューも作成しますよ。

●ふりーすとれっちんぐくめがわてん ☎090-5551-3148  
東村山市恩多町4-4-23 Ⓛ柔軟に予定を立てる(事前  
予約制)／日曜、祝日定休 1台 ↗MAP P14B2

ストレッチ

**ポールスター**

設立当初より無添加にこだわり続けています。工場直営店や見学ツアー（土蔵ルームや星のトネル）、カフェ（P9）をリニューアルしました！

●ぼーるすたあ ☎042-395-0554 東村山市久米町3-28-2 Ⓛ09:30~16:30／土・日曜、祝日定休  
■5台 ↗MAP P14B1

**四川料理 麻婆豆腐**

本場四川の味をお気軽にどうぞ。しごれる辛さの陳麻婆豆腐は、花椒（ファーフヤオ）とスパイスクの香りもカッソリ効いて、やみつき必至の名物です。

●ちゅうごくくりょうり まーらーわん ☎042-390-0147 東村山市栄町2-22-22 Ⓛ01:30~14:00, 17:30~21:00L0／月曜定休 ■なし ↗MAP P14B2

**丸山書房**

書籍・雑誌はもちろん、文具や雑貨コーナー「&meena」もある楽しい書店。2Fホールでさまざまなイベントを企画。元気なまちづくりを目指しています。

●まるやましょぼう ☎042-391-0929 東村山市栄町2-8-1 Ⓛ10:00~23:00(日曜、祝日は~21:30)／1月1・2日定休 ■なし ↗MAP P14B2

**夢現空間**

個性的なデザインの店舗設計やリフォームのご提案をします。動線や家具の配置など機能性にも配慮し、洗練された空間を創ります。

●むげんくうかん ☎042-306-0136 東村山市恩多町3-22-19 Ⓛ08:30~18:00／日曜、祝日定休 ■2台 ↗MAP P14B2

**ラビッツ・コーコ**

ラビッツ村「自分いたわりステーション」は、心と体の健康ケア支援を開始。村長「らびっこ」を見かけたら話しかけてピヨン！

●らびっつ・こーこ ☎042-399-3440 (事前予約制) 東村山市栄町2-8-1 丸山ビル2F「自分いたわりステーション」事務所 Ⓛ10:00~18:00／土・日曜、祝日定休 ■なし ↗MAP P14B2

**イタリア料理**

リストランテ・イタリアーノ・ロ・ステイヴァーレ

トスカーナ郷土料理を中心に本格イタリアンを提供します。最高部位のサーロインとフィレを同時に味わうTボーンステーキをぜひ。

●りすとらんて・いたりあーの・ろ・すていあーれ ☎042-394-2369 東村山市野口町3-5-9 Ⓛ11:30~14:30L0, 18:00~21:00L0／月曜定休 ■8台 ↗MAP P14A1

**むらのわ Information** 次号は、2021年早春に発行予定

**あなたの声を「むらのわ」へ**

「むらのわ」掲載の施設・店舗などにつきましては、市民の皆さんから提供された情報とアンケート調査の結果をもとに制作しています。次号のご要望を下記のアンケートハガキ、または公式ホームページからお寄せください。

むらのわホームページ <http://muranowa.com>

2020年12月31日着分までの方から先着100名さまに「むらのわ」オリジナル缶バッジをお贈りいたします。※発送をもって発表にかえさせていただきます。



### むらのわサポーターズも募集中！

本誌「むらのわ」は、市内80カ所以上の施設のほか、都庁や都内の主要観光センターでも無料配布しています。次号の発行にともない、広告を掲載いただけるサポーターズ（事業所さま・企業さま）を広く募集します。ご興味ある方は、下記アドレスまでご連絡ください。  
info@muranowa.com

※本誌掲載のデータは2020年2月現在の情報です。※消費税込みの料金（発行日時点）で掲載しています。※定休日は年末年始・お盆休み・GWを省略しています。

お名前	男・女	年齢	代
ご住所			
メールアドレス			

\*ご記入いただいた内容は、「むらのわ」編集の参考にさせていただく目的以外に使用することはありません。

5

今後、取材してほしい施設・店舗など、ご要望やご意見をご記入ください。

4

次号の企画にご協力ください。

●東村山の残したい風景や場所を教えてください。

●行きつけのランチスポットやカフェを教えてください。

はい  いいえ  
どのように変わったか具体的に教えてください。

3 「むらのわ」を読んで、東村山市への印象は変わりましたか？

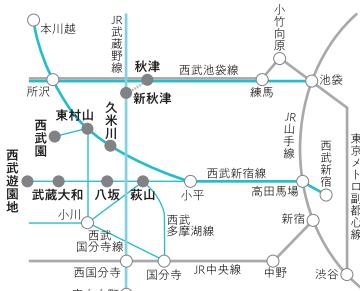
# 東村山トラベルガイド

東村山は都心に近く、自然が身近にある暮らしやすいエリア。北山公園や八国山、国宝建造物、野菜・果物、黒焼そば・武蔵野うどんの名店など、たくさんの魅力が住宅地の中に何気なく点在。日常を旅するようなローカルさんぽが楽しめます。普段着のままで、「たのしむらやま」なまちを訪ねよう。



新宿から電車に乗って30分あまり。東京都の西北部、都心から約30km圏に位置し、市内には9駅が設置されています。また、新青梅街道と府中街道が交差しており、車の移動も便利です。

## 電車での行き方



### 西武新宿駅から

西武新宿線急行で久米川駅まで29分、  
東村山駅まで32分

### 池袋駅から

西武池袋線準急で秋津駅まで28分

※所要時分は目安です。時間帯などにより変わります

## バスの運賃

### グリーンバス

運賃 大人(中学生以上) 180円／IC運賃178円  
小学生90円／IC運賃88円  
回数券(12枚つづり) 1000円  
※支払い方法は、現金、回数券、ICカード(PASMOやSuicaなど)の3種類です。

- ①環境省全部公共交通課 ☎ 042-393-5111  
②西武バス株式会社 小平営業所 ☎ 042-342-2411

### 銀河鉄道

運賃 大人(中学生以上) 180円  
小学生90円  
※支払い方法は現金、回数券、定期券のみ。

- ①銀河鉄道 ☎ 042-398-0006

### 西武バス

運賃 大人(一般) 初乗り180円／IC運賃175円  
小学生 初乗り90円／IC運賃88円  
※支払い方法は現金、ICカード(PASMOやSuicaなど)などが使用できます。

- ①西武バス ☎ 04-2995-8130

詳しい路線図や時刻表などは、  
東村市公共交通マップをご覧ください→



## 主な行事・イベント

### 2020年

6月上旬	東村山菖蒲まつり	北山公園
8月中旬	東村山 久米川阿波踊り大会	久米川駅南口
9月下旬	どんこい祭	天王森公園
11月3日	地蔵まつり	正福寺地蔵堂
11月第2・3土・日曜	東村山 市民産業まつり	東村市役所周辺

### 2021年

1月上旬	東村山市消防団出初式	東村山駅東口
3月上旬	さと八だょ!全員集合!!	東村山市民センター駐車場周辺

※イベントは変更・中止になる場合があります。お出かけの際は事前に確認されることをおすすめいたします。

## ローカルフード



### 黒焼そば

イカ墨と黒酒をブレンドした  
黒ソースはクセになる味わい



### 武蔵野うどん

やや茶色がかった  
麺を関東風の甘辛い肉汁につけていただけ



### フルーツ

秋にたわわに実る多摩湖梨と多摩湖ぶどうが有名

## あわせてほしい観光パンフ

本誌とあわせて東村山の旅のお供にしたいパンフレット。市役所本庁舎情報コーナーなど公共機関で配布しています。



### ココミテ

東村山の魅力を再発見できる、  
まち歩きマップ



東村山市農産物直売所めぐりまっぷ  
産地直売所のほか、  
農業体験農園などを紹介。  
令和2年度に改訂版を発行予定

多摩全生園人権の森を歩く  
人権の学びの場を案内する散策マップ。1部50円

## 旅のお問合せ

### 東村山市 産業・観光案内コーナー

☎ 042-395-5110

### 東村山市 地域創生部 産業振興課

☎ 042-393-5111

### 東村山市商工会

☎ 042-394-0511

01898790

東京都東村山市  
本町2-6-5  
東村山市商工会  
「むらのわ」アンケート係

郵便番号

切手を  
貼って  
ください

「むらのわ」アンケートにご協力ください

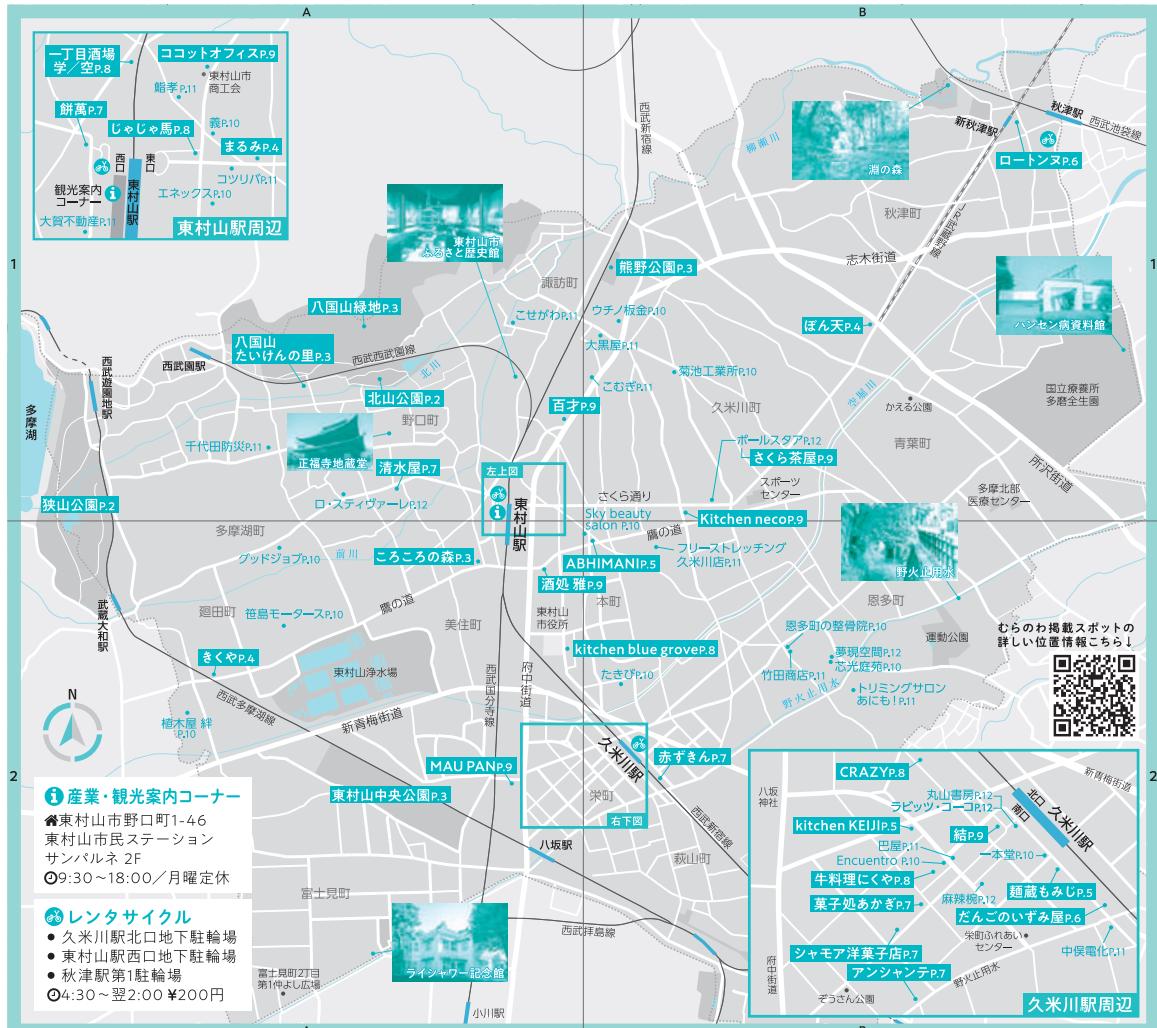
1 「むらのわ」Vol.2 をどこで入手されましたか?

東村山市内  東村山市外  
 入手された施設・店舗名 ( )

2 今号で面白かった特集記事はどれですか? ※複数回答可

- 外あそびのスマーフ  
 むら麵大図鑑  
 わたしが好きなおいしいおやつ  
 はじめましての新しいお好みみつけた  
 むらのわサポートーズ

その理由や感想をご記入ください。



**むらのわ** Vol.02  
muranowa.com

2020年3月発行  
発行 | 東村山市商工会・東村山市  
企画制作 | 合同会社ハチコク社

✉ info@muranowa.com

※本誌記載内容の無断転載はご遠慮ください。  
©2020 Muranowa all rights reserved

表紙写真: 東村山菖蒲まつり

暮らすひとが伝える  
東村山ガイドです。

お陰さまで「むらのわ」第2弾を発行する運びとなりました。令和の時代がはじまり、まちの風景がどんどん変化していくなか、今ここに当たり前にある景色や素敵なものを持った世代へと引き継ぎたい。

「むらのわ」は、そんな東村山に暮らすひとの声を輪のように重ね伝えていくガイドブックです。