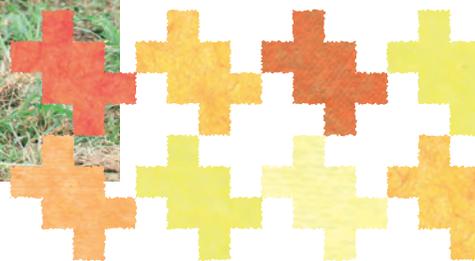


暮らすひとが伝える東村山ガイド

むらのわ



[特集]

身近なひとからヒントを学ぶ

新しい働き方と、自分らしい生き方

わたしが好きな#東村山エール飯
食の達人に聞く! 地元食材でつくるお弁当レシピ
はじめましての新しいお店ストーリー
むらのわサポーターズ

新しい試みから、
地元の縁が深まりました。



丸鈴園 ●まるすずえん
☎042-391-1979 東村山市野口町4-23-1 ⑩10:00~売切れ次第終了/日曜、
祝日定休(そのほか荒天時など) ▶MAP P14A1

▶農家 丸鈴 康弘 まるこ

採れたての野菜を直接お届けするオンライン販売を2019年から始めました。それ以来、飲食店のお客さまとも親交が深まり、畑を見に来てくれたり、配達の際にレシビや感想を聞けたり、より距離が近くなりました。使ってくれる人の顔が見えると、「次はどんな料理になるんだろう?」ってワクワクしながら野菜を育てられます。お店の料理を食べた方が野菜を買いに来てくれたり、新しいつながりを感じています。



わたしの
お気に入りの場所



弁天池公園 ▶MAP P14A1
生きものがたくさん集まる湧水池に来ると落ち着きます。空が広くて気持ちがいい場所です。

身近なひとからヒントを学ぶ
新しい働き方と、
自分らしい生き方

The way of Living
natural to me

時代の変化のなかで、働き方や暮らし方が多様化している昨今。東村山には、自分らしく生きる人たちがたくさん住んでいます。そこで今回、市内で活躍する方々に、仕事や暮らしについてお話を伺いました。



わたしの
お気に入りの場所



豊島屋酒造 ▶MAP P14B1
主人がお酒が大好きでよく訪れます。料理に合いそうな日本酒をお店で試すのも楽しみです。

移住した土地で、
新しい喜びを見つけました。



▶パティシエ/シェフ 榎山 幸恵 裕輔

豊かな自然が残る東村山に惹かれ、移住したのをきっかけに自宅でお店をオープンしました。丸鈴園さんが届けてくれる野菜でメニューを考えたり、お客さまと何気ない会話を楽しんだり、暮らしのなかで働く喜びを感じています。主人のランチ、私のデザートとともに、そのときに一番おいしい素材を、ゆったりした時間のなかで楽しんでもらえたらうれしいです。



kitchen neco
●きつちんねこ
☎042-306-4472 東村山市久米川町3-27-8
⑩11:30~17:00/火・土曜定休(臨時休業あり)
▶MAP P14B1

わたしの
お気に入りの場所



都立八国山緑地 ▶MAP P14A1
屋根に登る度に見える山の景色が好き。緑に包まれると清々しい気分になって気持ちがいいんです。

板金職人として父に活躍し続けてほしいと思い、インテリアになる工芸品を販売する「和國商店」を2017年から始めました。高齢になると屋根工事は難しくなっていくので、屋根の下でも熟練の技を発揮できる場をつくりたかったです。板金技術を結集した作品をカッコいい!とってもらえたら、仕事にもっと誇りを持てるようになるはず。みんなに羨望される職人集団を目指したいと思っています。

ウチノ板金 ●うちのばんきん
☎042-391-5251 東村山市久米川町5-8-40 ⑧8:00~18:00/日曜定休 ▶MAP P14B1



常識にとらわれない挑戦で、
職人が輝く場をつくりたい。

▶板金技師 内野 友和



ものづくりを通して、
人のつながりを生みたい。

▶和紙造形作家 にしむら あきこ

古民家を改装したコミュニティスペース「百才」にアトリエを構えてからは作品づくりだけではなく、いろんな展示会も企画しています。なかでも病気や障がいなど、さまざまな背景をもつ子どもたちと一緒に作った「こどもの絵コバッグ」展では、のびのびと自由な子どもたちの作品を通して、たくさんの人の出会いが生まれました。これからも、心地よい時間を共有できる場に育てていきたいです。

アトリエ 紙と青 ●あとりえ かみとあお
東村山市久米川町4-46-1 百才内
⑩10:00~15:00/不定休(SNSで要確認)
▶MAP P14A1

わたしの
お気に入りの場所

都立狭山公園 ▶MAP P14A1
日曜日に家族でよく訪れます。堤防を上がって多摩湖を眺めると、スーッと癒されます。

大好きなバスで、
地域に貢献し続けたい。



▶路線バス会社代表 山本 宏昭

「生活の足に困っている」という声をたくさん聞く地域で、2008年より路線バスを運行しています。新型コロナウイルス感染拡大の最中には、電車通勤する地元の方の感染リスクを少しでも減らしたいと思い、国土交通省にかけ合って都心までの「無料通勤バス」を6カ月間運行しました。小さいころからバスが大好きで、人生バス一筋。これからもバスで地域に貢献していきたいです。

銀河鉄道 ●ぎんがてつどう
☎042-398-0006 東村山市久米川町3-22-1 ▶MAP P14B1

わたしの
お気に入りの場所



空堀川下堀公園 ▶MAP P14B1
青葉商店会の盆踊りや朝市、お花見が催され、近所の皆さんと交流した思い出の場所です。

働く時間は同じでも、
今は充実しています。



▶パン職人 馬場 裕樹

家族との時間をもっと大切にしたいと、ホテルのベーカリーから独立し、地元で2019年にお店を構えました。自分が食べて感動した、みずみずしい伝統的なパンをつくりたいと思ったんです。シンプルな食事パンを目指しているため、「あまりパンを食べない子がおいしそうに食べるの」と言ってもらえると本当にうれしい。家族に毎日会えて、お客さまの喜ぶ顔が見られることも充実感につながっています。

MAU PAN ●まうぱん
☎070-2835-2952 東村山市栄町3-32-17
⑩10:30~18:00(土曜、祝日は~17:00)/月・日曜定休(臨時休業あり) ▶MAP P14A2

わたしの
お気に入りの場所

西武園駅 ▶MAP P14A1
学生のころによく使っていました。緑に囲まれた終着駅の風景を見ると懐かしくて安心します。

世界に一台の電動車いすで、
新しい人生をつくりたい。



▶電動車いす製造士 浅見 一志

一人ひとりの生活スタイルに合わせたオーダーメイドの電動車いすをつくっています。「諦めかけていた就労や旅行ができるようになって、新しい人生が楽しいです」とお手紙をいただいたことが忘れられません。また、電動車いすの乗車体験イベントなどを通して、工房をオープンにする活動も続けています。バリアフリーな社会は心の壁を取り払うことから始まると思っています。

車いす工房 輪 ●くるまいるこうぼうりん
☎042-391-3328 東村山市野口町2-18-5 ⑨9:00~18:00/土・日曜、祝日定休 ▶MAP P14A2

わたしの
お気に入りの場所



廻田緑道 ▶MAP P14A1
のどかな風景と静けさが好きで、リフレッシュしたいときにこの道を選んで歩いています。

あの店この店、お世話になってます!

#東村山エール飯

わたしが好きな

ハッシュタグ

★**が**
マルゲリータ
968円

旬の食材を使った前菜から定番メニューまで気軽に楽しめるイタリアンレストラン。500℃の本格石窯で一気に焼き上げるピッツアも絶品です。



社員
f 松田さん



外はパリッ、中はモチモチ。生地が絶妙!

SNSに投稿することで地元の飲食店を応援する#東村山エール飯。おいしい情報を発信している皆さんに、お気に入りの一品を教えてくださいました。

★**ひ**
旨みたっぷりの大きな寿司タネに大満足です

★**ら**
ランチにぎりセット 1100円

ランチ限定のにぎりセットはすばらしいネタと腕で驚き! 明るい大将がいるアットホームな雰囲気が入りやすいのもうれしいですね。



漫画家
f さいとう二三さん

★**ま**
じっくり煮込んだトロロ豚肉と出汁が絶品!

★**ま**
自家製ソーキそば 700円

隠れ家的な雰囲気です。仕事帰りによく寄っているお店です。新鮮なお刺身で日本酒をキュッといただくのもオススメ! ※写真は令和3年3月時点の特別メニューです。

社員
f Yumi Kanaiさん



★**や**
鰻重・上 3300円

部位ごとにウナギ串もさることながら、旨さを余すことなく引き出したふわふわの鰻重は絶品。つい夢中になって食べてしまいます。

映画俳優
f ちよーいチツ子さん



★**し**
よく焼かれたケチヤップライスが何とも香ばしい!



★**し**
オムライス 572円

イチオシは、とても懐かしきたたずまいのオムライス! 大好物が口のなかへとやってくる楽しさは格別。店主の情熱を感じるご馳走です。

フリーフォトグラファー
f Yasushi Yoshidaさん



★**ひ**
トムヤムラーメン 968円

東村山エール飯アプリ制作者
f hanabie858さん



幼いころ、母によく連れて行ってもらった思い出のお店。本格的なエスニックでちょっとした非日常を味わえるので、通い続けています。



★**し**
国産牛モツ鍋 (2人前) 2600円

国産牛モツ鍋が超絶品! 翌日はお肌もぶるぶる。手作り料理はどれもホントにおいしくて、店主の笑顔で居心地も最高なお店です。

社員
f Satsuki Katagiriさん



★**む**
旬の滋味にあふれた濃厚ソースがよく絡みます

★**む**
月替わりのパスタ 935円

旬の食材の組合せが多彩で、季節感の演出が素晴らしい! 一期一会の創作料理です。最近では紅しょうが唐揚げにハマっています。

フリーエディター
f hobohobo33さん



※写真は令和3年3月のメニューです



★**ひ** サワディー久米川店

本場の味を楽しめる家族経営のタイ料理店。伝統料理や屋台料理をタイ人シェフがつくりまします。

●さわでいーくめがわてん ☎042-395-7802
東村山市栄町2-21-8 徳田ビル2F ☎
11:00~15:00、17:00~23:00/火曜定休
(祝日の場合は営業) MAP P14B2



★**が** Encuentro

石窯で焼くナポリピッツアとワインが楽しめる洋食居酒屋。こだわりのアビージョもおすすすめ。

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



★**し** ダイニング アミナ

長野から直送する新鮮な牛モツを使用したメニューが多数。オンラインショップもあります。

●だいにんぐ あみな ☎042-308-1402
東村山市栄町2-5-3 1F ☎17:00~21:00L.O./不定休
MAP P14B2



★**ひ** KIMURAYA59

自家製生麺と季節の食材でつくる月替わりのパスタが看板。惣菜の店頭販売もスタートしました。

●きむらやごうきゅう ☎042-306-1859
東村山市栄町2-6-4 ハイネス久米川1F ☎11:30~14:30、18:00~22:30/不定休 MAP P14B2



★**ら** 旬魚旬菜酒房 ダイヤ寿司

昭和44年創業の江戸前寿司の名店。知人漁師から仕入れる地魚を活かした海鮮丼や創作料理も美味。

●しゅんぎょしゅんさいしゅほう だいやずし ☎042-393-0162
東村山市栄町1-16 ☎11:30~15:00 (14:00L.O.)、17:00~23:00 (22:00L.O.) /水曜定休 MAP P14B2



★**や** うなぎ源八

鰻一筋40年の店主が営む評判のお店。日本酒との相性抜群な9種のウナギ串も人気です。

●うなぎげんばち ☎042-394-9815
東村山市野口町1-15-4 吉岡ビル1F ☎11:30~13:30L.O. 17:30~20:30L.O.
/月曜、第2火曜定休 MAP P14A1



★**ま** Dining MOGUMOGU

大人の隠れ家的な酒処。東村山育ちの店主の気さくな人柄や、銘酒と肴に惹かれて通う常連も多いです。

●だいにんぐ もぐもぐ ☎042-306-4299
東村山市本町2-24-4 ☎18:00~24:00/火曜定休
MAP P14A1



★**し** じゃがいも

王道メニューが揃う昔ながらの洋食屋さん。サッポロ西山ラーメンも本場の味と評判です。

●じゃがいも ☎042-395-9446
東村山市久米川町4-39-26 サンクレスト東村山1F ☎11:30~14:30、17:00~20:00 (弁当は10:00~) /月曜定休 MAP P14B1

メニュー01
ひがっしー菜飯

- [つくり方]
①小カブの葉を細かく刻む
②塩もみして水気をしっかりとる
③お好みの量でご飯と混ぜる



メニュー02
小カブとトマトのグラタン

- [つくり方]
①小カブとトマトを角切りにする
②ツナ、割下を入れ水分がなくなるまで炒める
③チーズをかけてオーブンで焼く



メニュー01
パプリカクリームチーズ肉巻き

- [つくり方]
①パプリカを8等分に縦切りにする
②クリームチーズを乗せて豚バラ肉で巻く
③塩コショウを振って焼く



メニュー02
炒めコールスロー

- [つくり方]
①キャベツを千切りにする
②オリーブオイルを入れて蒸し焼きにする
③塩コショウを振る



ポイント!

地元のお店のお惣菜もおいしく活用! 子どもたちの大好きな定番おかずが勢揃い。

かぼちゃコロッケ

有精卵の卵焼き

カラーにんじんのきんぴら

紅芯大根の甘酢漬

ポテトサラダ

ポイント!

ひと手間の工夫でぐっと食べやすく! 野菜を塩もみしたり、子どもが好きな食材と組み合わせるのもオススメ。

みんな大好き!

ひがっしー弁当

子どもごはんの達人
こどもとおとなの食育教室
ICHIGO-ICHIE 半田 麻早さん

「青空キッチン東村山多摩湖スクール」講師。保育園の栄養士や子育てを経験し、子どもに食の楽しさや大切さを伝える食育活動をはじめる。



彩り豊かな地場野菜を使って、楽しく食べられるキャラ弁をつくりました!

メニュー03
油揚げとハムのくるくる巻き

- [つくり方]
①油揚げ、ハム、スライスチーズの順に重ねてくるくる巻き、つまようじで止める
②フライパンで転がしながら焼きめをつけ、ごまみそめんつゆを入れ、水分がなくなるまで焼く
③半分にカットする



メニュー03
ニンジンしりしり

- [つくり方]
①ニンジンを千切りにする
②ツナやサケとニンジンがしんなりするまで炒める
③白だしで味を整える



家もキャンプも
サボり弁当

サボり飯の達人
東村山子供100円弁当 島田 浩史さん
ココットオフィス主催。賛同者の応援金で100円のお弁当を提供するプロジェクトを企画運営。近著に「ベアーズ島田キャンプのサボり飯」(主婦の友社)。

見た目もきれいで野菜たっぷり! 意外とヘルシーなアウトドア弁当です。



ポイント!

鍋ひとつで調理。ババッと簡単、洗いものも減るし、ラクうまご飯の真骨頂!

食の達人に聞く!

地元食材で
つくる
お弁当レシピ

東村山には、農家さんが丁寧に育てる野菜や果物、熟練した技術を持つ専門店が扱う魚や肉など、おいしい食材がたくさん。今回は、市内在住の料理のスペシャリストに地元食材でつくる、お弁当レシピを伝授してもらいました。



野菜のおかずは農産物直売所もオススメ!
直売所の魅力は、その日の朝に収穫した野菜が手に入ること。葉付きで並ぶのも産地ならではの特権。葉っぱは炒めてお弁当のふりかけにどうぞ。



<p>A 鮮魚</p> <p>佐藤水産 築地市場の仲買人だった店主が商う鮮魚店。毎朝豊洲に出向き自分の眼で選び抜いた旬の国産魚介をリーズナブルに揃えています。</p> <p>●さとうすいさん ☎042-397-7031 ●東村山市栄町1-24-28 ☎10:00~20:00/日曜定休 MAP P14B2</p>	<p>B 精肉</p> <p>荒川肉店 一頭買いする黒毛和牛をはじめ、狭山丘陵チレリーポークや岩手の地養鳥などブランド肉を厳選販売。料理に合わせてカットしてくれます。</p> <p>●あらかわにくてん ☎042-391-0573 ●東村山市栄町3-16-50 ☎9:30~18:30/第3月曜、火曜定休 MAP P14B2</p>	<p>C 精肉</p> <p>村田精肉店 安全・安心な国産肉を届け続ける老舗精肉店。60年前から作っている焼売や唐揚げ、自家製焼き豚などのお惣菜も人気です。</p> <p>●むらたせいくてん ☎042-391-1110 ●東村山市本町4-12-59 ☎10:30~19:00/金曜定休 MAP P14B2</p>	<p>D 惣菜</p> <p>ヤマザキショップ 松屋 夫婦で切り盛りするお惣菜・弁当のお店。店内厨房で真心込めて作られた日替わりのお惣菜は、20種類近くもあり、毎日通っても飽きません。</p> <p>●やまざきしょっぷ まつや ☎042-394-0061 ●東村山市本町4-12-44 ☎7:00~19:00/日曜定休 MAP P14B2</p>
<p>E 野菜・果物</p> <p>みらい東村山 新鮮館 JA東京みらいが運営する農産物直売所。顔の見える地元農家さんから、鮮度抜群で安心・安全な地場野菜や果物が毎朝届きます。</p> <p>●みらいひがしむらやま しんせんかん ☎042-393-5324 ●東村山市本町1-16-5 ☎9:00~16:30/日曜、祝日定休 MAP P14A2</p>	<p>F ソース・調味料</p> <p>ポールスタア 無添加にこだわる老舗調味料メーカー。直売所では、ソースなどの基礎調味料から簡単レシピの惣菜のタレまで約70種類が購入できます。</p> <p>●ぼーるすたあ ☎042-395-0554 ●東村山市久米川町3-28-2 ☎9:30~16:30(工場直売所)/土・日曜、祝日定休 MAP P14B1</p>	<p>G お米</p> <p>木村商店 昭和40年(1965)創業のお米屋さん。玄米をその場で精米したお米の味は格別。8種の雑穀をブレンドした「八国御膳」もオススメです。</p> <p>●きむらしょうてん ☎042-391-1588 ●東村山市廻田町4-23-8 ☎8:30~19:30/日曜、祝日定休 MAP P14A1</p>	<p>H 豆腐</p> <p>岩崎屋豆腐店 開業から50余年、季節に合わせて全季から大豆を仕入れるなど、素材にこだわった豆腐や厚揚げ、生ゆばが手に入ります。</p> <p>●いわさきやどうふてん ☎042-392-0955 ●東村山市多摩湖町4-9-1 ☎10:00~19:00/日曜定休 MAP P14A1</p>

2020年5月OPEN

りき家
☎090-5791-8738 | 栄町

ママとオーナーの2人で営むアットホームな小料理屋さん。カウンターには家庭的な品々が並び、献立も毎日変わります。日本酒や焼酎のほか、旨みが沁みる出汁割りなども。

●りきや
東村山市栄町
2-23-4-105 ☎
16:00~22:00
/火曜定休
MAP P14B2

完全禁煙で、お子さんと一緒に安心です。



2020年6月OPEN

Karaoke bar 鹿音
☎042-313-3785 | 野口町

「音楽好きが集まる場所をつくりたい」と、本町で小料理屋を営むママが開いたカラオケバー。昭和レトロな空間で歌とお酒が楽しめ、はじめまして同士でも自然と交流が生まれそう。

●からおけ ばーかのん 東村山市野口町1-1-9 ☎19:00~翌3:00/不定休 MAP P14A1

気さくなマスターとママがご迎えします!



2020年7月RENEWAL

久米川漁港 あごひげ鮮魚屋台
☎042-306-2757 | 栄町

おいしい旬の魚介を食べてほしいと、親交のある魚屋さんと提携し鮮魚にこだわった屋台へリニューアル。刺身盛り980円~をはじめ、鮮度抜群の魚介や地元酒屋が厳選する日本酒を味わえます。

●くめがわぎょう あごひげせんぎょうたい 東村山市栄町2-21-26 ☎11:30~16:00、17:00~24:00 (土・日曜は16:00~24:00) /不定休 MAP P14B2

キッズスペース付きの貸切個室もあります!



2020年8月OPEN

Commons Kitchen
☎050-3627-5353 | 久米川町

安心して食べられる身体にやさしいお菓子を届けたいと母娘で営むカフェ。無農薬のそば粉と米粉を使ったグルテンフリーの焼き菓子や揃います。旬の野菜でつくる米粉のケーキサレは420円~。

●こもんず きっちゃん 東村山市久米川町4-15-20 ☎11:00~17:00 (金曜は~18:00、売切れ次第終了) /金~日曜営業 MAP P14A1

2階のカフェスペースもどうぞ!



2020年5月OPEN

大衆中華 一元ちゃん
☎042-397-2318 | 本町

都市伝説マニアの店主が腕を振るう中華食堂。自家製塩ダレがベースのとんこつラーメン650円をはじめ、豊富なメニューが早くも評判。町中華をツマミに一杯もオススメです。

●たいしゅうちゅうが いちげんちゃん 東村山市本町2-3-20 ☎11:30~15:00、17:30~22:30/不定休 MAP P14A1

思い出の味を再現したチャーハンも自慢です!



はじめましての新しいお店 Story

コロナ禍に負けず、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しの、物語のあるお店をご紹介します。



2020年8月OPEN

膳座
☎090-4416-0141 | 野口町

諏訪町で育った店主が東村山駅西口を元気にしたいと開業。心温まる手料理と珍しい日本酒が味わえます。地元の農家さんの野菜を使ったお弁当や味付メンチカツ300円などのお惣菜も人気。

●ぜんざい 東村山市野口町4-1-14 ☎11:00~13:30 (テイクアウトのみ)、17:00~22:00/月曜定休 MAP P14A1

営業中はいつでもテイクアウトできます!



2020年9月OPEN

東村山シフォン
☎050-3579-6415 | 恩多町

お菓子作りが大好きな店主が、もっとたくさんの方に食べてもらいたいと自宅に開いた工房。しっとりふわふわで幸せな食感の無添加シフォンケーキは200円~。テイクアウトのみ。

●ひがしむらやましまふおん 東村山市恩多町4-4-27 ☎11:00~15:00 (売切れ次第終了) /日・月曜のみ営業 MAP P14B2

水曜日は「みらい東村山新鮮館」で購入できます。



2020年12月OPEN

cafe fuu
☎042-306-0739 | 本町

若荷谷から移した自家焙煎コーヒー店。キックボクサーでもある店主がジムの近くでお店を開ける場所を探しているうちにこの地にたどり着いたとか。ふうブランドとベークドチーズケーキのセット800円。

●かふえ ふう 東村山市本町1-23-27 ☎8:00~17:30 (土・日曜、祝日は11:30~) /火曜定休 MAP P14A2

産地農園指定の豆も10種類以上ご用意しています。



2021年1月OPEN

手打ちうどん 漕
☎042-318-0192 | 萩山町

一念発起して脱サラした店主が本場讃岐で学んだ後、地元で開業。もちもちの麺と昆布だしのやさしい味わいに早くもファンが続出中。かけうどんと天ぶらのセット720円。

●てうちうどん 漕 東村山市萩山町2-2-1 スーパーあまい萩山店内 ☎11:00~14:00 (売切れ次第終了) /不定休 (HPで要確認) MAP P14B2

目指すは笑顔が広がるうどん。夜営業も検討しています。



2020年10月OPEN

Cafe 74
☎042-391-4495 | 栄町

この先も慕われ続ける場所でありたいと老舗クリーニング屋がカフェをスタート。シフォンとコーヒー500円をお供にホットと息つける場所です。夜は珍酒が並ぶスナックに変身します。

●かふえ ななよん 東村山市栄町2-41-18 ☎8:00~18:00、18:00~24:00 (夜は予約制) /日曜定休 (火・木曜は夜のみ) MAP P14B2

寄り道がてら気軽に息抜きに来てくださいな。



2020年10月OPEN

菓子処あかぎ 青葉町店
☎042-306-2380 | 青葉町

東大和に本店を持つ菓子処が工房付きの店舗をオープン。一番人気の「武蔵野のわらべ唄」1個125円をはじめ、青葉町店でしか買えない限定種を含めた季節のフルーツ大福など多数販売しています。

●かしたころあかぎ あおばちようてん 東村山市青葉町2-37-1 ☎9:00~19:00/無休 MAP P14B1

地域の想いを綴るお菓子はおみやげにもぴったり!



2021年1月OPEN

イベントバー -LiCoD-
☎080-4185-1259 | 本町

各地でイベントバーを運営してきたオーナーが地元に戻って開店。缶詰やボードゲームなど毎週さまざまな持ち込み企画が開催されています。月額1000円で借りられる雑貨コーナーも。

●いべんとばーりーこーど 東村山市本町3-9-40 ☎18:00~23:00 /月曜定休 MAP P14B2

好きを遠慮なく言える場所を目指しています!



2021年4月OPEN

美容室 Ann's garden
☎042-306-2019 | 恩多町

地元で癒しの場を作りたいと古民家サロンを開業。「髪にやさしく、肌にやさしく」をテーマにヘッドスパにもこだわります。ご主人でもある夢現空間(→P12)が手がけた内装も注目。

●びょうしつ あんずがーでん 東村山市恩多町3-22-5 ☎9:30~17:00 /火・日曜定休 MAP P14B2

はちみつヘッドスパをぜひお試しください!





美容室 Ann's garden

静かな住宅地にある、隠れ家サロン。築57年の古民家を改装した平屋のサロンは、暖かい日差しが差し込み、寛大な時間を過ごして頂けます。

●びょうしつ あんず がーでん ☎042-306-2019
東村山 山手恩多町3-22-5 ☎9:30~17:00/火・日曜定休 2台 ▶MAP P14B2



植木屋 絆

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 みずな ☎080-2235-7002 東村山 山手富士見町4-13-2 ☎8:00~18:00/無休 2台 ▶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屋根の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 山手久米川町5-8-40 ☎8:00~18:00/日曜定休 4台 ▶MAP P14B1



グッドジョブ

外壁塗装は400種類以上の色見本から周りの景色との調和を考えてご提案します。ドローンによる屋根点検や、水まわりの改修もお任せください。

●ぐっどじよぶ ☎0120-303-482 東村山 山手廻田町4-7-2 ☎9:00~17:00/日曜定休 5台 ▶MAP P14A2



久米川ひかり鍼灸院・整骨院

患者さんの痛みに寄り添い、根本の解決を目指して日常の動作からアプローチします。猫背・骨盤矯正など、個人に合わせて治療を計画します。

●くめかわひかりしんきゅういん・せいこついん ☎042-306-1883 東村山 山手栄町1-9-12 ☎9:00~13:00、15:00~20:00(木曜午後、土曜午後は予約制)/日曜、祝日定休 2台 ▶MAP P14B2



笹島モーターズ

新車・中古車の販売から修理点検、車検や保険まで幅広く受けています。「安心・安全・気配り」をモットーにお客さまと車に向かいます。

●ささじまもーたーず ☎042-392-1115 東村山 山手廻田町1-18-20 ☎8:30~17:30/第2・4土曜、日曜、祝日定休 2台 ▶MAP P14A2



宮正川端 東村山店

神仏具がそろう市内唯一の専門店です。長持ちするFRP鳥居への建替えをはじめ、稲荷工事を一式承っています。お見積りも無料です。

●みやしょうかわばた ひがしむらやまてん ☎042-391-3410 東村山 山手久米川町3-13-23 ☎9:00~17:00(12/20~12/31は~20:00)/無休 3台 ▶MAP P14B1



夢現空間

オリジナリティのある空間づくり(店舗内装、住宅内装など)や、使いやすい設備環境などを含めた総合的な提案を得意としています。

●むげんくうかん ☎042-306-0136 東村山 山手恩多町3-22-19 ☎8:30~18:00/日曜、祝日定休(土曜は不定休) 2台 ▶MAP P14B2



ラビッツ・ココ

生活者の声とともに健康ケアの商品開発を行っています。「いたわり経営パートナー」として経営者のお悩み相談も新しく始めました。

●らびつっ・ここ ☎042-399-3440 東村山 山手栄町2-31-36 ☎10:00~18:00/土・日曜、祝日定休 2台 ▶MAP P14B2



エステティックサロン mana井

丁寧なカウンセリングを通して、来たときよりも笑顔になれる施術を行います。時間別のコースで、細かいリクエストにも柔軟にお応えできます。

●えすてていっくさろん まない ☎070-4171-6670 東村山 山手栄町2-19-2-403 ☎11:00~18:30/不定休 1台(要予約) ▶MAP P14B2



エネックス

地域内で電気を廻す、スローエナジーを実践しています！電気代とCO2を削減できる、お財布にも環境にもやさしい電気を届けています。

●えねっくす ☎042-397-5111(お客様サービスセンター) 東村山 山手本町2-19-4 ☎8:30~17:30/無休 2台 ▶MAP P14A1



Encuentro

石窯で焼くナポリピッツァとワインが看板の洋食居酒屋です。外はパリッと香ばしく、中は熱々もちも環境にもやさしい電気を届けています。

●えんくえんとろー ☎042-313-0570 東村山 山手栄町2-30-5 ポロニア1F ☎17:00~24:00/不定休 2台 ▶MAP P14B2



芯光庭苑

自然素材を使って、豊かなひとときを過ごせる庭空間をつくっています。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！

●しんこうていえん ☎042-313-3397 東村山 山手恩多町1-27-26 ☎9:00~18:00/日曜、祝日定休 3台 ▶MAP P14B2



スタジオ東光

人生の宝箱になるような写真を目指して、真心込めて撮影します。加工や合成など何でも対応していますので、お気軽にご相談ください。

●すたじおとうこう ☎042-397-3221 東村山 山手栄町2-20-43 ☎9:30~19:30/水曜定休 2台 ▶MAP P14B2



生活ファッション ふじや

掘り出しものにも出会う、毎日が大特価のお店です。LINE@の「生活ファッション・雑貨 ふじや」とお友だちになるとお得な情報が入ってきます。

●せいかつふあっしょん ふじや ☎042-393-6763 東村山 山手富士見町3-13-18 ☎9:30~19:00/第1・3月曜定休 10台 ▶MAP P14A2



イタリア料理

トスカナの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えるTボーンステーキがオススメ。

●りすとらんで・いたりあーの・ろ・すていうあーれ ☎042-394-2369 東村山 山手野口町3-5-9 ☎11:30~14:00、18:00~21:00/月曜定休 8台 ▶MAP P14A1



2021年3月改名
たまこ 多摩湖
西武遊園地駅が「多摩湖駅」に改名！
隣接する西武園ゆうえんちのリニューアルに伴い、地域に馴染みのある名前として約60年前に使われていた「多摩湖駅」が復活しました。



2021年6月下旬完成予定
多くの美しさと感動をありがとう。
これまでの感謝を込めて志村けんさんの等身大の像を設置する会が発足。クラウドファンディングによって皆さんの支援が集まり実現しました。

むらのわ サポートズ



遠藤工務店

現場で50年以上磨いてきた技術を生かして、丁寧に住まいづくりをしています。市内戸建ての新築・リフォームなら何でもご相談ください。

●えんどうこうむてん ☎042-395-1054 東村山 山手野口町4-41-34 ☎8:30~18:30/日曜、祝日定休 2台 ▶MAP P14A1



介護老人保健施設 久米川

日常生活の延長として健康ケアができるユニット型の介護施設です。多目的ホールの開放など、地域と結びついた場づくりをしています。

●かいこうろうじんほけんしせつ くめがわ ☎042-313-0710 東村山 山手本町4-7-14 ☎24時間営業 31台(タイムズ) ▶MAP P14A2



かえる不動産

地元の住宅事情を熟知した地域密着型の不動産屋です。小さなことでも気軽に相談できるアットホームで誠実なご対応を心がけています。

●かえるふどうさん ☎042-391-1020 東村山 山手栄町2-30-10 1F ☎10:00~19:00/水曜定休 1台 ▶MAP P14B2



大賀不動産

お部屋探しのほか、店舗や駐車場などもお気軽にご相談ください。てんしゃ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 山手野口町1-20-29 ☎10:00~18:00/水曜定休 1台 ▶MAP P14A1



大黒屋 木づつみ

「永く安心して暮らせる家づくり」がモットー。日々の疲れを癒し、明日の活力を蓄える空間となるように、お客さまの声に耳を傾けます。

●たいこくや 木づつみ ☎042-397-0311 東村山 山手久米川町4-33-11 ☎10:00~17:00/祝日定休 4台 ▶MAP P14B1



東村山電気

創業49年のまちの電気屋です。全メーカーのあらゆる商品を取り扱い、修理や設置も対応します。電気のことなら、なんでもお任せください。

●ひがしむらやまでんき ☎042-394-1200 東村山 山手園崎町2-3-52 ☎9:00~19:00/水曜定休 1台 ▶MAP P14A1



カリッジュ東京老号店

1つ1つの工程に徹底的にこだわった唐揚げはいつでも揚げたて、カリッとジュシーで2度おいしい。唐揚げ(もも肉)5個入り480円です。

●かりっじゅとうきょういっちこうてん ☎042-306-3229 東村山 山手栄町3-15-20 ☎11:00~20:00/水曜定休 2台 ▶MAP P14B2



菊池工業所

水まわりから全体のリフォームまで、お住まいの「困った」を「よかつた」に替える最良のご提案を心がけています。50周年感謝セールも実施中。

●きくちこうぎょうしょ ☎042-391-5277 東村山 山手久米川町3-15-1 ☎8:00~18:00/第2・4土曜、日曜、祝日定休 6台 ▶MAP P14B1



kitchen neco

夫婦で営む自宅の一部を開放したカフェです。地元のおしゃれ着がたっぷり使った料理や、キョロトケキなどのお菓子を丁寧に作っています。

●きつちんねこ ☎042-306-4472 東村山 山手久米川町3-27-8 ☎11:30~17:00/火・土曜定休(臨時休業あり) 2台 ▶MAP P14B1



ブティック ヒデ

カラフルな柄物からシックなモノトーンまで、ミセス対象のおしゃれ着が手ごろなお値段で揃っています。季節に合った洋服がきっと見つかります。

●ふていっく ひで ☎042-394-3911 東村山 山手栄町2-21-8 久米川駅前名店街1F ☎10:00~19:00/第3水曜定休 2台 ▶MAP P14B2



ポールスタア

7種類のスパイスを厳選した無添加クラフトコーラを新発売。炭酸や牛乳、お酒など割り方も豊富です。工場直売所やイトーヨーカドーなどで購入可。

●ぼーるすたあ ☎042-395-0554 東村山 山手栄町3-28-2 ☎9:30~16:30(工場直売所)/土・日曜、祝日定休 5台 ▶MAP P14B1



丸山書房

書籍はもちろん、文具や雑貨コーナー「&meena」もある楽しい書店。さまざまなイベントを企画するなど、まちを元気にする活動もしています。

●まるやましょぼう ☎042-391-0929 東村山 山手栄町2-8-1 ☎10:00~21:00/無休 2台 ▶MAP P14B2

「むらのわ Information」 次号は、2022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、市民の皆さま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>
2021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。
※本誌掲載のデータは2021年2月現在の情報です。 ※消費税込みの価格(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

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?
 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。

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。
●あなたが思う東村山のこだわりの逸品を教えてください。
●行きたいランチスポットやカフェを教えてください。

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。

※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きます(目的以外に使用することはありません)。

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。日常を放すようなローカルさんぽが楽しめます。普段着のままで、「たのしみらやま」なまちを訪ねよう。



東村山の場所

人口：約15万人
※2020年3月現在
面積：17.14km²



新宿から電車に乗って30分あまり。東京都の北西部、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
西武池袋線急行で秋津駅まで28分
※所要時間は目安です。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/1C運賃178円
小学生90円/1C運賃89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 まちづくり部交通課 ☎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/1C運賃175円
小学生 初乗り90円/1C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。

- ② 西武バス ☎04-2995-8130

詳しい路線図や時刻表などは、
東村山市公共交通マップをご覧ください→



主な行事・イベント

- 1月上旬 東村山市消防団出初式 東村山駅東口
- 3月上旬 さと八だヨ!全員集合!! 東村山市市民センター駐車場周辺
- 4月上旬 さくらまつり 市内各所
- 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 地藏まつり 正福寺地藏堂 都立狭山公園
- 11月第2・3 東村山土・日曜 市民産業まつり 東村山市役所周辺

※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い肉汁につけていただく

フルーツ
秋にたわみ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ふ
産地直売所のほか、農業体験農園などを紹介。令和3年度に改訂版を発行

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

旅の情報

- ① 東村山市 産業・観光案内コーナー
東村山市野口町1-46 東村山市市民ステーション サンプルネ 2F ☎9:30~18:00/月曜定休(祝日の場合は翌日)
- ② 多言語観光情報サイト「Guidoor」(ガイドア)
https://www.guidoor.jp/cities/3839



東村山駅周辺
Commons Kitchen P.8
Karaoke bar 鹿音 P.8
志村けんさんの銅像 P.12
一元ちゃん P.8
エネックス P.10
Dining MOGUMOGU P.5

久米川駅周辺
ブティック ヒデ P.11
manaf P.10
スタジオ東光 P.11
丸山書房 P.11
久米川O.D.U.* P.11
鍼灸院・整骨院 P.11
りき家 P.8
ダイニングアミナ P.4
KIMURAYA 59 P.4

産業・観光案内コーナー
☎042-395-5110

レンタサイクル
● 久米川駅北口地下駐輪場
● 東村山駅西口地下駐輪場
● 4:30~翌2:00 ¥200円
● 秋津駅第1駐輪場
● 6:30~20:00 ¥200円

郵便はがき

1898790

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

「むらのわ」アンケートにご協力ください

1 「むらのわ」Vol.3 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

- 新しい働き方と、自分らしい生き方 わたしが好きな#東村山エール版
- 地元食材でつくるお弁当レシピ はじめましての新しいお店ストーリー
- むらのわサガーターズ

その理由や感想をご記入ください。

むらのわ Vol.03

2021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
お問合せ | ☎042-394-0511 (東村山市商工会)
✉ info@muranowa.com

表紙写真: Nashi Lab. 万年園の皆さんと子どもたち
撮影: 街の写真館 東村山 (表紙、P2-3)
©2021 Muranowa all rights reserved ※本誌記載内容の無断転載はご遠慮ください。

暮らしひとが伝える 東村山ガイドです。

おかげさまで「むらのわ」第3弾の発行となりました。今回の表紙は恩多町の梨農家さん。撮影当時、娘さんのお腹に宿っていた小さな命は無事に誕生し、元気にすくすく育っていると、うれしいお知らせが届いています。

「むらのわ」は、そんな東村山に暮らしひとの輪を重ね伝えていく地域情報誌です。