

ひとのわを重ね伝える東村山ガイド

むらわ



2023 Spring
Vol.05



[特集]

暮らしを支える、まちの職場へ

みんなの台所、味な店の満腹ごはん
日常が心地よくなる、7人のヒント
はじめましての新しいお店
むらわサポーターズ



ソフトクリームも
人気だよ

シャモア洋菓子店

洋菓子

昭和53年に創業。現在は久米川店を息子さん、富士見町の本店はご夫婦で切り盛り。「自分が食べたくないものはつからないよ」と店主・塩野さんが言う通り、素材を厳選しつつ、お手ごろ価格で提供しています。気取らず飾らず、老若男女みんなが大好きなシャモアのケーキは、家族3世代に渡って愛される「まちのおやつ」です。



●しゃもあようがしてん ☎042-313-3474 東村山市富士見町3-13-18 〇9:00~19:30/火曜不定休 ▶MAP P14A2

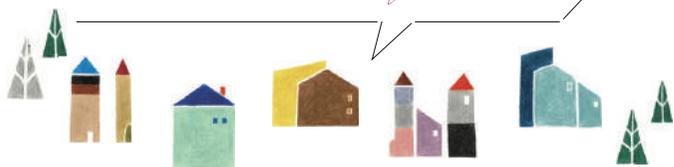


世代を超えて愛される
おいしい「まちのおやつ」

普段入れないウラ側を大公開

暮らしを支える、 まちの仕事場へ

*Works that supports
the community life.*



ふだん身近にあるものも、背景を知ると、今までとは違う豊かな表情が見えてきます。私たちの暮らしを支えるお店は、まちを支える屋台骨。そんな仕事場をお見せします。



東光建設

廃棄物収集

「Think green」をキーワードに、社員一人ひとりが安全できれいな暮らしを考える東光建設。清掃員たちが家庭の廃棄物を収集し、パッカー車で圧縮して焼却施設の秋水園まで配送します。「ごみ収集と言ってもサービス業として意識しています」と専務の小山さん。私たちの生活を支える欠かせない存在です。

●どうこうけんせつ
☎042-391-1947 東村山市秋津町4-16-4 〇9:00~17:00/土・日曜、祝日定休 ▶MAP P14B1



まちの安心を守る
暮らしのライフライン

信頼の手仕上げで
おしゃれ着を大切に



●クリーにんぐあらい ☎042-391-4495 東村山市栄町2-41-18 〇8:00~18:00
/日曜、祝日定休 IMAP P14B2



カフェも始めたので、
コーヒーもどうぞ



クリーニングあらい

クリーニング

創業65年を迎える、野火止用水沿いのクリーニング店。先代が残した大型設備を受け継ぎ、新井さん兄妹が今も自家洗いにこだわり営業しています。「お客さまに心地よく着てもらいたくて」と、ワイシャツは各部分を丹念に整えながらアイロンかけ。何十年と通う常連客が多いのも頷ける美しい仕上がりです。



手づくり家具で
ぬくもり感じる住まいに



木造ポートも
製作して
います

かねとく工房 木工



定年退職した後、趣味で培った木工技術を生かして家具工房を開業した中川さん。「仕上げは丁寧に根気よく。ペーパーがけを恥じるなです(笑)」。無垢材のやさしさにあふれる家具は、長年愛着を持って使うことができ、毎日の生活に豊かさをもたらしてくれそうです。



●かねとく工房
☎042-392-3550 久米川町
4-31-34 〇9:00~18:00/日曜
定休 IMAP P14B1

小さなトラブルも安心
愛車のかかりつけ医



車のことなら
お任せあれ!

田中自動車整備工場

自動車整備

自動車整備士は車のお医者さんのような存在で、「一台一台の車を細かく診断します」と代表の田中さん。事故修理からキズや凹みの補修、塗装、車検まで柔軟に対応してくれます。愛車のメンテナンスは健康診断。なんか調子がイマイチ…と思ったら、まずはご相談を。



●たなかじどうしゃせいびこうじょう
☎042-391-4983 東村山市美住
町1-15 〇8:30~17:30(土曜は~
15:00)/日曜定休 IMAP P14A2

東村山のおいしい工場

市内にはお馴染みの商品を製造する工場が点在。こだわりの味をご自宅で召し上がれ。



栄光堂製菓

昭和26年創業以来、ロシアケーキ製造に取り組むお菓子メーカー。工場前には、こわれ菓子の自販機もあり、お得に購入できます。

☎042-395-6741 東村山市秋津町3-2-9 IMAP P14B1



栄谷納豆

国産大豆、地下水、伝統の「炭火造り」にこだわる、納豆の製造会社。種類豊富な商品は、工場併設の直売所でも手に入ります。

☎042-394-6600 東村山市青葉町2-39-9 IMAP P14B1



東村山給食センター

学校給食、事業所向け宅配弁当、ケータリングなどを調理する食の工場。冷凍自販機(→P13)では、このキーマカレーが人気。

☎042-393-6654 東村山市秋津町3-2-10 IMAP P14B1



ポールスタア

黒焼そばでお馴染みの調味料メーカー。見学通路「星のトンネル」から製造現場を見渡せます。商品は土蔵を改装した直売所どうぞ。

☎042-395-0554 東村山市久米川町3-28-2 IMAP P14B1

5枚の自家製チャーシューがタワー状に積み上がる、肉好きをも魅了する爆盛りチャーハン。最初はビールのつまみにして、徐々に崩しながら食べるのもまた一興。

茶色は正義!

肉のせチャーハン 950円



浜めし定食 1000円



新鮮な刺身にアジフライ、生ゆば、あら汁が付く定番メニュー。発券機で注文する際、「愛マシ」ボタンを押すと、無料の一品(日替り)がごはんに乗っかるのでお忘れなく。

熱々だよー!

みんなの台所

山賊定食 1100円



山賊焼の元祖の店から引き継いだ秘伝のタレに、国産生鶏をひと晩漬け込むのがおいしさの秘訣。一枚の肉塊をそのままガツンと揚げる豪快さも魅力です。

さくら木ランチ 830円

おかずも副菜も小鉢も毎日変わる、ザ・日替り定食。「その日によって味が違うの。だって私が作ってるから」と女将さんが笑う、人情味マシマシの愛情ごはんです。



大衆中華 一元ちゃん

若いご夫婦が始めた小さな中華食堂。瓶ビールに合うつまみや、黄色の短冊メニューなど、二人の感性で昭和のまち中華一色な雰囲気。

●たいしゅうちゅうか いちげんちゃん
☎042-397-2318 森東村山市本町2-3-20
🕒11:30~15:00、18:00~23:00/日・月曜定休 📍MAP P14A1



浜めし 海鮮ふいっしゅ

活魚輸送を本業とする水産会社の食堂ゆえに、魚の鮮度には自信あり。刺身から海鮮丼まで、びちびちの魚料理がお得に味わえます。

●はまめし かいせんふいっしゅ
☎070-3868-5867 森東村山市青葉町1-10-17
🕒11:30~15:00 (土・日曜、祝日は17:00~20:00も営業) /水曜定休 📍MAP P14B1



川島屋

長野にある山賊焼発祥の店を親戚に持ち、直々に本場の味を継承。元々酒屋だけに、山賊焼や刺身などに合う日本酒もあります。

●かわしまや
☎042-391-1683 森東村山市美住町1-6-14
🕒11:30~14:00、17:00~24:00/水曜定休 📍MAP P14A2



ごはん屋 さくら木

本町都管住宅そばにある大衆食堂。団地建設時、現場で働く作業員たちの胃袋を支えた定食は、副菜と小鉢が付いて食べ応え満点。

●ごはんや さくらぎ
☎042-395-2122 森東村山市本町4-12-49
🕒11:30~14:00、17:00~19:00/土・日曜、祝日定休 📍MAP P14B2



六
ヒレカツ丼
セット
800円

カツ丼のツユは鰹だしが効いて、そば屋ならではの豊かな風味。東村山という土地に合わせた甘めのツユは、ヒレカツにもご飯にもそばにも合う安定のおいしさです。



七
豚肉の
生姜焼丼
1100円

人気YouTuberに紹介され、驚きの30万再生突破。バズった理由は、ご飯だけでも1.3kgを超える桁違いのボリューム。これで並盛りというから恐れ入ります…。

味な 店の 満腹 ごはん

実家のような味わいのあるお店が大集合！
手づくりの料理と店主の温かな人柄が、心と胃袋を満たしてくれます。

お腹いっぱい
食べてって

海老、キス、ヒレカツなど3種類のネタが一度に楽しめるミックスフライ定食。黄金色の揚げたてフライはサクサクふっくらで、いくら食べても油っぽさを感じない絶妙な仕上がりに。



五
焼肉定食
730円

八
若松ランチ
1100円

創業60年を迎える老舗食堂の一番人気メニュー。長年付き合いのある市場の肉屋から取り寄せた豚バラが甘辛ダレとたっぷり絡み、ご飯が進み過ぎるやみつきの味！



たけうち食堂
昭和37年創業、82歳の店主が自ら厨房に立つ、まさにおばあちゃんの台所。毎日食べても飽きない味に長年通うファン多し。

●たけうちしょくどう
☎042-394-4029 東村山市諏訪町1-20-11 ①11:30~14:00、16:00~22:00/木曜定休 IMAP P14A1



そば処 文大陣
先代から50余年、家族でのれんを守るまちのそば屋さん。ざるそばからカレー、タンメン、餃子まで揃い、食堂感覚で通えます。

●そばどころ ぶんだいじん
☎042-391-4546 東村山市諏訪町1-21-12 ①11:30~14:00 (夜は配達のみ) / 月・木曜の夜、金曜定休 IMAP P14A1



中華料理 ぼん天
隣に有名餃子チェーン店があるけどご吹く風、連日常連で賑わう人気店。店内からは厨房の様子が眺められ、臨場感もご馳走です。

●ちゅうかりょうり ぼんてん
☎042-393-7074 東村山市久米川町1-37-30 ①11:15~14:00、17:00~21:00/無休 IMAP P14B1



キッチン若松
世田谷でそば屋として開業してから60余年、料理にはその名残が残り、どこか洗練された味。割烹着姿の女将さんの接客もほっとします。

●きっちんわかまつ
☎042-391-0968 東村山市栄町2-21-14 ①11:00~20:30/水曜定休 IMAP P14B2

地元のプロフェッショナルに聞く

日常が心地よくなる

7人のヒント

コロナ禍をきっかけに、おうちで家族と過ごす時間が増えた方も多いはず。そこで、地元で活躍するスペシャリストたちに毎日をより豊かに過ごすコツを聞いてみました。

01 Acupuncturist 増村 純子 鍼灸師



香川県小豆島出身。2021年自らの子育てスタートを機に、杉並区から移転。北山公園そばの閑静な場所から女性専用の施術を行っている。

Q. 冷え性には何が効きますか？

まずは足元を冷やさないことが大事です。レッグウォーマーなどを使って、足首から十分に保温してあげましょう。とはいえ厚い靴下でぎゅうぎゅうに靴を履くと、血行不良になって逆効果なので気をつけてください。最近はやりの煙の出ないお灸もありますので、セルフケアにおすすめです。



はりきゅう・体メンテナンス
うん治療院

☎070-5577-1621 香東村山市
野町4-42-66 09:30~17:00
(土曜は14:00~16:30) / 月・
水・日曜、祝日定休 IMAP P14A1

04 Barber 小林 有輔 理容師



自称、まち一番のROCKな理容師。夫婦ともども理容師免許を持ち、女性の顔そりなど、リラクゼーションサービスも充実。

Q. 健康的な髪を保つために必要なことは？

一番効果的なのは、頭皮マッサージです。畑が悪いのと一緒で、土壌となる頭皮を柔らかく保つことがポイントです。しっかりマッサージして血行を促進させることが何よりも大事です。自分の手で頭皮を5分くらい揉むと、柔らかくなっていくのが分かりますよ。



SUN
☎042-391-3039 香東村山市
本町3-9-22 09:00~19:00/
月曜定休、火曜不定休
IMAP P14B2

05 Esthetician 大木 綾 エステティシャン



2013年に開業。「気品あふれる美顔を目指すサロン」をコンセプトに、自分の奥底に眠っている美を解き放つ施術を提供している。

Q. 若々しくいるための秘訣とは？

健康的でツヤのある肌を保つために、規則正しい生活習慣やスキンケアはもちろん大切です。でも、無理に補うより、まずは鏡と向き合い、ありのままのご自分を受け入れましょう。ご自分の良いところを見つけ、活かせるようになると、内面からもポジティブなオーラがあふれてきますよ。



Sky Beauty salon
☎042-307-3441 香東村山市
本町2-24-43シティコーポバルナ
ス東村山105号 09:30~18:00
/ 不定休 IMAP P14A1

03 Bicycle engineer

笹島昇
自転車技師



創業95年を迎える自転車店を切り盛りしながら、オリジナルブランド「ベルジタ」を製造。修理や旧車のレストアも行い、サイクリストたちからの信頼も厚い。

Q. 自転車を長持ちさせるためには？

自転車は消耗品ですので、定期的なメンテナンスが必要不可欠です。自転車屋で一番多い修理はパンクですが、タイヤの空気が自然と抜けることが原因のひとつです。1ヶ月に一度チェックして、タイヤの空気をしっかり入れるだけで寿命がのびるだけでなく、ペダルへの漕ぎやすさも格段に変わりますよ。



サイクルショップ ササジマ
☎042-391-0023 東村山市
野口町2-1-14 ☎9:00~18:00/
月・火曜定休休休 IMAP P14A1

02 Beauty chiropractor

鎌谷直也
美容整体師



整骨院で年間5000人以上の患者と向き合った経験を生かし、個人サロンを開業。一時的な治療ではなく、根本的な改善を目指すのがモットー！

Q. 朝すっきり快適に目覚めるためには？

不眠症になる原因のひとつは、呼吸の浅さです。呼吸が浅いと酸欠状態になるので、寝る直前に鼻から大きく空気を吸って、5分くらい深呼吸しましょう。肋骨をストレッチする感覚で繰り返すのがコツです。また、積極的に体を動かせば、寝てる間も緊張がほぐれて、睡眠の質が高まりますよ。



整体院コツリバ 東村山本店
☎042-306-1715 東村山市本
町2-18-10武田ビル2F ☎9:00~
12:00、13:00~19:00 (完全予
約制) /土曜定休 IMAP P14A1

07 Roaster

木下博
コーヒー焙煎士



銘店「カフェ・バックス」で数年間修行し、2009年に自家焙煎コーヒー店開業。現在は「コーヒード」の販売を中心に、テイクアウトのみ営業中。

Q. おいしいコーヒーの淹れ方は？

コーヒーの粉の量と粒度、それにお湯の温度と注ぎ方が大事ですね。うちの豆の場合、お湯は83℃が基本。そのお湯を中心から「の」の字を描くように、やさしく注ぎます。手間はかかりますが、基本を押さえると味はブレずにおいしい成分だけ落ちます。苦味の質が変わってきますよ。



カフェ・フーガ
☎042-395-2190 東村山市
栄町2-8-21 ☎12:30~19:00/火
曜定休 IMAP P14B2

06 Leather designer

TAKA
革デザイナー



秋田県秋田市出身。20代で革の世界にハマリ、リペアショップで修行をした後、2020年に独立。素材の本質を見抜き、一点手作業で修理している。

Q. 革製品を長く使うコツは？

革はひとの肌と同じ。乾燥したら栄養を与えてあげましょう。油分クリームを大豆一粒ほど塗って、革に馴染ませるための仕上げのブラッシングも忘れずに。靴もバッグもタンスに寝かせず、1ヶ月に一度くらい風に当てて、よくさわってあげると愛着が増えて長く使えますし、革も喜ぶと思います。



REPAIR SHOP & TETRU LEATHERS
☎042-403-2426 東村山市
本町4-13-21 ☎10:00~19:00/
不定休 IMAP P14B2

2022年2月OPEN



ディナータイムはアラカルトとお酒でゆったりと過ごせます

Food

Deux Pentes

☎070-2330-0202

八坂小の向かいに誕生した、ご夫婦で営むビストロカフェ。英仏アンティーク家具が調和する店内は緩やかな時間が流れ、「子どもたちの笑い声が聞こえるのもいいですね」と奥さま。ランチはDELIプレート(写真)と本日のプレート各1700円(スープ付き)の2種から選べます。



●どうばんと 東村山市栄町3-32-17 ☎11:30~15:30 (14:30LO)、18:30~22:30 (21:30LO) / 日・月曜定休 IMAP P14A2

2022年5月OPEN

Food ENCOUNTER Burger & Cafe

「出会い」という意味のこの店名。名付け親の沖田さんは「人と話すことが好き」な女性店主で、宮崎バイ牛100%のパティをレア状に焼き上げたグルメバーガーを考案。話に花が咲くような、ふわふわの新食感が話題です。アポカドバーガー1630円。



一日いつでも立ち寄れる場所です



●えんかうんたー ばーがー & かふえ 東村山市栄町2-10-2 ☎11:00~21:00 / 水曜定休 IMAP P14B2



会いに来て！ はじめましての 新しいお店 New Shops

2022年は久米川から東村山駅、その周辺まで幅広いエリアに渡って新店舗が続々とオープン。年齢も出身地も多彩な個性派揃いの店主が、ご来店をお待ちしています。

2022年4月OPEN

Life

HITOWA コネクト

☎042-306-0402

総合リフォームや雨漏れ修理などを中心に、安心安全な住まいを提供。「人のつながりを大切にしたい」と代表の納富さん。長年の経験と知識に加え、地元の機動力を活かし、お客に寄り添って暮らしの悩みを解決してくれます。



どんな困りごとにも対応します！



●ひとわこねくと 東村山市久米川町1-54-65 ☎9:00~17:00 / 日曜定休 IMAP P14B1

2022年9月OPEN

Life

美容鍼灸 haricure

☎042-301-0222

二児の母でもある臨床経験20年の女性鍼灸師が美容鍼灸サロンをオープン。美容鍼で小顔ケアやお肌づくりを行うだけでなく、身体の内側にもアプローチすることで体質改善も期待できます。



お子さま連れも大歓迎です！



●びょうしんきゅう はりきゅあ 東村山市恩多町3-13-1 ☎9:00~17:00 / 完全予約制 IMAP P14B2



一杯のコーヒーで幸せに

2022年9月OPEN

Food

自家焙煎 燕コーヒー

☎042-306-2001

自家焙煎コーヒーの名店「南方郵便機」で修行した後に開業。高品質の生豆を直火焙煎し、「砂糖なしでも甘みのある味を目指しています」と店主の高橋さん。コーヒー豆は200g一律で1000円と良心的なお値段です。



●じかばいせんつばめこーひー 東村山市秋津町5-38-3 ☎10:00~17:00 / 火曜定休 IMAP P14B1

2022年9月OPEN

Food YANAsssSTORE

☎080-3548-0111

フィリピン人の奥さまと夫婦二人で切り盛りする食材の専門店。「フィリピンの楽しさを知ってほしい」と、店内には現地のお菓子から乾麺、調味料、ジュース、日用品まで勢揃い。毎月第4日曜は、食べ放題のランチ1000円も。

●やなすとあ 東村山市富士見町5-3-23 ☎11:00~18:30/不定休
MAP P14A2



海外旅行気分が味わえますよ



2022年10月OPEN

Food 福麵 二個一

☎042-306-2519

青森の竜飛岬から上京し、弱冠28歳で店主となった佐川さん。「家族連れに楽しんでもらえれば」と、豚骨スープと清湯スープ2種類を別々の寸胴で仕込み、現在36種類のラーメンを創作しています。おすすめは、濃厚魚介中華そば1045円など。



地域に根ざした店を目指します!



●ふくめん にこいち 東村山市恩多町3-28-3 ☎11:00~14:00LO、18:00~21:00LO/月曜定休 MAP P14B2



2022年10月OPEN

ダーツもあります。気軽に遊びに来て!

Bar SUN GOD

☎042-313-0933

地元生まれの美容師が「お客さん同士が繋がってほしい」という想いのもと始めたカジュアルなバー。肩ひじ張らずにお酒が楽しめ、一人で来ても顔見知りが増えそう。国産ウイスキーや自家製パスタなどメニューも豊富に揃っています。

●さんごっど 東村山市栄町2-11-21 ☎20:00~翌2:00/火曜定休
MAP P14B2



2022年11月OPEN

九州のおいしい地酒も揃っています!

Food 酒と肴 むなかた

☎080-5244-8989

熊本育ちの店主が東村山に移住し、本場の味を提供。看板の馬刺し盛1580円(週末限定)は、熊本から直送するだけに鮮度と甘みが違うと評判。昨年までこの場所にあったお店の想いを汲み、同じ提灯を掲げるなど、九州男児の情の深さも光ります。



●さけとさかな むなかた 東村山市栄町1-11-1 ☎16:00~23:00/月曜、第1-3日曜定休 MAP P14B2



2022年11月OPEN



皆さんに愛されたこの味を守ります!

Food すばいす ☎042-395-4447

高架化工事に伴い、惜しまれながら閉店した、ちゃんぼんの人気店が場所を移して再出発。「店を畳むことも考えました」と店主の嶋田さんは正直に語りますが、先代の父から継いだ一杯は、昔も今もこの先も唯一無二のソウルフードです。ローズ唐揚げ入りの特製ちゃんぼん900円。

●すばいす 東村山市本町4-6-13 ☎11:00~21:00(スープなくなり次第終了)/不定休 MAP P14A2



2022年11月OPEN

Food カレーハウス ナンバガン

☎042-208-1360

ネパール出身のネールさんのお店が移店オープン。看板の本格カレーの変わらぬおいしさを、異国情緒漂う店内で味わえます。新調したタンドール窯で焼くナンも絶品。写真はバターチキンのランチセット999円。

●カレーはうす なんばがん 東村山市萩山町4-4-42 ☎11:00~15:00、17:00~22:00/月曜定休 MAP P14B2



日本人向けのまるやかなカレーだよ



チーズ
ケーキ

野火止通りの チーズケーキ屋アンシャンテ

ナチュラル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です。ペイクドチーズは開店当時から人気の看板商品です。

●のびどめどりのちーずげーきやあんしゅんて
東村山市栄町3-14-7 011:00~20:00 (日曜、
祝日は~19:00) /水曜定休 **MAP** P14B2



美容室

美容室 Ann's garden

恩多町にある古民家を改装した隠れ家サロンで、暖かな日差しと緩やかな時間が紡ぐ、どこか非日常的で贅沢な時を過ごしてみませんか。

●びようしゅつ あんず がーでん 042-306-2019
東村山市恩多町3-22-5 09:30~17:00 /月曜
定休 **MAP** P14B2



中華料理

中国料理 一翹

ご家族で楽しめる中国料理店。なかでも豆腐一丁をそのまま石鍋で熱する、まるごと麻婆豆腐990円は不動の一番人気。坦々麵シリーズもおすすめ!

●ちゅうごくりょうりいっすい 042-396-545
東村山市野口町3-12-8 011:30~14:00、17:00
~22:00 /第3火曜定休 **MAP** P14A1



屋根・
雨どい
工事

ウチノ板金

屋根と雨どいの修理・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。

●うちのぼんきん 042-391-5251 東村山市
久米川町5-8-40 08:00~18:00 /日曜定休
MAP P14B1



発酵教室

unico salon

女性の体を整える発酵食レッスンを開催しています。発酵のはじめの一歩から発酵セラピスト養成講座まで、どなたでもお気軽に受講できます。

●うにこさろん 東村山市本町 09:30~17:00
/日曜、祝日定休
<https://unicoroom.com>



鍼灸・整体

はりきゅう・体メンテナンスうん治療院

衛生管理とプライバシーに配慮した女性専用の治療院です。木に包まれた心地よい空間で、一人ひとりに合わせた最適な施術を行います。

●はりきゅう・からだめんでんす うんちりょういん
070-5577-1621 東村山市野口町4-42-66 09:30~17:00
(土曜は14:00~16:30) /月・水・日曜、祝日定休 **MAP** P14A1

むらのわ

サポーターズ



エネルギー

エネックス

地域内で電気をまわす、スローエナジーを実現しています。再エネ100%の電気を使って、SDGsの達成に貢献しましょう!

●えねくす 042-397-5111 (お客様サービスセンター) 東村山市本町2-19-4 08:30~17:30
/無休 **MAP** P14A1



不動産

かえる不動産

東村山の住宅事情を熟知した地域密着の不動産会社です。安心して不動産売買をしていただけるよう、お客さまのベースに合わせてサポートいたします。

●かえるふどうさん 042-391-1020 東村山市
栄町2-30-10 010:00~19:00 /水曜定休
MAP P14B2



水まわり
器具取替
リフォーム

菊池工業所

水まわり修理から全体のリフォームまで、お住まいの「困った」を「よかった」に替える最良のご提案を心がけています。HPにてお得な広告チラシ掲載中。

●きくちこうぎょうしょ 0800-222-5277
東村山市久米川町3-15-1 08:00~18:00 /
日曜、祝日定休 **MAP** P14B1



リフォーム

グッドジョブ

400種以上の色見本から選べる外壁・屋根塗装や、キッチン・浴室・トイレ・給湯器など水まわりの改修を丁寧にいたします。

●ぐっどじょぶ 0120-303-482 東村山市
廻田町4-7-2 09:00~17:00 /日曜定休
MAP P14A2



介護
サービス

GENKI NEXT 秋津

高齢者の方々に「寝たきりにしない」という想いのもとに生まれた、介護予防のデイサービスセンター。機能訓練に加え、介護整体を実施しています。

●げんきねくすとあきつ 042-306-3496
東村山市秋津野5-35-2 08:30~17:30 /無休
MAP P14B1



カフェ

CONTACT DINER / GARDEN

2022年6月にオープンした、地域密着のダイニングバーです。屋上テラスは貸切利用でき、ご家族やご友人と手ぶらでBBQが楽しめます。

●こんたくとだいなー / がーでん 042-313-3411
東村山市栄町1-1-18 ラボール久米川ビル2F・RF
09:00~24:00 /不特定 **MAP** P14B2



造園

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 東村山市恩多町1-27-26 ☎09:00~18:00/日曜、祝日定休 **MAP** P14B2



寿司

鮨孝

大将の目利きで豊洲市場から仕入れた旬の魚介をリーズナブルに提供する江戸前寿司の店です。おまかせにぎり寿司は昼も夜も3740円というお得なセット。

●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 **MAP** P14A1



写真館

スタジオ東光

今年で創業50周年。人生の「たからもの」になるような写真を真心込めて撮影します。加工やダビングなどの対応も、お気軽にご相談ください。

●すたじおとうこう ☎042-397-3221 東村山市栄町2-20-43 ☎9:30~18:30/水曜定休 **MAP** P14B2



ガラス工芸

T'ARTONGLOSS

サンドブラスト加工専門のガラス工芸店。色被せ江戸硝子を好みの柄に加工できる体験教室を主催。2023年GWからイベントスペースとしての貸出しも。

●たあとんぐらす ☎042-341-1128 東村山市秋山町1-13-14ヴィラタン101F ☎10:00~17:30/火・水曜、第3・5日曜定休 **MAP** P14B2



新築・リフォーム

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。

●だいこくやきづつみ ☎042-397-0311 東村山市久米川町4-33-11 ☎10:00~17:00/祝日定休 **MAP** P14B1



植木

多摩ガーデン

個人宅の庭木の剪定を中心に「お手入れ」を専門としている植木屋です。些細なことでもお気軽にお問合せください。見積り無料。

●たまがーでん ☎042-397-0314 東村山市秋津町5-38-72 ☎8:00~17:00/不定休 **MAP** P14B1

「むらのわ」は、ひとのわ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ターズの事業者さま・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メッセージをご紹介します。

アイコンカラー凡例
● Food 飲食店 ● Shop 小売店 ● Build 建設・造園 ● Life 生活サービス



焼き鳥

やきとり とりまる

新鮮素材を串打ちして、焼き置きせずに提供しています。おすすめは、秘伝のタレがよく絡む自家製つくね170円など。お子さまも大歓迎です！

●やきとり とりまる ☎042-391-2655 東村山市栄町1-12-5 ☎17:00~23:30/無休 **MAP** P14B2



新築・リフォーム

中村工務店(四季彩工房)

お家は彩りあふれる大切な器。ご家族の幸せがたくさん詰まった、快適で安全な家づくりをお手伝いします。住まいのことなら何でもご相談ください。

●なかむらこうむてん(しきさいこうぼう) ☎042-393-8888 東村山市秋津町3-4-8 ☎9:00~18:00/日曜定休 **MAP** P14B1



カレー

カレーハウス ナンバガン

日本人向けに食べやすくした、本格ネパールカレーを提供します。石窯タンドールで焼くナンは、もちもち食感でお子さまにも好評です。

●かれーはうすなんばがん ☎042-208-1360 東村山市萩山町4-4-42 ☎11:00~15:00、17:00~22:00/月曜定休 **MAP** P14B2



中小企業診断

はた中小企業診断士事務所

お客さまと地域が幸せになるように、中小企業の経営をサポートします。事業継承やIT導入のサポートもお任せください。

●はたちゅうしょうきぎょうしんだんしむじむしょ 東村山市秋津町 ☎9:00~17:00/不定休 <https://hata-rmc.biz>



不動産

ピースフルアセットマネジメント

お客さまに寄り添い、幸せな暮らしのお手伝いをします。賃貸物件から売買物件、不動産管理まで、どんな困りごとでもご相談ください。

●ピースふるあせつとまねじめんと ☎042-313-3490 東村山市本町1-20-18 ☎24時間対応/水曜定休 **MAP** P14A2



自家焙煎コーヒー

cafe Fuu

産地農園指定の豆を自家焙煎し、一杯ずつ丁寧に淹れています。自家製ケーキのセットは850円。ふうっとひと息つけるおいしさです。

●かふえふう ☎042-306-0739 東村山市本町1-23-27 ☎10:30~17:30/火曜、第3日・月曜定休 **MAP** P14A2



美容院

hair home Hot

2022年から移動美容カットを始めました。シャンプー台や美容椅子も完備した移動美容車で、髪のおしゃれと癒しをお届けします。カット6000円。

●へーほーむほっと ☎042-397-5882
 ●東村山市恩多町3-28-1 ☎09:00~19:00/完全予約制 ▶MAP P14B2



建材

細淵建材

創業60年を超える建材店です。建築材料をはじめ、駐車場に敷く砕石やライン引き用石灰などを販売。土の処分の受付も行ってます。

●ほそぶちけんざい ☎042-395-0246 ●東村山市本町1-12-09 ☎7:30~17:30/第2土曜、日曜、祝日定休 ▶MAP P14A2



本・雑貨

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 ●東村山市栄町2-8-1 ☎10:00~21:00/無休 ▶MAP P14B2



美容院

Mi-Na

「生涯美容」をコンセプトに癒しを提供する美容院。丁寧なカウンセリングとともにスパや頭皮ケアなどを行い、ミドル層女性の悩みを解決します。

●みーな ☎042-402-8904 ●東村山市久米川町4-7-4 SAKURA GARDEN 1A ☎09:30~17:30/第1・3・5日曜定休 ▶MAP P14B1



店舗・住宅デザイン施工

夢見空間

アパレル業界に長く身を置いた経験から得た空間づくりを得意とします。仕事に生活に、少しの非日常を加えたリフォームをしてみませんか？

●むげんくわん ☎042-306-0136 ●東村山市恩多町3-22-19 ☎8:30~18:00/日曜、祝日定休(土曜は不定休) ▶MAP P14B2



テイクアウト

森のキッチン

ボールスタアの直営カフェがリニューアル。ソース屋が本気で作ったスパイスカレー780円など、東村山にしながら世界の料理が楽しめます。

●もりのきっちゃん ☎042-306-1141 ●東村山市久米川町3-28-20 ☎11:00~17:00/土・日曜定休 ▶MAP P14B1



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。日常を放するよなローカルさんぽが楽しめます。普段着のまま、[たのしみむらやま]なまちを訪ねよう。



東村山の場所

人口: 約15万人
 ※2023年1月現在
 面積: 17.14km²

新宿から電車で乗って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。

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
秋になると、たわわに実る多摩湖梨と多摩湖ぶどうが有名

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89円
 回数券 (90円券12枚つり) 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

西武バス
 運賃 大人(一般) 初乗り180円/IC運賃178円
 小学生 初乗り90円/IC運賃89円
 ※支払い方法は、現金、ICカード(PASMOやSuicaなど)などが使えます。
 ③ 西武バス株式会社 ☎04-2995-8130

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
 ※所要時間は目安です。時間帯などにより変わります

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施設で配布しています。

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
農産物直売所のほか、農業体験農園などを紹介。令和3年度に改訂版を発行

多磨全生園人權の森を歩く
 人權の学びの場を案内する散策マップ。1部50円

銀河鉄道
 運賃 大人(中学生以上) 180円
 小学生 90円
 ※支払いは現金、回数券、定期券のみ。
 ④ 銀河鉄道株式会社 ☎042-398-0006

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→

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 東村山市民センターサンパルネ 2F ☎09:30~18:00/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>

振り返ると今が見えてくる

東村山 News Topics

2022



まちの身近な
ニュースを発表!

8月
August



地産地消スマホアプリ 「ロカスタ」スタート

「ロカスタ」は、地産地消を支援する情報発信ツール。市内の農産物直売所の位置を地図上で表示したり、直売所や飲食店からの旬の情報が届きます。まずは下記リンクのQRコードからアプリのダウンロードを。



Android iPhone

12月
December



地域ライターが綴るWEBマガジン 「東村山編集室」開設!

市民自ら東村山の魅力を発信する、まちの編集室が発足。1期生による記事は、下記の市公式note内で公開しています。

<https://higashimurayama-city.note.jp/m/mb1d724ea1067>



4月
April



「スポセン」ジムの 筋トレマシンが一新

ジムのトレーニングマシンが全面リニューアル。車いすに座ったまま使用できるマシンも設置され、より多くの方が利用できる環境が整いました。

東村山市民スポーツセンター
東村山市久米川町3-30-5 IMAP P14B1

5月~
from May



そらいち東村山



東村山菖蒲まつり



どんこい祭



地蔵まつり

祭り・イベントが再開 にぎわいが戻る

コロナ禍により休止していた祭りやイベントが、感染対策を行なった上で徐々に再開。5月の社会実験マーケットイベント「そらいち東村山」を皮切りに、6月の「東村山菖蒲まつり」、9月の「どんこい祭」、10月の「東村山久米川阿波踊り大会」、11月の「地蔵まつり」など、市内各地が多くの人でにぎわいました。

8月・12月
August・December

話題の冷凍自販機が 久米川に続々と誕生!

24時間いつでも本格的な料理を購入できると、全国各地で急増している冷凍自販機。その波は東村山にも到来し、本格ラーメンから東村山給食センターのキーマカレー、特大肉まん、スイーツまで新商品が生まれています。



- ご褒美Theぐるめ 東村山市栄町2-8-23 IMAP P14B2
- 匠味 式子機 東村山市栄町1-9-5 IMAP P14B2
- 彩雅 東村山市栄町2-39-18 IMAP P14B2

12月
December



本当に住みやすい街大賞2023 第9位受賞

毎年発表される「本当に住みやすい街大賞」に東村山がトップ10入り。自然環境や再開発などが生活者目線から評価されました。

12月
December



©ビーン/KADOKAWA/女子高生の無駄づかい製作委員会

2023年版「訪れてみたい 日本のアニメ聖地88」に認定!

アニメ「女子高生の無駄づかい」の聖地として東村山市が認定。作中では、都立東村山西高の校舎や中央公園が登場しました。

むらのわ Information

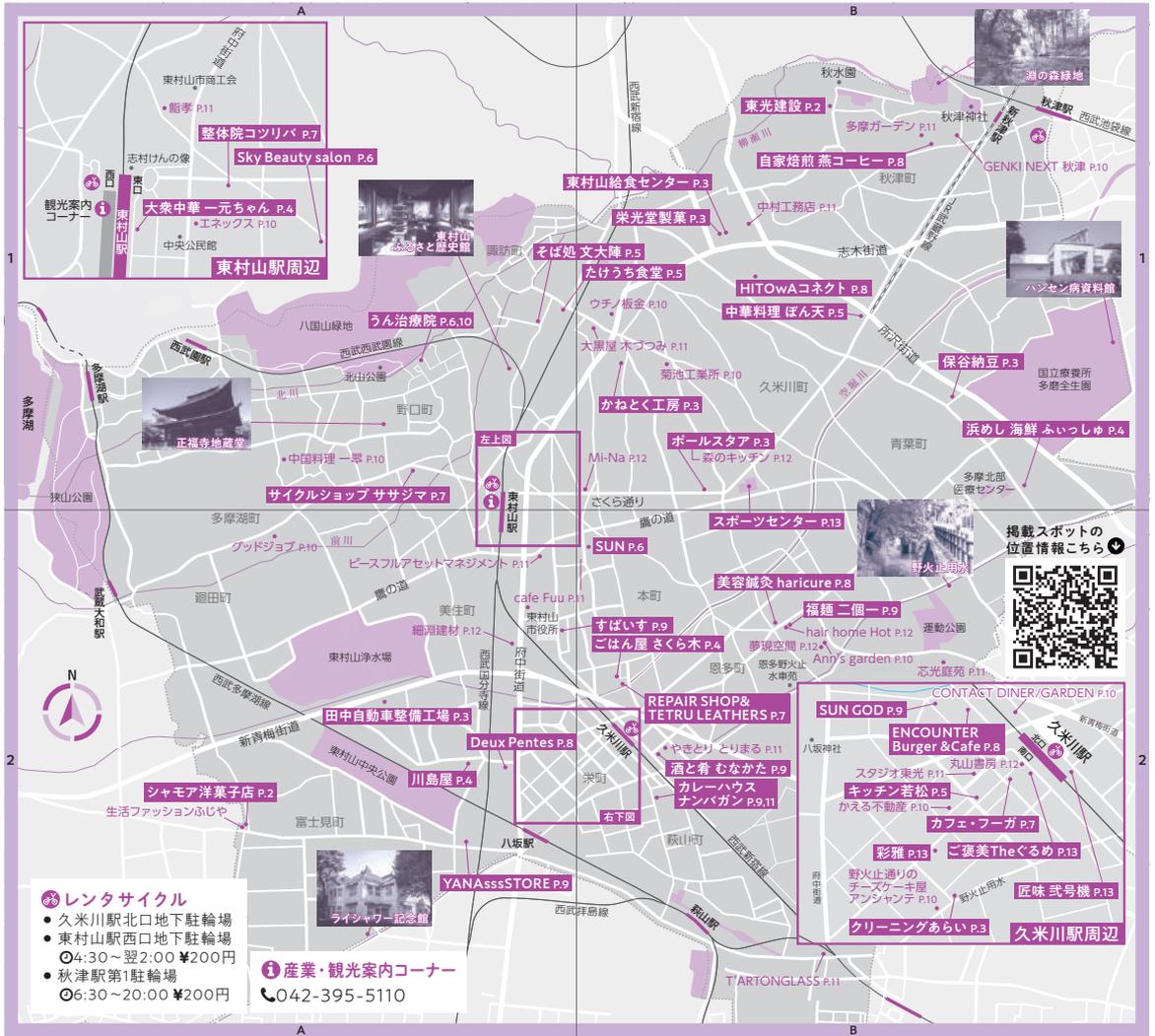
あなたの声を 「むらのわ」へ

「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。次号のご要望を右のQRコードにアクセスいただき、アンケートフォームにてお寄せください。



むらのわサポーターズも募集中!

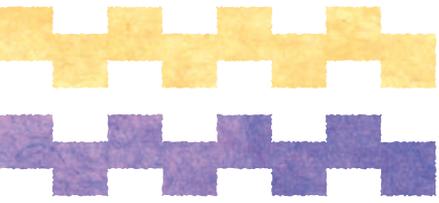
次号の発行にともない、広告を掲載いただけるサポーターズ(事業所さま・企業さま)を広く募集します。掲載希望の方は東村山市商工会までお問合せください。



🚲 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

📍 産業・観光案内コーナー
☎042-395-5110



むらのわ Vol.05

2023年2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)
 ✉ muranowa.hgm@gmail.com

表紙写真: 生活ファッションふじやの皆さん、ももちゃん、つばきくん
 表紙撮影: 街の写真館 東村山
 ©2023 Muranowa all rights reserved ※本誌記載内容の無断転載はご遠慮ください。

**東村山に暮らす
ひとのわを伝えます。**

東村山駅の高架化工事が進み、まちの風景が変化しています。今、ここに当たり前にある景色の中でぴかっと光る素敵なもの、次の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わを重ね伝えていく地域情報誌です。