

たまも

多摩モノレールで、沿線ライフをもっと楽しく

4

Apr. 2024

Vol. 155

| 特集 |

晴れた日は 公園ピクニック

まいにちお散歩日和

[中央大学・明星大学駅] 東中野～程久保周辺

となりまち通信 [京王相模原線 橋本駅]

沿線オススメ撮影スポット

国営昭和記念公園のチューリップ

もっと聞かせて! 達人さん

国立音楽大学 教授

TAMAZOOへ行こう! 4月19日は「飼育の日」





中央大学・明星大学駅
まいにちお散歩日和
東中野〜程久保周辺

2つの大学の大きな敷地の周辺を歩きます。
静かな住宅街や公園を抜けた先に
自然豊かな緑地が見えてきます。
この季節ならではの植物やお花を楽しめます。
自分だけのお散歩コースを探しに出かけませんか。

●ランニングコース およそ7キロ

新企画「TAMAMONO Running Challenge」では
毎回およそ7キロのランニングコースを紹介します。
たまモノは年6回発行なので、7キロ×6回=42キロ！
1年かけて全コースコンプリートすれば、フルマラソン完走です！

TAMAMONO Running Challenge



暖かくなってきた今がはじめ時
まずはゆっくり7キロラン

今号から始まったランニング企画！ 第1回は中央大学・明星大学駅周辺の7キロコースを走ります。高低差もあるので、初級クラスの方は無理せず、まずは散歩気分で行きましょう！ 70分くらいかけてお話ししながら走るくらいのペースが良いでしょう。中級クラスの余裕のある方は緑地コースでブチトレイルランを楽しむのもおすすめです！



今回の先生は
トリッパーズ代表
Tomonagaさん

Trippers
立川市柴崎町3-1-1 昴ビル6F
☎042-808-9500 立川南駅より徒歩2分
trippers-wtrc.com

Trippersは立川にあるトレイルランニング専門店です。シューズ、ザック、ウェアなどのグッズを販売しています。今回からTrippersのスタッフの皆さんにご協力いただき、このランニング企画の監修をお願いしています。



住宅街にある天然酵母のパン屋さん。かわいいグリーンのテントが目印です。米麹による自家製天然酵母を使った風味豊かなパンをぜひ。保存料や添加物は使わず一つ一つ丁寧に作っています。きんぴらごぼうパンと焼きピロシキが人気！

天然酵母パン kukka

八王子市大塚343-8
●11:00~18:00(売り切れまで)
※火・土曜日、第1・3木曜日のみ営業
☎090-3430-1243
●中央大学・明星大学駅より徒歩12分
r.goope.jp/kukka/



一般の方でも利用可能な明星大学の学食をご紹介します。お散歩のついでに立ち寄ってみませんか？写真の「特選唐揚げ」は一番の人気メニュー。唐揚げが追加(有料)できるのが食べ盛りの方に人気です。※お昼のピーク時は避けてお越しください。

明星大学 学生会館 地下1階 学生食堂

日野市程久保2-1-1
●8:15~15:30
(土曜日には11:00~14:00)
●中央大学・明星大学駅直結
●日曜日・夏期の2週間程度
meisei-u.ac.jp/student/center/cafeteria.html



4

Apr.2024 Vol.155

P.3 まいにちお散歩日和 [中央大学・明星大学駅] 東中野〜程久保周辺

- 明星大学 学生会館 地下1階 学生食堂 | MAP-A
- 天然酵母パン kukka | MAP-B

P.4 晴れた日は公園ピクニック

- シンパン | 立川北駅 | MAP-C
- エルプレス ららぽーと立川立飛店 | 立飛駅 | MAP-D
- 国営昭和記念公園 | 立川北駅 | MAP-E
- Pizzeria YUICIRO&A | 立川北駅 | MAP-F
- CHUMS 昭和記念公園店 | 立川北駅 | MAP-G
- 鏡牧東公園 | 多摩センター駅 | MAP-H
- Kitchen SUNNY HEART | 多摩センター駅 | MAP-I

P.6 とりなまち通信 [京王相模原線 橋本駅]

- よしの食堂 | MAP-J
- finn coffee | MAP-K

沿線オススメ撮影スポット
●国営昭和記念公園のチューリップ

P.7 もっと聞かせて! 達人さん

- 井川 明彦さん | 国立音楽大学 教授 | MAP-L

TAMAZOOへ行こう!

- 4月19日は「飼育の日」 | 多摩動物公園駅 |

裏表紙 TAMAMONO INFORMATION

- 「開業25周年記念一日乗車券」を限定発売!
- 「重ね盛りスタンプラリー」開業25周年記念バージョンを実施中!
- 「第17回 多摩モノレール写真コンクール」を開催中!

4/20(土)~ ●中央大学・明星大学駅 明星大学日野校

●明星大学・読売新聞立川支局共催 連続市民講座

「多摩」をテーマにした講座を12月まで全10回開催します。参加無料。学食では特別メニュー「多摩ランチ」も販売予定です。※詳細は明星大学公式HP参照

4/27(土)・28(日)・29(月・祝) ●立川北駅 GREEN SPRINGS

●Aloha Hawaiian Festival 2024

総勢12組によるハワイアン音楽とフラダンスのショー。ワークショップやマルシェも登場します。4/27には立川ステージガーデンにて前夜祭も。

5/18(土)・19(日) ●立川南駅・立川北駅 サンサンロード ほか

●第13回立川「いたい音楽まつり」2024

立川の街に音楽があふれる2日間。ポップス、クラシックなど、さまざまなアーティストの演奏をお楽しみください!



特集は春を満喫する公園ピクニック!

ランニング情報やフォトスポットなど新連載も!

※ランニングをする際は近隣にお住まいの方のご迷惑にならないよう十分な気配りをお願いします。また歩行者や自転車など周囲に目を配り安全に楽しみましょう!

多摩センター駅なら

鶴牧東公園

MAP-1

多摩市鶴牧3-16
 多摩センター駅より徒歩20分

広々とした公園がいくつもある多摩センター。丘の上からの眺めが見事な「鶴牧東公園」、里山風景の残る「鶴牧西公園」、桜の名所「宝野公園」などがオススメです。



昼は定食屋、夜は居酒屋
 人気のタコライス

家庭的な雰囲気のある定食屋さん。お弁当はタコライスの他に豚バラ生姜焼きやとしめそば、エゾシカのローストなど。夜は伊豆諸島のおつまみや島焼酎、日本酒が楽しめる居酒屋に。



多摩センター駅

Kitchen SUNNY HEART

MAP-1

多摩市豊ヶ丘1-60-17-101
 12:00~14:00 17:30~22:00
 (土曜日はディナーのみの営業)
 042-407-6649
 ※テイクアウトは予約がおすすめ
 多摩センター駅より徒歩11分
 日・月曜日・祝日
 @kitchen_sunnyheart



本格ナポリピッツァを
 テイクアウトで

本場イタリアからやってきた薪窯で一気に焼き上げるピッツァ(写真はカプリチョーザ)は外サクサク、中ふんわりの絶品。デザートには立川の新たな名物・TOKYO 立川ぷりんをどうぞ。

立川北駅

Pizzeria YUICIRO&A MAP-1

立川市曙町1-30-21 立川井上ビル1F
 12:00~15:00 17:30~22:30
 042-512-9570
 ※テイクアウトは予約がおすすめ
 立川北駅より徒歩2分
 水・木曜日
 @yuicroa10
 tachikawapudding23



現地調達派はこちら
 レンタルだから手ぶらでGO!

テーブル、チェア、ポップアップテントなどピクニックには欠かせないアイテムがレンタルできるのでとても便利!購入前のお試しとしてもオススメです。

立川北駅

CHUMS 昭和記念公園店 MAP-1

立川市緑町3173 国営昭和記念公園 原っぱ中央売店
 10:00~16:30 日・土曜日・祝日は17:30まで
 042-506-1781 立川北駅より徒歩16分
 なし @chums_showakinenpark



立川北駅なら

国営昭和記念公園

MAP-1

立川市緑町 3173
 9:30~17:00(4月~9月は、日・土曜日・祝日は18:00閉園)
 有料エリアの入園料: 大人450円、65歳以上210円、中学生以下無料
 042-528-1751
 立川北駅より徒歩8分(あけぼの口)
 なし

園内の「みんなの原っぱ」は約11haの広大な広場。スポーツをしたり、木陰で一日のんびりしたり、過ごし方はいろいろ。



お出かけ日和の春がやってきました。大好きなフードやお気に入りのグッズを用意して沿線の公園に出かけましょう。

晴れた日は
 公園ピクニック



モルックであそぼう!

フィンランドの伝統的な「キイッカ」というゲームが元になって開発されたおしゃれなスポーツ。



立飛駅

エルプレス
 ららぽーと立川立飛店

MAP-1

立川市泉町935-1 2F
 10:00~20:00
 日・土曜日・祝日は21:00まで
 042-540-6181
 立飛駅より徒歩4分
 不定休
 store.breath.supersports.com/23264



風の日でも楽しい!

近頃人気のアウトドアアドミントン。風の日でもシャトルがまっすぐ飛んでくれるのでラリーに熱中できますね!



立川北駅

シンボパン

MAP-1

立川市曙町2-21-5
 7:30~16:00
 042-522-6211
 立川北駅より徒歩7分
 日・月曜日
 @shinpan_



一度食べたらずみつき
 魅惑のバインミー

アジアンテイストなサンドを片手にひと味違うピクニックランチはいかがでしょうか。シンボパンにはバインミーの他にもおいしいパンがずらりと並びます。ドーナツもぜひ!



となりまち通信

行ってきました
終着駅のおいしいお店



「ご覧ください、この惚れ惚れするよな4点セット。二ニクの効いた肉野菜炒めとそれを受け止める「飯・味噌汁・お新香」「肉肉のスタミナ炒め定食」、最高でした。こよしの食堂は行列がでる人気店。「昔はウチみたいなメニュー構成の店、たまたまあつたんだけど」と厨房を仕切る横山さんは語ります。確かに中華からカレーに揚げ物、海鮮のおつまみまでメニューはとても豊富。今の飲食店ではあまり目にするのがないかもしれません。訪れる誰もが食べたものがあつた、そんな懐の深いお店です。ちなみこよしのとは、横山さんのお母様とお姉様の名前からつけられたのだとか。



まずはずらりと並んだメニューとにらめっこしてください



よしの食堂
相模原市緑区東橋本2-19-4
11:00~14:00 17:00~20:00
042-772-4717
橋本駅より徒歩15分
月・火曜日



商業施設や高層マンションが立ち並び、人通りも多くにぎやかな北口。一方、南口ではリニア中央幹線の駅の建設が着々と進んでいます

静かな時間を楽しみたい人におすすめします



塩チョコスコーンとエスプレッソチョコケーキ。塩チョコの塩味が絶妙

北口の喧騒から住宅地に差し掛かうかという場所にあるカフェイン。レトロなインテリアに彩られた店内で、お客さんは思い思いの時間を過ごしています。ぜひコーヒーとお茶を頼んでみてください。ドリップコーヒーは八王子の名店カザナコーヒの豆を独自にブレンドしたのも。オリジナル・ライト・ダークの3種から選べます。お菓子は日替わりで並ぶ10種ほどのスコーンやバウンドケーキ。あんバタースコーンが人気です。ドリンクもお菓子も、ひとつひとつ丁寧に選ばれ作られているのが伝わってきます。いたただくこともこの時間を大事にしたいと思わせてくれるお店です。

finn coffee
相模原市緑区橋本3-21-12
グリーンピア長崎1F
10:00~19:00
(日・土曜日・祝日は18:00まで)
橋本駅より徒歩9分
水・木曜日
@finn_coffee



読者プレゼントあります！
詳しくは裏紙へ

もくもく

聞かせて！ 達人さん

【第19回】

国立音楽大学教授
井川 明彦さん

国立音楽大学では学外の方も気軽に音楽を楽しめる演奏会やイベントを開催しています。毎年行われる親子で楽しめるファミリーコンサートもそのひとつ。今年度は6月2日に開催予定。今回はその企画責任者である井川明彦教授にお話を伺ってきました。小学生の頃からトランペット一筋で、NHK交響楽団をはじめ数々の楽団で演奏活動を行ってきた井川さん。20年より母娘若き後輩たちを指導しています。音楽への深い愛情、学生への厳しさと温かまなまざしに溢れたインタビューになりました。



指導は医師の診察のようなものと語る井川さん。演奏が良くなるための状態が揃っているかどうか定期的に見極める必要があると言います



「親子で楽しめる国立音楽大学ファミリーコンサート2024」は講堂大ホールで6/2開催。詳しくは左記Webページをご覧ください



玉川上水駅
国立音楽大学(演奏芸術センター)
立川市柏町5-5-1
042-535-9535
玉川上水駅より徒歩7分
kunitachi.ac.jp/event/index.html



今年度のファミリーコンサート、テーマは「三拍子」だそうなんです。三拍子の歴史は古く、西洋ではオペラがまだ確立されていないころから宮廷舞踏で演奏されていた。村の祭などで庶民が踊るときにも「タッタタッタ、タッタタッタ」というリズムがあつたと考えられています。つまりヨーロッパの人にとって体の中にあるリズムなんですね。一方でこのリズムは日本人には馴染みが薄いと書かれてきたんです。確かに「赤とんぼ」などの童謡と三拍子が一般的になったのは20世紀に入ってからなのですが、意外と聞き覚えのある曲があるんだってなんです。三拍子って、例えばワルツなどですか？ そうです。ワルツは多くの作曲家が作品を残しています。ワルツ王ヨハン・シュトラウスを始め、チャイコフスキー、リヒャルト・シュトラウス、ラヴェルなども美しいワルツのラ・ヴァルスを演奏しますが、とても美しい曲です。またワルツはオーケストラが得意ですが、ポロンドのポルネーズやマズルカなど民族音楽として独自の発展を遂げた三拍子の音楽もあります。今回はどういったものも楽しんでいただければと思っています。

大学が配信している動画で井川さんの個人レッスンの様子を拝見したのですが、短いワルツでも何度も止めてとても細かな指導をされていると感じました。細かいですが、塩梅で言葉がありますよね。梅干しを漬けるとき、梅の大きさや種類によって必要な追加減は違って、間違えるとせっかくの良い梅が無失になるという話なんです。音楽も同じ。いい塩梅の形があるんですよ。「美しい」プロポーションのフレイミングなんて言いますが、どこが飛び出ちゃうとダメなんです。ほんのちよとしたことなんです。その曲にとっていい塩梅があり、学生にはそれを覚えてもらいたい。ただ上手にやってもうためた。たつたこの練習曲を何回百回もやっても、済む話ですけど、音楽大学で何を技術ももちろん大事だけれど、「自分の演奏している音楽を美しいと思えるかどうかを自分のものにできるかどうか」というのが大切なものを育てていかなければならないと。国立音楽大学では音楽を志す中高生向けにもいろいろな練習プログラムがあるとお聞きしました。オーブンキヤンプログラムやアクトシヨップ、受験準備講習会などもあります。演奏家になるために身につけておいて欲しいことを教えます。管楽器で言えば「息です。息の使い方はコツがあるんです。早いしに覚えなくてよく大学に入ってから伸びしろが違います。中学生でも保護できるのは貴重ですね。ええ、ぜひお越しください。

TAMAZOOへ行こう！



4月19日は「飼育の日」

4月19日は「419(しいく)」の数字にちなんで「飼育の日」です。多摩動物公園ではこの日にあわせて、飼育係の仕事伝えるさまざまなプログラムを実施しています。



エサやりや掃除だけでなく、飼育係の仕事は他にもたくさんあります



「飼育の日」のかわいいロゴデザイン。飼育係さんが考えたそうです！



「飼育の日」は多摩動物公園が発案した記念日として、2020年4月に登録されました。多摩動物公園では2009年から、飼育係の仕事への理解や動物園への関心を高めることを目的として、様々なイベントが実施されています。今年も飼育係の仕事伝えるさまざまなプログラムを準備しています。普段はなかなか知ることのできない飼育係の仕事のことなど、知ることができる機会となります。動物の健康管理や安全に飼育するための工夫など、知らないことがたくさんあります。また、動物園には飼育係だけでなく、動物のエサの調達や血統を管理する仕事や、動物の観察をサポートする仕事など、いろいろな専門のスタッフが働いています。

多摩動物公園
日野市程久保7-1-1
9:30~17:00 042-591-1611
多摩動物公園駅より徒歩1分
水曜日
(水曜日が祝日・都民の日の場合はその翌日)
tokyo-zoo.net/zoo/tama/



写真提供：(公財)東京動物園協会

沿線オススメ撮影スポット

国営昭和記念公園(溪流広場 チューリップガーデン)



みんなの原っぱ西側にある溪流広場には、春の公園を代表するチューリップガーデンがあります。オランダのキューケンホフ公園の美しいオリジナルデザインを踏襲したものです。この季節ならではの明るい美しい景色を写真に収めましょう！

スマホ de いい写真！

ちょっと差がつく！ 撮影のコツ

お花を“あおり”で撮ってみよう！

“あおり”とは下から見上げる構図のこと。春の青空をバックにカラフルなチューリップを撮ってみませんか。



【撮影方法】
スマホカメラを地面付近から上方に向けて、サイドボタンでシャッターを切ります。
HDR(もしくは自動補正)をONにして、花と青空の色をキレイに写しましょう！

※撮影時には草花を傷つけないように気をつけましょう。



今号の表紙

撮影協力

- ・GREEN SPRINGS
- ・PAPER MOON green springs

たまモノは偶数月発行
次号は
2024年6月3日(月)
発行予定です。

TAMAMONO INFORMATION

開業25周年記念企画

「開業25周年記念一日乗車券」を 限定発売!

開業25周年記念のヘッドマーク付き列車を印刷した一日乗車券と、ヘッドマークを模したオリジナル台紙がセットになっています。また、大人用と小児用でデザインが異なります。

発売期間 ~ 2025年1月10日(金)

発売箇所 多摩センター駅、高幡不動駅、立川南駅、立川北駅、玉川上水駅の改札窓口

発売金額・発売数 【大人】890円(税込) 500枚限定
【小児】450円(税込) 500枚限定

「重ね捺しスタンプラリー 開業25周年 記念バージョン」を実施中! 参加費無料

累計乗車人数10億人達成記念で実施して大好評だったスタンプラリーを開業25周年記念バージョンとして実施中! 完成した絵を多摩センター駅または立川北駅にお持ちいただくと、限定ノベルティグッズをプレゼントします。

開催期間 ~ 2024年4月14日(日)

スタンプ設置駅 多摩センター駅、高幡不動駅、立川南駅、立川北駅、玉川上水駅

詳細は多摩モノレールHPからご確認ください

イベント

「第17回 多摩モノレール写真 コンクール」を開催中!

開業25周年を記念し「25周年特別記念賞」を設けました。夜景の写真お待ちしております!

応募作品 多摩モノレールまたは多摩モノレール沿線風景を撮影した作品(お一人様5点まで)

受賞作品は「2025年 多摩モノレールカレンダー」に採用されます

応募締切 2024年5月31日(金)

ホームページとInstagramから応募できます。皆さまの自慢の作品をお待ちしています!

詳細はこちらからご確認ください→



第16回最優秀賞受賞作品



公式アカウントでも 情報発信中!

沿線情報を日々発信。
インスタでは『たまモノ』で
掲載した内容を深掘りしています。



公式HP
tama-monorail.co.jp



X(旧Twitter)
@tamamono_info



Instagram
@tama_monorail

今号のプレゼント



1 finn coffee ドリップバッグ (6P×2種類)

3名様

「finn coffee」からドリップバッグ(6P×2種類)をプレゼント。豊かな風味でマイルドな口当たりの「original blend」と華やかで果実味豊かな「light blend」の2種類です。ご自宅で飲み比べをお楽しみください。

※パッケージは変更する場合があります。



2 CHUMS 昭和記念公園店 ブービー ミニキャンバストート

3名様

「CHUMS 昭和記念公園店」からブービーミニキャンバストートをプレゼント。ナチュラルな風合いのキャンバス素材でランチバッグとしても活躍。ピクニックなどちょっとしたアウトドアにも気軽に持ち出せます。

※サイズ/H21×W21×D12cm



3 エルプレス ららぽーと立川立飛店 CatchBall

3名様

「エルプレス ららぽーと立川立飛店」からCatchBallをプレゼント。子供も大人も楽しめる人気商品です。ボールをネットで受けて、そのまま投げることができます。軽いので持ち運びにも便利。広場のある公園などで安全に遊びましょう!

※プレゼントの写真はイメージです。

応募方法

[Webで応募]

二次元コードからアクセス
携帯端末のカメラで右の
二次元コードを読み取り、
プレゼント応募ページへアクセス
URLからアクセス
tamamono-present.com
のURLから、プレゼント応募ページ
へアクセス



※Webは当日の23:59まで、ハガキは当日消印有効

[ハガキで応募]

① 氏名 ② 郵便番号 ③ 住所 ④ 電話番号 ⑤ 年齢 ⑥ 性別 ⑦ 職業
⑧ 希望のプレゼント番号 ⑨ 今号で面白かった記事 ⑩ 本誌へのご意見・ご感想
⑪ モノレール沿線の新情報(開店情報・イベント情報・おすすめスポットなど)
⑫ 本誌の入手先(駅名・新聞広告・チラシなど)

【ハガキ送り先】〒141-0031
東京都品川区西五反田1丁目21-8 ヒューリック五反田山手通ビル5階
株式会社バドインターナショナル「たまモノ155号プレゼント係」まで
応募必切 2024年5月20日(月)

※当選発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

発行
多摩都市モノレール株式会社
〒190-0015
東京都立川市泉町1078-92
☎042-526-7800(代)

企画
株式会社バドインターナショナル
たまモノ編集部

編集
川中 雄平

アートディレクター
安西 克彦

イラスト
志賀 あき

写真
角田 美雪
山田 圭介

PR
タマオ

印刷
町田印刷株式会社

※本誌掲載情報は2024年3月取材時の
ものです。尚、店舗の都合により店舗情
報が変更になる場合がございます。

- 原則としてGW、お盆、年末年始を除く
定休日のみを記載しています。
- 本誌掲載の価格は税込みです。
- 本誌面上でのプレゼントやイベントの
ご応募により収集した個人情報、プレ
ゼントの発送・イベント管理のみに
使用いたします。
- 掲載情報についてのお問い合わせは、
株式会社バドインターナショナル
☎03-6866-9303まで。