沿線の身近な場所で楽しめる本格レジャー

JR東日本

中央線が好きだ。

応募総数2505件
中央線川柳
入賞作品発表!

magazine
vol.26 2019

ご近所で
爽快
アクティビティ

中央線手みやげノート
エキスポ!
プチ旅コンシェルジュ
NEWS&TOPICS

Special Edition
散歩の達人

お役立ちアドバイス
動きやすい服装、スニーカーは必須。
帽子やサングラスもあるといい。

ご近所で 爽快アクティビティ

沿線の身近な場所で
楽しめる本格レジャー

アクティビティというと、旅先などで楽しむレジャーを想像する人も多いだろう。ここで紹介するのは、中央線沿線のご近所で体験できるものばかり。にもかかわらず、リフレッシュ間違いなしのバラエティ豊かなアクティビティを楽しめてしまうのだ。気になっていたけど未経験のアクティビティも、この機会にぜひお試しあれ!

取材・文＝teamまめ（佐藤さゆり・松井一恵）　撮影＝鈴木奈保子　オカダタカオ

原っぱから
大空めがけて、それ〜！

紙飛行機

武蔵野中央公園の紙飛行機教室

〔　三鷹駅　〕

紙飛行機の全国大会が開かれる公園で、本格紙飛行機を作って飛ばせる教室を定期開催。「おりがみ製より、よく飛ぶよ」と、紙飛行機同好会「倶楽部原っぱ」などのボランティアが教えてくれる。まずは、マイ飛行機作り。ケント紙を貼り合わせる簡単工作なので、30分ほどで完成だ。棒とゴムで飛ばすシンプルな設計だが、うまく気流に乗れば1分以上も空を舞う。追いかけて芝を駆け、拾ってはまた飛ばす。思いのほかよく歩き、いい運動に。

DATA　JR中央線三鷹駅北口から関東バス「柳沢駅」行きで約10分の「武蔵野中央公園」下車すぐ。第3土（1・8月を除く）の10時〜11時に受け付け。対象は小学3年生以上（2年生以下は保護者同伴で）。参加費200円。武蔵野市八幡町2-4-22　☎0422・54・1884

1.完成した翼に名前を。2.紙飛行機名人がやさしくわかりやすく指南。3.完成後、公園中央へ移動して、いよいよフライトだ。飛ばない時は、機体の手直しをしてもらえる。3世代で参加する家族も。

思った以上に
スピードを感じる！

乗馬

八王子乗馬倶楽部

〔 八王子駅 〕

元競走馬、ポニーを含めて67頭を調教。なかでも、おとなしい馬が初心者のお相手だ。まずは、馬の後ろに立たないなどの手ほどきを受け、プロテクターやヘルメットを着用すれば、準備は万全。鐙（あぶみ）につま先を入れて騎乗すると、視界の高さに心が躍る。初回から自分で馬を動かすことができ、手綱さばきや内股の引き締め具合で、馬へ意思が伝わる嬉しさといったら。全2回のレッスンで常歩（なみあし）、速歩（はやあし）を体験でき、馬と一緒に風を切る快感が味わえる。

DATA JR中央線八王子駅北口から無料送迎バスで約15分（要予約）。体験は10時15分・11時30分・13時30分・14時45分・16時（土・日・祝は9時あり）、火休。要予約。各回最大2名、体験料8640円（1回30分×2回）。八王子市丹木町1-501 ☎042-691-1915

1.お手本を見せてくれた田浦夏希先生。2.乗せてくれたお礼にバケツ一杯の水を。ごくごくと一気に飲み干したローレルくん。3.はじめこわごわ。でも、意思がローレルくんに伝わると、感動。

お役立ちアドバイス

長ズボン、靴下、スニーカー着用、手袋（軍手）持参。ヘルメット、乗馬用ブーツ等は借用可。

1.西立川口から入園、まずは受け付け&講習会を。

国営昭和記念公園のセグウェイツアー

〔 西立川駅 〕

各地で人気のアクティビティが、2016年より立川でも開始した。まずは、50分間かけて乗り方を練習。ちょっとした体重移動だけで進んだり止まったり、曲がったり。操作が直感的すぎてドキドキするが、慣れてしまえばこっちのもの。そしていよいよ、イチョウ並木、原っぱ、お花畑へ。ガイド付きで旬な見どころを巡れるうえ、20cmほど高い目線、時速10kmで風を切る感覚、すれ違う人との手の振り合いなど、ひと味違う公園巡りにリピーター続出だ。

DATA JR青梅線西立川駅から徒歩約1分。ツアーは10時・14時、不定休。各回最大6名、所要2時間30分、9000円（別途入園料450円必要）。立川市緑町3173 ☎080・3434・8360（セグウェイジャパン） 予約はHPから https://www.segwaysmile.jp/tour/showa/about.html

2.広大な原っぱの上も走れる！ 芝の匂い、空の広さを体感。気持ちよさMAX！ 3.日本庭園『歓楓亭』で一服タイム。抹茶と季節の和菓子にひと心地。

お役立ちアドバイス

スニーカーなど、動きやすい靴で。体温調整の上着持参。水分補給、日焼け対策も必須だ。

セグウェイ

ボルダリング

ジャムセッション三鷹

〔 三鷹駅 〕

岩や石を登るスポーツ「ボルダリング」を、ジムで体験！人工の壁に取り付けられたカラフルな突起（ホールド）に手や足をかけ、高みを目指す冒険で、初心者でもインストラクターから説明を受けたらすぐにトライ可能だ。「S」のホールドを両手でつかんで、スタート。落ちるかもしれない怖さを感じながら、思い切って手足を進め、ゴールしたら達成感がこみ上げる。続けると、体幹が鍛えられ、バランス感覚が養われる。

DATA JR中央線三鷹駅南口から徒歩約3分。12時～23時（土は10時～22時、日・祝は10時～21時）、不定休。登録料1620円（初回のみ）、利用料1620円（時間フリー、火・金は女性1080円、土・日・祝は1944円）、貸靴324円。三鷹市上連雀2-2-5 ボリフォニー三鷹ビル2F ☎0422・45・6010

お役立ちアドバイス
伸縮性のあるウェアがいい。更衣室完備なので持参して着替えもOK。

1.スタートの手の位置。集中して、いざ！ 2.グレードは10段階。 3.登る前に進むルートを考えるのも大事で、意外に頭を使う。休日に通う女性曰く、「室内なので天候に左右されないのも魅力」。

手ぶらバーベキュー

小金井公園のバーベキュー広場

〔 武蔵小金井駅 〕

バーベキューはしたいけど、準備に後片付け、ゴミの持ち帰りなどを考えると気が滅入りそう。そんな時にうれしいのが、この手ぶらセットだ。道具一式はもちろん、イスやテーブル、食材まで付いている。カウンターで借り受け、木陰のサイトに設置したら、のんびり焼いて食べて飲んで。終わったら返却するだけ。アウトドアの開放感を手軽&気軽に堪能できる。なお、バーベキュー広場の利用は予約必須だが、一式持参すれば利用料はなし。

DATA JR中央線武蔵小金井駅北口から関東バス「三鷹駅北口」行きで約15分の「関野橋」下車、徒歩約7分。10時～16時、12～2月の水（祝の場合は翌木）休。手ぶらセット1名2980円～（4名以上で要予約）。小金井市関野町1-13-1 ☎03・3857・3427（バーベキュー広場予約コールセンター）予約はHPから https://www.tablecheck.com/shops/tokyo-park-koganei/reserve

1.着火剤付きで炭火おこしもらくらく。2.わんぱく広場のほか、ユニーク遊具も点在で子どももうれしい。 3.手ぶらセット一式。焼きそばセット、調味料も付く。

お役立ちアドバイス
ドリンク、好みの食材や調味料があると重宝。虫除け、虫さされ薬は必携。

木の上から、ヤッホー！ もっと自然と仲良くなりたい

ツリークライミング

お役立ちアドバイス

長袖長ズボンがおすすめ。スニーカー着用、軍手持参。ヘルメットを借りられるので手ぬぐいなどのご用意を。

1.インストラクターの皆さんと共に、マイペースで登る。2.枝に座って自然をたっぷり感じよう。3.地上でロープの使い方、登り方をしっかり教わる。4.準備体操は木になりきって、ゆるゆるほぐす。

小平中央公園のツリークライミング体験会

〔 西国分寺駅 〕

樹木の専門家が考案した木登りの技術、「ツリークライミング」。インストラクターの田中雅紀さんは、「専用のロープやサドルを使い、木を傷つけず、安全に登れます」と説明する。ロープの使い方と、安全のための約束を覚えたら、木にあいさつをして出発だ。手足でロープをゆっくり操ると、ふわっと体が浮き、するするっと上へ、上へ。木の中へ入っていく感覚は非日常で、風が吹くと枝葉が揺れて、「ようこそ」と木の声が聞こえそう。

DATA JR中央線西国分寺駅北口から徒歩約30分・私鉄西武国分寺線鷹の台駅から徒歩約5分。10月14日ほか、開催日は問合せを。https://www.facebook.com/12treemagic/でも告知。体験料3000円。小平市津田町1-1-1　info@miyabees.com（ツリーマジック）

あなたのおすすめのアクティビティを「＃爽快アクティビティ」「＃中央線が好きだ」のハッシュタグを付けて投稿しよう!

ラグビーワールドカップ2019で盛り上がる 武蔵境がアツい

武蔵境駅は、開幕戦を含む8試合行う「東京スタジアム」への直行シャトルバスが発着する。同駅がある武蔵野市は、ロシア代表チームの公認キャンプ地にもなり、ラグビーに沸いている!「歴史あるラグビースクールもあり、ラグビー好きが多い街です」と、担当課長の宮本亮平さん（写真）。期間中は楽しいイベントも開催しているので、この機会に武蔵境に遊びに行こう!

ラグビー初心者も武蔵境に集まろう！

主なイベント

9月28日(土)　催し盛りだくさん！ ラグビーに親しむ1日

国内外の女子U14・16の選手や、豪州と日本の元代表選手による交流試合。さらに、子どもと選手のタッチラクビーや、日本対アイルランドのパブリックビューイングも。入場無料。場所●武蔵野陸上競技場

10月5日(土)・6日(日)　フードも充実、駅前で楽しく応援

武蔵境のまちから「ウェルカム」の気持ちを込めて、駅前に模擬店を多数出店。この日は、イングランド対アルゼンチン、ニュージーランド対ナミビアの試合日で、シャトルバスも発着。場所●境南ふれあい広場公園

★武蔵境駅北口の複合施設『クオラ』常設ビジョンでは、東京スタジアムの試合、日本代表の試合、決勝戦を放映。

中央線 手みやげノート No.03

What's For Snack Today?

加藤けんぴ店の芋けんぴ

撮影＝鈴木奈保子

品種や味付けでがらりと変わる芋けんぴの風味深さにびっくり

カリッ、ポリッと、軽快な音が口中に響いた後、素朴な甘みが広がる芋けんぴ。店主・加藤晶夫さんが、「身近なものを作りたい」と、家具のデザイナーから食の世界に転身、独学で作りはじめた。切り方や揚げ方の技術面だけでなく、サツマイモ、油、砂糖といった材料選びも試行錯誤。「シンプルながら奥が深くて」、完成まで5年を要した。

サツマイモは、熊本県大津町の中無田（なかむた）農園から届く「紅はるか」「シルクスイート」など、年間約6品種を使用。しっとり系のイモは細切り、ほっくり系は太切りにして、さらりとした米油で揚げて、主に鹿児島県・喜界島産のきび砂糖で作る蜜を絡める。テイストは約10種あり、常に3〜4種類用意する。砂糖不使用の「くんせい塩」は、芋けんぴを燻製した逸品で、ビール党にも贈りたい。

- ☑ 友だち★★★／お祝い★
- ☑ 賞味期間 30日間
- ☑ 通販あり

加藤けんぴ店

芋けんぴ各480円（内容量は紅はるか90g、くんせい塩75g、梅塩75g）。9月初旬から新芋商品が登場。

DATA JR中央線国分寺駅南口から徒歩約7分。木・金は8時〜17時、土・日は11時〜18時、月・火・水休。国分寺市東元町2-18-16 吉野ビル ☎042-312-2370

応募総数2505件の中から選出 中央線川柳 入賞作品発表！

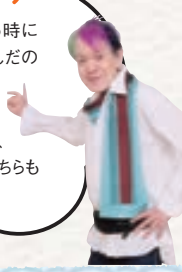
今夏開催した『中央線が好きだ。』企画による中央線川柳キャンペーンで、見事入選した16作品を発表！ ユーモアあふれる句や情景の美しい句など、多彩な作品が揃いました。たくさんのご応募ありがとうございました！

金賞
1名様
びゅう商品券 8万円分

快速と特快見分ける せがれ2歳
@ohtachang

金賞選者 志茂田景樹さんより

お父さん、せがれさんを背負っている時に何度も特快と快速を見誤り乗り込んだのでしょう。せがれさんはまだ2歳だけど、見かねて「ほら、次、特快だよ」と教えてくれるようになった。お父さん、我が子に教えられて幸せですね。こちらも幸せになるような川柳です。



銀賞
5名様
びゅう商品券 1万円分

明治より 続く轍に 今日も乗る
@tabitetsu_min

帰らない 夫は今頃 大月か
@tarohaha1

飲んだ日は 避けるが無難 河口湖行き
@antoinette0831

八王子 着物姿で まち泳ぎ
@32boomchichi32

オレンジが つなぐ私と きみの駅
@uwQW206BxCBA50X

鉄銅賞
10組20名様
オジコ親子ペア Tシャツ

子鉄には 遊園地より 中央線 @korumiko722
帰京して 帯の色見て ホッとして @sakasahotaru
定期券 居酒屋ハシゴの フリーパス @Tomo3Tama
図書館は 中央線の 椅子の上 @bluemoondarkaoi
特快で ハイキングでも 行っとくかい @kojima93501979
ムサコかと 焦って降りる まだヒガコ @wyMtml6aKZygTCR
絶対に 譲りはしない センターは @22ou812
母と見た 車窓の富士を 子と眺め @0009IfGHOt9Y4po
バンドマン 作家に女優 夢のせて @ObPc5JifEzoV2Gp
古書探し 名画座まわり 銭湯へ @wasa03

※キャンペーン特設サイト（http://chuosen-senryu.jp/）でもチェック！ ※130周年賞の当選発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

2019
Sep - Nov
9~11

グルメや音楽、青空市に紅葉など、秋にぴったりのイベントが盛りだくさん！五感をフル活用して、秋のお出かけを満喫しましょう。

東小金井駅

「中央線コーヒーフェスティバル2019」開催

喫茶文化が根付く中央線沿線を中心にこだわりのコーヒーショップが東小金井駅高架下に集結。個性豊かなコーヒーの飲み比べを楽しめる、コーヒー好きにはたまらないイベントだ。お気に入りの一杯がきっと見つかるはず。

開催日◎11月16日・17日
時間◎11時～17時
場所◎コミュニティステーション東小金井
http://chuo-coffee.com/

吉祥寺駅・三鷹駅・武蔵境駅

武蔵野市トレジャーハンティング10「探偵ムサシと未来の魔法陣」開催

街を舞台にした体験型ゲームイベント。キャラクターコラボなどパワーアップした謎解きゲームに加え、スタンプラリーやワークショップも行われる。

開催日◎11月4日まで
場所◎武蔵野市全域
http://surplunear.com/musashino/

豊田駅

中央線沿線に「プログラボ」拡大中!

子ども向けロボットプログラミング教室「プログラボ」は、中野・武蔵境・武蔵小金井・国立に続き、豊田校を10月に開校。まずは無料体験会へ。

※無料体験会は随時開催
※申込方法など詳しくはHPから
https://www.proglab.education/

塩山駅

「甲州天空かぼちゃ祭り」開催

吊るして栽培する甲州天空かぼちゃを使った、宙に浮くランタン畑が出現。コスプレコンテストやかぼちゃのランタン作り体験なども開催。

開催日◎10月20日
時間◎14時～19時　場所◎メイン会場:甘草屋敷、第2会場:産業技術短期大学校裏かぼちゃ畑

青梅線沿線

青梅・奥多摩エリアで紅葉が見頃に

標高差があり、10月から11月にかけて紅葉が楽しめる青梅線沿線。なかでも御岳渓谷は人気の紅葉スポット。御岳渓谷や御嶽駅ではライトアップを予定。

ライトアップ開催日◎
11月9日～24日
場所◎御岳渓谷・JR御嶽駅

阿佐ケ谷駅

「阿佐谷ジャズストリート2019」開催

25回目を迎える今年のキャッチフレーズは「JAZZ降る街 阿佐谷」。ベテランから次世代を担うミュージシャンまで出演し、街中がジャズ一色に染まる。

開催日◎10月25日・26日
場所◎阿佐ケ谷地域の中杉通り周辺約70カ所
http://www.asagayajazzst.com/

立川駅

「第16回東京蚤の市」開催

古家具や古本、古着など世界中から集めた古き良きものを扱う店をはじめ、全国から選りすぐりの店が集結。東京北欧市や東京豆皿市&豆花器市も開催。

開催日◎11月15日～17日
時間◎9時30分～16時
場所◎国営昭和記念公園 みどりの文化ゾーンゆめひろば

撮影＝鈴木奈保子(たかお食堂)

駅社員イチオシスポット！
エキスポ！

家庭的な店内に、ご主人が少しずつ集めた懐かしい鉄道看板が。一見の価値ありです！

高尾駅社員
遠藤俊一さん

中央線沿線のイチオシ情報を📷「＃中央線エキスポ」「＃中央線が好きだ」のハッシュタグを付けて投稿しよう！

3駅目：高尾駅

栄養満点、特に鉄分多めの元気飯

『たかお食堂』は、山と鉄道をこよなく愛する高橋宏明さん、恭子さん夫妻が脱サラで開店。ソースカツ丼800円や生姜焼き定食600円など、満腹必至で懐にやさしい料理を求めて、地元の方々が通う。

DATA JR中央線高尾駅南口から徒歩約1分。11時～13時30分LO・17時30分～21時15分LO、火・第3水休。八王子市初沢町1227-1 ☎非公開

〔☞次回は三鷹駅〕

最新号 『散歩の達人』10月号 (9月21日発売予定)

巻頭特集／
鉄分ちょい濃いめの首都圏さんぽ

LOVE鉄道！首都圏版

ここ数年、西武鉄道Laviewをはじめ、新型列車が続々登場。2020年を前に首都圏の鉄道が華やいでいる。そこで散歩の達人では首都圏の鉄道の魅力を再発見する特集を提案。かつて鉄道好きだった人にも、これから鉄道趣味を嗜みたい人にもおすすめ企画満載でお届けします。●新型車両＆レトロ復刻車両大図鑑／貨物ターミナルがおもしろい／私は鉄道のここが好き／達人と行く"鉄さんぽ"　ほか

※本冊子の情報は2019年9月6日現在のものです。※表示料金は2019年9月6日現在のものです。消費税改定に伴い2019年10月1日より変更となる場合があります。※料金・営業時間・休園(館)日、イベント内容・期間などは変更になる場合がありますので、事前にご確認ください。※営業時間・休園(館)日はゴールデンウィーク、お盆、年末年始などは変更になる場合があります。※掲載の写真・地図などは全てイメージです。

多摩のイベント・観光情報サイト「イマde×タマ」でも「中央線が好きだ。」マガジンをご覧いただけます！　イマタマ　検索

中央線が好きだ。マガジン　2019 vol.26
2019年9月発行
発行｜東日本旅客鉄道株式会社　八王子支社
制作｜株式会社JR中央ラインモール
編集｜株式会社交通新聞社
構成｜teamまめ(佐藤さゆり・松井一恵・香取麻衣子)
表紙｜ツリーマジック

JR東日本

中央線から出かけよう

プチ旅コンシェルジュ

第３回 勝沼ぶどう郷駅から ブドウ酒巡り歩き

撮影＝オカダタカオ

ブドウ畑を縫って 奥深き歴史にもほろ酔う

11月頃まで収穫の季節を迎えている勝沼。まずは駅から一路、バスで古民家の『いしはら』へ。代々伝わる手打ちのほうとうは野菜満載で滋味深い。地元のワインと味わえば、贅沢な昼食だ。

国道３０６号沿いはさながらワイナリー＆直売所銀座。なかでも、大正2年（1913）創業『くらむぼんワイン』のワインサロンは、養蚕農家の母屋を移築した建物で雰囲気たっぷり。甲州特有品種「甲州」「ベーリーA」で醸した香り豊かなワインの試飲は、はずせない楽しみだ。

『大善寺』へ向かえば、国宝の薬師堂にブドウの郷となった証が。「冠婚葬祭にブドウ酒は欠かせません」と住職。約１３００年の寺の歴史は、そのまま日本のブドウの歴史。寺製ワインを飲みながら日本庭園を眺め、しばし浪漫に浸りたい。

ほうとう処 いしはら

DATA 11時～15時、火休。甲州市勝沼町藤井928 ☎0553･44･0139

くらむぼんワイン

DATA 試飲は9時～12時・13時～16時30分受付、500円（ワイン・果汁購入時返金）。ツアーは月・金14時、土・日・祝11時開催（12～7月は時間変更）。甲州市勝沼町下岩崎835 ☎0553･44･0111

大善寺

DATA 9時～16時受付、寺製ワイン付き拝観券800円。甲州市勝沼町勝沼3559 ☎0553･44･0027

アクセス＆アドバイス

【紹介ルート】「勝沼ぶどう郷駅」発の市民バス「ぶどうコース2」で約16分の「藤井交差点北」下車、徒歩すぐで『いしはら』へ。徒歩約15分で『くらむぼんワイン』、徒歩約30分で『大善寺』へ。「大善寺」発の市民バス「ワインコース1」で約6分の「勝沼ぶどう郷駅」下車。坂や土道があるため歩きやすい靴で。

母屋に潜む、初代が手掘りした地下セラー

秘仏の前に立つ薬師如来像の手にもブドウの房が

郷土料理に地元のワイン これが最高に合うんです！

1.『いしはら』の手打ちほうとう1000円、ご近所産ハーフボトルワイン1000円。2.ブドウ畑が広がる。3.『くらむぼんワイン』では畑や地下セラーをガイド付きで巡るワイナリーツアーも。4.試飲用のボトルにはそのワインに合うつまみの記載が。5.薬師如来像は秘仏のため、次回は4年後にご開帳。前立仏（写真）はいつでも拝める。6.住職が持つのは「甲州」で醸した寺製ワイン。

中央線が好きだ。magazine 読者プレゼント

5名さま

芋けんぴとお茶のセット

P.6に掲載の『加藤けんぴ店』から、フレーバーの異なる芋けんぴ3袋と、けんぴによく合う日本茶の詰め合わせをプレゼント。素材の風味が口いっぱいに広がり、後を引くおいしさ。どのフレーバーが届くかは、お楽しみに。

〈応募要項〉 応募締切：2019年11月20日

スマートフォンやタブレットから右下のQRコードにアクセスしていただき、必要事項とアンケートの回答をご入力の上、ご応募ください。

〈アンケート〉

- 『中央線が好きだ。』を何でお知りになりましたか？
- マガジン26号はどの媒体でご覧になりましたか？
- マガジン26号を読んで、実際に行った、または行ってみたい箇所や店舗はありますか？
- マガジン26号で面白かった記事・コーナーは？
- ご意見やご感想、マガジンで取り上げてほしい特集などを教えてください。

※ご入力いただいた個人情報は「当選者への賞品発送」以外の目的では使用いたしません。またアンケートの内容はマガジン制作の参考にさせていただきます。※当選された方には、ご登録のメールアドレス宛に「賞品発送先の登録フォーム」を送付いたします。手順に沿って期限内にご入力ください。※QRコードはデンソーウェーブの登録商標です。

応募用QRコード