



母がつくる

まちだから

MACHIDA
こそだて
ブランドブック

contents

- 町田のお母さんいろいろストーリー
- ママとつくった、まちだMAMAP
- お母さんと子どもの重ね煮レシピ
- 町田市の子育てサポート情報

TAKE FREE

町田市で子どもを育てる
私も一緒に育っていく

ここは、東京都町田市。

朝の駅前にはサラリーマンや学生が急ぎ足で行き交い、
自転車に子どもを乗せた母が走りぬけていく。

このまちから、それぞれの1日が始まる。

私は、はじめて母になる。

このまちで子どもを育て、家族をつくっていく。

産まれてくる子どもには、何を食べさせよう？

日々のごはんには地元産の野菜や、新鮮で旬なものを。

商店街と一緒にまわりながらお買い物。

お店の人やご近所さんに笑って挨拶できるかな？

休みには、近くの公園に行ってゴロンとして。

少し大きくなったら、図書館で

お気に入りの絵本を探しに行こう。



見守ってくれる大人たちとの触れ合い。季節ごとの行事。

青々とした自然の匂いを感じることに。

私たちには、きつともっと想像できないことが訪れる。

ここには、あなたに見せたいものがたくさんある。

一緒に見たい景色がたくさんある。

今、このまちに暮らす母たちと、

これから、このまちに暮らす母たちと共に、

私たちは育っていく。

子どもたちの未来を、

母がつくるまちだから。











町田つて、子育てのまちだ

文・高橋久美子

やっぱり田舎に引っ越そうかな。
そう思い始めたのは、東日本大震災
の後からだつた。

四国から出てきて11年。

確かに都会暮らしも慣れてきたけれど、私はこの先も土を踏まずに生活するのかなあ……大した近所付き合いいもないまま、なんて思うことも増えていた。でも、まだ東京でバリバリ仕事したいのも本音。

「なにも四国まで帰らなくても、『町田』があるじゃない！」

そう教えてくれたのは正にこの冊子を通して知り合った女性たちだつた。

「町田つて新宿まで30分くらいでいけるのに、相原つていう山がすぐ近くにある町でも車で30分くらいなんですよ」

山？ 町田に？ 駅前だけ見ると結構ゴミゴミしているように感じるけれど、実は自然豊かな場所がたくさんあるというのだ。

町内会のお祭り、子どもたちが自由に走れる自然、虫の声、新鮮な農作物、近所のおばあちゃん。これっ

て四国と変わらない。都会と地方のいいところが合わさつた町なのかも。何より手厚い子育て支援も魅力だ。お母さんが仕事や趣味を続けられる環境つて大事だもの。

もちろん子育てに専念することも一つだけれど、〈お母さん〉以外で輝く姿も応援したいと思う。「何も捨てずに子育てなんて欲張りかな？」って友人は言うけど、ううん、そんなことないよ。それが叶う場所があるならチャレンジしてみようよ。

生き生きお仕事ができ、休日には子どもと里山へ。そんな夢みたいな子育てのできる町が、あら、こんな近くに。みんなで子育てできる『町田市』へ、ようこそ。

高橋久美子／詩人・作家・作詞家。1982年愛媛県生まれ。2004年から2011年まで、ロックバンド、チャットモンチーのドラム・作詞家として活動。現在は、文筆業を中心に、作詞やエッセイ、小説の執筆、作詞講座の講師などで活動中。2016年夏には、「町田市民文学館ことばらんど」にて、「中高生のためのJ-POPから学ぶ現代詩講座」を開催した。 takahashikumiko.com

町田のお母さん

いろいろストーリー

このまちを彩る母の笑顔。自分らしく働く、緑の中で子どもを育てる、まちの魅力を発信する。そんな3人のお母さんたちに聞いた、まちと私のものごと。写真・熊谷直子（P07・P08）、千葉亜津子（P10）文・孫奈美（P07・P08）、菅原良美（P09・P10）

はたらくお母さん！



緑がすぐそばにある夫婦で働ける場所

柳弘之さんと麻美子さんは2010年7月、町田市中町で器・生活雑貨のお店「Fremont（フリーモント）」をオープン。当時は麻美子さんがお店を切り盛りし、弘之さんは家具職人として家具メーカーに勤めていました。オープンから4年が経った頃、弘之さんは長年の夢だった独立を決意します。家具工房も併設できる広いお店にリニューアルしようと各地を見てまわるなかで、町田駅から車で20分ほどの鶴見川が流れるのんびりとした地で理想とする物件と出会ったそうです。

「主人は生まれも育ちも相模原市ですが、暮らしの中心はずっと町田市。せっかくお店をやるならゆかりのある土地で、という思いがありました」

2014年10月、現在のお店に生まれ変わり、その翌年の4月に長女のわかばちゃんが生まれました。生後6カ月が経ったところから、麻美子さんは子連れでお店の仕事

に復帰。レジカウンターのすぐ後ろには愛らしいベビーベッドがあり、わかばちゃんはここでお昼寝をしたり遊んだり、保育園に入園するまでの半年ほどを一緒に過ごしたそうです。

「わかばの成長を楽しみに来てくださるお客さまもいらつしやるんです。たくさんの方にかわいがつていただいて、とてもありがたいですね。もうひとつ、出産後のうれしい変化は小さなお子さまを連れてお母さんたちの来店が、以前よりも増えたこと。わかばがお店にいたからかもしれませんね」



今ではこのベビーベッドもサイズアウトに。

お店での会話から広がる 町田での暮らし

子どもを連れとお母さんが来店すると、「自然と会話が広がって、ついつい話し込んでしまうんです」と、笑う麻美子さん。

「私は長野県の出身で、この近辺に友だちがそれほど多くなかったんですけれど、今はお店にいらしたお母さんたちと親しくさせていただいています。『良い読み聞かせの会があるよ』とか、『うちの子は芝生広場で初めて歩いたんだよ』と聞けば、休日に家族で足を運んだり。娘を出産した病院も、今通っている保育園も、お客さまが『ここおすすめだよ』と教えてくだ

さって。お店で出会ったお母さんたちとのつながりから暮らしに広がりが生まれて、町田での生活を楽しんでいます」

お母さんたちの 憩いの場でありたい

麻美子さんは独身時代に保育士として7年働いた後、雑貨店に勤めていた時代がありました。

「そのとき、軒先で『子どもが一緒にでも大丈夫ですか』と聞かれたり、『すみません』『触っちゃダメ』と何度もおつしやったり、お母さんたちがとても恐縮されるんです。お店側としてはまったく問題ないのに、お母さんたちはそういう気



「わかばのおかげで笑顔が絶えません」



手仕事で作られた生活道具も充実。子どもが使えるものも。

持ちでいつも買い物をされているんだなと。うちのお店も割れものを扱っているけれど、それはこちらが置く場所を少し考えたり、『これは触ってもいいよ』と声を掛けたり、配慮をすればいいだけで」

その経験から、麻美子さんは「お母さんたちにも気兼ねなく来てもらえるお店でありたい」と、オープン当初から思っていました。母親になったことで、その気持ちがいよいよ強くなったと言います。

「子どもがいると、どうしても外出先が限られるけれど、いつもとちよつと違うお店に足を運んだり、その場で会話を楽しんだりするだ

けで、気分転換になりますよね」

柳さん夫妻は、2カ月に1回のペースで作家の個展やワークショップ等を開催。子どもも一緒に参加できる催しも積極的に行っていきます。町田市内や遠方から多くの人たちが集い、そこにはのびのびと楽しむ子どもたちの姿があります。

「私たちが目指しているのは、いろいろな人が集まる楽しい場所であり続けること。ただモノを作ったり売ったりするだけでなく、ここがお客さまにとって憩いの場になれたらうれしいですね」



緑に囲まれたお店に今日も穏やかな時間が流れる。

町から少し奥の自然豊かな環境で
3人息子をおおらかに育てる

農家 筑城明子さん

農家の
お母さん!



田畑は子どもたちの遊び場
虫や土が家族のかたち

町田駅から車で約20分。小さな坂を登った先に広がる田園風景が目にと映ると、土の匂いがすうっと体に染み込んできます。耕作面積は、約3900坪。お米「みつひかり」の栽培や、トマトやナスなど約20種類の野菜を育てる町田市野津田町の農家、筑城さん。田畑を案内してくれた明子さんは、2003年に旦那さんの実家である

この家に嫁いだ、3人の息子を育てるパワフルなお母さんです。

「2005年に長男を出産しました。今は11歳の結斗、5歳の陽斗、2歳の匠斗、3兄弟の母親です。もう本当に毎日体力勝負で（笑）。長男が小さい時は、わざわざ遠くの公園に行ったりしてましたけど、今は大体近所で楽しむことが多いです。野津田公園とか、屋内だとして『つるつこ』という子どもセンターに行つて、遊んです。」

育児中心の毎日ですが、繁忙期

には私も畑に出て手伝っています。この野菜は、鶴川の「アグリハウス」や「ふるさと農具館」などで販売していて、主に近所の方が買つていただいています。少し割高でも、新鮮で安全な地元の野菜を好んでいるお客さんが多くて、周りのお母さんたちも、食材の中で野菜だけは産直のものを買うという方もいますね」

都市と自然が近い環境で
子どもの遊び場を広げる

「夫が農家を継いで4年目。それまで15年ほど会社員でした。当時、子どもと触れ合う時間がないほど忙しくて。今は畑で遊んだりお風呂も眠るのも一緒。子どもとの関わり方がまったく変わりましたね。家族みんなが常に一緒にいる環境です。もちろん大変なことはあるけれど、今のほうが楽しい。子どもたちに、自然を相手にする農業に携わる親の姿を見てもらうのはすごく良いなって思っています。おじいちゃん・おばあちゃんとも一緒に暮らしているので、

助け合ったり思いやりだったり、そういう気持ちが自然と身についていてもらえたら、それだけでうれしい。子どもたちの人生、まだまだ先は長いので、たくさん外の世界も経験して『お父さんの仕事がかっこいい!』と思ってもらえたらいいな。男の子なので、いずれ一度はみんな実家を出ていつてもらつて（笑）。外の世界に出て初めて自分がいた場所の良さに気がつくことがあるから。ここは自然が多く都市も近いので、その両方の環境を活かしてほしいですね」



家族全員集合! 田畑は、仕事場であり遊び場。

「ここ、商店街で唯一の八百屋さんなんです!」と、お店の前で立ち止まる宇野津さん。「いらっしやい」と明るく迎えてくれた「あらい青果店」の須永千恵子さんと、いつものお喋りがはじまります。

本町田在住、フリーライターの宇野津さんは、中学生と小学生の

都会暮らしで気づかされた
ふるさとの穏やかな時間



愛しい“日々の暮らし”を集めて
生まれ育った町の魅力を伝える
フリーライター 宇野津 暢子さん

2人の男の子のお母さん。生活情報誌を中心にさまざまな媒体で活躍しながら、ライフワークとして玉川学園の魅力を発信する『玉川つばめ通信』を制作しています。

「3歳の時に、三軒茶屋から玉川学園に引っ越してきました。都会への憧れで、学生時代は吉祥寺、出版社に就職してからは麻布十番に暮らしたり。でも、なんだか窮屈に感じてしまつて。職場と遊ぶ

場所が近いんだけど、自分が憧れていた暮らしとは何かが違った。その後、結婚して、30歳の時に長男、33歳で次男を出産しました。その頃仕事もフリーランスに。仕事と育児を両立させるがむしやらない日々の中で、ふと頭に浮かんだのが玉川学園の町でした。あんなに出なくて仕方がなかったのに(笑)。そして戻ってきたんです」

好きなことだけが詰まった
私のライフワーク

『玉川つばめ通信』は2015年の4月に創刊しました。この町の魅力的なお店や人の紹介、イベントなど「私自身が本当に伝えたいこと」をベースに作っています。設置店もこの1年半で、40店に増えました。今は100部10000円か50部5000円で買い取っていただいて、制作費にあてています。商店会のみなさんにはすぐ親切に協力していただいて。今までは通り過ぎていたお店や人との関わりが増えたと、「ここで暮らしてる」という実感がわきますね。そうだ! イ

玉川つばめ通信

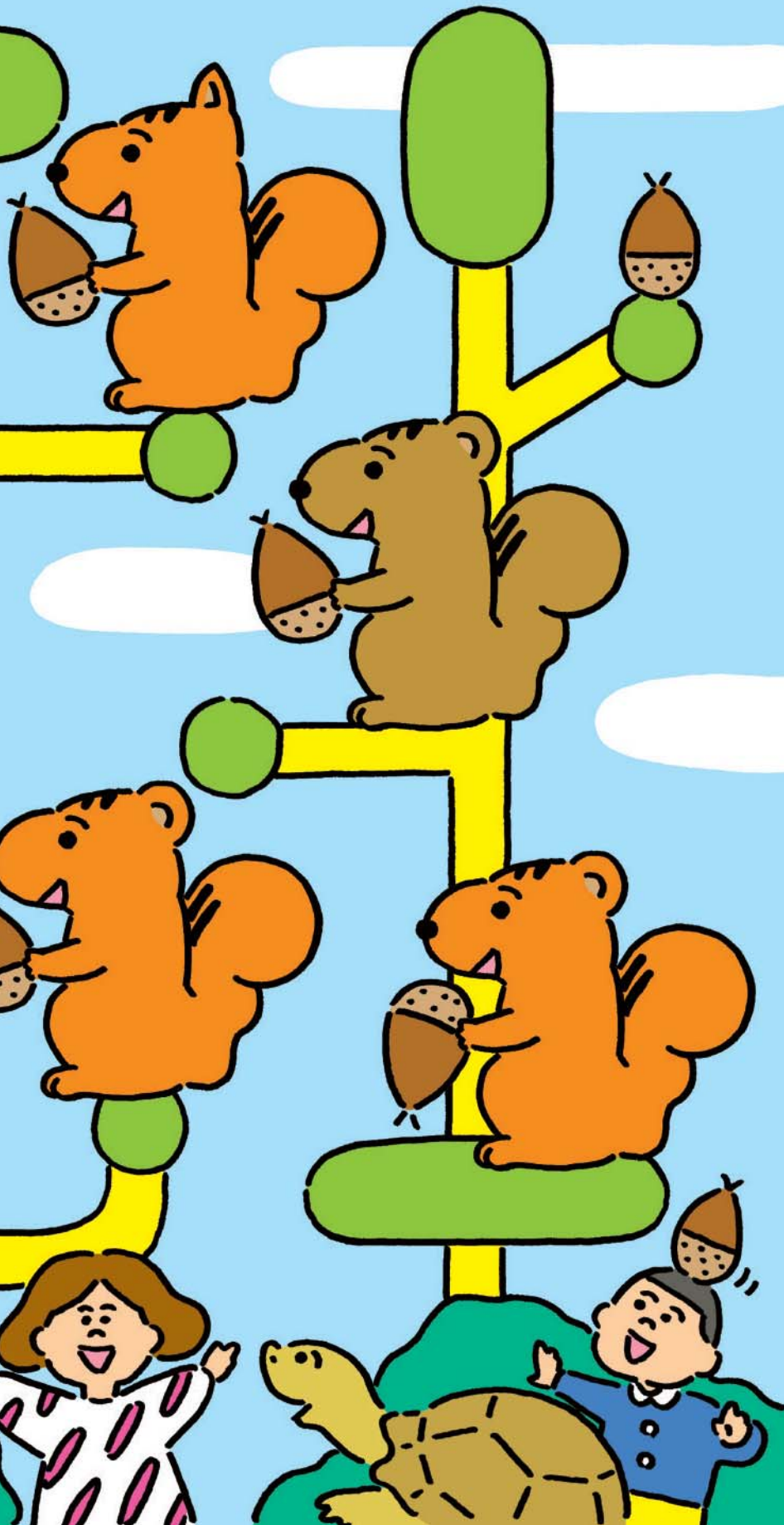


バックナンバーは、こちらで読めます。
machida-road.seesaa.net
撮影協力: HUTTE

ラストを描いてくださっている金子伸子さんは、偶然にも近所のママ友だったんです。うれしい出会いでしたね。

母親になると守るものが増えて、慎重になりがちです。周りの目も気になるし。でも、「やりたい」と思う気持ちがあれば、自分を縛らず、場当たり的にでも動いてみたほうが良いと思います。失敗も大丈夫。人生の一部として考えたら大したことはないですから。

今は紙媒体ですが、いつか「場所」も持てるのいいなと思っています。商店街の中に事務所兼コミュニティスペースを持つて、マーケットをやつたり、お店をやつたり。楽しいな夢です」

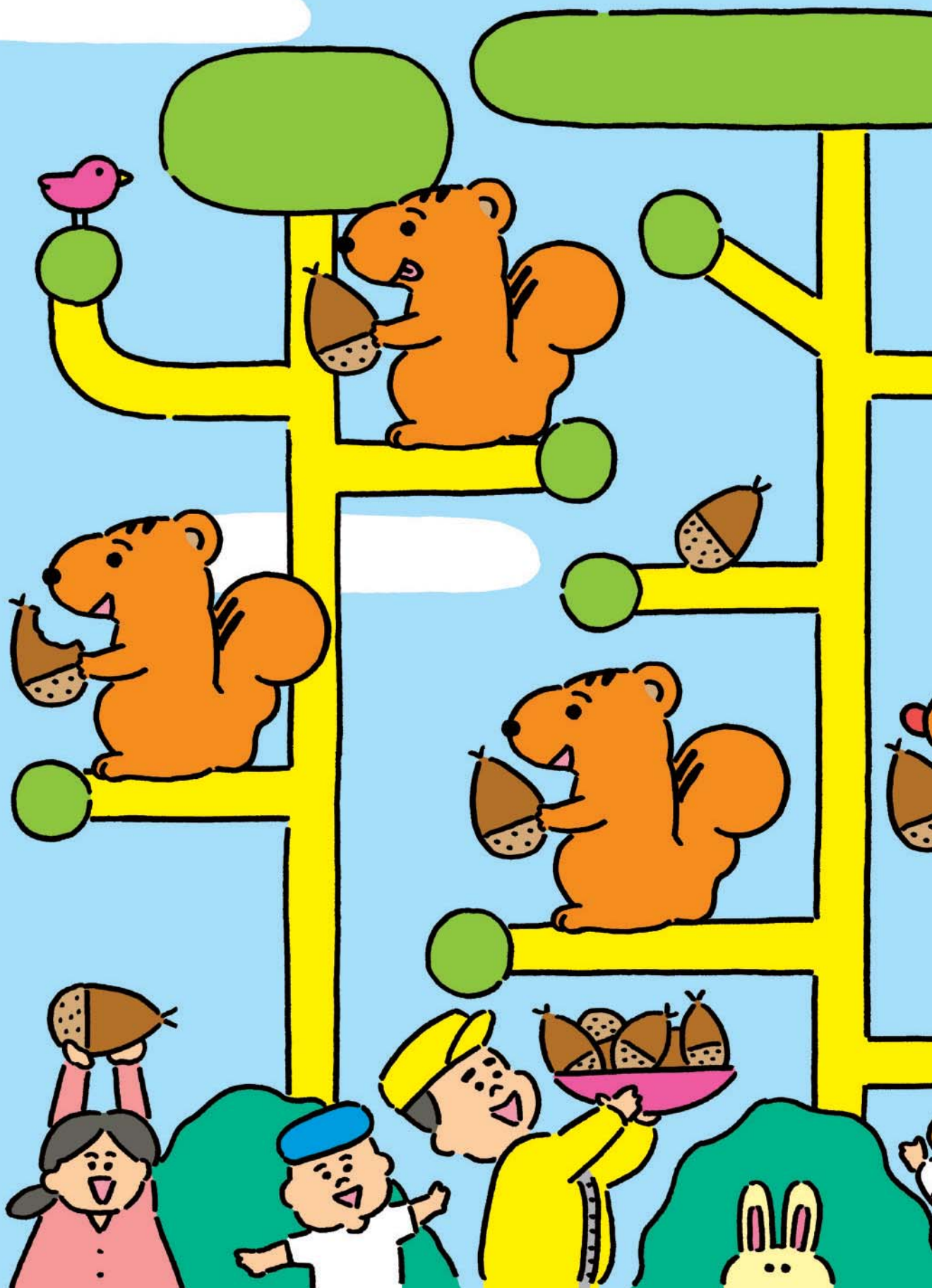


おなじリスを さがしてね。

ましば ゆうすけ

え ● 間芝勇輔

まちだリスえんで
リスたちが みんなと
たのしくあそんでいるよ
うえのリスは どこにいる
かな？ さがしてみてね



ママとまちだ MAMAP

イラスト・小池アミゴ 文・編集部



町田市とは？

東京都南部に位置し、商業都市としてにぎわう一方、多くの緑が残る自然豊かなところでもある。新宿駅から約30分（小田急線快速急行）、横浜駅から約29分（JR横浜線急行）と、アクセスもよい。

東京都

here!



ABOUT MAMAP

町田に暮らすママたちと一緒に作った「まちだ子育てマップ」。

食・遊・学にまつわるオススメのスポットを、

町田地域、南地域、鶴川地域、相原地域・忠生地域にわけてご案内します！



子どもと一緒に行きやすいカフェやごはん屋さん、地産の食材が買えるお店や地元のお菓子屋さん、お祝いの席で利用したいお店など、食をおいしく楽しむスポットです。



走り回れる遊び場や、お気に入りの公園、室内で1日中遊べる子どもセンターなど日常で活躍する遊び場を紹介。子どもはのびのび、ママはのんびり過ごしましょ。



豊かな自然環境や農にまつわる体験型の学習施設や、美術館、図書館など文化にふれられる施設を紹介。イベントも行われることが多いのでチェック！

MAMAP 編集部員

- ①…住んでいる地域
- ②…町田市居住歴
- ③…子どもの年齢と性別

みゆきママ



- ①南地域 ②9年
- ③7歳の男子、4歳の男子

結婚を機に町田の住民に。夢中で子育てをしてきましたが、自然豊かな土地や、子育て支援の施設もあり環境の良さを感じています。

みえこママ



- ①町田地域 ②37年
- ③5歳の女子、1歳の男子

昔ながらのお店と新しいお店が共存しているところが町田の魅力です。日々の子どもの遊び場や、ご飯を食べるお店のことをもっと知りたいです。

ひとみママ



- ①南地域 ②3年
- ③5歳の男子の子、3歳の女子の子

ご近所さんから畑で採れた野菜をいただくことも多く、地域との温かいつながりがあります。休日に子どもとお出かけするのも楽しみです。

えみこママ



- ①相原地域・忠生地域 ②4カ月
- ③5歳の女子、3歳の女子

三世代で町田に住んでいます。子どもセンターや図書館、近所の保育園に行つて子どもたちと遊んでいます。気さくな人が多いまちですね。

めくみママ



- ①町田地域 ②5年半
- ③5歳の男子、3歳の女子、11カ月の女子

にぎわいも、自然もどちらもあちまち。子どもからお年寄りまで楽しめるスポットがあります。町田の子育て情報に関心があります。

サポート部員
かずこママ



- ①相原地域・忠生地域 ②17年
- ③17歳、16歳、11歳、9歳の女子

無人販売店で買った地元の野菜や新鮮な食材をそろえて、近くのパーベキュー場へ行き、家族や友だちと楽しんでいます！ 活気あるまちです。

サポート部員
しずかママ



- ①鶴川地域 ②18年
- ③6歳の女子

落ち着く故郷、町田。日々育児と仕事で忙しいですが、自分の時間もふえてきました。音楽やヨガなど自分らしくいられる趣味も充実させたい。

サポート部員
ちえママ



- ①町田地域 ②38年
- ③13歳の女子

程よく都会、程よく田舎なところが心地よい。安心感をもって子育てをしています。最近、週に1回ほど七国山にある畑で農作業をはじめました。



町田市民文学館ことばらんど



1歳までの子どもを対象とした「ちちんぷいぷい」や「2歳児あつまれ!」など通年を通して人気のイベントを開催。夏休みは親子で楽しめる展覧会も企画され、家族で文学作品に触れることのできる場所。

町田市原町田4-16-17 ☎042-739-3420

☎10:00-17:00

☎月(祝休日の場合は開館)、第2木(祝日の場合は翌平日)、年末年始や特別整理日など



青少年施設ひなた村



大きなバーベキュー場で野外炊飯ができるほか、未就学児を対象にした親子体操や音楽遊びなどのプログラムがあるひなた村。かくれた桜の名所でもある。人形劇や映画上映に足を運んで楽しかったという声も! 乳幼児と保護者のための親子ルームが心強い。

町田市本町田2863 ☎042-722-5736

☎<4月~9月>9:00-18:00 <10月~3月>9:00-17:00

☎第1・3火、祝日の翌日、年末年始



町田地域

人とモノが集まり、
1日中活気にあふれる
にぎわいの地域

子どもを連れて美術館に行くというのはなかなかハードルが高いのですが、お散歩の延長で文学館や版画美術館に寄ることができるのは、町田の良いところだなあと感じています。



めぐみママ

なんといっても町田駅周辺は発展していて便利! 一方で、仲見世商店街という昔ながらの商店街があったり、お肉屋さんではお店の前に自転車をちょっと停めて買うことができたり、色々な表情のある地区です。



みえこママ



子どもセンターまあち



0歳から18歳までが遊べる子どものための施設「子どもセンター」。まあちは町田駅から徒歩で立ち寄り、朝から小さな子どもと遊びにくるママもたくさん! 保護者にとっても居心地の良い空間。

町田市中町1-31-22 ☎042-794-7360

☎10:00-21:00

☎火(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日、年末年始



せりがや冒険遊び場



子どもたちが自由に遊び、冒険し、挑戦することで成長していく遊び場。冒険遊び場は、鶴川中央公園にも2016年の春にオープン!

町田市原町田5-16(芹ヶ谷公園内)

☎<10月~2月>10:00-16:30 <3月~9月>10:00-17:30

☎月火、年末年始



守屋精肉店



昔ながらの対面式のお店。焼豚はチャーハンに使ったりお土産にも最適です! 愛嬌のあるブタさんキャラクターがお客様を迎えます。

町田市原町田4-6-7 ☎042-722-2070

☎10:00-19:00

☎水



パン・パティ 町田本店



かわいい子ブタのパンなど子どもの喜ぶパンがいっぱい! テラス席ではサービスのコーヒーを飲みながら食べることもできおすすめです。

町田市本町田2938-1 ☎042-729-1833

☎8:00-20:00

☎年末年始



国際版画美術館



貴重な版画作品を多数収集・保存しており、町田駅から徒歩15分程の場所に位置する落ち着いた美術館。木々に囲まれたしっとりとした雰囲気もまた良い!

町田市原町田4-28-1 ☎042-726-2771

☎<平日>10:00-17:00(入場 16:30まで)

<土・日・祝>10:00-17:30(入場 17:00まで)

☎月(祝休日の場合はその翌日)、年末年始



醤油料理 天忠

古くから町田に根ざす醤油屋の醤油料理店。祖父母を交えた会合やちょっとしたお祝いなどに個室を利用しては?

町田市中町1-3-4 ☎042-739-1303

☎11:30-15:00 17:00-22:30

☎年始



町田シバヒロ

町田駅から近い場所にある芝生広場。イベントやフリーマーケットなども頻りに開催され、買い物前後に子どもと楽しむことができる。一般開放している時間に行き、思いっきり駆け回ってみるのも!

町田市中町1-20-23 ☎042-724-4816

☎<3-6月>9:00-18:00、<7-9月>8:00-19:00、<10月>9:00-18:00、<11-2月>9:00-17:00 不定休



玉川学園子どもクラブころこ児童館

うどんやピザを作る人気のクッキング講座で使うキッチン、子ども用に低い仕様のがうらしい。乳児のためのスペースや図書コーナーも。

町田市玉川学園3-35-45 ☎042-710-1475

☎10:00-18:00

☎日、祝日、年末年始



中央図書館

町田駅の近くにある中央図書館。また、市内を巡回する約3500冊を乗せた移動図書館「そよかぜ号」も!

町田市原町田3-2-9 ☎042-728-8220

☎<火・水金>10:00-20:00、<木土日・祝>10:00-17:00

☎月・第2木(祝日の場合は開館)、年末年始



たがやす(NPO 法人)

都市農業を守るコンセプトで始まり、農地を借りて体験農園を開催。単発の方でも参加できる収穫イベントもあるので、農体験を子どもと体験してみても?

町田市木曾東4-22-41-1

☎042-794-9002(事務局) 090-3435-8611(携帯)

☎野菜販売は火 午前中



生涯学習センター

子どもから高齢者まで、市民みんなの生涯にわたる学習活動を支援! 子どものイヤイヤ期のこと、生活における収納術など講座を受けて為になったというママも。「赤やん・ふらっと」という授乳・調乳・オムツ替え設備あり!

町田市原町田6-8-1(町田センタービル6・7・8階)

☎042-728-0071

☎9:00-22:00

☎第4月(祝日の場合は翌日)、年末年始



南地域

水辺景観があり、
高速道路や国道もある
利便性の高い地域

子どもと行きやすいカフェが
たくさんあり、私も外でお茶
をすると気分転換になります。
「晴れた休日」「車移動の日」
など、状況に合わせた
お気に入りの場所がい
くつかあります！

ひとみママ

八百屋さんにふかし芋があっ
たり、梅を漬けるセット
があったりと、季節ご
との品揃えを楽しんで
います！

みゆきママ



ママも安心！子どもも笑顔に！をモットーに、子どもが安心して食べられるジャムを販売。工房で直接購入できる直売会は、小さな子どもとママたちでいっぱい！
町田市成瀬が丘 2-22-3 サニーハイツ 202
☎080-3399-6215 ⑤月1回3時間の営業（第3又は第4月 11:00-14:00）
⑥ブログで営業日（工房直売日）をご確認下さい。

豊富な品揃えのパンにケーキ、喫茶コーナーもあり充実の店内！一升餅に見立てたお祝いパンや、夏休みには親子パン教室も。駐車場完備なのも魅力。
町田市南つくし野 4-17-16 ☎0120-445-144
<カフェ>9:00-20:00 <販売>9:00-20:00
<カフェ>9:00-19:00 不定休

南地域の子どもの多目的室には、豊かであり、ゆったり過ごすことができる。プレイルームでは映画会を開催することもある。
町田市金森 4-5-7 ☎042-788-4181
⑤10:00-21:00 ⑥火（祝日の場合は翌日）、祝日の翌日、⑦年末年始



HP内で直売農家さんを紹介したり、畑を訪ねてブログに綴ったりと、生産者と直接繋がる安心で新鮮な野菜を販売。
町田市成瀬 2-15-4 ☎042-732-9070
⑤9:30-19:00 ⑦年末年始

座敷の個室（予約）やベビーチェアがあり、祖父母を交えた会合に利用できる。駅から少し距離はあるが、食べ放題プランもあるのでママ会にもおすすめ!!
町田市成瀬 5-12-14 ☎042-729-2240
⑤11:30-14:00 (L.O.)、17:00-21:00 (L.O.)
⑦月（祝日の場合、翌火）、不定休で火休み

緑豊かなかしの木山自然公園は、どんぐり山とも呼ばれ親しまれている。不定期で開催される自然観察会は、季節ごとに様々な生き物に出会うことができ、子どもの好奇心がくすぐられること間違いなし!
町田市西成瀬 3-9 ☎042-724-1660
⑤8:30-16:30 (6~8月は8:30-17:30) ⑦無



キッズカードがあり、スタンプを10個集めるとオモチャが買える。毎ジャムを一緒に混ぜたブリオッシュはミニサイズでベタつかないので、子どもに最適◎
町田市成瀬が丘 2-28-2 ☎042-796-7760
⑤7:00-19:30 ⑦木・第3水

天気の良い日は外のテラス席も気持ちがいい。動物と会える魅力も!
町田市成瀬 1-2-7-105
☎042-850-8180
⑤10:00-19:00 ⑦年末年始

玄米プレートや定食、サイドメニュー、50種類以上のドリンクも楽しめる充実のカフェ。テイクアウトした人気の瓶詰めプリンを子どもと気兼ねなく食べるのもまた良い!
町田市成瀬 1-2-6 ☎042-720-2229
⑤<月・木・金>14:00-25:00 <火>14:00-19:00
※火・金・金のプリンテイクアウトは10:00より営業
<土・日>プリンテイクアウト・店内とも12:00-25:00
⑦水



一面に広がる芝生広場ではアクティブに動くのも、ゆっくり寝転ぶのも◎ターザンロープがあるわんぱく広場などの運動施設も充実。
町田市野津田町 2035 ☎042-735-4511
⑤6:00-20:00 (施設によって利用時間が異なる場合があります) ⑦無



池にいる魚を見つけたり、野津田薬師堂に行ったり。2~3歳の子どものお散歩（公園緑地課）⑤6:00-18:00 (6月~8月は6:00-19:00) ⑦無



リスに餌を与えることができるので来園の際は是非体験を！リクガメが悠々と歩いていてビックリ。休日はモルモットやウサギと触れ合える広場も。
町田市金井町 733-1 ☎042-734-1001
⑤10:00-16:00 (4月~9月の日・祝は10:00-17:00) ⑥火（祝日の場合は翌平日）、6-9-12月/第1火・金、年末年始



クikkuraの水が作られる工程をコンシェルジュに案内してもらえ工場見学。クレヨンしんちゃんのパネルと写真を撮ることができたり、シールやペットボトルがお土産として貰えるなど、楽しめるポイントがたくさん! (無料・要予約)
町田市小野路町 1716-1 ☎0120-867-867 水~日 (11:00-16:30)
⑤11:00-12:00、14:00-15:00
<見学期間>水・土・祝日 (日と重なる場合は振替休日)
※団体見学の日は応相談 (10名様以上)



町田市のホームタウンチームである「FC町田ゼルビア」が運営する定食屋さん。サッカー好きの子どもは特に盛り上がるかも! バランスの良いお惣菜が並び、レシートにカロリー表記もされる健康志向なお店。
町田市野津田町 919 ☎042-810-3333
⑤11:00-22:00 ⑦年末年始



鶴川地域

緑に包まれた、スポーツと
文化の薫り高い地域

遊ぶ場所や学ぶ場所がたくさんあります。

「リス園には、腹ペコリスが餌を求めて寄ってくるので朝一を狙おう!」夏休みの自由研究にクikkuraの工場へ行ってみよう! など、私も子どもと一緒に楽しんでいます。



えみこママ

「ふらっふ」というホールでは、体を使った運動や、コンサートもできる。広くて一面窓なので気持ちが良い!
町田市大蔵町 1913 ☎042-708-0236
⑤10:00-21:00 ⑥火（祝日の場合は翌日）、祝日の翌日、⑦年末年始



カトウファーム



直売所では、こだわりの卵とその卵を使って作った手作りのプリンを販売。自動販売機では“ウルトララン”と“酵母たまご”を購入することができる。

町田市相原町 4418 (直売所) ☎042-773-7219 (事務所)
☎ 11:00-15:00 水・金・土 (卵の自動販売機は毎日 10:00-17:00)



町田あす工房ラッテ



毎日搾りたての牛乳で作るジェラートが15種類以上並び、工房を併設したログハウスで食べるアイスは絶品! 生の野菜と果物を使用した自然な味わい。

町田市相原町 2567 ☎042-783-4643
☎ 10:00-19:00 (1・2月は11:00-17:00)
☎ 年末年始

相原地域・忠生地域

豊かな自然と歴史・文化資源が
残る相原地域
大型団地と緑が共存する忠生地域

相原地域にはたくさんの農家さんが
いらっちゃって、小学校でも近所の
地場野菜を使っていたりします。
大地沢青少年センターは、バーベ
キュー場や遊具があり、夏には蜚が
見られる自然豊かなエリアならではの
体験ができます!



かずこママ



オールドヒッコリー町田境川

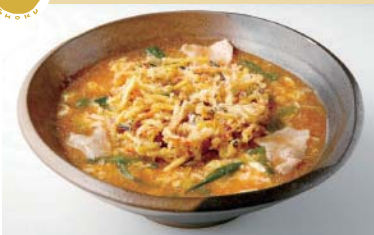


釜焼きピザが看板メニュー。子ども用トイレやおむつ替えスペースがあるほか、絵本やすべり台も完備! 子連れ大歓迎の雰囲気がある。家族の夕食に◎

町田市木曽西 1-2-32 ☎042-794-2188
☎ 11:00-22:00 ☎ 無



うどん屋 開都



広々とした店内には座敷スペースもたくさんあり、お客様メニューにはうれしいオモチャ付き! 大人へのオススメは“紅カイト”というビリ辛うどん。

町田市相原町 2180-1 ☎042-775-5701
☎ 11:00-15:30、17:00-21:30 ☎ 年末年始



子どもセンターただ ON



2階から外の庭までのびる滑り台が楽しい子どもセンター。0歳~18歳まで過ごせる仲間作りの居場所。

町田市忠生 1-11-1 ☎042-794-6722
☎ 10:00-21:00 ☎ 火 (祝日の場合は翌日)、祝日の翌日、年末年始



パンステージ エピソード



お客さんの要望に精一杯応える地域密着のメニューは200種類! テラス席でイートインも可。ちりめんじゃこパンがお気に入りという声も。

町田市国師町 1379-1 ☎042-703-9722
☎ 6:00-19:00 ☎ 夏期・年始



井上靴店



店内には、玄米みそや麦みそなど手作り無添加味噌が並び、親子ともに身体に良い糖や甘酒もあり、この夏に作ったカウンターで甘酒スムージーの販売もスタート!

町田市小山町 2483-2 ☎070-5547-4252
☎ 10:30-18:00 不定休



大地沢青少年センター



ハイキングコースや沢遊びができ、市内唯一の公共宿泊施設を備える。ホテルや野鳥など野生動物も生息し季節ごとに自然の表情を楽しめる。

町田市相原町 5307-2 ☎042-782-3800
☎ 9:00-16:30 (日帰り施設)、利用初日の14:00から最終日の10:00まで (宿泊施設) ☎ 火 (祝日を除く)、祝日の翌日、年末年始
※3月26日~4月7日、7月21日~8月31日は無休



町田商店マックス

絵本や子ども用の椅子が用意しており、子ども連れで入りやすいラーメン屋さん。取り分け血には、海苔とうずらの卵をつけてくれる。帰りに子どもへお菓子が貰えることも!

町田市常盤町 3198-1 ☎042-794-8778
☎ 11:00-翌 3:00 ☎ 無



コストコホールセール 多摩境倉庫店

都内に1箇所しかないコストコがここ町田市に! 大きなカートで買い物を楽しんだ後は、コストコパフォーマンスの良いホットドッグやピザを頬張るのも楽しみのひとつ。

町田市小山ヶ丘 3-6-1 ☎042-798-6001
☎ 10:00-20:00 (12/31・1/1は9:00-18:00) ☎ 無



こむぎのもりブンブン 町田店

根岸のパン屋さん。子ども用のカゴとトンガがあり、遊べるスペースも! 会計後に1ドリンクのサービスがあり、外のテラスでゆっくりするのも◎。試食が多いことも人気の理由の一つ。一日子ども店長のイベントも要チェック。

町田市根岸 2-32-13 ☎042-794-6937
☎ 7:00-19:00 ☎ 木



さ蔵

七五三のお祝い御膳には家族の記念写真や千歳飴のプレゼントなど、家族のお祝い事に利用したい日本料理店。振りこたやテーブル席など様々なタイプの個室があるので幅広いシーンに。

町田市常盤町 3331 ☎042-798-2020
☎ <平日> 11:00-15:00、17:30-22:00
<土・日・祭日> 11:00-22:00 ☎ 水



炭焼きハンバーグ あらかると

隠れ家的レストランの扉を開けると、家族連れで賑わう店内。炭焼きハンバーグが国産牛100%なのうれしい!

町田市忠生 2-2-32 ☎042-792-4002
☎ <平日> 11:00-14:00 (L.O.)、17:00-21:00 (L.O.)
<土・日・祝日> 12:00-21:00 (L.O.) ☎ 火、第1・第3月 (祝日の場合は営業、振替休日あり)



そば処 山桜

座敷があり、水にもこだわって毎朝職人が打つ蕎麦を食べられる。天ぷらや会席料理もあるので親族の集まりにも。

町田市上小山田町 2869-1
☎042-797-4414 ☎ 11:00-16:00
☎ 水 (お彼岸、年末年始を除く)



子どもセンター ばお

相原中央公園に接し緑の中に建つ。遊牧民のテント様式の住居「パオ(包)」から名づけられたそう。多摩境駅の近くには分館の「WAAAO(わーお)」も。

町田市相原町 2025-2 ☎042-775-5258
☎ 10:00-21:00 ☎ 火 (祝日の場合は翌日)、祝日の翌日、年末年始

※ MAMAP 掲載内容は 2016 年 11 月時点の情報です

MAMAPができるまで

写真・加瀬健太郎



ママたちの編集ワークショップ

町田市在住のママ編集部員と一緒に作ったMAMAP。年齢も環境も違うけれど「町田市在住」「子育て奮闘中」という共通点をもって、集まったママのみなさん。同じように子育て真っ最中のママたちへ、今知りたい必要な情報を届けられるように、自分たちが知って良かったこと、おすすめしたいところ、感情があること、たくさん意見を出し合いました。

普段利用していたり、よく行く好きなお店・施設・公園などに加えて、周りのママからも情報収集したものも加えて地図作り！ 布に町田の地図をプリントし、そこ

に「食」「遊」「学」の缶バッジを付けて視覚的に見てみると……

「自分の住んでいる地域は遊ぶところが多いなあ！」「こんなに食にまつわるスポットがあるんですね！」「町田って東西に長くて不思議な形！」などなど、編集部員のママたちも新たな発見の連続でした。

町田市に住むママたち、これから町田市に住むことを考えている多くの方に、このMAMAPがあつて良かったと思ってもらえように。ぜひみなさんも、活用してみてください！

1. 完成した地図と一緒に集合写真！ 2. 編集ノートには、ママたちが約2カ月間、自分の子育て環境と向き合ったことが刻まれています。 3. みなさんの貴重な情報をもとに地図が作られました。 4. 編集ワークショップは、「子どもセンターまあい」にて。子どもたちものびのび遊べる開放的なスペース。 5. 真剣に作業するママたちをみて、子どもたちもお手伝い。

「まち☆ベジ」 お母さんと子どもの重ね煮レシピ

新鮮な地元産の食材が手軽に買える町田のお母さんにオススメ！
大人も子どももおいしく安心していただける野菜たっぷりレシピ。
毎日の料理が、食卓を囲む時間がもっと楽しくなります。

文・孫 奈美 写真・千葉 亜津子



料理・藤原恵美子さん

重ね煮料理家。子どもの偏食をきっかけに、重ね煮と出会う。本格的に学ぶうち、料理の道を志すようになり、キャビンアテンダントとして長年勤務した航空会社を退社。現在は横浜市都筑区で食べて学べるカフェ「CAFE RUNWAY」を開き、薬膳レッスンも開催。著書に『ストウブで「重ね煮」』（大泉書店）。

まち☆ベジ



都内にありながら、農業が盛んに行われている町田市。市内在住の農業者、または市内に農業経営の拠点がある農業者が生産した、新鮮な農産物（野菜・畜産・園芸など）を「まち☆ベジ」として、地産地消をすすめています。「まち☆ベジ」は、JA町田市のアグリハウスや直売所で購入できます。

重ね煮ってどんな料理？

重ね煮がおすすめの5つの理由

● 下ごしらえも調理もシンプル

野菜の皮には栄養がたっぷり含まれているので、基本は皮をむかずに使います。アクも野菜の一部と考え、アク抜きもしません。

● 時短料理にひと役

重ね煮は作り置きができ（冷蔵庫で4～5日）、和洋中と幅広くアレンジできます。ストックがあると、日々の調理時間を省けます。

● 大人も子どもも同じメニューでOK

野菜の旨味がしっかり生きている重ね煮を使えば、アレンジメニューの味付けは最小限でOK。子どもも安心して食べられます。

● 離乳食にも活躍

重ね煮は野菜だけを煮ているので、ミキサーにかけたりすりつぶしたりすれば、そのまま離乳食にも！一度に数種類の野菜を摂れます。

● 野菜が苦手な子どもにも

野菜が苦手な子どもも、重ね煮なら食べするというケースも。野菜特有の苦みや酸味がやわらぎ、口当たりが良いからなのかもしれません。

POINT 1 野菜の切り方

おいしい重ね煮を作るには、野菜の切り方が大切です。均一に火が通るよう、それぞれ大きさをそろえて丁寧に切りましょう。

乱切り

一定の大きさに斜めに切る。

いちょう切り

縦半分に切り、横に寝かせ、さらに半分に切って、薄切りに。

まわし切り

玉ねぎの場合、縦半分に切って切り口をまな板につけ、繊維を断ち切る方向で二等分。また切った面を下にして、繊維に沿って切る。

さいの目切り

パプリカなどの場合、1cm幅に切ったものを横にして1cm角に切る。



POINT 2 野菜を重ねる順番

重ね煮で一番のポイントは、重ねる順番。下の表にあるように、基本は地上にできるものを下、土の下にできるものを上へ並べます。

根菜類
いも類
葉茎菜類
果菜類・穀物類
きのこ・海藻類

①かぶ ②大根 ③玉ねぎ ④にんじん
⑤ごぼう ⑥れんこん

①かぼちゃ ②じゃがいも ③里いも
④さつまいも

①ブロッコリー ②カリフラワー ③キャベツ
④小松菜 ⑤白菜 ⑥セロリ ⑦長ねぎ

①トマト ②なす ③ピーマン ④パプリカ
⑤きゅうり ⑥豆類 ⑦とうもろこし ⑧とうがん

①えのきだけ ②エリンギ ③しいたけ
④しめじ ⑤しいたけ

※ひじきなどの海藻類は①～⑤のどこに入れてもOK

基本の重ね煮①

じゃがいも＋玉ねぎ＋にんじん

(20cm の鍋に作りやすい分量／できあがり重量：約 650 g)

常備野菜を組み合わせたメニュー。定番料理に使えるので、初めての重ね煮におすすめ。

【材料】

じゃがいも …… 中 6 個 塩 …… 2 g (ふたつまみほど)
玉ねぎ …… 中 1 個 水 …… 50ml
にんじん …… 1/2 本

【作り方】

- 1 鍋に塩 1g をまんべんなくふる。
 - 2 ジャがいもは皮のまま 1cm の厚さのちょう切りにして、鍋に入れ平らにする。
 - 3 玉ねぎは皮をむき、5mm のまわし切りにして、じゃがいもの上に重ねて平らにする。
 - 4 にんじんは薄いいちょう切りにして、玉ねぎの上に重ねて平らにする。
 - 5 にんじんの上に塩 1g をまんべんなくふり、水 50ml を鍋の周りから注ぎ蓋をして弱火にかける。玉ねぎが透き通ってにんじんが少し黄色くなったら出来上がり。
- ※ 煮る時間は鍋の種類によって異なりますが、おおよそ 40～50 分。じゃがいもはこげやすいので、15 分くらいで一度蓋をあげ、水分がなくなっていたら大さじ 1 の水を追加する。



Recipe 1

出汁いらずの お味噌汁

【材料】(4 人分)

基本の重ね煮① …… 200 g
水 …… 600ml
味噌 …… 大さじ 3 ～ (適量)

【作り方】(調理時間：5 分)

- 1 鍋に重ね煮と水を入れて、中火にかける。
- 2 沸騰したら味噌を入れて、火を止める。



こんなアレンジができます

肉じゃがのほか、ポテトサラダやコロッケ、カレーにも使えます。重ね煮を使ったお味噌汁は、出汁を取ったような深い味わい。



Recipe 2

肉じゃが

【材料】(作りやすい分量)

基本の重ね煮① …… 400 g
豚小間切れ …… 200 g
しょうゆ …… 大さじ 2
甘酒 …… 大さじ 1

【作り方】(調理時間：10 分)

- 1 ボウルに豚肉を入れ、しょうゆと甘酒で下味をつける。
- 2 鍋に重ね煮を平らに広げ、その上に 1 を重ねて 5～10 分ほど弱火にかける。
- 3 肉に火が通ったら全体を混ぜ、味を見てからしょうゆ、甘酒 (分量外) で味を調える。

離乳食のためのアドバイス

基本の重ね煮をマッシュするだけで、ポテトサラダに。それを水 (豆乳または牛乳) と一緒に煮れば、ポタージュにも。味付けなしで OK です。



基本の重ね煮②

トマト＋セロリ＋パプリカ

(20cmの鍋に作りやすい分量／できあがり重量：約800g)

子どもが苦手な野菜の組み合わせも、重ね煮にすることで酸味や苦みがやわらぎます。

【材料】

トマト …… 4個 セロリ …… 4本
パプリカ …… 2個 塩 …… 2g (ふたつまみほど)

【作り方】

- 1 鍋に塩1gをまんべんなくふる。
- 2 トマトはへたを取り、乱切りにして鍋に入れ、平らにする。
- 3 パプリカはへたと種を取り、1cmのさいの目切りにし、トマトの上に重ねて平らにする。
- 4 セロリは1cmのさいの目切りにし、パプリカの上に重ねて平らにする。
- 5 セロリの上に塩1gをまんべんなくふり、蓋をして弱火にかける。セロリが透き通ってきたら出来上がり。

※煮る時間は鍋の種類によって異なりますが、おおよそ30～40分。

Recipe 1

ハヤシライス

【材料】(4人分)

基本の重ね煮② …… 400g
牛肉薄切り …… 300g
玉ねぎ …… 中2個
塩麹 …… 大さじ1
オリーブオイル …… 大さじ1
ウスターソース …… 大さじ1～
塩 …… 少々
ご飯 …… 600g (1人150gまたは適量)

【作り方】(調理時間：30分)

- 1 牛肉に塩麹を合わせて、10分ほどなじませる。
- 2 玉ねぎは1cmのまわし切りにし、フライパンにオリーブオイルを入れて炒めしんなしたら、牛肉を入れてさらに炒める。
- 3 重ね煮をミキサーにかけ、1分かくはんしたもの2を加える。
- 4 3にウスターソースを入れて、煮立ったら味を見て塩で味を調える。
- 5 お皿にご飯と4を入れ、盛り付ける。



こんなアレンジができます

豆腐サラダ用に味付けした重ね煮は、カルパッチョやマリネにも。野菜たっぷりのハヤシライスは、大人も満足の贅沢な味わいです。



Recipe 2

豆腐サラダ

【材料】(4人分)

基本の重ね煮② …… 300g バルサミコ酢 …… 小さじ1
木綿豆腐 …… 1丁 オリーブオイル …… 大さじ1
ベビーリーフ …… 1袋 塩 …… ひとつまみ

【作り方】

- 1 バルサミコ酢、オリーブオイル、塩を合わせて、ドレッシングを作る。
- 2 豆腐は1センチのさいの目切りにして、お皿に盛りつける。
- 3 豆腐の上に重ね煮をのせ、1をかけベビーリーフを添える。

離乳食のためのアドバイス

ミキサーにかけたハヤシライスのソース(行程3)を取り分けておけば、そのまま離乳食のスープに。グラスの手間がかりません。



INFORMATION

ー 町田市の子育てサポート情報 ー

詳しい内容についてはこちらをチェック！

町田市ホームページ www.city.machida.tokyo.jp

☎ 042-722-3111（代表）



ほっとメールまちだ

保育園をはじめ、子どもセンター、学童保育クラブ等のイベントや、保育園の献立など、子どもや子育てに関する様々な情報をメールでお知らせします。

※町田市ホームページから外部専用サイトにて登録することができます

（問）子ども総務課

わくわくワクチン

子どもの生年月日を登録すると、予防接種スケジュールが自動で作成される Web サービスです。接種日が近づくとメールでお知らせし、複雑な予防接種の管理をサポートします。また、流行疾患のお知らせを受け取ったり、身近な医療機関を検索したりすることができます。

（問）保健予防課 [URL machida.city-hc.jp](http://URLmachida.city-hc.jp)

マイ保育園

保育園や幼稚園に通っていない子どもがいる家庭をサポートする制度です。自宅の近所にある保育園を「マイ保育園」として登録すると、そこが家庭の「かかりつけ窓口」となり、気軽に育児相談をすることができます。そのほか、育児講座や地域とふれあえるあそびの会、園庭・室内・プール開放の利用や身長体重の測定もできます。

登録方法：市内の対象各園に設置されている申込用紙から（最大3園まで）

（問）子育て推進課

冒険遊び場

子どもたちが自然の中で、木に登る、秘密基地を作るなど、自由に遊び、冒険・挑戦・体験を通じて成長していく「**手作りの遊び場**」です。遊び場にいるプレーリーダーが子どもたちを見守り、子どものチャレンジを後押しします。

常設型：せりがや冒険遊び場（芹ヶ谷公園）、鶴川中央公園冒険遊び場（鶴川中央公園）

定期開催型：さくらの丘で冒険遊び場（相原中央公園）、きつねはらっぱ冒険遊び場（野津田公園）、おやまだ冒険遊び場（大谷里山農園）、三ツ目山で冒険遊び場（三ツ目山公園芝生広場）※各冒険遊び場の開催日時は、町田市ホームページをご覧ください

（問）児童青少年課

子どもセンター

乳幼児から18歳までの子どもとその保護者が利用でき、遊び・成長の拠点としてさまざまな活動ができる施設です。施設には図書コーナーやプレイスペース、音楽スタジオ、工作スペース、キッチンスペースがあるほか、2016年4月にできた「子どもセンターまあち」には幼児向けのボルダリングができる壁やダンスシアタールーム、学習スペースなどがあります。（まあちの詳細はP15をご覧ください。）

（問）児童青少年課

町田市地域子育て相談センター

市内5カ所の公立保育園に設置され、マイ保育園の実施のほか、子育ての悩み相談、地域の子育てイベントや子育てサービスなどの情報を提供するなど、地域全体の子育て支援をしています。

開所時間：月～土曜日（祝日を除く）8時30分～17時

設置場所：こうさぎ保育園、山崎保育園、大蔵保育園、町田保育園、金森保育園

（問）子育て推進課

COVER STORY



「お母さんの似顔絵を描いてください！」

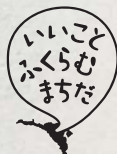
そんな編集部のリクエストに応え、表紙の絵を描いてくれたのは、「町田こぼと幼稚園」の園児たちです。大好きなお母さんの顔を思い浮かべながら、それぞれ好きな色のクレヨンで描いてくれました。うれしかったのは、どのお母さんたちもみんな笑顔で描かれていたこと。

この「まちだ子育てブランドブック」は、今町田市に暮らしている・これから暮らすお母さんたちを

主人公に制作しましたが、そのお母さんたちが何より大切に育てている子どもたちも、主人公です。子どもたちが見ているこの笑顔がこのまちにたくさん溢れますように、という願いの込められた希望ある表紙になりました。快く協力いただいた「町田こぼと幼稚園」の先生方、お母さん方、そして子どもたち。本当にありがとうございました！

町田こぼと幼稚園

住所 町田市本町田2904 ☎ 042-723-1494



「まちだ子育てブランドブック」2016年11月発行

発行者：町田市 〒194-8520 東京都町田市森野2-2-22 ☎ 042-722-3111（代表）

企画・編集：株式会社オズマビーアール | アートディレクション & デザイン：heso

刊行物番号：16-47 | 禁・無断転載 | www.city.machida.tokyo.jp