

あいぼりー

高尾・高尾山口めぐり

途中下車して
GOOD TASTE

進化が止まらない!
ごちそうおにぎり



あいぼりー
公式Instagram
「@keio.ivory」



フォローは
こちら

高尾・高尾山口めぐり

登山客でにぎわう「高尾・高尾山口エリア」。4月、高尾駅前に新しい施設「KO52 TAKAO」がオープン。ますます盛り上がりを見せる山の麓の魅力に迫ります。

4月
OPEN

KO52
TAKAO

ケーオー・ゴーニー タカオ

KO52 TAKAOって？

「個商いが地域と出会うビル」がテーマのリノベーション施設。2階の高尾ビールをはじめ、3階や5階にはアパレルやフラワーショップなど、個性豊かなお店が集います。

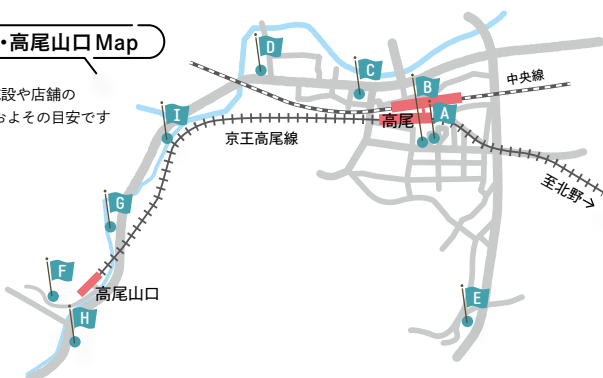
📍 高尾駅南口下車徒歩2分
📍 八王子市初沢町1231-35
🌐 <https://ko52takao.jp/>



プラットガールの
其原有沙さんが
高尾・高尾山口エリアで
最新のスポットや
ユニークなお店を
訪ねます。

高尾・高尾山口Map

※地図、施設や店舗の
位置はおおよその目安です



緑豊かで活気にあふれた癒やしのエリアへ
都心からのアクセスも良く、四季折々の自然を五感で感じられる場所として、多くの人を魅了する「高尾・高尾山口」エリア。雄大な山々を眺めながら澄んだ空気の中を散歩すれば、自然と気分もリフレッシュできます。
今回は高尾山への玄関口となる街で注目の新施設情報をお届け。さらに、高尾エリアならではのおいしいグルメや素敵なスポットを紹介します。

1. 醸造所を併設した飲食店は、西東京ではまだ珍しいそう。店内にずらりと並んだ醸造用のタンクやボイラーを眺めながら味わうビールは最高。
2. 常時5種類ほどのビールを提供。多摩地域の名産品のブルーベリー、梨のほか、なんと桑の葉を使ったものも！
つつい飲み比べたくなります。



📍 KO52 TAKAO 2F 🕒 12:00～18:00 (金・土曜日は～22:00) 🔥 火曜日
☎ 070-8550-7706
※表紙撮影店



ビアバー

高尾ビール KO52ブルワリー

高尾の空気を感じる
フレッシュなビールにうっとり♡

施設のレセプションを兼ねる、ブリュワリー＆タップルーム。地場産の野菜やフルーツを副原料に使った、高尾エリアならではの特色あるクラフトビールを楽しめます。タップから注がれるできたてのビールは新鮮で香りも段違い！泡の量や温度も最適です。ビールによく合うおつまみや軽食と一緒に、心ゆくまで味わって。



「季節野菜のフォカッチャサンド」770円～はビールと原料の共通点が多い自家製パンを使用。

季節ごとに変わる山の香りをイメージした「OH! Mountain」(355mL) 740円は華やかな風味。



KO52 TAKAO にはほかにもこんなお店が入居しています！

各店舗の詳細はHPをご覧ください。

コーヒーショップ

BOREDOM
ボアダム



オリジナルコーヒーを
焼き菓子と共に

風味豊かで優しい味わいのコーヒーと、焼き菓子を提供。登山客や地域の人々が気軽に立ち寄れる、オープンな雰囲気です。

ホーム&ボディケアプロダクト

OUT THERE
アウトゼア



カリフォルニア州オークランドより
本物の植物の香りをお届け！

アメリカ西海岸地域を拠点に、植物から水蒸気蒸留で抽出した香りを作っている Juniper Ridge の石鹸やコロン、オイルなどを販売。

イラストレーター事務所・グッズ販売

ROOM
ルーム



ここでしか手に入らない
オリジナル商品をゲット

アウトドア業界で活躍するイラストレーター・Hisae Sasaki さんの事務所兼ショップ。イラストをプリントしたTシャツなどに注目！

ランニングスペシャルティショップ

STRIDE LAB TAKAO
ストライドラボ



日々の暮らしを豊かにする
幅広いアクティビティを提案

ランニング、トレイルランニング、ウォーキングなどのグッズを取り扱うほか、山の楽しみ方も提案しているランニングショップ。

トレイルランニングショップ&酒屋

LIVING DEAD AID by ANSWER4
リビングデッドアイド バイ アンサーフォー



トレイルランに特化した
人気ブランドの直営店

高尾を拠点に、本格仕様のトレイルランニンググッズを制作している、ANSWER4の直営店。高機能なバックパックやウェアが充実。

美容院×コスメショップ

WAY HAIR TAKAO + OMOTESANDO
ウェイヘア&オブ・コスメティックス



最新の技術を高尾でも！
新しいスタイルに出合えるヘアサロン

人気ヘアサロン、Of HAIR 表参道店の店長・ディレクターとして活躍する岡田慎矢氏が、表参道と同じ技術を提供できるようにと初出店。



うなぎ

うなぎ釜めし 藤田

うなぎ×バターの異色の
組み合わせが大人気！

地元で50年以上愛されるうなぎと釜めしの店。開店当時からのもメニュー「うなぎバター焼」を目当てに、連日多くのファンが訪れます。中はふわっと、外はパリッと焼いた静岡県産のうなぎと北海道バターが相性抜群。一見濃厚そうですが、塩とレモンを合わせることでさっぱり食べられ、後引くおいしさです。

高尾駅南口下車徒歩3分

八王子市初沢町1231-31

時ランチ11:00～14:00、ディナー17:00～19:30

※売り切れ次第終了

休木曜日 電話042-665-4139



雑貨

ギャラリーエヌ

暮らしに寄り添う雑貨店で
自分だけのお気に入りに出会う

「心地よく・楽しく・心豊かに」をテーマに、陶器や衣服、手編みのアクセサリーなどを販売する生活雑貨店。商品のほとんどは、オーナーご夫妻や作家が一つひとつ手作りした一点もので、洗練されたデザインで使い勝手の良いアイテムばかり。上階では、トールペイントや手編み・アクセサリー作りなどの教室も開催していて、地域の憩いの場にもなっています。

高尾駅北口下車徒歩4分 八王子市高尾町1561

時10:00～18:00

休日曜・祝日 電話042-664-2415

https://gallery-n.jp/

※掲載の商品は売り切れの場合があります

デザイナーのご主人が作る陶器の「マグカップ」4,500円。取っ手が大きく、握りやすいのがポイント。



手染め布のパッチワークが味わい深い「布デザイン袋」(左)7,800円と、タティングレース編みの「ブレスレット」(右)3,900円。



アツアツの陶板で提供される「うなぎバター焼定食」3,350円。肝吸いや冷奴、漬物など副菜も充実。



1.「うなぎ」というのぼりが目印の、趣ある外観。お店の外まで、うなぎを焼く香ばしい匂いが漂ってきます。2.障子張りの店内は、落ち着いた雰囲気。テーブル席と座敷があり、小グループでも一人でも、穏やかに食事を楽しめます。

思わず
立ち寄りたくなる
お店がたくさん！





ベーカリー

チチ

素材そのものの 味が際立つ自然派パン

週末だけ営業しているベーカリー。パンとドリンクを味わえる喫茶スペースも備えています。「体に優しいものを作りたい」と、不要な添加物を使わず、国産の小麦粉や自家製酵母などシンプルな材料で作られたパンは、麦本来の風味が感じられます。その滋味深い味に心をつかまれ、遠方から通う人も、白パン、黒パン、ドイツパンを中心に、サラダなどの惣菜も人気です。



● 高尾駅北口下車徒歩7分
● 八王子市高尾町1730-2
● 9:00~20:00 ※変動有
● 月~金曜日
● ☎042-657-2874

3

4



カフェ

House Restaurant TOUMAI

ハウスレストラントゥマイ

異国情緒あふれる空間で プチ贅沢な料理を堪能

カルダモンなどのスパイス入りハーブティー「パタフライピーティー ポット」800円。レモンを入れると、色がピンクに変化。

● 高尾駅南口下車徒歩13分
● 八王子市館町657
● 11:30~15:00
● 月曜日
● ☎042-667-1424
● <https://cafetoumai.com/>

「ホワイトソースのシーフードドリア」1,600円。エビやアサリのうま味に、クリーミーなソースとバターライスがリッチな味わい。お皿いっぱいサラダは、野菜をたっぷり食べられます。



あえて席数を少なくして間隔を空けることで、ゆったりと過ごせるように工夫しています。



1.パンはどれもずっしりしていて、食べ応え十分。それぞれのパンの説明が記載された手書きの値札やメニュー表からは温かさが伝わります。
2.営業日のみ、表にブロックを積んだ看板が置かれます。こちらも手作り。

3.ライ麦粉を使った「黒パン大」380円はかための食感で、豊かな香りとかすかな苦味の特徴。
4.柔らかい「白パン大」380円は子どもにもおすすめ。5.週替わりの「自家製酵母スコーン」150円は、外はサクッと香ばしく中はしっとり。写真はチョコレートと柑橘ピール入り。



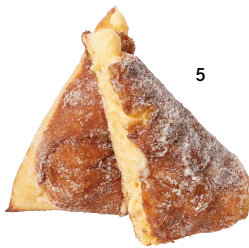
5

1.店内には器やファブリックなど多彩な商品が所狭しと並んでいます。作り手の温もりが伝わる雑貨は一点ものが多いので、気になるものは早めにゲットして。2.大きな窓から見えるおしゃれな雑貨の数々に、つい足を止めてしまいます。





4. ベリーの酸味が爽やかな「山の果実」(左)、ナッツの食感が楽しい「森の木の実」(右)の「ジェラート ダブル」780円。プレーンのドーナツにのせて食べても◎。
5. なめらかで優しい甘さのクリームがたまりません！



1. 一番人気の「プレーン」(左)480円、懐かしい味わいの「カスタード」(中央)520円、海外からの観光客を意識した「抹茶」(右)550円、「コーヒー」500円。高尾山の新たなシンボルとなるドーナツを目指したそう。2. ケーブルカーの駅に向かう道のりで、ひと際目を引く白い外壁。3. キッチンにはガラス張り。フィリングを詰めるところも見られます。

☎ 高尾山口駅下車徒歩1分 ☎ 八王子市高尾町2219
🕒 9:00～17:00、土・日曜・祝日8:00～17:00
📞 休不定休 ※詳細はSNSをご確認ください
☎ 042-673-3750 🌐 www.sankakudo.jp/



ドーナツ

高尾さんかく堂

高尾山の新名物！ 素朴な揚げたてドーナツ

今年の2月にオープンしたテイクアウトのスイーツショップ。高尾山をイメージした、末広がりの三角形が特徴のドーナツと、季節のジェラートを販売しています。ハワイのマラサダに着想を得たというドーナツは、タピオカ粉を練り込んだもちもちの生地が新しい！ クリームも数種類から選べます。手に持つとずっしりと重くボリューム満点なので、登山前後のエネルギーチャージにぜひ！



ベースキャンプ

Mt.TAKAO BASE CAMP

マウントタカオ ベース キャンプ

山の暮らしを日常に 高尾山の新しい楽しみ方を発信

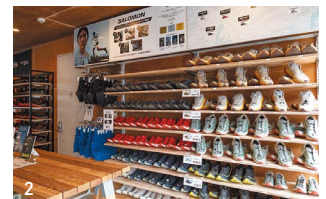
ドミトリー、カフェ、ロッカーなどを備えた、山のカルチャーを発信するベースキャンプ。「山になじみのない人にも楽しさを伝えたい」と、沢歩き、ムササビ観察など高尾山を楽しみ尽くすアクティビティを提案しているほか、リモートワークやワーケーションの場としても利用できます。日帰り登山だけでなく、山が身近なライフスタイルに興味のある方におすすめ。

アクティビティのひとつ「クリーンアップ」活動の様子。遊ぶだけでなく、自然と共生するSDGsの視点が学べます。

レンタルできるハイキングシューズ「ELIXIR MID GTX」は、洗練されたデザインが女性に大人気。



☎ 高尾山口駅下車徒歩3分 ☎ 八王子市高尾町1799-3
🕒 カフェ・レンタルなど8:00～20:00(土・日曜・祝日は7:00～)、
リモートワーク利用 平日8:00～19:00 📞 休不定休
☎ 042-673-7707 🌐 <https://takaobc.com/>



1.「ティラミス」880円は、エスプレッソソースとマスカルポーネクリームをふんだんに使ったしっとりとした味わいのケーキ。「本日のコーヒー」495円～との相性も抜群です。2. ウッディなインテリアの温かな雰囲気には癒やされます。登山前後の休憩に。



☎ 高尾山口駅下車徒歩4分
☎ 八王子市高尾町2400-1
🕒 10:00～18:00
📞 休無休
☎ 042-662-1030
🌐 <https://takao-coffee.com/>



1



2

1.ミニサイズのバーガーで高尾山の四季を表現した「TAKAO burger」1,430円。中身は卵サラダ、甘エビマヨ、唐揚げチキン、オリジナルで、頭文字がTAKAOになるという遊び心も。「メロンソーダフロート」700円と合わせて。2.白を基調とした爽やかな空間。アメリカな雑貨やアンティークのジュークボックスなど、写真映えるアイテムが目を引きま。

☉ 高尾山口駅下車徒歩10分 ☉ 八王子市高尾町1912
 時 11:00~20:00 休 水・木曜日
 ☎ 042-673-3917
 🌐 www.instagram.com/cafe_chouchou/

アメリカンダイナー風の「バニラシェイク」700円は、ちょこんとのつたさくらんぼがキュート。



次はどこへ行くかな？

CAFE CHOUCHOU

カフェ シュシュ

高尾の大自然に囲まれながら 本格グルメバーガーを堪能

アメリカにルーツを持つオーナーご家族が「日本の原風景に近い場所で、本格的なハンバーガーを食べてほしい」と始めた、グルメバーガー店。ビーフ100%のパティや、ふわふわの大きなパンズはまさに本場の味！アメリカの家庭料理「マッケンチーズ」を挟んだバーガーなど、ユニークなメニューが充実しています。



カフェ

TAKAO COFFEE

タカオコーヒー

自家焙煎のコーヒーと 美しいケーキで特別なひと時を

八王子発の洋菓子店BASELが手がけるカフェ。手動式のレバーマシンで丁寧に淹れたエスプレッソや、季節のフルーツなどを使い、スタッフが手作りをしている日替わりのケーキ、豊富な焼き菓子が自慢です。登山客や地元の人はもちろん、ツーリングで人気の大垂水峠も近い^{おたろく みたうげ}ため、峠越えの前に立ち寄るお客さんも多いそう。



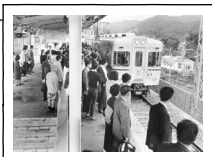
柑橘やハーブが香るオリジナルブレンドのコーヒー豆、(左から)「やまびこ」「こもれび」「せせらぎ」も販売(各80g 756円)。つい集めたくなる山形のパッケージは高尾山ならではの。

高尾・高尾山口駅 ヒストリー

高尾山へのアクセス路線が走る緑豊かなエリア

高尾線は1931年に京王電気軌道(現・京王電鉄)が開業した御陵線を下地に、1967年山田・高尾山口間を新規開業する形で誕生。現在は高尾山への玄関口として多くの観光客を受け入れているほか、ベッドタウンとしても機能しています。

高尾山口駅は開業から50年ほどの時を経て2015年にリニューアル。建築家の隈研吾氏が高尾山薬王院をイメージしてデザインした駅舎は2016年に「グッドデザイン賞」を受賞しました。



1967年10月1日
開業当日の
高尾駅(上)と
高尾山口駅(右)



あの人を訪ねて……

京王沿線にゆかりのある素敵な人を訪ねてお話を聞くコーナー。第7回は吉祥寺にあるファンタジーな世界観で人気の「空想街雑貨店」の西村さん姉妹です。

吉祥寺

vol.7

空想街雑貨店

西村 典子さん 西村 祐紀さん

Nishimura Noriko

Nishimura Yuki



Profile



西村 典子(左・姉)、西村 祐紀(妹)／姉妹とも大学卒業後講師や教員などを経て、2016年に雑貨ブランドを設立。2022年4月に実店舗を吉祥寺に開く。

姉妹で小さい頃からの夢を叶えた雑貨店

画家の典子さんとデザイナーの祐紀さんが立ち上げた空想の街をテーマにした雑貨店。「最初はネットショップで販売していたのですが、いつか自分のお店を持ちたいという夢があったので、物件を探し姉に提案して吉祥寺にオープン。春には念願のカフェを開店しました」(祐紀さん)

「小さい頃から絵を描くこと、モノを作ることが好きでした。今も絵を描く時間が癒やします。作品や雑貨のアイデアは尽きることはありません。今後いろいろなことにチャレンジしてみたいですね」(典子さん)



3



1.「セピアシティ(左)」と「空想街カフェの奥にある空飛ぶ魚の街(右)」の丸型ポーチ各1,540円。2.「吉祥寺ファンタジー」の三角ポーチ(上)3,520円と「台所下のチーズの街」の平ポーチ(下)3,080円。3.楽しい「空想街図鑑」3,080円。

丸型ポーチを6名様にプレゼント。詳しくはP.15へ



4



5



6



4. 5. 6. 店内にはしおりやマグカップなどたくさんの雑貨が勢ぞろい。7. 制作の様子が垣間見えるスペースも。繊細なタッチに圧倒されます。8. 商品のディスプレイは元図工の先生だったという祐紀さんがセンスをいかに発揮。9. 10. 雑貨店の隣に4月、紅茶をメインとした「空想街カフェ 空飛ぶ魚」が開店。



10



8



9

西村さん姉妹のお店／

空想街雑貨店

吉祥寺



「大人も持ち歩けるファンタジー雑貨」がコンセプトのお店。店内に一歩足を踏み入ると、不思議な世界観にワクワクが止まりません。

◎ 吉祥寺駅下車徒歩7分
 ◎ 武蔵野市吉祥寺本町2-34-10
 時 11:00～19:00 ☎ 無休
 ㊚ www.kuusooogai.com/

Q

仕事でやりがいを感じる瞬間は？

A 「責任はありますが、自分で物事を決められることに楽しさを感じます。『こういうのを作りたい!』と思ったらすぐに実現できる環境がありますね。あと姉が私を必要としてくれて、たくさん褒めてくれるのもやる気が出ます(笑)(祐紀さん)」

Q

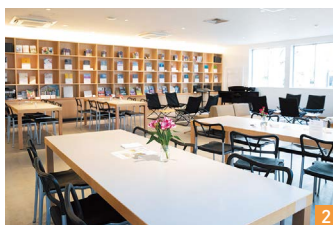
吉祥寺の好きなところは？

A 「公園で遊んだり、雑貨屋さん巡りをしたりと、昔からなじみのある街です。個人店が多く、人が本当に温かいのがお気に入り。井の頭公園は好きすぎて毎日通っています。園内の自然文化園で鳥の成長を観察するのが日課です(典子さん)」

オーガニック野菜の
具沢山豚汁定食
950円
(すじこは+100円)



1 「すごい鯖マヨネーズ和え」(奥)は鯖のうま味と手作りマヨネーズのコクがマッチ。3時間かけて丁寧にとっただし豚汁は野菜がゴロッと入った滋味深い味わいです。2 「学食から新たなコミュニティを生みたい」と、さまざまなタイプの座席が用意されています。



京王線・井の頭線途中下車して

GOOD TASTE

進化が止まらない！
ごちそうおにぎり

おいしいお米に、こだわりの具材。
いくつも食べたくなる
個性派おにぎりをご紹介します。

※営業時間、定休日、料金、メニュー等は変更になる場合があります。
また、事前予約が必要な場合がありますので、
各店舗のHP、SNSなどをご確認ください

駒場東大前

DINING LAB 食堂 コマニ

日本各地の厳選素材を使った
学食発のボリュームおむすび

大学構内にある一般の人も利用可能な学食。
全国から本当に良い食材を取り寄せ、調理しすぎない料理はどれもが上質な味。大きなおむすびは、有機栽培天日干しでうま味が凝縮した、山形県産のお米を使用。のりも具材も素材の味が楽しめる、シンプルながら究極のごちそうです。

●駒場東大前駅下車徒歩10分
●目黒区駒場4-6-1 東京大学駒場リサーチキャンパス
●ランチ 11:00~15:00 (LO14:30)、
ティータイム 15:00~17:00 (LO16:45)
●休・日曜・祝日 140席
●☎03-6416-8722
●<https://shokudo-komani.com/>

京王堀之内

Ouchi cafe
オウチ カフェ

野菜たっぷり体が喜ぶ
玄米菜食のおにぎりプレート

体に優しい食事を提供するカフェ。
「おかずびより」は、おにぎり2個におかずが7種類付いたヘルシーなセット。
丸形がかわいらしい玄米100%のおにぎりはモチモチ食感で、噛めば噛むほど素材の甘みを感じられます。野菜のお惣菜は塩麹で味付けしているものが多く、まろやかで食べやすい味です。



おかずびより
1,350円(ドリンク付き)



1 セットのドリンクはバタフライハーブティーなど珍しいハーブティーも選べます。2 元は陶芸教室だったという店内は、温もりの感じられる空間です。

●京王堀之内駅下車徒歩3分 ●八王子市別所1-9-6
●11:00~17:00 (LO16:30) 休水、第2・4・5火曜日 ●20席
●☎090-6927-7977 ●www.instagram.com/ouchicafewako/

聖蹟桜ヶ丘

おむすびカフェ くさびや

ネーミングセンスがユニーク！
古着や雑貨も買えるカフェ

元古着屋さんを引き継ぐ形で2021年にオープン。地元多摩市の食材をふんだんに使った多彩なおむすびが自慢です。味噌の風味が香ばしい焼きおにぎりの「じゅーじゅー」や雑穀を使った「THE☆穀withくるみじゃこ」など、個性的な名前や意外な具材のメニューに思わず目移りしそう。

🚶 聖蹟桜ヶ丘駅下車徒歩5分 📍 多摩市関戸4-34-15

🕒 12:00～20:00 (LO19:30) ※金曜12:00～23:00 (LO22:30)

※変動の可能性有、SNSでご確認ください

📞 水・日、第2・4木曜日 📞 16席 ☎ 042・401・8988 🌐 <https://kusabiya.jp/>



読者
特典

5/16～7/15

1,000円以上ご注文の方
お会計時100円引き
*ご持参の方のみ

MOGMOGセット

1,000円



1 野菜が多くとれるのも人気の理由。大栗川沿いにあるため、テイクアウトして河川敷で食べる人も多いとか。2 カウンターや窓際の席など好きな場所でくつろいで。コワーキングスペースもあります。

おむすび2個セット

500円



1 「紅鮭(右)」は一番人気の具材。「ゆかり(左)」はカリカリ梅入りで食感が楽しい。2 店頭には梅やとりごぼうなど約30種類のおむすびのほか、お惣菜やお弁当、あんドーナツまで並びます。



読者
特典

5/17～7/15

おむすび3個、または
「おむすびセット」、または
お弁当をご注文の方、
お会計時50円引き
*ご持参の方のみ

仙川

omusubi teshima

おむすび てしま

外国人観光客も足を運ぶ
お米屋さんのおむすび

仙川で50年以上続くおむすび店。精米店を営んでいた店主の父親がおむすびに合うと選んだ新潟県胎内市産のコシヒカリをガス釜で炊いているので、冷めてもちっとして、粒立ちが良いのが特徴。それをあえて握りすぎず、ふわっと仕上げた素朴なおむすびは、海外のお客さんからも人気だそう。

🚶 仙川駅下車徒歩3分

📍 調布市仙川町1-12-12

🕒 7:30～18:00 ※日曜・祝日9:00～16:00 📞 木曜日 📞 なし

☎ 03・3307・5649 🌐 www.instagram.com/omusubiteshima/

調布

日本橋とんかつ

HAJIME

トリエ京王調布店

1個で大満足!?

絶品とんかつのごはんサンド

オープン間もないとんかつ惣菜専門店。「ひれたま」は厳選四元豚の特上ひれかつと玉子焼きを贅沢にサンドしたおにぎり。サクサクの衣に存在感のあるお肉とふわふわの卵、ごはんが見事に合体しています。味付けにはマヨネーズも使っていて、ボリューム満点なので空腹時に召し上がれ。



🚶 調布駅下車すぐ

📍 調布市布田4-4-22

トリエ京王調布A館1F

🕒 10:00～21:00

📞 トリエ京王調布に準じる

📞 なし

☎ 042・444・8588

🌐 <https://trie-keiochofu.jp/>



ひれたまおにぎり

プレーン(左) 480円

明太チーズポテト(右) 600円

1 「プレーン」をベースに、「紀州梅」や「昆布」など5種類のごはんサンドをご用意。「明太チーズポテト」はひれたまが濃厚かつクリーミーな味に！ 2 とんかつやコロッケなどのお惣菜、お弁当も販売。



あいぼりー

編集部が

高尾山を

歩いてみた

見どころ充実の 1号路へ

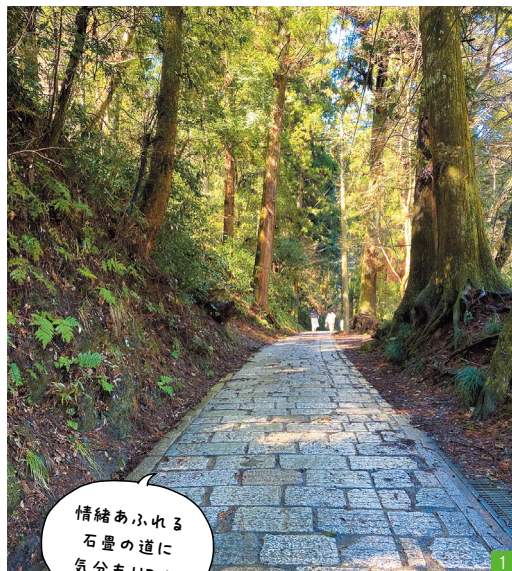
人気の高尾山のコーナーがリニューアル。今号から登山初心者のあいぼりー編集部スタッフが実際に高尾山に登ってみた体験記をお届けします！1回目は高尾山薬王院の表参道で見どころも多い1号路です。

全長 3.8km

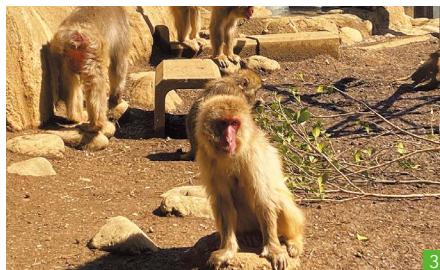
歩行時間 100分



※マップはおおよその目安です



情緒あふれる
石畳の道に
気分もUp!



山頂からの景色。
富士山が
きれい♪

1.1号路は大半が舗装路なので歩きやすいですが、一部傾斜がきつい場所もあるので、体力に自信のない方はケーブルカーやリフトを利用して。2.炭火で焼き上げたアツアツのお団子を絶景とともに味わえます。3.サルたちが遊んでいる様子はとっても愛らしいです！4.山頂は開けていて、タイミングが良ければ富士山や丹沢の山々を一望できるかも。

Start ▶ ケーブルカー清滝駅前広場横の道を進んで

今回は自分の足で、麓からの登山に挑戦！広場横の道を進むと早速「東海自然歩道起点」という石碑が。なんとこの道は大阪まで続いているそう。スケールの大きさに驚きつつ背の高いスギの木が生える林道を歩いていると、川のせせらぎや鳥の鳴き声が聞こえてきます。「癒やされるな～」なんて思ったのも束の間。徐々に坂の傾斜がきつくなり、ペースもスローダウン。なんとか気合いを入れて、一步一步前へと進みます。

50分後 ▶ かすみ台展望台に到着。名物団子で一服

急な坂を登りきるとリフトの駅が見えてきました。その先には見事な景色が広がる、かすみ台展望台があります。せっかくなので、

向かいの高尾山スミカで「東京三福だんご^{みつふく}」を買って、休むことに。眼下に東京の街を眺めながらいただく甘じょっぱいお団子はサイコー！元気になったところで、高尾山さる園・野草園にも寄り道。自由気ままに過ごすニホンサルはそれぞれ個性的でキュート。隣の野草園では、初めて知る山野草を見ることができました。

100分後 ▶ 高尾山薬王院を参拝し、いざ山頂へ！

さる園を後にし、再び登山道へ。「霊氣満山」と書かれた浄心門が現れます。門を過ぎると一気に雰囲気が変わり、あらためて高尾山が山岳信仰の霊山であることを実感。ほどなくして高尾山薬王院に到着。参拝を済ませ、境内の長い階段を頑張って上り、登山道をさらに進みます。最後の坂を登りきり、ついに頂上へ！立ち寄りスポットが充実していて、楽しみながら歩くことができました。

TAKAO INFORMATION



京王発、新しい休日。

高尾山と周辺エリアの情報サイト
「山ほど遊べる TAKAO」

山登りの楽しみ方に加え、“食べる・買う”
“遊ぶ・体験する”などカテゴリーごとに、
高尾山と周辺エリアのさまざまな楽しみ
方を紹介。

www.keio.co.jp/takao/

山ほど TAKAO

検索

TOPICS



おかげさまで100回目！
2024高尾・陣馬スタンプハイク開催

高尾山・陣馬山をハイキングしながらスタンプを集めて応募すると、抽選で素敵な賞品が当たるイベントを実施中です。100回目を迎える今回は高尾山の野鳥がテーマ。個性豊かな鳥のさえずりを聴きながらハイキングを楽しんでみませんか？

日 6/30(日)

京王お客さまセンター ☎042・357・6161

※詳細は京王線・井の頭線各駅で配布中のスタンプシートをご確認ください

PICK UP! 京王

京王グループからのお知らせと、沿線のイベント情報などをお届けします。

※掲載しているイベント、サービス等については中止・延期の場合があります

Event

新国立劇場バレエ団「こどものためのバレエ劇場 2024」 振付の貝川鐵夫氏が語る『人魚姫』の魅力とは？



公演チケットを5組10名様にプレゼント。
詳しくはP.15へ

『人魚姫～ある少女の物語～』は次世代を担う子どもたちに向けた新作バレエ。振付を手がける貝川氏が世界初演となる作品への思いを語ります。

「今作品はアンデルセンの童話『人魚姫』をモチーフにしています。人間の世界に憧れた人魚姫が海の外で会えるのは、恋の喜び、悲しみ、そしてこの世の不条理……。物語にはわかりやすい答えがあるわけではありません。子どもたち一人ひとりが感じるままに、この作品をご覧ください。過度な説明や演出をしなくても、子どもたちの心に届くバレエはつくれるはず。私は“バレエの力”を信じています。堅苦しいイメージをお持ちの方もいらっしゃるかもしれませんが、バレエは言葉を発

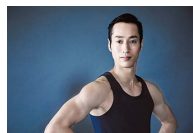
しない芸術。ダンスを通して表現するものだからこそ、難しいことを考えずにただ感じてほしい。この作品がいつか子どもたちの想像力を育むきっかけになればうれしいです。まずは観劇しに行くという体験を純粋に楽しんでください」



新国立劇場バレエ団のダンサーたちとコミカルな深海のシーンの創作を進める貝川氏。

こどものためのバレエ劇場2024 人魚姫～ある少女の物語～

◎ 初台駅中央口(新国立劇場口)直結 ◎ 新国立劇場 オペラパレス
日 7/27(土)～30(火) 料 4歳～小学生2,750円、中学生以上5,500円
問 ☎ 03・5352・9999 HP www.nntt.jac.go.jp/ballet/littlemermaid/
※予定上演時間:約1時間40分(休憩含む)



振付:貝川鐵夫

2022年まで新国立劇場バレエ団に22年間ダンサーとして在籍し、多数の作品で主役を演じる。振付家としても『フォリア』が2016年「ニューイヤー・バレエ」で上演されるなど活躍中。

Event

人気の初心者向け競馬教室を 今年も東京競馬場で開催！

JRA 東京競馬場



詳細、応募は
こちら



毎回大好評の初心者向け競馬教室が今年も東京競馬場で開催されます。「競馬には興味があるけれど、よくわからない……」という方に向けて、競馬の歴史や馬券の種類・買い方、レースの予想方法、パドックの見方など、実践的な知識を特別講師がわかりやすく解説。パドックなどを巡る場内ツアーも実施予定なので、ぜひご参加ください。

募集要項

日 6/15(土)・16(日) 時 10:00～17:00 料 参加費無料

対 象 20歳以上で競馬初心者の方

定 員 各回32名様 ※1組2名様まで応募可。応募者多数の場合は抽選

応募期間 5/16(木)～29(水) ※ハガキは当日消印有効

応募方法 下記URLまたは左のQRコードからお申し込みください。
FAX、ハガキでもお申し込み可能です(必要事項:希望日、氏名、年齢、住所、電話番号、あればメールアドレス、競馬歴、参加人数、参加者全員の名前・年齢)。

FAX ▶ 050・3101・0310

ハガキ ▶ 〒101-0051 千代田区神田神保町1-13 CONVEX 神保町3F
「東京競馬場 初心者向け競馬教室」事務局

問 ☎ 050・3717・9040

HP <https://seminar-trc2024.com/?magazine=ivory>

※特別室利用のためドレスコード有

Tシャツ・ジャージ・スニーカー不可

今回の講師はこちら！



上枝恵美加さん ※6/15(土)のみ登壇

女優・タレント。NMB48の元メンバー、チームBIIキャプテン(初代)。現在はスペイン在住で国内外で女優・モデル・ダンサーとして活動中。近年は競馬場イベントや競馬YouTubeに出演。

思い出深い街を訪れ、本格鉄板料理をほおぼる幸せ

西調布は、祖父母の家があり、私の母が育った特別な街。しかし、祖父母が亡くなった後は、降り立つことがなかった。ふと二人が住んでいた場所を見に行きたくなり、向かってみることに。駅はガラリと変わり、家は更地になっていて、少し寂しい気持ちになる。

トボトボと駅に戻ると、駅前の2階に鉄板焼きと書かれたお店を発見。鉄板焼きに一人で入るのも……と一瞬躊躇したが、とにかく元気をつけたくて入店した。早い時間だったので客はまだおらず、カウンター7席の中央へ。席も多く、広いお店のようだ。

ドリンクメニューを開くと、国産ウイスキーを使った「プレミアムハイボール」は、なんと1杯目が500円から！ 贅沢だと思ながらもイチローズモルトでハイボールをお願いした。樽香とビターな口当たりが食欲を誘う。料理は鉄板焼きだけでなくA4ランク以上の「黒毛和牛の牛すじボン酢」や「いかうにかにみそ」などのおつまみもある。お好み焼き

は広島風と関西風があるのもうれしい。とにかく豊富な品ぞろえだ。

しかしここは、大好きな「アスパラ豚巻き」とふわトロな「チーズオムレツ」をアテにゴクゴクと！ 鉄板を前に楽しさもひとしお。お好み焼きも食べたかったが、おなかと相談し、たっぷりの野菜が玉子に包まれた「とんぺい焼き」をチョイスした。甘めのソースがスッパリとしたハイボールにバッチリ合う。

こちらのお店は今年で16年目だそう。広島と関西出身のご両親を持つオーナーが、知人から良い物件を紹介してもらったことをきっかけに、お母様とオープン。現在はお兄さんや楽しいスタッフと一緒にお店を切り盛りしている。店は気がつくとも満席になっており、地元に愛されているのが伝わってきた。

入店する前の寂しい気持ちも忘れ、やはりこの街が大好きだと再確認する。次にお店を訪れる際には、広島風にするか関西風にするか、悩みながら帰りの電車に乗った。

イラストレーター・佐藤礼恵の

ちょっと1杯、おいしい時間

おいしい料理とお酒に身を任せる時間——それは、オンとオフが切り替わる瞬間であり、また明日から頑張る気力を与えてくれる特別なもの。自分のためだけの幸せなひとときを——
京王沿線で

Vol. 32



Keio Line. 西調布駅

佐藤礼恵

京王沿線で生まれ育つ。イラストレーター、ライターとして、旅や食、お酒にまつわるエッセイを書き、雑誌などで発表。自身が発行人・編集長を務めるフリーマガジン「たまにわ」を年4回、多摩地域で配布中。
www.yukie.org/

TOMOTOMO

西調布駅下車徒歩1分 調布市上石原1-39-4 2F ☎042-426-7255

※営業時間、定休日、価格は変更になる場合があります

Meet Books

新しい本との出会いは
新しい世界を知ること。
あいぼりー編集部がおすすめする本で
未知なる世界の扉を開いてみませんか？

theme

毎日の疲労から卒業！ 睡眠偏差値を上げよう

慣れない新生活や季節の変わり目で、心身ともに疲れてしまっている人も多いのでは？ 質の良い睡眠でパワーチャージできるよう、「眠り」について学べる本をご紹介します。

お求めは、京王線・井の頭線を中心に展開する啓文堂書店で。☎ www.keibundo.co.jp/ <KEIO>
ネット書店 e-hon、Honya Club.com で注文すると、啓文堂書店でスムーズにお受け取りいただけます。
e-hon ☎ www.e-hon.ne.jp/
Honya Club.com ☎ www.honyaclub.com/



読んでいるうちに眠っちゃう！？ 考えすぎて寝られない夜の救世主

無意識さんの力でぐっすり眠れる本

大嶋信頼 著
1,540円 ダイアモンド社

心理学的アプローチで眠りに向き合う一冊。余計な力が抜けていく「魔法の暗示フレーズ」や、「ストレスが消える5回呼吸法」など、すぐに試したいテクニックが満載です。なんでも考えすぎてしまう人におすすめ。

朝昼夕、どこかで1分行動するだけ！ 睡眠の質とやる気を高める快眠習慣

あなたの人生を変える睡眠の法則2.0

菅原洋平 著
1,650円 自由国民社

医療現場でも実証済みの科学的な快眠習慣を紹介。脳の仕組みや生体リズムを活用した3つの法則を実践すれば、朝起きるのがツライ、午後会議で眠くなってしまふ、疲れが取れないなどの睡眠のお悩みがきつと解決！





愛読者プレゼント

Web応募限定となります

当選人数 合計16名様

個人としては最大級のロートレックのコレクションから、素描作品を核に版画、ポスターなど約240点を展示。

1. フィロス・コレクション ロートレック展 時をつかむ線

観覧券

5組
10名

トゥールーズ＝ロートレック《キャバレーのアリステイド・ブリュアン》
1893年 リトグラフ
The Firos Collection



● SOMPO美術館 日6/22(土)～9/23(月・祝)
● 10:00～18:00(金曜日は～20:00)
※入館は閉館の30分前まで
● 月曜日(7/15、8/12、9/16・23は開館)
● 1,800円(当日・一般)ほか
● ☎050・5541・8600(ハローダイヤル)
● www.sompo-museum.org/

アンデルセン童話の「人魚姫」をモチーフにした、子どもから大人まで楽しめる新作バレエを世界初演。

2. こどものためのバレエ劇場2024 人魚姫 ～ある少女の物語～

5組
10名



※P.13でご紹介

● 初台駅中央口(新国立劇場口)直結
● 新国立劇場 オペラバレス
● 7/27(土)～30(火) ※7/27(土)13:00の公演をご招待
● 4歳～小学生2,750円、中学生以上5,500円
● ☎03・5352・9999
● www.nntt.jac.go.jp/ballet/littlemermaid/

空想の街が描かれた、コンパクトなポーチ。ファンタジーの世界をいつも身近に持ち歩けます。

3. 空想街雑貨店 丸型ポーチ

6名



※P.9でご紹介

※種類はお選びいただけません

● 各1,540円 ● 空想街雑貨店
● www.kuusooagai.com/

応募方法 京王ホームページから www.keio.co.jp/press/

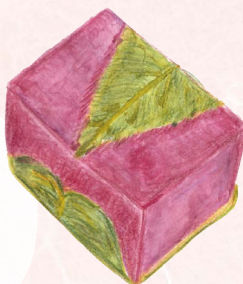
あいぼりーデジタルBOOKの最終ページ上部にある「愛読者プレゼントのご応募はこちら」をクリックして、必要事項をご入力ください。

応募期間 5/16(木)～31(金)17:00までに受け付けたもののみ有効

※発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます ※ご提供いただいた個人情報は、賞品の発送および今後の誌面制作のための個人を特定しない範囲でのデータ分析のみに使用し、他の目的に利用することはありません。なお、当社では、賞品発送等を業務委託する場合がありますが個人情報の取り扱いについて厳重に委託先を管理・指導します

お店の方からひと言

日本文化を絶やさぬよう、日常的に和菓子を食べしてほしいです。この時期、柚子の水ようかんも販売します。お楽しみに。



水ようかん 220円

暑くなってくると、そろそろ食べたくなる和菓子の一つ、それが水ようかん。「花鳥風月」さんでは、純度の高い鬼ざら糖を使い、すっきりとした甘さのあんこを丁寧に作ります。さらに、厳選した糸寒天を使用し、絶妙なかたさになるように仕上げることで、さっぱりとした喉越しで味わえる「水ようかん」が完成します。桜葉の塩漬の優しい移り香と塩味も、おいしさのポイント。つるんとした絶品の「水ようかん」を、味わってみませんか。

聖蹟桜ヶ丘「花鳥風月」の「水ようかん」で涼をとる

和菓子がある暮らし

Vol.1

..... 99

和菓子処 花鳥風月

● 聖蹟桜ヶ丘駅下車徒歩5分 ● 多摩市東寺方1-8-14 ● 10:00～17:00
● 木、第2・4月曜日 ● ☎042・400・0607
※営業時間、定休日、価格は変更になる場合があります

梅田なお実 ● 和菓子ライフプロデューサー、コミュニケーションデザイナー。全国を巡り、和菓子とローカルの魅力を伝え、人となつなげるイベントのプロデュースなどの活動を行う。
「毎日と和菓子日和」 <https://wagashibiyori.com/>

次号予告 144号

特集

「京都特集」

※内容は変更する場合があります

次号は7月16日発行予定です。

あいぼりーは京王線・井の頭線各駅や京王グループの店舗・施設等で配布しています。

※掲載している施設および店舗等の開/閉館・営業時間、定休日、料金、イベント内容等は予告なく変更される場合があります。各施設・店舗のHP、SNSなどをご確認いただくか、各お問い合わせ先にご連絡ください
※本文中で特に表記のない料金に関しては、すべて消費税込の料金です
※QRコードは、OS環境、お客様の設定やアプリケーションによっては、ご利用いただけない場合があります。QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

表紙モデル

女優 其原 有沙さん

最新情報はここから！

<https://sonohara-arisa.com/>

京王電鉄HP プラットガールプロフィールページ

www.keio.co.jp/plat-girl/

QRコードはこちら



京王グループINDEX

- 京王線・井の頭線の運賃・時刻表・沿線案内などのお問い合わせ
京王お客さまセンター ☎042・357・6161
- 京王線・井の頭線でのお忘れ物のお問い合わせ
京王線・井の頭線お忘れ物取扱所 ☎03・3325・6644
- 京王ホームページ
京王の電車・バス、京王グループ各社のお得な情報、さらに沿線情報や「あいぼりー」のバックナンバー等の情報が満載 www.keio.co.jp/
- 高速バスインターネット予約 www.highwaybus.com/
- 路線バス運賃・時刻表検索 www.bus-navi.com/

● 「あいぼりー」のイメージ動画を京王電鉄の公式YouTubeチャンネルで公開中。「京王電鉄公式チャンネル」で検索！

70th
ANNIVERSARY

すべては、この熱き目のために。

第91回

日本ダービー

2024.5.26日

東京競馬場 芝2,400m [GI]



第2・3回 東京競馬 4月20日(土)～6月23日(日)の土日に開催

人気の初心者向け競馬教室を今年も東京競馬場で開催！



参加費無料

昼食付き！

場内ツアー

今年も大人気「競馬教室」を6月15日(土)・16日(日)の2日間、開催します！競馬に精通した講師が、競馬の成り立ちから競馬新聞の読み方、「スマートフォンを活用した競馬の楽しみ方(ネット投票・指定席ネット予約方法・スマッピー投票など)」も学べます。パドックなどを巡る場内ツアーも実施予定です！

開催日

6月15日(土)・16日(日)

今回の講師は上枝恵美加さん！(6/15のみ)

対象

20歳以上で競馬初心者の方

定員

各回32名様(応募多数の場合は抽選)
※1組2名様まで応募可能です。

応募期間

5/16(木)～29(水)
※ハガキは当日消印有効

上枝恵美加さんプロフィール

女優・タレント。NMB48の元メンバー、元NMB48チームBIIキャプテン(初代)。現在はスペイン在住で国内外で女優・モデル・ダンサーとして活動中。近年は競馬場イベントや競馬YouTubeに出演。



応募方法

下記URLまたは右のQRコードからアクセスいただき、ご希望の日程、時間など、必要事項をご入力の上、お申し込みください。

<https://seminar-trc2024.com/?magazine=ivory>

●ハガキまたはFAXでもお申し込みいただけます

宛先 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-13 CONVEX神保町3F
東京競馬場 初心者向け競馬教室 事務局 宛

FAX 050-3101-0310

TEL.050-3717-9040 seminar@trc2024.info



KIDS
GARDEN
in 東京競馬場

営業時間 【ふわふわドーム】 9:30～16:00
【ミニ新幹線】 10:00～15:00
利用料 無料 場所 東京競馬場 馬場内

※東京競馬場への入場料が別途必要です。

ふわふわドームやミニ新幹線など楽しく遊べる遊具がいっぱい！小さなお子様が遊べるキッズエリアもあります。



第2・3回 東京競馬 について

入場・発売・払戻に関しては、必ずJRAホームページの「営業最新情報」をご確認ください。

※日本ダービー当日[5月26日(日)]は、指定席券または入場券をネットで予約・購入されたお客様のみのご入場とさせていただきますのでご注意ください。



JRA 東京競馬場

詳しくはJRA ホームページをご覧ください。

▶▶▶<https://www.jra.go.jp/kouza/information/index.html>