

あいぼりー

SDGsにつながる
やさしい暮らし

途中下車して
GOOD TASTE
絶品どんぶり



特集

エス・ディー・ジーズ
SDGsにつながる
やさしい暮らし

最近よく耳にする「SDGs」。難しそう……
と感じる人も“家族や地球にやさしい暮らし”
と考えたら実践できそう。どんなアイデアが
あるか、京王沿線で探してみませんか？

無駄を見直して
シンプルな生活を

日本各地の手しごとを集めたギ
ャラリー兼ショップ「mist8」
のオーナー・穴田さん。「毎日の
生活を丁寧なシンプルに、そして
健康に暮らす」ことをテーマに運
営しています。

穴田さん自身、長年「持たない
生活」を実践し、洋服や化粧品な
ど、持ち物は最小限だそう。「よ
く、丁寧な暮らしと捉えられます



プラットガールの
ついひ杏奈さんが
京王沿線で見つけた
「やさしい暮らし」の
アイデアを
ご紹介します。

※写真の器は現在販売されていません

日用品

京王沿線の
環境にやさしいお店へ

地球と体のことを意識して
日用品を購入する



SDGs Point

天然素材を生かした
日用品を使うことで、
地球も体のことも
大切にしたい
暮らしを実現。

星屋
千歳烏山

環境と人に負荷をかけない
雑貨のお店。「バンブークリ
ア620mL」1,320円(写真中
央)は、竹が原料の洗濯用洗
剤。香料などを使わない天然
成分100%でできています。

- 📍 千歳烏山駅下車徒歩3分
- 📍 世田谷区南烏山6-8-7
- 🕒 13:00~19:00
- 📅 月・第3日曜日
- ☎️ 03・5313・0153
- 🌐 www.instagram.com/eco_hosiya/

余った材料を
再利用して生まれた
アイテムを身につける

SDGs Point

本来は廃棄されて
しまう余りの材料を
再利用すれば、
無駄なく使い切る
ことができます。



misto
吉祥寺

作家モノの器を中心に衣服、雑貨など、暮らしにまつわる手しごとの個展を随時開催しています。器類の一部はオンラインでも購入可能です。

穴田さんの
ギャラリーは
こちら！

が、実は「雑な暮らし」かもと思ったり(笑)。いかに時間と手間をかけずに生活できるかを考えたとき、過剰に物を持たない、手をかけすぎないということがしつくりきたんです」と穴田さん。「例えば洗剤は用途別に何種類もそろえなくても、器であればメラミンスポンジのみで十分。無駄を省いて、時間を短縮しながら水も汚さない。SDGsにつながる行動は意外と身近にあるのかも」。少しの工夫で、余剰を生まない「やさしい暮らし」は実践できそうです。

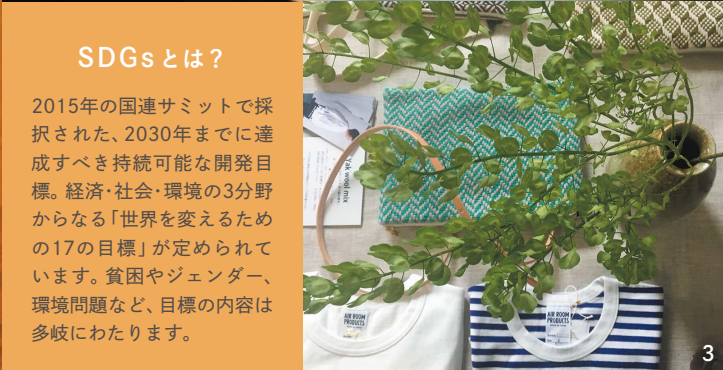
- 📍 吉祥寺駅下車徒歩10分 📍 武蔵野市吉祥寺北町1-1-20 藤野ハウス3F
- 🕒 個展開催時のみ営業 (HPをご確認ください)
- ☎ 0422・27・5450 🌐 www.misto.jp/



教えてくれたのは /

「misto」オーナー
穴田紀代美さん

2008年、生活雑貨店を吉祥寺にオープン。現在は「長くもの作りができるような手伝いをしたい」と、衣食住関連の作家さんのチャレンジの場としてギャラリーを運営。



SDGsとは？

2015年の国連サミットで採択された、2030年までに達成すべき持続可能な開発目標。経済・社会・環境の3分野からなる「世界を変えるための17の目標」が定められています。貧困やジェンダー、環境問題など、目標の内容は多岐にわたります。

1. 木の温もりと陶器の質感がマッチ。
2. 個性的でモダンなカップは、若い人にも人気が高いそう。
3. 「シャツと織り」という個展では、シャツやストールなどの布の系の系が集合。
4. 個展に合わせ、スイーツ店などを招いて販売することも。衣食住の多角的な楽しみ方を提案しています。



食

空と大地と
つつじヶ丘

健康に気を遣ったメニューを提供しているカフェ。ベジタリアン仕様のカレーランチ1,100円(スープ・ピクルス付き)は、ごぼうや豆が豊富に入って食べ応えも十分！

- 📍 つつじヶ丘駅下車徒歩2分
- 📍 調布市東つつじヶ丘2-27-1
- 🕒 10:30~15:00
- 📅 日曜日
- ☎ 03・5314・7082
- 🌐 <https://soradai.kenseikai-group.or.jp/>



SDGs Point

環境負荷の高い肉食を、ストレスにならない範囲でやめることで、環境と自身の健康に配慮できます。

パートタイム・ベジタリアンに
挑戦してみる

佐藤ニット
京王八王子

縫い目がない「無縫製ニット」などを製造する工場が、残糸を新しい商品に作り替える「つかいきる課」を新設。靴下1,650円は履き口にゴムを使わず、ソフトな履き心地。

- 📍 京王八王子駅下車徒歩20分
- 📍 八王子市大横町2-18
- 🌐 www.big-advance.site/s/134/1413/
- 🌐 オンラインストア <https://satoknito-tukaikiru.stores.jp/>
- ※商品の販売はオンラインストアで行っています



衣類

月曜から日曜まで！ わたしのサステナブルライフ

お買い物にはおしゃれで
実用的なエコバッグを持参



底のマチが広いので、お惣菜やお弁当を入れても傾かないbon moment(ボンモマン)の「ずれにくいエコバッグ コンビニバッグ」各880円。

マイバッグを /
購入するなら
アンジェ
web shop

「ずれにくいエコバッグ コンビニバッグ」を4名様にプレゼント。詳しくはP.15へ

ごみを出さない“ゼロ・ウェイスト”は、サステナブルライフの基本。買い物に出かけるときは、レジ袋の削減になるエコバッグを忘れずに。マチが広く安定感のあるものや洗濯機で丸洗いできる素材のものなど、使い勝手のいいお気に入りを見つけておけば、お買い物も楽しくなります。

食材の買い出しに行くなら、店頭で“サステナブル・ラベル”をチェック！食品のパッケージには、化学物質に頼らない生産方法やフェアトレードなど、その商品の背景について教えてくれるマークが付いているものも。^{*}エシカルな商品を選ぶ際の目安にして。
^{*}人や地球環境、社会、地域に配慮した考え方や行動



SUSTAINABLE LIFE
WED.

環境に配慮した
食材で料理

EUのオーガニック認証を受けたオリーブオイル「OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA 100% Italiano Biologico」1,458円。伝統的な栽培方法や製造方法で環境への負荷を最小限に。

^{*}ラベルにある黄緑色の葉のマーク（ユーロリーフ）がEUオーガニック認証のマークです

エシカルな食材
を購入するなら

自然食品の店F&F
京王百貨店新宿店

SUSTAINABLE LIFE
TUE.

詰め替え用のある
フレグランスを選ぶ

よく使うものは詰め替えタイプのレフィルで購入すると、容器のごみを減らせます。洗濯洗剤やシャンプーだけではなく、香水の詰め替えタイプもあるそう。また、最近増えている量り売りスタイルのお店を利用すれば、必要な量を無駄なく買うことができます。



詰め替え用の「オードパルファム オスマンサス 60mL(レフィル)」4,950円(右)は、金木犀の甘く優しい香りが漂う秋季数量限定シリーズ。15mL(左)、30mL(中)のボトルは繰り返し使用可能。

レフィルの香水
を購入するなら

オウパラダイ
AUX PARADIS
キラリナ京王吉祥寺店

日々の中で気軽に取り入れられる持続可能な暮らしのアイデアを、一週間のライフスタイルに合わせてご紹介。意外と簡単にできそうです。

DATA

Mon. アンジェ web shop
暮らしを豊かにするインテリア・雑貨のオンラインショップ。

☎075・241・0200
HP www.angers-web.com/

Tue. AUX PARADIS
キラリナ京王吉祥寺店
産地のわかるオリジナルの天然香料・オイル・石鹸の専門店。

☎吉祥寺駅下車すぐ
📍武蔵野市吉祥寺南町2-1-25
キラリナ京王吉祥寺2F
🕒10:00~21:00
※時期・状況により異なる
📅キラリナ京王吉祥寺に準じる
☎0422・26・5475
HP www.kirarinakeiokichijoji.jp/

Wed. 自然食品の店 F&F
京王百貨店新宿店
材料だけでなく生産者・生産方法にまでこだわった自然食品店。

☎新宿駅下車すぐ
📍新宿区西新宿1-1-4
京王百貨店新宿店8F
🕒10:00~20:00
※時期・状況により異なる
📅京王百貨店に準じる
☎03・3342・2111
HP www.keionet.com/

Thu. 京王プラザホテル
バリアフリーやエコロジーにも力を入れる、50周年を迎えたホテル。

Fri. 京王アートマン
聖蹟桜ヶ丘店
化粧品売場はナチュラルコスメやアロマなど、幅広い品ぞろえ。

☎聖蹟桜ヶ丘駅下車すぐ
📍多摩市関戸1-11-1
京王聖蹟桜ヶ丘
ショッピングセンターA館3~5F
🕒10:00~20:00
📅ショッピングセンターに準じる
☎042・337・2555
HP www.keio-atman.co.jp/


Sat. 京王ほっとネットワーク
家電レンタルのほか家事代行サービスなどで暮らしをサポート。

Sun. フラワーショップ京王
ネットショップ
京王沿線のフラワーショップのオンラインストア。

☎042・352・7400
HP www.keiogs.com/

SUSTAINABLE LIFE
THU. フードロス削減になる
レシピ動画をチェック

“フードロス”とは、まだ食べることができなのに廃棄されてしまう食品のこと。ホテルのシェフによるレシピ動画を見れば、普段は捨ててしまう野菜の芯や外側の葉も、ひと手間加えてごちそうに変身！

フードロス削減レシピ
を知りたいなら
京王プラザホテル 



「捨ててしまいがちな野菜の固いところもおいしく活用」トスカーナ田舎風「食べるスープ」の動画は左のQRコードから！

京王プラザホテルでは紙ストローへの取り組みも！



京王プラザホテルでは、年間約43万本も使用していたストローをプラスチック製から紙製に移行。口触りが良いと好評です。

SUSTAINABLE LIFE
SAT. 使ってみたかった
家電をレンタルで


ゆっくりできる休日には、使ってみたかった家電を“お試し”で使ってみませんか？ レンタルは、家電を「所有しない」「捨てない」暮らしにつながる、環境を悪化させないための新しい生活様式です。

最高の香りと食感を実現する“究極のトースター”と人気の「バルミューダ スチームトースター」も、レンタルなら4泊5日3,980円。



9/16(木)~30(木)に公式LINEを友だちに追加すると、「暮らしのいろいろレンタル」で使える500円分のクーポンコードをプレゼント！



家電をレンタルするなら
京王ほっとネットワーク 


SUSTAINABLE LIFE
FRI.

朝は
ナチュラル
コスメで
メイクアップ



1本で5つの機能の「ナチュラルグレースメイクアップクリーム」(3,080円)は、石けんで落とすことができます。

毎日使う化粧品こそ、肌をいたわる天然由来のナチュラルコスメを。製造過程にも地球環境に優しい工夫がなされています。

ナチュラルコスメを
購入するなら
京王アートマン
聖蹟桜ヶ丘店 

SUSTAINABLE LIFE
SUN.

サブスクを
利用して
お花を飾って



季節を身近に感じることで、自然への愛着を感じられます。花のサブスクリプションサービスは毎月旬の花が届くので花を上手に活用でき、お店もあらかじめ必要数がわかるのでロスなく花を仕入れられます。

毎月3,850円(送料込)で6カ月間お花が届く『季節のお花』頒布会。通常(5,180円)よりお得な価格も魅力。
※詳細はHPをご確認ください

お花のサブスク
を始めるなら
フラワーショップ京王
ネットショップ

京王沿線の思わずぶらっと散歩したくなる、
おすすめの街を紹介するコーナー。
今号では、自然と街が共存する、調布の魅力に迫ります。

カフェや食事処、神社など、
魅力満載な調布を散策。
ワクワクが止まりません！



プラットガール
ついひじ 杏奈さん



スケボー型のスピーカーなど随所に店主の遊び心が感じられる空間。どの席に座ってもリラックスできそう。



「アボカドチーズバーガー」1,595円は女性に人気のメニュー。肉厚のパティとクリーミーなアボカドが絶妙にマッチ！

A

スイーツ

アトリエうかい
トリエ京王調布

見た目もハイセンスな
絶品スイーツが手に入る！

レストランでおなじみ「うかい」グループが展開する洋菓子店。旬の素材をもっとおいしく食べてもらいたいと、一つひとつ丁寧に作られたお菓子は、味も見た目もハイクオリティと評判です。特に軽やかな食感と風味豊かなクッキーは、手みやげとして人気。

「フルセック・小缶」を2名様にプレゼント。
詳しくはP.15へ

1. 青が基調の店舗。駅直結と、アクセスしやすく便利。2. 「バニラのプリン」1個480円はなめらかな口当たりと素材のコクが生きています。



- 交 調布駅下車すぐ
- 場 調布市布田4-4-22 トリエ京王調布A館1F
- 時 10:00～21:00 ※現在時短営業中
- 休 トリエ京王調布に準じる
- 電 ☎042-444-7367
- HP <https://trie-keiochofu.jp/>

京王グループ共通ポイントサービス対象店です。

B

カフェ・レストラン

CAFE BUNS
カフェバーンズ

どの時間帯に訪れても楽しめる
レトロな雰囲気が心地いい人気店

昼はランチ、カフェタイムはスイーツやドリンク、夜は軽食やディナーと、お一人さまからファミリーまで、幅広い客層に親しまれている調布の有名レストラン。特に洋食の定番メニューであるナポリタンやハンバーグには定評があり、行くと元気になれるお店です。



1. 客席は約65席と、広々とした空間。通し営業なのも利用しやすいポイント。
2. 人気の「オムハヤシライス(ランチ)」1,300円は、ふわとろのオムレツと濃厚なハヤシソースのハーモニーがたまりません。
3. インテリアはアーリーアメリカン調で統一。レトロで懐かしい小物が窓辺を飾ります。

- 交 調布駅下車徒歩1分
- 場 調布市布田1-45-6
- 時 11:00～23:00 ※現在時短営業中
- 休 無休
- 電 ☎042-487-1735
- HP <http://ishii-world.jp/buns/>





1. 店頭には常時30種類ほどのパンが並びます。マドレーヌなどの焼き菓子も販売。
2. ガラス張りの店内は、イートインスペースが併設され、ランチ利用も可能。

- 📍 調布駅下車徒歩7分
- 📍 調布市小島町1-22-7
- ※はあと・ふる・えりあ敷地内
- 🕒 妖怪焼き 10:30~17:00、パン・カフェ 9:00~17:00
- 📞 土・日曜・祝日
- ☎ 042-490-8625
- 🌐 <https://aratanokai.or.jp/>

E

ベーカリー・カフェ

ふあんふあーれ

ゲゲゲの鬼太郎デザインの「妖怪焼き」が名物

社会福祉法人が運営するベーカリーカフェ。店内には惣菜パンから菓子パンまで、溶岩窯で焼いた手作りのパンがずらり！ゲゲゲの鬼太郎デザインのたい焼き「妖怪焼き」を唯一購入できる店としても知られています。



©水木プロ

妖怪焼きの「鬼太郎」180円は粒あん、「ねずみ男」190円は黒ごまあん味の種類が多彩。キャラクターが描かれた箱は50円で別売り。



D

神社

布多天神社

ふだてんじんじや

人気漫画の聖地でもある 調布の里の鎮守様

多摩地方有数の古社。学問成就、商売繁盛などのご利益があるといわれ、骨董市や季節の行事などが多数開催されることから、多くの参拝客が訪れます。調布市に住んでいた水木しげるの著「ゲゲゲの鬼太郎」の舞台となった場所としても有名です。



- 📍 調布駅下車徒歩5分
- 📍 調布市調布ヶ丘1-8-1
- 🕒 参拝 6:00~16:30、授与所・御朱印授与 9:30~16:00
- 📞 無休 ☎ 042-489-0022
- 🌐 <http://fudatenjin.or.jp/>

イラスト入りの特別限定御朱印1,000円。
※ゲゲゲ忌特別限定御朱印は期間限定、枚数に制限あり。電話やHPなどで要確認

気になるお店が
たくさん
見つかります！



あの街 プラット

vol.3

調布

※P.6-7で紹介している商品の価格はイートインメニューのみ10%税込表記、それ以外はすべて8%税込表記です
※営業時間等は状況次第で変動する可能性があります
※地図、施設や店舗の位置はおおよその目安です



散策のおともに /

トリエ京王調布 調布サイクルマップ

自転車で巡るのにもぴったりの調布のまち。「あそび場」「スイーツ」などテーマ別に散策スポットを紹介したイラストマップはスマホサイトからご覧いただけます。

☎ 042-426-8462



C

ハンバーガー

ILL FROGS

イルフログス

週末は行列必至！ 本格ハンバーガー専門店

調布出身の店主、村上さんが「手作りのアメリカンフードをこだわりの空間で」というコンセプトで、2019年にオープンしたお店。ハンバーガーだけでも約20種類取りそろえており、手ごねしているパティや特製パンズ、手作りのソースなど、オリジナルの味が魅力です。

- 📍 調布駅下車徒歩3分
- 📍 調布市布田2-35-2
- ハナジュビル2F
- 🕒 11:00~23:00 ※現在時短営業中
- 📞 水曜日 ☎ 042-426-8385
- 🌐 <https://illfrogs.com/>



店内にはハンバーガーをモチーフにしたユニークな小物がたくさん飾られています。



活動ホテル「タカオネ」大特集！ 1泊2日で楽しむ新たな TAKAO

7月にオープンした高尾山の新スポット「タカオネ」。登山やアウトドアだけではなく、カフェのようにふらっと立ち寄ってTAKAOを満喫できる空間ができました。タカオネを拠点に仕事や、アクティビティも楽しめる宿泊プランをご紹介します。



1日目 10:00

山を眺めながらワーケーション！

タカオネでお仕事①

ホテル「タカオネ」は、遊び以外のプランもご用意。テレワークプランでは、館内のホールやラウンジなどで無料Wi-Fiを利用しながら仕事ができます。仕事を終えて部屋にチェックインしたら、カフェ＆ダイニング「KITCHEN」でディナーを。食後はNAKA-NIWA(中庭)で焚き火を囲むなど、自分に合った自由な過ごし方がきっと見つかるはず。

- 📍 高尾山口駅下車徒歩1分
- 📍 八王子市高尾町2264
- 🕒 チェックイン15:00、チェックアウト10:00
- 👤 無休 🏠 1室1名様1泊(朝食付)7,000円～
- 🌐 <https://takaone.jp/hotel/>

テレワークプラン(ディユース)

🕒 7:00～18:00 🌐 HPをご確認ください

※宿泊する場合は別途お申し込みが必要です。詳しくはHPをご確認ください



TIME SCHEDULE & Mt.TAKAO MAP

- 1日目**
- 10:00 タカオネ到着
 - ↓ 山を見ながらワーケーション
 - 17:00 ゲストルームにチェックイン
 - 仕事の後は「KITCHEN」でディナー！
- 2日目**
- 4:30 朝日を見に裏山へ
 - ↓ 帰ってきたらもう一眠り？
 - 13:00 アトリエ調麓寮
 - 世界に一つだけの器を作ろう



※マップはおおよその目安です

タカオネの
アクティビティ
その1



2日目 4:30

早起きして朝日を見に絶景スポットへ

ちょっと早めに起きて

高尾オーダーメイド・ツアー “Health & Wellness” ②

せっかくタカオネに泊まるなら、高尾山から朝日が昇る瞬間を見てみませんか？「裏山サンライズハイク」では、ガイドさんと約20分の山道ハイクで日の出と絶景を楽しめます。そのほかにも「自然を通じて心身を整える」オーダーメイド・ツアーでは、一人ひとりの希望に合わせたツアーを、整体師でありトレイルランナーのガイドさんが案内してくれます。

①1時間4,400円(1~8名まで)

※アクティビティの内容や人数問わず一律料金になります
※公式SNS、またはメールにて1週間前までに要予約



おみやげはタカオネSTOREの
オリジナルグッズを！

高尾山での活動がさらに楽しくなるアイテムが豊富にそろったショップ。アウトドアグッズのリユース販売や、ランニングシューズの無料レンタルなども実施。



(上)季節によって朝日を見やすいスポットは変わるので、その日のおすすめの場所にご案内。澄んだ空気の中で日の出を眺めて、清々しい気持ちで1日をスタート！(左)ハンモックでのんびり読書をするのにおすすめのスポットも。

チェックアウトしたら



タカオネの
アクティビティ
その2

2日目 13:00

新しい感覚に触れて、高尾の風を持ち帰って

山の麓で陶芸体験 —暮らしの器をつくろう— ③

ホテルを10時にチェックアウトしたら、早めのランチを。食後は高尾山の西にある陣馬山の麓のアトリエ“調籠窯”へ移動して、陶芸家の上島さんが教える手びねりの陶芸体験にチャレンジ！半日で完成する手軽なコースがあるので、高尾山での特別な思い出を、日常使いの器という形に残してみたいはいかが？

- ①高尾駅北口から陣馬高原下行きバス川井野下車徒歩2分
- ②八王子市上恩方町4344
- ③5,000円(体験時間2~3時間程度)
- ※小学生以下は3,500円
- ※別途、窯焼き後の作品をご自宅に配送する送料がかかります
- ④☎090-1807-2959(9:00~18:00)



(上)お茶碗やお皿などに限らず、箸置きやスープボウルなど、作りたいものや欲しいものにチャレンジできます。(左)陣馬山の爽やかな風を感じるアトリエ。

TAKAO INFORMATION



高尾山と周辺エリアの情報サイト
「山ほど遊べるTAKAO」
www.keio-takao.jp/

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様々な楽しみ方を紹介。



京王電鉄公式
チャンネルは、
こちらから！



TOPICS

タカオネ1Fカフェ&ダイニング「KITCHEN」も好評営業中！



農園野菜のサラダプレート

カフェ&ダイニング「KITCHEN」シェフのイチオシは「農園野菜のサラダプレート」1,100円。近隣の農家から直接仕入れた新鮮な野菜を使用した、活動前のパワーチャージにぴったりなメニューです。

- ①モーニング8:00~10:30、ランチ11:00~14:30、ディナー15:00~19:00
- ②休休

KEIO POINT 京王グループ共通ポイントサービス対象店です。

柔らか牛肉と野菜の
薬膳煮膳飯
2,035円



京王線・井の頭線途中下車して

GOOD TASTE

お米とおかずで幸せ2倍
個性豊かな絶品どんぶり

多彩な具材が楽しめてボリュームも満点な
どんぶりメニューをご紹介します。
食欲の秋はこれで決まり！

※P.10-11で紹介している商品は、イトインメニューは10%税込、
テイクアウトメニューは8%税込表記です
※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、
訪れる際は各店舗にお問い合わせください

京王多摩川

はなまるちやちやうぼう
花円茶厨房

本格中華の芳香漂う
癒やしの薬膳丼に舌鼓

厳選した食材で作る、上質な広東料理を楽しめるレストラン。薬膳煮膳飯の牛バラ肉は、1日以上煮込み、スプーンで崩せるほどの柔らかさ。程よく歯応えの残る白菜やにんじんの野菜が良いアクセントに。桂皮や八角などの香りで風味がアップし、食欲が刺激されます。

◎京王多摩川駅下車徒歩3分
◎調布市多摩川4-3-3
◎ランチ11:00~15:00 (LO14:30)、
ディナー17:30~21:00 (LO20:30) ※時短営業中
◎休火、第1・3・5水曜日 席44席 電話042-487-8706
◎HP www.870.bz/



1



2

読者特典
9/16~10/15

お食事をされた方に
自家製杏仁豆腐サービス
※グループ全員に適用

1 野菜も肉もたっぷりとなるので、お店の方いわく「食べると元気になるひと皿」だそう。2 一軒家を改装した広々とした店内。庭を眺めながら、家族や友人とくつろぐのにぴったりです。

吉祥寺

挽肉と米

メニューはこれだけ！
肉とごはんのダイナミック定食

炊きたてごはんの上に、挽きたて、焼きたてのハンバーグをのせて食べる、インパクト大な定食が話題のお店。牛100%のハンバーグは、小ぶりながら肉のうま味がぎゅっと凝縮。ひと噛みごとにジュワーっとあふれ出る肉汁と、米の甘みが口の中で合わさり、思わず顔がほころびます。



2

挽肉と米定食
1,500円



1

◎吉祥寺駅下車徒歩4分 ◎武蔵野市吉祥寺本町2-8-3
◎ランチ11:00~15:00、ディナー17:00~20:00 ※時短営業中
※当日9:00から店頭での記名・整理券制。予約枠が埋まり次第終了
◎無休 ◎20席 電話0422-27-2959
◎www.instagram.com/hikiniku.to.come/

1 ハンバーグは3個まで追加料金なし。鬼おろしとポン酢でさっぱり食べたり、自家製調味料でピリ辛に仕上げたりとアレンジも楽しめます。2 炭火で肉を焼き上げるライブ感も魅力。

読者特典の使い方 読者特典は本誌「あいばり-127号」をご持参いただき(コピー不可)、ご注文の際にスタッフにご提示ください(デジタルBOOKもご利用いただけます)。他サービスと併用はできません。

京王多摩センター

たまの里 多摩センター店

まさに「魚介の宝石箱」
味も見た目も華やかな海鮮丼

そばと日本酒が売りのお店。海鮮にも力を入れており、多摩センター店限定のバラちらし丼は、ごはんの上にマグロやサーモン、鯛などの新鮮な魚介類が盛りだくさん。シャキシャキのきゅうりやプチプチ弾けるとびこの食感、醤油ベースの甘いタレが食欲をそそり、箸が止まりません。

- 📍京王多摩センター駅下車すぐ
- 📍多摩市落合1-10-1 京王多摩センターショッピングセンター
- 🕒11:00~19:00 ※時短営業中 📞無休 🍽️56席 📞042・371・9755
- 🌐www.res-keio.co.jp/sobadokoro/tamanosato/



読者特典 9/16~10/31
お食事をされた方に
海老天1本サービス
※グループ全員に適用
※多摩センター店のみ

海鮮切込みバラちらし丼
900円(平日ランチのみ)



1 魚の赤、たくあんと錦糸卵の黄色、きゅうりの緑、海苔の黒と、色のバランスも抜群。セットで赤味噌の味噌汁もついできます。2 一人での利用もしやすい、落ち着いた雰囲気店内。

魯肉飯 ※コース内で提供
6,600円(コース価格。2名様~)



1 シェフが幼少期に食べた思い出の味を目標に、日々研究を重ねているそう。魯肉飯の具材は2~4人前(冷凍980円)をテイクアウトで購入することも可能。2 台湾の調味料やお酒が並ぶ店内。

千歳烏山

天天厨房

目指すは「天天(毎日)」の味
スパイス香る魯肉飯

台湾人シェフが営む台湾料理専門店。魯肉飯は、肩ロース、豚トロ、皮付き豚バラ肉の3種類の豚肉を使用。ゴロツと大きめで、噛むほどににじみ出る肉の滋味と、とろける脂のバランスが絶妙です。レモングラスに似た爽やかな香りの希少なスパイス「馬告」が隠し味。毎日でも食べたい一品です。



- 📍千歳烏山駅下車徒歩7分
- 📍世田谷区粕谷4-18-7
- 🕒臨時休業中 ※テイクアウトのみ予約販売で営業中。詳細はSNSをご確認ください
- 📞火・水曜日 🍽️14席
- 📞03・6754・6893 🌐www.tentenchubu.com/

京王八王子

NakaMura

とろとろ卵が主役
卵かけごはんのような親子丼

昼は親子丼店、夜は和ダイニングとして営業。宮城県産の「竹鶏たまご」を4つも使った親子丼は、極上のふわとろ感と濃厚な味わいが絶品。軟骨やトッピングの「八王子名物」刻み玉ねぎもきいています。玉ねぎは店自慢のオリーブ酢で味付け。まろやかな酸味と辛味が全体をさっぱりと引き締めます。



- 📍京王八王子駅下車徒歩9分
- 📍八王子市中町9-7 Gヒルズ中町1F
- 🕒ランチ11:00~15:30(LO15:00) ※時短営業中
- 📞月曜日、日曜日のディナー(時短営業中は無休)
- 🍽️20席 📞042・686・2208 🌐https://nakamura-dining.com/

竹鶏たまごの上親子丼(軟骨・鶏皮入り)
1,320円



1 親子丼のだしは、刻み玉ねぎのオリーブ酢に合うように味を調整しているとのこと。オリーブスパイスをかけて味変するのもおすすです。2 鮮やかな黄色の「親子丼」のれんが目印。

『あいぼりー』は今月で創刊25周年 /
**記念の特別コラボスイーツが
 京王プラザホテルに登場!**

『あいぼりー』は1996年9月に創刊し、おかげさまで今月、25周年を迎えました。
 この節目を記念して、京王プラザホテルに、お祝いのスペシャルケーキが期間限定で登場します!
 この機会にしか食べられない絶品スイーツをぜひチェックしてみてください。



販売期間 ~10/31(日)
 ~創刊25周年記念~
**あいぼりー
 ケーキセット**
 2,500円
 ※サービス料込み
 ※コーヒーマたは紅茶付き

※フルーツの種類は仕入れ状況により、変更となる場合があります
 (写真はいちご、キウイ、マンゴー、メロン2種)
 ※数量限定販売のため、ご予約も承ります

**フルーツたっぷりの華やかなケーキで
 優雅なティータイムを!**

長年のご愛読に感謝を込めて京王プラザホテルとの特別コラボで誕生したスペシャルケーキ。カットすると中には厳選されたいちごやメロンなどのフルーツがぎっしり! 生クリームはグラニュー糖を使用せず、練乳とはちみつのみで仕上げた優しい甘さ。今年開業50周年を迎えた同ホテル伝統レシピで作ったスポンジケーキは口溶けがよく、フルーツのおいしさをさらに引き立てます。「お祝い」をテーマにしたデコレーションはドレスをイメージ。生クリームの絞りやバラの花びらをあしらい、華やかさを添えています。贅沢気分が味わえる特別なスイーツとともに、京王プラザホテルで素敵な午後のひとときを過ごしてみませんか?



考察したのは
 パティシエ 増田貴亘さん

楽しめるのは、こちら /

提供場所
 京王プラザホテル
 本館3F/アートラウンジ<デュエット>
 13:00~18:00、土・日曜・祝日は10:00~
 本館3F/<カクテル&ティーラウンジ>
 11:00~20:00
 ご予約 ☎03-3344-0111(レストラン予約)
 ※テイクアウトは行っていません



広々とした客室で、
 ゆったりホテル暮らしを満喫できます。

詳細はこちら

- 日~12/29(水)
- 料「本館デラックスルーム30泊」
 1室1名様 498,000円、
 1室2名様 644,000円 ※サービス料込み
- ☎03-5322-8000(宿泊予約直通)
- 🌐www.keioplaza.co.jp/event/rizap/
 ※宿泊日の10日前までにご予約ください



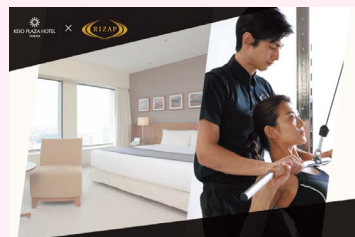
京王プラザホテル

- 📍新宿駅下車徒歩5分
- 📍新宿区西新宿2-2-1
- ☎03-3344-0111
- 🌐www.keioplaza.co.jp/

Hotel TOPIC

ホテル暮らしをしながら美しい体づくりを /
**RIZAP ボディメイク付き宿泊プラン
 『美パッケージン30 with RIZAP』予約受付中!**

ホテルに宿泊しながら、30日間で理想のボディを目指す期間限定の特別プランです。滞在中はRIZAP 新宿店に通い、週2回のパーソナルトレーニングを実施。そのほか食事のアドバイスや自主トレーニングに通り放題など、さまざまな特典が付いてきます。短期間で効率的に、効果を感じたい人におすすめです。



1 ホテルでの長期滞在で優雅な暮らしを実現!
 スーパーbuffe(グラスコート)の食事(4回)が楽しめるなど充実の内容!

2 RIZAPによるパーソナルトレーニングで美ボディに!
 専属トレーナーが1カ月の短期集中型プランを個人の目標に合わせて設定。

INFORMATION

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。

※「新型コロナウイルス感染症」の影響により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

「たまNEWプロジェクト」第6弾 「私のオススメ“多摩ニュータウン”」 Instagram フォトキャンペーン

多摩市・UR都市機構・京王電鉄

募集期間

9/10～10/31(日)

京王お客さまセンター
☎042・357・6161



詳細はこちら/



多摩ニュータウンの魅力を発信するフォトキャンペーンを開催中！参加方法は、「@tamanew_pj」をフォローし、「#たまNEW」と「#風景」などテーマのハッシュタグを付け、写真とPRコメントを投稿するだけ。投稿作品の一部は、駅貼りポスターほか各種媒体で紹介いたします。

※詳細は「@tamanew_pj」をご覧ください

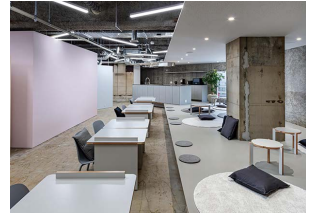
Service

新宿三丁目駅直結のシェアオフィス 『12 SHINJUKU3CHOME』9/1オープン！

リビタ

● 新宿三丁目駅直結 (B2出口)
● 新宿区新宿3-4-8
京王フレンテ新宿3丁目4F
サービス:
プライベートオフィス 13区画
プライベートデスク 10区画(1～3名用)
フリーデスク 16席

● リビタオフィス推進室
✉ 12-office@rebita.co.jp
🌐 <https://12-office.com/shinjuku3chome/>



リビタのシェアオフィス「12」シリーズが新宿三丁目にオープンしました。オフィスにリビング、キッチンなどの機能を備え、さまざまな使い方が可能に。完全個室のプライベートオフィスや1名から利用可能なフリーデスクなど、複数のプランをご用意。公式HPで内覧予約を受付中！

Event

京王線で土方歳三の故郷へ！ 映画『燃えよ剣』×KEIO キャンペーン

京王電鉄

9/1～10/24(日)
京王お客さまセンター
☎042・357・6161
🌐 www.keio.co.jp/



啓文堂書店各店で
原作フェア開催中

10/15(金)公開の映画『燃えよ剣』と京王グループのタイアップ企画が実現。新選組と縁のある高幡不動駅では、期間中に「新選組のふるさと巡りきっぷ」をご提示の先着1,500名様に、映画オリジナルグッズをプレゼントします。10/2(土)からは記念一日乗車券を発売。10/1(金)～17(日)には高幡不動尊で映画衣装展を開催します。

Service

京王観光企画・実施 福岡型ワーケーションツアー

京王観光

写真は福岡市提供



● 京王観光 福岡支店
☎092・415・1514
(平日9:00～18:00)

詳細はこちら/



※公益財団法人福岡観光コンベンションビューローが、福岡市と連携して実施している「福岡型ワーケーション推進事業」により企画した、助成金(1人1泊あたり5,000円)対象の旅行商品

働き方の多様化が進み、仕事をしながら余暇を楽しむ“ワーケーション”が定着してきています。京王観光では、仕事で福岡を訪れる方を対象に、福岡のグルメ、豊かな自然、ビジネス交流などを一緒に体験できるお得な旅行プランを企画。この機会にビジネスで福岡へ出かけてみませんか。

Event

初心者向け競馬教室を オンラインで開催！

JRA 東京競馬場



参加特典



東京競馬場
オリジナルエコバッグ

PCやスマホから無料で参加できる初心者向け競馬教室を、10/31(日)の天皇賞(秋)と11/28(日)のジャパンカップに合わせて開催！Zoomを使って、競馬の成り立ちから東京競馬場の紹介、馬券の種類、競馬新聞の読み方まで特別講師が楽しく丁寧に解説します。受講後、アンケートに回答された方全員にオリジナルグッズのプレゼントもあります。

開催日時

第1回 天皇賞(秋) 10/31(日) 午前の部 10:30～/午後の部 13:20～
第2回 ジャパンカップ 11/28(日) 午前の部 10:30～/午後の部 13:20～

募集要項

● 10/31(日)、11/28(日)
● 参加費無料
● 対象 20歳以上で競馬初心者の方
● 定員 各回先着500名様
● 応募方法 下記メールアドレスまたは右下の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。

✉ trcseminar2021@entrysta.com

応募期間

第1回 天皇賞(秋) 9/16(木)～10/29(金)18:00
第2回 ジャパンカップ 9/16(木)～11/26(金)18:00



第1回の講師はこちらの2名！



講師 船山陽司さん
中央競馬から海外競馬まで、数々の実況を務めてきたフリーアナウンサー。競馬予想でも多数のコラムを連載中。



講師 岡部玲子さん
競馬番組やイベントに多数出演するタレント。グリーンチャンネル「中央競馬中継」の司会を務めるなど、幅広く活躍中。

友人たちと酌み交わせる日々に恋しさを募らせて

世界的に大変な状況が続く昨今、それでも感染予防をしっかりと行い、頑張っている飲食店。少しでも応援したいと思いつつ、気兼ねなく楽しんでいた日々が懐かしく、この時間の大切さを痛感する。

この日は何度か行ったことがある、豊富なタパスメニューが魅力のスペイン料理店へと向かった。

場所は高幡不動駅からバスロータリーを越えて徒歩約5分、ビルの裏手にある隠れ家的な店だ。木の扉を開くと、原木の生ハムが吊るされ、まるで本場スペインのバルに来たような気持ちにさせてくれる。現在は座席数を減らしているけれど、カウンター8席を含む合計23席。広々としたフロアを抜け、一番奥にあるカウンターに腰をおろす。

すでに飲み物はシェリーと決めていた。ソムリエの店主に話を伺うとワインは常時30種類あるという。スペインワインもいただきたいが、ここはドライシェリー(フィノ)を

迷わず注文。そして20種類ものタパスに目を通すものの、生ハムが添えてあるかを確認してから、盛り合わせをお願いする。

パセリオイルの香りが立つポテトのアリオリサラダと、肉のテリーヌ、そしてサーモンとエビのカルパッチョなど7品が美しく盛りされている。そして、お目当てだったハモンセラノをいただくと、口の中で上質な脂が溶け、フィノとのマリアージュに、ため息が溢れるほどだ。

ゆっくり時間を堪能し、デザート代わりに甘めのシェリー(オロロン)を注文。私にとってのフルコースとなる。

ひとり酒。それもすべて貴重に感じられる時間。いつもはその時間が、明日への活力へつながる時間だと感じていたけれど、少しだけ今は、みんなでワイワイとパエリアをシェアするような日々が待ち遠しい。でも、きつとあと少し……。次に来るときは『友と一緒に』そう信じて店を後にした。

※2021年6月下旬(まん延防止等重点措置実施期間)取材

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. 16



Keio Line. 高幡不動駅

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籍や雑誌などで発表。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/

マリベン

ⓧ 高幡不動駅下車徒歩5分 Ⓧ 日野市高幡1009-3 栄昌会館1F ☎ 042・592・2704
※営業時間、定休日は変更の場合がありますのでお問い合わせください

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

現地で食べてみたくなる 世界グルメツアーへご案内！

海外旅行が難しい今だからこそ、本を開いて世界グルメ紀行はいかが？各地の食文化に想いを馳せて、味を想像して……。いつか現地で食べてみたい、そんな楽しみが増えるかも。

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/ 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/



観光ガイド本には載っていない 世界の台所に“お邪魔します”

世界の台所探検
料理から暮らしと社会がみえる
岡根谷実里 著
2,200円 青幻舎

「世界の台所探検家」である著者が、各国の普通の家庭と一緒に料理をしたり、市場へ出かけたり、その土地のリアルな暮らしや文化をたくさん写真とともに紹介しています。著者が現地であつた家庭料理のレシピも収録。

エクレア、タルト・タタン……。 フランス伝統菓子の物語を知る

フランス伝統菓子図鑑
お菓子の由来と作り方
定番菓子から地方菓子まで132種を網羅した決定版
山本ゆりこ 著
2,750円 誠文堂新光社

フランスの伝統菓子について解説した図鑑。考案者のエピソードや名前の由来など、日本でもおなじみのスイーツの隠れた物語に、知識欲をかき立てられます。美しいお菓子の写真に食欲まで刺激されてしまいそう。



Web
応募限定

愛読者プレゼント

Web応募限定となります

当選人数合計9名様

個人収集家ヘレーネのコレクションから、選りすぐりのゴッホ作品を展示し初期から晩年までの画業をたどる。

1. ゴッホ展 響きあう魂 ヘレーネとフィンセント

3組
6名



フィンセント・ファン・ゴッホ
《夜のプロヴァンスの田舎道》1890年
5月12-15日頃
油彩、カンヴァス
クレラー=ミュラー
美術館蔵
©Kröller-Müller
Museum, Otterlo,
The Netherlands

- 東京都美術館 9/18(土)~12/12(日)
- 9:30~17:30 ※入室は閉室の30分前まで ※日時指定予約制
- 月曜日、9/21(9/20、11/8・22・29は開室)
- 2,000円(一般)ほか
- ☎050-5541-8600(ハローダイヤル)
- https://gogh-2021.jp/

ほろほろのクッキーや、カリッとした食感のパイなど、見た目も味わいも個性あふれる焼き菓子の詰め合わせ。

2. アトリエうかい フルセック・小缶

2名



※P.6でご紹介

- 2,500円
- ☎042-444-7367(アトリエうかい トリエ京王調布)
- https://trie-keiochofu.jp/

底のマチが広く、お弁当やお惣菜を入れても傾きにくいエコバッグ。シックなカラーバリエーションも魅力的。

3. bon moment ずれにくいエコバッグ コンビニバッグ

4名



※P.4でご紹介
※色はお任せください

- 各880円
- ☎075-241-0200
- www.angers-web.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 9/16(木)~30(木)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、賞品発送等で個人情報の取り扱いを業務委託する場合がありますが厳重に委託先を管理・指導します

京王のおしごと

京王線・井の頭線を毎日気持ちよくご利用いただくための取り組みをご紹介します。

[Vol.3]

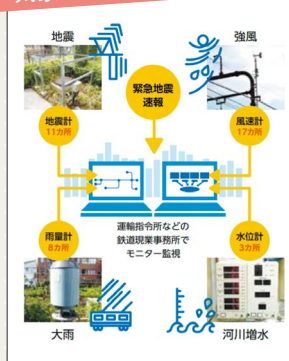
災害などへの備え

自然災害に迅速に対応するため、沿線に各種計器を設置し、計測されたデータは、運輸指令所をはじめとする各現業事務所において、24時間体制で監視しています。

今の時期に多い大雨対策として、沿線8カ所に雨量計、多摩川など3カ所に水位計を設置しているほか、気象情報会社から提供される解析雨量データを活用し、観測された時間雨量、累積雨量に応じて、速度規制、運転中止の基準を定めています。また、高尾線では土砂崩壊対策として、線路脇斜面の改修工事を継続的に進めています。こちらで紹介した内容は、京王HPでもご覧いただくことができます。

☎ www.keio.co.jp/

気象情報システム



大雨対策



線路脇斜面改修
(北野駅~京王片倉駅間)

次号予告 128号

特集

「ビューティーアップ」

※内容は変更する場合があります

次号は11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。各施設または店舗のホームページ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)デンソーウェブの登録商標です

表紙モデル
女優 ついひじ 杏奈さん

最新情報はこちらから！
www.horiagency.co.jp/talent/tsuihiji/index.html
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/

KEIO

三井住友VISAカード



KO しかない!

が、イロイロある。

最大
6,500円
相当ポイント
プレゼント
(本会員のみ)

ゴールドカードなら
最大**8,000円**
相当ポイント
(本会員のみ)

電車・ショッピングだけじゃない。アクティブに使えてポイント貯まる!

京王パスポートVISAカード Web入会キャンペーン

期間：2021年9/1(水) - 12/26(日) カード発行：2022年1/15(土)まで

詳しくは特設サイトで!! [京王パスポート](#) 検索

対象カード

PASMO
一体型



PASMOオートチャージ機能付

京王パスポートVISAカード(キラリナ含む)



京王パスポートVISA ゴールドカード



特典1 新規ご入会・切替えて

京王パスポートVISAカード
(PASMO一体型・
キラリナ含む) **1,500**ポイント

ゴールドカードの場合 **3,000**ポイント

さらに Web申込で **500**ポイント

※2022年1月15日(土)までの発行カード | 本会員のみ

特典2 カード発行後の
クレジットご利用で

クレジット3回以上のご利用で
500ポイント
※1回1,000円(税込)以上のご利用分
※ETCカードご利用分は対象外

ご利用金額合計 50,000円(税込)以上
100,000円(税込)未満で
1,000ポイント

ご利用金額合計 100,000円(税込)
以上で **2,000**ポイント

※キャンペーン期間中のご入会カード(家族カード利用合算)|
2022年1月15日(土)までのご利用

特典3 カード発行後の
PASMO
オートチャージ
ご利用で

1,000ポイント
※キャンペーン期間中のご入会カード
(家族カード利用合算)|
2022年1月15日(土)までのご利用

特典4 東京ガスの電気で
ポイントゲット
キャンペーン

「東京ガスのずっとも電気」を新規申込の
うえ、京王パスポートクラブホームページ
でエントリーすると

1,000ポイント

電気契約申込期間:
2021年9月1日(水)~2022年1月15日(土)
キャンペーンエントリー期間:
2021年9月1日(水)~2022年3月10日(木)

※PASMOは(株)パスモの登録商標です。※「PASMOオートチャージサービス」は(株)パスモが提供するサービスです。

【お問合せ】京王パスポートクラブ コールセンター TEL.03(3375)0114 受付時間10:00~17:00<1月1日を除く> [カード発行会社](株)京王パスポートクラブ・三井住友カード(株)

京王沿線生活マガジン Ivory

あいぼりー Vol.127

2021 September

2021年9月16日(隔月刊)

発行/無断転載

発行/京王電機株式会社 広報部 〒206-8502 東京都多摩市関戸1丁目9番地1
企画編集/株式会社京王エージェンシー (電話)03-3348-8609 京王ホームページ www.keio.co.jp/

