

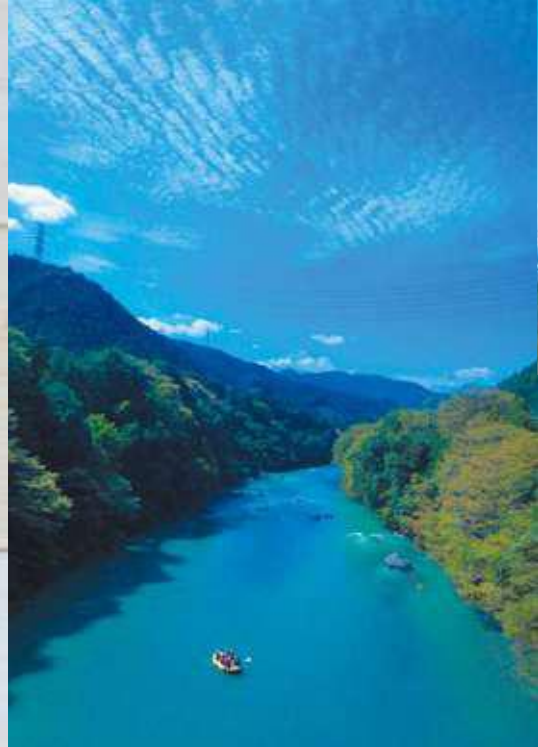
# 青梅



—青梅市観光ガイド—



写真は、江戸時代の技法で再現された織物・青梅縞



青

Ome Blue





## — 青梅の歴史と伝統 —

青梅には、かつて800に迫る織屋と染屋がひしめきあっていました。  
江戸時代には日本人から最も愛され、やがて日本の  
伝統や精神を象徴する色となる「藍」の染物も盛んで、  
粋な江戸っ子の間で一大ブームになった織物「青梅縞」のふるさとでもあります。  
豊かな自然の中、織物、酒造、寺社、芸術、食の文化を育ててきた青梅。  
染め重ねるごとに深みを増す藍染のように、  
文化や歴史、伝統が織りなす「Ome Blue」が紡がれています。



## — 梅の里の復活 —

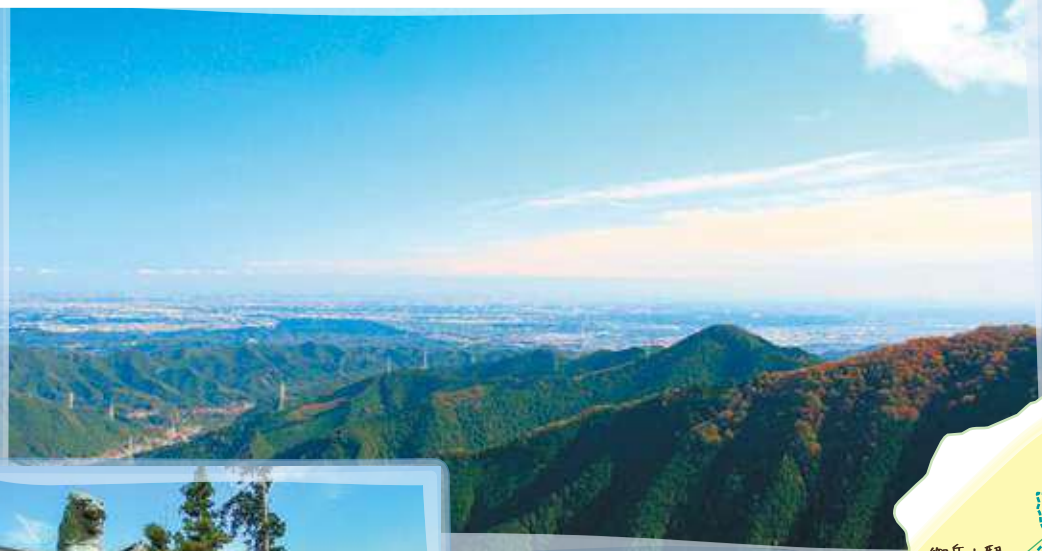
梅の名所日本一に選ばれた観梅地、吉野梅郷。  
梅は青梅市のシンボルであり、誇りでもあります。  
2009年、青梅の梅に国内初となる「ウメ輪紋ウイルス」が発生し、  
3万本を超える梅樹が伐採されましたが、  
2016年秋、多くの人々の努力によって、梅の再植樹が行われ、  
復活への第一歩を踏み出しました。  
かつての梅の里から、魅力と感動あふれる新たな梅の里へ…。  
市民、関係団体、事業者、地元の方々が一丸となって取り組んでいます。



起伏が少なく、登山初心者でも歩きやすい御岳山でゆったりハイキング。体を動かした後は、温泉に浸かり疲れを癒しましょう。

## 1 御岳山ハイキング 野鳥や植物の息吹を見て、感じて

詳しくは P.9,10 へ →



ペット祈願もできる武蔵御嶽神社

関東一の霊山として知られる



関東一の平均勾配のケーブルカー



## 1 御岳山ハイキング

## 2 御岳山で昼食

## 2 御岳山で昼食 ハイキング中のごはんも楽しみのひとつ

多摩地域が一望できる絶景の休憩スポット、「長尾平展望台」でお弁当を広げるのもよし。山頂の商店街でひとやすみして石臼挽きの「くるみそば」をいただくのもよし。



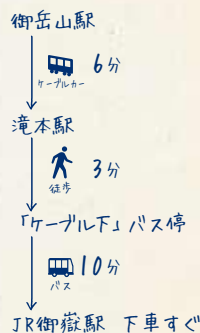
長尾平展望台でお弁当を広げてひと休み



武蔵御嶽神社の参道にあたる御岳山商店街にある「紅葉屋」。くるみ蕎麦 960円



ケーブルカー滝本駅の売店で お土産を購入!



# 5 吉川英治記念館 国民文学作家が居た地



青梅市の名誉市民である文豪・吉川英治が戦時中に疎開して約10年間住んだ庄屋屋敷。「新・平家物語」はこの地で執筆され、書斎はそのままの状態に残されています。

- 📍 青梅市柚木町1-101-1 ☎ 0428-76-1575
- 🚶 JR二俣尾駅から徒歩15分 / JR青梅駅から都営バス【吉野行】または【玉堂美術館循環】乗車「柚木」バス停下車 徒歩1分
- 🕒 10:00~17:00(入館は16:30まで。3~5月と9~11月のみ開館) 月曜日定休(祝日の場合は翌日)
- 💰 大人 500円(400円) / 学生 400円(300円) / 小学生 300円(200円)
- ※( )内は20名以上の団体料金

もしくは...

## 梅の公園

詳しくはPI3へ➡



🚶 徒歩 26分 🚗 クルマ 10分

🚶 徒歩 23分 🚗 クルマ 9分



# 4 おくたま路 静かな宿で、くつろぎの時間

多摩川の清流と緑に囲まれた旅館で寛ぎのひとときをお過ごしください。奥多摩から湧出しているアルカリ性の泉質の温泉で、癒したっぷり。



部屋の窓一面には雄大な景色が広がる

JR石神前駅から 🚶 徒歩 11分  
JR御嶽駅 🚗 電車 10分

# 3 御岳溪谷遊歩道散策 ゆっくりと歩いて体感したい溪流と木々の美しさ



御岳溪谷の遊歩道でゆっくり散策。溪谷沿いの観光スポット・小澤酒造や、休憩処の『いもうとや』にも寄ってみてください。

## 小澤酒造 詳しくはPI2へ➡



## いもうとや

MAP J

- 📍 青梅市御岳1-2-5 ☎ 0428-78-7230
- 🚶 JR御嶽駅から徒歩5分
- 🕒 《喫茶》10:30~16:30 (L.O.16:00)  
《売店》10:30~16:30  
《軽食》11:00~16:30 (L.O.15:00)  
月曜日定休(祝日の場合は火曜)臨時休業あり



抹茶(お菓子付き) 520円

青梅宿の昭和レトロ探訪からスタートです。夏には、御岳渓谷でリバーアクティビティもおススメです。御岳山の宿坊では、ご祈祷や滝行も!

## 1 レトロ街並み散策 詳しくは P17 へ → 古き良き昭和にタイムスリップ

JR青梅駅  
↓ 徒歩 5分  
レトロ街並み



青梅赤塚不二夫会館



昭和レトロ商品博物館

昭和幻燈館

## 2 肉うどん・そば(大正庵) 詳しくは P20 へ → 青梅に来たら TOKYO X グルメを一杯!

徒歩 8分



「大正庵」の 豚ざるそば 1,050円



## 3 御岳渓谷遊歩道散策

## 4 カフェで一息

もしくは...  
リバーアクティビティ

## 5 宿坊宿泊

## 6 御岳山ハイキング



### ぎやらりーカフェ はこ哉

MAP K



木のぬくもりのホッとする空間の中で香り高いコーヒーを飲んで頂けます。  
古い歴史を持つ青梅の織物の中で昭和20年代に織られた青梅夜具地。はこ哉ではその鮮やかな思いもよらぬ配色やデザインを、身近なノート、バッグ、ポーチなどにして楽しんで頂いています。

📍 青梅市住江町7

☎ 0428-22-0429

🚶 JR青梅駅から徒歩5分

🕒 11:00~18:00 月曜日・火曜日定休

<http://www.hakoza.com>

## 6 御岳山ハイキング 詳しくは P9,10 へ → 自由に、さまざまに散策



苔むした岩間を清流が流れる  
ロックガーデン



ケーブルカー御岳山駅



### 天空のソムリエ 長尾茶屋

MAP I

天空のソムリエが営む、週末のみ開いているカフェ。雄大な景色を見ながら、ホットワインでほんわか温まりましょう。御岳の水で入れたコーヒーもおすすめ。



ホットワイン  
600円

コーヒー 300円

📍 青梅市御岳山長尾平

☎ 店舗:0428-74-9467/

携帯:080-1130-7180

🚶 ケーブルカー御岳山駅から

徒歩28分

🕒 11:00~16:00

詳しくはP11,12へ→

### 3 御岳溪谷遊歩道散策 秋の紅葉も見事です



大正庵  
↓ 徒歩 5分  
JR青梅駅  
↓ 電車 18分  
JR御嶽駅 下車

### 4 カフェで一息 御岳溪谷を一望しながらひと休み



JR御嶽駅から  
↓ 徒歩 3分

抹茶セット 800円

#### Cafe 茶楽

MAP J

四季折々の溪谷美を眺めながら、ホッと一息。あんみつやケーキなど甘味を味わうことができます。

📍 青梅市御岳本町266

☎ 0428-78-7254

📍 御嶽駅から徒歩3分

🕒 11:00~17:00 (L.O. 16:30)

月曜日・火曜日定休(月曜日が祝日の場合、水曜日)

※臨時休業あり

もしくは...

#### リバーアクティビティ

詳しくはP11へ→



#### 1 レトロ街並み散策

昭和レトロ商品博物館 昭和幻燈館

#### 2 肉うどん

日向和田駅 宮ノ平駅

青梅赤塚不二夫会館

ぎやらりーカフェはこ哉

JR御嶽駅  
↓ バス 10分  
「ケーブル下」バス停  
↓ 徒歩 3分  
滝本駅  
↓ ケーブルカー 6分  
御岳山駅  
↓ 徒歩 15分  
宿坊街

### 5 宿坊宿泊 身も心も清める一泊

詳しくはP10へ→



色とりどりの花や木々に加え、キノコ狩りやアスレチック、各種体験プランなど子どもから大人までワクワクすることばかり! 青梅の自然を満喫できるコースです。

## 1 青梅鉄道公園 詳しくはP17へ→ 屋外の車両展示に大人も子どももわくわく!

JR青梅駅  
徒歩 12分  
↓  
鉄道公園



徒歩 10分  
↓

## 2 昭和レトロ商品博物館 詳しくはP17へ→ 大人には懐かし、子どもには新鮮



クルマ 20分  
↓

## 3 きのご狩り & きのご料理専門店 自分で収穫。美味しい嬉しい気持ちになる

内沼きのご園 MAP F-1

通年で椎茸を、秋の旬には、舞茸、栗茸、平茸、なめこ等を昔ながらの自然原木栽培しています。園内にあるきのご料理専門の軽食喫茶「びるつ」では、きのごファンの舌をうならせるピザやパスタが待っています!

〒青梅市成木1-90

☎ 0428-74-4528

🚌 JR東青梅駅から都営バス【成木循環】乗車「成木一丁目四ツ角」バス下車 徒歩5分 / JR飯能駅からタクシーで8分または、国際興業バス【間野黒指行】乗車「成木一丁目四ツ角」バス下車 徒歩5分

🕒 10:00~17:00 火曜日定休(6~8月は火曜・水曜定休)

🎫 《入園料》大人200円 / 子供100円 [収穫したきのこは、100g当たり300円(税抜)でお買い上げ] 《炭火焼》1人200円(七輪に熾した炭と焼き網・お箸・お皿・調味料をご提供します。収穫したきのこ以外は不可)



軽食喫茶「びるつ」

クルマ 19分



ガラス制作体験 glass studio Rainbow Leaf MAP G-3



ガラス工芸作家・平岩愛子さんのガラス工房。廃瓶を材料に、普段使いのガラスを作成しています。体験教室は要予約。

📍 青梅市新町2-34-10

☎ 0428-31-0966 (作業中は留守電対応)

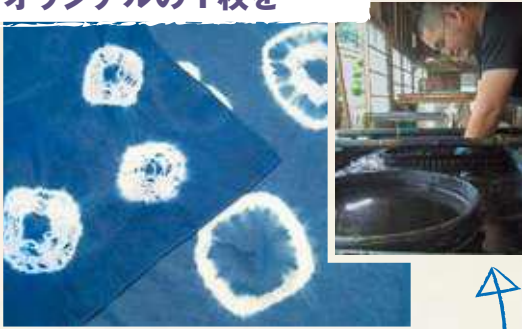
🕒 11:00~17:00 不定休

🚌 JR小作駅から西東京バス【河辺駅北口行】乗車「宮の前」バス停下車すぐ

🎫 ガラス体験(1回・1作品)3,000円~



## 6 藍染体験 詳しくはPI5へ→ オリジナルの1枚を



🚗 20分  
クルマ

もしくは…

## 花木園

MAP F-2



様々な花木が植えられており、四季折々の自然を楽しむことができます。アスレチックが楽しめる木製複合遊具や全長211mからなるローラーすべり台は子どもから大人まで大人気!

- 📍 青梅市小曾木4-2615-1
- ☎ 0428-22-1111 (青梅市公園緑地課)
- 🚗 JR東青梅駅から都営バス【成木循環】または西武バス【飯能駅南口行】乗車「小曾木診療所」バス停下車 徒歩10分
- 🆓 無料

## 5 岩蔵温泉郷 詳しくはPI6へ→ 源泉は青梅市の史跡に指定



上/「儘多屋(ままだや)」客室からの紅葉  
下/「かわ村」檜ジャグジー風呂



### 夜はホタル鑑賞 (6月下旬～7月上旬)



幻想的なホタルの光は初夏の風物詩。成木川沿いに現れるゲンジボタルを鑑賞しましょう。ご希望のお客様を各旅館のマイクロバスでご案内いたします。

良質なタオルをお土産に!

### ホットマンのタオル

詳しくはPI5へ→



ビビッドウォーキングタオル 各1,404円

藍染工房「壺草苑」の隣にある「ホットマン ファクトリーショップ 青梅」または「ホットマン青梅店」で購入できます。

🚗 11分  
クルマ

## 4 塩船観音寺 詳しくはPI3,14へ→ 春はツツジ、秋は萩や彼岸花がお出迎え



🚗 17分  
クルマ

もしくは…

### 吹上しょうぶ公園 詳しくはPI4へ→



上左/本尊千手観音  
上右/新護摩堂弘誓閣  
下/山門

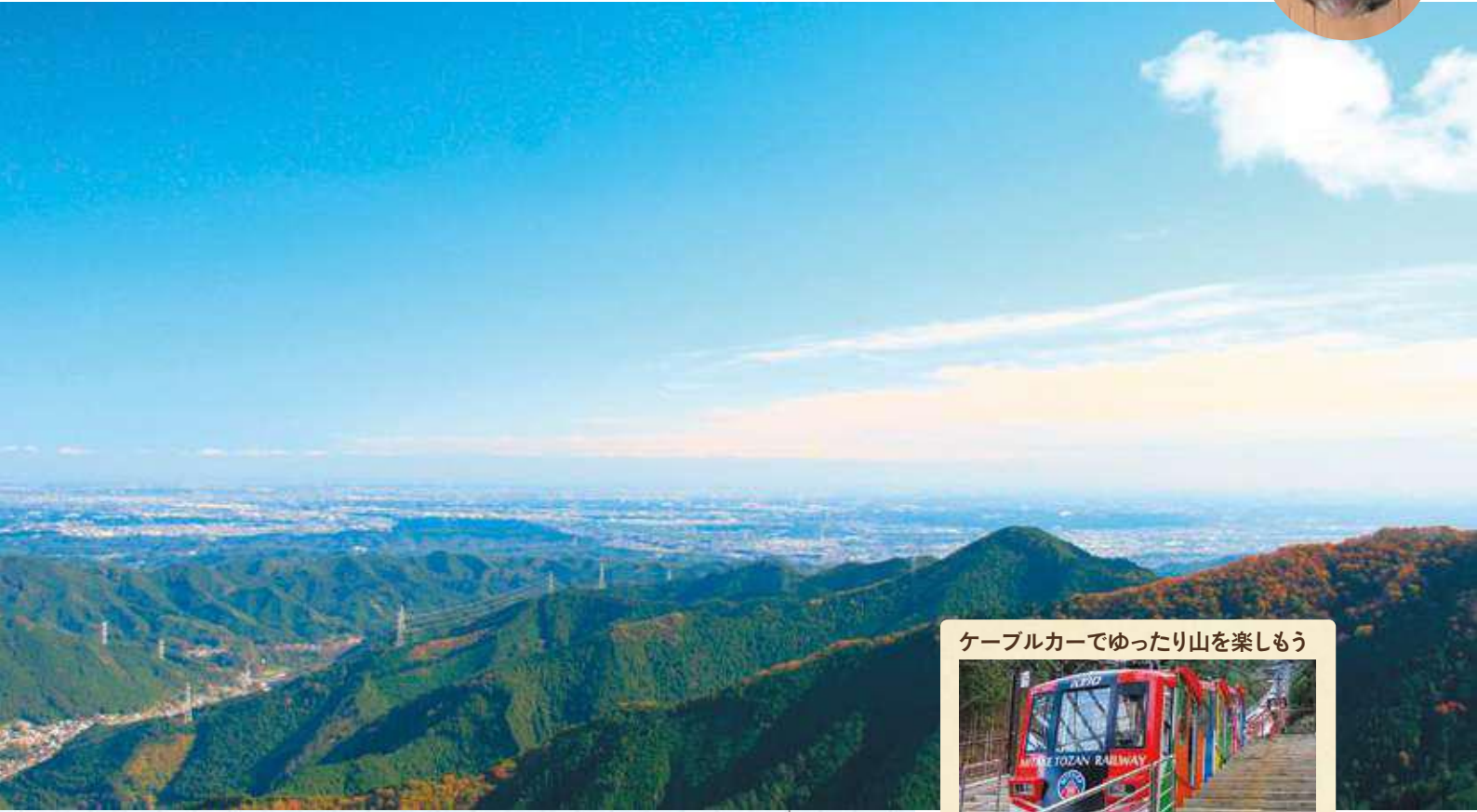


# 御岳山で気軽にハイキング！

ムササビの棲む  
自然豊かな山



登山初心者にも人気の御岳山。ケーブルカーもあり、気軽にハイキングを楽しめます。山頂には関東随一の霊場・武蔵御嶽神社がありパワースポットとしても注目を集めています。



## ケーブルカーでゆったり山を楽しもう



滝本駅から御岳山駅まで、標高差424m、距離1,107mを約6分で登ります。7:30～18:30。大人片道590円、子ども片道300円。



## 御岳山 ハイキングコース



## 東京都内でミニハイク！



## 御岳山

MAP I

御岳山は標高929m。古くから霊山として崇められてきました。御岳平や神社からは、都心の高層ビル群やスカイツリーをはじめ、横浜ランドマークタワー、筑波山、房総半島まで望めます。子どもから高齢者まで気軽に散策できる山として親しまれています。天狗岩から緩広の滝までの約1.5kmはロックガーデンと呼ばれる人気のハイキングコースです。

ロックガーデン

清流沿いの  
遊歩道



“わんこ”も一緒にお参りできる♪

## 武蔵御嶽神社

MAP I

御岳山山頂に鎮座する神社。天平8年(西暦736年)、行基が蔵王権現の像を安置したと伝えられ、古くから修験場として栄えました。平安時代から江戸時代には有力者や武士から厚く信仰され、大鎧や太刀・刀などが数多く奉納されました。これら国宝を含む貴重な文化財は、宝物殿で観ることができます。「大口真神」が「おいぬ様」と呼ばれることから、愛犬と一緒に健康祈願する人達でも賑わっています。

- 📍 青梅市御岳山176
- ☎ 0428-78-8500
- 🚶 ケーブルカー御岳山駅から徒歩30分
- 🕒 祈願受付時間 9:00~16:00 無休  
(宝物殿は9:30~16:00 平日休館)
- 🆓 無料(宝物殿は500円)



わんこのお守り 800円



ペット守り 800円



犬形代 1枚300円



御朱印 1枚500円  
(2017年に限り、手漉き和紙を用いた貼るタイプの御朱印のみ)



### 太々神楽

江戸時代から、社家により代々受け継がれている神前神楽です。和楽器の演奏と舞を神様に奉納します。東京都無形民俗文化財に指定されています。

#### 《一般公開》

- 📍 神社神楽殿
- 🕒 6月 第3日曜日 11:00~
- 10月 体育の日 11:00~
- 6~11月 第4日曜日 20:00~

#### 《新神楽》

- 📍 鳥居前広場
- ※日程はお問い合わせください

心も身体も清めてリフレッシュ!

## 宿坊

MAP I

信仰の山・御岳山には、宿坊が20軒余り点在しています。もともとは、参拝者のための宿でしたが、近年は観光客の受け入れをするところも増えてきました。朝食前のお祓いや滝行など、宿坊ならではの体

験ができる施設もあります。お部屋やお風呂は普通の宿のような設備で、お食事は精進料理ではなく、地元の食材を使ったお料理が多く、宿坊がはじめてでも気軽に利用できます。



写真は、駒鳥山荘。朝食前のお祓いや滝行修行ができます。一人旅から家族旅行、合宿まで幅広く対応。檜風呂もあります。

### 宿坊一覧

茅葺き屋根の都指定有形文化財、インターネット設備完備、貸し切りの雲上眺望風呂など、さまざまな特長のある宿坊で、山の空気を堪能し、ゆっくりお過ごしください。

- |           |                     |
|-----------|---------------------|
| ① 秋山荘     | ⑬ 能保利               |
| ② 憩山荘     | ⑭ 原島荘               |
| ③ うつぼや荘   | ⑮ 藤本荘               |
| ④ 片柳荘     | ⑯ 宝寿閣               |
| ⑤ 東馬場     | ⑰ 町久保田              |
| ⑥ 駒鳥山荘    | ⑱ 麻知家               |
| ⑦ 山楽荘     | ⑲ 丸山荘               |
| ⑧ 山香荘     | ⑳ 御岳山荘              |
| ⑨ 静山荘     | ㉑ 南山荘               |
| ⑩ 高名荘     | ㉒ 華の宿 やまなか<br>(休業中) |
| ⑪ 登奈利荘    | ㉓ 嶺雲荘               |
| ⑫ 西須崎坊 蔵屋 |                     |

詳細は、P24をご覧ください →



# 美しい景観の御岳溪谷で川遊び！



多摩川の上流にある御岳溪谷は、日本名水百選に指定されている景勝地。釣りやカヌー、ラフティングなどのリバーアクティビティを伸び伸びと楽しめます。近くに美術館や酒蔵があり、散策にもおすすめです。



大自然のなかで思いっきり遊ぼう！



## リバーアクティビティ

水質の良い御岳溪谷では、釣りやカヌー、カヤック、ラフティングなどの川遊びを思いっきり楽しめます。釣りは、ルアーやフライ、エサ釣りもでき、ニジマス、ヤマメなど、とりたてをそのままバーベキューできます。お子さんでも楽しめるアットホームなカヌーの体験教室もあり、お子さんも、大人や上級者も大満足！

### ① 奥多摩フィッシングセンター MAP J (釣り/バーベキュー)

- ☆ 青梅市御岳2-333 ☎ 0428-78-8393
- 📍 JR青梅線御嶽駅から徒歩15分/自動車の場合、青梅街道(国道411)からご入場ください。吉野街道(都道54号)は通行止めです。
- 🕒 7:00~16:00(12月~2月は7:30~16:00) 12月~2月の毎週木曜日、年末年始休業。臨時休業あり。
- 🍷 エサ釣り3,300円(釣り放題)、ルアー&フライ3,700円(高校生以下、女性3,150円)
- 🍽️ 100台



### ② グラビティ(カヤック)

☆ 青梅市袖木町3-787-9 ☎ 0428-76-0981

### ③ みたけレースラフティングクラブ (ラフティング・ダッキー)

☆ 青梅市御岳本町359 ☎ 0428-74-9453

### ④ 多摩川ラフティング winds (ラフティング・シャワークライミング・ダッキー)

☆ 青梅市袖木町2-411-1 ☎ 0428-85-9210

### ⑤ フォレスト&ウォーター奥多摩 (ラフティング・ハイドロ)

☆ 青梅市和田町2-597 ☎ 0428-74-9470

### ⑥ 旬ビッグウェーブ青梅店 (ラフティング・キャニオニング)

☆ 青梅市富岡3-1161 ☎ 0428-74-9100



事業者一覧は、  
P24をご覧ください →



多摩川の清流が育んだ銘酒



MAP J 小澤酒造(澤乃井)

「澤乃井」でおなじみの小澤酒造。創業300年以上の伝統を受け継ぐ酒蔵を見学できます。奥多摩の湧水で仕込まれた東京の地酒ができるまでを見学した後は、「利き酒処」や渓谷を臨む「清流ガーデン 澤乃井園」で乾杯！



きき酒処では、5勺(90ml)のきき酒口がついてきます



左/大吟醸「鳳(こう)」[720ml] 5,400円  
右/純米吟醸「東京蔵人」[720ml] 1,800円

小澤酒造〔酒蔵見学〕 無料。要予約

☞ 青梅市沢井2-770

☎ 《予約》一般(1~10名)0428-78-8210

団体(11名以上)0428-78-8215

🚶 JR沢井駅から徒歩5分

🕒 1日4回(11:00、13:00、14:00、15:00)

所要時間45分。試飲有り

※団体(11名以上)は原則平日のみ受付

所要時間30分。試飲なし

月曜日定休(祝日の場合は火曜日)

きき酒処 有料

☎ 0428-78-8210

🕒 10:30~16:30 月曜日定休(祝日の場合は火曜日)

澤乃井園〔売店・軽食〕

☎ 0428-78-8210

🕒 10:00~17:00(軽食11:00~16:00)

月曜日定休(祝日の場合は火曜日)



御岳渓谷が眺望できる澤乃井園

澤乃井蔵開き

新酒ができる時期にあわせて毎年開催。自然と文化と人とのふれあいをテーマに地域と酒蔵が一体となった催しです。できたて新酒を味わいながら、楽しい時間を皆様にご提供したいと考えています。また、当日は弊社関連施設を巡回バスで結び、各所で様々なイベントを催しております。



《催し物》こも巻実演、鏡開き・振舞い酒、蔵内特設きき酒コーナー、屋台村、ライブステージ、ワークショップ 他

●新酒ができた後の土曜日に開催

日本の女性のおしゃれと美の歴史に触れる



MAP J 櫛かんざし美術館

MAP J



江戸時代から明治、大正、昭和の日本女性の髪飾りを展示しています。著名な収集家の故・岡崎智予さんのコレクションを約4000点所蔵。

☞ 青梅市柚木町3-764-1

☎ 0428-77-7051

🚶 JR沢井駅から徒歩10分

🕒 10:00-17:00(入館16:30まで)月曜日定休(祝日の場合は火曜日)・年末年始他、臨時休館日あり

🎫 一般600円(500円)/学生500円(400円)/小学生300円(200円)

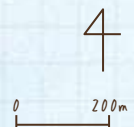
※( )内は20名以上の団体料金

🅐 80台

御岳渓谷遊歩道



紅葉の季節は必見!





# 季節の花に会いに行こう！

塩船観音寺の約1万7千本のツツジや、吹上しょうぶ公園の200品種以上のハナショウブが楽しめます。梅の公園、霞丘陵ハイキングコースでは、季節の花々が迎えてくれます。

新たな梅の里へ



## 梅の公園 MAP D-3

3月



玉英

八重寒紅



2016年 植樹式

青梅市公式キャラクター  
(梅の妖精の女の子)



梅の病気の発見により、一度は全ての梅が伐採されましたが、2016年秋から再び梅が植樹されました。まだまだ幼い木ばかりですが、日本一の梅の名所を目指し、地域一丸となり取り組んでいます。

- ☞ 青梅市梅郷4-527
- ☎ 0428-22-1111
- 🚶 JR日向和田駅から徒歩15分 / JR青梅駅から都営バス【吉野行】乗車「吉野梅林」バス停下車 徒歩2分
- 🅞 入園自由
- 🅞 無し。梅まつり期間は吉野梅郷地域の駐車場を利用



新護摩堂弘誓閣

自然を感じるリフレッシュコース



## 霞丘陵ハイキングコース MAP F-3, F-2, G-2

9~10月



リコリス(10月に見頃)

塩船観音寺の奥にある霞丘陵自然公園から岩蔵温泉まで続きます。勾配が少なく歩きやすいコース。

- ☞ 霞丘陵自然公園～岩蔵温泉
- 🚶 JR河辺駅から徒歩35分(霞丘陵自然公園側スタート地点)
- 🅞 無し
- 🕒 所要時間:約2時間

MAP A-3 8~9月

## レンゲショウマ(御岳山)

御岳山の斜面に約5万株群生しており、8月上旬から9月上旬までご覧いただけます。



MAP K MAP E-3

4月

## 枝垂桜(梅岩寺、金剛寺)

梅岩寺と金剛寺の枝垂桜は姉妹樹と言われ、ともに樹齢150年。例年4月上旬ごろが見頃です。



カラフルな絶景!



## 塩船観音寺

MAP F-3

4~5月

室町時代に建立された本堂や阿弥陀堂などは国の重要文化財に指定されていて、「花と歴史の寺」として親しまれています。4月中旬から5月上旬の「つつじまつり」には約1万7千本のツツジが咲きそるります。ほかの時期にもアジサイ、萩、彼岸花等、季節の花が楽しめます。

📍 青梅市塩船194

☎ 0428-22-6677

🚶 JR河辺駅から徒歩35分/JR河辺駅から都営バス【塩船循環】または【裏宿町行】または西東京バス【塩船観音寺經由小作東口行】乗車「塩船観音入口」下車 徒歩10分/圏央道・青梅インターから10分

🕒 8:00~17:00 無休

🎫 つつじまつり期間は大人300円、小人100円

📌 200台(つつじまつり、初詣期間は有料)



本堂



つつじ園

初夏の風に誘われて



## 吹上しょうぶ公園

MAP F-3

5~6月

霞丘陵の一角、勝沼城跡歴史環境保全地域に囲まれた谷戸(丘陵が侵食され作られた谷状の地形)を生かし整備されました。5月下旬~6月下旬に開催される「花しょうぶまつり」期間には、200品種以上のハナショウブが咲き乱れます。紫はもちろん、白、青、ピンク、黄など、色とりどりの花々がお迎えいたします。

📍 青梅市吹上425

☎ 0428-22-1111 (青梅市公園緑地課)

🚶 JR東青梅駅から徒歩15分/JR河辺駅から都営バス【塩船循環】または【裏宿町行】乗車「吹上しょうぶ公園入口」バス停下車/圏央道青梅ICから15分

🕒 9:00~17:00 水曜日・12~2月休園。

花しょうぶまつり期間は無休

🎫 まつり期間は大人200円、小学生以下無料

📌 まつり期間は有料



## 御朱印集めを楽しもう!

青梅には歴史あるお寺や神社がたくさん! その多くで御朱印をもらうことができます。御朱印とは、お寺や神社を参拝した記念として押しってもらう印のこと。お好みの御朱印帳を用意し、歴史あるお寺・神社のパワーを集めに青梅で御朱印巡りに出かけましょう!

寺社の一覧は、P23をご覧ください →

### 塩船観音寺の御朱印



本堂  
御本尊



花の寺  
平和観音



八百比丘尼  
白玉椿姫



八十八力所



御朱印帳  
様々なデザインの御朱印帳があります。

# 体験プログラムと古の温泉郷。

江戸時代に一世を風靡した青梅綿を復活させた「藍染工房 壺草苑」では、藍染体験ができます。レンタサイクルで自然を満喫した後は、岩蔵温泉で汗を流しましょう。

ジャパンプルーに染めよう!

## 藍染体験

上/Tシャツ  
右/藍染体験作品例(ハンカチ)

藍染工房・壺草苑では、藍染が大流行していた江戸時代に行われていた、天然藍灰汁醗酵建てという技法で、ストールや洋服などの藍染商品を生産しています。自然界からとれる原料のみを使用し、手間を惜しまず染めた藍の色は、他の方法では再現できないあたたかさや奥深さがあります。藍染体験で、オリジナルの藍染ハンカチやバンダナ、Tシャツ、ストールを制作してみませんか?

### 藍染工房・壺草苑 MAP E-4

📍 青梅市長淵8-200  
☎ 0428-24-8121  
🚶 JR青梅駅から徒歩20分/JR河辺駅から西東京バス【明星大学行/市民斎場行】乗車「長淵5丁目」バス停下車すぐ/圏央道青梅ICから15分  
🕒 10:00~18:00  
📅 火曜日定休・年末年始休業

《団体様コース》10名様以上の団体様限定  
平日 10:00~13:00~  
ハンカチ1,600円/人・バンダナ2,000円/人  
30名以上で団体割引あり  
《お持込みコース》1名様~  
お時間・お見積りは応相談  
《おでがるコース》1名様~  
土日祝 10:00~13:00~  
ハンカチ1,600円・バンダナ2,000円  
《じっくりコース》1名様~  
土日祝 10:00~13:00~  
綿ストール4,800円・Tシャツ(半袖)5,200円



創業150周年を迎える老舗タオルメーカー

## ホットマン

明治元年・青梅で創業。全ての生産工程と店舗を自社で運営する日本で唯一のタオルブランドです。本社・工場に隣接した青梅店は、ホットマンの店舗のうち全国一の広さと品揃えです。秋川街道沿いには「ホットマンファクトリーショップ青梅」もあり、シェニール織りの手織りの様子を見ながらアウトレット品のお買い物が楽しめます。青梅の地でつくられる吸水性抜群の「1秒タオル」を是非お試しください。

### ホットマン 青梅店

📍 青梅市長淵5-251 ☎ 0428-24-9142  
🚶 JR青梅駅から徒歩22分/JR河辺駅から西東京バス【明星大学行】乗車「長淵5丁目」バス停下車徒歩2分/圏央道青梅ICから15分  
🕒 10:00~17:00 GW、夏季、年末年始は休業  
📍 あり

### ホットマン ファクトリーショップ青梅

📍 青梅市長淵8-240-1 ☎ 0428-22-0570  
🚶 JR青梅駅から徒歩20分/JR河辺駅から西東京バス【明星大学行】乗車「長淵5丁目」バス停下車すぐ/圏央道青梅ICから15分  
🕒 10:00~12:30、13:30~16:00  
📅 日曜日祝日およびGW、夏季、年末年始は休業  
📍 8台

ホットマンカラー フェイスタオル 各1,080円

MAP F-4



MAP E-4



シェニール織り

### 1秒タオル

「1秒タオル」とは、1cm 角に切ったタオルを水に浮かべたときに1秒以内に水中に沈み始めるタオルのことです。これは、非常に高い吸水性を表し、押し当てただけで瞬時に水を吸収してくれます。お風呂上りの敏感なお肌や髪、赤ちゃんにもやさしく快適にお使いいただけます。





## レンタサイクル

JR奥多摩駅近くにある店舗からスタートして、青梅まで約20kmの下り坂を森林浴しながらサイクリング！ 御岳渓谷や青梅宿に立ち寄りながら、のんびり観光してみたいかがでしょう。JR青梅駅かJR河辺駅付近で返却できます。

### レンタルサイクル トレックリング

📍 西多摩郡奥多摩町氷川197  
☎ 0428-74-9091/080-1024-4617  
🚶 JR奥多摩駅から徒歩1分  
🕒 9:00~17:00(最終受付15:00)  
土日、祝日営業(来店前にお問合せください)

ご予約 レンタルサイクル トレックリング ※お電話かウェブサイトでご予約ください。  
[TEL] 0428-74-9091/080-1024-4617 [ウェブサイト] <http://trekking.jp>

自転車の種類 マウンテンバイク(初級者向け) 2,500円  
クロスバイク(初級者向け) 2,500円  
電動アシスト 3,200円~3,700円  
マウンテンバイク(中級者向け) 3,000円~5,000円  
クロスバイク(中級者向け) 3,000円~3,500円

返却場所	青柳自転車店	MAP K	自転車コーキ屋	MAP F-3
	📍 青梅市本町152		📍 青梅市河辺町10-11-4	
	☎ 0428-22-2610		☎ 0428-78-3658	
	🚶 JR青梅駅から徒歩3分		🚶 JR河辺駅から徒歩3分	
	🕒 10:00~19:00(返却は17:00まで)		🕒 10:00~20:00(返却は17:00まで)	
	月曜日定休		水曜日定休	

※当日が明らかに雨天と予想される場合、前日17:00までにレンタル中止のご連絡を致しております。  
※予約後のキャンセルは、前日17:00までに連絡ください。連絡なしでキャンセルされた場合、全額をお支払い頂きます。(当日雨の場合はキャンセル料は発生しません)



## 東京の身近なオアシス

### 岩蔵温泉郷

MAP F-2

山あいの静かな温泉郷です。歴史は古く、一説では、ヤマトタケルが入湯したと言われています。泉質はアルカリ性単純泉で、なめらかな湯は美容に良いと言われています。6月下旬~7月上旬ごろまで、成木川沿いに現れるゲンジボタルを鑑賞することができます。ゴルフ場からも近く、日帰りでお食事のみのご利用が可能な宿もあります。



地元の名人が焙煎した豆を使用し、丁寧にハンドドリップしてお出しているコーヒーです。儘多屋で経営しているCAFE YUBAで飲むことができます。

### CAFE YUBA

MAP F-2

📍 青梅市小曾木5-3142  
☎ 0428-74-4405  
または0428-74-4221(儘多屋)  
<http://kissayuba.blog87.fc2.com>

上左/「司翠館」客室  
上右/「儘多屋」岩風呂  
中左/「儘多屋」の料理(一例)  
下左/「かわ村」檜ジャグジー風呂  
下右/「儘多屋」客室からの紅葉



### 旅館一覧

のんびりと過ごせる隠れ家的な温泉旅館から、祝い事や法事など大人数で宴会できる料理自慢の宿まで、さまざまな楽しみ方ができます。

- 30 儘多屋(ままだや)
- 31 かわ村
- 32 司翠館

詳細は、P24をご覧ください →



# 青梅宿で昭和の街に迷い込む!?



「昭和レトロ商品博物館」「青梅赤塚不二夫会館」「昭和幻燈館」の昭和レトロ三館が見どころ。青梅鉄道公園では、実物の鉄道車両を見られます。



昭和レトロ商品博物館



青梅赤塚不二夫会館



昭和幻燈館



## 昭和レトロな商店街



## 青梅宿

昭和時代の生活雑貨のパッケージなどを展示する「昭和レトロ商品博物館」、天才バカボンでおなじみの赤塚不二夫の原画などが見られる「青梅赤塚不二夫会館」、昭和の情景のジオラマがある「昭和幻燈館」の昭和レトロ三館を中心に、青梅駅舎や町中になつかしい映画看板が飾られ、青梅宿一带はノスタルジックな雰囲気で包まれています。

MAP K

### 昭和レトロ商品博物館

- 📍 青梅市住江町65
- ☎ 0428-20-0355
- 🚶 JR青梅駅から徒歩5分
- 🕒 10:00~17:00
- 月曜日定休(祝日の場合は翌平日)・年末年始休業
- 👤 大人350円 / 小中学生200円

MAP K

### 青梅赤塚不二夫会館

- 📍 青梅市住江町66
- ☎ 0428-20-0355
- 🚶 JR青梅駅から徒歩5分
- 🕒 10:00~17:00
- 月曜日定休(祝日の場合は翌平日)・年末年始休業
- 👤 大人450円 / 小中学生250円

MAP K

### 昭和幻燈館

- 📍 青梅市住江町9
- ☎ 0428-20-0355
- 🚶 JR青梅駅から徒歩5分
- 🕒 10:00~17:00
- 月曜日定休(祝日の場合は翌平日)・年末年始休業
- 👤 大人250円 / 小中学生150円

《 昭和を巡る3館めぐり：大人800円 / 小中学生450円 》

## 鉄道の歴史を遊んで学べる



## 青梅鉄道公園

1962年に鉄道開業90周年記念事業として、日本国有鉄道(国鉄)が開設しました。屋外には明治・大正時代に活躍した蒸気機関車などの実物車両や鉄道記念物が展示されています。記念館では、模型を中心とした解説資料で鉄道を楽しむことができます。ミニSL「弁慶号」ほか、遊技施設もあり、小さなお子さんにも楽しんでいただけます。

MAP K

- 📍 青梅市勝沼2-155
- ☎ 0428-22-4678
- 🚶 JR青梅駅から徒歩15分
- 🕒 3月~10月 10:00~17:30(入園は17:00まで) 《11月~2月》10:00~16:30(入園は16:00まで)
- 月曜日定休(祝日の場合は火曜日)・年末年始(12月29日~1月2日)休園
- 【特別開園】新年(1月3日~7日)・春休み期間(3月26日~4月6日)・ゴールデンウィーク(4月29日~5月5日)・10月1日が月曜日の場合
- 👤 100円(小学生以上) / 団体20名以上 50円
- 身体障害者および70才以上は無料(証明書の提示が必要)



# 青梅で歴史やアートを発見!

青梅には、国宝を含む歴史的文化財が多数あり、様々な時代の文化が感じられる土地です。また、枯山水庭園のある玉堂美術館や、多彩なテーマの美術館・ギャラリーがあります。

## 中世の多摩に出会える

### 天寧寺

MAP F-3



禅宗の七堂伽藍の典型的な配置を保っていることから東京都指定史跡となっています。江戸時代に建てられた山門や、国の重要美術品の大梵鐘など、見どころが多くあります。

- 📍 青梅市根ヶ布1-454
- ☎ 0428-22-3566
- 🚶 JR東青梅駅から徒歩18分
- 🕒 6:00~17:00(10月~3月は16:30まで)
- 🎫 無料 ②あり

## 玉堂が愛した御岳渓谷にある美術館

### 玉堂美術館

MAP J



近代日本画の巨匠・川合玉堂の作品や遺品などを展示しています。枯山水の庭園もお見逃しなく。

- 📍 青梅市御岳1-75 ☎0428-78-8335
- 🚶 JR御嶽駅から徒歩3分
- 🕒 《3月~11月》10:00~17:00(入館16:30まで) 《12月~2月》10:00~16:30(入館16:00まで) 月曜日休館(祝日の場合、その翌日)・12月24日~1月4日休館
- 🎫 ①大人500円(400円)/大学生・中学・高校生 400円(300円)/小学生200円(150円) ※( )内は20名以上の団体料金 ②60台

## 日本伝統の美と心

### 青梅きもの博物館

MAP D-3



近代の着物を中心に、大名や公家、元皇族の貴重な衣装が500点以上収蔵されています。

- 📍 青梅市梅郷4-629
- ☎ 0428-76-2019
- 🚶 JR日向和田駅から徒歩15分
- 🕒 金・土・日の10:00~16:00 [団体での予約の場合は他の曜日も開館。3月より金土日曜日開館(12月~2月中は休館)]
- 🎫 ①一般 800円(団体割引:20名から600円) 子供 500円(小・中学生)

## 青梅七福神めぐり

🌸 御朱印もあります

歩きでも1日で参拝できる地域にしほり、当時観光地としてあまり知られていなかった景観の良い古刹を選び七福神の寺院とすることで、昭和55年(1980年)元旦よりはじまりました。全長20kmほどです。参拝時間は8:00~17:00頃まで。



各寺院の詳細は、P23をご覧ください →





# 古今の青梅グルメを堪能！

名物の青梅せんべいはお土産としても人気です。青梅生まれのブランド豚肉 TOKYO X を肉うどんやそばで堪能できます。豊かな自然に育まれた新鮮な卵や果物も絶品！



多摩のかがほり(1袋2枚入) 55円  
まちだ MAP K



青梅せんべい(1袋5枚入)  
432円  
あら井

MAP E-3



青梅せんべい(1枚入)  
65円  
は万の製菓

MAP D-3



青梅せんべい[1袋7枚入  
(個包装)]410円  
柳丸

MAP F-3

梅しそ味や  
ゴマ入りも！

## 生みたての逸品を召し上がれ♪



### かわなべ鶏卵農場

岩蔵温泉にほど近い、のどかな里山にある養鶏場。良質の天然水、吟味された飼料、抗生物質は一切使用していない元気な鶏たちから産まれる美味しい卵は絶品！卵かけごはんまでぜひご賞味ください。

MAP F-2



☞ 青梅市小曾木2-271

☎ 0428-74-5492

🚗 JR東青梅駅から西武バス【飯能駅南口行】

「東京炭坑前」バス下車 徒歩14分 /

青梅ICから13分

🕒 9:00~17:00

土曜日13:00~17:00(土曜日午前中休み)

📍【多摩のかがやき「もみじたまご」】

1kg(15個ぐらい)	470円
10個入りパックL	334円
10個入りパックM	303円
20個入りファミリーパック	700円
30個入り化粧箱	1,230円

【多摩のかがやき「さくらたまご」】

1kg(15個ぐらい)	430円
10個入りパックL	293円
10個入りパックM	272円
20個入りファミリーパック	615円
30個入り化粧箱	1,121円

50個入り化粧箱、75個入り化粧箱もございます。  
その他、深美卵(黄身の濃いたまご)、うこっけいたまごもございます。

## お店ごとに違う味を食べ比べ♪



### 青梅せんべい

青梅のシンボル「梅」の形の瓦せんべい。その歴史は江戸時代からはじまり、今でも市内の数件の和菓子店で、店舗ごとに味も形も工夫された個性豊かな青梅せんべいが販売されています。お土産にぜひどうぞ。

店舗の詳細は、P23をご覧ください →



肉南ばん 972円 そば処津久茂 MAP G-3

MAP E-3



### 特別な大豆のお豆腐

## とうふ工房ゆう

全国豆腐品評会寄せ／おぼろ豆腐の部  
金賞受賞の「特選よせとうふ」。甘み、香りの  
強い在来種の大豆を使用しています。

- 📍 青梅市裏宿町570-7
- ☎ 0428-84-2470
- 🚶 JR青梅駅から徒歩13分
- 🕒 10:00～18:00(日曜日、第4月曜日定休)



### 匠の技が光る納豆

## (有)菅谷食品 MAP G-4

昔ながらの製法で作る「国産大粒つるの  
子納豆」は、第20回全国納豆鑑評会 農林  
水産大臣賞受賞の逸品です。

- 📍 青梅市友田町1-1010-1
- ☎ 0428-24-7010
- 🚶 JR小作駅から徒歩25分
- 🕒 平日9:00～16:00



豚ざるそば 1,050円  
大正庵 MAP K



肉南ばんそば 1,080円  
玉川屋総本店 MAP J



カレー南ばんうどん  
1,000円  
根岸屋 MAP F-3



肉せいろ 1,400円  
蕎麦 榎戸 MAP E-3

### 青梅生まれのブランド豚肉



## TOKYO X

青梅にある東京都畜産試験場(現:農林総合研  
究センター畜産技術科)で開発された東京のブ  
ランド豚肉。柔らかい肉質、良質な脂肪が特徴で  
す。地元、青梅の飲食店では多彩なメニューでご  
提供しています。

店舗の詳細は、P23をご覧ください →

## 多品種のブルーベリー

### ブルーベリー摘み取り園吉野園 MAP G-4

ティフブルー、ウッダード、ホームベルなど多品種のブルーベリーを1,200坪の畑で約500本栽培しています。

📍 青梅市新町3-56

☎ 0428-31-1527

🚶 JR小作駅東口から徒歩10分

🕒 7:00~12:00/15:30~

※不定休の為予約をお勧めいたします

👉 入園料 大人500円(2キロ以上摘み取りで+300円)/小学生300円  
(量り売り 1kg / 1,000円)



## 季節のフルーツを収穫

### スモールフルーツランド『ベリーコテージ』 MAP G-3

農業を使用せず無化学肥料で作られているラズベリー・ブルーベリー・キウイフルーツなど、季節のフルーツを収穫できます。カナディアンログハウスの休憩所には、喫茶スペースや売店があり、コテージのフルーツを使ったスイーツやジャムなどを販売しています。

📍 青梅市新町2-11-5 ☎ 0428-31-3810

🚶 JR小作駅東口から徒歩12分

🕒 10:00~17:00 月曜日定休

👉 《ラズベリー》6月~7月・入園料 大人500円 / 子供300円(量り売り 100g/300円)  
《ブルーベリー》7月~8月・入園料大人500円 / 子供300円(量り売り 100g/200円)  
《キウイフルーツ》10月~11月・入園無料(量り売り 1kg/600円)



## 新鮮野菜をお手頃価格で!

### 野菜直売所

都心からのアクセスが便利で自然豊かな環境に恵まれた青梅市には、良質な野菜を作る農園が多くあります。市内の直売所では、農家から直接仕入れた新鮮でお買い得な野菜を販売しています。



MAP G-3

#### 西東京農協かすみ直売センター

📍 青梅市新町2-28-19

☎ 0428-31-1115

🚶 JR小作駅から徒歩25分/  
青梅ICから5分

🕒 8:30~16:30(1/1~1/3休み)

MAP D-3

#### 西東京農協グリーンセンター

📍 青梅市梅郷3-930-1

☎ 0428-76-1325

🚶 JR日向和田駅から徒歩11分

🕒 8:30~16:30(1/1~1/3休み)

MAP F-2

#### 西東京農協小曾木経済店舗

📍 青梅市小曾木4-2244

☎ 0428-74-5381

🚶 青梅ICから9分

🕒 8:30~16:30(平日のみ)



西東京農協かすみ直売センター

## キノコ収穫とバーベキュー

### 青梅きのこガーデン MAP D-4



椎茸やクラゲ、舞茸などを原木・菌床栽培しており、季節ごとに様々なキノコの収穫を楽しむことができます。収穫したキノコと持ち込んだ食材で、家族や友人とバーベキューを楽しむのはいかが?

📍 青梅市梅郷1-1934

☎ 090-7012-6105 / 090-8564-6640 /  
TEL・FAX 0428-22-0501

🚶 JR青梅駅から都営バス【吉野行】乗車「稲荷神社前」バス停下車 梅ヶ谷峠方面徒歩20分

🕒 11:00~16:00(4月10日~11月30日)

※時期により収穫できないことがありますので、来園前に必ずお問い合わせください

👉 《施設利用料金》大人(中学生以上)800円 / 子供(小学生)300円 / 未就学児無料  
※使用する炭持参の場合は、施設利用料金は600円です。

《バーベキュー食材セット》1人 1,300円(肉・野菜・きのこ等)※3日前までに要予約

# 青梅市イベントカレンダー

月

1

1日 **元旦祭・初詣** 武蔵御嶽神社・塩船観音寺  
12日 **青梅だるま市** JR青梅駅前旧青梅街道



青梅だるま市

2

3日 **節分祭** 武蔵御嶽神社・塩船観音寺・清宝院・薬王寺ほか  
中旬 **青梅マラソン大会** 総合体育館前～奥多摩町川井



青梅マラソン大会

3

上旬～下旬 **吉野梅郷梅まつり** 吉野梅郷一帯  
中旬 **観梅市民まつり** 神代橋通り

4

中旬～5月上旬 **塩船観音つつじまつり** 塩船観音寺境内



塩船観音つつじまつり

5

2日・3日 **青梅大祭** JR青梅駅前旧青梅街道  
8日 **武蔵御嶽神社日の出祭** 御岳平～武蔵御嶽神社



青梅大祭

6

5月下旬～6月下旬 **吹上花しょうぶまつり** 吹上しょうぶ公園  
中下旬 **蛍を見る夕べ** 成木2丁目の成木川

7

上旬 **ほおずき市** 青梅駅前通り  
中旬 **武蔵御嶽神社新神楽** 御岳山大鳥居前広場  
中下旬 **青梅朝顔市** 青梅駅前通り

8

7月下旬～9月上旬 **レンゲショウマまつり** 御岳山富士峰園地ほか  
第1土曜日 **青梅市納涼花火大会** 永山公園グラウンド



青梅市納涼花火大会

9

上旬 **カンタンをきく会** 御岳山  
7日 **英治忌** 吉川英治記念館  
中旬 **武蔵御嶽神社新神楽** 御岳山大鳥居前広場

11

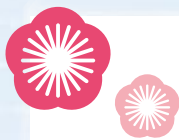
上旬 **青梅産業観光まつり** 永山公園グラウンド  
上中旬 **青梅宿アートフェスティバル** JR青梅駅前旧青梅街道



武蔵御嶽神社新神楽

12

第1日曜日 **奥多摩溪谷駅伝大会** 総合体育館前～奥多摩駅前往復  
第2日曜日 **みたけ山トレイルラン** 御岳山



# 青梅観光便利帳



## 御朱印

### 《御岳山エリア》

**武蔵御嶽神社** MAP I  
 住所 青梅市御岳山176  
 電話番号 0428-78-8500

### 《吉野梅郷エリア》

**日向山明白院(七福神 福祿寿)** MAP D-3  
 住所 青梅市日向和田2-395  
 電話番号 0428-22-1775

### 《河辺駅周辺エリア》

**金剛山玉泉寺(七福神 弁財天)** MAP F-4  
 住所 青梅市長淵3-299  
 電話番号 0428-22-5476

### 《塩船観音寺エリア》

**塩船観音寺** MAP F-3  
 住所 青梅市塩船194  
 電話番号 0428-22-6677

**千ヶ瀬神社** MAP F-3  
 住所 青梅市千ヶ瀬町1-119  
 電話番号 0428-22-0316  
 ※担当者不在のときはご対応できません。

**黒澤山間修院(七福神 寿老人)** MAP E-3  
 住所 青梅市黒沢3-1578  
 電話番号 0428-74-5411

### 《青梅宿エリア》

**青梅山金剛寺** MAP E-3  
 住所 青梅市天ヶ瀬町1032

**龍光山梅岩寺** MAP K  
 住所 青梅市仲町235

**住吉神社** MAP K  
 住所 青梅市住江町12  
 電話番号 0428-22-2747  
 ※担当者不在のときはご対応できません。

**宝珠山地蔵院(七福神 布袋尊)** MAP E-3  
 住所 青梅市畑中2-583-1  
 電話番号 0428-22-4497

**成田山清宝院(七福神 恵比寿尊)** MAP E-3  
 住所 青梅市大柳町1203  
 電話番号 0428-22-7317

**仙桃山宗建寺(七福神 毘沙門天)** MAP K  
 住所 青梅市千ヶ瀬町6-734  
 電話番号 0428-22-3580

**住吉山延命寺(七福神 大黒天)** MAP K  
 住所 青梅市住江町82  
 電話番号 0428-22-3386



## 青梅せんべい販売店

施設名	住所	電話番号	営業時間	アクセス	駐車場	
は万の製菓	青梅市日向和田3-720	0428-22-5620	9:00~19:00 毎週月曜日定休(祝日の場合翌日)	JR日向和田駅 から徒歩4分	1台	MAP D-3
柳丸 (東青梅センタービル店)	青梅市東青梅1-2-5 ハイホーム東青梅1F	0428-22-5349	9:00~18:30 無休 ※臨時休業あり	JR東青梅駅南口 から徒歩1分	なし	市内にはほかに、野上店、 小作駅前通り新町店、今井店あり
まちだ (本社・工場直売店)	青梅市西分町3-104	0428-22-2455	9:30~16:30 年末年始はお休みの場合あり	JR青梅駅か東青梅駅 から徒歩10分	4台	市内にはほかに、河辺店、 青梅駅前店、東青梅店あり
あら井	青梅市千ヶ瀬町5-634	0428-22-3855	8:00~18:30 火曜日定休	JR青梅駅から徒歩15分	3台	MAP E-3
小島製菓	青梅市日向和田2-168	0428-22-3282	9:30~19:00 月曜日定休	JR宮ノ平駅から徒歩1分	1台	MAP E-3

## TOKYO X メニュー提供店

施設名	住所	電話番号	営業時間	アクセス	
玉川屋総本店	青梅市御岳本町360	0428-78-8345	11:00~18:00 月曜日定休	JR御嶽駅から徒歩2分	MAP J
蕎麦 櫻戸	青梅市裏宿町629	0428-21-0822	11:30~15:00 水曜日・木曜日定休	JR宮ノ平駅から徒歩9分	MAP E-3
手打ちうどん 根岸屋	青梅市勝沼1-40-4	0428-22-3083	11:00~15:00/18:00~20:00 水曜日終日定休、月曜日・火曜日18:00~20:00定休	JR東青梅駅から徒歩3分	MAP F-3
大正庵	青梅市上町329	0428-22-2765	11:30~16:00/17:00~19:30 土日祝11:30~19:30 月曜日定休	JR青梅駅から徒歩5分	MAP K
そば処 津久茂	青梅市新町5-45-2	0428-32-1230	11:00~20:30 第1・3水曜日定休	青梅ICから6分	MAP G-3
いなりや	青梅市和田町2-419-7	0428-76-0915	11:30~14:00 / 17:30~23:00 水曜日定休	JR宮ノ平駅から徒歩15分	MAP D-4
森万	青梅市東青梅3-9-7	0428-22-1331	10:00~20:00 不定休	JR東青梅駅から徒歩5分	MAP F-3
玉川屋	青梅市住江町55	0428-22-2645	11:00~15:00 / 17:00~19:00 月曜日定休	JR青梅駅から徒歩3分	MAP K
つくも	青梅市野上町3-23	0428-24-5000	11:30~19:30 水曜日定休	JR河辺駅から徒歩12分	MAP F-3
かわしま	青梅市二俣尾3-841-3	0428-78-9155	11:00~18:00 / 土日祝11:00~20:00 火曜日定休	JR二俣尾駅から徒歩4分	MAP D-3

## 観光農園

施設名	住所	電話番号	内容	
ブルーベリー摘み取り園吉野園	青梅市新町3-56	0428-31-1527	ブルーベリー	MAP G-4
スモールフルーツランド『ベリーコテージ』	青梅市新町2-11-5	0428-31-3810	ラズベリー・ブルーベリー・キウイフルーツ	MAP G-3
青梅きこのガーデン	青梅市梅郷1-1934	090-7012-6105/090-8564-6640/TEL・FAX0428-22-0501	きのこ	MAP D-4
内沼きこの園	青梅市成木1-90	0428-74-4528	きのこ	MAP F-1



## 宿泊施設

施設名	電話番号	収容数	料金目安	日帰り入浴	
<b>《御岳山エリア》</b>					
① 秋山荘	0428-78-8463	20人	8,640円～	古きよき時代をそのままに、眺望の良いお風呂で癒しのひとときを	MAP I
② 憩山荘	0428-78-8566	60人	8,840円～	登山拠点に最適、鮎の塩焼、手作りこんにやくで家庭的なおもてなし	MAP I
③ うつぼや荘	0428-78-8462	30人	8,640円～	自家栽培の野菜を使った料理など、懐かしさを感じさせる家族的な宿	MAP I
④ 片柳荘	0428-78-8461	40人	8,640円～	自家栽培の野菜をふんだんに使ったヘルシー料理が女性にも大人気	MAP I
⑤ 東馬場	0428-78-8446	15人	8,640円～	江戸時代の姿をそのままに伝える茅葺き屋根の建物は都指定有形文化財	MAP I
⑥ 駒鳥山荘	0428-78-8472	60人	8,640円～	檜風呂やインターネット等設備も充実、ムササビ観察、滝行なども実施	MAP I
⑦ 山楽荘	0428-78-8439	45人	9,180円～	吉川英治に愛され、薬膳料理や薬草風呂、美術館のような館内が特徴的	要問合せ MAP I
⑧ 山香荘	0428-78-8476	60人	10,500円～	眺望が良く、自慢の檜風呂と大理石風呂で疲れが癒される	要問合せ MAP I
⑨ 静山荘	0428-78-8445	40人	8,640円～	清涼な空気と静寂さに包まれ、滝行や瞑想などでもできる癒しの宿	MAP I
⑩ 高名荘	0428-78-8596	50人	8,800円～	野鳥のさえずり、夜景や山々の緑、四季折々の眺望が楽しめる	MAP I
⑪ 登奈利荘	0428-78-8447	40人	8,640円～	ゆったりできるくつろぎの和風空間、心のこもったオリジナル料理が特徴	MAP I
⑫ 西須崎坊 蔵屋	0428-78-8473	30人	9,720円～	天空風呂や旬の料理が自慢、蔵屋名物「おやき」が味わえる茶房もある	MAP I
⑬ 能保利	0428-78-8443	30人	8,640円～	主人が丹精した新鮮な食材を使った料理が楽しめる宿	MAP I
⑭ 原島荘	0428-78-8973	40人	8,640円～	手作りこんにやくや栗の揚げ物など、気取らない懐石料理が自慢	MAP I
⑮ 藤本荘	0428-78-8464	40人	8,800円～	旬の地物料理と女将の真心でおもてなし、昼食のみのご利用もOK	MAP I
⑯ 宝寿閣	0428-78-8448	40人	9,700円～	ゆったり落ち着いた佇まいの茅葺き屋根の宿、ヘルシーな料理は逸品	MAP I
⑰ 町久保田	0428-78-9039	30人	8,640円～	関東平野まで見渡せる眺望が自慢の宿、展望風呂は日帰り入浴もOK	可 MAP I
⑱ 麻知家	0428-78-8426	25人	8,640円～	山菜料理や川魚、季節により沢ガニ、山椒、きのご料理が楽しめる	MAP I
⑲ 丸山荘	0428-78-8441	60人	8,640円～	野鳥の音が宿の近くで聞こえる、昔ながらの長屋門が目じるし	MAP I
⑳ 御岳山荘	0428-78-8474	70人	10,000円～	江戸の頃より続く風情あふれる宿、自然の恵みを生かした料理が自慢	MAP I
㉑ 南山荘	0428-78-8449	50人	9,720円～	三心折合(木心・真心・味心)貸し切り癒しの雲上眺望風呂が人気!	MAP I
㉒ 華の宿やまなか(休業中)	0428-78-8442	20人	12,800円～	四季折々の花に囲まれ、美しい自然を眺められる歴史の深い閑静な宿	MAP I
㉓ 嶺雲荘	0428-78-8501	35人	8,640円～	伝統の佇まいと素材を生かしたお料理、御岳の自然に心とむすぶ雲上の宿	MAP I
<b>《御岳渓谷エリア》</b>					
㉔ 旅館ざん鈴	0428-78-8336	30人	10,800円～	昼食の北海道直送・音威子府そばが大好評、日帰り入浴も可、ペット可	要問合せ MAP J
㉕ 民宿おかべ	0428-78-8553	15人	6,930円～	御岳渓谷と御岳山の両方に近く、手作り料理でくつろげる昔造りの和風宿	MAP J
㉖ 駅前山小屋 A-yard	0428-74-9453	28人	4,000円～	御岳渓谷の大自然に囲まれた素泊まりの宿です	MAP J
<b>《吉野梅郷エリア》</b>					
㉗ 東京・青梅石神温泉 清流の宿 おくたま路	0428-78-9711	90人	13,000円～	多摩川の清流沿いに佇み、テニスコートやレストラン、会議室を有する温泉宿	要問合せ MAP D-3
<b>《青梅宿エリア》</b>					
㉘ かんぼの宿 青梅	0428-23-1171	200人	10,800円～	釜の淵公園の高台に立ち多摩川を望む天然温泉の宿で湯たりのんびり	可 MAP E-3
<b>《河辺駅エリア》</b>					
㉙ コンフェスティン 河辺	0428-22-5311	64人	4,800円～	周辺には銀行やスーパー、コンビニがあり便利なホテル	MAP F-3
<b>《岩蔵温泉エリア》</b>					
㉚ 儘多屋(ままだや)	0428-74-4221	35人	13,650円～(入湯税150円別途)	レトロな館内とできるだけ地産地消にこだわったやさしい料理、CAFE YUBAが好評	要問合せ MAP F-2
㉛ かわ村	0428-74-5305	50人	16,200円～(入湯税150円別途)	ひっそりと佇む蔵造りの老舗旅館、旬の素材を使い丹精込めた料理	要問合せ MAP F-2
㉜ 司翠館	0428-74-6868	45人	10,800円～(入湯税150円別途)	リーズナブルな料金と優秀な板前による会席料理が自慢の料理旅館	要問合せ MAP F-2
㉝ 伊平	0428-74-4148	20人	8,000円～	家庭的な料理でおもてなし、ビジネス等長期宿泊もOKご相談ください	MAP F-1

## 日帰り温泉

河辺温泉梅の湯	0428-20-1026	基本料金 大人860円	家族でくつろげる天然温泉。駅前の好立地で観光帰りの立寄りに最適	MAP F-3
---------	--------------	-------------	---------------------------------	---------

## リバーアクティビティ ※参加には事前予約が必要です。

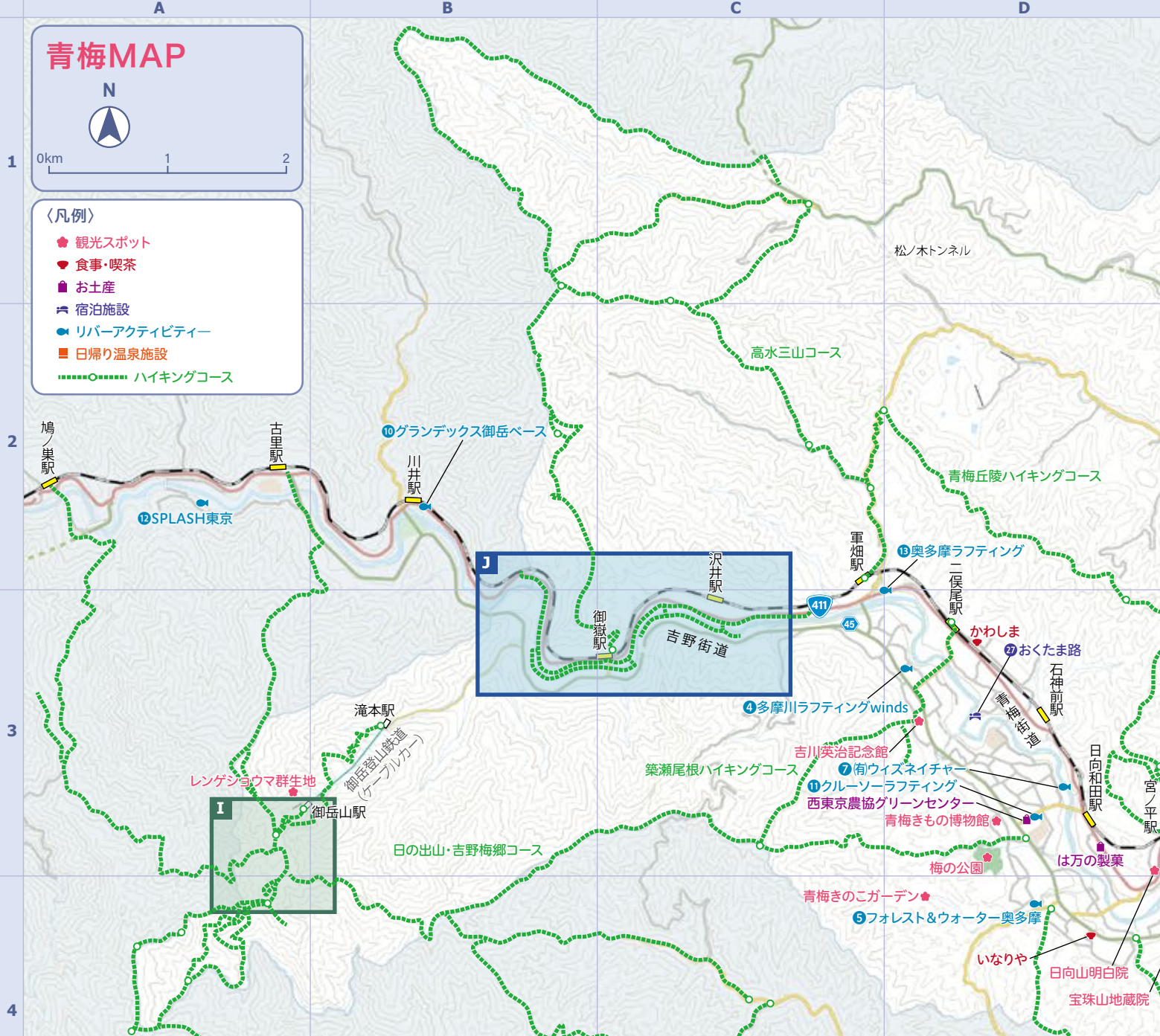
施設名	住所	電話番号	内容	
① 奥多摩フィッシングセンター	青梅市御岳2-333	0428-78-8393	釣り・バーベキュー	MAP J
② グラビティ	青梅市柚木町3-787-9	0428-76-0981	カヤック	MAP J
③ みたけレースラフティングクラブ	青梅市御岳本町359	0428-74-9453	ラフティング・ダッキー	MAP J
④ 多摩川ラフティングwinds	青梅市柚木町2-411-1	0428-85-9210	ラフティング・シャワークライミング・ダッキー	MAP D-3
⑤ フォレスト&ウォーター奥多摩	青梅市和田町2-597	0428-74-9470	ラフティング・ハイドロ	MAP D-4
⑥ (有)ビッグウェーブ青梅店	青梅市富岡3-1161	0428-74-9100	ラフティング・キャニオニング	MAP F-2
⑦ (有)ウィズネイチャー	青梅市梅郷5-984-31	0428-76-2603	カヤック	MAP D-3
⑧ リバーベース Halau	青梅市御岳本町266	0428-74-9266	カヤック・SUP	MAP J
⑨ (有)コンセプト	青梅市御岳本町265	0428-79-7227	ラフティング・カヤック	MAP J
⑩ グランテックス御岳ベース	西多摩郡奥多摩町川井156-1	0428-74-9061	ラフティング・キャニオニング・SUP	MAP B-2
⑪ クルソーラフティング	青梅市梅郷3-921-6	0428-74-9386	ラフティング・カヤック	MAP D-3
⑫ SPLASH東京	西多摩郡奥多摩町小丹波803	0278-21-1337	キャニオニング	MAP A-2
⑬ 奥多摩ラフティング	青梅市小曾木3-1676-2/青梅市沢井1-256	0428-74-9007	ラフティング	MAP F-2 MAP C-3
⑭ キャニオンズ奥多摩	西多摩郡奥多摩町川井54-1	0278-72-2811	キャニオニング・バックラフト	MAP J
⑮ ピックスマイル	青梅市御岳1-178-1	0771-29-5370	ラフティング	MAP J
⑯ フェリーグライド	青梅市御岳本町266-1 102号室	090-4535-4448	カヤック	MAP J

# 青梅MAP



## 〈凡例〉

- ★ 観光スポット
- ♥ 食事・喫茶
- 🏠 お土産
- 🏨 宿泊施設
- 🚣 リバーアクティビティ
- ♨️ 日帰り温泉施設
- 👉👈 ハイキングコース



## 御岳山



## 青梅宿



