

癒しの郷

多摩

おすすめ
ハイキング
コース集

多摩6エリア

八王子市

青梅市

あきる野市

日の出町

檜原村

奥多摩町

たまの休日、
自然に逢いに
出かけませんか？



「森の力」にふれる喜び

木立の間からもれ注ぐやわらかな光。あたり一帯にたちこめた木々の香り。微かな風をつたうように流れてくる小鳥のさえずり。森の中を歩いていると、いつの間にか、ころがすつかりやわらいでいることに気がつきます。

森の香りや澄んだ空気が心身に癒しを与える「森の力」は、すでに多くの人々が実感しています。森林の中の澄んだ空気や香りは、清涼効果や生理機能の促進などをもたらします。それをたろぶり浴びるのが「森林浴」。

こちよい空間の中、やがて気持ちしがしとり落ち着き、なんとも穏やかな時間がゆつくりと流れていきます。

森林が蓄えた雨水は長い時間をかけて地表に染み出して清流となり、動植物を含めた森全体の自然をさらに豊かに育んでいきます。生命の営みの大きなサイクルは、森林があつてはじめて生み出されています。

知っていましたか？

東京都の面積の約4割を占める森林の大半は、多摩エリアにあります。多摩エリアの森林は、まさに水を蓄える緑のダム。この豊かな森林を守るために、様々な人の力が添えられています。そして、その力が少しずつ雨水のように染み込んで、いま、多摩エリアの森林は「森の力」をさらに高めつつあります。

森と人が力を支え合っている。そう思うと、なんだか風がふーつとそよぐような気分になりますか？

さあ、癒しの地へ足を運びましょう。多摩エリアには、きつと様々な出会いが待っています。もしかしたら、そこには自分自身への新たな出会いも潜んでいるかもしれません。

ただし、山は平地よりも日が早く暮れます。「暗くなる前に必ず下山する」というのが、山の鉄則です。決して無理をしないで、安全に、そして快適に、多摩エリアならではの豊かな緑にふれてください。

INDEX

- 2 「森の力」にふれる歓び
- 4 多摩の森がさらに人にやさしくなります
東京都が補助し、多摩の市町村が実施する景観整備事業
- 5 ハイキングでたっぷり森林浴
- 6 霞丘陵ハイキングコース【青梅市】
《周辺の立ち寄り処》花木園／岩蔵温泉
- 7 青梅丘陵ハイキングコース【青梅市】
《周辺の立ち寄り処》青梅 石神温泉 清流の宿 おくたま路／金剛寺
- 8 日の出山ハイキングコース【日の出町】
《周辺の立ち寄り処》つつる温泉／東雲山荘
- 9 浅間尾根ハイキングコース【檜原村】
《周辺の立ち寄り処》檜原温泉センター数馬の湯／檜原都民の森
- 10 清涼感たっぷりの滝めぐり
檜原の9滝めぐり【檜原村】
《周辺の立ち寄り処》檜原村郷土資料館
- 11 白岩の滝散策【日の出町】
《周辺の立ち寄り処》肝要の里
- 12 川苔谷から百尋の滝へ【奥多摩町】
- 13 週末はトレッキング三昧
- 14 裏高尾・奥高尾コース【八王子市】
- 15 御岳山（奥の院～鍋割山～ロックガーデン）【青梅市】
- 16 御岳山～日の出山【青梅市／日の出町】
- 17 柿平～麻生山～金比羅公園【あきる野市】
- 18 雲取山（鴨沢コース）【奥多摩町】
- 19 ハイキング・トレッキング入門 Q & A
- 22 鍾乳洞で神秘の不思議体験を
日原鍾乳洞【奥多摩町】
《周辺の立ち寄り処》氷川の三本杉／日原森林館
- 23 大岳鍾乳洞【あきる野市】
《周辺の立ち寄り処》五柱神社
- 24 三ツ合鍾乳洞【あきる野市】
《周辺の立ち寄り処》光厳寺
- 25 渓谷はとびっきりのプレイスポット
秋川渓谷【あきる野市／檜原村】
《周辺の立ち寄り処》神戸岩／秋川渓谷 瀬音の湯
- 26 御岳渓谷【青梅市】
《周辺の立ち寄り処》清流ガーデン 澤乃井園（小澤酒造）／河辺温泉 梅の湯
- 27 鳩ノ巣&氷川渓谷【奥多摩町】
《周辺の立ち寄り処》奥多摩都民の森／奥多摩ビジターセンター／奥多摩温泉 もえぎの湯
- 28 風を感じるサイクルツーリズム
奥多摩むかし道コース【奥多摩町】
- 29 神戸岩コース【檜原村】
- 30 モノづくり体験
- 32 花を愛でる1Dayトリップ
今熊山のミツバツツジ【八王子市】
《周辺の立ち寄り処》タやけ小やけふれあいの里
- 33 高尾梅郷【八王子市】
《周辺の立ち寄り処》高尾森林ふれあい推進センター
- 34 吹上しょうぶ公園【青梅市】
《周辺の立ち寄り処》塩船観音寺
- 乙津 花の里【あきる野市】
《周辺の立ち寄り処》徳雲院
- 35 歴史と文化に触れる旅
梅の里コース【青梅市】
《周辺の立ち寄り処》青梅さきの博物館
- 36 滝山城跡・観桜林散策コース【八王子市】
《周辺の立ち寄り処》東京富士美術館
- 37 民俗芸能ウォーキングコース【日の出町】
《周辺の立ち寄り処》塩澤山寶光寺 鹿野大仏
- 38 十三仏・檜原城址めぐり【檜原村】
《周辺の立ち寄り処》檜原村地域交流センター
- 39 奥多摩むかし道【奥多摩町】
《周辺の立ち寄り処》奥多摩湖
- 40 食事・お土産・特産品
- 44 豊かな自然環境を活かした「自然公園」
- 45 多摩6エリア イベントガイド
- 48 多摩6エリア アクセスガイド

多摩の森の豊かな植生

多摩の森では、実に様々な山草が花を咲かせます。御前山をはじめとするカタクリ、高尾山などで愛でられるヤマブキソウ、御岳山に代表されるレンゲショウマ。早いものは木々の芽吹きの前に花開き、春と夏の最盛期はもちろんのこと、リンドウやツリフネソウのように秋に可憐な花を見せてくれるものも少なくありません。こうした花々は、多摩の森が豊かであるひとつの証。多摩の森を訪れた際は、ぜひ、花々の息吹に心を寄せてみてください。



カタクリ（4～6月に開花）



ヤマブキソウ（3月下旬～4月中旬に開花）

多摩の森がさらに人にやさしくなります

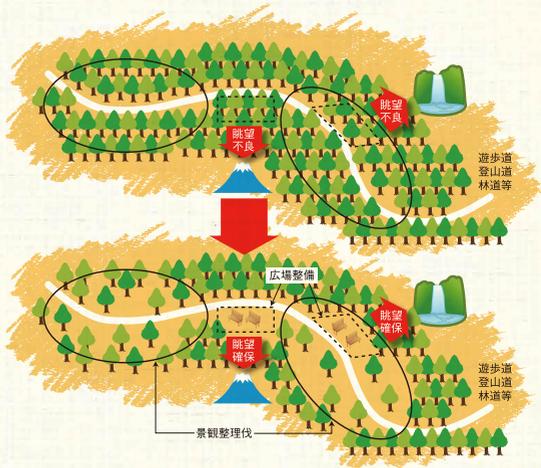
東京都が補助し、多摩の市町村が実施する景観整備事業

多摩エリアは、豊かな自然に恵まれた癒しの郷。都心に近く、多くの人々が散策に訪れています。林道も整備され、初心者の方でも安心して山歩きを楽しめるルートが数多くあります。

そんななか、「展望スポットや見晴らしの良いスポットをもっと増やしてほしい」という声に応えるため、多摩地域の市町村が実施する景観整備について、平成25年度より補助を行っています。

ハイキングコース沿いに広場を整備し、見通しの良い眺望を確保しながら、風通しと光の射し込みを高め、安らぎと癒しに満ちた空間を提供します。

この景観整備事業によって、ハイキングコース等を整備し良好な景観を楽しめる環境を整えていきます。



●平成29年度 整備例

奥多摩むかし道(奥多摩町)

実施場所は旧青梅街道と呼ばれていた道で、奥多摩町の代表的なハイキングコースである「奥多摩むかし道」です。

平成29年度は、付近の見通しを確保するための伐採と、ヤマザクラ、モミジ、ミツバツツジの植栽を行いました。これらの取組により、写真のように沿道から多摩川を見下ろす風景や四季の移り変わりを一層楽しむことができました。



(仮称)野鳥の森・子ども自然公園(日の出町)

実施場所は日の出町の東部に位置する里山。つるつる温泉や日の出山荘などの観光資源や大型商業施設が周辺地域に点在し、新たな観光周遊ルートとして期待されています。

平成29年度は、コース上にあるベンチの整備や、見通しを確保し、景色を良くするための伐採を実施しました。

写真は今回整備した場所からの眺めです。日の出町の市街地を広く見渡す眺望が楽しめるようになりました。



●平成30年度 整備予定

青 梅 市： 永山丘陵から青梅の森にかけてのハイキングコース等の森林整備

檜 原 村： 浅間尾根道等の森林整備

奥 多 摩 町： 奥多摩むかし道等の森林整備

日 の 出 町： 日の出山ハイキングコース等の森林整備

あ き る 野 市： 瀬原の湯から長岳尾根周辺の森林整備

注) 整備計画の内容は変更となる可能性があります。



多摩の森についてはこちらのサイトでも紹介しておりますので、ぜひご覧ください！

●東京の農林水産総合サイト「とうきょうの恵み TOKYO GROWN」 <https://tokyogrown.jp/>



A hiker with a purple backpack and a straw hat is crouching by a stream in a forest. The stream flows over mossy rocks, and the surrounding area is lush with green foliage and fallen leaves. The hiker is wearing a red and white checkered shirt and dark pants. A small yellow icon of a mountain range is positioned above the main title.

ハイキングで たっぷり森林浴

豊かな森林に恵まれた多摩エリア。
緑の息吹に包まれるハイキングコースも、
当然ながらいくつもあります。
その代表が、ここに挙げた4コースです。

※各ハイキングコースのマップ内にある  は、
ハイキングコースが自然公園の中にあることを表しています。
「自然公園」についてはP.44をご参照ください。



周辺の立ち寄り処

●ほくえん 花木園

四季折々の花が楽しめるほか、体験実習農園、木製遊具、バーベ



キューができるかまど(予約制)等もあります。また、東京都内で最も長い211メートルのローラーすべり台も設置されており、大自然の中で子どもから大人まで楽しめる公園です。

☎0428-22-1111

(青梅市環境部公園緑地課)

●いむくらおんせん

岩蔵温泉

源泉は、青梅市の史跡に指定され、なめらかな湯は、美しい肌を作ると言われています。

☎0428-24-2481

(青梅市観光協会)



- J R東青梅駅 ← 40分
- 塩船観音寺 ← 30分
- 笹子峠 ← 20分
- 七国峠 ← 40分
- 岩蔵温泉 ← 5分
- J R東青梅駅 ← 25分

約2時間15分
(徒歩区間)

青梅市 難易度: ★☆☆☆☆

電車の駅からそのままのんびりと歩ける

霞丘陵ハイキングコース

ゴール地点周辺には、風情ある温泉宿が建つ岩蔵温泉や、大人から子供まで楽しめる花木園などもあり、見所満載なコースとなっています。

霞丘陵自然公園を起点に、岩蔵温泉を終点とする里山ハイキングコースです。高低差が小さく、また、J R東青梅駅から徒歩でアプローチすることができるので、初心者でも気軽に楽しむことができます。大観音像が立つ塩船観音寺は、眺めも素晴らしく、晴れた日には富士山が見えることもあります。さらに、霞丘陵自然公園には、今では珍しい松林も植えられるなど、ハイキングコースのスタート前にも見所が多いため、時間に余裕をもつてゆっくり堪能することをおすすめします。もちろん、歩きやすく整備されたハイキングコースには、富士山が見えるポイントもあり、十分楽しむことができます。

初心者も楽しめる 里山ハイキングコース



- ①コーススタート地点に立つ高さ約15メートルの観音像は圧巻。
- ②指定重要文化財の本堂。
- ③コース中、もともと見晴らしが良い塩船観音寺。
- ④4月中旬から5月にかけては、塩船観音つつしまつりも開催される。
- ⑤伐採整備により、明るく歩きやすくなった歩道。
- ⑥広く歩きやすいアスファルト道路の区間。春には美しい桜が。
- ⑦分岐点などにはわかりやすい標識があるため、道に迷うことはない。





①軍畑駅から榎峠へと至る登山道には、このような清流の流れる沢も。②三方山～矢倉台の間から望む開けた眺望。③すべての分岐点に標識があるので、初心者でも安心してハイキングが可能。④整備されたコースが大きな特徴。⑤整備した見晴台。都心方面を見渡す眺望が楽しめる。



約3時間45分
(徒歩区間)

青梅市 難易度: ★☆☆☆☆～★★★★☆

整備のいき届いた大人気の散策路

青梅丘陵 ハイキングコース

道幅が広く
初心者でも安心

青梅丘陵ハイキングコースはよく整備されたハイキングコースで、道幅の広いメインロードを中心に、JR青梅線の各駅に通じるルートとつながっています。道案内の標識も多く、安心して進めます。特に青梅駅～宮ノ平駅の区間は子どもでも簡単に歩ける青梅市民に人気の散歩道で、休日にはファミリーの姿も多く見かけます。

もう少し長めにハイキングを楽しみたいならば、軍畑駅～青梅駅を結ぶルートがおすすです。雷電山、辛垣山、三方山(どれも標高は400m台)を経て矢倉台につながりますが、アップダウンが連続して歩きごたえがあります。森林浴もたっぷり味わえます。駅に下る分岐が多いので、天気が崩れた際も安心。誰もが楽しめるハイキングコースです。

周辺の立ち寄り処

●おうめいしがみおんせん せりゅうのやど おくたまし
**青梅 石神温泉
清流の宿 おくたまし**
 JR石神前駅から徒歩約10分。奥多摩を湧出地とする温泉の泉質はアルカリ性単純硫酸黄温泉。多摩川の清流を間近に臨み、テニスコートや会議室も有する静かな宿です。
 ☎0428-78-9711



●こんごうじ
金剛寺
 青梅市の名の由来となった「将門誓いの梅」(都指定天然記念物「金剛寺の青梅」)で有名。境内には樹齢約150年といわれる枝垂れ桜の銘木もあります。
 ☎7時～17時 (無休)





①整備事業により浅間嶺へ設置されたテーブルセット。伐採整備により、眺望が確保されている。②浅間嶺休憩所のあるはずまや。③コース上で目にする花々も魅力。④浅間嶺からは富士山が見えることも。⑤一般的なルートは弘沢の滝からスタート。



登山口へと至る西東京バスからの眺めも趣があります。



難易度: ★★☆☆☆
**景観美が満喫できる
 ゆるやかな尾根道トリップ**

せんげん 浅間尾根ハイキングコース

周辺の立ち寄り処

●ひのはらおんせんせんたーかずまのゆ
**檜原温泉センター
 数馬の湯**

日帰りの温泉施設で、泉質は疲労回復や神経痛などに効果のあるアルカリ性単純泉。お湯はわずかに濁りがあります。内湯の大浴場にはジャグジーやサウナも完備しています。
 ☎042-598-6789 ●(平日)10時～19時(土日祝)10時～20時(月曜休)



●ひのはらとみんのもり
檜原都民の森

三頭山の腹に広がる広大な山岳公園で、豊富なハイキングコースを整備。自然教室や木工教室などの参加型イベントも頻繁に開催されています。
 ☎042-598-6006 ●9時30分～16時30分【時期によって変動有】(月曜休)



**ハイライトは
 浅間嶺からの眺め**

浅間嶺を目指すルートはいくつもあり、もともとホビュラーなのは、JR武蔵五日市駅前からバスに乗り、弘沢の滝入口まで下車、弘沢の滝写真(5)から時坂峠を経て浅間嶺へと至るルート。弘沢の滝の源流にあたるセト沢のせせらぎを聞きながら、約2時間で浅間嶺に到着します。

一方、ここで紹介するのは、北秋川渓谷沿いの小岩バス停で降りて登山道に入るルート。浅間嶺までの登山は30分ほど短くなります。山頂近くの展望台は見晴らしが良く、春には新緑で彩られます。

山頂からは、浅間尾根つたいに左右のパノラマを眺めながら進みます。途中で分岐がいくつかありますが、「数馬分岐」か「仲の平分岐」で山を下るのがおすすめ。数馬の湯に立ち寄り、疲れを癒すことができます。



※「自然公園」についてはP.44をご参照ください。

清涼感たっぷり

滝めぐり

うわあすごい！きもちいい！
ひんやりとした爽快感、とうとうと落ちる水音、
滝の前に立つと壮大な自然の迫力に圧倒され、
やがて心が洗われるような気持ちになります。
さあ、爽やかな滝めぐりに出かけましょう！



- 

滝滝
車道から
1.7km
徒歩45分
- 

天狗滝
車道から
1km
徒歩30分
- 

払沢の滝
車道から
1km
徒歩10分
- 

中山の滝
車道から
150m
徒歩3分
- 

吉祥寺滝
車道から
150m
徒歩3分
- 

龍神の滝
車道から
60m
徒歩3分
- 

九頭龍の滝
車道から
20m
徒歩2分
- 

夢の滝
車道から
0m
徒歩0分
- 

三頭大滝
車道から
1.6km
徒歩25分



※「自然公園」についてはP.44をご参照ください。

檜原村

村内にはなんと50を超える滝が！

檜原の9滝めぐり

面積の93%を森林が占める檜原村には、なんと50を超える数多くの滝があります。もともと有名なのが、村の東側に位置する払沢の滝。毎年、払沢の滝冬まつりの環で、最大結氷する月日を当てる水瀑クイズが行われているように、冬期には滝が凍ることも特徴です。高さ約60mの滝は4段に分かれ、滝壺の手前から見える最下段の高さは26mとなります。この払沢の滝や村の西側にある三頭大滝では遊歩道

近くにある滝からめぐるのがおすすめ

が整備されているので、安全に滝まで歩くことができます。一方、綾滝、天狗滝のように、山歩きが必要な滝もありません。場所の近い滝を目安に、何回かに分けてめぐるといいでしょう。

周辺の立ち寄り処

●ひのほらきょうどしりょうかん
檜原村郷土資料館

数多くの出土品、古文書、民具などを展示し、村の歴史と伝統を紹介。自然の展示室や研修室などがあり、檜原村を紹介したDVDも観賞できます。



☎042-598-0880 ④4~11月/9時30分~17時
・12~3月/10時~16時(火曜日・祝日の場合は翌日)

Waterfall

日の出町 難易度:★★☆☆☆

名瀑を見たあとは山並み散策も

白岩の滝散策

白岩の滝を見た後 日の出山山頂へ

白岩の滝とは大小何段にも分かれた一連の滝の総称。白岩の滝遊歩道を登っていくと、まず末広がり流れ落ちる滝が現れます。さらに上流に進むと岩肌を滑り落ちる滝があり、その上流には15mの落差をほぼ垂直に流れ落ちる滝があります。約5分ほどの間に現れるこの3

つの滝が白岩の滝です。この白岩の滝を見るだけでも楽しめますが、麻生山を経て日の出山の山頂へと至るコースが整備されているので、ぜひトライしてみてください。白岩滝バス停から日の出山山頂までは往復で約5時間。日の出山山頂からの展望は格別です。帰りは日の出山ハイキングコース(P.8)をたどり、つるつる温泉で疲れを癒すというルートも選べます。

周辺の立ち寄り処

●ひのでかんようのさと ひので肝要の里

日の出町直営の特産物の加工・販売施設です。手作り品はすべて無添加、無着色、無香料。評判の手作りジャムやマトソースをはじめ、味噌やおやきなども人気を集めています。

☎0425-97-5290

🕒10時~17時(火曜休)



往復約4時間40分
(徒歩区間)

JR 武蔵五日市駅

バス20分 ↑ ↓ バス20分

白岩滝バス停

20分 ↑ ↓ 20分

白岩の滝

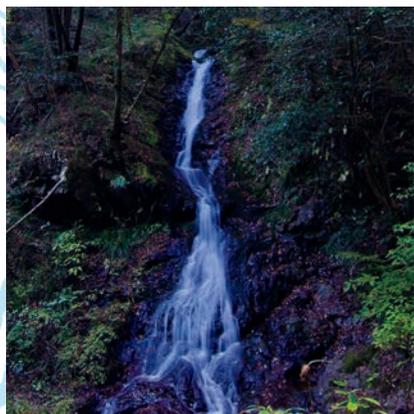
40分 ↑ ↓ 80分

麻生山

50分 ↑ ↓ 70分

日の出山山頂

遊歩道に入って最初に現れるのが、末広がりに流れ落ちる滝。



岩肌を滑り落ちる中段の白岩の滝。



※「自然公園」についてはP.44をご参照ください。



歩き始めて約90分で百尋の滝に到着。落差40mと迫力たっぷり！

百尋の滝は、水瀑としても有名。冬の滝壺には水の山ができてあがることも。



奥多摩町 難易度:★★☆☆☆

落差40メートルの名瀑を堪能

かわのりだに
川苔谷から
ひやくひろ
百尋の滝へ

健脚の方であれば
さらに川苔山へ

川苔谷の上流部にある百尋の滝は、奥多摩エリアでは最大規模の名瀑。落差は約40mで、水量も豊富です。この百尋の滝へは、川苔山への登山ルートをとります。JR奥多摩駅から登山口の近くまではバスが走っています（平日は鍾乳洞行、休日は東日原行）。

まずは川乗橋バス停で下車。林道を歩き出すと、いよいよ川苔谷の渓谷が始まります。この渓谷沿いの散策路のうち、細倉橋から百尋の滝の間は「森林セラピーロード」に認定されており、周りは樹木の心地よい香りに包まれています。そしていくつかの滝や淵を楽しみながら、雄大な百尋の滝へ！足と体力に自信のある方なら、さらに川苔山まで登り、鳩ノ巣や古里に下山するコースもたどれます。



※「自然公園」についてはP.44をご参照ください。

百尋の滝まで往復約3時間15分
(徒歩区間)





Trekking

週末は トレッキング三昧

ビギナーでも楽しめるコースから、
健脚派向けのタフでハードなコースまで、
とにかく魅力的な山がいっぱい！
ハマると週末が待ち遠しくなります。

秩父多摩甲斐国立公園
御岳山周辺案内図



約3時間45分

(徒歩区間/いろはの森コース→高尾山から小仏峠)



八王子市 難易度:★★★☆☆

メインルートとは異なる豊かな緑との触れ合い

裏高尾・奥高尾コース

メインルート1〜6号路の喧騒から離れた別世界

高尾山でおすすめるのがこの裏高尾と奥高尾。裏高尾は高尾山の北側エリア、奥高尾は高尾山から西北に伸びる尾根沿いのエリアで、メインルートとは異なり、静かにゆったりと緑との触れ合いを楽しめます。いろはの森コースはカエデ、ケヤキ、ブナ等、様々な樹木の中をたどる森林コース。高尾山山頂から小仏峠までのルートは広々とゆるやかな尾根が続き、展望の良さも大きな魅力です。日影沢林道は傾斜がゆるやかで花も多い穴場的コース。この3つのコースを組み合わせることでアレンジできます。



小仏城山から見たミシュラン三ツ星の高尾山。



小仏城山から小仏峠へと至る散策路。



小仏城山から見た富士山の眺望。



※「自然公園」についてはP.44を参照ください。



小仏城山からはスカイツリーの眺望も。



苔むした岩肌や大小様々な奇岩が連続するロックガーデン。

約4時間15分(徒歩区間)



ケーブルカー終電は18時30分。



青梅市 難易度:★★★★☆

神々の山で楽しむ美観

み た け さ ん な べ わ り や ま
御岳山(奥の院～鍋割山～ロックガーデン)



御岳山からの眺望。

古くから霊山として崇められてきた御岳山(標高929m)。山上の集落には宿坊が20数軒あり、山頂に鎮座する武蔵御嶽神社は山岳信仰のシンボルです。この御岳山から奥の院・鍋割山・ロックガーデンをめぐるコースは、変化に富んだ人気のトレッキングコース。巨木、レンゲシユウマ群生地、苔むした岩の間を流れる清流と滝、天狗岩をはじめとした大小様々な奇岩等、約4時間の行程は胸躍りながら過ぎていきます。特に綾広の滝から七代の滝までの約1.5kmのロックガーデンが見どころです。

変化に富んだ様々な
景観美を堪能



※「自然公園」についてはP.44をご参照ください。



七代の滝は落差50mの大小8つの滝の集まりで、ここで見られるのは下から4段目。



青森市 日の出町 難易度: ★☆☆☆☆

整備のいき届いた
人気の歩きやすいコース

御岳山～日の出山

トレッキング入門コースとしても最適

よく整備された登山道をたどる人気コース。しっかりした標識もあり、ビギナーでも安心です。御岳山の宿坊街が終わった所が日の出山へと至る登山道の分岐点で、ここから日の出山までの距離は約2km。アップダウンもさほどなく、金比羅尾根分岐が現れたら10分ほどで東雲山荘に到着。あとひと登りすれば日の出山山頂です。登山道入口から日の出山山頂までは約1時間半。山頂の大パノラマを楽しんだ後は、日の出山ハイキングコースをたどり、終点のつるつる温泉へと向かいます。



約3時間(徒歩区間)

- JR御嶽駅
- ↓ バス10分
- ケーブルカー下バス停(滝本)
- ↓ ケーブルカー6分
- ケーブルカー御岳山駅
- ↓ 10分
- 御岳ビジターセンター
- ↓ 20分
- 武蔵御嶽神社
- ↓ 60分
- 日の出山
- ↓ 85分
- つるつる温泉
- ↓ バス20分
- JR武蔵五日市駅



四季によって景観に変化が出るのも魅力。

日の出山登山口にあるオブジェ。



日の出山山頂から遙か彼方まで広がる眺望。



※「自然公園」についてはP.44をご参照ください。



約4時間15分(徒歩区間)



ツツジやヤマザクラの名所として知られる金比羅公園。4月上旬~中旬にかけてが特に見ごろ。



春から初夏にかけては山草の花も豊富。



※「自然公園」についてはP.44をご参照ください。

あきる野市 難易度:★★★★☆

五日市郷土館近くまで続く
金比羅尾根が魅力

柿平～麻生山～ 金比羅公園



おだやかな傾斜が続く
金比羅尾根。

ハイライトは
金比羅公園からの眺望

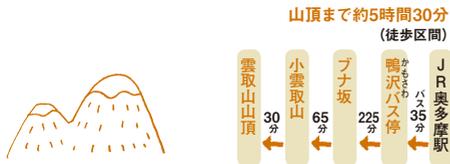
尾根づたいに林道をたどっていくト
レッキングルート。眺望が開けた箇所
はさほど多くはないものの、それだけ
に山歩き自体を楽しめる味わいのあ
るコースです。旧養沢鍾乳洞入口から
登山道に入り、白岩の滝方面の分岐
を経て、麻生山入口へ。ここから始ま
るのが金比羅尾根で、比較的緩やかな
尾根が五日市郷土館近くまで長く延
びています。金比羅山の頂上付近にあ
る金比羅公園はツツジが咲き誇るこ
とで有名で、また、都心方面や天気
の良い日にはスカイツリーが臨めます。



金比羅山のそばにある琴平神社。



雲取山の美しいカラマツ林。



奥多摩町 難易度:★★★★☆

日本百名山に数えられる東京都の最高峰

雲取山(鴨沢コース)

山頂からの眺めは
圧巻の大パノラマ

標高2017mの雲取山は東京都の最高峰。今までのコースとは異なり、登山にはそれなりの心構えと装備が必要となります。いくつかがあるルートの中なかでもっとも一般的なのが、山小屋を利用する鴨沢コース。登山道は整備されているので歩きやすいもの、とにかく行程が長いのが特徴。セツ石山を過ぎると有名なブナ坂になり、尾根に沿った登山道が続きます。山頂からの眺望は圧巻で、富士山、南アルプス、都内や関東平野を一望できる、見渡す限りの大パノラマが目前に広がります。



雲取山からの富士山。



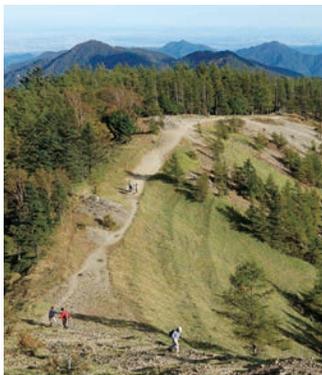
※「自然公園」についてはP.44をご参照ください。
■雲取山荘:200人収容、食事有。通年営業。☎0494-23-3338(宿泊は予約制)



セツ石山の山頂から見た雲取山。



登山道のケロン越しから見た雲取山山頂避難小屋。



明るく眺望の開けた石尾根。

ハイキング・トレッキング

入門 Q&A

これからハイキング&トレッキングをはじめたい! という人のために、知っておきたい情報をQ&Aにまとめました。



Q ハイキングやトレッキングを始めるにあたって、まず揃えたい道具とは?

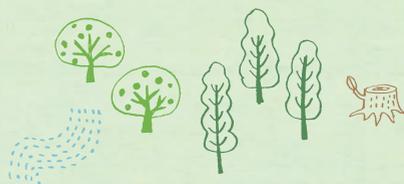
A まずは靴、リュックサック、レインウェアの3つを揃えましょう。

靴・リュックサック・レインウェアの3つは、ハイキングやトレッキングの“三種の神器”。靴は、軽いハイキングであれば普通のスニーカーでも代用できますが、山道に行くハイキングやトレッキングなら専用の靴を用意したほうが、疲れにくくケガ防止につながります。また、体への荷重を軽くし、両手が自由になるリュックサックも安全なハイキングやトレッキングのために大切。天気の変わりやすい山では、レインウェアも必須アイテムです。これも気軽なハイキングならビニール製の簡易なものでいいですが、山へのトレッキングであれば、きちんと専用のレインウェアを揃えましょう。

同じ靴やリュックサックでも、行く場所や日程によって適切なものが変わるので、店員さんなどに相談しながら選びましょう。

<持ち物参考リスト>

- 防寒着(フリースやダウンジャケット)
- 汗ふき用タオル
- レインウェア
- 水筒(またはペットボトル)
- 地図
- 時計
- 携帯電話
- ティッシュ/ウェットティッシュ
- 日焼け止め
- 簡易救急キット
- ランチ
- 非常食(チョコレート、キャンディなど)
- ゴミ袋



※左記は、春～秋の雪のない時期の日帰り初心者向けハイキングを想定した装備の目安です。持ち物は行程などによっても異なりますので、経験者にアドバイスをもらうなどするとよいでしょう。

Q どんな服装で出かければ いいのでしょうか？

A 動きやすさと、
素材の乾きやすさを考えて
服装を選びましょう。

動きやすい服装というと、ジーンズに綿のTシャツをイメージする方もいるかもしれませんが。軽い街歩きの場合はそれでもいいですが、山歩きをとまなうハイキングやトレッキングには不向き。ジーンズや綿のTシャツは、汗をたくさんかいた後に湿きにくく、体を冷やしてしまうからです。体が冷えると最悪の場合、低体温症などの症状に陥ってしまうこともあるので、乾きやすい素材でできたウェアで出かけましょう。

近頃、登山用品店には、素材にもデザインにもこだわったウェアがたくさん出回っているので、好みのものを探してみたいはいかがでしょうか？

紫外線防止のためにも帽子は必須。寒い季節はウールの帽子で防寒を。

夏の気軽なハイキングなら半袖でもOK。トレッキングなら紫外線や虫さされ防止のために長袖が安心。

脚全体がきちんと隠れる服装が安心。ロングタイツにキュロットやスカートの組み合わせもかわいい！

トレッキングには、脚の負担軽減のためにも登山用の厚手の靴下がおすすめ！



Q コースはどうやって選んだら いいのでしょうか？

A 自分の体力を知るためにも、
最初は気軽なハイキングコースからがおすすめ。

ハイキングやトレッキングは、自分の体力やスキルに合わせたコース選びが大切です。初心者の方は、いきなり長時間のトレッキングコースに挑戦するのではなく、気軽なハイキングコースからはじめてみましょう。多摩エリアには、初心者に安心なハイキングコースもたくさんあります。楽しみながらあちこちに出かけているうちに、自分の体力がどのくらいのものか分かってくるので、自信がついてきたらトレッキングにトライしてみてください。

また、トレッキングでは、どんなに遅くても日が暮れる頃には宿泊先に入っているか、下山を終えて街に戻っているのが鉄則。計画を立てる際には、暗くならないうちに行動を終えられるよう余裕を持ったプランにしましょう。



Q ハイキングやトレッキングで 疲れな歩き方って、 あるのでしょうか？

A 自分のペースでゆっくりめに。
小股で歩くのがおすすめです。

アップダウンの多い山道では、なるべく体力を消耗しない歩き方を心がけたいもの。街歩き感覚で最初からどんどん歩いてしまうと、後でバテしてしまう場合があります。山歩きに慣れていない人は、いつもより少しゆっくりめのペースを保ちながら歩くといいでしょう。

体力にもよりますが、慣れないうちは30分歩いたら3分休憩とこまめに休みながら歩いてほしいもの。休憩は長くなると、かえって疲れやすくなるので、ちょっと立ち



止まって水を飲むくらいにとどめておいてください。気軽にエネルギー補給のできるキャンディーやチョコレートも、ポケットにしよばせておきましょう。

山道では登りも下りも小股で歩くのがおすすめ。歩幅が広いと疲れやすい上に、転倒しやすくなってしまいます。また、歩き方も街歩きのようにかかとから着地するのではなく、足裏全体で着地するように歩くと足場の悪い山道でも転びにくくなるので、意識してみましょう。



Q 快適なハイキングや トレッキングのための マナーやルールって、 何かありますか？

A ハイキングやトレッキングならではの
ルールをいくつか知っておきましょう。

「ゴミは持ち帰る」「草花を採らない」といった、日常生活にも通じるマナーは、ハイキングやトレッキングでも守ってほしいところ。さらに快適で安全・安心な山歩きのために知っておきたいことがいくつかあります。

まず、山にはなるべく1人では行かないこと。また出かける前に家族などにもプランを伝えておくといいですね。そして登山口につき、登山届ポストがある場合は、登山届を出しましょう。登山届とは、入山した人数や連絡先、予定コースといった必要事項を記入するもの。万が一、遭難事故などがあったときに役立ちます。

山道を歩くときは、体力のない人を前にして一列になるように歩きます。遭難事故を防ぐためや、自然保護のためにも、登山道を外れないよう気をつけてください。また細い山道で、登りの人と下りの人が出会った



際は登りの人が優先。「こんにちは！」と気持ちよく挨拶するとともに、下りの人は道をよけて登りの人を通してあげましょう。さらに自分たちの後ろから足の速い登山者が来た場合も、道をよけて先に通すのがベストです。

また、万が一ハイキングやトレッキングの最中に体調が悪くなったり、疲れすぎてしまったりした場合は、無理をせず引き返しましょう。山ではすべてにおいて余裕ある行動が基本です。



鍾乳洞で 神秘の 不思議体験を

え? ここと、本当に東京都内なの!?
ようこそ、驚きに包まれた幻想トリップへ。



1



3



4



2



夏でもヒンヤリ

1①階段が設けられた大空洞。ここまでの大きさは関東随一。②広い空間のなかに現れる縁結び観音。③鍾乳洞の入口には澄みきった清流が流れ、ヤマメが悠々と泳ぐ姿も。
☎0428-83-8491
🕒8時~17時 [12~3月は8時30分~16時30分] (12/30~1/3休み)

県多摩町

関東随一の規模を誇る夢幻の鍾乳洞

日原鍾乳洞

JR奥多摩駅よりバスで約35分(日原鍾乳洞行終点下車)、徒歩約5分。駐車場有。
(週末・連休等の混雑時には駐車待ちが3時間以上になることもあります)

総延長1,270m、高低差134mと、関東随一の規模を誇る鍾乳洞。弘法大師が修行に使ったという伝承が残る大きな旧洞と、昭和37年に発見された高低差の著しい新洞となり、神秘的かつ荘厳な雰囲気をもし出しています。旧洞では岩盤が多く、巨大なカエルを思わせるガマ岩やその名の通りの天井知れずなど、幻想的な洞窟が連続します。一方の新洞では、せましうん石筍や石柱が見事に成長し、鍾乳洞ならではの景観を生み出しています。石筍とは、天井や鍾乳石から滴り落ちた水滴が積み重なってできたタケノコ状の鍾乳石のことで、特に白衣観音が圧巻です。

周辺の立ち寄り処

●ひかわのさんぼんすぎ 氷川の三本杉

奥氷川神社の本殿の脇にそびえる樹齢およそ700年の杉。地上3mほどから3本に分かれているので、氷川の三本杉と呼ばれています。樹高は約50mと、杉としては都内最大の高さを誇ります。幹の太さは7.5mもあります。



●にっぽらしんりんかん 日原森林館

巨樹に代表される奥多摩町の豊かな緑、森林の持つ公益性などをアピールする目的で設立された森林館。館内では全国の巨樹情報が確認できます。展望室からは、日原の象徴「福村岩」も見渡せます。
☎0428-83-3300
🕒10時~17時
[12~3月は16時まで] (月曜休)



ヘルメットを被ってちょっとした冒険体験を

おおたけしやうにゆうどう
大岳鍾乳洞

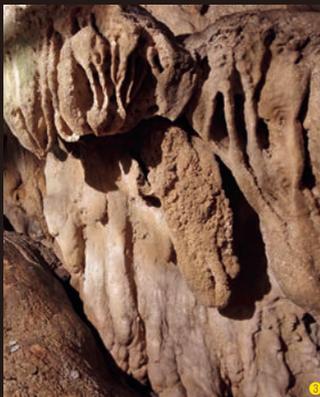
JR武蔵五日市駅よりバスで約35分（上養沢行／大岳鍾乳洞入口下車）、徒歩約30分。駐車場有。

大岳山麓の標高520mに位置する大岳鍾乳洞が発見されたのは、昭和36年のこと。洞内には石筍、鍾乳石、石柱等が発達し、石灰岩からはウミユリの化石が発見されました。全長は300mと周辺の鍾乳洞ではもっとも長く、学術的にも貴重なことから、都の天然記念物に指定されました。この鍾乳洞の魅力は、独特の探検気分を味わえることにあります。受付で手渡されるヘルメットがいかに重要かが、中に入るとすぐに実感できます。広い空間に出た時にはフーッと安堵の溜め息が漏れるほど。それでいて、外に出た時にはなんともいえない達成感に包まれます。

周辺の立ち寄り処 五柱神社

●いつはしほらじんじゅ
五柱神社

境内にある巨大杉は市の天然記念物。樹高は約52m、地面から1.2mの高さの幹周りは東京都一とされる約8m。樹齢は約400年前後と推定されています。その姿は周りの集落からもはっきり認められ、地域のシンボルとなっています。



① 洞内でもっとも広い空間でホッとひと息。② 体をかめながら鍾乳洞のなかへ。③ 炭酸カルシウムの溶けた地下水によって形成された「カーテン」。

④ 入口でヘルメットを借りてから洞内へ。天井が低いのでヘルメットは必需品。

☎042-596-4201

◎不定休のため事前にお問合せ下さい。



あきる野市

3層の縦穴からなる変化に富んだ鍾乳洞 みつごうしょうにゅうどう 三ツ合鍾乳洞

JR武蔵五日市駅よりバスで約33分(上養沢行/三ツ合鍾乳洞入口下車)、徒歩約15分。駐車場有。

三ツ合鍾乳洞は、昭和45年に発見された3層からなる縦穴型の鍾乳洞。二畳紀のフズリナ、ウミユリなどの化石が発見されました。全長は120mと規模こそ大きくはないものの、洞内はアップダウンがあって変化に富んでいるため、大岳鍾乳洞とは異なったケービング気分を味わうことができます。洞内に入ってすぐに現れるのが、「不老長寿の水」が落ちるとされる高さ12mの「竜神の滝」。この最初の見どころをきっかけに、石筍や石柱をはじめとする洞内生成物が現れます。出口の外には、この洞窟発見のきっかけとなった露出した鍾乳石の「天の岩戸」があります。

周辺の立ち寄り処

●こうごんじ
光厳寺

建武年間(1334~1337年)に足利尊氏により創建されたとされる光厳寺。門前の斜面を飾る推定樹齢400年のヤマザクラは都の三大巨樹といわれ、都の天然記念物にも指定されています。見ごろは4月上旬~下旬で、訪れる人の目を楽しませています。



- ①② 洞内は小規模ながら変化に富み、鍾乳石の成長過程も観察可能。③ 出口から急な山道を登ると現れる「天の岩戸」。見ごたえたっぷりの鍾乳石。④ 入口からしてすでにミステリアスな雰囲気。
- ☎042-596-4225
- ◎不定休のため事前にお問合せ下さい。

渓谷で遊んだ後は温泉でゆったり極楽気分

あきる野市 秋川渓谷 瀬音の湯 ●あきがわいこく せおとのゆ



アルカリ度がとても高く、pH10.1のお湯は美肌の湯と呼ばれています。源泉かけ流しの内湯。露天風呂、サウナがそろっています。

☎042-595-2614
🕒10時～22時(3・6・9・12月の第2水曜休)

カヌーの
渓谷ツアーも
大人気!



秋川は とびっきりの プレイスポット

多摩の渓流の美しさには胸が躍ります。
清流を生み出しているのは豊かな森。
こんな大自然の中で目いっぱい遊ぶ——
楽しくないわけ、ありません!

全長20kmにも及ぶ自然の宝庫

あきがわ

秋川渓谷

JR武蔵五日市駅から徒歩約5分

秋川は多摩川支流の中でも最大の支流。その秋川のうち、あきる野市から檜原村に及ぶ全長約20kmほどが「秋川渓谷」と呼ばれています。清らかな流れ、緑豊かな山々、澄みきった空気。渓谷周辺の山々には散策コースが充実し、一年を通して数多くのハイカーが訪れます。渓谷がもっとも活気づくのは、初夏から初秋にかけてのサマーシーズン。渓流釣り、キャンプ、水遊び、河原でのバーベキュー等と、秋川渓谷には世代を問わない魅力的なプレイスポットがいっぱいあります。また、秋川は鮎釣り(友釣り)の超人気スポットでもあります。

秋川のシンボルでもある石舟橋。新緑&紅葉時の美しさは格別。

周辺の立ち寄り処

●かのといわ
神戸岩

神戸川上流にそそり立つ高さ約100m、幅約140mの大岩壁。都指定天然記念物だけあって、下から見上げる眺めは迫力たっぷりです。この大岩を取り巻くように清流が流れ、岩間のトンネルから裏側に出ることもできます。



渓流釣りにもチャレンジしよう

多摩の渓谷はどれも文句なしの清流。アユはもちろん、清流ならではのヤマメもたくさん生息しています。「せっかくだから渓流釣りも」という人には、管理釣り場がおすすめ。どの渓谷にも数多くあり、主にニジマス釣りを堪能できます。釣り場によっては、ルアー、フライ専用のエリアが設けられた所もあります。



青梅市

日本名水百選の清流美に心酔

御岳渓谷

JR御嶽駅から徒歩約1分

御岳渓谷は秩父多摩甲斐国立公園でも特に美しい清流美として、日本名水百選に指定されている景勝地。両岸には約4kmの遊歩道が整備され、快適に散策をエンジョイできます。また、この御岳渓谷はカヌーのメッカとしても広く知られ、カヌーやラフティングを楽しむ人が数多く詰めかけます。他にも溪流釣りや鮎釣り(友釣り)、ポルダリング(岩登り)にトライする人も多く、アウトドアスポーツ派にはまさにうってつけの渓谷です。一方、遊歩道の周りには3つの美術館が隣接して建っています。酒造やお食事処をめぐるながら芸術鑑賞を満喫する、というのもおすすめです。

周辺の立ち寄り処

●せいりゅうガーデン さわのいえん

清流ガーデン 澤乃井園

澤乃井園は御岳渓谷のほとりに広がる庭園。四季折々の豊かな自然と川のせせらぎを聞きながら、清流を目の前に軽食や澤乃井のお酒も楽しめます。わさび漬、酒まんじゅうなど、お土産も豊富に揃っています。

☎0428-78-8210

🕒10時～17時 軽食・お酒処 / 11時～16時
(月曜休・祝日の場合は火曜日)



青梅市 河辺温泉 梅の湯 ●かべおんせん うめのゆ



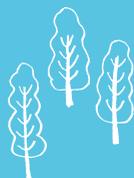
JR河辺駅前に位置するビルの5～6階にある梅の湯。泉質はアルカリ性で、肌がしっとりスベスベになるので「美肌の湯」と呼ばれています。

☎0428-20-1026

🕒10時～23時30分 / 最終入館23時
(第3水曜休、定休日要問い合わせ)

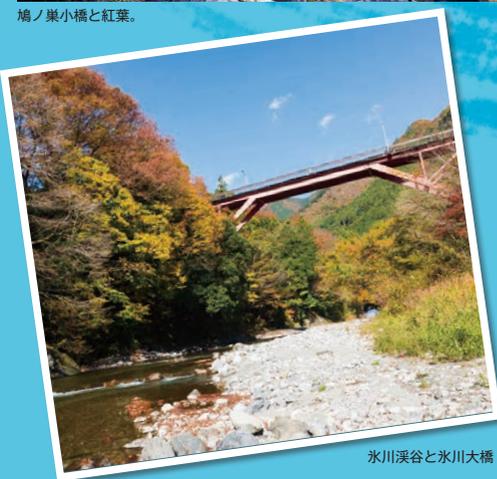


バーベキューも
楽しいよ!





鳩ノ巢小橋と紅葉。



氷川渓谷と氷川大橋



釣り、キャンプ、川遊び、なんでもOK
はとのすひかわ

鳩ノ巢&氷川渓谷

鳩ノ巢渓谷：JR鳩ノ巢駅から徒歩約6分

氷川渓谷：JR奥多摩駅から徒歩約3分

氷川渓谷よりもやや下流域にある鳩ノ巢渓谷は、巨岩・奇岩が連続する渓谷美が大きな魅力。新緑や紅葉の時期はひときわ美しく、特に吊り橋の鳩ノ巢小橋からの眺望が圧巻です。川辺には遊歩道があり、これを進んでいくと白丸ダムへと至ります。ここには日本最大級のトンネル式魚道があり、魚が遡上する様子を目にすることができます。また、JR奥多摩駅から徒歩約3分と近い氷川渓谷は、釣りはもちろん、特に夏期はキャンプ、バーベキュー、川遊びの人気スポットとして賑わいます。ここにある氷川キャンプ場は、ムササビの生息地としても有名です。

奥多摩町 奥多摩温泉 もえぎの湯 ●おくたまおんせん もえぎの湯



源泉100%のメタほう酸泉・ふっ素泉で、檜の香りとともに清流を眺める露天風呂が格別。

☎0428-82-7770

🕒9時30分～20時（受付終了19時【季節によって異なる】）（月曜休・祝日の場合は翌日）

●おくたまどみんのもり
奥多摩都民の森

枝打ち・下刈りなどの林業体験、ワサビ作り・畑作業などの山里生活体験や登山体験を開催している「体験型」の宿泊施設です。合宿や研修、登山の宿泊にも利用できます。

☎0428-83-3631

🕒8時30分～17時

【時期によって変更有】（月曜休、7月21日～8月、10・11月は無休）



●おくたまびじたーせんたー

奥多摩ビジターセンター

奥多摩の自然、登山やハイキング、歴史・文化、観光一般など、多岐にわたって情報を提供しています。館内にはパネル写真などが展示され、レクチャールームでは自然に関するビデオも観賞できます。

☎0428-83-2037

🕒9時～16時30分（月曜休）

※月曜祝日の場合は翌平日休

※年末年始（12/29～1/3）は休

周辺の立ち寄り処 



多摩エリアの豊かな自然を満喫!

風を感じる サイクルツーリズム

美しい景色を眺めながら走る爽快さはサイクリングならではの！
近年では、駅の近くにレンタサイクル店も登場し、
気軽にサイクリングを楽しむことができます。



昔の面影を偲びながら惣岳溪谷をゆく

奥多摩むかし道コース

白髭神社や緑むすび地藏尊、吊り橋や古民家など、奥多摩の「むかし」が詰まった道です。奥多摩湖まで約10kmの道のりを、みんなで楽しくサイクリングしましょう!

走行距離(片道)
約10km

サイクリングルート



コース提供: レンタサイクルトレックリಂಗ

ご注意

- 環境保護、登山者保護、安全のため、むかし道をサイクリングされる方は自転車で行ける道のみご通行ください。
- むかし道にお住まいの方々のご迷惑にならないよう協力ください。
- 奥多摩湖までの国道はトンネルが多く道幅もせまいのぼり道です。トンネルではライトの点灯を忘れずをつけてご通行ください。

岩壁がそそり立つ景勝地

神戸岩コース

都の天然記念物であり、近年ではパワースポットとしても注目されている神戸岩を目指すコースです。自転車で片道約30分ほど。神戸岩の真下の駐車場に停め、そこから徒歩で神戸岩まで行きます(約5分程で到着)。



奥多摩町

レンタルサイクル トレッキング

JR青梅線奥多摩駅から徒歩約1分の位置に店を構える、レンタルサイクルショップ。初心者から上級者までレベルに合わせて楽しめる自転車揃っています。また、青梅駅や河辺駅そばの自転車店で乗り捨て(返却)もできるので、時間も有効に活用できます。利用者には、奥多摩・青梅の魅力がたっぷり詰まったオリジナルサイクリングマップのプレゼント付き。



☎0428-74-9091

🕒(3月~12月)9時~17時(貸出受付は15時まで/土・日・祝日営業※平日不定休)

※シーズン中の営業期間は変動する場合がございます。来店前にお問い合わせください。

■レンタル料金 2,500円~

※利用条件は店舗へお尋ねください

椛原村

ひのはらいど レンタサイクル

椛原村で電動アシスト自転車のレンタルサイクルがスタート。電動なので急な坂道もらくらく! 疲れ知らずで豊かな山里の風景が広がる椛原村を楽しめます。貸出は「弘沢の滝」入口にある「レストラン四季の里 弘沢の滝ステーション」にて。バスの便も比較的良く、駐車場もあるので、ここを起点にあちこちにアクセスしてみましょう!



☎080-4175-3196

🕒9時30分~16時30分(貸出受付は15時まで/年末年始休)

■レンタル料金 3,000円

予約はホームページにて(<http://www.hinoharide.tokyo/rental/>)

※利用条件は店舗へお尋ねください

Check!

レンタルされる前に

- 道路交通法、自転車マナーを守ってください。
- 登山者、歩行者が優先です。後ろからベル等を鳴らさないようお願いします。狭い道では自転車から降りて通行しましょう。
- 必ず運動靴でお越しください(サンダル・ハイヒール・ロングスカートでの乗車はできません)。
- スポーツタイプの自転車は泥除けがついていない場合があります。汚れてもよい服装でご用ください。
- スポーツタイプの自転車には荷物用のかごは付いていません。背負ったり斜めがけのできるバッグがおすすめです。
- 両手が使えるようにレインウェアをご用意ください。
- 運転免許証・保険証・学生証・パスポート・外国人登録カードを身分証明書としてご持参ください。無い場合はご利用できませんのでご注意ください。
- レンタルサイクルは1人でもすいすいと自転車に乗れる方が対象となります。

あると便利な物 グローブ(手袋)・サングラス

// こどもチェック! //



自転車好きの方必見!

あきる野市/椛原村 東京裏山ベース

自然豊かな武蔵五日市や椛原村の秋川渓谷エリアをフィールドとして自転車ガイドツアーを企画。ガイドは地元在住で、里山の魅力を満喫できるコースをご案内しています。「裏山焼肉ライド」や親子向けの「親子裏山MTBたんけんツアー」など様々なプランも用意。ツアー時にはMTBのレンタルが利用でき、クロスバイクや電動アシスト自転車等の一般向けも武蔵五日市駅前の店舗で常時レンタルできます。ツアー開催予定など詳細はホームページをご覧ください。
(<http://www.ura-yama.com>)



世界でーっだけ！ モノづくり体験

初心者でも挑戦しやすい
モノづくり体験をピックアップ！
あなただけのオリジナル作品を
作ってみませんか？



「タオルで紙すき」はタオルの上に素材を流し込んで、丸めて絞って水を切ります。乾くとタオルの中に紙ができています。この紙はあかりのシェードにするとうい雰囲気です。



体験内容
和紙アート、和紙あかり作り、一閑張り



hinode washi

お問い合わせはホームページにて
(<http://hinodewashi.tokyo/index.html>)
10時～、13時30分～の2回開催(火曜休※ワークショップは事前予約)

体験
場所

現代の生活スタイルにあった新しい紙すき

紙すき体験

筆を使わず紙すきで絵を描く「和紙アート」や、タオルで紙すきをして「和紙あかり作り」、「一閑張り(いっかんばり)のスマホケース」など、これまでの紙すきのイメージが全く変わります。コウゾの木から原料作りの体験もできます。



森の恵みで自生する苔の魅力を発見!

苔に癒される体験を!

あきる野市の養沢地区には、至る所に苔が生息しています。養沢地区だけで現在約60種類の苔が確認されており、おそらく100種類以上はあるのではないかとされています。そんな苔が多い養沢では、苔の観察会やモスアリウム(コケのテラリウム)づくりのワークショップなど、養沢の自然に触れ癒される体験ができます。ルーペで苔を観察すると思わぬ発見や感動があり、大人も子供も夢中になり、時間を忘れてしまいます。

モスアリウム作りなどは、養沢苔庵coqueaで体験できます。(観察会、モスアリウムづくりワークショップは不定期開催、日・月曜日はカフェも営業しています。webをご確認ください。)



ワークショップの様子。



観察会。

モスアリウム

苔を選んでガラスや瓶に詰め、石やガラス等を配して景観作りを楽しむモスアリウム。自分の感性で自由に作ることができるので、老若男女に人気です。インテリアのオブジェとしても楽しめます。



モスアリウム

苔庵coquea

070-4131-1076
ワークショップによる(詳細はホームページにて <http://mokadocos.com/>)

体験
場所

檜原村

天然素材を用いた藍染を学ぼう

藍染体験

築100年近い古民家で、40年以上の藍染経験を持つ職人に指導してもらいながら藍染を体験します。体験では参加者自身で好みの模様を選び、作ったり、絞りを施したりとオリジナルでできるので、完成後は喜びもひとしお。天然の染料だからその風合いも人気です。



藍染体験の様子。

体験内容 藍染体験

染工房 シゲ田

☎042-598-8450

📍開催は定期的に行われるワークショップにて

(詳細はホームページにて <http://www.kobo-shigeta.com/>)

体験
場所



染工房シゲ田では、藍などの植物を栽培したり、近隣の野山の植物を採取したりして天然の染料を作り、作品を制作しています。

あきる野市

豊かな自然で育てられた蜜蜂からの贈り物

みつろうキャンドル作り体験

蜜蜂が生み出す天然のみつろうを使って、柔らかなオレンジ色が美しいキャンドルを作ります。みつろうキャンドルは、さすがほとんど出ず、ほのかに香る甘い匂いとゆっくりと燃焼する火のゆらぎがリラックス効果を生み出します。体験には、蜜蜂を間近で見ることができる蜂場見学も含まれています。



体験内容

みつろうキャンドル作り体験
(蜂場見学(3~10月)・はちみつの試食と説明含む)

健康自然工房 みつばちファーム

☎042-519-9327

🕒10時30分~17時(水曜休)

■予約 / 10日前までに要予約 ■受付人数 / 5名様~

■体験料金 / 2,500円(人数により変動あり)

体験
場所



多摩地区で採蜜した蜂蜜。こだわりの採蜜方法の為、高い糖度と濃厚な味と香りが特徴です。



蜂場見学 / 蜜蜂の巣箱を開けて、蜜蜂の卵や幼虫、女王蜂の姿を観察します。(3~10月 / 要予約)



昔ながらの方法で作るロウソク作りは見た目も可愛く、大変人気です。

あきる野市

約700年に渡って伝承される工芸品

ぐんどうがみ

軍道紙の紙すき・和紙染体験

あきる野市の伝統的な手すき和紙で東京都無形文化財にも指定されている「軍道紙」。軍道紙は和紙の原料の中でも繊維が長く特に強靱なコウゾを使用するので、丈夫な紙の代名詞とされてきました。工房では軍道紙の紙すきや和紙染体験等を実施しており、職人が丁寧に指導してくれます。

体験内容 軍道紙の紙すき、和紙染体験

あきる野ふるさと工房

☎042-596-6000

🕒9時30分~17時

(受付は16時まで / 4月~9月火・水曜休(10月~3月)土・日曜休

※臨時休館有 ※詳細は施設へお問い合わせください)

■予約 / 紙すき・和紙染共に当日までに要予約

■受付人数 / (紙すき)5名様~ (和紙染)1名様~

■体験料金 / 紙すき・和紙染1,080円~

体験
場所

花を愛でる1Day トリップ

人の心を癒してくれる可憐な花々。
そんな花々を静かに包み込む緑の美しさ。
豊かな多摩の自然ならではの光景です。
贅沢な1日をお過ごしください。

八王子市

春の山麓を彩る鮮やかな紫

いまくまやま

今熊山の ミツバツツジ

ミツバツツジの見ごろは4月中旬頃。
山の斜面一帯が鮮やかな紫色に包まれます。

標高505.7mの今熊山は、ふもとに金剛の滝と今熊神社を頂く閑静な山。春を迎え4月上旬～中旬になると、社の周りから山の斜面にかけて、一面にミツバツツジが咲き誇ります。表参道の山麓に植えられたミツバツツジは約1,500本。桜が散る前に開花することもあるので、淡い桜色と鮮やかな紫色に包まれる様は見事の一言に尽きます。

今熊神社は第二十七代安閑天皇の時代、紀州熊野神社の分霊を祀ったことに始まる歴史ある神社。かつては今熊山の山頂にありましたが、昭和17年に山頂の御本殿が焼失したため、現在の地に再建されました。権現造りの美しい遥拝殿も見どころです。



花に染まる
今熊神社境内。



4月になると、桜とミツバツツジが互いの美しさを競い合うように咲き誇ります。今熊山へは京王八王子駅・JR八王子駅北口から「川口經由武蔵五日市駅」行きバスで「今熊山登山口」下車(約40分)。神社へは徒歩約20分、山頂までは徒歩で約1時間。

山の斜面は緑と紫の競演。



周辺の立ち寄り処

●ゆうやけこやけふれあいのさと
夕やけ小やけ
ふれあいの里

自然豊かなレクリエーション施設です。広い敷地内には川が流れ、ふれあい牧場で小動物たちと触れ合ったり、川遊びをしたりと、楽しみ方はいろいろ。様々なイベントも開催されています。

☎042-652-3072
🕒9時～16時30分(11～3月は16時まで)(無休)



旧甲州街道沿いに約1万本の紅白梅

高尾梅郷

ハイキングをしながら梅を鑑賞。

「高尾梅郷梅まつり」は見逃せません。

高尾梅郷とはJR高尾駅から小仏峠近くまでの旧甲州街道沿い約4.5kmにわたって点在する梅林の総称。東から順に、遊歩道梅林・関所梅林・天神梅林・荒井梅林・湯の花梅林・木下沢梅林・小仏梅林があります。民家の庭先や山の斜面、畑、遊歩道などに約1万本の白梅、紅梅が咲き誇ります。春にミシュラン三ツ星の高尾山を訪れるなら、ぜひともその裏側にある高尾梅郷にも足を運びましょう。

見ごろは2月中旬から3月下旬頃まで。毎年3月上旬頃に「高尾梅郷梅まつり」が開催され、旧甲州街道沿いの各所では露店が出ます。(梅まつりが開催されるのは下線の4梅林のみ)また、関所梅林では琴の演奏や野点も行われます。

周辺の立ち寄り処

高尾森林ふれあい推進センター

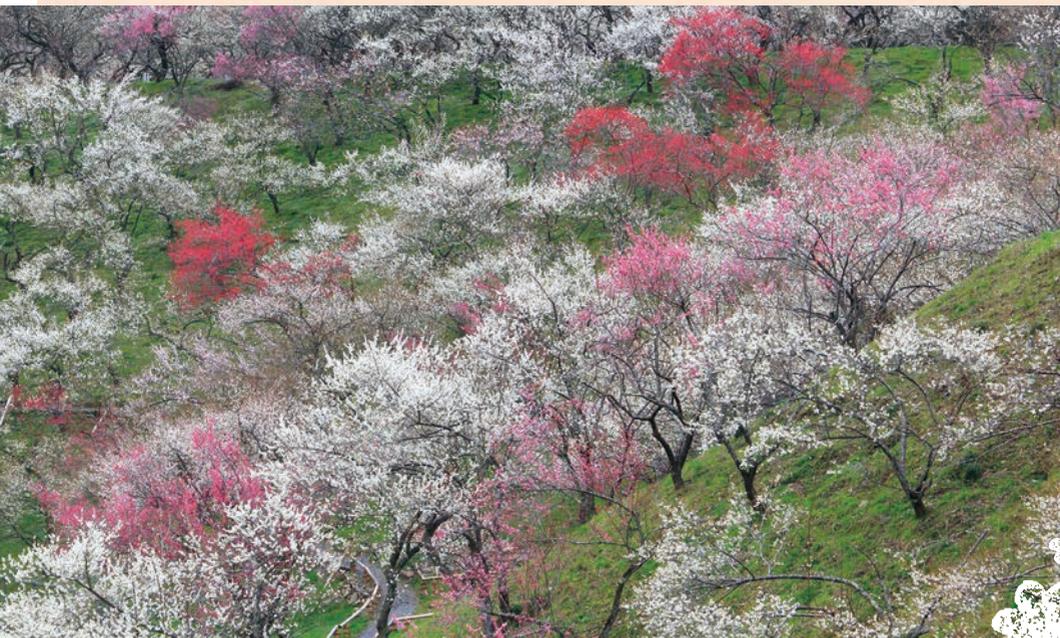
京王線高尾山口駅から徒歩約4分と、アクセスも便利な森林体験センター。館内には、展示室や木工教室があり、木のキーホルダーなどを無料で作れます。

☎050-3160-6040

🕒1階クラフト体験室10時～16時(体験受付15時まで)(年末年始休)



JR高尾駅北口から「小仏」行きバスで、「駒木野」(関所梅林)、「荒井」(天神梅林)、「白影」「天下」(木下沢梅林)等のバス停で下車。遊歩道梅林までは、JR高尾駅から徒歩約15分、京王線高尾山口駅から徒歩約10分。



青梅市

ハナショウブの乱舞

ふきあげ

吹上しょうぶ公園

霞 丘陵の一角を占める広大な花の園。
200品種を超える色とりどりのハナショウブが咲き誇ります。

貴重な谷戸地を保全するために作られた吹上しょうぶ公園。広大な敷地の両脇につらなる緑の尾根に包まれるように、水田の跡地を利用したしょうぶ園が設けられています。植栽されたハナショウブは200品種以上。園内には木道や散策路も整備され、開花を迎える6月には観賞に訪れた行楽客でにぎわいます。

咲き乱れるハナショウブと、風情ある緑濃い里山の風景との取り合わせも大きな魅力です。ハナショウブは品種別に区画を分けて植えられているので、名前を確認しながら散策できます。6月頃には「吹上花しょうぶまつり」も開催されます。



「長生殿」



「星盤」

吹上しょうぶ公園はJR東青梅駅より徒歩約15分。またはJR河辺駅より、都営バス「塩船循環裏宿町行」に乗り、吹上しょうぶ公園入口停留所下車、徒歩すぐ。ハナショウブの他にも、リコリス（9月開花）やフジバカマ（9～10月開花）も植栽されています。

周辺の立ち寄り処

●しおふねかんのんじ
塩船観音寺

1300年余の歴史を持つ真言宗の古刹で、花の寺としても有名。特に本堂裏のすり鉢状の斜面を覆う約1万7000本のツツジは見事。4月中旬～5月上旬には「つつじまつり」が開催されます。

☎0428-22-6677

🕒8時～17時



あきる野市

桜とミツバツツジの共演に陶醉

乙津花の里

春の桜とミツバツツジをはじめとして、四季折々の彩りを楽しめます。

あきる野市の西に位置する乙津地区は花の里として有名な山里で、春を迎えると辺り一帯が桜、ミツバツツジ、菜の花などの花で華やかに彩られます。菜の花の黄色や野菜畑の緑が彩りを添え、訪れる人々の心を癒してくれます。

また、秋の紅葉も見事で、四季折々の樹木や花々を愛でることができます。

まさに「花の里」ならではの光景。

乙津 花の里へは、JR武蔵五日市駅から西東京バス弘沢の滝入口、藤倉、または数馬行きに乗りして「荷田子」下車、徒歩約7分。

周辺の立ち寄り処

●とくうんいん
徳雲院

養沢の山あいにもれるように佇み、境内の脇には養沢川が流れている徳雲院。春には桜の花びらが寺への坂道をピンク色に染め、夏にはホタルが見られます。十里木駐車場から徒歩約10分。随時開園（無休）



花の里を可憐に染める桜の彩り。



ミツバツツジの乱舞。

歴史と文化に湧く旅

古くから街道がいくつも通っていたこともあり、多摩6エリアには昔の面影を今に残す史跡や名所が数多く点在しています。時をさかのぼる散策もまた、心地よいものです。



青梅市

失われた梅林再生へ向けて

梅の里コース

全国で唯一、市の名前に「梅」の字がつく青梅市は、梅を重要な農業・観光資源としてきました。しかし、平成21年に日本で初めてウメ輪紋ウイルス(PPV)の感染が確認され、国による緊急防除対策が行われた結果、市内全域で3万6千本を超える梅樹等が伐採されました。また再植樹もできないことから、農業や観光・商業事業に深刻な影響をあたえてきました。

このような状況を踏まえ、平成27年からPPVに対する強化対策に取り組んだ結果、平成28年10月に一部の地域での梅の再植栽が可能となりました。

現在、青梅市では一刻も早く梅の里を再生・復興させるため、失われた梅林を再生させるとともに、「梅の公園」等の施設整備を進めることにより、多くの観光客の皆様が訪れる観梅名所の復活を目指しています。



①平成24年に撮影された梅の公園写真。これらの梅の木は同年に全伐採された。②平成30年に撮影された梅の公園写真。平成28年10月以降、約950本の梅の木が再植樹された。これから梅の木の成長も楽しめる。③梅まつり期間中に行われる観梅市民まつりでは、多くの観光客で賑わう。平成30年は、青梅市親善大使の篠原ともえ氏の姿も。



周辺の立ち寄り処

●おうきものはくぶつかん

青梅ぎもの博物館

皇室や江戸時代の貴重な衣装(着物)を展示しています。伝統美・着物の雅な世界をご堪能ください。

☎0428-76-2019

🕒金・土・日の10時～16時
(12月～2月中は休館)

団体のご予約等お問い合わせは
駒込装学院 ☎03-3821-2341



滝山城跡・観桜林散策コース

滝山城は戦国時代中期に建てられた平山城^{ひらやましろ}。山城ブームの到来とともに、近年さらに人気を集め、続日本100名城にも選定されています。城は急峻な断崖を利用して築かれ、丘陵上^{からぼり}を空堀と土塁で区画し、防護を固めていました。この空堀と土塁^{くるわ}が中世の城の大きな特徴です。今も曲輪(城を

構成する区画)や城を防御した馬出^{うまだし}などが残り、その複雑な地形から、城主であった北条氏一族の盛衰に思いを馳せることができます。

春には多くの桜が丘陵斜面を覆うように花開き、都内有数の桜の名所となっています。



※京王八王子駅から「戸吹」行きバスで約25分、「滝山城址下」バス停で下車。

※「自然公園」についてはP.44を参照ください。



- ① 東側に「㊦」の字型の空堀が掘られた千景敷。② 観桜の雪景色も見どころのひとつ。
- ③ 春に遺構を淡く染める桜の乱舞。滝山城跡には、かつて5,000本の桜を植樹。

周辺の立ち寄り処

●とうきょうふじびじゅつかん
東京富士美術館

ルネサンスから現代に至るまでの各国の絵画・版画・写真・彫刻など、幅広いジャンルの美術作品を約3万点収蔵。油彩画や写真のコレクションが充実し、各種特別展も開催されます。

☎042-691-4511

🕒10時～17時

(16時30分受付終了)(月曜日)

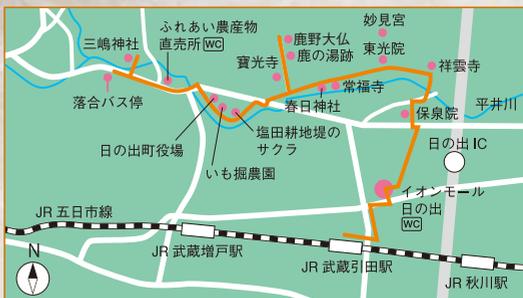


民俗芸能が行われる寺社を散策

民俗芸能ウォーキングコース



日の出町で民俗芸能が行われる寺社などをめぐ
るコース。保泉院の迫力ある閻魔様をはじめとする
文化財や、ふれあい農産物直売所で地元農産物にも
触られます。9月29日に近い土曜・日曜には春日
神社と八幡神社で例大祭があり、宿通りでの「山
車の競合い」や下平地区での「鳳凰の舞」の演舞
が行われます。8月の第2土曜日には、三嶋神社で
玉の内の獅子舞(風祭獅子舞)の演舞も行われま
す。それぞれの時期に合わせ、生の民俗芸能に触
れる散策もおおすすめです。



周辺の立ち寄り処

●えんたくさんほうこうじ ろくやだいぶつ
塩澤山寶光寺 鹿野大仏

青銅製の大仏は山形鑄物で有名な山形市内の鑄造業者が1,000年前の技術を用い、数多くの匠たちの手により平成30年に完成。本体の高さは12m。約11.3mの鎌倉の大仏を上回ります。

☎042-597-0711(秋川霊園管理事務所)

🕒9時～16時30分



●常福寺は多摩八十八ヶ所の第56番札所。●春日神社の鳳凰の舞は国の重要無形民俗文化財。
●参道の階段の真ん中に二宮金次郎像がある東光院の鐘楼。●極彩色の七星殿がある妙見宮。



①十二番目に鎮座する大日如来。②青銅で作られたお釈迦様は二番目に鎮座。③登り始めてすぐに現れる十三仏巡拝入口のアーチ。



※JR武蔵五日市駅から「数馬」行きバスで約30分、「吉祥滝」バス停で下車。
 ※「自然公園」についてはP.44を参照ください。

檜原村

十三仏を巡礼しながら戦国期の山城跡へ

じゅうさんぶつ ひのはら

十三仏・檜原城址めぐり

檜原城の築城や城主については不明な点が多いものの、戦国期に武田軍の侵攻に備えて築かれたと考えられています。檜原村役場のそばにある吉祥寺背後の山上に城跡が残っています。登山ルートは十三仏拝道となり、急斜面に点在する仏像をめぐりながら標高449mの吉祥寺裏山に登ることになります。十三仏は石像・赤銅・青銅・木彫像など種類も多く、その様々な表情はまるで戦国時代の争いを鎮魂しているかのようです。山麓から山頂まで^{たてぼり}堅堀が確認でき、城跡には階段状に削平した^{さくへい}郭が残っています。



周辺の立ち寄り処

●ひのはらむらおいきこうりゅうセンター 檜原村地域交流センター

檜原村地域交流センターは1階に観光協会の案内所があり、観光情報や宿情報などを紹介しています。2階の集会室では「森の学校」という体験教室が行われています。

☎042-598-0069

🕒9時～16時30分(年末年始休)



奥多摩むかし道

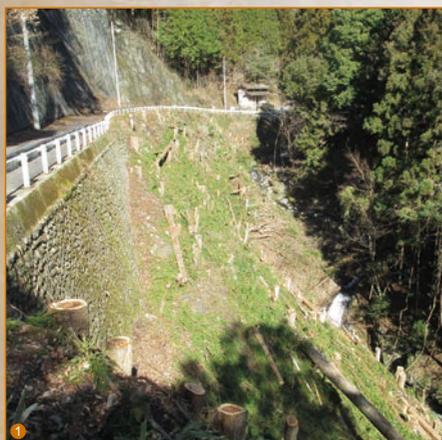
奥多摩むかし道は、JR奥多摩駅前から奥多摩湖までの旧青梅街道を歩く約9kmの散策コース。旧街道のため、峠や橋のためには昔からの信仰を伝える道祖神や馬頭観音などが今も残り、当時の面影をしのばせます。何よりも、自然に溶け込むような集落のたたずまいと、2カ所のつり橋から見た渓谷の美しさが大きな魅力。巨木や「不動の上滝」という小さな滝も現れ、春の新緑や秋の紅葉の景観はひととき見事です。コース付近を路線バスが通っているので、アクセスも申し分ありません。



周辺の立ち寄り処

●おくたまこ 奥多摩湖

奥多摩町のシンボルである奥多摩湖。湖畔には様々な見どころや観光施設があります。周囲の山稜を映す湖面は静寂に満ち、桜、新緑、紅葉と四季を鮮やかに演出します。



1



※「自然公園」についてはP.44をご参照ください。



2

① 不動の上滝付近の道。伐採整備により視界も開け明るくなっている。② 散策路のすぐそばには小河内ダム建設時の鉄道の軌道跡が。③ ゴール地点となる奥多摩湖周辺の紅葉。



3

おさえておきたい

多摩6エリア

食事・お土産・特産品

自然のなかでいただく食事はとびっきりの美味しさ。
お土産だって特産品だって、いっぱいあります。
さあ、出かける前に、じっくりチェック!



まず立ち寄りしたい!

道の駅&物産館

八王子

東京都ではじめての道の駅

八王子滝山

東京都初の道の駅には地元の物産品が豊富に取り揃えられています。地元産の新鮮な野菜等を販売する農産物直売所をはじめ、八王子の銘菓を集めたコーナーも人気。八王子滝山のオリジナル商品も数多く、施設内はいつも活気に満ちています。車で出かけた際には立ち寄りておきたい施設です。

☎042-696-1201

🕒9時~21時(年中無休※施設内一部店舗を除く)



日の出町

日の出産の野菜はここでゲット!

ふれあい農産物直売所



地元産の安全・安心な採れたて野菜が並んでいます。特にトマトはハウス栽培によって、ほぼ一年中店頭に並ぶ人気商品。夏はブルーベリーも有名です。原木栽培のしいたけも人気です。

☎042-597-0010

🕒9時~17時(年末年始休)

あきる野市

新鮮野菜を持ち帰ろう

秋川ファーマーズセンター



秋川ファーマーズセンターは都内最大級の農産物直売所。あきる野市秋川地区で採れたばかりの新鮮野菜の品々が、たっぶり並べられています。また、植木・盆栽コーナーや新鮮な野菜を使ったパーベキューコーナーも併設されています。

☎042-559-1600

🕒9時~17時(年末年始休)





椛原村 **じゃがいも焼酎**

椛原村で収穫したじゃがいもで醸造した焼酎。村内の酒販店で販売されています。じゃがいものほのかな香りとマイルドな口当たりが特徴。写真右側は特製の手ぬぐいで包装したもので、贈答用として人気です。



椛原村 **ゆずワイン**

秋になると、椛原村はゆずの豊かな香りに包まれ、村特産のゆずを原料にしたワインが、村内の酒販店で販売されます。すっきり爽やかな甘めの味わいが特徴で、このワインを使ったカクテルも楽しめます。

このエリアならではのお酒を堪能

東京都認定の高級ブランド黒毛和牛

あきる野市 **秋川牛**

岩手県産の元牛を20カ月もの間、手塩にかけて育てた黒毛和牛。やわらかくてしつこくなく、味わい深いと評判です。



あきる野市 / 奥多摩町他 **鮎**

清流の恵みの女王ともいうべき鮎。塩焼きでいただきます。ヤマメの刺身も見逃せません!



清流ならでは的美味を堪能

奥多摩町

わさび&各種わさび漬

江戸時代末期頃から始められた奥多摩町のわさび栽培。マイルドな味わいで、わさび漬へも各種あります。



あきる野市の特産野菜

のらぼう菜

アブラナ科の一種で、収穫期は2月から4月まで。おひたし、胡麻和え、天ぷらなどに最適。



秋川とうもろこし

甘みが強く、ひとつひとつの粒が大きいのが特徴。秋川ファーマーズセンターでは、7月に「とうもろこしまつり」が行われる予定です。



八王子市 **歴史と伝統の手づくり品**

八王子織物

八王子市は「桑の都」とも呼ばれ、古くから養蚕や織物が盛んな街。八王子織物は400年以上の歴史を持ち、その伝統と技を今に受け継ぎながら、主にシルクを使ったネクタイ、ストール、マフラー、バッグなどが作られています。シルクの織り地は光沢が美しく、高い評価を集めています。



八王子織物工業組合が運営するショップがJR、京王八王子駅よりバス10分「織物組合前」バス停前の「ベネック」。品揃えが豊富です。

⑩10時～
17時30分、
(水・日曜日休)





八王子市

八王子ラーメン

醤油ベースに、刻みタマネギ、表面を油が覆っている、地元八王子で子どもからお年寄りまで愛されるラーメン。市内の多くの店舗で食べます。

日の出町

ひので赤うどん

地元産の完熟もぎたての日の出トマトを使ったユニークなうどん。他に、中華風やパスタタイプもあります。



檜原村

じゃがバーガー

パンズの代わりに檜原村産じゃがいもを焼き上げ、中に豚バラ肉とコールスローが入った一品。



八王子市

ナポリタン日本一の街 八王子を目指して!

八王子ナポリタン

八王子ラーメンを基に、たっぷりの刻み玉ネギと地元食材を合わせて使う事を定義とした新ご当地グルメ。市内30店以上の店で個性豊かなナポリタンが楽しめます! 目指すはナポリタン日本一の街です。



魅力いっぱい! B級グルメ

青梅市

TOKYO-X 肉うどん

青梅畜産センターで開発されたブランド豚「TOKYO-X」の肉をうどんの中に入れた逸品。第1回大摩B級グルメでゴールドグランプリを受賞しました!



奥多摩町

わさび丸ごと根っ辛うどん

奥多摩産の擦りおろしわさび&刻んだわさび菜にカツオブシが入ったうどん。素朴な刺激が快感!

あきる野市

だんべえ汁

キッコゴ醤油や秋川牛など、あきる野市の厳選食材に加え、江戸東京野菜のひとつ「のらぼう菜」も入った、具沢山のすいとん。



スイーツ&お土産

日の出町 ひのでちゃんねぎラー油

2019年1月に登場した「ひので肝要の里」オリジナル商品。日の出町産のネギとピリッと辛味のきいたラー油を合わせた一品で、ふんだんに入ったネギのシャキシャキ感が特徴です。ご飯はもちろん、豆腐や唐揚げ等自分好みに使えると評判。パッケージは町のキャラクターひのでちゃん!



日の出町 他

くんせいナッツ

多摩産材の桜チップを100%使ったくんせいナッツは、お酒のお供にぴったり。カシュー・ピスタチオ・そら豆などのナッツ類や、柿の種の燻製も。日の出町にある「大多摩うまいもの館」で販売しています。



八王子市 高尾山名物天狗焼

高尾山名物といえば、なんといっても山上のケーブルカー高尾山駅前で販売されている天狗焼。周りにはカリッとした香ばしい生地で、中身はモチモチとした甘さ控えめの黒豆あん。アツアツを食べましょう。

奥多摩町 わさびジェラート

奥多摩特産品のわさびが入ったジェラート。濃厚なミルクのジェラートとピリッとした生わさびがハーモニーを奏でます。



檜原村

じゃがいもアイス

檜原村特産のじゃがいもを100%使用したアイス。シャーベットみたいなサクザクした食感も魅力です。



里山ならではの魅惑の逸品



日の出町 くんせいチーズ

「大多摩うまいもの館」で一番人気のオリジナル商品。天然桜のチップを贅沢に使用し一つひとつ手作りにしています。くんせいチーズは常温保存が可能で、お土産にも重宝します。

檜原村 じゃがいもクッキー



檜原村で栽培されるじゃがいもを生地に練り込んだサクサクのクッキーです。添加物不使用なので、とても優しい味でほんのり塩味が口の中に広がります。

あきる野市 多摩産材に触れながら森を育てる一員になろう

東京の木 多摩産材モデルハウス

多摩産材モデルハウスは、地元旬食材を使用した本格椀物を提供する「椀ものや木のか(このか)」としても利用されており、見学のみの方でも歓迎されます。併設している「素木家(そげくや)」では、多摩産材で作られた家具や木工品も取り扱っており、実際に購入することができます。

素木家

☎042-596-5814
 開10時~16時(水曜・毎月26日休)

椀ものや木のか

☎042-596-6077
 開店時:11時30分~15時
 夕席:17時30分~21時
 (水曜・毎月26日休)

秋川溪谷戸倉体験研修センター

戸倉しろやまテラス

139年の歴史をもって閉校した、あきる野市立戸倉小学校を廃校活用する滞在型観光施設。旧校長室と職員室を改修し、多摩産材を使用した木の温もりあふれる「レストラン 食飲室」(50席)の「思い出の週替り給食プレート」がおすすめ。また、団体では多摩産材を使った二段ベッドの客室への宿泊や農業体験なども可能です。



☎042-595-1234
 開10時~17時・レストランは11時30分~14時
 (火曜休・祝日の場合は翌日・7月21日~8月31日は無休)



豊かな自然環境を活かした「自然公園」

自然公園とは、優れた美しい自然の風景地を保護していくとともに、その中で自然に親しみ、野外レクリエーションを楽しむことができるよう指定された公園です。自然公園法に基づき、国立公園・国定公園・都道府県立自然公園の3種類に分けられています。

自然環境に即して生きている様々な野生生物や、その土地の風土などが相まって作られているかけがえのない自然風景地を保護するための保護計画と、自然を楽しんでもらうための利用計画によって、自然公園は管理されています。

多摩地域の自然公園

多摩地域には国立公園が1つ・国定公園が1つ・都立自然公園が6つあり、美しい眺望やレクリエーションの場として多くの人々に親しまれています。

国立公園

我が国の自然風景を代表するに足りる傑出した自然の風景地。環境大臣が指定。

国定公園

国立公園に準ずる優れた自然の風景地。環境大臣が指定。

都立自然公園

優れた自然の風景地であって、都道府県が指定。



もみじの里を目指して!

檜原村^{へんげり}人里地区の語源は、「人が住める場所」だそうです。そんな人里地区で今、地域の方々が、100年後にも人里に人が住み、自然を活かした観光や住民との交流などができる「もみじの里」を目指して、もみじの苗を植える活動を行っています。

例年、もみじが見ごろを迎える11月中旬頃には、もみじ祭りが開かれており、夜のライトアップも好評です。今後さらにもみじが増え、私たちを楽しませてくれるでしょう。

人里の魅力は、もみじだけではなく、桜が見ごろとなる4月中旬には、さくら祭りが開かれます。夜はライトアップも行われ、その幻想的な姿は息をのむ美しさです。



人里のもみじ



人里の桜





青梅市



中旬～ 5月上旬 塩船観音つつじまつり
塩船観音寺

2日・3日 青梅大祭 JR青梅駅前旧青梅街道

3日 火渡り荒行 塩船観音寺

8日 武蔵御嶽神社 日の出祭 御岳平～武蔵御嶽神社

下旬～ 6月下旬 吹上花しょうぶまつり 吹上しょうぶ公園

下旬 蛍を見る夕べ 成木川沿い



中旬 青梅朝顔市 JR青梅駅周辺

中旬～ 9月中旬 レンゲショウマまつり 御岳山



第1土曜日 青梅市納涼花火大会
永山公園グラウンド



上旬 カンタンをきく会 御岳山



中旬～ 11月中旬 御岳山天空もみじまつり
御岳山

下旬～ 11月下旬 みたけ渓谷秋色まつり 御岳渓谷

上旬 青梅産業観光まつり 永山公園グラウンド

8日～24日(予定) 御岳渓谷ライトアップ 御岳渓谷

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

中旬 みたけ山トレイルラン
御岳山



12日 青梅だるま市
JR青梅駅前旧青梅街道

3日 節分祭 武蔵御嶽神社、成田山清宝院 他
中旬 青梅マラソン大会
総合体育館前～奥多摩町川井



下旬～ 3月下旬 吉野梅郷梅まつり 吉野梅郷

八王子市



上旬 滝山城跡さくらまつり 滝山城跡
6日～5月26日 高尾山若葉まつり 高尾山

20日・21日(予定) 花と緑のまちづくりフェア 西放射線ユーロード

3日～6日 新緑祭
タヤけ小やけふれあいの里



8日～23日 ホタルの夕べ
タヤけ小やけふれあいの里

6日・7日(予定) 八王子・夏の風物市 西放射線ユーロード

27日 八王子花火大会
ダイワハウススタジアム八王子



1日～12日 セタまつり
タヤけ小やけふれあいの里



2日～4日 八王子まつり
JR八王子駅周辺



1日・2日 踊れ西八夏まつり
JR西八王子駅北口周辺



19日・20日(予定) 八王子メッセ「街道市」
西放射線ユーロード



1日～30日 高尾山もみじまつり 高尾山



16日・17日 八王子いちよう祭り
追分町交差点～裏高尾町



10日 ふれあいの里まつり
タヤけ小やけふれあいの里

下旬 TOKYO八峰マウンテントレイル
陣馬・高尾山周辺



3日 節分会
高尾山薬王院、子安神社、八幡八雲神社、天海山雲龍寺 他

中旬 全関東八王子夢街道駅伝競走大会
JR八王子駅北口スタート

9日・10日(予定) 高尾梅郷梅まつり
高尾梅郷各梅林



30日～4月14日(予定) 花まつり 塔やけ小やけふれあいの里

イベントガイド

日の出町

檜原村

奥多摩町

八王子市

青梅市

あきる野市



日の出町

上旬～中旬	桜まつり 町民グラウンド	
15日に近い日曜日	長井八坂神社祭礼 長井八坂神社	
中旬～5月初旬	竹の子祭り 町内各所	
3日	妙見宮例大祭 妙見宮	
最終土曜日	ひので夏まつり 平井中学校校庭	
第2土曜日	玉の内獅子舞 三嶋神社	
旧盆に近い日曜日	双盤念仏 西徳寺	
29日に近い土・日曜日	平井のまつり 春日神社、八幡神社	
上旬～11月上旬	いも掘り いも掘り農園	
中旬	観光&物産フェア イオンモール日の出	
上旬	産業まつり 町民グラウンド	
下旬～12月下旬	大久野イルミネーション 秋川街道沿い	
26日	平井市 平井地区	
1日	元旦ご来光 日の出山・麻生山・白山神社・妙見宮	
第3日曜日	秋川不動尊火渡り 西福寺	
下旬	伊奈澤天神社祭礼 伊奈澤天神社	
下旬	幸神社祭礼 幸神社	

あきる野市

21日・22日	木造伝阿弥陀三尊像 御開帳 大悲願寺	
上旬	アユ解禁 秋川流域	
30日	水無月祓 阿伎留神社	
下旬	あきる野映画祭 五日市会館	
上旬	あきる野夏まつり JR秋川駅北口周辺	
中旬	小和田花火大会 小和田地区	
下旬	ヨルイチ JR武蔵五日市駅前から小中野交差点	
8日・9日	二宮神社秋季例大祭 二宮神社	
中旬	正一位岩走神社例大祭 正一位岩走神社	
28日～30日	阿伎留神社例大祭 阿伎留神社	
上旬	日本山岳耐久レース ハゼツネCUP 金比羅山など	
上旬	あきる野市産業祭 都立秋留台公園	
11月下旬～12月下旬	Akiruno Winter Festival 秋川駅北口ロータリー、秋留広場など	
1日～3日	武蔵五日市七福神 五日市地区	
10日前後	どんど焼き 秋川平井川の河原各所	
3日	節分祭/節分会 二宮神社、阿伎留神社、大悲願寺	
上旬～3月上旬	秋川溪谷雛めぐり JR武蔵五日市駅から小中野交差点	
上旬	ヤマメ・マス解禁 秋川流域	
下旬	のらぼうまつり 子生神社	

※イベント情報は2019年1月時点でのものです。



Event Guide!!

多摩6エリア

奥多摩町

29日	奥多摩セラビーウォーク 奥多摩むかし道	
29日	小丹波のおはやし 奥多摩町小丹波	
5日	八雲神社獅子舞 川井八雲神社	
第2日曜日の前日	奥多摩納涼花火大会 奥多摩駅周辺	
上旬～9月中旬	町内各所で獅子舞 奥多摩町内	
第2日曜日	鹿島踊り 小河内神社	
		
中旬	山のふるさと村音楽祭 山のふるさと村	
下旬～11月上旬	奥多摩ふれあいまつり 奥多摩総合運動公園	
5日前後	川野の車人形 川野生活館	

4月
5月
6月
7月
8月
9月
10月
11月
12月
1月
2月
3月

檜原村

第2土曜日 末～5月上旬の土日	大嶽神社例大祭 大嶽神社 春の人里の市 人里休暇村(人里地区)	
3日	春日神社例大祭 春日神社	
		
17日・18日	弘沢の滝ふるさと夏まつり 弘沢の滝	
最終土曜日	湯久保獅子舞 湯久保自治会館	
最終土曜日	榎里獅子舞 榎里コミュニティセンター	
第1土曜日	下元郷獅子舞 下元郷地区	
第1土曜日 中旬(隔年)	小沢式三番 小沢コミュニティセンター 笹野式三番 神明社	
中旬	柏木野神代神楽 柏木野自治会館	
中旬	上元郷神田囃子/本宿神田囃子 春日神社	
中旬	下川乗獅子舞 下川乗自治会館	
中旬	人里獅子舞 人里コミュニティセンター	
第2土曜日	藤倉獅子舞 藤倉地区	
第2日曜日	数馬太神楽/数馬獅子舞 九頭龍神社	
11月上旬の土・日曜日	秋の人里の市 人里休暇村(人里地区)	
下旬～3月	弘沢の滝冬まつり 弘沢の滝	
末～2月上旬の日曜日	ほっこり市 四季の里駐車場	
1日～2日 中旬	御とう神事 春日神社 下元郷重松囃子 下元郷地区	

※イベント情報は2019年1月時点でのものです。

多摩6エリア アクセスガイド

TAMA 6 area
Access Guide!!



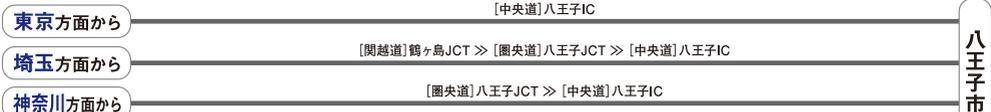
交通機関の お問い合わせ先	●西東京バス 楢原営業所	☎ 042-623-1365	●JR東日本お問い合わせセンター	☎ 050-2016-1600
	五日市営業所	☎ 042-596-1611	●京王お客さまセンター	☎ 042-357-6161
	氷川車庫	☎ 0428-83-2126	●西武鉄道お客さまセンター	☎ 04-2996-2888
	恩方営業所	☎ 042-650-6660	●都営バス 早稲田自動車営業所 青梅支所	☎ 0428-23-0288
	青梅営業所	☎ 0428-32-0621		

●電車でのアクセス



※JR新宿駅→八王子駅＝中央特快で約40分 京王新宿駅→京王八王子駅＝特急で約42分
 ※高尾山へは京王線高尾山口駅を利用

●車でのアクセス



※高尾へは[圏央道]高尾山ICを利用(中央道からも接続)

八王子市へのアクセス

八王子駅

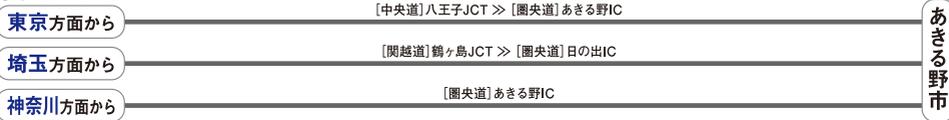
八王子市

あきる野市へのアクセス

●電車でのアクセス



●車でのアクセス

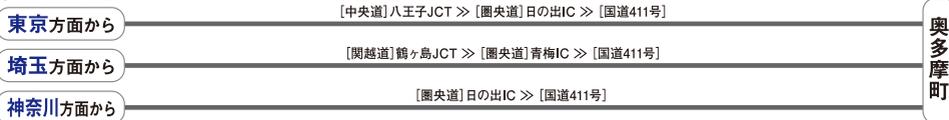


奥多摩町へのアクセス

●電車でのアクセス

- 青梅市へのアクセスを参照
- JR[青梅線]青梅駅から乗継 >> [JR青梅線]奥多摩駅

●車でのアクセス

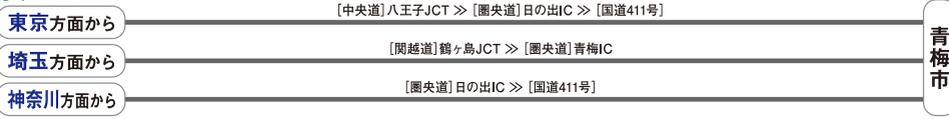


青梅市へのアクセス

●電車でのアクセス



●車でのアクセス

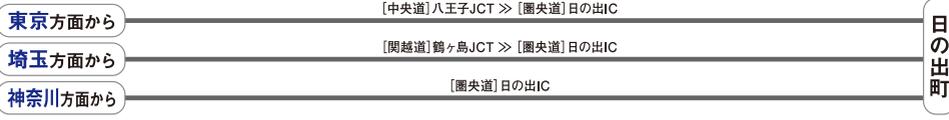


日の出町へのアクセス

●電車でのアクセス

- あきる野市/青梅市へのアクセスを参照
- JR[五日市線]秋川駅・武蔵五日市駅から西東京バス >> 日の出町各エリアへ
- JR[青梅線]福生駅から西東京バス >> 日の出町各エリアへ

●車でのアクセス

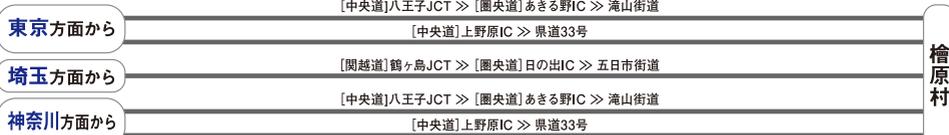


檜原村へのアクセス

●電車でのアクセス

- あきる野市/青梅市へのアクセスを参照
- JR[五日市線]武蔵五日市駅から西東京バス >> 檜原村各エリアへ

●車でのアクセス



癒しの郷 多摩6エリア

観光協会&掲載施設 お問い合わせ先

八王子市

(公社)八王子観光コンベンション協会 ☎042-643-3115	〒192-0083 東京都八王子市旭町10-2 TCビル5F http://www.hkc.or.jp/
八王子市産業振興部観光課 ☎042-620-7378	〒192-8501 東京都八王子市元本郷町3-24-1 http://www.city.hachioji.tokyo.jp/index.html
高尾森林ふれあい推進センター ☎042-663-6689	〒193-0844 東京都八王子市高尾町2438-1 http://www.rinya.maff.go.jp/kanto/takao/
夕やけ小やけふれあいの里 ☎042-652-3072	〒192-0156 東京都八王子市上恩方町2030 http://www.yuyakekoyake.jp/
東京富士美術館 ☎042-691-4511	〒192-0016 東京都八王子市谷野町492-1 http://www.fujibi.or.jp/
道の駅 八王子滝山 ☎042-696-1201	〒192-0011 東京都八王子市滝山町1-592-2 http://www.michinoeki-hachioji.net/
八王子織物工業組合ベネック ☎042-626-0891	〒192-0053 東京都八王子市八幡町11-2 http://www.hachioji-orimono.jp/

青梅市

(一社)青梅市観光協会 ☎0428-24-2481	〒198-0042 東京都青梅市東青梅1-2-5 東青梅センタービル3F http://www.omekanko.gr.jp/home/index.php
青梅市経済スポーツ部商工観光課 ☎0428-22-1111(代表)	〒198-8701 東京都青梅市東青梅1-11-1 http://www.city.ome.tokyo.jp/
花木園 ☎0428-22-1111(代表)	〒198-0003 東京都青梅市小曾木4丁目2615-1 http://www.city.ome.tokyo.jp/koen/kabokuen.html
岩蔵温泉 ☎0428-24-2481(青梅市観光協会)	〒198-0083 東京都青梅市小曾木 http://iwakuraonsen.jp/
青梅石上温泉清流の宿おくたま路 ☎0428-78-9711	〒198-0171 東京都青梅市二俣尾2-371 http://www.tokyo-okutamaji.jp/
金剛寺 ☎0428-20-0011 またはeメール:ome-2481@omekanko.gr.jp(青梅観光案内所)	〒198-0087 東京都青梅市天ヶ瀬町1032
塩船観音寺 ☎0428-22-6677	〒198-0011 東京都青梅市塩船194 http://www.shiofunekannonji.or.jp/
清流ガーデン 澤乃井園 ☎0428-78-8210	〒198-0172 東京都青梅市沢井2-770 http://www.sawano-i-sake.com/service/sawanoien
河辺温泉 梅の湯 ☎0428-20-1026	〒198-0036 東京都青梅市河辺町10-8-1 河辺タウンビルB5・6階 http://www.kabeonsen-umenoyu.com/
吹上しょうぶ公園 ☎0428-22-1111(代表)	〒198-0015 東京都青梅市吹上425
青梅きもの博物館 ☎0428-76-2019	〒198-0063 東京都青梅市梅郷4-629 http://www.omekimono.jp/

あきる野市

あきる野市環境経済部観光まちづくり推進課 ☎042-558-1111(代表)	〒197-0814 東京都あきる野市二宮350 http://www.city.akiruno.tokyo.jp/
同 秋川渓谷観光係 ☎042-595-1135	〒190-0164 東京都あきる野市五日市411
大岳鍾乳洞 ☎042-596-4201	〒190-0171 東京都あきる野市養沢1587
五柱神社	〒190-0171 東京都あきる野市養沢1392
三ツ合鍾乳洞 ☎042-596-4225	〒190-0171 東京都あきる野市養沢1075
光蔵寺	〒190-0173 東京都あきる野市戸倉328
秋川渓谷 瀬音の湯 ☎042-595-2614	〒190-0174 東京都あきる野市乙津565 http://www.seotonoyu.jp/
養沢苔庵coquea ☎070-4131-1076	〒190-0171 東京都あきる野市養沢1134-イ http://mokadocos.com/coquea/
健康自然工房 養蜂園 ☎042-519-9327	〒190-0143 東京都あきる野市上ノ台37-3 http://88838.net/
あきる野 ふるさと工房 ☎042-596-6000	〒190-0174 東京都あきる野市乙津671 http://akiruno-furusatokobo.a.la9.jp/
乙津花の里 ☎042-558-1111(代表)	〒190-0174 東京都あきる野市乙津 http://www.city.akiruno.tokyo.jp/0000001426.html
徳雲院	〒190-0174 東京都あきる野市乙津511

観光協会&掲載施設 お問い合わせ先

あきる野市

秋川ファーマーズセンター ☎042-559-1600	〒197-0814 東京都あきる野市二宮811 http://www.ja-akigawa.or.jp/farmers2.html
秋川木材協同組合 ☎042-596-0037	〒190-0163 東京都あきる野市館谷223-10 http://www.akigawamokuzai.or.jp
東京裏山ベース ☎050-1417-6751	〒190-0163 東京都あきる野市館谷219-7 http://www.ura-yama.com

日の出町

日の出町観光協会 ☎042-588-5883	〒190-0181 東京都西多摩郡日の出町大久野17-2 https://www.hinodekanko.jp/
日の出町産業観光課 ☎042-597-0511(代表)	〒190-0192 東京都西多摩郡日の出町平井2780 http://www.town.hinode.tokyo.jp/
つるつる温泉 ☎042-597-1126	〒190-0181 東京都西多摩郡日の出町大久野4718 http://www.gws.ne.jp/home/onsen/
東雲山荘 ☎042-597-0501(日の出町シルバー人材センター)	〒190-0181 東京都西多摩郡日の出町大久野4863-1
肝要の里 ☎042-597-5290	〒190-0181 東京都西多摩郡日の出町大久野4089 http://www.gws.ne.jp/home/kanyou/
hinode washi info@hinodewashi.tokyo	〒190-0181 東京都西多摩郡日の出町大久野6436 http://hinodewashi.tokyo
塩澤山寶光寺 鹿野大仏 ☎042-597-0711	〒190-0182 東京都西多摩郡日の出町平井3392 https://entakuzan-houkouji.or.jp/
日の出町ふれあい農産物直売所 ☎042-597-0010	〒190-0181 東京都西多摩郡日の出町大久野17-2 http://www.ja-akigawa.or.jp/farmers4.html

檜原村

(一社) 檜原村観光協会 ☎042-598-0069	〒190-0212 東京都西多摩郡檜原村403 http://hinohara-kankou.jp/
檜原村産業環境課 ☎042-598-1011(代表)	〒190-0212 東京都西多摩郡檜原村467-1 http://www.vill.hinohara.tokyo.jp/
檜原村郷土資料館 ☎042-598-0880	〒190-0211 東京都西多摩郡檜原村3221 http://www.vill.hinohara.tokyo.jp/0000000019.html
檜原温泉センター数馬の湯 ☎042-598-6789	〒190-0221 東京都西多摩郡檜原村2430 http://kazumanoyu.net/
檜原都民の森 ☎042-598-6006	〒190-0221 東京都西多摩郡檜原村7146 http://www.hinohara-mori.jp/
檜原村地域交流センター ☎042-598-0069((一社) 檜原村観光協会)	〒190-0212 東京都西多摩郡檜原村403
ひのはらいどレンタサイクル ☎080-4175-3196(一般社団法人 檜原村観光協会 ひのはらいどレンタサイクル事務局)	〒190-0200 東京都西多摩郡檜原村5943 http://www.hinoharide.tokyo/rental/
染工房 シゲタ ☎042-598-4500	〒190-0200 東京都西多摩郡檜原村1838 http://www.kobo-shigeta.com/

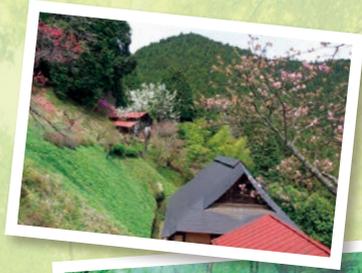
奥多摩町

(一社) 奥多摩観光協会 ☎0428-83-2152	〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町氷川210 http://www.okutama.gr.jp/
奥多摩町観光産業課 ☎0428-83-2295	〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町氷川215-6 http://www.town.okutama.tokyo.jp/
日原鍾乳洞 ☎0428-83-8491	〒198-0211 東京都西多摩郡奥多摩町日原1052 http://www.nippara.com/
奥氷川神社	〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町氷川178
日原森林館 ☎0428-83-3300	〒198-0211 東京都西多摩郡奥多摩町日原819 http://www.kyoju.jp/
もえぎの湯 ☎0428-82-7770	〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町氷川119-1 http://www.okutamas.co.jp/moegi/
奥多摩都民の森 ☎0428-83-3631	〒198-0222 東京都西多摩郡奥多摩町境654 http://www.tomin-no-mori.jp/
奥多摩ビクターセンター ☎0428-83-2037	〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町氷川171-1 https://www.tokyo-park.or.jp/nature/okutama/
山のふるさと村 ☎0428-86-2551	〒198-0225 東京都西多摩郡奥多摩町川野1740 http://www.yamafuru.com/
レンタサイクルトレッキング ☎0428-74-9091	〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町氷川197 http://trekking.jp/

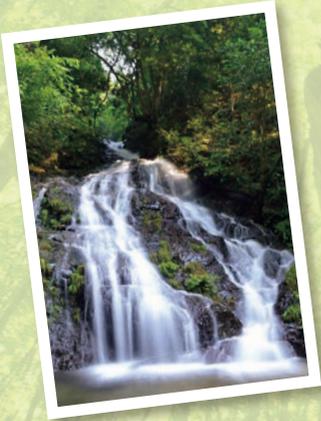
東京都環境局 (P.44掲載の自然公園について)

自然環境部環境課自然公園担当
☎03-5388-3508

〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1



癒しの郷 **多摩**



登録番号 (30) 290

東京都産業労働局観光部振興課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿 2-8-1

☎03-5320-4767 (直通)

R70

当誌は、フル配合率70%再生紙を使用
2019年3月発行