

奥多摩 +ING



TAKE FREE

人と自然、アクティビティがつながるまち



奥多摩町総合観光パンフレット



+ING

奥多摩からはじめよう

圧倒的な存在感でありながら、
懐深い優しさをたたえ、
いつでも訪れる者を豊かな時へ誘ってくれる
奥多摩の大自然。
ここにしか無い出会い、この地だから育まれた命の輝きに
心ときめく瞬間がきっとある。
さあ、奥多摩の全てを五感で感じる旅へ出かけよう。



奥多摩 +ING



CONTENTS

春

SPRING



P05~

出発地点は奥多摩駅。
新緑の風をカラダで感じる、
トレランの旅へ。

TRAIL RUNNING

P11~
アウトドア本番の季節。
自然に身を委ねて
思いっきり遊ぼう。

CANYONING



夏

SUMMER

秋

AUTUMN



P17~

木々が美しく色付くころ、
初心者も上級者も
奥多摩登山でリフレッシュ！

MOUNTAIN CLIMBING

P23~
冬キャンプへ行こう！
かけがえない宝物は
大自然からのごほうび。

STARRY SKY CAMPING



冬

WINTER

P26-27 奥多摩の登山

P28-31 奥多摩の体験

P32-35 奥多摩を知ろう！「文化財・郷土芸能」

P36-41 奥多摩町で暮らす

P42-43 奥多摩わさび

P44 奥多摩逸品

P45 奥多摩土産

P46-47 アクセスガイド・イエローページ



+ING

爽やかな風に包まれて、
春の奥多摩は深呼吸したくなる。

新しい生命の息吹に満ちあふれる春。
自然いっぱいの奥多摩に軽装で出かけて、
花と緑のフレッシュなエネルギーを
たくさんもらいに行こう！

art.六ッ石山



大自然の1ピースとなって、 さあ、山を駆け抜けよう！

アップダウンのある山の中を駆け抜けるトレイルランニングは、近年国内のランナーが急激に増えている人気のスポーツの一つだ。山を“走る”ことで、自分が野生動物にでもなったかのような大自然との濃密な一体感を味わえる。また、景色が単調ではなく、標高差によって木や植物、生息している動物や鳥の種類が変化していくのを見たり、季節によっても変わる山の表情を感じながら走るのは楽しい。山頂ではご褒美の絶景が待っている。

奥多摩にはトレイルランを楽しめるスポットがいくつもあり、電車やバスを降りてすぐに山に入れることや、日帰りできる手軽さから都心のランナーの注目度も高い。今回向かったのは奥多摩駅をスタートして走ること約1時間半の六ッ石山だ。途中羽黒山の脇

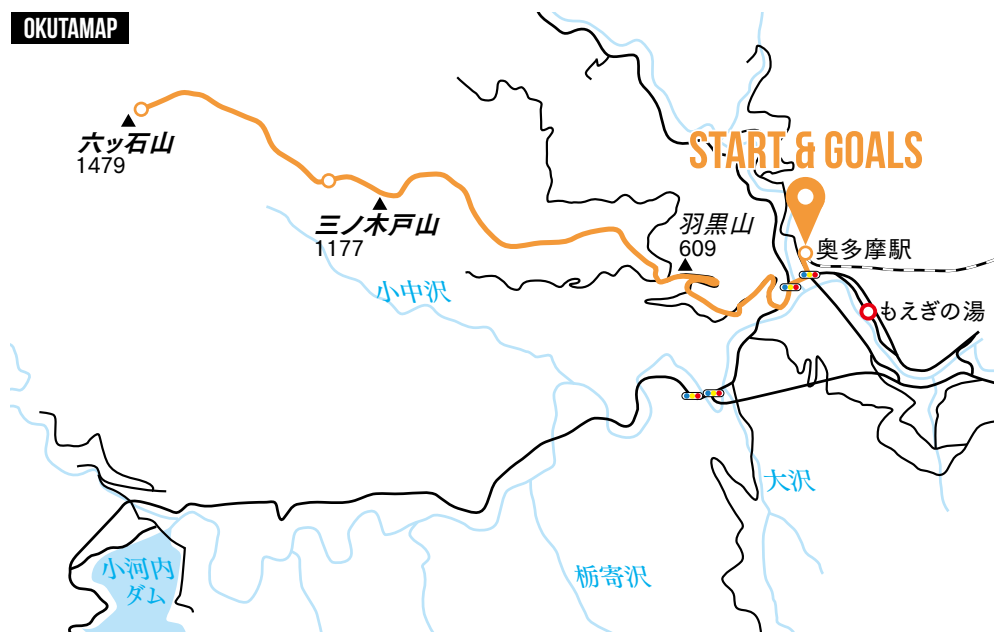


山道の途中でかわいらしいお地藏様を発見！このお地藏様にはどんな物語や由来が秘められているんだろう、と思いを巡らせる。こういうサプライズはトレランの醍醐味の一つ。



沢を渡る木の橋があったり、ちょっと神社に立ち寄って手を合わせたり。天に向かって真っすぐ伸びる杉林を抜けると景観がパッと開けたり。自然の景色は決して単調ではないから面白い。





DATA ▶ 総距離 約13.5km ▶ 累積標高差 上り:約1,380m/下り:約1,380m

※コースタイムには個人差がありますので参考程度にしてください。

奥多摩駅(08:30)→トレイル入口(08:55)→三ノ木戸山(09:40)→六ッ石山(10:30)→三ノ木戸山(11:05)→トレイル入口(11:40)→奥多摩駅(12:00)



奥多摩駅



トレイル入口



稲荷神社



三ノ木戸山

古からの大自然の恵み

奥多摩温泉 もえぎの湯

日本列島最古の地層といわれる古生層から悠久の時を経て湧き出る源泉100%のもえぎの湯。多摩川の流れを眼下に眺め風の音や鳥のさえずりを聴きながらの露天風呂は格別！奥多摩の食材をふんだんに使ったお料理を楽しめる食堂や休憩所、足湯も完備している。



DATA

東京都西多摩郡奥多摩町水川119-1
営業時間 9:30～20:00(月曜定休)
tel.0428-82-7770
※季節により営業時間の変更があります。
<http://www.okutamasa.co.jp/moegi/>



を通り進んだあたりは、元々林業が盛んな地域で杉の樹林帯が続く。三ノ木戸山近くの標高1000mを超えてくるとクリやモミジの木など古からの雑木林の景色へと変化していく。さらに走り進むと岩場や急勾配が続く険しい道のりとなり、ついに六ッ石山の頂上に到着。360度雄大な山々の大パノラマが広がり、富士山も見える。頂上で味わえる達成感、充実感は格別だ。このコースは初心者でも楽しめるが、上級者はさらに先の鷹ノ巣山まで足を伸ばしても5～6時間で駅へ戻れる。奥多摩湖方面へ下山し、バスで帰ることもできる。

身軽に気軽に 走りたい時にすぐ行ける山

トレイルランでは最低限必要な装備を身に付けて走る。なるべく荷物が重くならないよう500ml程度の水、補給食、地図、カップ、長袖のアウトター、クマ鈴などを軽めのバックパックに入れしよっていく。休日の朝、短パン、Tシャツ、帽子、トレランシューズの軽装で出かけバスと電車に乗って山へ走りに行く。身も心もすっかりリフレッシュして夕方にはもう自宅、という手軽さがトレイルランの魅力の一つだ。奥多摩駅で近くの温泉に立ち寄り、ゆっくりと

疲れと汗を洗い流してから、ビールを一杯いただいてほろ酔い気分で岐路につくのも奥多摩ならではのオススメコースだ。

※充分な準備と計画を立て、マナーを守りましょう。

MOVING

QRコードからアクセスすると迫力ある奥多摩のムービーが見られます！



SPRING

奥多摩の
おすすめの
観光地♪



春の奥多摩を満喫しよう♪

奥多摩には自然豊かで古道や古刹を楽しめる
ハイキングコースがたくさんある。
春の柔らかな陽射しに包まれて
美しく咲き誇る花々を眺めながら、
気の向くままに歩いてみよう。

奥多摩湖

首都圏のオアシスとして親しまれている。湖畔には歴史を今に伝える史跡が点在し、懐かしい佇まいを残す家並みにも触れることができる。四季折々の景観も美しく、春は桜を堪能できる。

DATA

東京都西多摩郡奥多摩町原
西東京バス「奥多摩湖」バス停車
無料駐車場あり

いこいの路

小河内ダムから山のふもと村まで、奥多摩湖の南岸を歩くことができる全長約12kmの遊歩道。所要時間約4時間の起伏の少ないハイキングコースで、その先の麦山浮橋まで約2km足をのばすのもおすすめ。

DATA

東京都西多摩郡奥多摩町原・川野
西東京バス「奥多摩湖」または「小河内神社」バス停車
無料駐車場あり
4月第2週の日曜日から11月末まで開放



奥多摩駅周辺ハイキングマップ

奥多摩駅周辺には気軽に散策できる「氷川渓谷遊歩道」や「セラピーロード：登計トレイル」があり、登計園地といった広場など整備されている。

20分程度の散策から、2～3時間のハイキングまで、時間やメンバーにあわせて様々なコースを選択できる。

OKUTAMAP

セラピーロード

「香りの道：登計トレイル」

日本初の森林セラピー専用の遊歩道。ウッドチップが敷き詰められ、星空浴用ベンチやヨガスペースなども整備されている。



ふれあい森林浴コース

(氷川渓谷遊歩道)

奥多摩駅から5分、多摩川と日原川の合流地点を中心に40～50分程度の散策ができる。この遊歩道の途中には「氷川小橋」「登計橋」の二つの吊り橋が架かり、川のせせらぎを聞きながら散策もできます。

ふれあい森林浴コース
セラピーロード

OKUTAMA After 奥多摩湖 氷川 エリア

美味しい食、心と体が休まる宿
奥多摩のアフターを楽しむ。

宿泊施設 ★は温泉 ☆は日帰りの出来る温泉(要連絡)

名称	連絡先	所在地
小河内荘★	tel.86-2550	原160
丹下堂★	tel.86-2235	原180
馬頭館★	tel.86-2151	川野73
Circus Outdoor TOKYO	info@circusoutdoor.com	川野290-1
玉翠荘★	tel.83-2363	氷川160
鉢の木	tel.83-2440	氷川1411
昭月堂	tel.85-8133	氷川1411
三河屋★	tel.83-2027	氷川1414
荒澤屋★	tel.83-2365	氷川1446
観光荘★	tel.83-2122	氷川1765
奥多摩湖 温泉 もえぎの湯★	tel.82-7770	氷川119-1

◎市外局番(0428)

お食事処

名称	連絡先	所在地
Café Indigo Blue	tel.85-9522	境1139
レストランカタクリの花	tel.86-2733	原5
丹下堂	tel.86-2235	原180
手打中華そばのんきや	tel.86-2533	原368-4
丸井亭	tel.86-2017	川野289
大名そば美山亭	tel.86-2253	川野292-12
手打ちそば陣屋	tel.86-2152	川野709
お食事処久亭	tel.86-2246	川野716
レストランやませみ	tel.86-2552	川野1740
鳥勝	tel.86-2038	留浦617
カフェ タンポポハウス	tel.090-2244-8172	氷川193
氷川食堂	tel.83-2401	氷川199-7
そば処 おく	tel.83-8185	氷川206
お食事と喫茶 こうらく	tel.83-3505	氷川207
ポートおくたま		氷川210
ピアカフェ パタレ	tel.85-8590	氷川212
氷川サービスステーション	tel.83-2140	氷川213
蕎麦太郎カフェ	tel.83-8160	氷川397-1
カフェクアラ	tel.83-2134	氷川702
土蔵食亭	tel.83-2027	氷川1414
カフェ&レストラン SAKA	tel.85-8155	海沢564
茶屋榎	tel.74-9083	境818

町営氷川有料駐車場

約50台収容できる大型駐車場で、料金がリーズナブルなのが魅力的。50台収容できても、夏のシーズンは大変混雑するので注意が必要。



DATA
東京都西多摩郡奥多摩町氷川703
収容台数 50台
営業時間 8:00～17:00

奥多摩駅前ステーション(レンタカー)

ご利用時に、奥多摩町の観光スポットや施設を行き先として設定し、実際に訪れるとタイムズカープラスの利用権がもらえるというサービスがある。



DATA
東京都西多摩郡奥多摩町氷川198
「奥多摩駅」改札より徒歩1分
台数 3台
<https://plus.timescar.jp/>

HIKING

奥多摩むかし道

JR奥多摩駅から奥多摩湖まで旧青梅街道をたどるハイキングコース。
古い民家や道祖神、馬頭観音などに江戸時代の面影が香る。
吊り橋から見る渓谷も魅力。
片道が約10kmのため、帰りはバス利用がおすすめ。



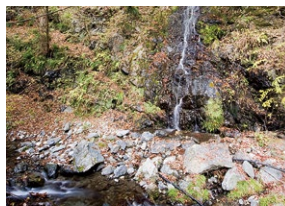
弁慶の腕ぬき岩

腕が入るほどの穴のある自然石。弁慶がぬいたものとして親しまれてきた。



白髭神社

都指定の天然記念物石灰岩大壁(断層面の露出)を側面に社殿が建っている。



不動の上滝

旧道下に不動尊が祀られてあることから、不動の上滝として人々に安らぎを与えて来た。



奥永川神社

日本武尊が東征伐の際に祀った社を起源とする神社。武蔵三氷川社の一つ奥社。

羽黒坂

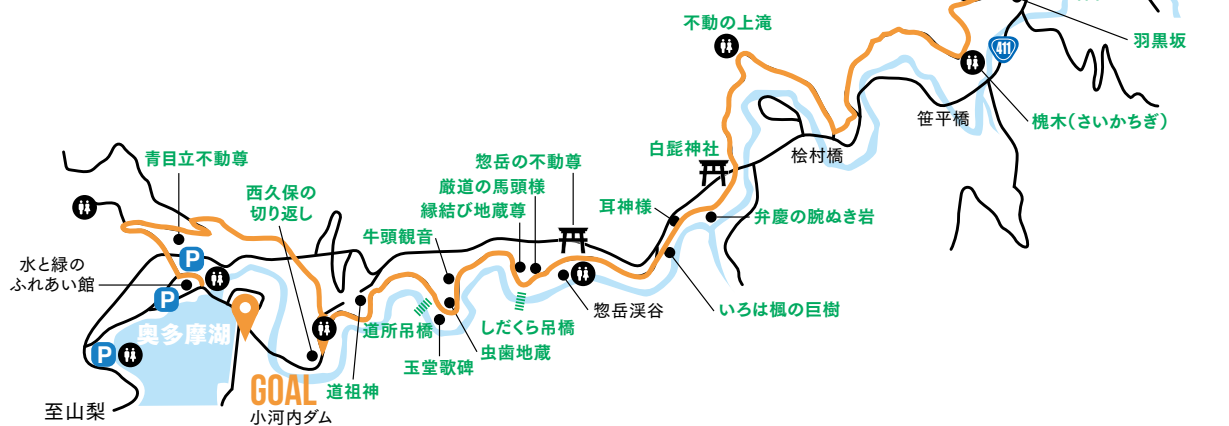
古社羽黒三田神社の神門前の坂。木炭運びの人、馬、車が苦労した所。

槐木

サイカチ(マメ科)の巨樹があり、地名の由来。羽黒坂を上り詰めた休憩場所となっている。

DATA ▶ 総距離 約10km(奥多摩駅→奥多摩湖) ▶ 所要時間 約4時間

奥多摩駅-(1分)-入口-(20分)-槐木-(17分)-桧村-(15分)-不動の上滝-(22分)-
いろは楓の巨樹-(10分)-惣岳の不動尊-(5分)-しだくら吊橋-(16分)-道所吊橋-(13分)-
西久保の切り返し-(1時間)-青目立不動尊-(16分)-小河内ダム



耳神様

医療が不自由な頃、耳垂れや耳痛の時は、穴の空いた小石を見つけここに供え祈ったという。



いろは楓の巨樹

樹齢200年(江戸末期)の巨樹が3本。11月下旬頃が紅葉の見頃。

惣岳の不動尊

明治時代、水根の法印奥平家と惣岳の奥平家によって成田不動尊が勧請され、昭和10年に現本殿・覆舎を再建。

敵道の馬頭様

人ひとりが通れるほどの狭い旧道では、多くの馬が谷へ落ちたという。そのたびに供養塔が増えていった。

緑結び地藏尊

将来のよき伴侶との結縁成就を祈願したというお地蔵様。二股の大根を供えれば恋愛成就するとされている。

牛頭観音

旧道の難所にある観音様で、牛馬の通行の無事息災を祈った観音様。

虫歯地藏

歯医者がいなかった昔は、歯痛には煎った大豆を供えて、平癒を祈ったというお地藏様。



玉堂歌碑

川合玉堂(明治6年~昭和32年)は日本画家で帝国美術院会員。短歌もよくし、歌集も残している。

道祖神

道路や旅人の守護神。石で象徴し、村境や峠、辻に座して、外から来る悪鬼邪心を防ぐ神と信仰されてきた。



青目立不動尊

修験法印の奥平家で、不動明王を祀り、悪魔退散、衆生済苦と村人を守護し、光明を与えてきた。

春

夏

秋

冬

登山

体験

文化財・郷土芸能

暮らす

特産品・ビックアップ

インフォメーション

+ING

奥多摩ブルーに染まる夏、
水と緑が心と体を癒す。

思い切って身も心も全てを
奥多摩の自然に委ねてしまおう。
その瞬間、これまで知らなかった
新しいワールドに行き着ける。

art.白丸湖



大自然の懐へダイブ！ 究極のスリルが止まらない！

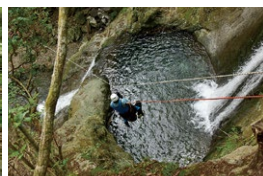
奥多摩のダイナミックな自然をまるごと直に体感できる究極のアクティビティがキャニオニングだ。

キャニオニングとは自然の渓谷を自分の身体ひとつで下っていくスポーツ。天然のウォータースライダーを滑り降りたり、岩の上から滝壺へダイブしたり、ジップラインで谷を横断したり、上級になるとロープを張って高い崖から滝壺まで下降したりする。国内ではキャニオニングを体験できる施設はまだ少ないが、キャニオンズ奥多摩は都心から約90分というアクセスの良さと、技術の高いガイドさんと楽しめる安心感から近年アウトドア好きに人気のスポットとなっている。

頭のとっぺんまで水に入ったり、途中トレッキングする場面もあるので、ウェットスーツにヘルメット、沢ブーツと



何段階ものセーフティーの手順を踏みながらガイドさんがロープをしっかりとセットしてくれるのを、高鳴る胸の鼓動を感じながら見守る。さあ、あとは足を蹴り出して出発めるのみ。自然に身を任せろ！

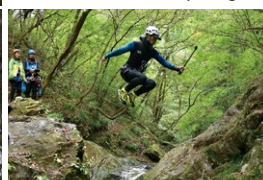


スリルと
爽快感が癖になる
最高～♪

キャニオンズ

DATA

東京都西多摩郡奥多摩町川井54-1
営業時間 8:00～17:00
tel.0428-74-9947
<https://canyons.jp/ja/tour-areas/okutama/okutama-canyoning>



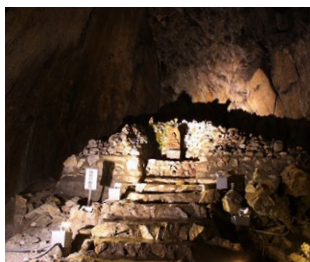
神秘と幻想の自然美 日原鍾乳洞



東京都の天然記念物に指定され、関東でも随一のスケールを誇る日原鍾乳洞。年間を通して約11℃の洞内は、夏はヒンヤリ涼しく冬は暖かい。整備された通路をたどりながら、悠久の時間が織りなす自然の神秘と幻想の世界を存分に味わえる。

DATA

東京都西多摩郡奥多摩町日原1052
営業時間 8:00～17:00
(12月～3月は8:30～16:30)
tel.0428-83-8491
<http://www.nippara.com/>



装備は万全だ。全てレンタルできるので手軽に体験できる。出発前にはオリエンテーションでガイドさんが様々な質問に丁寧に答えてくれるので不安も解消される。これであとは自然の流れに身を委ね、そのスリルを思いっきり楽しむのみ！日常生活では絶対に味わえない爽快感と達成感は折り紙付きだ。帰る頃には体力的にも精神的にもパワーアップした自分自身を発見できるだろう。

初心者から上級者まで、大満足のコースが充実。

キャニオンズ奥多摩ではレベル別に6つのコースを用意している。奥多摩の豊かな森と澄んだ水を満喫しつつ手軽にエキサイティングを求めたい初心者にも最適なコースもある。一度このスリルを体験し、やみつきになり、来るごとにレベルを上げていくリピーターも多いという。確かに体験してみると最初は勇気と度胸がいるかもしれない。しかし、思い切って飛び込んでしまえば二度目からは楽しさの比重がどんどん増していき、怖さが快感に変わっていくのを感じられるだろう。そのころにはもうあなたもキャニオニングの虜になっていること間違いなしだ。

OKUTAMA 日原エリア After

美味しい食、心と体が休まる宿
奥多摩のアフターを楽しむ。

宿泊施設 ★は温泉 ☆は日帰りの出来る温泉(要連絡)

名称	連絡先	所在地
静和館	tel.83-8381	日原766
ねねんぼう	tel.85-9884	日原848-1

お食事処

食彩キッチンメイフライ	tel.83-2788	日原68
山根うどん	tel.83-8355	日原762
日原渓流釣場売店	tel.83-2794	日原1048
日原鍾乳洞売店	tel.83-8493	日原1052

◎市外局番(0428)

OKUTAMA Major Facilities

知っていると安心♪

名称	連絡先
奥多摩交番	tel.83-2121
奥多摩消防署	tel.83-2299
奥多摩病院(救急医療機関)	tel.83-2145
奥多摩ビジターセンター	tel.83-2037
奥多摩町観光案内所	tel.83-2152
JR奥多摩駅	tel.83-2151
西東京バス氷川営業所	tel.83-2126
リーガルキャブ(タクシー)	tel.042-550-2712

MOVING

QRコードからアクセスすると迫力ある奥多摩のムービーが見られます！



SUMMER

奥多摩の
おすすめの
観光地♪

夏の奥多摩は アウトドア本番

奥多摩観光の醍醐味は
やっぱり山岳や溪流などの
奥深い自然にとことん触れ合えるところ。
夏こそ思いっきり
奥多摩を体感しよう！



大丹波川国際虹ます釣場

昭和31年開設以来、多くのお客様に親しまれている管理釣場。自然を生かした変化に富んだ溪流で初心者から上級者まで楽しめる。

DATA

東京都西多摩郡奥多摩町大丹波114

tel.0428-85-2235

営業期間 1月3日～12月25日(3月～11月は無休営業)

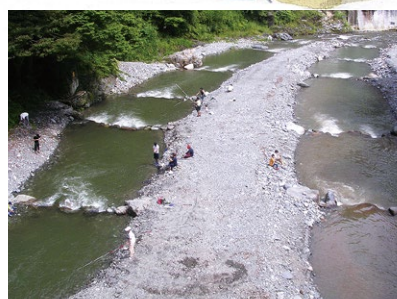
※冬季期間は毎週金曜日が休業となります。

<http://www.ohataburiba.com/>



奥多摩の5つのフィッシングワールド

奥多摩を流れる多摩川の支流は自然の宝庫。町内の5つの管理釣場では溪流釣りを快適に楽しむための施設が整っている。釣った魚をその場で味わうことができるバーベキューも人気。



氷川国際ます釣場

駅から徒歩10分、河原も整地されているので子どもや初心者まで安全に釣りを楽しめる。釣った魚は有料で焼いて食べることもできる。

DATA

東京都西多摩郡奥多摩町氷川397-1

tel.0428-83-2147

営業期間 通年営業 ※3月～11月は無休営業(河川の状態で変更有り) ※冬季期間は月・火曜日および年末年始が休業となります。

<http://www.okutamas.co.jp/kokusai/>



TOKYOトラウトカントリー

奥多摩唯一のルアーと毛鉤専用の管理釣場。手作りピザとスベアブリが自慢のレストランを併設。子どもにも安心の餌釣り池も完備。今人気のボルダリングもご利用できる。

DATA

東京都西多摩郡奥多摩町日原68

tel.0428-83-2788

営業期間 通年営業(月曜日定休・年末年始・祝日による変動あり)

<http://ttcomayfly.web.fc2.com/>



日原溪流釣場

上流のおがま・めがまの滝から下流の小川谷会合いまで、急流あり瀬瀬ありの変化に富んだ川の流れは、溪流釣りの醍醐味をとことん味わえるベストポイント。

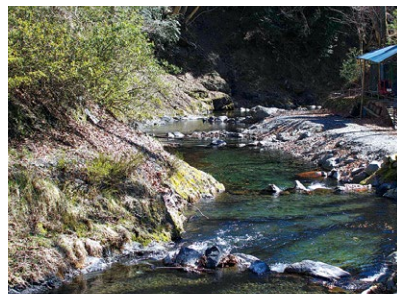
DATA

東京都西多摩郡奥多摩町日原1048

tel.0428-83-2794

営業期間 3月1日～11月30日

<http://www.nippara.com/nippara/turiba/turiba.html>



峰谷川溪流釣場

ヤマメ・イワナ、ニジマスとエリアが分かれており、どちらかを選ぶことが可能。初心者もベテランも、大自然の中で本格的な溪流釣りを満喫できる。

DATA

東京都西多摩郡奥多摩町川野529

営業期間 3月上旬～11月下旬の土・日・月

tel.0428-86-2623

<http://minedani.jp/>



アメリカキャンプ村

緑と水と太陽に囲まれたアドベンチャードリーム。子どもから大人までアウトドアを十分楽しめるファミリーキャンプ場。

DATA

東京都西多摩郡奥多摩町海沢230

営業期間 毎週水・木曜日は定休日(7・8月、祝日は除く)

TEL.0428-83-2724

<https://www.americacampmura.jp/>



氷川キャンプ場

樹齢数百年の巨木の森に包まれた多摩川屈指の歴史と規模を持つキャンプ場。150名収容のバーベキューハウスや奥多摩産材を使用したログハウスやキャンピングがある。

DATA

東京都西多摩郡奥多摩町氷川702

営業期間 通年営業(年末年始休業)

TEL.0428-83-2134

<http://www.okutamasa.co.jp/hikawa/>



川井キャンプ場

開放感溢れる広々とした川原では川遊び、釣り、バーベキューなどアウトドアライフには最適な環境。テントは30張り可能です。杉木立の中には27棟のバンガロー等がある。

DATA

東京都西多摩郡奥多摩町梅沢187

営業期間 3月～11月 12月から翌2月は冬季休業

TEL.0428-85-2206

<http://www.okutamasa.co.jp/kawai/>



百軒茶屋キャンプ場

渓流大丹波川上流、自然そのままの施設。川遊び、魚釣り、キャンプファイヤー、登山。

DATA

東京都西多摩郡奥多摩町大丹波488

営業期間 3月下旬～12月下旬

TEL.0428-85-2532

<https://www.hyakkenjaya.com/>



奥多摩はキャンプスポットの宝庫！

奥多摩に来たら大自然に思いっきり触れ合ってみよう！そう思ったら迷わずキャンプへ出かけよう。ソロやファミリー、大人数のグループキャンプも楽しめる。



中茶屋キャンプ場

大丹波川の清流で川遊びやバーベキューに最適。ヤマメ、マス釣りでのんびりと時間を忘れて。

DATA

東京都西多摩郡奥多摩町大丹波478

営業期間 3月下旬～11月下旬

TEL.0428-85-1597

<http://www.7a.biglobe.ne.jp/~nakachaya/index.html>



清東園キャンプ場

ふるさとの憩い。清流と緑の樹々。のどかなひとときを！

DATA

東京都西多摩郡奥多摩町大丹波562

営業期間 4月上旬～11月下旬

TEL.0428-85-2789

<https://seitouen.com/>



鳩ノ巣バンガロー

眼の前に広がる渓谷美。清流と吊り橋が美しいコントラスト。

DATA

東京都西多摩郡奥多摩町棚沢161

営業期間 通年

TEL.0428-85-2548

<http://www.hatonosu.com/>



境溪谷キャンプ場

施設も充実!!釣堀も可能!清流と緑の樹々に囲まれ美しい自然が楽しめる。

DATA

東京都西多摩郡奥多摩町境118-1

営業期間 3月下旬～12月下旬

TEL.0428-83-3410

<https://sakaieikoku-c.jimdo.com/>

HIKING

大多摩ウォーキングトレイル

奥多摩駅から古里駅まで渓谷美を存分に堪能する約3時間のコース。

流れの穏やかな寸庭橋あたり、奇岩怪石が迫る鳩ノ巣渓谷、神秘さ漂う白丸ダムと、変化に富んだ渓谷の表情を楽しめる。

※古里駅から奥多摩駅に向かって歩き、帰りは「奥多摩温泉 もえぎの湯」に入るのもおすすめ。

下へ続く→

数馬渓谷

数馬峠は氷川～白丸間の交通の難所。初めゴンザス尾根の根岩(ネーヤ)越えで行き来していた。江戸中期に関係の村々の出資で、対岸に見える白丸トンネルの上の硬い岩塊を砕いて切り通しを造り、渓谷沿いに街道の真上辺りを海沢に出る古道を造った。その後改良を重ね、ほぼ今の川沿いに通れる青梅街道になったのは大正末期という。

白丸ダムと魚道

魚の遡上を、高さ約30mの白丸ダムが遮っていたのを、平成13年に新型の魚道を設けて上流への通り道を開いた。対象魚はアユ・サクラマス・ヤマメ。ダムは、昭和38年に御岳にある郡の多摩川第三発電所の調整池として建設されたもの。

双竜の滝

滝口にあるとんがり岩で、二分された流れが浸食された溝で、一本になる形を、双頭の竜に見立てたもの。

ホタル橋

越沢に架かる小橋。近年までゲンジボタルの生息地で7月上旬に見られた所。今は頭(カワナ)などの世話をする人がいないので、見られない。

上の滝・下の滝(滝口)

寸庭川を小橋で渡るところに、「上の滝」が見える。「下の滝」は橋の下にある。

土場

江戸期、奥多摩の良材を江戸の街に送るため、筏(イカダ)に組んだ場所「土場」。寸庭橋の上流下流の両岸に飯場が並び、活気であふれていた。

釜の水

ひと頃前の集落の共同生活飲料水。現在は水道が完備しているので、飲み水としては使用していない。

鳩ノ巣の由来

江戸期ここには上流から一本流して来る丸太の貯木場があり、飯場小屋があった。魚留滝(ナルタキ)の上の飯場に祭った水神社の森に、二羽の鳩が仲睦まじく巣を営んだ様子が人々の心を和ませ、いつしか鳩の巣の飯場と呼ぶようになり、これが地名になったという。魚留滝は江戸末期の大洪水で崩壊した。

DATA ▶総距離 約8.3km(奥多摩駅→古里駅) ▶所要時間 約3時間

奥多摩駅-(60分)-白丸-(45分)-鳩ノ巣-(70分)-古里駅

春

夏

秋

冬

登山

体験

文化財・郷土芸能

暮らす

特産品・ビックアップ

インフォメーション

+ING

ふと空を見上げてみると、
木々の間に快晴の
秋空が広がっていた。

森の木々が紅に色づくとき、
長袖をはおって外を歩いてみたくなる。
奥多摩の秋には
豊かでしっとりとした楽しみ方がある。

art.雲取山



MOUNTAIN-CLIMBING

絶景富士と都心高層ビル群を、
ダブルで展望する贅沢。

東京で一番高い場所はどこかご存知だろうか。答えは東京スカイツリーでも高尾山でもなく、標高2017.1mの雲取山だ。日本百名山にも名を連ねる奥多摩の名峰で、都民の水源にもなっている。

登山ルートはいくつかあるが、奥多摩湖畔の鴨沢から出発するルートが一般的。登山道は終始比較的なだらかで整備されているので歩きやすい。途中のセツ石山近くまでは樹林帯が続き、枯れ葉の量が多くフカフカしているので、膝への負担も心配なく歩ける。木々の紅葉を満喫し、シカ、サル、リスといった動物との出会いを楽しみ、鳥のさえずりに耳を傾けながら森を抜けていくと眺望が一気に開ける。セツ石山から雲取山までの尾根沿いの道は幅が広い砂利道で、ほ



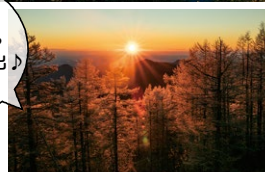
眺望が開けたら富士山の悠然たる姿が出迎えてくれて、心にポッと灯りがともるような嬉しさを感じた。温かい飲み物を手に、しばらく余韻にひたりながら休憩。



セツ石山登頂！
まずは一座！



美すぎる
霧水&日の出



AUTUMN

奥多摩の
おすすめの
観光地♪

憩いを求め、秋の奥多摩へ。

日帰りで手軽に紅葉を満喫したいなら、
迷わず奥多摩へGO！
気候の良い秋だから、
アクティブに動いても大丈夫。
美しい紅葉を存分に味わおう。



約30分
日の出ICから

都内→日の出IC

圏央道日の出ICから
多摩川に沿って走るR411
首都高速から中央自動車道に接続。八王子JCTから圏央道に入り、日の出ICで下り。ここからR411へ出て奥多摩へ。



約10分

御岳渓谷周辺(青梅)

御岳渓谷
川合玉堂美術館
R411から青梅を目指す。途中には御岳渓谷や吉野梅郷などの名所も点在している。



約10分

川井・古里周辺

オススメスポット
せせらぎの里美術館・奥多摩大橋・大正橋・大丹波川国際ます釣場
いよいよ奥多摩町へ。



約10分

鳩ノ巣渓谷周辺

オススメスポット
鳩ノ巣渓谷・鳩の巣小橋
鳩ノ巣渓谷周辺には駐車場も整備されている。散策しながら渓谷へ。

DRIVING Okutama

DRIVE! 奥多摩ドライブコース

都心に近い奥多摩には日帰りできるドライブコースが充実。青梅街道を気持ちよく走ると自然豊かな多摩川沿いには観光スポットがたくさん! 奥多摩湖をぐるりと回り、最後は奥多摩周遊道路へ。数々のビュースポットで絶景を楽しめる。



約25分

日原周辺

オススメスポット
日原鍾乳洞・日原森林館・日原ふるさと美術館・日原渓流釣場・TOKYOトラウトカントリー
日原までの道は大変狭く、車の行き来には注意が必要。しかし渓谷の美しさは絶品。



約25分

奥多摩駅周辺

オススメスポット
奥多摩ビジターセンター・もえぎの湯・氷川国際ます釣場
もえぎの湯入口看板に注意。



約50分
檜原まで

檜原→都内

オススメスポット
奥多摩周遊道路で檜原へ
檜原街道からあきる野ICへ
檜原から都内へ、圏央道を目指すならあきる野ICへ、中央自動車道を目指すなら上野原ICへ。



約20分

奥多摩周遊道路

オススメスポット
山のふるさと村・山のふるさと村ビジターセンター・月夜見第1駐車場
奥多摩周遊道路は景色も良くドライブには最高。スピードには注意。



約30分

奥多摩湖周辺

オススメスポット
奥多摩湖・水と緑のふれあい館・浮橋・峰谷川渓流釣場



約30分

体験の森

オススメスポット
体験の森(奥多摩都民の森)
奥多摩都民の森はR411から山側の道を登る。道が細く坂も急なので注意。



鳩ノ巢渓谷

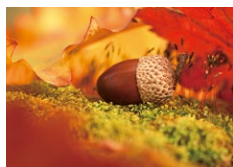
約40mの断崖の下、多摩川が巨岩・奇岩の間を流れる鳩の巢渓谷は、奥多摩随一の渓谷美を誇る。紅葉の秋はひととき美しく、特に吊り橋(鳩ノ巢小橋)からの眺望は圧巻。上流側には多摩川を堰き止めて作った白丸ダムがあり、魚を通すための魚道を見ることができる。

DATA

東京都西多摩郡奥多摩町棚沢
JR青梅線鳩ノ巢駅下車徒歩10分
無料駐車場あり



AUTUMN LEAVES



奥多摩の風 はとのす荘



名湯「鶴の湯温泉」と自家源泉「鳩ノ巢温泉」の2種類を楽しむ。夕食は奥多摩の旬の素材をふんだんに使ったシェフこだわりのイタリアンフルコースに舌鼓♪全室ベランダから鳩ノ巢渓谷の清流を見下ろせる。



DATA

東京都西多摩郡奥多摩町棚沢662
tel.0428-84-7123
JR青梅線鳩ノ巢駅下車徒歩5分
<http://www.okutamasa.co.jp/hatonosu/>

HIKING

氷川～海沢三滝ハイキングコース

氷川から海沢までを結ぶ林道や作業道は、起伏が少なく自動車が走ることも少ないため、とても静かに歩くことができます。また、比較的道幅もあるため、ノルディックウォーキングなどにも最適。



海沢三滝

大滝
ネジレの滝
三ツ釜の滝
海沢園地

海沢園地より、三滝を巡る所要時間は約90分となる。コース上は石がゴロゴロした山道となるので、履物は捻挫防止の為、登山靴に順ずるものが好ましい。また、ネジレの滝より上部は道が険しくなるので、降雨後や冬季、足腰に自信の無い方は計画の中止も検討した方がよい。

海沢谷

チャートと呼ばれる硬い堆積岩の地層が溪谷に沿って帯状にあるという。硬さに違いのある地層の所では風雨流水の浸食により段差が生じ、これが滝ができる原因になっている。海沢園地を過ぎると、5～10分間隔で連続して3つの特異性のある名瀑（三ツ釜の滝、ネジレの滝、大滝）が見られる。

海沢三滝拡大図 (三滝巡り 約1時間30分)

大滝

海沢谷一番の落差約20mの滝で、落ち口から6mの所の欄に当たって飛沫を飛ばし、その下9mは、溝状の斜面を滑り落ち、あと5mは肩状に開いて滝つぼに落ちる雄大な滝。

ネジレの滝

二段の滝で、上段は北向き落差6m、下段は北西向きで3m、上と下がネジレた形にみえることからその名がある。滝つぼは三方の岸壁が高く薄暗く、不気味ささえ感じる。

三ツ釜の滝

鉄製の階段を上ると3つの釜が見えてくる。正面で見える3滝の合計落差は約12.5m。辺りは開けており、開放的明るい滝である。

木橋

東屋

海沢園地

至大橋峠

至奥多摩駅

DATA ▶ 総距離 約5.8km (奥多摩駅→海沢園地) ▶ 所要時間 約2時間

奥多摩駅-(20分)-発電所-(20分)-アメリカキャンプ村-(80分)-海沢園地

+ING

火の温かさ、星の煌めき、清澄な空気。
奇跡は冬の奥多摩におとずれる。

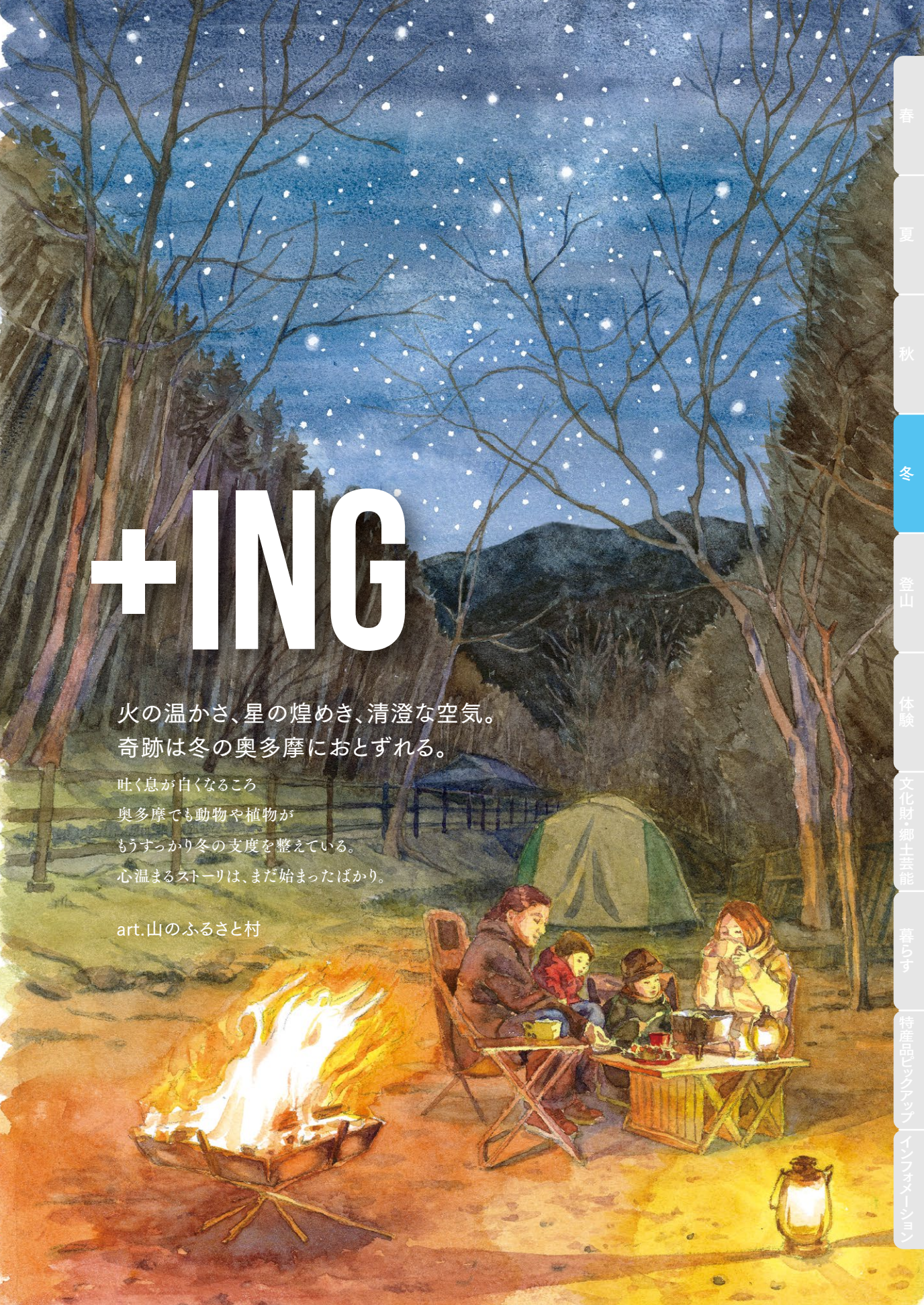
吐く息が白くなるころ

奥多摩でも動物や植物が

もうすっかり冬の支度を整えている。

心温まるストーリーは、まだ始まったばかり。

art. 山のふるさと村

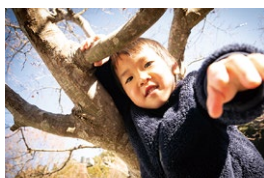




とっておきの感動いっぱいの、
奥多摩の冬キャンプに行こう！

「え？冬にキャンプ？」と思われる方も多いかもしれないが、夏とは違う冬キャンプならではの楽しみ方や魅力がたくさんあるので、是非体験してみてほしい。

奥多摩はキャンプ場の宝庫といってもよいくらい、本当にたくさんのキャンプ場がある(当冊子p.15参照)。その多くは奥多摩の雄大な自然に抱かれた場所にあり、溪流のせせらぎに心潤され、木々や草花、鳥や動物や虫の息吹を間近に感じることができる。バーベキューや釣り、バードウォッチング、昆虫採集、アスレチック、野山の散策、夏なら川遊びなど楽しみ方はいろいろだが、空気が澄んでいる冬にオススメなのは星空観察だ。キャンプ場なら街灯りが無いので、驚くほどたくさんの星が見える。星座を探す



奥多摩湖畔で
散策も楽しいね



キャンプ場での料理にはダッチオーブンがおすすめ。チキンのかたまりとジャガイモ、ニンジンなどお好みの野菜を一緒に入れて蒸すだけで、簡単に美味しいキャンプディナーができる。

外で食べる
ごはんは
格別だね！

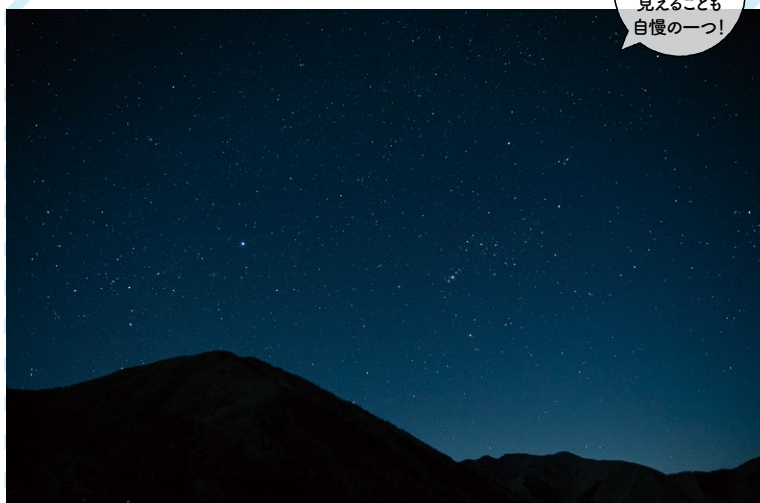


いちばん星
みつけた♪



Let's 星空浴★

奥多摩は
星が綺麗に
見えることも
自慢の一つ!



空気の澄んだ奥多摩は、星空がとてもきれいだ。寝転がって眺めれば、空一面の星がまるで降ってくるよう。

星を見る時の持ち物

防寒着 夏でも夜は冷えるのでマスト。

懐中電灯 星が良く見える場所は街灯のない真っ暗な場所なので、懐中電灯で足元を照らして歩こう。

星座早見板 その日に見える星や星座を星座早見板で確かめながら観察すると楽しさもアップ。

レジャーシート レジャーシートを広げ仰向けになって満点の星空をゆっくり眺められる。寝袋があるとさらに良い。

方位磁針 北が分かれば北極星もすぐに見つかる。

腕時計 星は動いているので、時間が分かると見たい星や星座の方向が分かる。

双眼鏡 肉眼でも十分楽しめるが、星雲や星団、天の川などは双眼鏡があればより迫力のある光景を見ることができる。

食べ物 お菓子や軽食があると小腹が空いた時に便利。バーナーを持参してカップ麺やコーヒーを楽しむのもgood!



のが難しいほど無数の星が夜空を覆い尽くす様は圧巻で、眺めていると夜空に吸い込まれてしまいそうになる。

焚き火も冬キャンプには欠かせない。空気がぴーンと張りつめ吐く息が白くなる寒さの中、焚き火は魅惑的なゆらめきを見せながら、みんなの心の中まで温めてくれる。森の静寂の中、時々焚き火のパチパチという音が鳴り響くのもまた良い。夏のキャンプファイヤーとは違った冬らしいしっとりとした趣が感じられる。家族連れなら、子ども達が寝静まった後に、焚き火を囲みながら普段はなかなか持てない夫婦の語らいの時間を楽しむのも良いだろう。

目的に合った施設を選べば、冬キャンプ初体験でも安心。

ほとんどのキャンプ場でバーベキューセットなど必要なものは借りられ、炊事場なども完備されているので、手ぶらで出かけても大丈夫だが、食材や機材を持ち込めばオリジナルのアウトドア料理を楽しめる。もちろん食事を作らない場合はレストランやカフェを併設している施設もあるので安心だ。

冬にテント泊は不安、という方はケビンサイトを選んでほしい。キッチン、シャワー、トイレ、ストーブ、二段ベッドなどが完備されているところが多く、デッキに焚き火台を置けば焚き火を手軽に楽しめる。あとは温かい服装を忘れずに。

Glamping

グラマラス・キャンプ「グランピング」



Circus Outdoor TOKYO

DATA

東京都西多摩郡奥多摩町川野290-1
mail: info@circusoutdoor.com
http://circusoutdoor.com/



奥多摩の無垢な自然にそっと寄り添い、何もしないことをする。美しく居心地の良い空間で、ただゆっくりとした時間が流れていき、日常では知り得なかった癒しを体感できる。

MOVING

QRコードからアクセスすると迫力ある奥多摩のムービーが見られます!



Okutama Trekking

奥多摩トレッキング

展望、青空、緑、水…奥多摩の山々は広大なアウトドアフィールド。
自然の中をおもいっきり歩けば気分もスッキリ…
都会の喧噪を忘れストレス発散に出かけよう！



川苔山(日帰り) 様々な登山コースが選べて人気

川苔山は標高の割に登山コースが多く人気が高い。駅から登れる鳩ノ巣コースに加え、百尋ノ滝など滝を見ながら登る川苔谷コース、せせらぎの音を聞きながら登る大丹波川コース、その他尾根コースの赤杭尾根など時間と脚力によりコースが選べる。

Advice

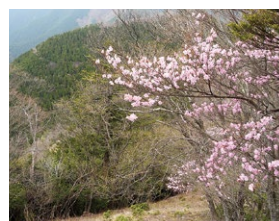
百尋ノ滝手前の沢筋や滝直上は、岩場や急斜面のトラバースが多いので、足下に注意。



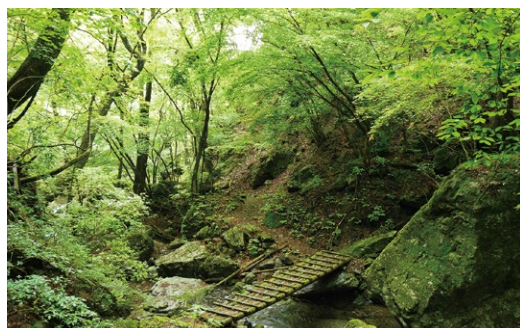
川苔山山頂



厳冬の百尋ノ滝



アカヤシオ咲く尾根



大丹波川沿いの登山道

Course Guide

川苔谷コース

やや健脚向き 奥多摩一の名瀑・百尋ノ滝を通る。下山路には不向き

奥多摩駅 バス15分 川乗橋 徒歩90分 百尋ノ滝 徒歩120分 川苔山
MAP 対応 川苔Aコース

鳩ノ巣コース

一般向き 駅前から登れるポピュラーなコース。

鳩ノ巣駅 徒歩50分 大根の山の神 徒歩200分 川苔山
MAP 対応 川苔Bコース

獅子口コース

やや健脚向き 大丹波川の沢沿いの花々が人気。

川井駅 バス12分 上日向 徒歩190分 獅子口小屋跡 徒歩90分 川苔山
MAP 対応 川苔Cコース

御前山・三頭山(日帰り) ブナ林と花の名山

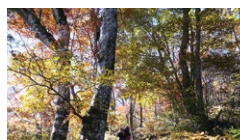
御前山・三頭山はそれぞれ「体験の森」、「都民の森」を登山ペースに擁し、登山コースが多く四季を通じて人気が高い。花も多く春から秋まで咲く花の種類も多い。また三頭山はブナ林の山としても知られ、ブナ林が点在し新緑や紅葉の時期は鮮やかに彩られる。ただ、三頭山の奥多摩側コースはいずれも長いので、時間に余裕を持って登ること。



御前山山頂



三頭山のレンゲショウマ



紅葉の三頭山

Advice

両山とも登山コースはよく整備されているが、複雑に交錯しているので地図等を確認しながら歩くこと。

Course Guide

栃寄コース

一般向き 体験の森内の整備された道を登る。
奥多摩駅 バス10分 境橋 徒歩40分 栃寄 徒歩150分 御前山
MAP対応 御前Aコース

大ブナ尾根コース

やや健脚向き カタクリの群生する道を登る。
奥多摩駅 バス20分 奥多摩湖 徒歩90分 サス沢山 徒歩70分 御前山
MAP対応 御前Bコース

ヌカザス尾根コース

健脚向き ツネ泣き坂を通る急登の道。
奥多摩駅 バス30分 小河内神社 徒歩70分 イヨ山 徒歩60分 オツネの泣き坂 徒歩90分 三頭山
MAP対応 三頭Aコース

山のふるさと村コース

健脚向き 見事なブナ林のなかを登る。
奥多摩駅 バス30分 小河内神社 徒歩40分 山のふるさと村 徒歩120分 鞘口峠 徒歩60分 三頭山
MAP対応 三頭Bコース

御岳山・大岳山(日帰り) 初心者でも楽しめる

御岳山・大岳山は奥多摩の入口に位置し、奥多摩の山では標高が低く、登山道もよく整備され、ケーブルも利用できるので初心者でも安心して登れる。新緑や紅葉に加えてツツジなど季節ごとに花が楽しめ、また御岳山周辺や大岳山頂は視界が開け展望を楽しむこともできる。



大岳山山頂



武蔵御嶽神社からの眺め



武蔵御嶽神社

Advice

大塚山、御岳山周辺は登山者や観光客も多く初心者でも安心して登れる。大岳山へは途中にクサリ場や岩場もあるので注意して歩くこと。

Course Guide

鳩ノ巣コース

家族向き コナラの巨樹と幽玄な林の道。
鳩ノ巣駅 徒歩100分 大楯峠 徒歩100分 御岳山
MAP対応 御岳Aコース

丹三郎コース

家族向き 杉林から明るい雑木林の尾根へ。
古里駅 徒歩20分 丹三郎 徒歩130分 大塚山 徒歩25分 御岳山
MAP対応 御岳Bコース

鋸尾根コース

健脚向き 樹林帯の長い登りと平坦な縦走路。
奥多摩駅 徒歩35分 愛宕山 徒歩135分 鋸山 徒歩100分 大岳山
MAP対応 大岳Aコース

※時間は体力や気象条件によって異なります

奥多摩の山スタイル オシャレに楽しく遊ぼう

山ファッションも重要なんです

山ガールも集まる奥多摩の山は華やか。着るだけで思わずうかたくなる流行の山ファッションでオシャレにトレッキング!



ステップアップにピッタリ

山登り?と聞いただけで尻込みしてしまう人も多いはず。でも奥多摩の山は、登山と言うよりハイキングから始められる山もある。「まずは御岳山から、次は尾根を歩き大岳山を目指す…」こんな調子にレベルアップをしていく。都内から近く、日帰りでも縦走できる山があるから楽しめるんだ! でも、山登りには万全の準備で望むことは忘れずに。

山あそびの楽しみって何?

自然に触れる…これだけでも楽しいはずだけど、それにプラスしたいのが山での食事。一般的にはお弁当を持っていくが、食材を用意してバーナーで料理して食べるのが最高! これぞ外あそびの醍醐味。「料理は苦手…」の人はコーヒーを湧かして飲んでみては。山から下りたら町内の温泉に浸かり、奥多摩駅前のレトロな横丁(柳小路、お稲荷こみち)の居酒屋に立ち寄ってみては…都心とは違う雰囲気での疲れも癒されるはず!



※近年、初心者の登山事故が増えています。準備を怠らず、装備はしっかりして、安全には細心の注意で行動してください。

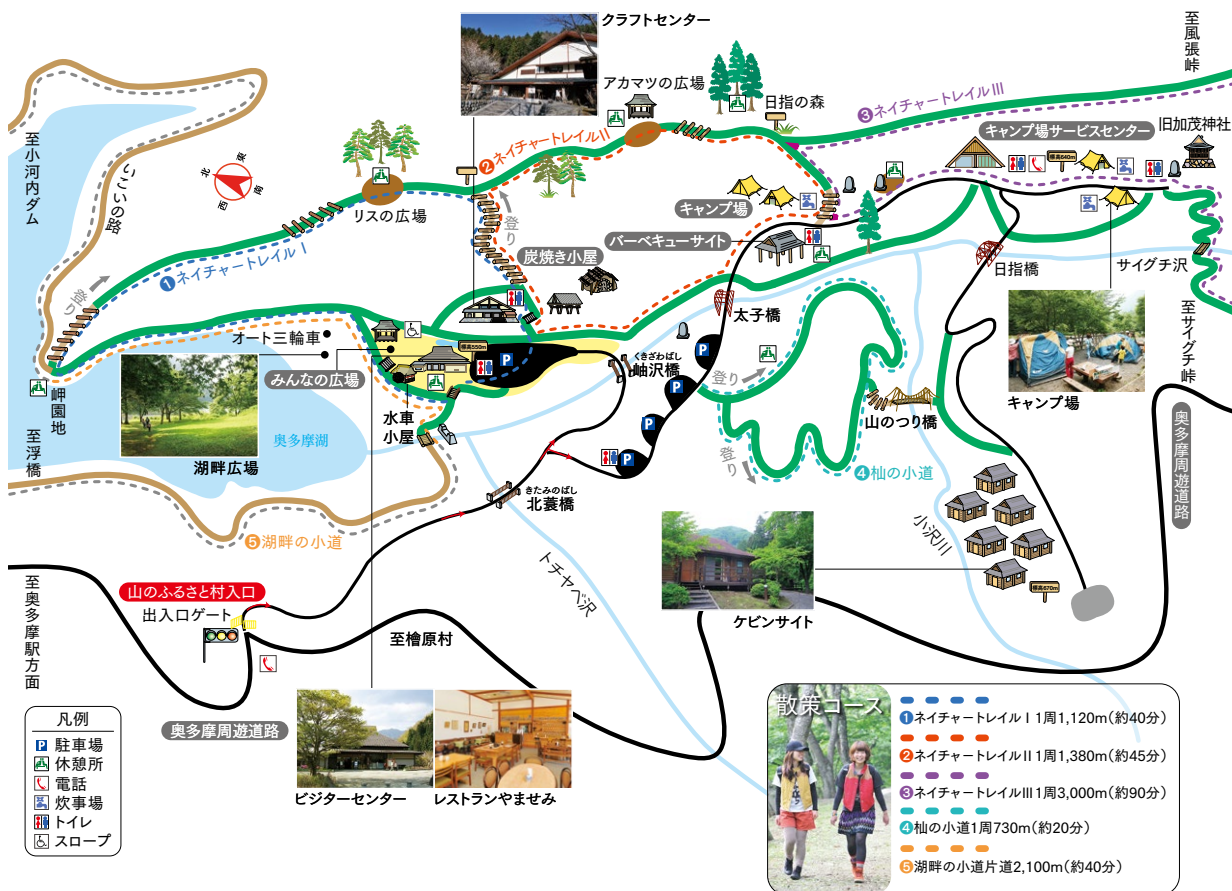
山のふるさと村

<https://www.yamafuru.com/>

山ふるで思いっきり自然遊び！

都民から「山ふる」の愛称で親しまれている山のふるさと村は、秩父多摩甲斐国立公園内にある東京都の自然公園施設。奥多摩の自然に親しみながら、自然や歴史について学んだり、自然体験プログラムに参加したり、キャンプやクラフトを楽しんだり、思い思いの楽しみが満喫できる。

■東京都西多摩郡奥多摩町川野1740 ■TEL:0428-86-2551 ■開園時間 9:00～17:00 各施設は16:30に閉園
■休園日 年末年始(12/29～1/3)



モノづくり

奥多摩の自然を生かして、遊びながら学べるクラフト体験施設。奥多摩の自然の中にあるものを使った作品作りが、短時間、低料金で体験できるのが魅力。木工、陶芸、石細工、自然食、それぞれの教室ごとの指導者が親切に教えてくれるので、子どもや初心者でも安心して楽しめる。

自然

ビジターセンターでは触って楽しめる展示や映像で周辺の自然・文化・歴史のことを紹介するとともに、インタプリター（自然解説員）が常駐し、様々な情報提供や自然体験プログラムを実施。また、自然をじっくり楽しむためのテントサイトや施設の整ったケビンサイト等も充実している。

味

緑につつまれたレストラン「やませみ」。ゆったりとした空間に心地よい音楽が流れる店内は、広い窓から眺める山々の景色が素晴らしい。自慢のそばをはじめとするメニューは、旬の素材を生かし心をこめて手作りの自慢の品揃い。奥多摩のお土産品も販売している。

散策

園内には、時間や目的に合わせて楽しめる幾つものハイキングコースが整備されている。ファミリーでのお散歩はもちろん、奥多摩湖こいの路や三頭山まで足を伸ばして本格的なハイキングを楽しむのも思いのまま。自然に癒されながらの散策は、季節をいっぱいと感じさせてくれる。

森林セラピー

<https://www.okutama-therapy.com/>

森林セラピーとは

森林浴の効果を科学的に解明し、心と身体の健康に活かそうという試みが「森林セラピー」。五感をフルに使って森を楽しむことで、より森のチカラを実感できる。日本一巨樹の多い奥多摩町では、森林セラピー基地「おくたま巨樹に癒される森」として、訪れる人のために健康増進やリラクセスを目的とした様々な森林セラピープログラムを用意している。

■一般財団法人おくたま地域振興財団 ■東京都西多摩郡奥多摩町氷川215-6 ■TEL:0428-83-8855

■Mail:info@okutama-therapy.com

ツアースケジュールの例(日帰り)

集合

奥多摩駅

専用バスで移動

①健康チェック

②森林ヨガ

昼食

③そば打ち体験

④ガイドウォーク

健康チェック

専用バスで移動

解散

奥多摩駅

①健康チェック

血圧測定とアミラーゼモニターによるストレス度チェックを行い、自身の健康状態を確認します。(ツアーによっては、健康チェックのプログラムが含まれていないツアーもあります)

②森林ヨガ

森林でヨガをすると、爽快感や開放感が得られるうえ、集中力が上がりストレス解消になるなど素晴らしいことがたくさんある。周りの自然との一体感が生まれることで、ヨガの効果をいっそう高めることができる。



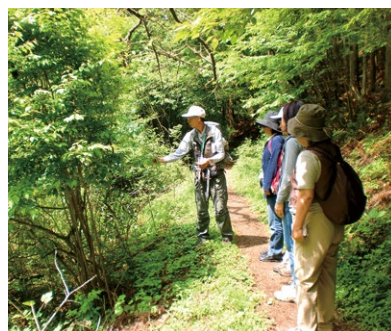
③そば打ち体験

奥多摩産のそば粉を使ったそば打ち体験ができる。そば打ちは難しいと思われがちだが、講師が指導してくれるので安心。もちろん打ったそばはその場で茹でて食べられる。自分で打ったばかりの茹でたてのそばは味も香りも最高だ。



④ガイドウォーク

認定ガイド「奥多摩町森林セラピーアシスター」が、森林散策をサポートしてくれる。アシスターは自然ガイドとは異なり、何かを教えてくれるだけでなく、訪れた人が何を求めているのかを大切に森林を案内する。「森のティータイム」としてハーブティーも楽しめる。



ゆっくりと森林セラピーを堪能するには、ぜひ宿泊プランがおすすめです。癒宿では温泉と奥多摩の美味に癒され、星空浴や季節のナイトプログラムも魅力です。また、お客様のご要望に応じて森林セラピープログラムを組み立てる、オーダーメイドのプライベートツアーも随時受け付けております。お気軽にお問い合わせください。

奥多摩都民の森

<https://www.tomin-no-mori.jp/>

奥多摩都民の森は御前山(標高1405.0メートル)の北斜面82.4ヘクタールをメインフィールドに、標高650メートル地点に定員30名の宿「栃寄森の家」を備え、森では様々な動植物との出会いや、林業体験・山村の生活体験・森の自然体験などの体験ができます。

■東京都西多摩郡奥多摩町境654 ■TEL:0428-83-3631

■開設時間 8:30~17:00

■休館日 月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始GW・夏期・10月・11月は無休

山の暮らし体験



山里農業体験



わさび田体験

森を育てる林業体験



獣害保護



枝打ち体験

自然豊かな森に触れる体験



春の登山



冬の登山

様々なアウトドア体験活動



溪流釣り



アウトドアアドベンチャー体験

おけま海沢ふれあい農園

<http://business4.plala.or.jp/taki3/>

東京都にある唯一滞在型農園(クラインガルテン)を備えた体験農園。貸し農園を利用して畑ライフを年間を通して楽しめるのはもちろん、収穫体験や料理体験・自然体験など、専門のスタッフがご希望に合わせてプログラムを作ります。団体(約10名以上)での体験も受付けています。(親子レクリエーションや企業研修など)

■東京都西多摩郡奥多摩町海沢497-21 ■TEL:0428-85-8685

■開園時間 8:30~17:15 ■休園日 月曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始

奥多摩クラインガルテン

東京に初の本格的クラインガルテン



東京都のオアシス・奥多摩町にある本格的なクラインガルテン(滞在型小屋付き農園・年間契約貸出)があります。2地域居住で、田舎暮らしがしたい方に、野菜作り・自然とのふれあいなどを、年間通して体験していただく施設です。奥深い山や清流、地域住民との交流の中で、のんびりと優雅な田舎暮らしをはじめてみませんか。

癒しの空間

わさび田とわさび井体験



日本でも珍しい体験用のワサビ田があります。森林に囲まれたワサビ田で体験した後に、ワサビ井の体験もできます。新鮮ワサビの味は格別です。

楽しいピザ作り



夏秋は、野菜を収穫してのピザ作り体験ができます。夏場は、小さなお子さんでも楽しめる近くの沢遊びもおすすです。団体での体験も可能です。

水と緑のふれあい館

<http://www.waterworks.metro.tokyo.jp/kouhou/pr/okutama/>

奥多摩の歴史・文化、水と自然の大切さ、ダムの仕組みなどを分かりやすく紹介する施設。館内には奥多摩の自然を迫力ある立体画像で体感できる「奥多摩3Dシアター」などがあり楽しみながら学習できます。

- 東京都西多摩郡奥多摩町原5 ■ TEL:0428-86-2731
- 開設時間 9:30~17:00 ■ 休館日 水曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
- 料金 無料 ■ レストラン併設



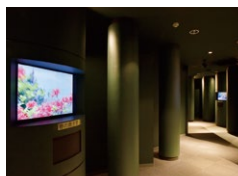
インフォメーション・モニター



歴史・文化の旅



緑のダムの秘密



森の四季



ダムの不思議シアター



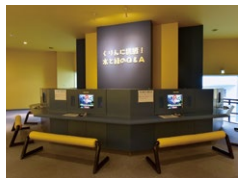
奥多摩3Dシアター



小河内ダムカレー



パノラレストラン「カタクリの花」



くりんに挑戦! 水と緑のQ&A



パノラマショップ「ブナの森」



はるかなる水の旅

日原森林館

<http://www.kyoju.jp/>

巨樹の里として知られる奥多摩町日原にある日本唯一の巨樹情報センター。全国の巨樹情報を検索できるパソコンが完備され、東京都の巨樹ウォッチング、巨樹の話、巨樹の絵画、写真などの展示も行っています。

- 東京都西多摩郡奥多摩町日原819 ■ TEL:0428-83-3300
- 開設時間 10:00~17:00(12月~3月は16:00まで)
- 休館日 月曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始



OKUTAMA

郷土芸能・文化財

歴史を学ぶ旅

町／有形文化財 07

硬玉製垂玉



所在地・所有者
原5／奥多摩町
縄文期装飾品。翡翠、小丹波滝の平より出土。一つの垂玉を二つにしようとした擦り切り工法の痕跡を残している。奥多摩水と緑のふれあいの館で展示されている。

町／有形文化財 11

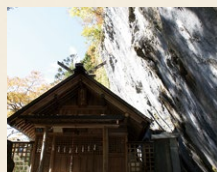
丹三郎原島家長屋門



所在地・所有者
丹三郎260／個人所有
江戸時代中期の長屋門。本来の形を残して保存されている貴重な長屋門。

都／天然記念物 03

白髭の大岩



所在地・所有者
境／白髭神社
白髭神社の脇にある大岩は、秩父古生層のうち石灰岩層の断層が現れたもので、層脈は多摩川をはさんで対岸へ続いている。

国／重要有形民俗文化財 01

小河内の山村生活用具



所在地・所有者
原5／奥多摩町
小河内ダム建設で水没した小河内地区の住民が使用していた生活用具347点が国から指定された。この一部が水と緑のふれあいの館に展示されている。

都／有形民俗文化財 04

川井八雲神社の舞台及び石垣棧敷



所在地・所有者
川井／八雲神社
安政年間に建造。小丹波熊野神社と同様な構造を持ち、舞台下段中央が参道になっている。舞台に面する社殿の石垣は六段になっていて、観客席となる。

町／有形文化財 08

丹叟院阿弥陀堂



所在地・所有者
小丹波519／丹叟院
大永年間(1521～1527)に建立と伝えられているが建立年代を確定する資料は無い。来迎柱や須弥壇は、チョウナで削られている。

町／有形文化財 12

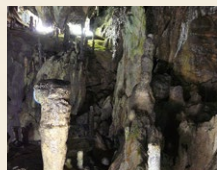
丹三郎澤本家長屋門



所在地・所有者
丹三郎290／個人所有
江戸時代中期の長屋門。本来の形を残して保存されている貴重な長屋門。

都／天然記念物 04

日原鍾乳洞



所在地・所有者
日原／一石山神社
年間を通じて11℃という洞内は、夏涼しく冬暖か。つらら状の鍾乳石は3cm伸びるのに200年、上に向かって成長する石筍は400年の歳月を費やしている。

都／有形民俗文化財 02

小留浦の太子堂舞台



所在地・所有者
留浦320／小河内郷土芸能保存団体協議会
慶応元年再建。寄棟平屋建床面に回転装置の舞台がしつらえられ、太夫棚が設けられた代表的演劇舞台。

都／有形文化財 05

宝暦箱訴事件大丹波村牢死者供養碑



所在地・所有者
大丹波939／輪光院
宝暦13年租税免除の箱訴により入牢獄死した名主他2名の供養碑。(「箱訴」とは、八代將軍吉宗の代にできた目安箱の制度で、將軍直々に訴訟を聞く制度)

町／有形文化財 09

奥水川神社本殿



所在地・所有者
水川178／奥水川神社総代会
この地方第一の古社で水川郷の由来となる神社。大宮の水川神社、所沢の中水川神社とともに「武蔵三水川」と呼ばれている。江戸元禄期造立。

都／天然記念物 01

古里附のイヌグス



所在地・所有者
棚沢7-2／春日神社
平成23年2月に国道側の幹上部を切断。現在は山手側の幹のみとなったが、樹勢も回復している。

都／天然記念物 05

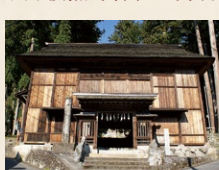
倉沢のヒノキ



所在地・所有者
日原567／奥多摩町
幹囲6.3m、樹高33m、地上2mから巨枝の簇出する大樹。新日本名木百選選定。

都／有形民俗文化財 03

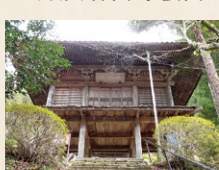
小丹波熊野神社の舞台



所在地・所有者
小丹波473／熊野神社
舞台は境内への参道石段を跨ぐように建てられ、神社の門としての役割も担っている。明治13年建築。広場奥には棧敷状に石段が積まれ、その上に建つ本殿と舞台が相対している。

町／有形文化財 06

金鳳山普門寺楼門



所在地・所有者
留浦1284／普門寺
小河内貯水場の建設によって、現在の地に移築。寛政年間(1789～1801)の再建で、廻縁をつけている。富良野の木工技術が必要限度以内に押えられ、地方の民衆建築の手法が応用されて彫りた調和を生み出し、地方建築の簡素美を表す代表作である。

町／有形文化財 10

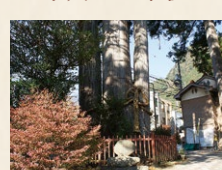
日原鍾乳洞出土の古銭と古鏡



所在地・所有者
日原／日原保勝会
日原鍾乳洞内から出土した古銭で、往時鍾乳洞が「一石山大権現」の神格名を持ち「大日ノ浄土」として信仰された。洞内から多くの古鏡が出土しており、森林館に展示されている。

都／天然記念物 02

水川の三本杉



所在地・所有者
水川206／奥水川神社
根元から3メートルのところで3本に分岐している。鎌倉時代に植えられたものであると伝えられ、都内最大の杉である。

町／天然記念物 06

槐木のサイカチ



所在地・所有者
水川1349／奥多摩町
地名の語源となった木として有名ですが、槐は「えんじゅ」のことで、サイカチは本来「自英」と書き、同じマメ科の落葉高木ながら、別の樹種。

都／名勝 01

海沢の四滝



所在地・所有者

海沢字船ヶぼ／奥多摩町
大岳山の北面を流れる海沢谷に、個性の異なった美しさを持つ滝が連続してある。下流側から三ツ釜の滝、ネジレ滝、やや離れて大滝があり、この3本の滝を訪れるのが一般的。さらにこの上流に不動滝があるが、急峻なところが多く安全対策上近くに寄って見ることはできません。

町 無形民俗文化財 04

元栖神社獅子舞



神社名

元栖神社

開催日・時間ほか

8月 第三日曜日

8時(宮参り)～18時

町 無形民俗文化財 08

一石山神社獅子舞



神社名

一石山神社

開催日・時間ほか

9月 第一日曜日

9時(宮参り・神社)～17時

各社巡りの後、午後 旧日原小学校庭

東京都無形民俗文化財 12

坂本の獅子舞



神社名

小河内神社(金御岳神社)

開催日・時間ほか

未実施

16

南水川のおはやし



神社名

羽黒三田神社

開催日・時間ほか

8月 第二日曜日とその前日

前日／15時～21時

本日／午前中神社、山車：15時～21時

町 無形民俗文化財 01

八雲神社獅子舞



神社名

八雲神社

開催日・時間ほか

5月5日

8時(宮参り)～18時

町 無形民俗文化財 05

海沢獅子舞



神社名

海沢神社

開催日・時間ほか

8月 第一日曜日

6時(宮参り)

13時～18時

(午後ふれあい農園広場)

町 無形民俗文化財 09

根元神社獅子舞



神社名

根元神社

開催日・時間ほか

8月 第四日曜日

7時(宮参り)～18時

東京都無形民俗文化財 13

峰獅子舞



神社名

花入神社

開催日・時間ほか

未実施

東京都無形民俗文化財 17

神庭の神楽



神社名

山祇神社

開催日・時間ほか

8月 第一日曜日の前日の土曜日

19時～22時頃

町 無形民俗文化財 02

青木神社獅子舞



神社名

青木神社

開催日・時間ほか

8月 最終日曜日

7時～18時

町 無形民俗文化財 06

奥水川神社獅子舞



神社名

奥水川神社

開催日・時間ほか

8月 第二日曜日とその前日

前日／午後(御輿あり)

本日／8時～18時

東京都無形民俗文化財 10

境の獅子舞



神社名

白髭神社

開催日・時間ほか

8月16日

8時(宮参り)～18時

神社後、境集会所広場

東京都無形民俗文化財 14

川野獅子舞



神社名

小河内神社(箭弓神社)

開催日・時間ほか

9月 第二日曜日

8時(宮参り)～16時

午前神社、

午後ふれあい館ホール

国 重要無形民俗文化財 18

小河内の鹿島踊



神社名

小河内神社(加茂神社御霊社)

開催日・時間ほか

9月 第二日曜日

11時頃 小河内神社

14時頃 ふれあい館ホール

町 無形民俗文化財 03

棚沢獅子舞



神社名

熊野神社

開催日・時間ほか

8月 第三日曜日

5時(宮参り)～18時

東京都無形民俗文化財 07

山祇神社獅子舞



神社名

山祇神社

開催日・時間ほか

8月 第四日曜日

8時(宮参り)～18時

東京都無形民俗文化財 11

原獅子舞



神社名

小河内神社(温泉神社)

開催日・時間ほか

9月 第二日曜日

8時(宮参り)～15時

午前神社、

午後ふれあい館ホール

15

小丹波のおはやし



神社名

熊野神社

開催日・時間ほか

4月29日

9時～15時

東京都無形民俗文化財 19

川野の車人形



神社名

川野生活館

開催日・時間ほか

3月 第一日曜日(要確認)

13時～16時

-
- Map of the area around Mt. Hachidate (八丁山, 1280m). The map shows the Hachidate River (日原川) flowing through the region. Key landmarks include Mt. Hachidate (八丁山, 1280m), Mt. Kinkasa (金袋山, 1325m), and Mt. Utau (ウトウの頭, 1588m). The map also shows the Hachidate Bridge (八丁橋), the Hachidate River (日原川), and the Hachidate Dam (日原ダム). The map includes labels for various roads, including the Hachidate River (日原川), the Hachidate River (日原川), and the Hachidate River (日原川). The map also shows the Hachidate River (日原川), the Hachidate River (日原川), and the Hachidate River (日原川).



凡例					
	道 路		釣 場		郵 便 局
	バス道路		山 小 屋		消 防 署
	小 道		避難小屋		病 院
	登 山 道		温 泉		学 校
	J R 線		山 頂		寺 院
	ケーブル		名所・旧跡		神 社
	水 場		町 役 場		
	駐 車 場		交 番		

-

郷土芸能一覧

- | | |
|-------------|-------------|
| 01 八雲神社獅子舞 | 11 原獅子舞 |
| 02 青木神社獅子舞 | 12 坂本の獅子舞 |
| 03 棚沢獅子舞 | 13 峰獅子舞 |
| 04 元栖神社獅子舞 | 14 川野獅子舞 |
| 05 海沢獅子舞 | 15 小丹波のおはやし |
| 06 奥氷川神社獅子舞 | 16 南氷川のおはやし |
| 07 山祇神社獅子舞 | 17 神庭の神楽 |
| 08 一石山神社獅子舞 | 18 小河内の鹿島踊 |
| 09 根元神社獅子舞 | 19 川野の車人形 |
| 10 境の獅子舞 | |



奥多摩の民俗芸能

昔の人たちは来る日も来る日もただ仕事、仕事で、余裕のない生活をしていました。日曜日も定休日もなければ、テレビを見ることもなかったし、無論山村の人たちはお芝居、寄席など遠い都のことで自分たちとは別の世界のことで考えていました。

そんな殺風景な生活にも、村一円のお祭りは盛大だったし、各地域にちょいちょいお日待ちがありました。このお祭りには、今でいう「民俗芸能」が行われ、お互い見知りの村人たちが演者となり観客となってお祭り気分を盛り上げました。そして、このお祭りやお日待ちは生活の「暦」になっていました。(奥多摩町誌より)

奥多摩には多くの民俗芸能が伝承されています。特に多いのは「ささら獅子舞」で8月は毎週各所で獅子舞を見ることができます。また、国指定重要無形民俗文化財の「小河内の鹿島踊」、東京都指定無形民俗文化財の「川野の車人形」・「神庭の神楽」、そして南氷川と小丹波にはお囃子が伝承されていますので、みなさんご一緒にお楽しみください。

奥多摩町で暮らす

LIVING

出会いの場から安心の暮らしまで

奥多摩町では、豊かな自然環境の中で安心して生活できるよう支援をしています。

出会いの場を提供し、パートナーづくりをするとともに、仕事と子育ての両立で悩む

“子育て世代の若者家族”を町をあげて応援しています。



出会いの場支援

詳しくは、
P37へ

ふれ^{あい}愛サポートセンター

“ともだち”“なかま”“パートナー”づくりができる！



子育て支援

子育て支援で
728万円も
お得?!

詳しくは、
P38へ

奥多摩町は子育てをみんなでサポートします。

充実の福祉サービス、乳幼児から家族まで支援します！



定住応援

奥多摩町で
住宅を購入・
リフォームをすると
最大290万円も
助成!!

詳しくは、
P40へ

豊かな自然環境で暮らしたい、あなたを応援します。

安価な土地や様々な定住支援など魅力がたくさん！

奥多摩町子ども家庭支援センター

きこりん

奥多摩町子ども家庭 支援センター

子育てにやさしいまち、「奥多摩」

詳しくは、
P37へ

出会いの場支援 ＼随時婚活事業を実施！ MEETING

奥多摩町ふれ愛サポートセンター（奥多摩町保健福祉センター内）Tel.0428-83-2777
（奥多摩町子ども家庭支援センター内）Tel.0428-85-2611

E-mail fureai@town.okutama.tokyo.jp

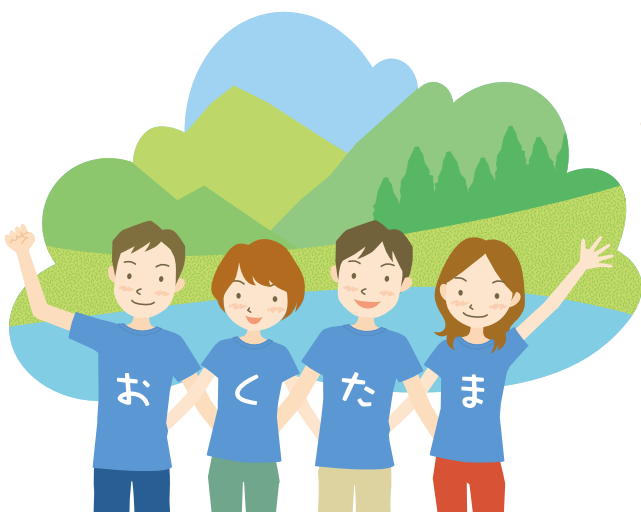
ふれ愛サポートセンター活動中！

社会環境の変化や経済状況の悪化などによって、ゆとりがなく、友人たちとの交流、出会いの機会が少なくなっている男女に“ともだち”や“なかま”“パートナー”づくりができる場（スポーツ観戦、レクリエーション、バーベキュー、カヌー、ラフティング、テーマパークなど）をご提供します。

出会いの場で
「ともだち」「なかま」「パートナー」づくり

ふれ愛サポートセンターに登録

ふれ愛サポートセンターに登録すると、
年数回のイベントの案内をお知らせいたします。



イベントに参加

交友を広げる

親交を深める



結婚



子育てで支援・
定住応援を活用して定住

奥多摩町子ども家庭支援センター

きこりん



- 奥多摩町小丹波108番地
- Tel:0428-85-2611
- 開館日:事務室以外は年末年始を除く毎日
- * 喫茶談話室は19:00まで開放。

子育てにやさしいまち、 「奥多摩」

きこりんでは、地域みんなで子どもを見守り、すべての親がゆとりを持って子育てができるように、子育てサロンをはじめ様々な事業を展開。
だれでも気軽に利用することができます。



専門員による心理・発達相談

子どもの心理カウンセラーによる
心理相談を行っています。

絵本といっしょ

絵本の紹介や読み聞かせを行います。

子育てサロン

子育てに役立つ知識の講習を行います。

ファミリー・サポート・センター

地域の中で協力しながら
子育てをする事業です。

子育て支援

奥多摩町は
みんなで子育てを
サポートします。



奥多摩町の子育て支援で約**728万円**もお得?!



※上記価格は下記シミュレーションによるものです。※条件によって助成金額は異なります。

奥多摩町独自の

子ども・子育て支援推進事業を
活用したシミュレーション

※子どもの数、年齢構成によって金額が異なります。

定住後の子育て支援
(町単独支援策全てを活用した場合)

→ 合計 **7,283,000円**
(2017年度実績)

シミュレーションモデル

夫婦2人(夫30歳、妻27歳)で
奥多摩に移住し、
3人の子どもに恵まれた場合

2歳間隔で3人
(例:4歳(長女)、2歳(長男)、0歳(次女))



●産後健康診査費助成 (3人分)	30,000円
●インフルエンザ予防接種費用一部助成 (3人×19年)	114,000円
●ファミリー・サポート・センター利用助成 (3人×11年)	231,000円
●保育園保育料利用助成 (3人が0歳から入園(保育料D階層5で試算))	2,820,000円
●学童保育会育成料助成 (3人が1～6年まで入所)	180,000円
●ごみ袋購入費一部支援 (15年分)	90,000円
●水道料金一部支援 (15年分)	180,000円
●高校生等通学定期代助成(電車) (3人分)	730,000円
●高校生等通学定期代助成(町内バス) (3人分)	590,000円
●高校生等通学費支援 (7年分)	35,000円
●学校給食費助成 ((小学生6年間+中学生3年間)×3人)	1,458,000円
●入園・入学・進学等支援 (保育園+小学校+中学校+高等学校等)	510,000円
●高校生等医療費助成 (3人分×3年)	150,000円
●中学生制服代等支援 (3人分)	165,000円

※不妊検査50,000円/年・不妊治療150,000円/年・不育治療150,000円/年は含んでいません。

こんなに充実！奥多摩町独自の子育て支援

乳幼児



元気に遊ぶ園児達



保育園の待機児童なし！



保育園の保育料は全額助成



医療費を全額助成

小・中学生



オーストラリアの中学校との交流



少人数で
行き届いた教育を実施



給食は全額助成
※食材は地産地消を心がけています



通学費全額助成



医療費を全額助成



交流事業で
神津島やオーストラリアへ



中学生の制服代を助成

高校生



高校生の定期代を全額助成します



通学費(電車の定期代)を全額助成



医療費を全額助成



通学の支援としてガソリン代
もしくはタクシー代の一部助成

家族



奥多摩温泉「もえぎの湯」優待



水道料金一部助成



ゴミ袋購入費を助成

その他にも

- インフルエンザ予防接種費用一部助成
- ファミリー・サポート・センター利用一部助成
- 学童保育会育成料の助成
- 入園・入学・進学等の支援
- 産後健康診査費等の助成
- 不妊検査や不妊症治療、不育症治療の一部助成



定住応援

豊かな自然環境で暮らしたい
あなたを応援します。



町営若者住宅

若い方々に町に永住していただくための第一歩になればと、町が管理する低額な家賃設定の賃貸住宅。立地はJR青梅線5駅周辺、使用料（家賃）の相場 20,000円～33,000円（※過去に建設した使用料の相場）※立地条件により使用料は異なります。床面積 約54㎡～76㎡（※過去に建設した住宅の床面積）

■条件

- ①40歳以下の夫婦
- ②50歳以下の方で中学生以下の子どもがいる世帯
- ③35歳以下の単身者



若者定住応援補助金

次代を担う若者世代の定住を応援するため、奥多摩町に住宅を購入などされた方に補助金の交付を行っています。

＼町が補助金を交付します／

■条件

- ①45歳以下の夫婦 ②50歳以下の方で高校生以下の子どもがいる世帯 ③35歳以下の単身者

★給付の条件と補助額について

住宅の購入・改築・増築・リフォームの場合事業費が10万円以上で事業費の1/2以内 **最大200万円**



利子補給

奥多摩町に定住を目的とした住宅を購入またはリフォームなどされた方に資金借入に対する利子補給を行っています。

＼町が利子補給します／

■条件

- ①45歳以下の夫婦 ②50歳以下の方で高校生以下の子どもがいる世帯 ③35歳以下の単身者

★給付の条件と補助額について

融資金額が500万円以上、償還期間が10年以上 借入利率の1/2 年額（利子補給限度額） **30万円**
給付期間36ヶ月

【フラット35】子育て支援型

子育て支援について、積極的な取組を行う奥多摩町と住宅金融支援機構が連携し、若者定住応援補助金の支援とあわせて、【フラット35】の借入金利を一定期間引き下げる制度です。

いなか暮らし支援住宅・若者定住応援住宅

空家を活用し、実質無償で土地付き住宅を譲与する「いなか暮らし支援住宅」・「若者定住応援住宅」を提供しています。この住宅は、町外の方や町に居住し借家に住んでいる方が、自らの住居として15年間以上継続で定住した場合に、無償で住宅等を譲与するものです。

■条件

- ①40歳以下の夫婦 ②50歳以下の方で中学生以下の子どもがいる世帯
(いなか暮らし支援住宅は50歳以下の方で高校生以下の子どもがいる世帯)
※土地および建物は現状での引渡しになりますので、リフォーム等に係る費用および
定住に係る費用は申込者の負担となります。



いなか暮らし
支援住宅の一例

空家バンク・若者用空家バンク

空家等の有効活用による地域の活性化と、町民と都市住民との交流拡大を図ることを目的として「奥多摩町空家バンク」を開設しました。

＼奥多摩町が仲介します／

空家等を所有されている方より登録いただいた物件を、町のホームページで情報公開します。空家等の購入・賃貸借希望者より申し込みを受け付け、物件交渉(※)を行い、契約完了まで仲介します。若者用空家バンクは町への若者世帯の定住促進を目的とした、若者世帯向けに特化した空家バンク制度で利用者は年齢条件があります。

(※)物件交渉は町指定の選任媒介者「奥多摩総合開発株式会社」が行います。
空家バンク・若者用空家バンクの物件情報は町ホームページをご覧ください。



交付金制度

空家の活用を促進し、地域の元気づくりを推進するため、所有者が右記のいずれかに登録・届け出いただいた場合、「奥多摩町空家等活用促進事業交付金」を交付しています。
町に寄付 上限額200万円

若者用空家バンクに登録 上限額①50万円(売買)②75万円(賃貸)

空家バンクに登録 上限額①10万円(売買)②25万円(賃貸)

特定空家等を解体 建物解体後、土地を若者用空家バンクに登録 上限額50万円 建物解体後、土地を空家バンクに登録 上限額15万円 建物解体 上限額10万円

宅地分譲

町が開発した宅地を安価に購入できます。

分譲地の平均価格
約21,000円/㎡(※過去に販売した5箇所の分譲地の平均価格です。)



子育て応援住宅

22年間定住した場合
新築住宅が譲与されます。



奥多摩に暮らしたい人登録バンク

登録されると、奥多摩町の住宅情報(空家バンク以外)が届きます。ご希望の方は問合せください。なお、情報提供する住宅情報には年齢条件等の資格要件があります。



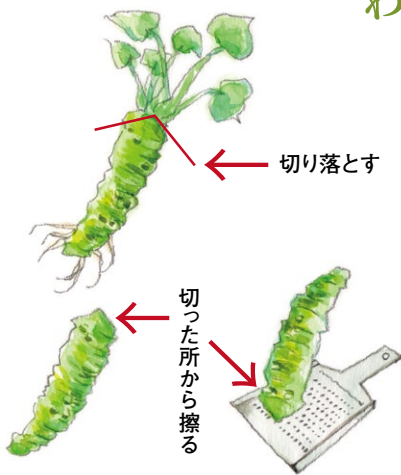
奥多摩わさび



わさびの歴史

わさびは日本原産の植物で、飛鳥時代の木簡がわさびについて記された最古の資料とされている。今のように薬味として利用され始めたのは室町時代。わさび栽培には清らかな水が不可欠で、多摩川の源流に近い奥多摩町では江戸時代に溪流を利用したわさび栽培が始まり、将軍家にも献上される名産品となった。

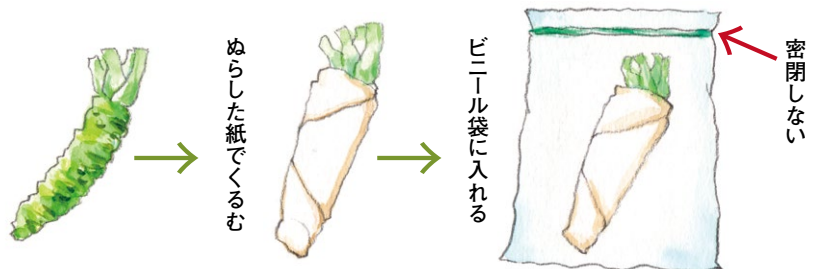
わさびのおろし方



- 1 わさびの葉柄(茎)を取り除く。
(包丁等で鉛筆を削るように切り落とす。)
- 2 切り落とした部分からおろし金で円を描くようにゆっくりすりおろす。
- 3 わさびはおろしてから10～15分で辛味、風味ともに薄れるため、必要なだけおろしていただく。
- 4 おろし残りのわさびは、味噌、かつおぶし等と混ぜるか、白菜等の漬物に添えていただくのもよい。
- 5 残ったわさびは全部おろして小分けにし、ラップに包み冷蔵庫で凍らせる。使用する時に自然解凍で使うことも可能。

保存方法

わさびの保存は、水でぬらした紙等でくるみ(わさびを乾燥させないため)、ビニールの袋に入れ冷蔵庫で10日くらいは保存できます。



奥多摩わさび決め手! 簡単レシピ



肉本来の旨味が引き立ち、後味はさっぱり。
ステーキやローストビーフにも。

わさび焼き肉

【作り方】

- 1 肉を焼く。
- 2 根わさびをすり下ろす。
- 3 焼けた肉に根わさびを乗せる。
※しょう油をつけて召し上げれ。

【材料】

根わさび……適量20g
お好みの肉
(豚、牛、鶏など)……適量
しょう油



MEMO

わさびは、しょう油に溶かすと風味や辛みが薄れてしまいます。食べるときに肉や刺身の上に乗せ、しょう油をつけて食べるようにすると、わさびを存分に楽しめます。

とろける甘さとピリッとした刺激のハーモニー わさびとアイスクリーム

【作り方】

- 1 根わさびをすり下ろす。
- 2 バニラアイスクリームの上にお好みで乗せる。

【材料】

根わさび……20g
バニラアイスクリーム……190g

MEMO

一口ごとに混ぜながら召し上げれ。
バニラの風味とわさびの絶妙な香りのハーモニーが楽しめます。
さっぱりとした後味です。



千切りわさびと脂の乗った豚肉を甘辛だれで

わさびのTokyo-X巻

【作り方】

- 1 根わさびをよく洗い、千切りにする。
- 2 豚の薄切り肉を1枚ずつ広げ、1を芯にして巻く。
- 3 熱したフライパンに油を入れ、2を巻き終わりが下になるように並べて、肉に火が通るまで焼く。
- 4 しょう油、みりんで味付けをする。
- 5 フライパンから取り出し、千切りにしたキャベツ、ミニトマト、大葉と一緒に盛り付ける。

【材料】(1人分)

根わさび……20g
豚肉の薄切り……80g
しょう油……大さじ1
みりん……大さじ1

<付け合わせ>
キャベツ……40g
ミニトマト……2個
大葉……1枚

MEMO

TOKYO-Xは、青梅畜産センターで開発されたブランド豚。キメが細かく柔らかいジューシーな豚肉です。もちろん、普通の豚肉でも美味しく作れます。

シンプルだけど奥深い、わさびを味わうオトナの丼 わさび丼

【作り方】

- 1 海苔を千切りにする。
- 2 根わさびをすり下ろす。
- 3 あたたかいご飯を丼によそう。
- 4 削り節、千切りにした海苔を順にかけ、わさびを乗せる。
※しょう油をかけて召し上げれ。

【材料】

根わさび 海苔
ご飯 しょう油
削り節



奥多摩やまめ



「渓流の女王」と呼ばれ人気の高いヤマメは通常寿命が2年(体長約20～30cm)のため塩焼きでの利用がほとんど。そこで食材としての利用範囲を広げようと2年以上生き延び成長する「奥多摩やまめ」が開発された。奥多摩やまめは3年で約40cm(約1.5kg)、4年で約50cm(約2kg)に成長し、刺し身や寿司、洋食でも1年中美味しく食べられる。

奥多摩やまめの特徴

食材としての利用が広がりました
大型化によって、刺身や寿司のほか、洋食にも利用できます。

一年中おいしく食べられます

身やせがなく、いつでも「旬」の味を楽しむことができます。

安心して食べられます

遺伝子組み換えでなく、種なしブドウなどと同じ染色体操作でつくる安全な魚なので、安心して食べられます。

釣りやすい魚です

ふつうのヤマメより釣りやすいので、家族連れで気軽に釣りを楽しむことができます。(釣堀のみ)

治助イモ



奥多摩町に100年以上前から伝わる昔ながらのジャガイモ。その昔、治助というお爺さんが種芋を持ち帰り奥多摩地域に広まったのがきっかけで「治助イモ」と呼ばれるようになった。普通のジャガイモと比べて粘りが強く煮崩れしにくく味が濃厚で美味しいという特徴がある。



治助イモ ねぎ味噌

茹でた(あるいは蒸した)治助イモに自家製みそをつけるだけ!!

簡単でより治助イモの特徴がわかる食べ方です。

ねぎ味噌の材料は、

「みそ」「ねぎ」「かつお節」「みりん」「砂糖」
上記の材料をお好みの分量で混ぜるだけで完成!!

※治助イモは奥多摩町で商標登録しております。(商標登録第5499902号)町の種芋から生産されたものだけを治助イモとしており、町で認定した治助イモ認定店限定で治助イモ料理を提供させていただいております。



おくたまカレー

「おくたまカレー」は奥多摩の山間の集落に100年以上前から伝わる、昔ながらのジャガイモ「治助イモ」とヘルシーな奥多摩産の「鹿肉」を使用しています。奥多摩ならではの食材を使った、奥多摩の味をご自宅でお楽しみください。



わさびこんにやく



わさび羊羹



わさび大福



わさび漬け・わさびのり・三杯酢 他



わさびジェラート



川魚の薫製



奥多摩オリジナルハーブティー (リラクスティー・ワサビティィー)

わさび丸ごと根っ辛うどん

奥多摩の名産・わさびを使って、奥多摩総合開発(株)の調理経験者が発案。もえぎの湯スタッフが中心となってB級グルメに出店しました。現在は3店舗でそれぞれのお店の持ち味、オリジナリティーが加えられた個性あふれる「根っ辛うどん」が楽しめます。

もえぎの湯

奥多摩町氷川1119-1
営業時間:9:30~20:00
定休日:月曜日(祝日の場合は翌日)
季節により営業時間の変更があります
☎0428-82-7770

蕎麦太郎カフェ

奥多摩町氷川397-1
氷川国際ます釣場2F
営業時間:11:00~17:00or18:00
定休日:12月~2月は毎週月曜日
☎0428-83-8160

丹下堂

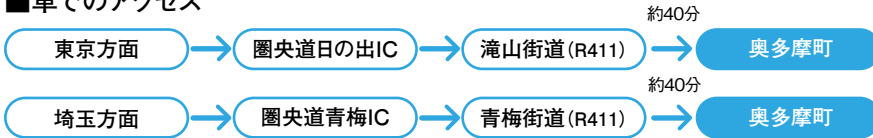
奥多摩町原180
営業時間:10:00~19:00
定休日:木曜日
☎0428-86-2235



ドライブや電車で都内から簡単アクセス! アクセスガイド

「東京からいちばん近い大自然」といわれる奥多摩は、ドライブでも電車でも都内から簡単にアクセスできる。所要時間は新宿から約2時間。電車の場合は青梅線の駅からバスが交通手段になるので、運行時間なども確認しておこう。

■車でのアクセス



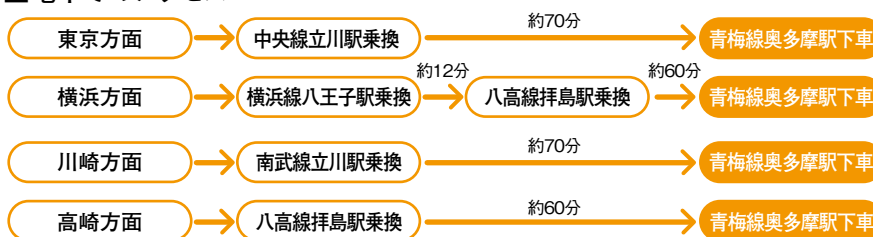
※東京方面からお越しの際は、日の出ICが便利ですが、青梅ICからもアクセス可能です

ADVICE ドライブ編

中央自動車道利用の場合は、八王子JCT経由で圏央道に入り、日の出ICでおいて滝山街道(R411)へ。ただし土・日の午前中は中央道八王子IC～相模湖ICで渋滞が多発するので、八王子ICから滝山街道(R411)を利用したほうが早い場合もある。埼玉方面からは圏央道を青梅ICでおいて、青梅街道(R411)で奥多摩へ。

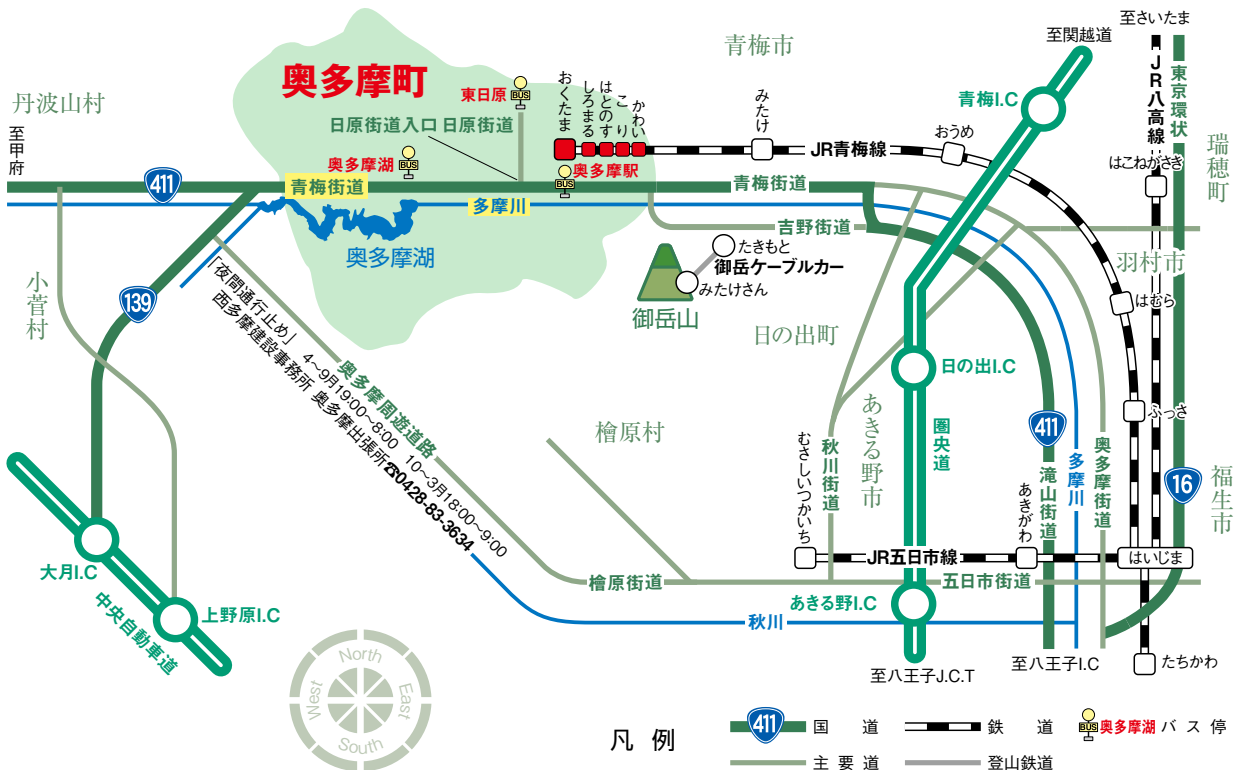


■電車でのアクセス



ADVICE 電車編

東京、横浜、川崎方面からは立川で青梅線に乗り換え、奥多摩駅まで約1時間10分。奥多摩駅へ直行する便は少ないので、途中青梅駅で奥多摩行きに乗り換える必要があるが、土・日曜、祝日のみ新宿始発(上りは東京駅終点)の「ホリデー快速おくたま・あきがわ号」で乗り換えなしで直行できる。



イエローページ

◎市外局番(0428)

■宿泊施設

★は温泉
★は日帰りの出来る温泉(要連絡)

(鶴の湯温泉郷)

種類	名称	電話	所在地	駅からの所要時間	収容人員
民宿★	小河内荘	☎86-2550	原160	奥多摩駅よりバス18分倉戸口徒歩5分	17名
日帰り温泉★	丹下堂	☎86-2235	原180	奥多摩駅よりバス18分倉戸口徒歩2分	16名
旅館★	馬頭館	☎86-2151	川野73	奥多摩駅よりバス25分峰谷橋徒歩5分	20名
グランピング場	Circus Outdoor TOKYO	☎info@circusoutdoor.com	川野290-1	奥多摩駅よりバス29分中奥多摩湖徒歩1分	13名

日原エリア

種類	名称	電話	所在地	駅からの所要時間	収容人員
旅館	静和館	☎83-8381	日原766	奥多摩駅よりバス28分東日原徒歩2分	30名
民宿	ねねんぼう	☎85-9884	日原848-1	奥多摩駅よりバス35分中日原徒歩3分	25名

氷川エリア

種類	名称	電話	所在地	駅からの所要時間	収容人員
旅館★	玉翠荘	☎83-2363	氷川160	奥多摩駅より徒歩3分	50名
民宿	鉢の木	☎83-2440	氷川1411	奥多摩駅より徒歩3分	25名
民泊	昭月堂	☎85-8133	氷川1411	奥多摩駅より徒歩3分	8名
旅館★	三河屋	☎83-2027	氷川1414	奥多摩駅より徒歩5分	50名
旅館★	荒澤屋	☎83-2365	氷川1446	奥多摩駅より徒歩5分	40名
国民宿舎★	観光荘	☎83-2122	氷川1765	奥多摩駅より徒歩5分	37名
日帰り温泉★	もえぎの湯	☎82-7770	氷川119-1	奥多摩駅より徒歩10分	男女各70名

川井ノ巣・古里

種類	名称	電話	所在地	駅からの所要時間	収容人員
民宿	みたけ	☎85-2240	川井21-1	川井駅より徒歩20分送迎あり	20名
旅館★	水香園	☎85-2221	川井640	川井駅より徒歩5分	25名
民宿★	雲仙屋	☎85-2223	棚沢369-1	鳩ノ巣駅より徒歩3分	35名
民宿★	山鳩山荘	☎85-2158	棚沢776	鳩ノ巣駅より徒歩7分	24名
ホテル★	はとのす荘	☎84-7123	棚沢662	鳩ノ巣駅より徒歩5分	99名

■食事処等

(鶴の湯温泉郷)

名称	電話	所在地
青目立ち不動尊休み処 Café Indigo Blue	☎85-9522	境1139
水と緑のふれあい館レストランカククリの花	☎86-2733	原5
丹下堂	☎86-2235	原180
手打中華そばのんきや	☎86-2533	原368-4
丸井亭	☎86-2017	川野289
大名そば美山亭	☎86-2253	川野292-12
手打ちそば陣屋	☎86-2152	川野709
お食事処久亭	☎86-2246	川野716
山のふるさと村レストランやませみ	☎86-2552	川野1740
島勝	☎86-2038	留浦617

日原エリア

名称	電話	所在地
食彩キッチン メイフライ	☎83-2788	日原68
山根うどん	☎83-8355	日原762
日原溪流釣場売店	☎83-2794	日原1048
日原鍾乳洞売店	☎83-8493	日原1052

氷川エリア

名称	電話	所在地
カフェ タンポポハウス	☎090-2244-8172	氷川193
氷川食堂	☎83-2401	氷川199-7
そば処 おく	☎83-8185	氷川206
お食事と喫茶 こうらく	☎83-3505	氷川207
ポートおくたま		氷川210
ピアカフェ バレレ	☎85-8590	氷川212
氷川サービスステーション	☎83-2140	氷川213
蕎麦太郎カフェ	☎83-8160	氷川397-1
カフェアラ	☎83-2134	氷川702
土蔵食亭	☎83-2027	氷川1414
カフェ&レストランSAKA	☎85-8155	海沢564
茶屋榊	☎74-9083	境818

■食事処等

川井ノ巣・古里

名称	電話	所在地
Green Mom		川井1-5
奥多摩リバーサイドカフェAWA	☎74-9947	川井54-1
花あそび	☎85-2353	川井500
釜めし なかい	☎85-1345	大丹波175
古民家お食事処 ちわき	☎85-1735	大丹波618-1
一心亭	☎85-2231	丹三郎41-1
そばうどん 丹三郎	☎84-7777	丹三郎260
カフェ タンポポハウス・こり	☎080-2555-5962	小丹波108
おくたま寿司	☎85-2823	小丹波268
鳩の巣釜めし	☎85-1970	棚沢375
山鳩	☎85-2158	棚沢380
大橋屋	☎85-1195	棚沢402-1
鳩美	☎85-2626	棚沢408
湖湖	☎85-2217	棚沢427
カフェ&ギャラリーばっぱ	☎85-1164	棚沢662-3
アースガーデン	☎85-5101	白丸361-1

■その他・主要施設

名称	電話
奥多摩交番	☎83-2121
奥多摩消防署	☎83-2299
奥多摩病院(救急医療機関)	☎83-2145
奥多摩ビジターセンター	☎83-2037
奥多摩町観光案内所	☎83-2152
JR奥多摩駅	☎83-2151
西東京バス氷川営業所	☎83-2126
リーガルキャブ(タクシー)	☎042-550-2712

お店選び POINT

季節の山の恵みをお召しあがり下さい!!

奥多摩の自慢のひとつが美味しい山のめぐみ。素敵な眺めが楽しめるお店も多い。でも、せっかく行ったのに入れなかったということがないよう注意しよう。

シーズンは予約がオススメ

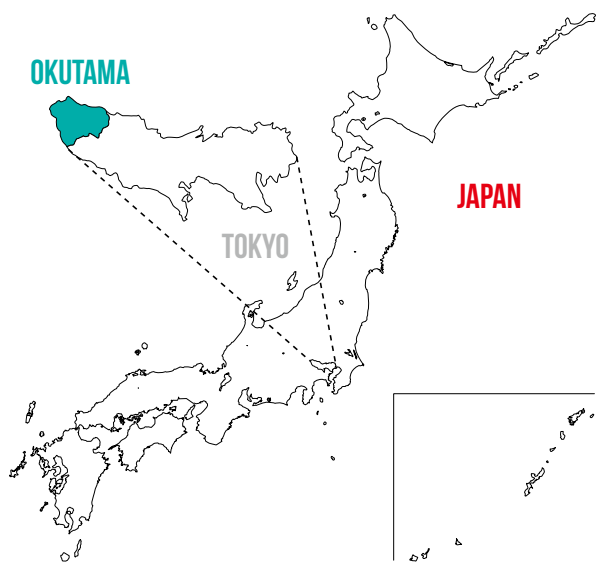
人気店は行列ができるほどで入れないこともあるため、予約がおすすめ。

ホームページで情報収集

施設の紹介やイベントなど、最新情報をホームページで収集しよう。

●奥多摩観光協会ホームページ
http://www.okutama.gr.jp/





奥多摩町観光産業課

〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町氷川215-6

☎0428-83-2295

<http://www.town.okutama.tokyo.jp/>

奥多摩町観光案内所

〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町氷川210

☎0428-83-2152

<https://www.okutama.gr.jp/site/>

2019.3. 50,000 印刷：株式会社サンニチ印刷

