



Hidden Wonders Beyond TOKYO

Discover a calmer, culturally rich region within a short distance from Tokyo.

Tokyo's Rural Landscape



春
Spring

花と新緑が織りなす、芽吹き季節



春は、都会の喧騒を離れ、命の息吹を全身で感じられる季節。桃源郷とも称される「乙津花の里」や、国営昭和記念公園の桜と菜の花のコラボなど

人気のフォトスポットが多数点在。ハイキングでは新緑の森に包まれ、小鳥のさえずりに耳を傾けながら自然散策や、旬の山菜や春野菜を使った料理などが楽しめます。



秋
Autumn 紅葉と実りが奏でる、豊穡の秋



秋は、色彩と味覚が織りなす贅沢な時を味わえます。標高の高い山々から渓谷、街へとそして街へと、次第に木々が色づいていく紅葉リレーは、この地域ならではの秋の楽しみ。風を切って走るサイクリングやハイキングもお勧めの季節です。

新米やきのこと料理など、この季節、この地域ならではの東京の里山グルメも、

様々なお店で堪能できます。





清流と緑に包まれる、涼の贅沢 Summer



夏は、涼を極めた贅沢な時間が味わえます。奥多摩、御岳溪谷でのラフティング、SUPなどのリバーアクティビティや、深い森の中、美しく流れ落ちる滝巡りは五感を涼やかに包み込みます。



夕暮れには花火大会や夏祭りや地域の賑わいを体感でき、忘れられない夏の思い出となるでしょう。

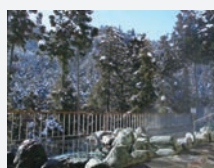


冬 Winter

静寂と温もりに抱かれる、冬の旅



冬は、凛とした空気と温もりに包まれる季節。立川のイルミネーションは幻想的で、写真映えするスポットとして観光客にも大好評。雪化粧した山や森を



眺めながらの温泉体験は格別で、旬の鍋や地酒とともに心身を癒せます。静寂と華やぎが共存する冬の旅は、都会では得られない至福のひとつを届けます。





心ほどける、優雅なひととき Accommodations

Recommended

★★★★★



富士山を望む、ウェルビーイングリゾート

📍 SORANO HOTEL

羽田空港からバスで直行！富士山を望むインフィニティプールが大人気のホテルです。量の客室は海外のお客様に好評で、非日常を体験できます。



more info

美食と静寂に抱かれる オーベルジュ

📍 Auberge TOKITO

立川の歴史ある建物をリノベーションしたオーベルジュ。洗練された日本料理と、日本茶の体験、そして温泉かけ流しの客室を備えています。「ミシュランガイドグローバルホテルセレクションセレモニー」にてワンキーに選ばれた、歴史とモダンが融合する、非日常を味わえる空間です。



more info



Recommended

★★★★★



霊峰に寄り添う、天空の宿群

📍 御岳山 宿坊

霊峰・御岳山の山頂に佇む宿坊は、古より信仰と共に人々を迎えてきました。澄んだ空気と神聖な空間に包まれ、心身を清める特別な滞在を体験できます。



more info

時の流れと四季を映しだす溪谷旅館

📍 兜家旅館

檜原村の大自然に抱かれる兜家旅館。溪流を望む客室や山里の味覚が、訪れる人をやさしくもてなします。都会の喧騒を離れ、自然と調和するひとときを。



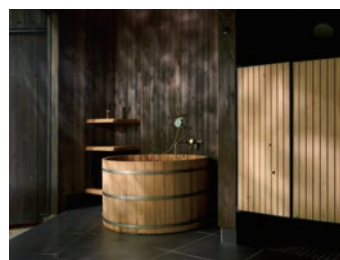
more info



森に溶け込む、 贅沢なタイニーハウス

📍 自然人村

秋川溪谷の森に点在するタイニーハウスやプライベートサウナのあるリゾート。大地と繋がる滞在は、ラグジュアリーでありながら素朴。自然の営みに寄り添う豊かな時間を届けます。



more info



非日常に出会う、豊かな時間 Activities

清流と戯れる、冒険の刻

📍 ①みたけレースラフティングクラブ

📍 ②ぼちぼちアドベンチャー すその

東京都最西部の雄大な自然を舞台に、ラフティングやSUPで川と一体になる体験。水面を滑る爽快感が、心を解き放ち、非日常の感動を届けます。



more info①

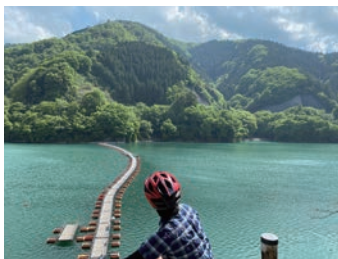
more info②



風を纏い、自然と駆ける

📍 トレックリング

電動アシスト自転車で巡る奥多摩の里山。心地よい風と景観を楽しみながら、自由自在に旅を紡ぐことができる、優雅で軽やかな時間を。



more info

森の息吹に包まれる癒やし

📍 奥多摩森林セラピー

国立公園の深い森に抱かれ、五感を澄ます森林セラピー。木漏れ日と小川のせせらぎが、心身のリズムを整え、内なる静けさを呼び覚まします。



more info



溪流と戯れる

📍 氷川国際ます釣場

水面に映る木々の揺らぎの中、糸を垂らすと魚との出会いが訪れる奥多摩の溪流釣場。自然と一体になるようなひとときが、穏やかな時間を演出します。



more info



国内でも有名な美肌湯

📍 秋川渓谷 瀬音の湯

豊かな大自然に囲まれた名湯。温泉の国内ランキングでも上位の、肌にやさしい美肌湯が旅の疲れを解きほぐします。



more info

花咲く国営公園を 颯爽と走る旅

📍 国営昭和記念公園
セグウェイツアー

広大な国営昭和記念公園を、エレガントにセグウェイで散策。自然豊かな園内を滑らかに進む体験は、遊び心と洗練が調和する特別なひとときです。



more info

悠久をまとい、伝統を遊ぶ Traditions and Culture

神楽が誘う神秘の舞

📍 御岳山 武蔵御嶽神社

御岳山に伝わる太々神楽は、神と人を結ぶ荘厳な舞。山頂の神社で体験できる祈祷とともに古の息吹を感じる時間は、日常を超えた神秘の世界へ誘います。



more info



熱気あふれる夏の華

📍 立川よいと祭り

東京都西部の市街地を彩る祭り。万灯みこしや山車が練り歩き、活気と人々の心が一つに。伝統と現代が響き合うエネルギッシュな祭典です。



more info

透き通る “和紙”に触れる時

📍 ひので和紙

里山に息づく手漉き和紙。水のきらめきと職人の技に触れながら、自らの手で和紙を生み出す体験は、静けさの中に豊かな創造性を育みます。



more info



忍の智慧に触れる刻

📍 東京日の出武家屋敷

歴史の息吹が残る武家屋敷で、忍者の技を体験。子どもも大人も時を忘れ、伝統文化を楽しみながら非日常の世界を満喫できます。



more info

自然と共に味わう茶の心

📍 檜原村 茶積み体験

東京の秘境と言われる村の澄んだ空気の中で行う茶摘み。若葉を手取るひとときが、自然の恵みと四季の移ろいを感じさせてくれます。

問い合わせ:k.okabe0817@gmail.com



more info

味わい尽くす、至福の旅 Food and Drinks



銘酒に酔う、酒蔵の旅

📍 澤乃井 小澤酒造

東京を流れる川の上流部には、豊かな自然が育んだ美しい水が湧き、流れ、その水を使った酒造が集まる日本酒造りの盛んなエリア。清流沿いにある小澤酒造では蔵見学(要予約、人数条件あり)や試飲、購入などができます。川のせせらぎを感じながら味わう一献は格別です。



more info

立川発の本格派クラフトビール

📍 立飛麦酒醸造所

出来たてのフレッシュな生ビールを楽しめるタップルームを併設。醸造の現場を間近に感じながら、華やかな香りの一杯をどうぞ。



more info



Recommended
★★★★★



山里の伝統と 雅を味わう

📍 黒茶屋

築300余年の庄屋屋敷でいただく黒茶屋の山里料理。四季折々の滋味を、伝統の空間と共にゆったり堪能できます。



more info

国内、町の人気グルメ店が一堂に

📍 GREEN SPRINGS & TACHIHI PLACE

寿司やラーメンのグルメや、お土産の購入はもちろん、美術館やイベントも楽しめる東京西部の複合施設。

その中で特におすすめなのが、“TACHIHI PLACE”。地元の人気レストランが多数集結し、昼は開放的なテラス席を、夜はにぎやかな日本の居酒屋文化を楽しめます。



more info



Recommended
★★★★★

Suggested Itineraries

1 日本の原風景を歩き、 伝統の文化や食を堪能



8:30
JR
Musashi-
itsukaichi
Sta.



9:00
石舟橋・龍珠院
(乙津花の里)



10:00~
秋川渓谷瀬音の湯
(足湯)



11:30~
黒茶屋ランチ



14:00~
みつばち里山
ファームカフェ
はちみつジェラート



17:00
SORANO HOTEL
夕食

2 自然とアートを満喫し、 五感で感じるウェルネスな時間を



11:30
GREEN SPRINGS
ランチ



13:00~
国営昭和記念公園
紅葉セグウェイ体験



16:00~
ファーレ立川
アートツアー

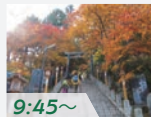


17:30
GREEN SPRINGS
夕食

3 神々が宿る霊峰を歩き、 渓谷沿いの銘酒を味わう



9:00
JR
Mitake
Sta.



9:45~
御岳山ハイキング・
宿坊ランチ



15:00~
小澤酒造蔵見学



18:00
Auberge TOKITO
夕食

東京西部の
インバウンド向けツアー・
体験サイトはこちら



more info

Photo Spots!



Tachikawa
たちかわイルミネーション
光と音が織りなす幻想空間、冬の立
川で楽しむ特別な夜景



Ome
御岳山ロックガーデン
清流と岩場が織りなす絶景。特に紅
葉シーズンは圧巻。



Okutama
白丸湖
美しい森に囲まれた、エメラルド
グリーンの湖面が広がる穴場スポッ
ト。



Tachikawa
昭和記念公園
春はチューリップ、秋はイチョウ並木が黄
金色に輝く国内有数のフォトスポット。

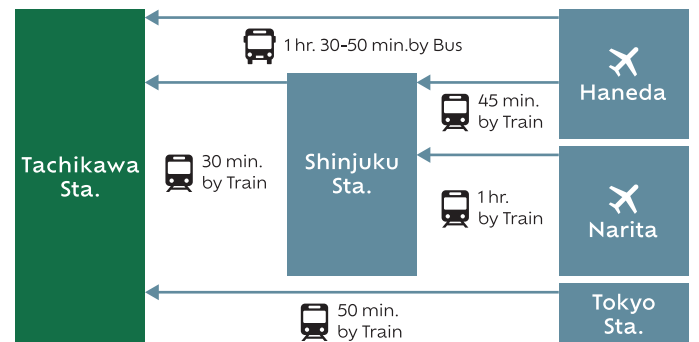


Akiruno
南沢あじさい山
初夏に山一面が色とりどりの紫陽花
で彩られる絶景スポット。

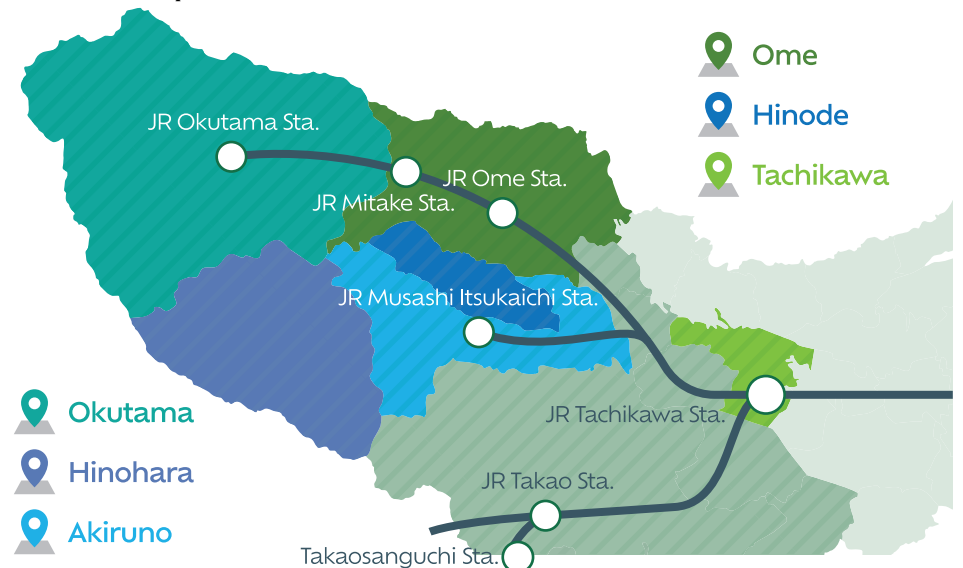
Where is Western Tokyo?



Access to Tachikawa



Wide area map of Tokyo West Side



東京西部をひとつにつなぐ連携組織

TTW(東京多摩西部広域経済連携協議会)とは
東京都西部の観光関連団体、経済団体などが連
携し、このエリアだからこそ実現できる、多様で興
行きのある旅の魅力を、国内外の観光客へと届け
ています。



<https://tokyo-west.jp/>

●事務局

一般社団法人 立川観光コンベンション協会
〒190-0012東京都立川市曙町2-8-28
TAMA MIRAI SQUARE 4階
Tel: 042-512-5270
Mail: info@tokyo-tachikawa.org

※各施設より写真を提供頂いております。
※本誌掲載記事、写真の無断転載を禁じます。
※本誌掲載の情報は、2026年3月現在のものです。
※お問い合わせは各施設やお店に直接ご連絡ください。
発行:東京観光財団