

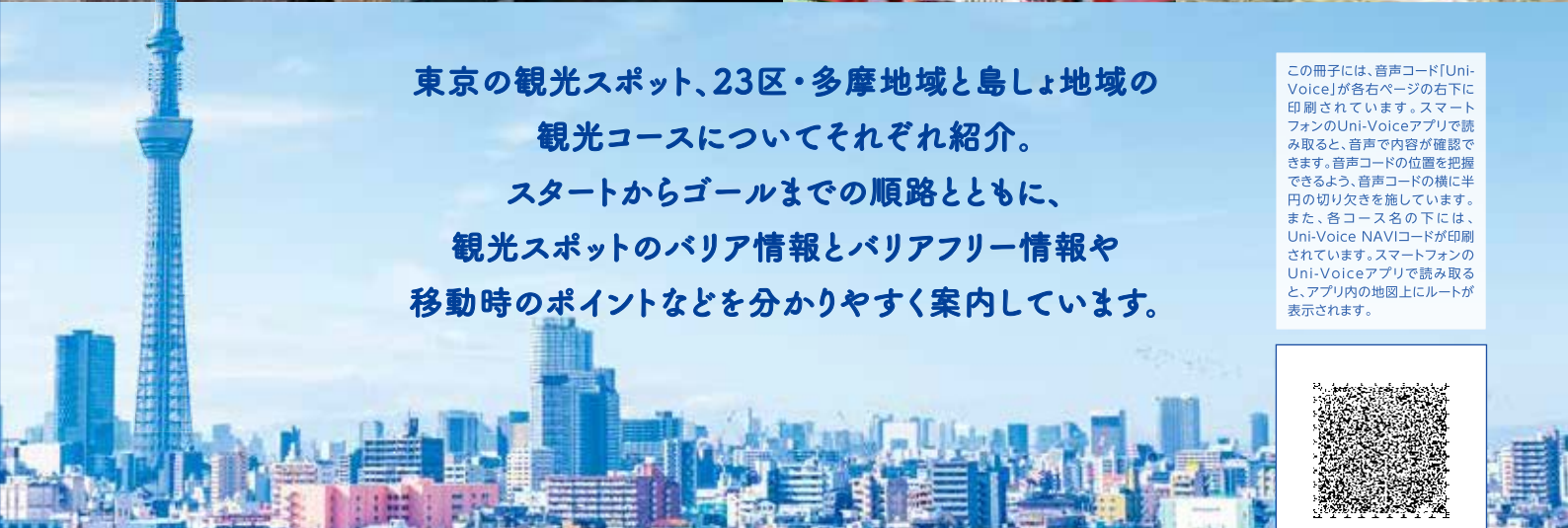
🚩 東京都の人気スポットを巡る

東京観光

2026

バリアフリー情報ガイド

23区・多摩地域 編 / 島しょ地域 編

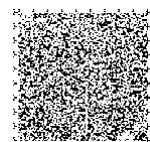


東京の観光スポット、23区・多摩地域と島しょ地域の
観光コースについてそれぞれ紹介。

スタートからゴールまでの順路とともに、

観光スポットのバリア情報とバリアフリー情報や
移動時のポイントなどを分かりやすく案内しています。

この冊子には、音声コード「Uni-Voice」が各右ページの右下に印刷されています。スマートフォンのUni-Voiceアプリで読み取ると、音声で内容が確認できます。音声コードの位置を把握できるよう、音声コードの横に半円の切り欠きを施しています。また、各コース名の下には、Uni-Voice NAVIコードが印刷されています。スマートフォンのUni-Voiceアプリで読み取ると、アプリ内の地図上にルートが表示されます。

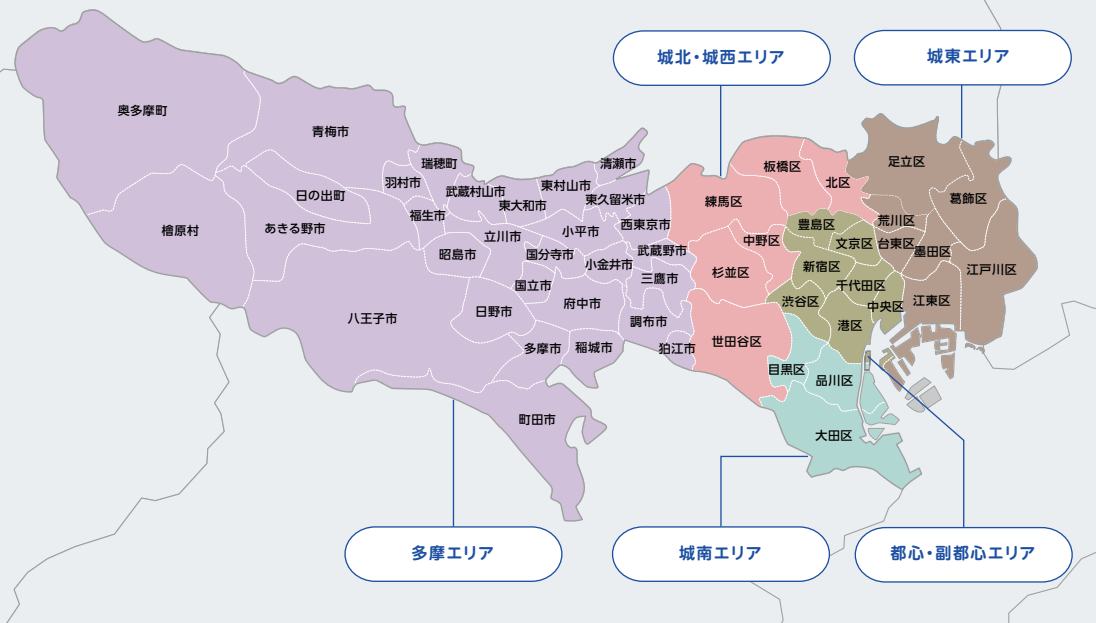


本パンフレットの作成にあたって

東京都では、国内外から多くの旅行者を迎えるにあたり、高齢者や障害者等の方々に安心して都内観光を楽しんでいただくことを目指し、この度「東京観光バリアフリー情報ガイド」を発行いたしました。

23区・多摩地域編では、人気観光スポットをつなぐ35コースについて、移動ルート上のバリア・バリアフリー情報や楽しめるポイントなどを発信しており、この情報をもとにご自身で選択・判断しながら観光を楽しんでいただくことを目的に作成しています。

エリアマップ

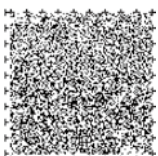


5つのテーマ分け

- 歴史・文化
- ショッピング
- 下町
- アミューズメント
- 自然

目次

P05	1 虎ノ門・日比谷・永田町【とらのもん・ひびや・ながたちょう】	政治の中心を歩く	都心・副都心	歴史・文化
P07	2 半蔵門・九段下【はんざうもん・くだんした】	江戸城北の丸の歴史	都心・副都心	歴史・文化
P09	3 湯島・御茶ノ水【ゆしま・おちやのみず】	学問ゆかりの地	都心・副都心	歴史・文化
P11	4 銀座・有楽町【ぎんざ・ゆうらくちょう】	アンテナショップ巡り	都心・副都心	歴史・文化・ショッピング
P13	5 築地・月島【つきじ・つきしま】	下町グルメ食べ歩き	都心・副都心	下町
P15	6 人形町・小伝馬町【にんぎょうちょう・こでんまちょう】	伝統の手しごと体感	都心・副都心	歴史・文化・下町
P17	7 後楽園【こうらくえん】	名園と都市型エンタメ	都心・副都心	歴史・文化・アミューズメント
P19	8 新宿【しんじゅく】	新宿副都心を楽しむ	都心・副都心	ショッピング
P20	9 原宿【はらじゅく】	都会の緑とファッション	都心・副都心	ショッピング・自然
P21	10 御徒町・秋葉原【おかちまち・あきはばら】	ものづくりにふれる	都心・副都心・城東	ショッピング
P23	11 お台場【おだいば】	東京ベイエリア	都心・副都心・城東	ショッピング・自然・アミューズメント
P25	12 浜松町・浅草【はまつちょう・あさくさ】	水上バスで行く浅草	都心・副都心・城東	歴史・文化・下町
P27	13 谷中・根津・千駄木【やなか・ねづ・せんだぎ】	谷根千散歩	都心・副都心・城東	下町
P29	14 東京【とうきょう】	皇居と丸の内	都心・副都心	ショッピング
P30	15 上野・日本橋【うえの・にほんばし】	江戸文化巡り	都心・副都心・城東	歴史・文化・ショッピング
P31	16 上野【うえの】	カルチャーの森	城東	歴史・文化・下町・アミューズメント
P32	17 浅草【あさくさ】	江戸情緒を味わう	城東	歴史・文化・下町
P33	18 両国・押上【りょうごく・おしあげ】	すみだの今昔巡り	城東	歴史・文化・下町・ショッピング





エリアとテーマで選ぶ！ 23区・多摩地域 観光35コース

ここでは、23区・多摩地域の観光スポットをつなぐ35コースについて紹介しています。各施設の観光情報、バリア・バリアフリー情報のほか、移動ルート上のバリア・バリアフリー情報や移動のポイントなどを地図上に分かりやすく示しています。また、コース周辺の観光スポットの情報もあわせて掲載しておりますので、出かける方の体調や時間、好みなどにあわせてコースを変えてお楽しみください。

※お出かけの際には出かける方の体調や時間、好みなどにあわせてコースを短縮させる等、ご自身の状況に合わせてお楽しみください。

本書のみかた

車いすのまま入れるトイレあり
(鉄道・地下鉄駅は特記がない限りは改札内)

オストメイト対応設備あり

授乳スペースあり
(おむつ交換シートがない場合は特記事項欄に記載)

筆談ボード、もしくは紙などで筆談対応可能

触知図、点字による解説等あり

※該当する場合は青、ない場合は薄いグレーで表示しています。

…料金 …定休日 …営業時間

車いすのまま入れるエレベーターあり

不慣れな方でも手動車いすですら自走でき、介助者への負担も少ない傾斜の坂道(傾斜がおよそ3度未満)。

相当体力のある方か、熟練者でない手動車いすでの自走や制動が難しく、介助者の負担も重い坂道(傾斜がおよそ3度以上)。

スタート ゴール
移動ルート(徒歩) 移動ルート(鉄道、地下鉄、バス、モノレール、水上バス等)

こうがんじ(とげぬきじぞうそん)

高岩寺(とげぬき地蔵尊)

所要 10分

「とげぬき地蔵尊」の名で親しまれる高岩寺。江戸時代、針を誤飲した女性に「御影」を飲ませたところ、針が地蔵をつらぬいて出たのが「とげぬき」の由来。境内の「洗い観音」も人気です。

山門や境内に段差や傾斜がなく移動しやすくなっています。本堂脇にはスロープ(勾配約13度)があり、車いすでもお参りが可能(要介助)。緑日(毎月4のつく日)は混雑するので要注意です。



TEL 03-3917-8221

※拝観無料

6時から17時

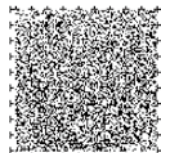
(4・14・24日は20時まで)

※なし

【その他注意事項】

※本書は2026年1月現在の情報をもとに作成しています。※ルート上の移動時間については、約60メートルにつき1分の計算で表示しています。※データが変更になる場合がありますので、お出かけの際には電話等で事前に確認されることをおすすめいたします。※なお、掲載内容による損害等は、補償いたしかねますので、あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。※掲載の料金は、原則として消費税込みの料金です。入園料などは特記以外大人料金です。※「障害者割引あり」や「障害者無料」と料金データに記載のある施設については、障害者手帳の提示など施設により諸条件が異なるため、事前にお問合せされるか、ホームページ等で詳細をご確認されることをおすすめいたします。※定休日は原則として年末年始、お盆休み、ゴールデンウィークを省略しています。※掲載の利用時間は、原則として閉店(閉館)から閉店(閉館)です。入店(入館)時間は通常閉店(閉館)時刻の30分から1時間前までご注意ください。※交通情報については、天災の影響や季節などにより変動する場合がありますので、お出かけの際には各交通機関にお問い合わせください。※地図の情報は2025年9月～2026年1月までに調査した結果です。※Uni-Voice NAVIコードは、スマートフォンのGPS機能を利用してルート案内をします。GPSは周辺の環境や天候によって電波を受信しづらい場合があり、測位精度が異なります。

P35	19 深川 ^[ふかがわ]	粋と人情の門前町	城 東	歴史・文化・下町
P37	20 北千住・南千住 ^[きたせんじゆ・みなみせんじゆ]	旧日光街道をたどる	城 東	歴史・文化・下町
P39	21 柴又・亀有 ^[しばまた・かめあり]	寅さん&両さんの地	城 東	歴史・文化・下町
P41	22 品川・羽田 ^[しながわ・はねだ]	江戸と東京の玄関	城 南	歴史・文化・ショッピング
P43	23 世田谷 ^[せたがや]	世田谷の歴史巡り	城北・城西	歴史・文化
P45	24 巣鴨・王子・荒川 ^[すがも・おうじ・あらかわ]	都電でぶらり	都心・副都心・城北・城西・城東	下町・アミューズメント
P47	25 三鷹・吉祥寺 ^[みたか・きちじょうじ]	武蔵野の自然と文化	多 摩	歴史・文化・自然
P48	26 高尾山 ^[たかおさん]	東京の本格自然巡り	多 摩	自然
P49	27 深大寺・高幡不動 ^[じんだいじ・たかはたふどう]	名物の深大寺蕎麦と新選組の町	多 摩	歴史・文化・自然
P51	28 国立 ^[くにたち]	アートと季節を楽しむ	多 摩	歴史・文化・自然
P53	29 小金井・狭山 ^[こがねい・さやま]	レトロ建築と自然	多 摩	歴史・文化・自然
P55	30 府中 ^[ふちゅう]	武蔵国の歴史探訪	多 摩	歴史・文化・自然
P57	31 青梅 ^[おうめ]	昭和レトロと文学	多 摩	歴史・文化
P58	32 奥多摩 ^[おくたま]	奥多摩の自然を満喫する	多 摩	歴史・文化・自然
P59	33 三鷹・調布 ^[みたか・ちゅうふ]	星と宇宙とロマン	多 摩	歴史・文化・自然
P61	34 町田 ^[まちだ]	南多摩の文化とキャラクター	多 摩	歴史・文化
P63	35 立川 ^[たちかわ]	自然に触れ、昭和天皇をしのがぶ	多 摩	歴史・文化・自然
P65	23区・多摩地域さくいん			



島しょ地域編 6コース の作成にあたって

東京都にはいくつもの島々が存在します。東京都では、2024年よりホームページ限定で、島しょ地域編として6つのバリアフリーモデルコースを順次公開していました。この島しょ地域編を本パンフレットにも載せてほしいとの要望が多かったため、本書に掲載することになりました。紙幅の都合上、情報量が少なくなっていますが、何卒ご容赦いただけたら幸いです。

モデルコースは高齢者や障害者等の方々安心して島しょ地域の観光を楽しんでいただくことを目指して選定しました。移動ルート上のバリア・バリアフリー情報、楽しめるポイントなどを発信しており、この情報をもとにご自身で選択・判断しながら観光を楽しんでいただくことを目的に作成しています。

エリアマップ



3つのテーマ分け

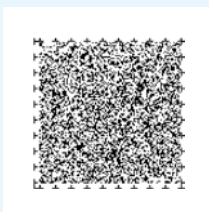
歴史・文化

ショッピング

自然

目次

P67	i-1 大島 <small>【おおしま】</small>	黒潮に浮かぶ火山島	歴史・文化・ショッピング・自然
P70	i-2 新島・式根島 <small>【にいじま・しきねじま】</small>	白浜をもつ新島、平坦な式根島	歴史・文化・ショッピング・自然
P73	i-3 神津島 <small>【こうづしま】</small>	海と空を楽しむ島	歴史・文化・ショッピング・自然
P76	i-4 三宅島 <small>【みやけじま】</small>	地球の鼓動を感じる火山島	歴史・文化・ショッピング・自然
P79	i-5 八丈島 <small>【はちじょうじま】</small>	都心からいちばん近い南国	歴史・文化・ショッピング・自然
P82	i-6 小笠原諸島 <small>【おがさわらしょとう】</small>	世界自然遺産の島	歴史・文化・ショッピング・自然
P86	島しょ地域さくいん		





東京観光バリアフリー情報ガイド

23区・多摩地域 編



あたごじんじや 愛宕神社

所要
15分

標高26メートル、東京23区内では自然の地形の中で最も高い愛宕山の山頂に祀られる防火の神様。1603年に徳川家康の命により建てられました。現在では働く人々の癒しの場所にもなっています。



エレベーターでも容易にお越しになれますので、ぜひお越しください。

TEL 03-3431-0327

境内自由

9時から16時(社務所受付)
10時から15時(ご祈願受付)

境内自由



愛宕山のエレベーターを利用して境内へのアクセスが可能です。境内から出世の石段を眺めることができます。社務所で筆談の対応が可能です。

えぬえいちけいほうそうほくぶつかん NHK放送博物館

所要
45分



世界初の放送専門ミュージアムとして1956年に開館。さまざまな展示やイベントで放送の歴史や魅力を紹介します。昔に放送された映像や大河ドラマ、連続ドラマのパネル・ポスターを見ることができ、体験コーナーではニュースキャスターや天気予報の体験ができます。

1階受付にて筆談ボードの貸出しがあります。授乳室の利用は、受付にてお申し出ください。

TEL 03-5400-6900

無料

9時30分から16時30分

月曜(ただし月曜が祝日・振替休日の場合は開館、翌火曜が休館)

ちよだくりつひびやとしよぶんかかん 千代田区立日比谷図書文化館

所要
45分

千代田区の歴史を学べる常設展示や図書フロアがあり区民の憩いの場として親しまれています。交流の場として講座・セミナー・ワークショップなどを開催する日比谷カレッジは、「江戸・東京」「本」「芸術」などのカテゴリーで展開中です。



1階特別展示室では、文化財からアート作品まで展覧会を年3回から4回開催しています。2階及び3階は図書フロアでテーマ別の資料を閲覧することができます。1階・2階受付にて筆談ボードの貸出しがあります。スロープ及び昇降機の利用はインターフォンにて申し出が必要です。授乳室は4階にあります。

TEL 03-3502-3340(代表) 03-3502-3343(図書カウンター)

無料

開館時間 10時から22時(月曜から金曜)、10時から19時(土曜)、10時から17時(日曜・祝日)

毎月第3月曜、特別整理期間、年末年始

ひびやこうえん 日比谷公園

所要
20分

開園120年を超えた近代的な洋風公園。文化の発信地として、特に野外音楽堂の「洋楽」、レストランの「洋食」、花壇の「洋花」などは大きな役割を果たしてきました。園内では四季を通じて様々な花を楽しむことができ、都心にありながらも多くの人々にやすらぎを与えています。2024年9月にオープンした芝庭広場は広々とした芝生の上にくつろげます。ビル群との対比がおもしろいです。今後園内においてエリアごとに整備が進められるので、一部閉鎖やイベントの制限などがあります。



音声案内付き車いす対応トイレが公会堂前、霞門横、小音楽堂裏にあります。



TEL 03-3501-6428

入園料無料(一部有料施設あり)

常時開園(各施設の営業時間等はサービスセンターに要問合せ)

なし

こっかいぎじどう(さんぎいん) 国会議事堂(参議院)

所要
1時間

日本の政治の中心である国会議事堂。1936年に17年の歳月をかけて完成しました。参観ロビーには国会の仕組みや歴史などがわかる展示コーナーがあり、議員バッジや約15センチメートルもある予算書が展示してあります。本館3階には天皇陛下がお休みになる御休所があり、建設当時の最高峰の技術を駆使して造られた部屋は必見です。



参観ロビーには触知図を使った本会議場案内模型があります。また、車いすの方でも議員席の疑似体験ができます。議事堂内は案内人の誘導に従って見学ができます。手話による見学をご希望の方は、事前にご相談ください。



TEL 03-5521-7445

無料 9時から16時(ただし、臨時中止あり)

土曜・日曜・祝日

※国会議事堂(衆議院)も見学可能です。

衆議院事務局参観係 平日(8:00~17:00)

TEL 03-3581-5111 内線 33771-33772

土日、祝日(8:30~17:00) TEL 03-3581-0069

周辺の観光スポット

●施設名・電話番号

にほんのさけじょうほうかん
日本の酒情報館
☎03-3519-2091

●特徴

世界の人々に日本酒、本格焼酎、泡盛の魅力発信しています。お酒に関する展示の他、常時100アイテム程度の試飲が可能です。

●バリア情報・バリアフリー情報



館内の床は平坦で、車いすの方でも楽しむことができます。外堀通り側出入口の反対にもスロープ付き出入口があります。

しゅうぎいんけんせいぎねんかん
衆議院憲政記念館
☎03-3581-1651

国会の組織や運営を紹介するとともに、議会制民主主義を詳しく知ってもらうための常設展や企画展を開催しています。



スロープを利用して、2階出入口から入館することができます。1階からも2階展示室にエレベーターを利用して移動することができます。車いすの方も、議席の疑似体験ができます。

こっかいぜんてい(きたちく・みなみちく)
国会前庭(北地区・南地区)
☎03-3581-1651(衆議院憲政記念館)

春は多種類の桜が咲き誇り、散策に最適で、人気の撮影スポットです。



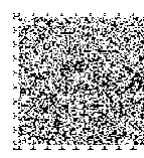
園内は、段差及び急勾配(最大12度)の箇所もありますので、車いすの方は介助者が必要となります。トイレは南地区のみです。

みどりとお水のしみんかかれつじみどりのとしょかん
とうきょうぐりーんあーかいふす
緑と水の市民カレッジ みどりの図書館
東京グリーンアーカイブス
☎03-5532-1306

公園や緑地に関する古写真、図面、絵葉書の他、緑に関する雑誌や図書などを所蔵しています。



正面入口は階段になっていますが、1階カフェ「タリーズコーヒー 日比谷公園店」の入口横にスロープがあり、カフェの奥にあるエレベーターまで段差なく移動できます。各フロアは段差もなく、車いすの方でも十分楽しめます。



ちどりがふちこうえん 千鳥ヶ淵公園

所要
10分

千鳥ヶ淵は江戸城拡張の際、局沢川を半蔵門と田安門の土橋で塞ぎ止めて造られたお濠です。かつては長い濠でしたが、現在は代官町通りで半蔵濠と分かれています。公園は、半蔵濠と英国大使館に挟まれたところに位置しており、春はソメイヨシノやヤマザクラなど約170本の桜が見事に咲き誇ります。ウォーキングスポットとして親しまれています。



車いすの方は遊歩道を利用して通行が可能です。ただし、北側の千鳥ヶ淵交差点付近の公園出入口には長い下りスロープがありますので、車いすの方は通行に注意してください。南側の半蔵門交差点の出入口は段差がありません。



TEL 03-5211-4243 (千代田区道路公園課) ♪ ♪ ♪ 散策自由

きたのまるこうえん 北の丸公園

所要
40分

田安門見学を含む

江戸時代に江戸城北の丸があった場所。芝生地や池、ヤマモミジ・ケヤキ・コナラ・クヌギ等のいわゆる里山の木々や野鳥が好む美なる木、花木などが数多く植えられた落葉樹林、戦前から残る周縁部の常緑樹林などで構成されています。"歴史と自然の森"として、自然観察やウォーキング等を楽しめる憩いのスポットです。



TEL 03-3211-7878 ♪ ♪ ♪ 散策自由



公園内は、一部、階段・段差・傾斜がありますが、車いすの方でも散策できるルートがあります。北の丸公園内の第一駐車場・第二駐車場・第三駐車場には障害者専用駐車スペースがあります。車いすの貸し出し及び筆談ボードをご希望の方は、第一駐車場(8時30分~16時30分)、または北の丸公園管理事務所(平日8時30分~16時30分)までお越しください。

たやすもん 田安門

北の丸公園の入口であり、江戸城の総構えが完成した1636年から残る唯一の遺構です。形状は桁形門で正面の高麗門と右手奥の櫓門からなります。門内は、代官屋敷や大奥に仕えた女性の隠遁所があり、千姫や春日局、徳川家康の側室である水戸頼房の准母英勝院の屋敷がありました。



田安門や江戸城の石垣などに直接触れることができます。靖国通りへ出る道は下り坂で急勾配のため、通行には注意が必要です。

♪ ♪ ♪ 散策自由

しょうわかん 昭和館

所要
1時間

昭和の時代に国民が経験した戦争の記憶を継承し、またその時代の生活上の労苦を次世代に伝えることを目的として設立された国立の施設です。7・6階の常設展示室には昭和10年頃から昭和30年代の国民生活に係る収蔵資料(約450点)を展示しています。また、映像・音響室では戦中・戦後の人々の暮らしを主とした記録写真や映像、SPレコードの音源などを視聴することができます。奇数月の第4土曜日は昭和館が所蔵する紙芝居を紙芝居師の方々に実際に演じていただく上演会を行います。また、毎月第1日曜日は次世代の語り部による定期講話会を行います。



館内で昔懐かしいニュース映画を楽しむことができ、常設展示室では防空壕や井戸ポンプを体験することもできます。車いすの貸し出し及び授乳室の利用は1階総合案内にお申し出ください。おむつ交換シートはありません。

TEL 03-3222-2577

♪ ♪ ♪ 10時から17時30分(入館は17時まで)

♪ [6・7階のみ有料](中学生以下は無料) ♪ 月曜(祝日の場合は翌平日)

かがくぎじゅつかん 科学技術館

所要
1時間

身近なものを題材に科学の魅力や、近未来にもつながる様々な技術を、体験型の展示を中心に紹介しています。展示物を見るだけでなく、触ったり、動かしたりしながら、「おもしろい!」や「知らなかった!」に出会ってください。実験ショーなどのプログラムは毎日、開催されており、大人にも子供にも人気です。



さまざまな科学や技術を、見て、触って、体感することができます。車いすの方は、各フロアへはエレベーターで移動できますが、利用する場合は、係員にお申し出ください。筆談ボードは1階受付または5階スタッフカウンターにてお申し出ください。



多くの方に興味を持っていただける体験展示がありますのでお気軽にお越しください。

TEL 03-3212-8544

♪ 950円(障害者手帳等をお持ちのご本人様と付き添いの方1名は割引制度あり)

♪ 9時30分から16時50分(入館は16時まで)

♪ 詳細は、公式ホームページをご覧ください。

https://www.jsf.or.jp/

周辺の観光スポット

●施設名・電話番号

こくりつこうぶんしよかん

国立公文書館

☎03-3214-0621 (代表)

●特徴

国の行政機関などから受け入れた歴史資料として重要な公文書その他の文書を保存管理しています。常設展や特別展、企画展も開催しています。また、所蔵資料を利用することができる閲覧室を設けています。

ちどりがふちりょくどう

千鳥ヶ淵緑道

☎03-3234-1948 (ポート場)

☎03-5211-4243 (千代田区道路公園課)

皇居西側の千鳥ヶ淵に沿う緑と濠に囲まれた遊歩道。戦没者墓苑入口から靖国通りまで700メートルほど続いています。

にほんかめらはくぶつかん

日本カメラ博物館

☎03-3263-7110

現代のようにスマホで気軽にカメラ撮影できる時代になるまでの日本におけるカメラの発展史を学ぶことができます。

●バリア情報・バリアフリー情報



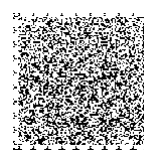
出入口や館内に段差や傾斜もなく、1階展示会場では公文書が低めに展示されており、車いすの方でも見やすく工夫しています。2階閲覧室では所蔵資料を利用することができます。車いすの方は2階への移動はエレベーターをご利用ください。2階に車いす対応トイレ(おむつ交換シート付)があります。障害者専用駐車スペースがあります。



遊歩道には段差はなく、車いすの方でも快適に景色を楽しみながら散策ができます。



受付が地下1階のため、車いすの方は隣のビルの一財(一財)日本カメラ財団に申し出が必要となります。スタッフが地下1階の展示室までエレベーターを利用してご案内します。タッチパネル式検索システムで、博物館が所蔵するカメラの検索・閲覧が可能です。館内は平坦で見やすい位置に展示されています。



ゆしまてんまんぐう(ゆしまてんじん)

湯島天満宮(湯島天神)

所要
20分

学問の神様として知られる菅原道真公を祀る神社。境内に奉納される「開運絵馬」は合格祈願だけでなく家内安全、厄除けなどさまざまです。境内の梅園は梅の名所としても有名です。



急勾配の坂の上に位置しますが、本郷側からアクセスすれば急な坂を回避できます。車いす対応トイレは境内の外にあります。トイレ前の道路の勾配が約6度あるため注意が必要です。



TEL 03-3836-0753

- ¥ 境内自由
- ☑ 8時30分から19時30分(開門時間:6時から20時)
- 🕒 境内自由

かんだじんじゃ(かんだみょうじん)

神田神社(神田明神)

所要
20分

江戸城の表鬼門除けに鎮座する江戸総鎮守。江戸三大祭・日本三大祭の神田祭が有名で、江戸の幕府・庶民に広く崇敬されてきた神社です。神田・日本橋・秋葉原・大手町・丸の内など日本のビジネスの中心地を見守り続ける、商売繁昌の神様です。文化交流館では、飲食もできお土産も買えます。



出入口や境内に段差や傾斜がなく車いすでも移動しやすくなっています。文化交流館1階に車いす対応トイレがあります。社殿の両サイドにスロープ(勾配8から10度)が設置されています。



TEL 03-3254-0753

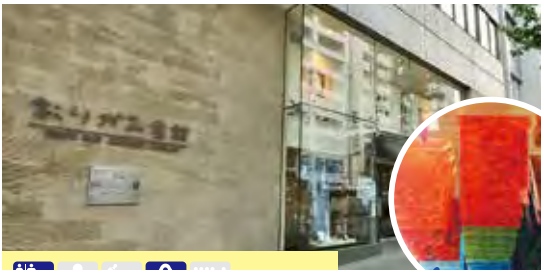
- ¥ 無料
- ☑ 9時から17時(開門時間:24時間)
- 🕒 境内自由

おちゃのみず おりがみかいかん

お茶の水 おりがみ会館

所要
30分

日本伝統の和紙文化を気軽に楽しむことができます。3階のショップには各種折り紙や和紙がずらりと並びます。



中2階のギャラリーへのアクセスは階段のみとなります。車いすで3階のショップや4階の工房へ行く場合は、昇降機とエレベーターを利用します。

9時30分から16時30分まで(開扉時)は染め紙の工房の見学もできます。展示会や講演会、各種体験教室も行っています。

TEL 03-3811-4025

- ¥ 入館無料、講習参加は有料
- ☑ 9時30分から16時30分
- 🕒 日曜・祝日・夏期休暇・年末年始

とうきょうふっかつだいせいどう(にこらいどう)

東京復活大聖堂(ニコライ堂)

所要
20分

日本ハリストス正教会の聖堂。通称「ニコライ堂」は、日本に正教を伝えたロシア人大主教聖ニコライにちなんでいます。



聖堂の脇に車いす用のスロープがあります。使用に際しては大聖堂教会事務所もしくは入口のスタッフに申し出が必要です。筆談ボードに関して、ボードもしくは紙をご持参いただければ対応可能です。



TEL 03-3295-6879

- ¥ 寄付金として300円(目安)
- ☑ 聖堂内拝観:13時から16時(10月から3月は15時30分まで)
- 🕒 月曜

めいじだいがくはくぶつかん

明治大学博物館

所要
1時間

商品・刑事・考古の3部門からなる博物館です。



車いすでも問題なく見学可能。

TEL 03-3296-4448

- ¥ 無料
- ☑ 月曜~金曜:10時から17時(入館は16時30分まで)、土曜:10時から16時(入館は15時30分まで)
- 🕒 日曜・祝日

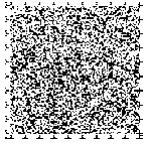
当館にしかない展示もあります。常設展は無料で見学できます。



周辺の観光スポット

●施設名・電話番号	●特徴
とうきょうとすいどうれきしかん 東京都水道歴史館 ☎03-5802-9040	江戸上水開設から現在に至る400年余りの水道の歴史を紹介しています。
おちゃのみずそらしてい 御茶ノ水ソラシティ ☎03-3255-6585	緑豊かな憩いのスペースを設けた地上広場と様々な店舗に囲まれた地下広場の2層の広場で構成されています。
まーちえきゅーとーかんだまんせいばし マーチエキュート神田万世橋	1912年に開業した旧万世橋駅の鉄道遺構をリノベーションした商業空間。趣味・嗜好性の高いショップやカフェが並びます。

●バリア情報・バリアフリー情報
音声ガイド(日・英・韓・中)の貸出しがあります。
地下1階のソラシティプラザに車いす対応トイレがあります。
2階デッキ及び神田川沿いのオープンデッキは通路幅がやや狭くなっています(幅員110センチメートル)。

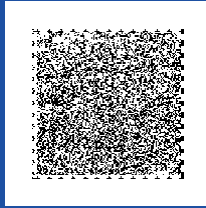


4 銀座・有楽町

[ぎんざ・ゆうらくちょう]

アンテナショップ巡り

気軽に歌舞伎文化を体感&江戸の雰囲気を楽しいたら、銀座・有楽町エリアに点在するアンテナショップで諸国の味と技めぐり。百貨店などではユニバーサルデザイン施設が充実。安心して銀づらが楽しめます。



ルート



アンテナショップは平日が利用しやすいです。銀座通り(中央通り)は歩行者天国となる土日午後がゆっくりと楽しめます。



かぶさざざらりー

歌舞伎座ギャラリー

所要 20分

歌舞伎の魅力を見ることが出来る、親しみを感じられるスペースになっています。展示内容や営業時間に変更される場合もありますので、ホームページなどで確認してください。ギャラリーのある5階には屋上庭園、4階と5階をつなぐ「五右衛門階段」、「四階回廊」には歴代の歌舞伎座の模型やパネルなどが展示されています。



2013年竣工の歌舞伎座タワーは東銀座駅直結、ギャラリーはエスカレーターと大きな専用エレベーターを乗り継いだ5階にあります。



TEL 03-3545-6800

¥ 無料

10時30分から18時

休 不定休

こびきちょうひろば 木挽町広場

所要
50分

大提灯がシンボリックな広場。歌舞伎グッズやお土産品のショップ、地方特産物の屋台がずらり。外貨両替機もあります。

東銀座駅3番出口からすぐのところにあります。床面は全面的にフラットで、通路幅も広く、通行しやすくなっています。



TEL 03-3545-6551 ☑歌舞伎座公演日:10時から18時30分、歌舞伎座休演日:10時から18時 休不定休

いわてぎんがぶらざ いわて銀河プラザ

所要
20分

広い岩手県海から山からの「うめな〜」を取り揃えています。

東銀座駅利用の場合、エレベーターは歌舞伎座の3番出口とA1出口にあります。ショップ入口にはスロープがあります。



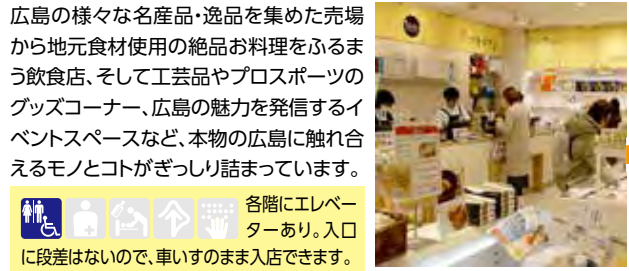
TEL 03-3524-8282 ☑10時30分から19時(毎月末は17時まで) 休年末年始

ひろしまぶらんどしよぶたう ひろしまブランドショップTAU

所要
20分

広島のような名産品・逸品を集めた売場から地元食材使用の絶品お料理をふるまう飲食店、そして工芸品やプロスポーツのグッズコーナー、広島の魅力を発信するイベントスペースなど、本物の広島に触れ合えるモノとコトがぎっしり詰まっています。

各階にエレベーターあり。入口に段差はないので、車いすのまま入店できます。



TEL 03-5579-9952 ☑10時30分から20時(物販) ※飲食店はHPをご覧ください 休なし

おいしいやまがたぶらざ おいしい山形プラザ

所要
20分

山形から毎日直送している野菜・果物、農水産加工品や銘菓など、美食・美酒県やまがたの「おいしい」がぎっしり詰まっています。



前面道路から段差なく1階の物販フロアに入店可能です。陳列棚やレジカウンターは低めに設定されています。

TEL 03-5250-1752 ☑10時から20時 休なし

ぎんざわたしよぶほんてん 銀座わたしたショップ本店

所要
20分



沖縄音楽が流れ、スタッフの笑顔にあふれる店内は、沖縄気分になれる場所です。種類豊富な泡盛や沖縄野菜、南国フルーツが満載です。

車いす対応トイレは地下1階に、ベビーベッドは2階にあります。詳細な案内は1階インフォメーションへお問い合わせください。

TEL 03-6701-8220 ☑10時から20時(12/31、1/3を除く) 休年始

とうきょうこうつうかいかん 東京交通会館

所要
1時間

ここに来れば全国の名産品に出会えます。北は北海道から南は沖縄まで、全国のアンテナショップや観光案内場があり、自慢の味や伝統の技が集約されています。旅行前に訪れてみるのもおすすめです。

車いす対応トイレは地下1階に、ベビーベッドは2階にあります。詳細な案内は1階インフォメーションへお問い合わせください。

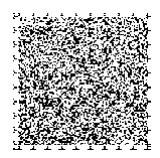


TEL 店舗により異なります ☑休 店舗により異なります

周辺の観光スポット

●施設名・電話番号	●特徴
ぎんざどおり(ちゅうおうどおり) 銀座通り(中央通り) 店舗により異なります	銀座のメインストリート。銀がらしやすい歩行者天国は、土日の午後。詳細は銀座公式サイトGINZA OFFICIALより。銀座初のバリアフリーマップを元に、日本語版「銀座アクセシブルガイド」を2023年12月に再発行。Ginfo銀座観光案内所にて配布中。
ぎんざみつこし 銀座三越 ☎03-3562-1111(大代表)	銀座の中心、4丁目交差点に面した百貨店です。キッズトイレや授乳室などが充実しています。
まつやぎんざ 松屋銀座 ☎03-3567-1211(大代表)	1869年創業の老舗百貨店です。ファッションやデザインに強みを持ち、伝統と最新トレンドを発信しています。銀座の街とともに常に進化し続けています。


●バリア情報・バリアフリー情報	
	店舗により異なります。
	お身体の不自由なお客さまのためのアテンションサービスあり(ご予約優先)。通訳対応があります(英・中)。
	地下鉄から利用する場合は、三越横のエレベーターを利用すると便利です。



つきじょうがし 築地魚河岸

所要
1時間10分

築地魚河岸は、築地の活気と賑わいを将来に向けて継承するための施設です。小田原橋棟と海幸橋棟の2棟に分かれており、1階には水産物と青果物を販売する約60軒の店舗が入居しています。2階は事務所兼倉庫となっています。小田原棟の3階にはフードコート形式の食堂とキッチンスタジオがあり、来場者の胃袋を満たしてくれます。また、食情報を発信する「築技セミナー」も開催。食のプロから調理方法や食材の扱い方を指導してもらえます。

 段差もなく通路も平坦で車いすの方でも買い物を楽しむことができます。小田原橋棟3階の食堂や各棟の屋上広場への移動はエレベーターを利用してください。



TEL 店舗により異なります

¥ 無料


🕒 5時から15時(開館時間)、7時から14時(全店営業時間)

📅 日曜・祝日・指定された水曜

つきしまもんじゃすとリーと 月島もんじゃストリート

所要
15分

非常にたくさんのもんじゃ焼き屋が点在する月島で、約80店舗以上の店舗が軒を連ねるメインストリート。戦前、駄菓子屋の店の奥に鉄板があり、メリケン粉を溶いて薄く焼いたものに醤油や蜜をつけて食べていた子どものおやつが月日をかけて現在のもんじゃ焼きになりました。通りに入ると香ばしい匂いが鼻をくすぐります。各店の人気メニューをぜひご賞味ください。

 歩道が狭く、通行には注意が必要ですが、平日15時～19時、日曜・祝日の12時～19時には歩行者天国になるので、お食事・お買いものを楽しむことができます。




TEL 03-3532-1990(月島もんじゃ振興会協同組合)

¥ 📅 店舗により異なります

つくだこうえん 佃公園

所要
20分

隅田川沿いの佃大橋と中央大橋の間にある公園です。園内にある佃堀は下町の風情を残していますが、それとは対照的に背景には高層ビル群がそびえており、この眺めが不思議な魅力を醸しています。川沿いのテラスでゆっくり過ごすのもおすすめです。犬の散歩やジョギング、ウォーキングを楽しむ人なども訪れています。

 園内はスロープにより段差が解消されている箇所がありますので、車いすでも通行可能です。

TEL 03-3546-5435 ¥ 📅 📄 散策自由



周辺の観光スポット

●施設名・電話番号

かちどき はしのしりょうかん
かちどき 橋の資料館
☎03-3543-5672

つくだまちかどてんじかん
佃まちかど展示館
☎03-3546-5346
(中央区民部文化・生涯学習課内)

すみだがわてらす
隅田川テラス
☎03-5320-5413
(東京都建設局河川部臨川課低地対策担当)

いしかわじまりょうかん
石川島資料館
☎03-5548-2571

いしかわじまこうえん
石川島公園
☎03-3546-5435

●特徴

勝鬃橋を開くために使用していた変電所を改修してできた展示資料館です。


あまりの重さに怪我人が続出した千貫神輿など、佃の文化資料を展示しています。


隅田川両岸に沿って整備された親水テラスで河岸のフォトスポットとして人気です。


近代造船業の発祥地である石川島の歴史や重工業の変遷を今に伝えています。


隅田川沿いの中央大橋付近にある公園です。東京スカイツリー*も一望できます。


●バリア情報・バリアフリー情報

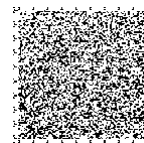
 館内入口まではスロープで入ることができます。平坦で段差がなく車いすの方でも見学は可能ですが、2階展示室への移動はエレベーターが無く階段のみとなります。

 道路沿いのガラス張り内の展示のため自由に見学ができます(館内には入れません)。

 テラスは整備されていますので、車いすでも川沿いを快適に散策できます。

 床は平坦で、展示物は車いすの方でも見やすい高さとなっています。

 公園内の通路は長い傾斜路がありますので車いすの方は介助者が必要となります。

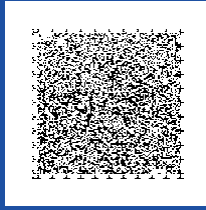


6 人形町・小伝馬町

【にんぎょうちょう・こでんまちょう】

伝統の手しごとと体感

お江戸日本橋の情緒が残る人形町・小伝馬町界隈で、今に息づく伝統の手仕事を体感します。甘酒横丁の街歩きを楽しみ、「江戸屋所蔵刷毛ブラシ展示館」や「小津史料館」など中央区認定の「中央区まちかど展示館」で江戸から続く技にふれましょう。



ルート



おおむね平坦に移動できるコースです。大通りや甘酒横丁には歩道が整えられ、歩道のない街路も交通量が少ないため、車を気にすることなく街歩きを楽しむことができます。

あまぎょこちょう 甘酒横丁

所要
20分

「甘酒横丁」交差点から明治座までの約400メートルの道が甘酒横丁です。明治初期に横丁の入口あたりに甘酒屋があったことに由来し、今でも酒店や和菓子店が軒を連ねています。手づくり豆腐、ほうじ茶、せんべい、たまご焼き等、あちこちに美味しいものがあり、つい目移りしてしまいます。また着物や和装小物を取り扱う店も人気。情緒あふれる下町の散歩道をぜひ歩いてみてください。



昔ながらの老舗や名店がいっぱいあります。新しくても、何故かとなつかしい、そんな雰囲気のある情緒豊かな下町の散歩道です。

TEL 03-3666-7662

☑ ☒ 店舗により異なります

段差などがなく車いすの方でも移動しやすくなっています。週末や休日には多くの人で賑わうため、歩行や移動には注意が必要です。



からくりやぐら

からくり櫓

所要
10分



人形町商店街にある、江戸時代の面影を今に残すからくり櫓。水天宮方面には高さ6.5メートルの江戸落語タイプがあり、人形町交差点方面には高さ7.55メートルの町火消タイプが設置されています。毎日11時から19時まで1時間おきに約2分から3分のからくりが展開されます。道行く人の目を楽しませてもらえる、江戸情緒ある演出をご覧ください。現在、地下鉄工事の為、「町火消」タイプの櫓は撤去されています。



からくり櫓は歩道に設置されているため、通行人や自転車などには注意が必要です。



からくり櫓をぜひ見に来てください。

¥無料 11時から19時 休なし

えどやしよぞうはげぶらしてんじかん(えどや)

江戸屋所蔵刷毛ブラシ展示館(江戸屋)

所要
15分

7代将軍である徳川家継の時代に将軍家お抱えの刷毛師に任じられた老舗。その後、将軍家より江戸屋の屋号を与えられて江戸刷毛の専門店として看板を掲げ続けています。「使う人の立場に立つこと」をモットーに1本1本誠意をこめて完成度の高いブラシを作っています。洋服ブラシ、靴ブラシ、ヘアブラシ、歯ブラシなどニーズに合ったブラシを揃えることができます。伝統の技で作られたブラシは使った方にしか分からないなめらかな心地よさがあり、それが現在でも愛されている理由となっています。



出入口は段差があり、店内は狭いですが、見学は可能です。

TEL 03-3664-5671

¥無料 9時から17時 休土曜・日曜・祝日

江戸から続く職人業のブラシをぜひ見に来てください。



おづしりょうかん(おづわし)

小津史料館(小津和紙)

所要
1時間30分

小津史料館は、1653年より紙商を開業して以来、人の生活を豊かなものにしてきた紙と小津の歴史的な関わりを公開しています。東京都中央区民有形文化財として指定登録された古文書約1,000点の史料は圧巻です。2014年11月、本美濃紙、石州半紙、細川紙の手漉き和紙づくりの伝統技術がユネスコ無形文化遺産に登録されました。1400年の歴史を持つ日本の手漉き和紙の技術が世界に高く評価されているのです。それらを含む全国の手漉き和紙を中心に、絵画、書道、工芸、インテリアなど幅広い用途に使用できる紙を取りそろえるのが小津和紙。文化財修復用紙や裏打ち用紙、表装用紙といった一般にはなじみの薄い紙も販売しており、額装や軸装の相談も承っています。店内にはジャンルを問わず様々な展示会を開催できる小津ギャラリーや、書道、水墨画、ちぎり絵など80以上の教室を開講している小津文化教室もあります。



正面入口は3段の階段となっておりますが、ビル北側の入口にはスロープがあります。1階エレベーター前には段差解消のためのスロープが設置されていますので、店内は車いすの方でも買い物ができます。2階及び3階への移動はエレベーターを利用してください。なお手漉き和紙体験は、起立状態で作業を行うため、車いすに座ったままでは作業が困難です。



当体験工房では、手漉き和紙の製作・工程体験ができます。完成した和紙は当日お持ち帰り頂きます。どうぞお気軽にお立ち寄りください。



TEL 03-3662-1184

¥手漉き和紙体験A4版1枚800円(所要時間約1時間)
※開始の5分前にお集まりください。
10時から18時
休日曜

周辺の観光スポット

●施設名・電話番号

こでんまちろうろうやしきてんじかん
小伝馬町牟屋敷展示館
TEL 03-3546-5346
(中央区民部文化・生涯学習課内)

●特徴

伝馬町牟屋敷の内部を再現した模型を展示公開しています。

●バリア情報・バリアフリー情報

車いすの方でも見学できます。車路から建物入り口まで点状・線状ブロックがあります。

じっしこうえん
十思公園
TEL 03-3546-5435

伝馬町牟屋敷の跡地に作られた、吉田松陰の辞世の歌が刻まれる、幕末を偲ぶ公園です。

東京メトロ日比谷線小伝馬町駅から徒歩が容易です。園内はほぼフラットで園路も広く通行しやすくなっています。

だいいちさんきょうくすりみゆーじあむ
Daiichi Sankyoくすりミュージアム
TEL 03-6225-1133

くすりからだの関係や、くすりの働きなど知的好奇心を刺激する展示でくすりについて楽しみながら学べる博物館です。

1階エレベーター前に触知図で館内の案内があります。2階には車いす対応トイレ(オストメイト対応設備付き)があります。

いばせんうきよえみゆーじあむ
伊場仙浮世絵ミュージアム
TEL 03-3664-9261

創業400年を誇る伊場仙は浮世絵を刷り込んだ団扇と扇子の老舗として人気です。

館内の床面は平坦で車いすの方でも見学・買い物ができます。

そめものてんじかん・とらのおり(はまちょうたから)
染物展示館・虎の檻(濱学高虎)
TEL 03-3666-5562

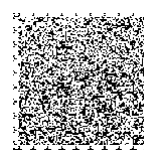
江戸っ子が愛した暖簾や手ぬぐい、半纏などの凶案の見本帳を展示しています。

入口は開き戸なので、入室には注意が必要です。

みつびしそく・えどはれききてんじぎやうらー
三菱倉庫・江戸橋歴史展示ギャラリー
TEL 03-3278-6611

江戸橋と三菱倉庫の歴史を日本橋界隈のうつりかわりとともに紹介しています。

正面入口には点状・線状ブロックがあります。車いすの方は、障害者用駐車場側にあるスロープの入口を利用してください。床は平坦で車いすの方でも見やすい展示の高さになっています。

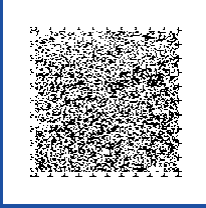


7 後樂園

[こうらくえん]

名園と都市型エンタメ

ラクーアショップ&レストランで食事やお買い物を楽しみ、東京ドームシティアトラクションズで満喫した後、後樂園の名の由来の名園・小石川後樂園へ。



ルート



おおむね平坦に移動できるコースです。東京ドームシティアトラクションズの観覧車「ビッグ・オー」には車いすのまま乗り込むことのできるゴンドラがあります。

やきゅうでんどうはくぶつかん

野球殿堂博物館

所要
30分

日本野球界全体(プロ・アマ)で運営する博物館。野球の歴史と現在を分かりやすく紹介しており、大人から子供まで幅広い世代にお楽しみいただけます。常設展はプロ野球、アマチュア野球、野球の歴史等に分かれており、イベントホールや企画展示室では、期間限定で特集展示を開催しています。約5万冊の蔵書がある図書室も併設しています(事前予約制)。日本の野球発展に貢献した人々を顕彰する「野球殿堂」には、2026年現在223名が殿堂入りしています。



博物館内はバリアフリーなので車いすの方でも安心して見学ができます。車いすは1台貸出し可能で、ご希望の場合は、受付で申し出が必要です。

TEL 03-3811-3600

¥ 大人800円(65歳以上500円、障害者大人500円)

☑ 10時から17時


東京ドームにてプロ野球開催日は18時閉館 ※入館は閉館時間の30分前まで

休月曜(ただし、祝日、東京ドーム野球試合開催日、春・夏休み期間中は開館)、年末年始(12/29~1/1)



らくーあしよっぱあんどれすとらん
ラクアショップ&レストラン 所要 50分

トレンド感あるショップ&レストランは若い女性からファミリーまで幅広い層が楽しめます。平日の会社帰りに、ゆっくり買い物したい休日に、ご利用シーンに合わせてお使いいただけます。



車いす対応トイレは1階と2階に、授乳室は3階にあります。筆談ボードは2階インフォメーションにてお申し出ください。各フロアを行き来するにはエレベーターを利用してください。
 ※障害者専用駐車スペースは、数に限りがございます。
 ※高さ2m以上の車両はご入場できません。

TEL 03-5800-9999
 ☑ 11時から21時(一部の店舗は異なります)
 休なし

こいしかわこうらくえん
小石川後樂園 所要 40分

昭和27年に文化財保護法によって特別史跡と特別名勝に指定されました。江戸時代初期に水戸徳川家の祖である徳川頼房が江戸中屋敷の庭として造ったもので、二代藩主・徳川光圀によって完成。庭園は回遊式築山泉水庭園になっており、造園に関しては明の儒学者である朱舜水の意見を取り入れていいます。後樂園の由来は、「天下の憂いに先だつて憂い、天下の楽しみに後れて楽しむ」という中国の言葉からきており、随所に中国の名所にちなんだ景観を配しています。

園内一部の車いす通行ルートの案内をパンフレットに記載しています。受付で車いすの貸出しがあります。(予約不可)
 入口左手の涵徳亭(カントクテイ)内に車いす対応トイレがあります。東門のだけでもトイレはオストメイト対応。授乳室は管理の都合により、お貸しできない場合もございます。
 外国の方への対応として、受付に英・仏・韓・中(2種類)・西のパンフレットがあります。



文化財庭園はバリアフリー化が難しいですが、可能な限り障害のある方にも楽しんでもらえるよう、バックアップをしたいと思います。

TEL 03-3811-3015
 ¥ 300円(高齢者・障害者・介助者割引あり、要問合せ)
 ☑ 9時から17時(入園は16時30分まで)
 休 年末年始(12/29~1/1)





とうきょうどーむしていあとらくしよんず
東京ドームシティ アトラクションズ 所要 1時間

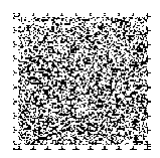
東京ドームに隣接した入園無料で楽しめるアトラクション施設です。直径60メートルを誇る世界初のセンターレス大観覧車「ビッグ・オー」、たくさんの動物から選んで乗車できる水上メリーゴーラウンド「ヴィーナスラグーン」、カップ中央のハンドルで回転の方向や速度を思いのまま動かせるカラフルなティーカップ「ピクシーカップ」など、大人も子供も楽しめる約20種類のアトラクションがそろっています。



観覧車「ビッグ・オー」には車いすのまま利用できるゴンドラがあります。アトラクションに関する利用相談は、チケットカウンターもしくはお近くのスタッフまでお問い合わせください。
 ※障害者専用駐車スペースは、数に限りがございます。
 ※高さ2m以上の車両はご入場できません。

TEL 03-3817-6001
 ¥ アトラクションにより異なります(乗り放題のワンデーパスポートあり)
 ☑ 10時から20時(営業時間や各アトラクションの運行時間は日によって異なります。公式サイトからご確認ください)
 休なし

●施設名・電話番号	●特徴	●バリア情報・バリアフリー情報
ぶんきょうふるさとれきしかん 文京ふるさと歴史館 ☎03-3818-7221	文京区の歴史や文化財をあらゆる世代に触れてもらい、郷土に対する愛着や関心を深めてもらうために1991年に開設されました。	 館内はフラットなので車いすの方でも問題なく見学ができます。2階の展示室へはエレベーターで移動が可能です。受付にて老眼鏡の貸出しがあります。
げんかくじ(ごんにやくえんま) 源覚寺(ごんにやくえんま) ☎03-3811-4482	夏目漱石や樋口一葉の文学作品に登場する“ごんにやく閻魔”を祀っています。	 山門から本堂までは石畳もありますが、平坦で石の溝も浅いため、車いすの方でも移動には問題なく参拝ができます。
こいしかわこうらくえんてんじしつ 小石川後樂園展示室	後樂園から発見された歴史的価値の高い資料などを一般に展示公開しています。	 展示室内は平坦で移動しやすく、展示物は低い位置に設置していますので車いすの方でも見やすい高さになっています。
れきせんこうえん 礒川公園 ☎03-5803-1252 <small>(文京区 みどり公園隣)</small>	小石川台地の東端にある公園です。高さ10メートルのカスケードがシンボルです。	 東京メトロ丸ノ内線「後楽園駅」4b出口から直接公園に行くことができます。公園内には車いす対応トイレ(オストメイト対応設備付き)が1か所あります。

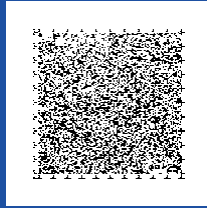


8 新宿

【しんじゅく】

新宿副都心を楽しむ

副都心・新宿は日本を代表する繁華街。休日にはショッピングや食事を楽しむ人々で賑わいます。緑の美しい新宿御苑、高層ビルが立ち並ぶ西新宿など、都会のさまざまな表情を楽しめます。



ルート



ワンポイントアドバイス

新宿御苑から都庁方面へは都営地下鉄新宿線と大江戸線を利用。歩道は整備されているので東口の商業施設や西口の高層ビルなどを楽しみながらあるいて移動することもできます。

しんじゅくぎょえん

新宿御苑

所要 2時間

内藤家の屋敷があった地。皇室の庭園として造られ、戦後国民公園となりました。明治時代の代表的近代西洋庭園として知られています。園内には約1万本の樹木があり、約70品種、約900本の桜が大きな魅力です。



車いすの貸出しやバリアフリールートを示した案内図があります。車いす対応トイレやおむつ替えができるスペースが園内各所にあります。

TEL 03-3350-0151 一般:500円、65歳以上・学生(高校生以上):250円、小人(中学生以下)・障がい者手帳等をお持ちの方と介助者1名:無料※手帳要提示 [10月1日から3月14日]9時から16時(閉門16時30分)※季節により変動あり [月曜(祝日の場合は翌平日)、年末年始(12月29日~1月3日)]

写真提供:環境省新宿御苑管理事務所

東京都庁 展望室

所要 60分

東京都庁の地上202メートルの展望室は一般に無料で公開されています。眼下には日本の首都・東京の眺望が広がり圧巻です。夜には、都庁第一本庁舎をキャンパスに、光と音で多彩なアートを表現するプロジェクションマッピングを通年で上映しています。



おむつ交換シート(大人可)があります。都民広場地下に授乳室(赤ちゃん・ふらっと)や、車いす対応トイレ(オストメイト対応設備付き)があります。

TEL 03-5320-7890 (平日10時から17時) 無料 [9時30分から22時、入室は閉室時間の30分前まで] 公式ホームページをご覧ください。 https://yokoso.metro.tokyo.lg.jp/tenbou/

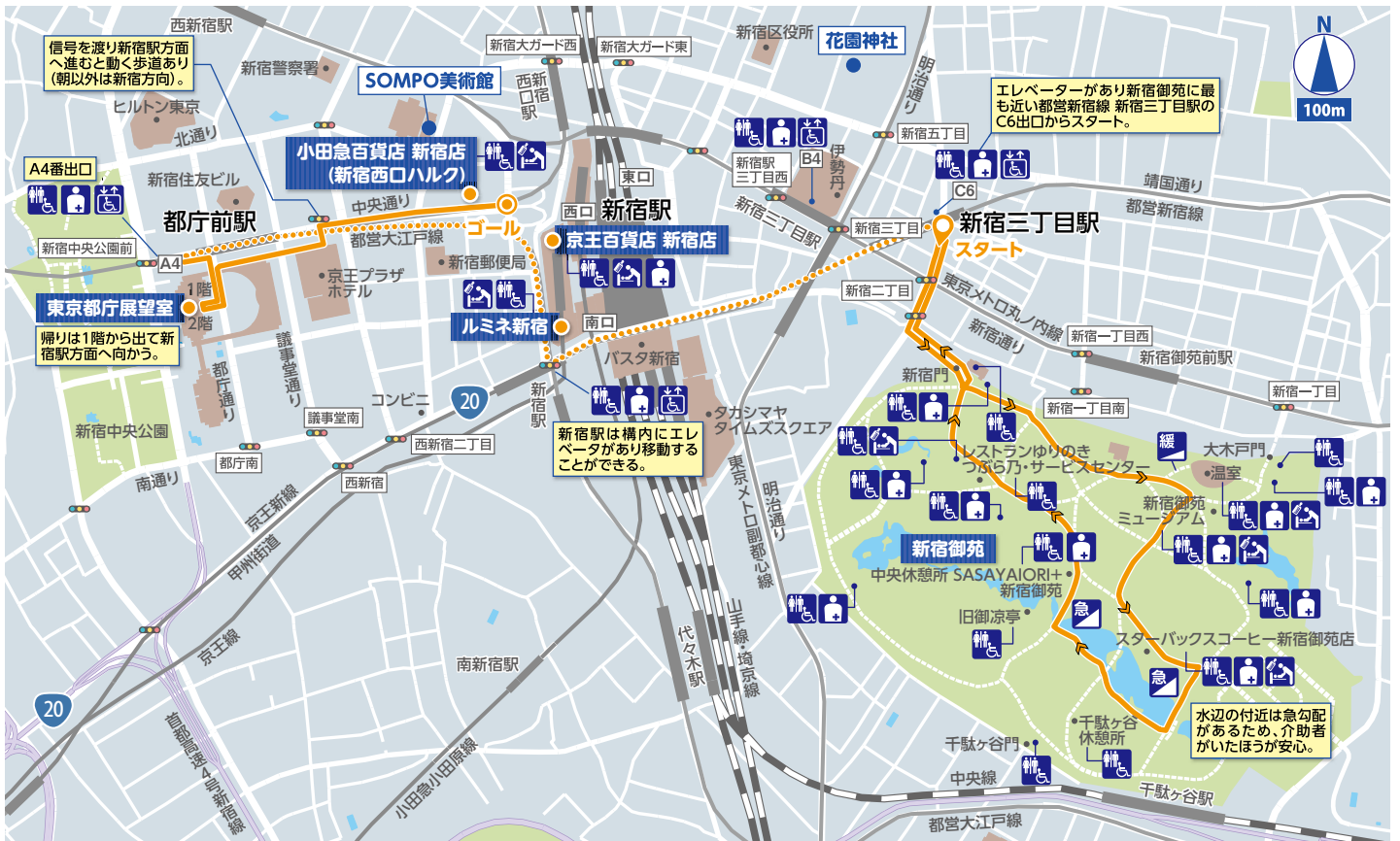
新宿駅西口周辺商業施設

所要 2時間

新宿駅周辺には有名デパートが多いことで知られていますが、西口から南口にかけてはまさにデパート激戦区。観光帰りに買物をお楽しみください。



[小田急百貨店 新宿店 (新宿西口ハルク)] TEL 0570-025-888 (ナビダイヤル) [10時から20時(季節やフロアにより変動あり)] 不定休 [京王百貨店 新宿店] TEL 0570-022-810 (ナビダイヤル) [10時から20時(季節やフロアにより変動あり)] 不定休 [ルミネ新宿] TEL 03-5334-0550 [ショッピング:11時から21時 レストラン:11時から22時30分※一部店舗を除く] 不定休



周辺の観光スポット

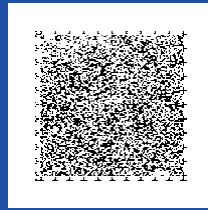
●施設名・電話番号	●特徴	●バリア情報・バリアフリー情報
そんなびじゅつかん SOMPO美術館 ☎050-5541-8600 (ハローダイヤル:美術館利用案内)	年5回ほど企画展を開催、アジアで唯一、ゴッホの『ひまわり』を観ることができます。美術館前にある『ひまわり』陶板複製画では、絵の具の凹凸を触って体感することができます。	館内は展示室含めバリアフリーです。車いす対応トイレは2階と5階にあります。
はなそのじんじゅ 花園神社 ☎03-3209-5265	江戸開府前から新宿の総鎮守として知られてきました。11月の西の市で有名です。	西の市や年末年始など混雑時はトイレを開放。本殿近くまではスロープで上がれますが、賽銭箱のある場所は階段のみです。

9 原宿

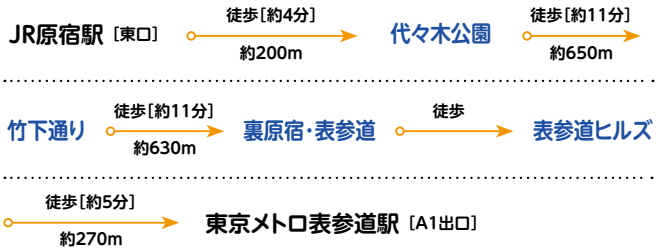
[はらじゅく]

都会の緑とファッション

原宿駅の西側は、代々木公園や明治神宮、大型の競技場などが点在し、東側から青山通りに至る表参道を中心としたエリアはファッションブルタウンとして人気が高いです。



ルート



坂が多いエリアですが急坂を避けるルートも選択可能です。表参道は緩やかな坂が続くので、手動車いすには介助者が必要です。

よよぎこうえん

代々木公園

所要 1時間

かつて、旧陸軍の練兵場だったこの場所も、戦後は米軍の宿舎・ワシントンハイツとなり、東京オリンピックの選手村を経て代々木公園となりました。現在では、隣接する明治神宮の樹々と共に緑豊かな森を作っています。また、陸上競技場(通称織田フィールド)や球場(サッカー・ホッケー・ラグビー場)などの運動施設を備えています。



ベンチが多くあり、園路幅も広く平坦なところが多くあります。原宿門の近くにある車いす対応トイレなどに音声案内があります。

TEL 03-3469-6081 (代々木公園サービスセンター)
¥ 無料 散策自由

たけしたどり

竹下通り

所要 1時間

原宿駅から明治通りに向かって続く約350メートルの通りには、若者に人気のファッション店舗などがぎっしり。週末などは大賑わいとなっています。



JR原宿駅竹下口前の竹下通り入口は急勾配のため、明治通り側から入るとよいです。休日などは混雑するので注意が必要です。

散策自由

うらはらじゅく・おもてさんどう

裏原宿・表参道

所要 1時間

渋谷川遊歩道(キャットストリート)などを中心に若者向けショップが並んでいます。明治神宮の参道である表参道には高級ブランド店舗が多くあります。



裏原宿は平日に車が通る箇所もあるので注意が必要です。裏原宿から表参道へ出るスロープなどは急傾斜の箇所もあります。車いすでの走行には注意が必要です。

散策自由

おもてさんどうひろす

表参道ヒルズ

所要 1時間

表参道沿いにある全長約250メートルの商業施設。地下3階から地上3階は国内外の有名ブランド店舗が並び、4階以上は住居施設となっています。



館内の通路は表参道の勾配に合わせてらせん状のスロープとなっています。通路や地下1階にはベンチなど休憩できるスペースがあります。本館 地下3階・2階に車いす対応トイレがあります(おむつ交換シート付き)。
TEL 03-3497-0310 (11時~18時)
11時から20時、レストランは22時30分まで(金・土曜日は23時まで) ※翌月曜日が祝日、休日の場合の日曜日は23時まで 不定休



周辺の観光スポット

●施設名・電話番号

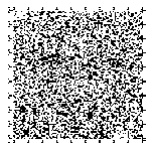
とうきゅうぶらざおもてさんどうおもかど
東急プラザ表参道「オモカド」
☎03-3497-0418

●特徴

表参道と明治通りの交差点に立つ商業施設で、若者に人気が高いです。

●バリア情報・バリアフリー情報

優先エレベーターが1台設置されています。5階の車いす対応トイレにはおむつ交換シート(大人可)があります。



10 御徒町・秋葉原

【おかちまち・あきはばら】

ものづくりにふれる

「高架下」は東京独特の空間利用。戦後から続く電気街や近年リノベーションされた商業施設などが展開されています。クラフトやアート、サブカルチャーやグルメまで、多彩なもののづくりにふれるコースです。



ルート



近年開設された高架下の商業施設は床面がフラットなため車いすでの移動もスムーズです。雨でもゆったり利用することができます。



にーけいごーよんまる あさおか あるちさん

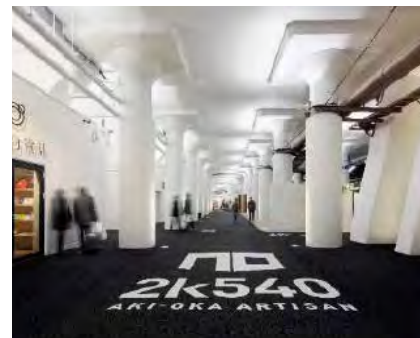
2k540 AKI-OKA ARTISAN

所要 40分

ジェイアール東日本都市開発が手掛けた「ものづくり」をテーマにしたスポット。鉄道用語では東京駅からの距離で場所を示すため、2k540mにあるこの施設を「ニーケーゴヨンマル」と名付けました。かつて江戸の伝統工芸職人が多かった御徒町で、新しいスタイルのものづくりムーブメントが起きようとしています。



西側の通路は段差はありませんが、東側入口は段差が3か所ありますので通行に注意してください。蔵前橋通り側の出入口付近に車いす対応トイレ(オストメイト対応)あり。多目的トイレ内におむつ替えスペースあり



工房とショップがひとつになったスタイル、ここでしか買えない商品、ものづくりの体験が出来るワークショップなど、JR高架下を有効活用した、さまざまな個性あふれるお店があります。

TEL 03-6806-0254

¥ 入場無料

☑ 11時から19時(一部営業時間が異なります) 10時から20時(中通路開放時間)

☒ 水曜(祝日の場合は休館日が異なる場合があります)

しーくベース あきおか まにゆふあくちゅあ

SEEKBASE AKI-OKA MANUFACTURE

所要
20分

「商業施設4棟、宿泊施設1棟からなる高架下の施設。商業棟では、秋葉原の電気街を意識した専門的で独特な世界観を表現。倉庫や工場がデザインモチーフの建物のなかに、レコード、オーディオやカメラ、ホビーといった秋葉原らしいプロダクト商品の販売や、クラフトスピリッツを蒸溜するダイニングバー、ビデオゲームをコンセプトにしたカフェ&バーなどを展開しています。

車いすの方が専門店の集まる01号棟に入るには、御徒町方面入口のスロープを利用してください。多目的トイレにおむつ交換シートがあります。



¥ 入場無料 ☑ 11時から23時(店舗により異なります) ☒ 店舗により異なります

あきはばらラジオせんたー

秋葉原ラジオセンター

所要
5分

戦後、電気無線技術者たちが高架下で、当時唯一の娯楽であったラジオの部品を販売したことから始まります。40軒近い店舗はいずれも専門性の高い部品を取りそろえていました。現在はオーディオ・家電・パソコン等、人気の中心は変化していき、秋葉原が電気街として栄え始め、世界中から多くの専門家等がラジオセンターを訪れます。

センター内は、通行は観光客及び買い物客で賑わっているため、車いすでの通行には十分注意が必要です。



¥ ☒ 店舗により異なります

ちやばら あきおか まるしえ

CHABARA AKI-OKA MARCHÉ

所要
30分

かつて賑わいをみせた神田青果市場跡にできた日本の良いものを集めた逸品市場です。単に美味しいものが手に入るだけでなく、生産者と消費者がじかにつながる場所として、食の奥深さや伝統・伝承に触れたいができます。日本百貨店しよくひんかんをはじめ、生産者から取り寄せた約30種類の珈琲豆を販売するやなか珈琲店などが入店しています。

車いすの方が店内に入るには御徒町方面入口のスロープを利用してください。店内は車いすでの通行は可能ですが、買い物客で混雑している場合は移動に注意してください。車いす対応のトイレは、木桶が展示されている付近にあります。



TEL 03-3258-0051 ¥ 入場無料
☑ 11時から20時
☒ 6月第1水曜、11月第1水曜



「ちやばら」は「やっちゃ場」と「秋葉原」の造語です。また、店内では様々な店舗で食の奥深さや伝統・伝承に触れることができます。

まーちえきゅーとかんだまんせいばし

マーチエキュート神田万世橋

所要
30分

中央線神田ー御茶ノ水間に、かつてあった赤レンガの万世橋駅。1912年に開業し、1943年に休止した旧万世橋駅の鉄道遺構を、リノベーションした商業空間がマーチエキュート神田万世橋です。階段、壁面、プラットフォームなどの遺構が当時のまま使われ、趣味・嗜好性の高いショップやカフェが並びます。

2階デッキおよび神田川沿いのオープンデッキは通路幅がやや狭くなっています。(幅員110センチメートル)



¥ 店舗により異なります
☑ 営業時間は店舗により異なります。施設ホームページをご覧ください。
☒ 不定休

周辺の観光スポット

●施設名・電話番号

あめよこばらざ
アメ横プラザ
☎03-3836-1800
(アメ横プラザ商店街協同組合事務所)

●特徴

上野アメ横通りの中央ガード下にある商店街。良質な安価な店が軒を連ねています。

●バリア情報・バリアフリー情報

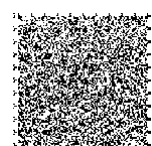
西側の出入口は段差がありません。東側(JR側)には5か所に段差がありますので注意してください。通路は狭く混雑しているので通行に十分注意してください。

あきはばらゆーでいーえつくす

秋葉原UDX
☎03-3252-5091

先端文化情報発信の街・秋葉原のシンボルとして「人々の交流」と「情報と技術集積」をコンセプトにカンパレンスやイベントスペース、レストラン、シアター等あらゆる機能を有する複合施設です。

2階のみ手動の出入り口のため、車いすの方は1階からエレベーターをご利用ください。各フロアに段差はありません。障がい者用駐車スペースがあり、入口インターホンで誘導の案内があります。車いすは1階防災センターで無料で貸出ししており、10時から18時まで利用が可能です。

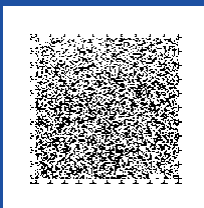


⑪ お台場

【おだいば】

東京ベイエリア

東京でも比較的新しい観光名所であるお台場エリアをめぐる。新交通のゆりかもめや東京湾をゆく水上バスからの風景、さらに海浜公園もあり、視点を変えて東京のベイエリアを体感できます。



ルート



ワンポイントアドバイス 歩行者専用のプロムナードや公園だけを通るコース。シンボルプロムナード公園～お台場海浜公園～デッキス東京ビーチにはスロープやエレベーターでアクセス可能です。

お台場

東京ベイエリア

歴史・文化

下町

ショッピング

自然

アミューズメント



シンボルプロムナード公園

お台場の中心に位置する総延長4キロメートルの広大な公園で、臨海副都心内の様々な施設をつないでいます。天気の良い日には夢の大橋から富士山を眺めることができます。



広い幅員のプロムナードで車を気にせず散歩できます。公園内11か所に車いす対応トイレがあり、うち2か所はオストメイト対応設備付きです。



TEL 03-5531-0852 散策自由

お台場海浜公園

所要 30分

台場公園(第三台場)に隣接し、静かな入り江を囲んでいる公園。港を歩きかう船やレインボーブリッジ越しに見える対岸の町並み、夕陽の美しさは格別です。



車いすでもビーチ沿いを快適に散歩できます。シンボルプロムナード公園とつながるスロープがあります。デッキス東京ビーチからデッキを渡ってエレベーターでアクセスすることも可能です。

TEL 03-5531-0852 散策自由

デッキス東京ビーチ

所要 1時間

屋内型のエンターテインメント施設が充実している、お台場を代表するスポット。東京湾やレインボーブリッジを望む憩いのスペースもあります。



お台場海浜公園駅から直接店内にアクセス可能です。1階南側に車いす専用出入口があります。

TEL 03-3599-6500 店舗により異なります 店舗により異なります ※施設ホームページをご覧ください。不定休

日本科学未来館

所要 2時間

身近な科学から最新テクノロジーまで、これからの未来をつくるさまざまな先端科学技術について、展示やトークなどを通して考え、語り合い、体験することができるサイエンス・ミュージアムです。



1階と7階の車いす対応トイレ内に多目的シート(大人利用可)があります。車いす、ベビーカーの貸出しがあります。授乳室、礼拝室があります。一部の展示に点字のご案内があります。



TEL 03-3570-9151 630円(障害者・介助者お一人無料) 10時から17時(入館券の販売は閉館30分前まで) 火曜(祝日や春夏冬休み期間などは開館の場合あり)

水上バス

所要 20分

湾岸エリアから、隅田川、浅草などを結ぶクルーズ船。6つのラインがあり、海拔ゼロからの大都市・東京の景色が楽しめます。



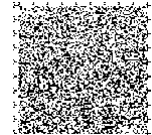
ヒミコ、ホテルナ、エメラルダスには車いす対応トイレがあります(ホテルナはおむつ交換シート付き)。お台場海浜公園及び日の出橋の乗船場には車いす対応トイレがあります。

お台場海浜公園⇄日の出橋:600円(障害者・介助者割引あり、要問合せ) ホテルナ1000円 お台場海浜公園発:13時から16時40分(原則週末の運航、季節による変動あり) 荒天時など

周辺の観光スポット

施設名・電話番号	特徴
とうきょうとみずのかがくかん 東京都水の科学館 ☎03-3528-2366	水の不思議と大切さを学ぶことができる体感型ミュージアムです。
とうきょうとにじのげすいどうかん 東京都虹の下水道館 ☎03-5564-2458	下水道の役割や水環境の大切さを楽しみながら学べる体験型広報施設です。
あくあしていおだいば アクアシティお台場 ☎03-3599-4700	自由の女神とレインボーブリッジ越しに都心を臨む絶好のロケーションにある大型複合ショッピングセンターです。

バリア情報・バリアフリー情報
車いす使用者は施設前にある大型バス用の駐車場を利用することが可能です。
車いすでも問題なく見学可能です。
台場駅からシンボルプロムナード公園を経由して3階フロアにつながります。4Fには子ども専用トイレがあります。

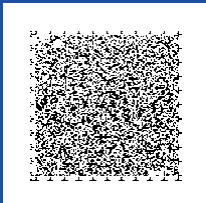


12 浜松町・浅草

【はままつちょう・あさくさ】

水上バスで行く浅草

増上寺や旧芝離宮恩賜庭園など、江戸の中枢を担ったエリアから隅田川を水上バスで遊んで、かつての庶民の街・浅草へ。東京タワーや浅草寺といった東京を代表するスポット見学も楽しめます。



ルート



ワンポイントアドバイス 東京タワー入口付近は急勾配のため手動車いすには介助者が必要です。日の出棧橋へのバスは本数が少ないので注意が必要です。

増上寺

所要 **30分**

浄土宗の七大本山の一つで、関東を代表する浄土宗の寺院。昭和49年(1974年)に大殿再建を行い、2010年には安国殿が再建されました。

増上寺会館(寺務所)でバリアフリールート案内しています。増上寺会館のエレベーターを利用すれば2階から大殿へ車いすで行くことができます。



TEL 03-3432-1431 休 境内自由(一部有料、料金・時間・休み等は要問合せ) 9時から17時

東京タワー

所要 **2時間**

昭和33年(1958年)の開業以来、東京のシンボルとして愛されています。高さは333メートル。展望台からの絶景をぜひ。高さ250mの展望台は「トップデッキ」としてリニューアル。事前予約制の体験型展望ツアー「トップデッキツアー」に参加すれば2つの展望台を楽しむことができます。

乳幼児に配慮した設備が充実。スタッフも多く目が届きやすくなっています。

TEL 03-3433-5111
 ¥メインデッキ1500円 東京タワー トップデッキツアー / 3500円(当日購入)、3300円(WEB購入) どちらも障害者割引あり。HP参照
 9時から23時00分(最終入場22時30分)
 休なし



©TOKYO TOWER



浅草マップはP32へ

水上バス

所要 **40分**

台場などの湾岸エリアから、隅田川、浅草などを結ぶ快適なフーズ船。6つのラインがあり、海拔ゼロからの大都市・東京の景色が楽しめます。

ヒミコ、ホテルナ、エメラルダスにはバリアフリー対応船で車いす対応トイレもあります(ホテルナのみおむつ交換シート付き)。他の船も2階デッキ後方は車いすでも乗船可能です。



¥ 日の出桟橋⇄浅草:1000円(障害者割引あり、要問合せ) ホテルナ1400円
☑ 日の出桟橋発:11時から15時10分(季節により変動あり) ㊟ 荒天時など

雷門

所要 **10分**

高さ11.7メートル、間口11.4メートル、「雷門」の名前が入った巨大な提灯で知られる浅草の顔。江戸時代に焼失しましたが、昭和35年(1960年)に復興再建されました。

正面は写真撮影などでにぎわっていますが、門は車いすで通り抜けられます。道路を渡った浅草文化観光センターに車いす対応トイレがあります。



TEL 03-3842-0181 (浅草寺) ☑ ㊟ 見学自由

仲見世通り

所要 **10分**

雷門から宝蔵門を結ぶ約250メートルに約90軒の店舗が並ぶ参道。人形焼きなどの伝統的なテイクアウトグルメや浅草らしいみやげ物が購入できます。

多くの人で賑わっているため移動時には注意。通りの両側にある店舗の裏手の舗道は空いているので車いすも通りやすくなっています。筆談対応については店舗により異なります。



㊟ 店舗により異なります

浅草寺

所要 **15分**

628年に創建されたと伝わる都内最古と言われている寺院で、世界各国からのツーリストが訪れる日本屈指の観光スポット。重さ450キログラムもの大提灯がかけられた宝蔵門は重厚感たっぷり。五重塔の最上階にはお釈迦様のご遺骨である「仏舎利」が納められています。日没から23時頃まではライトアップされ艶やかな姿を見せます。さらに8万9000枚ものチタン瓦が使用された急勾配の本堂など、荘厳な朱塗りの建築群による大伽藍は見事です。

車いすの場合、本堂に向かって左側の専用エレベーターで上がることができます。境内の道幅は充分あるので移動しやすくなっています。車いすで賽銭箱の前まで行くことができます。



TEL 03-3842-0181 ☑ 境内自由
☑ 開堂 6時から17時(10月~3月は6時30分から17時) ㊟ 境内自由

伝法院通り

所要 **15分**

仲見世通りと交差し、全長は約200メートル。浅草寺の本坊である伝法院があります。この伝法院通りには、浅草らしい店舗がぎっしり並んでいます。



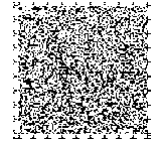
道幅が広く車いすでも通行しやすくなっています。伝法院向かいの浅草公会堂に車いす対応トイレがあります。

㊟ 散策自由

周辺の観光スポット

●施設名・電話番号	●特徴
しばこうえん 芝公園 ☎03-3431-4359 (サービスセンター)	増上寺等の周囲を囲う緑豊かな公園で、明治6年(1873年)に開園しました。
きゅうしほりきゅうおんしえいん 旧芝離宮恩賜庭園 ☎03-3434-4029 (サービスセンター)	江戸初期に作庭された大名庭園。池を中心とした地割や石組が見事です。
あさくさぶんかかんこうせんたー 浅草文化観光センター ☎03-3842-5566	浅草雷門前にある観光案内所。8階の展望テラスからの眺望がすばらしいです。
しんなかみせどおり 新仲見世通り ㊟ 店舗により異なります	浅草を東西に結ぶ通りに121店が並んでいます。アーケードのため雨でも安心です。

●バリア情報・バリアフリー情報
音声案内付き車いす対応トイレ及び触知図は都営地下鉄芝公園駅A3出口付近、オストメイト対応トイレは19号地にあります。
車いすルート用マップを受付で配布。段差を避けたルートを通って園内を周遊できます。
常駐スタッフによる外国語の対応が可能です。インフォメーションカウンターでは車いすの貸出し等があります。
車道との交差点付近に点字ブロックがあります。仲見世との交差点は特に混雑するので注意が必要です。

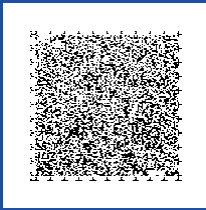


13 谷中・根津・千駄木

【やなか・ねづ・せんだぎ】

谷根千散歩

まち歩きで外国人観光客にも人気の高い谷根千エリア。風情ある寺町や商店街、点在する史跡や雑貨店のほか、味どころなどもめぐります。



ルート



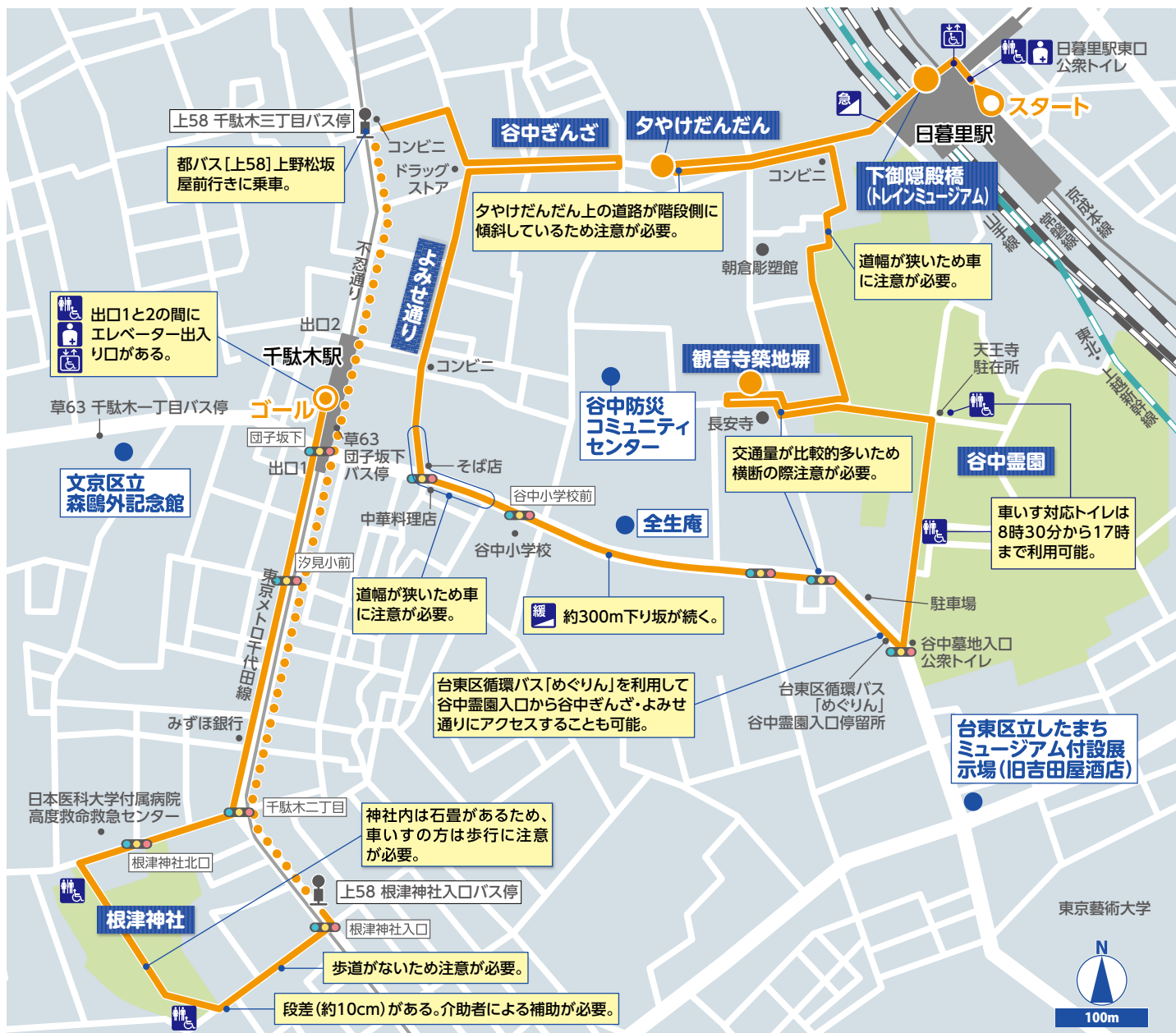
ワンポイントアドバイス 坂や段差の多いエリアではありますが、高所にある日暮里駅から根津神社へ下っていくルートを設定しています。細い道が多いため車の通行に注意が必要です。

しもこいでんぼし(とれいんみゅじあむ)

下御隠殿橋(トレインミュージアム) 所要 5分

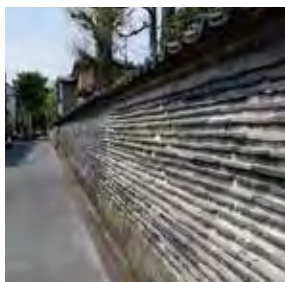
橋の中ほどには、トレインミュージアムと呼ばれるバルコニーが設置され、JRの新幹線や特急列車をはじめ京成線など数多くの列車の通過を見ることができます。

- 橋の中ほどに列車を眺めることができるスペースがあります。
- 休 見学自由



観音寺築地塀

瓦と土を交互に積み重ねて作った土塀に屋根瓦をふいたもので、江戸時代から続く寺町谷中の風情を伝えています。



観音寺築地塀前の道路は車の交通量が少なく落ち着いて見学可能です。

見学自由

所要 5分

谷中ぎんざ・タヤけだんだん

レトロな雰囲気漂う商店街には約70軒のお店が集まり、下町の活気と人情を味わうことができます。御殿坂と谷中ぎんざの間の階段が「タヤけだんだん」。谷中ぎんざにもまちかどのオブジェやキャラクター商品として登場する猫たちは、谷中では有名。本物の猫たちに出会えることもあります。



週末や休日は多くの観光客で賑わうため、歩行や移動には注意が必要です。



店舗により異なります

所要 30分

谷中霊園

霊園内には長谷川一夫や横山天観など多数の著名人の墓があります。桜の名所としても有名です。宴会は禁止されています。



歩道のある道路は一部のみになりますが車の交通量は多くはありません。徳川慶喜の墓に至る道は途中に石畳や段差があるため車いすでのアクセスは困難です。



TEL 03-3821-4456(谷中霊園管理所)

無料 園内散策自由 8時30分から17時30分 園内散策自由

所要 30分

根津神社

約1900年前に日本武尊が創祀したとされる古社です。境内には、縁結びで有名な「願掛けカヤの木」や乙女稲荷神社、千本鳥居などがあります。境内はつつじの名所で4月の文京つつじまつり期間中は、3000株ものつつじが咲き誇ります。

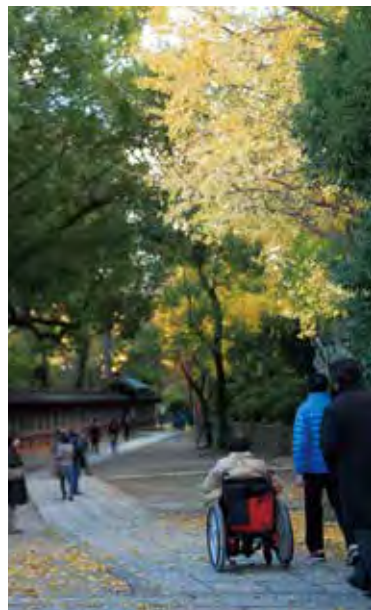


社殿前に入る唐門及び西門にはそれぞれ高さ約20センチメートル、15センチメートルの横木の段差があります。境内への入口2か所に車いす対応トイレがあります。

TEL 03-3822-0753

境内自由

所要 20分



よみせ通り

昔は夜店が並び賑わいを見せました。その名残が「よみせ通り」の名前の由来です。最近、新しいお店が増え、人気スポットとなっています。

歩道がないため注意が必要です。台東区循環バス「めぐりん」を利用して谷中霊園入口から谷中ぎんざ・よみせ通りにアクセスすることも可能です。

店舗により異なります



所要 15分

周辺の観光スポット

●施設名・電話番号

谷中防災コミュニティセンター
TEL 03-3828-9291 (西部区民事務所谷中分室)

台東区立したまちミュージアム
付設展示場(旧吉田屋酒店)
TEL 03-3823-4408

全生庵
TEL 03-3821-4715

文京区立森鷗外記念館
TEL 03-3824-5511

台東区観光ボランティアの会
TEL 03-3842-5599
平日10時から16時(電話対応)

●特徴

3階には「谷中さんぽ基地」という情報コーナーもあります。

明治時代の酒屋の建物を移築したもので、酒類の販売に用いる道具などが展示されています。

境内墓地には山岡鉄舟、人情話の名人三遊亭円朝ほか著名人の墓が多くあります。

明治の文豪森鷗外の旧居「観潮楼」の跡地に建つ記念館で、森鷗外関連資料を展示しています。カフェのみの利用も可能です。

参加者2名以上で10日前までに事前申込すれば無料でガイドを受けることができます。
公式ホームページ:
<http://www.taitouboragai.com/>

●バリア情報・バリアフリー情報

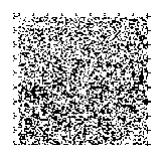
車いす・オストメイト対応のトイレや授乳室があります。(利用時間:8時30分から22時、土日祝9時から22時/休館:第2日曜)

建物入口の敷居の半分が撤去されており、車いすでも中に入ることができます。

石畳ではありますが平坦な石で溝も浅いため、車いすでの移動に大きな支障はありません。

不忍通りからアクセスする場合は団子坂の急坂を上る必要があります。都バス(草63池袋駅東口方面)団子坂下バス停から千駄木1丁目バス停までの利用も可能です。

谷中の歴史・文化等を台東区長認定のガイドがわかりやすくご案内します。

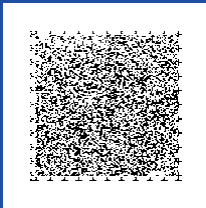


14 東京

【とうきょう】

皇居と丸の内

天皇皇后両陛下がお住まいの皇居、オフィスビルやファッションビルが立ち並ぶ丸の内、そして昔の姿に生まれ変わった東京駅など、現在の東京のまさしく心臓部といえるエリアです。



ルート



ワンポイントアドバイス

休日などはお濠の周囲はランナーが多いので注意が必要です。東京駅から丸の内の商業施設へは地下を移動すると悪天候時も楽です。

こうきよひがしきよえん

皇居東御苑

所要 2時間

皇室のお庭。分かりやすい草木の名札、車いすのまま四季が感じられる二の丸庭園など、入園者が都心に自然に親しめるような様々な工夫が凝らされています。

本丸へ行く坂道では大番所横が比較的緩やかになっています。二の丸庭園は平坦な道が多くあります。



TEL 03-3213-1111 ￥無料 ☑9時から18時(3月から4月14日まで及び9月は17時まで、10月は16時30分まで、11月から2月までは16時まで) 休月・金曜(月曜が祝日の場合は翌平日)

わだくらふんすいこうえん

和田倉噴水公園

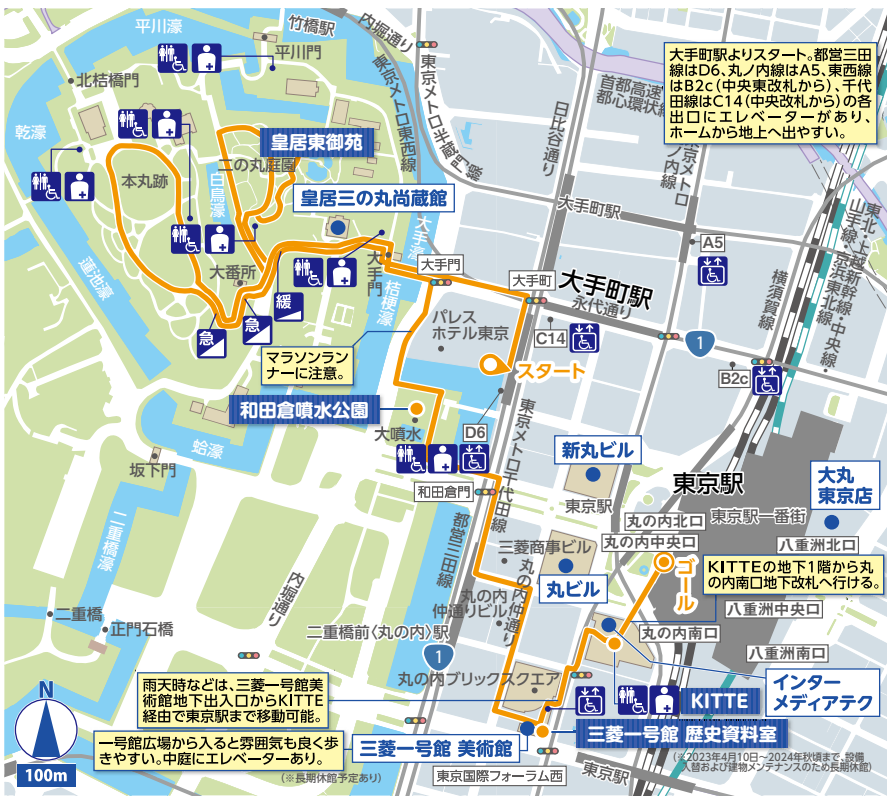
所要 30分

噴水を中心とした美しい公園。大噴水は昭和36年(1961年)に上皇皇后両陛下のご成婚を記念して造営され、和田倉噴水公園は平成7年(1995年)に完成しました。上皇御製の歌碑やカフェなどもあります。



水際まで車いすで行くことができます。無料休憩スペースもあり、筆談も可能です。

TEL 03-3213-0095 (皇居外苑管理事務所) ￥無料 ☑無料休憩所は9時から17時、カフェは7時から21時※カフェへの問い合わせは 03-6273-4844 休 無料休憩所は年中無休。カフェは不定休。噴水公園は散策自由。



みつびいちごうかんびじゅつかん れきしりょうしつ 三菱一号館美術館 歴史資料室

所要 30分

明治27年(1894年)に建設された三菱一号館の復元の様子や、丸の内の歴史を伝えます。

裏手の中庭よりバリアフリールートがあります。館内は1フロア。地下出入口から東京駅まで地下通路で行けます。

TEL 050-5541-8600 (ハローダイヤル) ￥無料 ☑10時から18時(入館は17時30分まで) 休月曜、年末、元日、展示替え期間 ※臨時の開館・休館の場合あり

KITTE

所要 1時間

旧東京中央郵便局の局舎を一部保存・再生して建設された商業施設。地下1階から地上6階まで個性豊かな店舗が揃っています。

点字ブロックやエレベーター内の点字案内、車いす対応トイレなどバリアフリーに配慮している施設。6階にテラスとベンチもあります。

TEL 03-3216-2811 (10時から19時) KITTEインフォメーションセンター ￥店舗により異なります ☑【ショップ】11時から20時 【レストラン】11時から22時 ※一部店舗により異なります。 ☑法定点検日

周辺の観光スポット

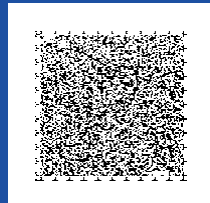
●施設名・電話番号	●特徴	●バリア情報・バリアフリー情報
しんまるびる 新丸ビル ☎03-5218-5100 (丸の内コルセンター)	上質感あふれるショップやレストランなど個性豊かな商業店舗が集積する、大規模複合施設です。東京駅に地下で直結しています。	車いす対応トイレは地下1階、2~7階にあります。4・5階のペビコーナースと車いす対応トイレにもおむつ交換台があります。
まるびる 丸ビル ☎03-5218-5100 (丸の内コルセンター)	食、ファッション、雑貨など、オリジナリティあふれる「丸の内スタイル」を提案する複合施設です。	東京駅に地下で直結しています。地下1階、2・5・35階に車いす対応トイレ、3階に授乳個室があります。
いんたーめでいあてく インターメディアテック ☎050-5541-8600 (ハローダイヤル)	日本郵便と東京大学によるミュージアム。東京大学が所蔵する学術標本を常設展示しています。	博物館内の上階・下階への移動は階段のみになりますが、KITTEのエレベーターを利用して移動できます。
みつびいちごうかんびじゅつかん 三菱一号館 美術館 ☎050-5541-8600 (ハローダイヤル)	近代美術中心の展覧会を開催する丸の内の美術館。赤煉瓦の建物は、三菱が明治27年(1894年)に建設した「三菱一号館」(ジョサイア・コンドル設計)を復元したものです。	東京駅の地下から雨に濡れずに行けるバリアフリールートを紹介するなど、バリアフリーに配慮しています。
だいまるとうきょうてん 大丸東京店 ☎050-1782-0000	東京駅隣接の百貨店。ファッションはもちろん、スイーツや弁当も豊富です。	2階と12階の車いす対応トイレにはおむつ交換シート(大人用)があります。ペビ休憩室には男性も入場可能です。
こうきよえんのまるしょうぞうかん 皇居三の丸尚蔵館 ☎050-5541-8600 (ハローダイヤル)	皇室に代々受け継がれた美術工芸品を保存・調査研究・公開することを目的に皇居東御苑に開設しました。収蔵品は、絵画・書跡・工芸品など、各時代・各分野を代表する名品が多く含まれます。	入口にはスロープもあり、車いすでのご覧が可能です。車いす対応トイレもあります。介助犬の入館も可能です。授乳スペースはないが、おむつ替えスペースはあります。

15 上野・日本橋

[うえの・にほんばし]

江戸文化巡り

博物館や歴史スポットが点在する上野恩賜公園は緑が豊かでのんびり散策でき、桜の名所としても名高いです。ひと足延ばした日本橋界隈は、かつての江戸の中心です。風格のある街並みが続きます。



ルート



上野恩賜公園内の博物館等へはJR上野駅(公園口)から行くと平坦なのでおすすめです。日本橋室町エリアの商業施設はバリアフリーに配慮されています。

とうきょうこくりつはくぶつかん 東京国立博物館

所要 2時間

明治5年(1872年)に創立された日本で最も長い歴史をもつ博物館。国宝89件(2025年4月現在)を含む約12万件以上のコレクションを収蔵しています。

ホームページにバリアフリー対応情報を掲載。本館入口前には急なスロープがありますが、係員による介助も可能です。

Tel. 050-5541-8600 (ハローダイヤル)
 ￥1,000円、大学生500円(障害者無料) 9時30分から17時、金・土曜日、および翌月曜日(祝・休日の場合は日曜日は9時30分から20時) 休月曜日(祝日の場合は翌平日)



うえのとうしょうぐう 上野東照宮

所要 30分

寛永4年(1627年)、徳川家康を祀るために造営された江戸建築の神社。桜の名所としても有名。

参道への迂回路があり、車いすで社殿近くまで行くことができます。英語の説明表があります。透塀の内側は玉砂利や段差があるため、車いすでの通行は不可です。

Tel. 03-3822-3455
 ￥無料(透塀の内側拝観は700円)
 ❑冬期(10月から2月)9時から16時30分 夏期(3月から9月)9時から17時30分(透塀の内側拝観は終了30分前まで) 休なし



うえのおんしこうえん 上野恩賜公園

所要 1時間

江戸時代、東叡山寛永寺の境内地だった緑豊かな公園。文化スポットや歴史的建造物が並んでいます。

おおむね平坦。車いす対応トイレの位置やバリアフリールートを示す案内図があります。

Tel. 03-3828-5644 (上野公園管理所)
 ￥◎◎ 散策自由

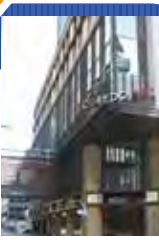
これとむろまち コレド室町

所要 1時間

4つのビルからなる商業施設で、おしゃれなショップや飲食店が多数。コレド室町1の地下1階には日本橋案内所があります。

1、2、3、テラスの4つの建物から構成され、4棟とも東京メトロ三越前駅と地下で直結しています。入口に触知図とインターホンがあります。

Tel. 03-3242-0010 (日本橋案内所) ￥◎◎ 店舗により異なります



さいごうたかもりどうぞう 西郷隆盛銅像

所要 15分

江戸無血開城や戊辰戦争に尽力した元薩摩藩士の武将の銅像は、明治10年(1877年)に建立されました。

平坦で、間近で見られます。商業施設のエレベーター(利用時間は10時から23時)を利用して広小路方面に降りられます。

￥◎◎ 休 見学自由

上野マップはP31へ



ふくとくじんじや(めづきいなり) 福徳神社(芽吹稲荷)

所要 10分

貞観年間(859年から876年)に創建されたと伝わっています。武将から信仰が篤く、徳川家康も数度参詣しています。

エレベーターで本殿まで行くことができます。本殿周辺に段差はほとんどなく、車いすでも参拝しやすくなっています。

Tel. 03-3276-3550 ￥◎◎ 休 境内自由



につぼんぎんこうかへいはくぶつかん 日本銀行貨幣博物館

所要 1時間

貨幣や貨幣に関する資料を収集・保存する日本銀行金融研究所の博物館。大判・小判が見られる常設展もあります。

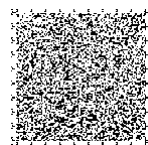
1フロアのフラットな展示室。展示の高さは約75センチメートルで車いすでも見やすく、触れられる展示も多くなります。

Tel. 03-3277-3037 ￥無料 9時30分から16時30分 休 月曜(祝日の場合は開館)



周辺の観光スポット

●施設名・電話番号	●特徴	●バリア情報・バリアフリー情報
にほんばしみつこしほんてん 日本橋三越本店 ☎03-3241-3311	本館は国の重要文化財に指定されている日本を代表する老舗百貨店です。	本館・新館とも車いす対応トイレ(オストメイト対応設備付き)があります。詳しくはフロアガイドをご確認ください。
みついきねんびじゅつかん 三井記念美術館 ☎050-5541-8600 (ハローダイヤル)	350年もの歴史を誇る三井家が収集した日本・東洋の美術品を収蔵しています。	車いすの方が1階エントランスの階段を利用する際は、段差解消機をご使用下さい。授乳室はショップ隣接のアートサロン内にあります。
これどにほんばし コレド日本橋	高層部は賃貸オフィス、低層階は商業テナントが入る複合ビルです。	地下にインフォメーションセンターがあります。東京メトロ日本橋駅に直結しています。
にほんばしたかしまや しよっぴんぐせんたーにほんかん 日本橋高島屋S.C.本館 ☎03-3211-4111	国の重要文化財に百貨店建築として初めて指定された歴史的建築の老舗百貨店です。	車いす対応トイレ(1階から8階)の他、オストメイト対応設備、おむつ交換シート(大人用)があります。詳しくはフロアガイドをご確認ください。

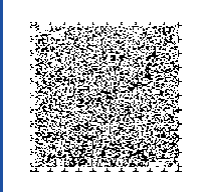


16 上野

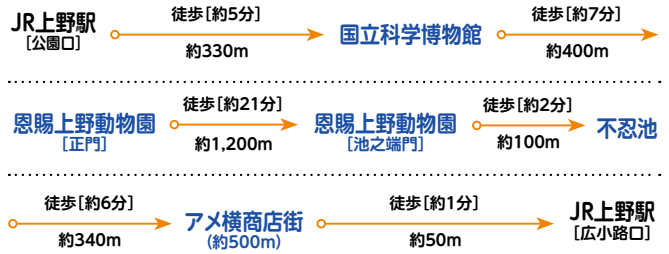
[うえの]

カルチャーの森

四季折々に表情を変える上野恩賜公園は、数々の博物館や美術館が点在するカルチャーの森。恩賜上野動物園も東京を代表する人気スポットです。天気の良い日には散策だけでも気持ちが良いです。



ルート



上野恩賜公園は地形上傾斜もありますが、比較的平坦なルートも選択できます。

国立科学博物館

所要 2時間

日本列島の自然や生物に関する日本館や、地球規模の生命の歴史などの展示が充実する地球館ほか、随時開催される展覧会も必見。触れて学べる体験型展示もあります。



触知図の館内案内(一部の展示は点字による解説あり)、多目的トイレなどの設備が充実。車いす・ベビーカーの貸出し、筆談ボードもあります。

TEL 050-5541-8600 (ハローダイヤル)
 常設展: 630円 (障害者無料、要問合せ) 9時から17時 (入館は16時30分まで) 休月曜(祝日の場合は翌平日)、くん蒸期間(6月下旬)

恩賜上野動物園

所要 2時間

明治15年(1882年)に日本で最初に開園した動物園で、敷地は東園と西園に分かれています。スマトラトラやライチョウなど、国内外の希少動物を展示しています。園内には両生爬虫類館や子ども動物園もあります。



東園と西園の高差を回避するためには、いそが橋のエレベーターをご利用ください。

TEL 03-3828-5171 入園600円 身体障害者手帳、愛の手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方、その付添者(原則1名)は無料 9時30分から17時(入園は16時まで) 休月曜(祝日および都民の日の場合は翌平日)

不忍池

所要 30分

弁天島(中之島)が浮かぶ江戸時代から浮世絵に描かれた名所。蓮池のほかボート遊びができるボート池、鶴の池からなります。

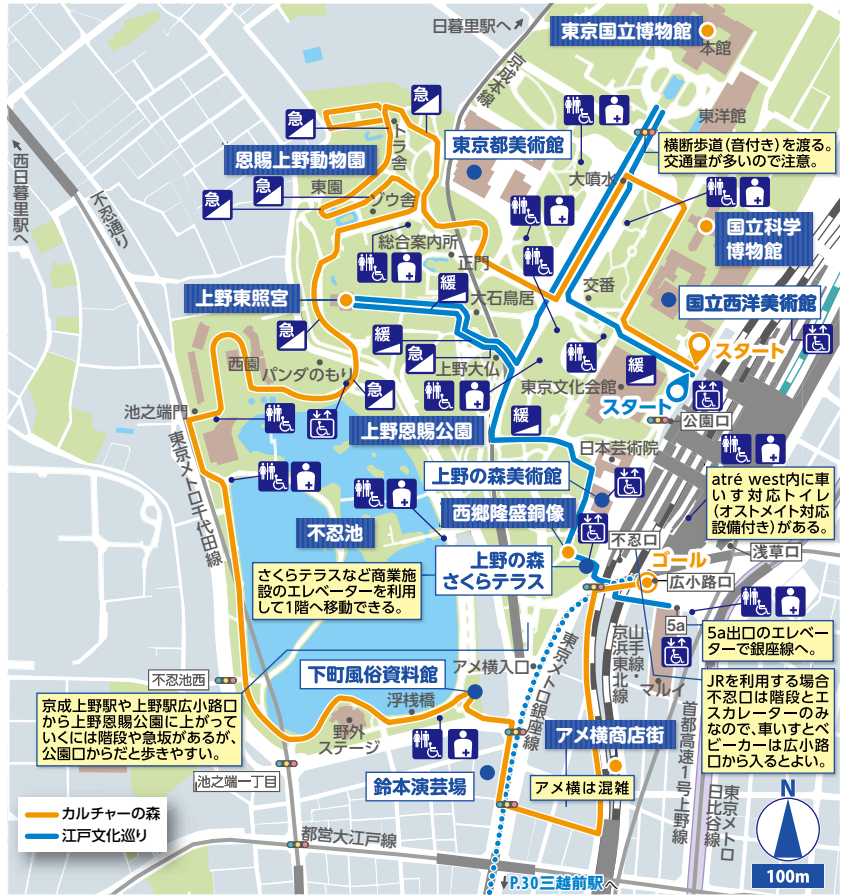


池の周囲は段差のほとんどない平坦な道で一周可能。浮桟橋では車いすでも池を間近に見られます。

TEL 03-3828-5644 (上野公園管理所)
 周囲散策自由

周辺の観光スポット

施設名・電話番号	特徴	バリア情報・バリアフリー情報
とうきょうとびじゅつかん 東京都美術館 ☎03-3823-6921	年間を通じて様々な展覧会を開催。レストランやショップも人気です。	車いす、ベビーカーの貸出しや、授乳室もあります。
こくりつせいようびじゅつかん 国立西洋美術館 (ハローダイヤル) ☎050-5541-8600	中世以降の西洋絵画やロダンのフランス近代彫刻が充実しています。	車いす・ベビーカーの貸出しあり。授乳室があります。車いすでもエレベーター利用可能。
うえののもりびじゅつかん 上野の森美術館 ☎03-3833-4191	常設展示はありませんが、定期的にユニークな展覧会を開催し話題を呼んでいます。	車いす対応トイレにおむつ交換シートがあります。車いすでもエレベーター利用可能。車いすの貸出しあり。
うえののもりさくらテラス 上野の森さくらテラス 店舗により異なります	明るい吹き抜けの周囲を19の飲食店がとり囲んでいます。散策の休憩にも。	西郷隆盛銅像付近から1階へ降りられるエレベーターがあり、上野駅広小路口方向へ移動可能です(10時から23時利用可能)。
たいとうくりつしたまちみゅーじあむ 台東区立したまちミュージアム ☎03-3823-7451	東京・下町庶民文化を再現しています。2025年3月に「したまちミュージアム」に名称を変更してリニューアルオープン。	車いすや子供でも見学がしやすいように低い位置に展示が並んでおり、触られる展示物もあります。
すずもえんげいじょう 鈴木演芸場 ☎03-3834-5906	安政4年(1857年)にできた講釈場を母体とし、現存する最古の寄席です。	ホールまではエレベーターで上がれます。トイレに段差があり、車いすの場合は申し出により移動助働可能です。



アメ横商店街

所要 30分

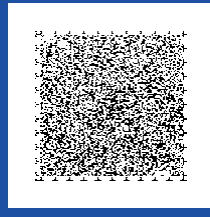
JR上野駅から御徒町駅までガード下を中心に約500メートル続く賑やかな商店街。鮮魚から衣類・乾物・化粧品・貴金属・輸入雑貨など400を超える店舗がひしめき合い、威勢のいい声が響き渡っています。

商店街のため対応は店舗によります。道は平坦で路上から商品が見られます。週末などは多くの人で賑わうので移動には注意が必要です。
 店舗により異なります

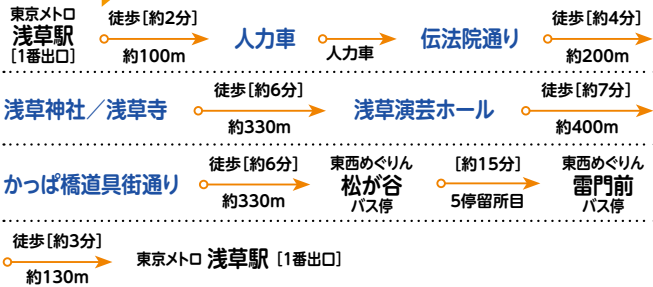


江戸情緒を味わう

浅草寺を中心に広がる界隈は、江戸時代は最も賑やかだった地区。明治以降は劇場などが並び立ち、日本のエンターテインメントの中心でもありました。現在でも江戸情緒が色濃く残されています。



ルート



東京メトロ銀座線利用の場合、2番線に到着する列車を利用すると、出口までの移動がスムーズです。

人力車

所要 30分

車夫のガイドを聞きながら浅草の街を巡れます。人力車からは目線が高いため新鮮な街並みが楽しめます。

事前予約・別料金で、車いすからでも乗車しやすいスロープ付き人力車乗降台「バリアフリーリキシャステーション」が利用可能です。協力：時代屋



TEL 03-3843-0890 (時代屋)

¥観光人力車30分コース/2名1台10,000円(税込)〜。バリアフリーリキシャステーションは追加8,800円(税込)で利用可。10時45分から16時30分 休なし

伝法院通り

詳細は P.26

道幅が広く車いすでも通行しやすくなっています。伝法院向かいの浅草公会堂に車いす対応トイレがあります。

浅草神社

所要 30分

例大祭「三社祭」で知られる古社で、創建は約700年前といわれています。現在の社殿は徳川家光が再建・寄進しました。江戸時代の代表的な権現造りで国の重要文化財に指定されています。

TEL 03-3844-1575

☑平日：9時から16時、土日祝：9時から16時30分 ☑休 境内自由

鳥居側入口付近に10センチメートル程度の溝がありますが、注意して進めば車いすでも問題はありません。境内は舗装されており移動しやすくなっています。



浅草寺

詳細は P.26

車いすの場合、本堂へは向かって左側の専用エレベーターで上がることができます。境内は道幅が充分あるので移動しやすくなっています。

浅草演芸ホール

所要 1時間30分

10日替わりで落語や漫才、漫談、コント、マジック、ものまねなど、バラエティー豊かなステージを堪能できます。

スタッフは常時6名ほどで、人的な配慮がなされています。車いすスペースのある1階席はシアター形式で緩い勾配があります。



TEL 03-3841-6545

¥3,500円から(障害者割引あり、要問合せ) ☑昼の部11時40分から16時30分、夜の部16時40分から20時30分 休なし

かっぱ橋道具街通り

所要 30分

約800メートルの通りにプロが愛用する調理器具や家庭使用できる便利な台所用品などを販売する店舗が160店あまり並んでいます。散歩だけでも楽しめます。

東京メトロ田原町駅も徒歩圏内。バス停も付近にあり、上野駅や浅草駅へ移動しやすいです。道は比較的平坦でアーケードもあります。

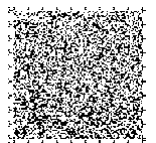


☑休 店舗により異なります



周辺の観光スポット

施設名・電話番号	特徴	バリア情報・バリアフリー情報
あさくさはなやしき 浅草花やしき ☎03-3842-8780	日本最古の遊園地で、開園は嘉永6年(1853年)。アトラクションが多数あります。	車いすでも遊具に乗り移れるならば、乗車可能なアトラクションがあります。
あさくさろくつく 浅草六区地区 店舗により異なります	明治時代から映画館や演劇場などが集中した地区。現在、再生計画が進行中です。	ガードレールはありませんが道幅が広く平坦で、通常は交通量も多くありません。車いす対応トイレが浅草ROXにあります。
あさくさろくつく 浅草ROX ☎03-3845-7700	ショップや飲食店、スポーツ施設などが入る商業施設。4つのビルがあります。	浅草ROXはバリアフリー対応になっており、授乳室や車いす対応トイレが完備されています。入口に触知図があります。

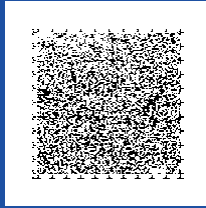


18 両国・押上

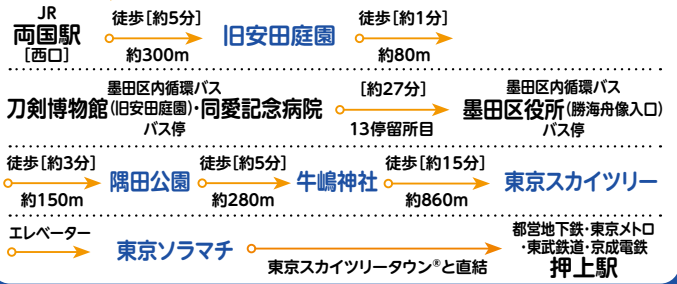
[りょうごく・おしあげ]

すみだの今昔巡り

かつて下総国と武蔵国の国境であった隅田川沿いは、江戸時代には商人を中心とした独特の文化が花開き、現在でも情緒たっぷりです。近年は東京スカイツリーが観光名所として話題を集めています。

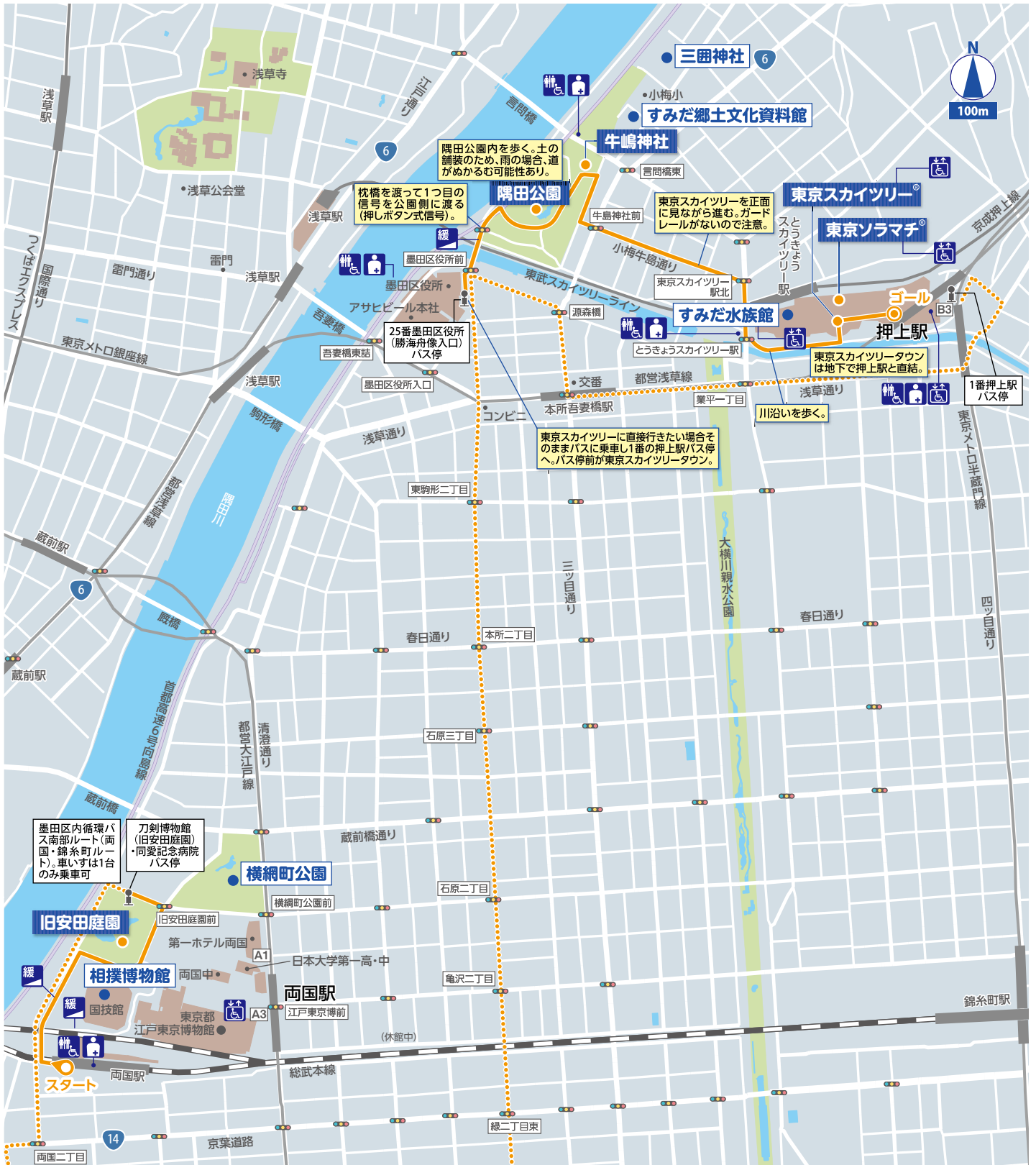


ルート



ワンポイントアドバイス

墨田区の区内循環バスに車いすは1台まで乗車可能です。東京スカイツリーの展望台は予約をしたほうがスムーズです。



きゅうやすだていん
旧安田庭園

所要
30分

元禄年間(1688年から1704年)に作庭されたと伝えられる池泉回遊式庭園です。



園内に段差などが多いものの、入口から池の近くまで車いすで行くことができ、公園の全景が見られます。

TEL 03-5608-6291 (墨田区公園課 計画調整担当)

¥無料

☑9時から19時30分(10月から3月は18時まで)

休12月29日~1月1日



すみだこうえん
隅田公園

所要
30分

旧水戸藩邸の庭園を利用した公園で開園は昭和6年(1931年)。隅田川東岸に沿った地に広がっています。江戸時代から「墨堤の桜」とよばれ桜の名所として有名です。



日本庭園南側の広場は、車いすでご利用いただけます。一部土の舗装のため雨の日はぬかるむ箇所もあります。

TEL 03-5608-6291 (墨田区公園課 計画調整担当)

¥☑休 散策自由



うしじまじんじや
牛嶋神社

所要
20分

貞観2年(860年)に慈覚大師によって建立されたと伝えられる総絵権現造りの古社。体の病んだ部分と同じ箇所を撫でると治癒するとされる撫牛で有名です。



TEL 03-3622-0973 ¥☑休 境内自由



境内は平坦で舗装されており、車いすでも通行可能です。撫牛は台座があるため車いすからは手が届かない場合があります。本殿や手水舎へは段差があります。



とうきょうすかいつりー
東京スカイツリー®

所要
1時間

高さ634メートルと自立式電波塔として世界一の高さを誇る東京スカイツリー。天望デッキは地上350メートル、さらに天望回廊は地上450メートルの地点にあり、空中散歩の気分を味わえます。眺望は感動的です。



全館でバリアフリーに配慮。1階の団体チケットカウンターと4階のチケットカウンター側におむつ交換シート(大人可)付きの車いす対応トイレがあります。※障害者等用駐車スペースについては、東京スカイツリータウン®の駐車場を利用します。



©TOKYO - SKYTREE

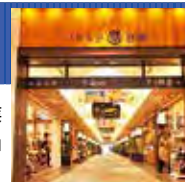
TEL 東京スカイツリーコールセンター 0570-55-0634 (10時から18時)

¥天望デッキは当日券大人2,400円(休日2,600円)、前売券大人2,100円(休日2,300円)。天望デッキと天望回廊に入場できるセット券もあります。いずれも障害者料金あり。詳細はお問い合わせください。☑10時(日・祝は9時)から22時(展望台最終入場21時) 休なし

とうきょうそらまち
東京ソラマチ®

所要
1時間

東京スカイツリーの足元に広がる商業施設。300店以上の飲食店やファッション、雑貨などの店が出店しています。



車いす優先エレベーターがあります。点字ブロックや触知図、わかりやすい案内表示などに配慮しています。エスカレーター付近やテラスにベンチも多くなります。



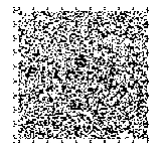
©TOKYO - SKYTREETOWN

TEL 0570-55-0102 (東京ソラマチコールセンター) (10時から18時)

☑10時から21時(6・7・30・31階、レストランフロアは11時から23時) ※一部店舗により異なります 休不定休

周辺の観光スポット

●施設名・電話番号	●特徴	●バリア情報・バリアフリー情報
すもうはくぶつかん 相撲博物館 ☎03-3622-0366	年6回の展示替えにより、錦絵や番付、化粧まわしなどの多彩な資料を展示しています。	展示スペースは1部屋で、床は平坦。車いすでも見やすい展示の高さになっています。貸出し用車いすが1台あります。
よこあみちょうこうえん 横網町公園 ☎03-3622-1208 (横網町公園管理所)	震災被災のメモリアルパークとして歴史的な建造物や貴重な資料を保存しています。	慰霊堂と復興記念館の入口にスロープがあります。復興記念館内に授乳室があります。障害者等用駐車スペース利用の際は事前にご連絡ください。
すみだきょうどぶんかしりょうかん すみだ郷土文化資料館 ☎03-5619-7034	隅田川を中心に発展してきた墨田区の貴重な歴史・民俗資料などを展示しています。	展示室は1階から3階にありエレベーターで移動可能です。通路幅も広く展示も車いすからも見やすい高さになっています。貸出し用車いすが1台あります。
みめぐりじんじや 三田神社 ☎03-3622-2672	建立は平安時代初期。三井家が江戸時代に神社を江戸の守護社と定めました。	裏手の石碑までは車いすで行くことはできませんが、本殿付近からも静謐な雰囲気があります。筆談対応に関して、対応できない場合があります。
すみだすいぞくかん すみだ水族館 ☎03-5619-1821	「近づくと、もっと好きになる。」をコンセプトに約260種7000点の水中生物を飼育・展示しています。	水族館内の車いす対応トイレにはおむつ交換シート(大人可)があります。展示も間近で見られる設計です。

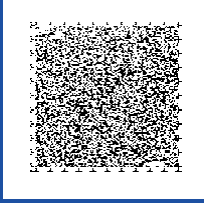


19 深川

[ふかがわ]

粋と人情の門前町

運河・河川が縦横に走る水辺の景観を眺めながら、歴史ある寺社や庭園、下町風情を楽しめます。お江戸深川の歴史や情緒を満喫できるコースです。



ルート




おおむね平坦に移動できるコースです。清澄庭園は車いす用のルートが設定されています。富岡八幡宮の境内や拝殿にはスロープが設置されています。



きよすみていえん
清澄庭園

所要
30分

岩崎彌太郎が「深川親睦園」の名称で創設した、泉水・築山・枯山水を主体とした明治の庭園を代表する「回遊式林泉庭園」。池の周囲に配置された全国の名石など、四季折々の表情が楽しめます。

 段差等の少ない車いす利用者用のルート設定があります。振動を軽減するサスペンションホイールタイプの車いすの貸出しがあります。



TEL 03-3641-5892 (東京都公園協会)

¥150円(高齢者・障害者・介助者割引あり、要問合せ)


☑9時から17時(入園は16時30分まで)

休なし

こうとうくふかがわえどしりょうかん
江東区深川江戸資料館

所要
1時間

江戸時代末期(天保年間)の深川佐賀町の町並みを実物大で再現しています。当時の人々の1日の暮らしを音響効果(物売りの声や火の用心等)と照明効果によって演出しています。

 スタッフへの声掛けで、地下1階の展示室にエレベーターでのアクセスが可能です。



TEL 03-3630-8625


¥400円(障害者・介助者割引あり、要問合せ) ☑9時30分から17時まで

(入館は16時30分まで) 休 第2・4月曜(祝日の場合は開館)

にんじょうふかがわごりやくどおり
人情深川ご利益通り

所要
20分

永代通りから深川不動堂へと続く150メートルの参道です。和菓子店・飲食店・江戸小物店など40ほどの店舗が並び、仲見世らしい賑わいを満喫できます。

 参道には段差や傾斜がなく車いすでも移動しやすくなっています。緑日(毎月1・15・28日)は混雑するため注意が必要です。


☑店舗により異なります



とみおかはちまんぐう
富岡八幡宮

所要
20分

江戸三大祭りの一つに数えられる「深川八幡まつり」で有名です。勸進相撲発祥の地であり相撲と縁が深く、「横綱力士碑」「大関力士碑」などが境内にあります。

 境内の階段及び拝殿の両サイドにスロープ(勾配約8度)が設置されています。拝殿横の横綱力士碑に向かう通路は勾配が10度あるため注意が必要です。専用の授乳室はありませんが、社務所に声掛けすれば対応可能です。








境内と拝殿にスロープを設置しました。ぜひご利用ください。

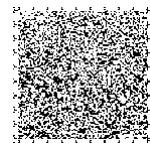
TEL 03-3642-1315

¥☑休 境内自由

周辺の観光スポット

●施設名・電話番号	●特徴
こうとうくもりしたぶんかせんたー 江東区森下文化センター ☎03-5600-8666	漫画「のらくろ」の作者で、幼年期から青年期までを江東区で過ごした田河水泡の業績を紹介する「田河水泡・のらくろ館」、区無形文化財保持者が制作した工芸品を展示している「工匠館」があります。
たかばしのらくろ〜ど 高橋のらくろ〜ど 店舗により異なります	漫画家・田河水泡の作品「のらくろ」に逢える商店街として知られています。日曜、祝日は歩行者天国を開催しています。
きよすまし 清洲橋	隅田川に架かる重要文化財に指定されている橋梁です。世界で最も美しいとされたドイツ・ケルンに架かるライン川の吊り橋がモデルです。
れいがんじ 靈巖寺 ☎03-3641-1523	江戸六地藏の一つである銅造地藏菩薩や、寛政の改革を行った松平定信公をはじめ大名の墓が多く存在する由緒あるお寺です。
ふかがわとうきょうもだんかん 深川東京モダン館 ☎03-5639-1776	昭和7年に東京市営の食堂として建築されました。観光と文化の発信基地、門前仲町周辺のまち歩き拠点として利用されています。

●バリア情報・バリアフリー情報
 1階事務室の窓口前まで点字ブロックが敷設されています。車いすでも問題なく見学可能です。
 車道との交差点付近に点字ブロックがあります。段差も解消されています。
 隅田川と小名木川の合流付近で清洲橋をよく眺めることができます。
 出入口や境内に段差や傾斜がなく車いすでも移動しやすくなっています。ただし地藏尊の前は砂利敷きとなっています。
 東側の入口は建物前面がスロープとなっているので、車いすでもスムーズな入館が可能です。

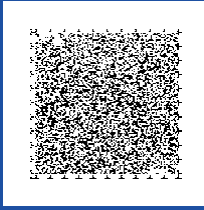


20 北千住・南千住

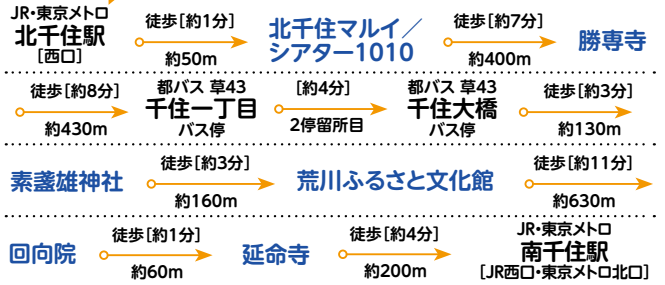
【きたせんじゅ・みなみせんじゅ】

旧日光街道をたどる

松尾芭蕉が「奥の細道」に旅立った大千住。千住は江戸から東北へと続く日光街道の最初の宿場町でした。旧日光街道沿いに点在する寺社や江戸時代の史跡などをたどりながら、宿場町の面影をめぐります。



ルート



ワンポイントアドバイス 旧日光街道を南下していくコースです。隅田川より北側の道路は南向きの一方通行で交通量は多くありませんが、歩道がないので通行に注意が必要です。

きたせんじゅまるい/しあたーせんじゅ

北千住マルイ/シアター1010

所要 **20分**

北千住駅西口の大型商業施設。メンズ&レディス、キッズのほか、雑貨やコスメなどショッピングが楽しめます。9階レストラン街などグルメも充実しています。10階から12階には足立区立の文化施設シアター1010があり、演劇を中心にした公演やさまざまなイベントが楽しめます。



【北千住マルイ】 TEL03-5244-0101
 店舗により異なります
 不定休
【シアター1010】 TEL03-5244-1010
 施設により異なります
 店舗公式ホームページをご覧ください
<https://www.t1010.jp>

北千住駅西口のペDESTリアンデッキから直接アクセスできます。車いす・ベビーカー優先のエレベーターがあり、各フロアに車いす対応トイレがあります。



しょうせんじ
勝専寺

所要
15分

新井兵部政勝が開祖となり1260年に草創されたと言われる浄土宗寺院。勝専寺の木造千手観音立像は千住の地名起源になっています。朱塗りの門であることから赤門寺と地元では呼ばれています。江戸時代に日光道中が整備されると、ここに徳川家の御殿が造営され利用がありました。また日光門主等の本陣御用を勤めた記録もあり、千住宿の拠点の一つであったことが知られています。また、1月と7月の閏魔堂御開帳には縁日で多くの露天商の出店が立ち並びます。



車いすの方は赤門正面左の駐車場入り口門より参拝できます。

TEL 03-3881-2358 境内自由 9時から17時 境内自由

すさのおじんじや
素盞雄神社

所要
15分

平安時代、修験道の開祖の高弟である黒珍が創建した由緒ある神社。天照御神の御弟神であり、八俣大蛇を退治した勇敢な素盞雄大神と、善悪を一言で判断し得る明知をお持ちの飛鳥大神をお祀りしています。

社殿左右に手すりつきのスロープがあります。参道は石畳ですが、車いすの方でもお参りができます。御祈禱(昇殿参拝)の方に屋内用の車いすの貸し出しを行っています。



TEL 03-3891-8281 境内自由
参拝時間 6時から17時
※御祈禱の受付時間はHPを参照
境内自由

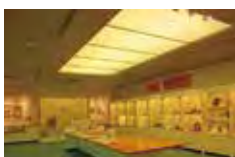
あらかわふるさとぶんかかん
荒川ふるさと文化館

所要
40分

平成10年5月に郷土の歴史・文化を楽しみながら学び、探求する場として開館。荒川区内で発掘された遺跡からの出土品、中世の板碑、近世の町や農村の暮らし、銭座の作業風景、昭和41年頃の復元家屋、奥の細道に関する資料などを常設展示し、年3回企画展や館蔵資料展を開催しています。また、無料のあらかわ伝統工芸ギャラリーには区内の職人の作品を展示。南千住図書館を併設。



1階と2階に車いす対応トイレがあります。障害者専用駐車スペースを利用できます。授乳室は2階図書館受付にお声がけください。



TEL 03-3807-9234
¥100円(障がい者およびその介助者1名無料。荒川区民の中学生以下・65歳以上無料)
9時から17時(入館は16時30分まで)
月曜(祝日の場合は翌平日)、毎月第2木曜(館内整理日)

えこういん
回向院

所要
10分



約360年前に開かれた浄土宗の寺院。江戸で起こった明暦の大火で亡くなられた方々を祀るため建てられました。有縁・無縁、人・動物に関わらず、生あるすべてのものに仏の慈悲を説いています。

境内は石畳ですが平坦な石で溝も浅いため、車いすの方でも墓参ができます。

TEL 03-3801-6962
境内自由 9時から16時30分
境内自由

えんめいじ
延命寺

所要
10分

小塚原回向院から分院独立し、開山した浄土宗の寺院。江戸時代から明治時代にかけて、この周辺には小塚原刑場があり、廃止されるまで磔や斬首などが執行されていました。刑場の入口にある高さ4メートルもの首切り地蔵は今も刑死者の霊を静かに見守り続けています。

入口から段差・傾斜がなく、お寺奥にある首切り地蔵を近くで見ることができます。



TEL 03-3807-0897
境内自由

周辺の観光スポット

●施設名・電話番号

おおほこうえん
大橋公園
TEL 03-3880-5111

●特徴

「奥の細道」の旅立ちの地であり、松尾芭蕉が詠んだ最初の句碑が建立されています。

●バリア情報・バリアフリー情報

公園内に1か所、車いす対応トイレがあります。公園入り口は段差、勾配(最大10度)がありますので注意が必要です。

せんじゅじゅくおくのほそみちびちてらす
千住宿奥の細道プチテラス
TEL 03-3880-5111

千住大橋駅付近にあり、足立区の歴史と出会う場所です。この地から奥の細道へと旅立った松尾芭蕉の像などがあります。

足立市場の入り口横に設置されたテラスで、芭蕉像が目印です。

おやすみどころ せんじゅまちのえき
お休み処 千住街の駅
TEL 080-6630-8037

千住の街を歩くならまずはこちらへ。観光マップやパネル展示等があります。

入口に段差解消スロープが設置されています。お手伝いが必要な方はスタッフにお声掛けください。

せきどうびじゅつかん
石洞美術館
TEL 03-3888-7520

展示物は実業家・佐藤千壽の収集した世界各地の焼き物を核としており、美術館の名称は佐藤の雅号「石洞」からとっています。

館内の1階と2階の移動はらせん状のスロープで勾配(6度)もあり介助者が必要です。エレベーターの設置はありません。展示物は車いすの方でも、世界各地の工芸品を見ることができます。車路から館内入口までは点状・線状ブロックがあります。

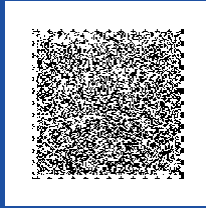


21 柴又・亀有

【しばまた・かめあり】

寅さん&両さんの地

葛飾柴又は映画「男はつらいよ」シリーズの舞台。亀有はマンガ「こちら葛飾区亀有公園前派出所」のモデルとなった町。ゆかりの地をめぐる、門前の参道と駅前人情商店街、それぞれの町の表情を楽しめます。



ルート



柴又のみ、亀有のみをそれぞれゆっくり楽しんでよいです。歩き始める前に駅のトイレを利用するとよいでしょう。



たいしゃくてんさんどう

帝釈天参道

所要 20分

柴又駅をバックにフーテンの寅像と見送るさくら像の記念撮影からスタートしましょう。参道は昭和の下町の風情を残す町並みで、どこから「よっ!」という寅さんの声が聞こえてきそうです。名物の団子屋や煎餅屋、川魚料理屋、佃煮屋、漬け物屋等々、老舗から漂ういい匂いにそそられます。帝釈天にお参りしてから、いただきます。



路面は石板舗装でほぼ平坦です。題経寺二天門前は車両も通行するので注意が必要です。二天門前に車いす対応トイレがあります。



TEL 店舗により異なります 店舗により異なります

たいしゃくてんだいきょうじ(しばまたたいしゃくてん)

帝釈天題経寺(柴又帝釈天)

所要 30分

日蓮宗経栄山題経寺。本尊は日蓮聖人が自ら刻んだ帝釈天の板仏。江戸時代から帝釈天の名で庶民に親しまれ、映画「男はつらいよ」シリーズにも毎回登場、寅さんの産湯はこの帝釈天の御神水。庚申まいるの日は特に賑わいます。



一般参拝者が利用可能なトイレはないため、二天門前の公衆トイレをご利用ください。本堂や帝釈堂などへは階段が多く、車いすのままでの入堂はできません。

TEL 03-3657-2886

¥ 拝観無料、彫刻ギャラリー・遼溪園共通400円

☑ 開堂時間 9時から18時

彫刻ギャラリー・遼溪園 9時から16時

休 なし



やまだようじみゆうーあむ

山田洋次ミュージアム

所要
30分

日本を代表するフィルムメーカーの一人である山田洋次監督の映像世界を、デビュー作から最新作まで、展示と映像で紹介いたします。人気コーナー『柴又キネマ』では、全作品の予告篇を自由に鑑賞することができます。また、テレビドラマの脚本、新作落語の台本、舞台演出など、映画監督にとどまらない多彩な活動も『監督の部屋』と銘打って紹介しています。懐かしい映写機や撮影機材のほか、山田監督が多く時間を過ごした「松竹大船撮影所」のジオラマなども展示



山田洋次ミュージアム/©松竹(株)



貸出し用車いすは帝釈天参道など周辺でも利用可能です。点字解説の貸出しがあります。

TEL 03-3657-3455 (葛飾柴又寅さん記念館)

¥500円(寅さん記念館と共通券、障害者無料) され、見応えのある空間と
☑9時から17時(入館は30分前まで)
休 第3火曜、12月の第3火曜・水曜・木曜

かめありこうえん

亀有公園

所要
10分

亀有駅北口の「こちら葛飾区亀有公園前派出所」の両さん像や麗子像めぐったあとはこの公園へ。小さな「ダブルピース両さん像」と、ほぼ等身大でベンチに座る「ひとやすみ両さん像」があります。



入口のスロープは緩やかな傾斜で、車いすでも入りやすくなっています。また、区の防災活動拠点として整備されており、だれでもトイレがあります。



©秋本治・アトリエビーだま/集英社

¥☑休 散策自由

かめありかとりじんじや

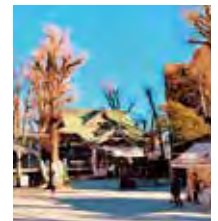
亀有香取神社

所要
10分

亀有の総鎮守で、「開運厄除」「足腰健康」の神様として崇敬されています。境内にはカフェがあり、ご参拝の際の休憩として利用できます。



2018年12月に境内及び社殿、社務所全バリアフリー化の工事が完了しました。



TEL 03-3601-1418 ¥☑休 境内自由

こちかめきねんかん

こち亀記念館

所要
1時間

「こちら葛飾区亀有公園前派出所」の世界観を再現したこち亀記念館が令和7年3月にオープン！建物から展示物まで全てを両さんがプロデュース！複製原画の展示のほか、ゲーム性のある体験展示がたくさんあります。



貸出し用車いすは館内で利用可能です。



TEL 03-6240-7642 ¥ 小人300円、大人700円 (区民料金:小人100円、大人500円) ☑10時から18時
休 第3火曜日 ©秋本治・アトリエビーだま/集英社

葛飾柴又寅さん記念館

所要
1時間

『くるまや』のセットを移設し、映画『男はつらいよ』の世界を再現。寅さんと記念撮影ができたりと、ファンにはたまらない展示です。昭和の頃の帝釈天参道の町並みを再現したミニチュアや、金町線が人車鉄道だったころのジオラマとその車両展示もあり、音声、映像と、さまざまな工夫で懐かしい柴又の世界に浸れます。汽車の座席を再現したコーナーでは、映画の鉄道にまつわるシーンやタンカ売が次々と映し出されます。併設のTORAsan cafeとあわせて映画の世界観をお楽しみください。

貸出し用車いすは帝釈天参道など周辺でも利用可能です。点字解説の貸出しがあります。



葛飾柴又寅さん記念館/山田洋次ミュージアム©松竹(株)

TEL 03-3657-3455

¥500円(山田洋次ミュージアムと共通券、障害者無料、要問合せ)
☑9時から17時(入館は30分前まで)
休 第3火曜、12月の第3火曜・水曜・木曜

周辺の観光スポット

●施設名・電話番号

かめありきたぐちしょうてんかい
亀有北口商店会
店舗により異なります

ゆうろーど(かめありぎんざしょうてんがいしんこうみあい)
ゆうろーど(亀有銀座商店街振興組合)
店舗により異なります

リリオしょうてんかい
リリオ商店会
店舗により異なります

●特徴

亀有駅北口を出ると、亀有に最初に建立されたこち亀銅像「両津勘吉像」が挨拶してくれます。

ポケットパークに「少年両さん像」があり、握手ができます。

リリオ館7階の地区センター入口で「麗子像」が笑顔でお出迎え。

●バリア情報・バリアフリー情報



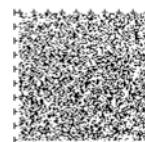
亀有駅北口を出てすぐ、交番の裏手に車いす対応トイレがあります。



歩車道の高低差は5センチメートルですが、植栽樹による狭窄や駐輪もあり、車道を通行せざるを得ないところもあります。



リリオ館・杏番館・式番館・参番館からなる複合商業施設で、リリオ館の2階と7階に車いす対応トイレがあります。

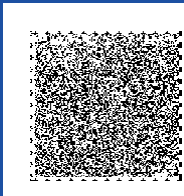


22 品川・羽田

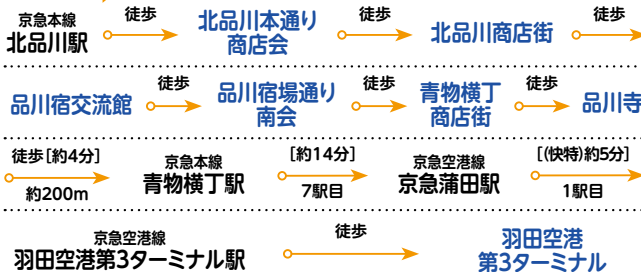
【しながわはねだ】

江戸と東京の玄関

旅人だけでなく行楽に訪れる江戸庶民でもにぎわった品川宿は、東海道の玄関。世界に誇るユニバーサルデザインの羽田空港第3ターミナルは東京の空の玄関。時空を超えて交差するおもてなしの文化を楽しみましょう。



ルート



北品川、青物横丁、蒲田、羽田のいずれかのみでも楽しめます。北品川駅と青物横丁駅の間には新馬場駅もあるので歩行距離を調節できます。

きたしながわほどおりしょうてんかい 北品川本通り商店会

所要 30分

東海道品川宿の入口にあたり、当時の道幅をそのまま残す商店街です。



北品川駅改札口から旧東海道へ出るには、踏み切りを渡らなければならないので注意が必要です。

☑️ 店舗により異なります

きたしながわしょうてんがい 北品川商店街

所要 30分

南は目黒川まで、旧東海道沿いに昭和の面影を残す建物も点在しています。



旧東海道はほぼ平坦ですが、目黒川にかかる品川橋の歩道には約7度の勾配があります。

☑️ 店舗により異なります



しながわしゅくこうりゅうかん
品川宿交流館

所要
30分

東海道一番宿の品川宿は、江戸時代は行楽地としても賑わいました。当時の幅員そのままの旧東海道には、路地や古い建物も残り、まち歩きが楽しめます。品川宿交流館に入るとすぐに駄菓子屋「またあした」が営業。地元の子どもたちにも人気ですが、まち歩きの大人も懐かしい気分を味わえます。1階は本宿お休み処（無料休憩処、観光センター）で、気候のよい時期はオープンスタイルになります。1階の多目的スペースは会議・会合の場としても利用できます。

旧東海道は歩車道で舗装色が異なるフラットタイプです。段差を気にすることなく歩行できます。交流館は休憩所としても利用できます。



地域の子どもも観光のお客様も、みなさんおいでください。みんなが楽しめる懐かしい駄菓子を通じて、楽しいひとときをすごしてくださいね。



TEL 03-3472-4772 (旧東海道品川宿周辺まちづくり協議会)

☑ 10時から16時 ☑ 月曜（祝日の場合は翌平日）
（閉鎖の場合がございます。お問い合わせ下さい。）

しながわしゅくばどおりみなみかい
品川宿場通り南会

所要
30分

目黒川から城南小学校付近まで、地域の暮らしを豊かに彩る商店街です。旧東海道西側には多くの寺社が点在しています。



ほぼ平坦な1本西の道を歩けば寺社めぐりができます。

☑ 店舗により異なります

あおもよこちょうしょうてんがい
青物横丁商店街

所要
30分

地元からは「あおもよ」と親しまれる広域型の商店街です。地域のホテル（ホテルサンルート品川シーサイド、東横INN青物横丁駅、スーパーホテル東品川等）には4か国語対応の「うえるかむBOOK」を設置し無料で配布しております。



歩道に荷さばきのトラックや買い物客の自転車が停まっていることもあるので注意が必要です。

☑ 店舗により異なります

ほんせんじ
品川寺

所要
15分

真言宗開祖空海が大同年間（810年頃）に開いた古刹です。山門手前には江戸六地藏第一番地藏菩薩が人々を見守っています。数奇な運命を経た洋行帰りの鐘も名高いです。

旧東海道から境内へは大きな段差はありません。境内経路は石板舗装です。本堂へは3段の段差、鐘楼へは階段となっていますが、薬師堂（ご朱印所）への出入りには段差はありません。



TEL 03-3474-3495

¥ 拝観無料 ☑ 開門時間 9時から17時 ☑ なし

はねだくろうだいさんたん一みなる
羽田空港第3ターミナル

所要
1時間

空港は一大エンタテインメント空間！4階「江戸小路」には、江戸時代のような町並みに雑貨や飲食店など東京を代表する老舗が軒を連ねます。4階と5階をつなぐのは総ひのき造りの「はねだ日本橋」。もちろん、展望デッキからの眺めも最高です。

案内カウンターに筆談ボード・コミュニケーション支援ボードが用意がされています。サービス介助士の資格を持ったコンシェルジュによる介助サービス、補助犬トイレの設備もあります。



TEL 03-5757-8111

☑ ターミナル:24時間（店舗により異なります）☑ なし



周辺の観光スポット

●施設名・電話番号

けいきゅうしんばししょうてんがい
京急新馬場商店街
店舗により異なります

ういんぐきッチンけいきゅうかまた
ウイングキッチン京急蒲田
店舗により異なります

●特徴

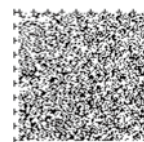
新馬場駅北口、品川神社の参道沿いに老舗も多い地域密着型商店街です。

京急蒲田駅直結、飲食・食料販売店舗を中心にコンビニエンスストア・雑貨店舗まで約20店舗が揃っています。

●バリア情報・バリアフリー情報

新馬場駅付近の品川図書館や品川区保健センターはトイレ利用可能です。

駅直結で、エレベーター・エスカレーターもあり、飲食店も車いすのまま利用可能な席が用意されています。

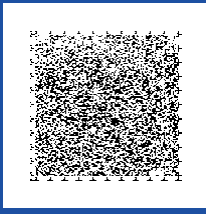


23 世田谷

【せたがや】

世田谷の歴史巡り

世田谷線は、東京に残る路面電車のひとつです。その世田谷線に乗り、井伊家が統治していた世田谷の歴史をたどってみませんか。重要指定文化財の代官屋敷、招き猫の発祥の地である豪徳寺、幕末の偉人を祀る松陰神社等、見どころ満載です。



ルート

世田谷線 宮の坂駅	徒歩【約6分】 約330m	豪徳寺	徒歩【約6分】 約330m	世田谷線 宮の坂駅	【約2分】 1駅目
世田谷線 上町駅	徒歩【約7分】 約380m	世田谷 代官屋敷	徒歩【約8分】 約480m	世田谷線 世田谷駅	【約1分】 1駅目
世田谷線 松陰神社 前駅	徒歩【約5分】 約260m	松陰神社	徒歩【約5分】 約260m	世田谷線 松陰神社 前駅	【約5分】 3駅目
世田谷線 三軒茶屋駅	徒歩	キャロットタワー 展望ロビー	徒歩【約2分】 約100m	田園都市線 三軒茶屋駅 【三茶パティオ】	



世田谷線各駅はスロープ(約6度)があります。駅の出入口は道路・踏み切りとなっていることが多いので注意が必要です。

とうきゅうでんてつせたがやせん

東急電鉄世田谷線

世田谷区の東部を縦断する地域密着の路線です。三軒茶屋駅から下高井戸駅までの約5キロメートル10駅を結んでいます。東京では都電荒川線とともに残る数少ない路面電車、地域の人々に愛されるレトロな雰囲気があるのも魅力です。三軒茶屋駅では田園都市線、山下駅では小田急線、豪徳寺駅および下高井戸駅では京王線と接続しており、路線ネットワークも充実しています。また沿線には豪徳寺や松陰神社などの名所旧跡が点在しています。



お身体の不自由なお客さまや高齢のお客さまなど全てのお客さまに安心してご利用いただける鉄道を目指し、サービス介助士の資格取得を推進し、歩行の介助や車いす操作などのスムーズなお手伝いを心がけております。

TEL 03-3477-0109 (東急電鉄株式会社)

乗車160円(全区間均一)

始発から終電まで

なし



世田谷線上町駅(上りホーム)のみ車いす対応トイレと点字案内があります。駅員配置駅は下高井戸駅・三軒茶屋駅のみです。全駅、ホームへはスロープがあり車いすの方でも利用しやすいです。



ごとうくじ
豪徳寺

所要
30分

1480年に世田谷城主吉良政忠が亡くなった伯母のために臨濟宗弘徳院として建立。その後、1633年に井伊家が領主となり豪徳寺に改号しました。境内には国指定史跡彦根藩主井伊家墓所があり、招福殿では愛らしい招き猫が右手を挙げて福を呼んでいます。



境内は、石畳の上でも車いすの方でも通行が可能です。また、境内は盲導犬・介助犬は入れますが、ペット等動物は原則入れません。入る場合は抱くかケージに入れてください。

TEL 03-3426-1437

- 境内自由
- 開門6時から17時、受付8時から15時
- 無休

招き猫と井伊家の菩提所で有名です。ぜひ、お訪ねください。



しょういんじんじゃ
松陰神社

所要
20分

幕末の勤王家・教育者として名高い吉田松陰を祀る松陰神社。近年は学問の神としても崇敬されています。



境内は車いすでの通行が可能です。御本殿前にはスロープが設置されていますので車いすの方でもお参りが可能です。

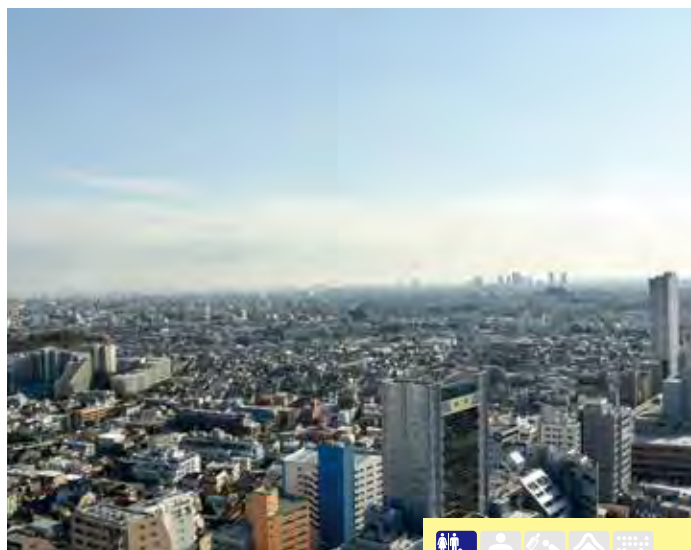
TEL 03-3421-4834

- 境内自由
- 神社開門時間(参拝可能時間)7時から17時
- ホームページをご覧ください <https://www.shoinjinja.org/>

きゃろっとたわーてんぼうろびー
キャロットタワー展望ロビー

所要
40分

三軒茶屋でひとときわ高くそびえる高層ビルの26階。天気の良い時は、神奈川側の富士山、併設のレストランは都心側の東京スカイツリー®等の景色を楽しむことができ、デートスポットとしても人気です。



世田谷線三軒茶屋駅に隣接しており、展望ロビーへは1階から2階までエレベーターを利用し、2階から専用エレベーターに乗り換えます。

TEL 03-5430-1185

- 無料
- 開館時間9時30分から22時
- ※レストラン・カフェの営業時間はホームページをご覧ください。 <https://okura-sky-carrot.com/>
- 第2水曜

せたがやだいかんやしき
世田谷代官屋敷



江戸時代中期以来、彦根藩世田谷領20カ村の代官を世襲した大場家の役所で、大場代官屋敷とも呼ばれています。大名領の代官屋敷は都内唯一の存在であり、その由緒により、1952年に都史跡に指定されました。また、現存する大場家住宅主屋及び表門の二棟は、1978年に住宅建造物としては都内で初めて国の重要文化財に指定されています。



敷居の段差があるため、車いすの方は外からの見学のみとなります。

TEL 03-3426-5840 (一般財団法人大場代官屋敷保存会)

- 無料
- 9時から17時(入館は16時30分まで) ※一部例外あり、要問合せ
- 月曜・祝日 ※一部例外あり、要問合せ

周辺の観光スポット

●施設名・電話番号

しょういんじんじゃどおりしょうてんがーい
松陰神社通り商店街
☎03-3487-1641
(松陰神社通り松栄会商店街振興組合)

さんちゃしゃれなあど
三茶しゃれなあど
☎03-3412-6554

からすやまがわりよくどう
烏山川緑道
☎03-3412-7841
(世田谷公園管理事務所)

●特徴

創業50年以上の老舗店舗と若者感覚の新店舗が立ち並ぶノスタルジックな商店街。

三軒茶屋銀座商店街の別名。地域を盛り上げる中心的なスポットです。常に発見のあるおもしろいお店が点在しています。

烏山川緑道は延長約7キロあり、この緑道に沿って、豪徳寺、世田谷城址公園、松陰神社、太子堂円泉寺等、歴史にゆかりのある神社仏閣があります。

●バリア情報・バリアフリー情報



段差がなく車いすの方でも移動しやすいですが、歩道の幅が狭く自転車・車などには十分注意が必要です。車いすの方は松陰神社境内の車いす対応トイレを利用してください。



田園都市線 三軒茶屋駅からエレベーターで地上にあがると、すぐに商店街に着きますが、日中は買い物客で賑わっているため通行は注意してください。



烏山川を埋め立てた緑道は、通行がしやすくなっています。ただし、道路を横断する場所があるため、車や自転車などには注意が必要です。※車いすの侵入が難しい場所があります。一部、道路への迂回が必要な場所があります。

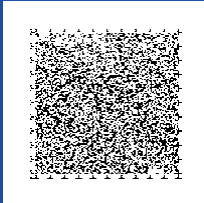


24 巣鴨・王子・荒川

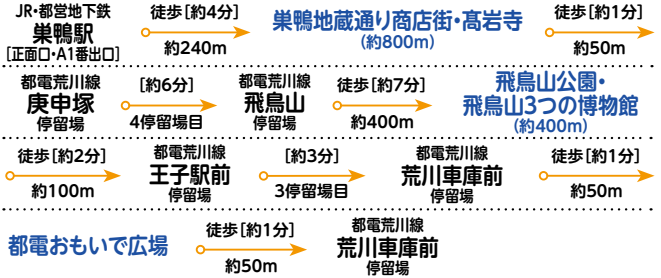
【すがも・おうじ・あらかわ】

都電でぶらり

東京で唯一残る都電「東京さくらトラム(都電荒川線)」。沿線に残る庶民的な町並みの車窓を楽しみながら、巣鴨から飛鳥山、都電おもいで広場へと、トコトコゆっくりめぐります。



ルート



ワンポイントアドバイス 東京さくらトラム(都電荒川線)の全ての車両に車いすスペースがあり、後ろの降車口から乗車可能。飛鳥山公園には斜行エレベーターが整備されています。

巣鴨地蔵通り商店街

「おばあちゃんの原宿」と呼ばれる巣鴨地蔵通り商店街は、長さ約800メートルの商店街で、とげめき地蔵尊縁日にはたくさんの屋台が並びます。

段差がなく車いすでも移動しやすくなっています。週末などは多くの人で賑わうため移動には注意が必要です。



店舗により異なります

高岩寺(とげめき地蔵尊)

「とげめき地蔵尊」の名で親しまれる高岩寺。江戸時代、針を誤飲した女性に「御影」を飲ませたところ、針が地蔵をつらぬいて出たのが「とげめき」の由来。境内の「洗い観音」も人気です。

山門や境内に段差や傾斜がなく移動しやすくなっています。本堂脇にはスロープ(勾配約13度)があり、車いすでもお参りが可能(要介助)。縁日(毎月4のつく日)は混雑するのでご注意ください。

- TEL 03-3917-8221
- ¥ 拝観無料
- ☑ 6時から17時 (4・14・24日は20時まで)
- 休なし



あすかやまこうえん 飛鳥山公園

3つの博物館見学を含む **所要 2時間**

徳川吉宗が江戸庶民の行楽のために桜を植樹し開放したのが始まりで、桜の名所として多くの人々が訪れます。公園内には3つの博物館があります。



JR王子駅側に斜行エレベーター(アスカログ)があり頂上までアクセス可能(10時から16時まで運転)です。未舗装の園路もありますが車いすでの移動に支障はありません。一部、傾斜が急な園路があります(最大勾配10度)。

Tel. 03-5980-9210
(北区南部パークマネジメント【指定管理】)

¥ 休 散策自由(一部閉鎖区域あり)

きたくあすかやまはくぶつかん 北区飛鳥山博物館

常設展示として、古代から近現代に至るまでの北区の歴史をはじめ、自然や文化を幅広く紹介しており、当時の人々の暮らしぶりも実感できるようにしています。



点字・触知図による案内表示があり、また事前申し込みにより、学芸員の随行で展示物(土器等)に触れることも可能です。



事前にお申し込みいただければ展示物に触れていただけるプログラムもあります。

Tel. 03-3916-1133

¥ 300円(高齢者・障害者・介助者割引あり、要問合せ)
◎ 10時から17時(観覧券の発行は16時30分まで)
休 月曜(祝日の場合は翌平日)



周辺の観光スポット

●施設名・電話番号

しんしょうじ
眞性寺
☎03-3918-4068

ほくとびあ(てんぼうろびー)
北とぴあ(展望ロビー)
☎03-5390-1100

●特徴

境内に安置されている地蔵尊は江戸六地蔵尊の第3番です。御府内八十八ヶ所第三十三番札所、御府内閻魔参り四十四ヶ所第二十九番札所として知られています。尊衣婆像が安置されています。

17階にある展望ロビーは三方に窓があり、眼下の飛鳥山公園から東京スカイツリー*・さいたま新都心・秩父連山などが眺められる北区自慢の展望スポットです。2025年4月～2027年3月、リニューアル工事のため休館予定。

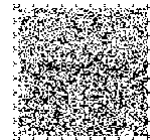
●バリア情報・バリアフリー情報



出入口や境内には段差や傾斜がなく、車いすでも移動しやすくなっています。



車いすの高さからも展望を楽しむことができます。車いす対応トイレは展望ロビーのある17階にはありませんが、北とぴあ内の12か所に設置されています。



しづさわしりょうかん 渋沢史料館

渋沢栄一の生涯と事績に関する博物館。展示室のある本館のほか、渋沢栄一の旧邸の一部で大正期に建てられた「晩香廬」と「青淵文庫」も公開されています。



本館は車いすでも問題なく見学可能です。青淵文庫までは未舗装の通路を通る必要があります。出入口に段差があります。晩香廬は車いすでの見学はできません。

Tel. 03-3910-0005

¥ 300円(介助者割引あり、要問合せ)
◎ 本館・晩香廬・青淵文庫:10時から17時(入館は16時30分まで)
休 月曜(祝日の場合は翌平日)、祝日直後の平日



日本の近代的経済社会の基礎を築いた渋沢栄一の生涯と事績を紹介しています。

かみのはくぶつかん 紙の博物館

紙の製造工程や歴史、種類や用途、紙を用いた美術・工芸品をはじめ、世界最初の抄紙機の模型、手すき和紙の資料などが展示されています。



車いすでも問題なく見学可能です。

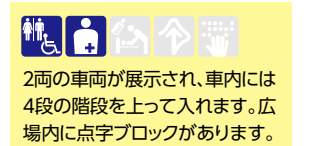
Tel. 03-3916-2320

¥ 400円(障害者無料・介助者半額、要問合せ)
◎ 10時から17時(入館は16時30分まで)
休 月曜(祝日の場合は開館)、祝日直後の平日、臨時休館日

とでんおもいでひろば 都電おもいで広場

所要 **20分**

懐かしい停留場をイメージしたスペースに貴重な都電の旧型車両2両が展示されています。展示車両の中には、都電の運転席をイメージした模擬運転台や、東京さくらトラム(都電荒川線)の沿線をイメージしたジオラマが展示されています。



2両の車両が展示され、車内には4段の階段を上って入れます。広場内に点字ブロックがあります。

Tel. 03-3893-7451(荒川電車営業所)

¥ 無料
◎ 土休日の10時から16時

都電全盛期を彩った往年の名車に会いにきてください。

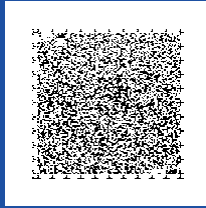


25 三鷹・吉祥寺

【みたか・きちじょうじ】

武蔵野の自然と文化

三鷹駅から吉祥寺駅に至るエリアには、井の頭恩賜公園をはじめ武蔵野の豊かな自然が残っており、数々の文豪に愛された歴史的なみどころなどもあります。吉祥寺駅周辺は若者に人気が高いです。



ルート



ワンポイントアドバイス

三鷹駅から吉祥寺駅までは、おおむね平坦に移動できます。吉祥寺駅周辺は人通り、車や自転車の往来が多いので注意が必要です。

かぜのさんぽみち

風の散歩道

所要 20分

三鷹駅から井の頭公園方面へ延びる玉川上水南側の歩道。道沿いには緑が多く、季節の花々もあります。

遊歩道は直線路で段差がなく歩きやすくなっています。点字ブロックもあります。車いすは道幅が広い住宅側の方が通りやすくなっています。



TEL 0422-45-1151 (三鷹市都市整備部道路管理課) 散策自由



みたかしまもとゆうどうぞうきんかん

三鷹市山本有三記念館

所要 1時間

作家・山本有三が昭和11年(1936年)から約10年間住んだ洋風建築。ここで『路傍の石』などの代表作が執筆されました。

2階へは階段のみとなります。中庭に車いす対応トイレがあります。筆談ボードがあります。車いす使用者専用ではありませんが、駐車スペースが約3台分あります。



TEL 0422-42-6233 ¥300円(障害者手帳をご持参の方とその介助者は無料) 9時30分から17時 月曜(祝日の場合は翌平日と翌々平日)

いのかしらしぜんぶんかえん(どうぶつえん)

井の頭自然文化園(動物園)

所要 1時間

リスを間近に見られる「リスの小径」、絶滅危惧種ツシマヤマネコの展示のほか、彫刻園やミニ遊園地などもあります。

授乳室ではおむつ交換不可ですが、車いす対応トイレにおむつ交換シート、子供用便器があります。



TEL 0422-46-1100 (井の頭自然文化園) ¥400円(身体障害者手帳、愛の手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方と、その付添者(原則1名)は無料) ※水生動物園と共通料金 9時30分から17時(入園は16時まで) 月曜(祝日の場合は翌平日)

むさしのしりつきちじょうじびじゅつかん

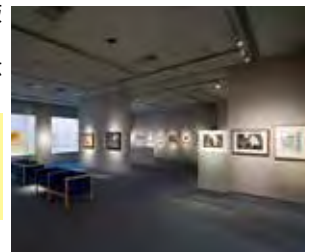
武蔵野市立吉祥寺美術館

所要 1時間

野田九浦の日本画をはじめ、油彩、版画、写真など約2600点を収蔵・展示。「浜口陽三記念室」や「萩原英雄記念室」のほか、企画展も開催しています。

展示フロアは商業施設の7階の1フロアで床は平坦。補助犬の入館も可能です。

TEL 0422-22-0385 ¥企画展300円、常設展100円(障害者無料、要問合せ) 10時から19時30分 毎月最終水曜、そのほか臨時休館あり



きちじょうじえきしゅうへんしやうてんがい

吉祥寺駅周辺商店街

所要 1時間

吉祥寺駅周辺には大型商業施設のほか、若者に人気の通りやレトロムード漂う路地裏など、個性豊かな商店街が多くあります。アーケードのある商店街は雨の日などに便利です。

路面は平坦。入口をバリアフリーにしている店舗が多くあります。一部、車いすの通行には狭い通りもあります。



店舗により異なります

周辺の観光スポット

●施設名・電話番号

ほしとかぜのかふえ 星と風のカフェ TEL 0422-44-2255

いのかしらおんしこうえん 井の頭恩賜公園 TEL 0422-47-6900 (井の頭恩賜公園案内所)

いのかしらしぜんぶんかえん(すいせいびつえん) 井の頭自然文化園(水生動物園) TEL 0422-46-1100 (井の頭自然文化園)

●特徴

障がい者施設で作られた製品が並びカフェ。おいしい焼き菓子、コーヒー等がお楽しみいただけます。

雑木林に囲まれた公園。井の頭池ではボート遊びも楽しめます。

日本の川や池で暮らす鳥・魚・両生類・水生昆虫などを展示しています。

●バリア情報・バリアフリー情報

店内は平坦で、テーブル席は車いす対応の高さになっています。トイレの位置はスタッフに確認してください。

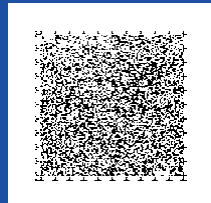
触知図があります。池周辺に下りる場合、車いすには介助者が必要です。公園案内所に筆談ボードがあります。

井の頭池の畔にあり、水生動物園の入口口までは勾配があります。園内はほとんど平坦で、車いすで通りやすくなっています。

[たかおさん]

東京の本格自然巡り

八王子市郊外、東京都と神奈川県
の境に広がる緑豊かなエリア。中
心となる高尾山はケーブルカーや
リフトで上れるため、家族連れなど
に人気が高いです。多摩の豊かな
自然が満喫できます。



ルート



薬王院山門まで車いすで行くことができますが、ケーブル
カー高尾山駅からは傾斜が多く、手動車いすには介助者
が必要です。

たかおさんケーぶるカー

高尾山ケーブルカー

所要 6分

車いすでの乗車は駅係員が誘導。高尾山駅にはエレベーターがあります。



麓の清滝駅から標高472メートルの高尾山駅を約6分で結んでいます。車窓に広がる、四季折々の彩りに染まった山々が美しいです。

TEL 042-661-4151 清滝駅と高尾山駅の間:片道490円、往復980円(障害者割引あり、要問合せ) 8時から18時(曜日・季節により変動あり) 休なし

たかおさんやくおういん

高尾山薬王院

所要 1時間

山頂の中腹にある薬王院は古くから信仰を集めています。最近ではパワースポットとして有名です。

本堂へは階段のみとなっています。一般用トイレは急勾配の坂の下にあり、車いすで行くには介助が必要です。

TEL 042-661-1115

無料 9時から16時 休 年中無休

たかおさんしょうてんかい

高尾山商店会

所要 1時間

清滝駅から高尾山口駅へ向かう表参道沿いには、名物のそばや、煎餅などを扱う風情ある店が並んでいます。

TEL 042-661-3881 休 散策自由

たかおごーきゆうーきゆうーみゆうーじあむ

TAKAO 599 MUSEUM

所要 30分

2015年8月に開館。高尾山が誇る豊かな生態系・歴史・文化など、世界でも稀有な魅力を独自性ある映像や展示を通じて発信するミュージアム。

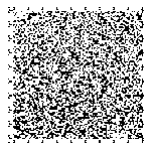
出入口は平坦で、点字ブロックもあります。高尾山に関する情報収集に便利です。展示物には補助踏み台も備えられています。救護用ベッドを一つ常備しています。

TEL 042-665-6688 無料 8時から17時(12月から3月は16時まで) ※入場は30分前まで 休なし(メンテナンス等の臨時休館あり)



周辺の観光スポット

●施設名・電話番号	●特徴	●バリア情報・バリアフリー情報
けいおうでんでつたかおさんぐちえき 京王電鉄高尾山口駅 ☎042-357-6161 (京王お客様センター)	高尾山観光の玄関口。駅構内には周辺情報などが入手できる施設もあります。	車いす対応トイレにはおむつ交換シート(大人可)もあります。改札前に点字と音声の案内があります。
たかおさんぐちかんこうあんないしょ(むささびハウス) 高尾山口観光案内所(むささびハウス) ☎042-673-3461	京王電鉄高尾山口駅舎内にあります。高尾山周辺のハイキングや観光のご案内、八王子市内や近隣のご案内もしています。	出入口に段差はありません。
たかおさんてんぼうだい 高尾山展望台 ☎042-661-4151 (高尾登山電鉄)	晴れた日には新宿の高層ビル群までが見渡せます。夜景の美しさでも有名です。	展望台までは車いすでは行けませんが、高尾山駅に面した登山道に見晴台があります。
たかおさんざるえん・やそうえん 高尾山ざる園・野草園 ☎042-661-2381	約90頭のニホンザル、野草園では約300種以上の山野草が見学可能です。	入口から園内へは階段のみで、野草園も車いすでは通行できません。
たかおびじたーせんたー 高尾ビジターセンター ☎042-664-7872	高尾山の歴史や自然、人と自然との関わりなどの情報を展示、解説しています。	高尾山の季節の花や昆虫等の自然、歴史を紹介する展示があります。車いすの場合は1階のみ見学可能。
たかおしんりんふれあいすいしんせんたー 高尾森林ふれあい推進センター ☎042-663-6689	木の実や枝を使った木工クラフト体験ができます。森林や林業について学べます。	出入口は開き戸のため、車いす利用者は職員への声かけが必要です。
たかおさんとりっくあーとびじゅつかん 高尾山トリックアート美術館 ☎042-667-1081	古くからの歴史がある「だまし絵」をトリックアートで再現しています。写真撮影も自由なのがうれしいです。	館内は階段のみで肢体不自由者には移動が困難です。車いすは利用できません。目の錯覚を利用した展示で見て楽しめる施設です。

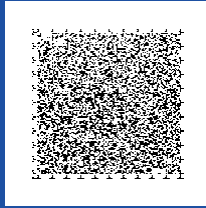


27 深大寺・高幡不動

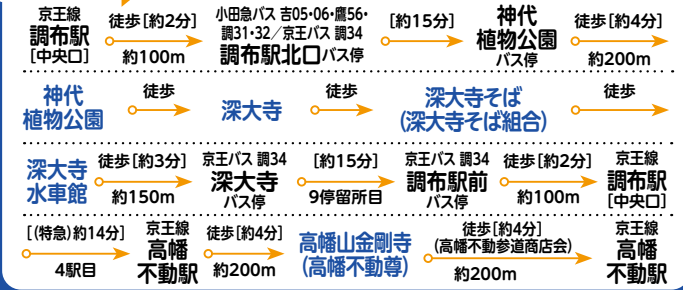
【じんだいじ・たかはたふどう】

名物の深大寺蕎麦と新選組の町

深大寺蕎麦や日本最大厄除大師の深大寺、新選組鬼の副長土方歳三ゆかりの高幡不動。ともに、四季折々の表情が美しい境内と充実した参道が魅力。神代植物園は季節や天候を問わず楽しめます。



ルート



深大寺エリアへのバスは、京王線調布駅からのほか、つげ丘駅、JR三鷹駅・吉祥寺駅からの路線もあります。



じんだいじょくぶつこうえん 神代植物園

所要 1時間

視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚と、五感で楽しめる公園です。昭和36年の開園で、現在、約4800種類、10万本・株の樹木が植えられている日本を代表する植物公園です。バラ・ウメ・ツツジなど植物の種類ごとに30ブロックに分けられ、景色を楽しみながら植物を知ることができます。大温室には約1300種の珍しい南国の植物や栽培が難しい植物もあります。



木の根による凹凸が生じているところもありますが、園路はほぼ平坦。貸出し用の車いすやベビーカーを希望する場合は、入園時に申し出が必要です。点字に関しては案内として触知図があります。



TEL 042-483-2300

¥500円 (障害者・介助者無料、要問合せ)

9時30分から17時 (入園は16時まで、大温室は16時30分まで)

月曜 (祝日の場合は翌平日)



じんだいじ 深大寺

所要 30分

天宗別格本山浮岳山深大寺。天平5年(733)水の神である「深沙大王」を祀る寺として開かれました。平成29年新たに国宝に指定された、釈迦如来像(白鳳仏)は東日本最古の国宝仏です。令和9年に国宝仏を奉安する白鳳院を落慶予定。毎年3月3・4日の厄除元三大師大祭(やくよげがんだいしたいさい)にあわせて開かれるだるま市は、日本三大だるま市の1つとして大いに賑わいます。



正面の山門には階段がありますが、両脇にある南門と東門はスロープ(約8度)が設置されています。本堂から元三大師堂へはスロープが設置され、元三大師堂から釈迦堂へは平行移動できます。



TEL 042-486-5511 拝観無料 9時から17時(釈迦堂拝観は9時から16時) 休なし

じんだいじそば(じんだいじそばくみあい) 深大寺そば(深大寺そば組合)

所要 1時間

「武蔵国の内いづれの地にも蕎麦を植えざることなけれどもその品、当所の産に及ぶものなし、ゆえに世に深大寺蕎麦と称して、そのあじわい極めて絶品と称せり」江戸時代編纂の「新編武蔵風土記稿」の記述です。深大寺そばは江戸時代から武蔵野を散策する文化人にも愛され、昭和36年の神代植物公園開園以降、そば処として定着していきました。深大寺参拝、神代植物公園散策のあとは、美味しいおそばをどうぞ。



外国人向け会話シートを用意している店舗もあります。店舗によりバリアフリー対応状況は異なります。



TEL 店舗により異なります 休 店舗により異なります

周辺の観光スポット

●施設名・電話番号 しよくぶつたようせいせんたー 植物多様性センター ☎042-485-1210	●特徴 東京に残された絶滅危惧植物や環境について学ぶことができます。
すいせいしよくぶつせん 水生植物園 ☎042-483-2300	園内の深大寺城跡は、扇谷上杉氏が後北条氏の侵攻阻止のために再興したと伝えられています。
じんだいにぎわいのさとちようぶおろしうりせんたー 深大にぎわいの里調布卸売センター 店舗により異なります	農産物直売所のほか肉や魚の専門店などが充実。調布市民の台所です。
たかはたふどうさんどうかい 高幡不動参道会 店舗により異なります	まんじゅう、そば、縁起物など、お不動さんとともにある商店街です。

●バリア情報・バリアフリー情報 トイレは西門に入るとすぐと、情報館にあります。情報館には授乳室もあります。
水生植物園エリアのウッドデッキは車いすでも通行可能です。筆談対応はサービスセンターにて対応可能。城山に行く道は坂になっているので、介助者による補助があると安心です。
車いす対応トイレのほか、大人も使える介助ベッドや授乳室も整っています。
商店会では電器式車いすの無料充電サービスを受けられる店が5店舗あります。高幡不動駅に隣接する京王高幡ショッピングセンター2階に成人シート(ユニバーサルシート)が設置されました。

じんだいじすいしゃかん 深大寺水車館

所要 10分

小さな橋を渡った庭には、茅葺の水車小屋があり、水車の回る音が聞こえています。明治時代後半から昭和30年頃まで使われていた水車を「人」「水」「緑」を結びシンボルとして武蔵野の水車の歴史を伝えるため復活させたのが、この水車館です。展示回廊では農具やパネルで水車の歴史を紹介しています。



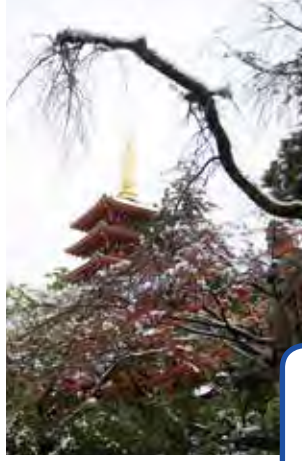
敷地入口の橋、展示回廊入口の敷居などがありますが、介助があれば車いすでも見学が可能です。

TEL 042-482-7636 無料 9時30分から17時(11月から3月は16時まで) 休 月曜

たかはたさんこんどうじ(たかはたぶどうそん) 高幡山金剛寺(高幡不動尊)

所要 1時間

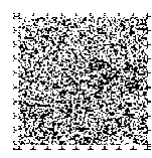
真言宗智山派別格本山、高幡山明王院金剛寺は関東三大不動のひとつ、高幡不動尊として親しまれています。重文の不動堂・仁王門、壮麗な五重塔、風格ある大日堂など、二十数棟の伽藍が建ち並び、ひとつひとつ見応えがあります。毎日数回修復される不動堂での護摩修行は、炎と太鼓の迫力に圧倒されます。土方歳三の菩提寺でもあり、新選組ファンにとっての聖地として、参詣が絶えません。



仁王門は敷居がありますが、すぐ脇の総門はバリアなく入場可能。各お堂へは階段がメインとなりますが、奥殿・五重塔にはスロープや段差のない迂回路が設けられています。車いす対応トイレは扉が左開き・右開きの2室あります。

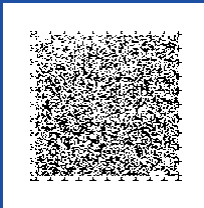
TEL 042-591-0032 奥殿 300円、大日堂 200円 奥殿・大日堂 9時から16時 休 奥殿・大日堂 月曜

車いすの方で護摩祈禱ご希望の方は、係員にお声掛けください。力自慢の僧侶たちが不動堂への入堂をお手伝いいたします。



アートと季節を楽しむ

アートと緑があふれる学園都市と、田園風景の両方を味わえる国立。大学通りを散策したら、東日本最古の天満宮・谷保天満宮へ参拝。城山公園やハケの道など谷保の自然を楽しみながら、歴史にふれるコースです。



ルート



谷保地区に多摩川の崖線による高低差があるため、北から南へ移動するルートを設定しています。車いすで谷保天満宮の坂路を利用する場合は介助が必要です。



だいがくどおり

大学通り

所要 20分

国立のメインストリートで新東京百景にも選ばれた大学通り。春の桜並木、夏の新緑、秋の天下市、冬のイルミネーションと一年を通して見どころが満載です。大学通りの両側には一橋大学の構内が広がり、兼松講堂などヨーロッパの中世期のような建物が点在しています。また、この通りの特徴は街路灯。フランスから輸入したレンツ社製で1985年に国立駅前大学通り商店会に設置されました。



歩道は広く歩行者レーンと自転車レーンに分かれているので、歩行者レーンを利用してください。車いすの方でも通行可能です。



¥ 散策自由

やぼてんまんぐう 谷保天満宮

所要
15分

901年に菅原道真公の第3子道武公が現在の国立市谷保に流された後、903年に道真が亡くなった報を受けて像を刻み祀ったのが起りです。東日本の天満宮としては最も古く、湯島天神、亀戸天神とならび関東三大天神と称されています。



車いす対応トイレを利用する場合、社務所で鍵を借りてください。参道入口から境内までに急勾配(8~10度)がありますので、車いすの方は注意して通行してください。本殿までは石畳を通行してください。

TEL 042-576-5123 境内自由 9時から16時50分 境内自由

くにたちこみんか 国立市古民家

所要
30分

城山さとのいえ見学を含む



江戸時代に建てられた茅葺き入母屋造りの民家。所有者である柳澤勇一郎氏から国立市に寄贈されたので「旧柳澤家」と呼ぶ人も。古民家では谷保、青柳、石田など各地域の様々な伝統行事の再現に取り組んでいます。

車いすの方は、敷居があるため中に入ることができません。外での見学は可能です。

TEL 042-576-0211(くにたち郷土文化館) 見学無料(イベントは別途設定、要問合せ) 9時から17時 毎月第2・第4木曜(祝日の場合は翌平日)、国立市教育委員会が定める日

じょうやまこうえん じょうやまさとのいえ 城山公園・城山さとのいえ

所要
30分

国立市古民家見学を含む

南部地域の豊かな自然に囲まれた城山公園では、水路やはらっぱ、雑木林での散策や、茅葺屋根の古民家にお立ち寄りいただくことができます。また、園内にある城山さとのいえは、農業情報の発信拠点として2015年3月にオープンし、近隣農地での収穫体験も好評(要申込)。都市農業を学習するのにぴったりなファミリースポットです。田園を眺めながらどうぞ一休みしてください。



公園東側の入口のみ段差がありますが、さとのいえまでの園路は平坦で段差はありません。

TEL 042-505-5190 9時から17時 第2・第4木曜

はけのみち ハケの道

所要
10分

大学通りを南にくぐり、緑あふれる田園地帯にある“ハケ”と呼ばれる崖線が連なる小道。道沿いには、湧水由来の小川が流れており、四季折々の美しい自然を楽しむことができます。近年は遊歩道を整備したこともあり市民のウォーキングコースとして親しまれています。

一部、段差があるため車いすの方は中央自動車道沿道側へ迂回をお勧めします。



休 散策自由

くにたちさようどぶんかかん くにたち郷土文化館

所要
40分



“緑と文化のふれあい”のイメージを持つ国立の貴重な文化を保存し、後世に伝え、発展させていくための資料館。自然・ハケ・歴史・暮らし・都市・屋外展示の6つのゾーンに分かれた常設展示室は、子どもたちにも分かりやすい仕組みになっています。

館内入口にはスロープがありますので車いすの方でも入場可能です。地下1階の展示室には入口スロープの右手のエレベーターを利用してください。

TEL 042-576-0211 常設展示は無料(企画展・特別展については別途設定、要問合せ) 9時から17時 第2・第4木曜(祝日の場合は翌平日)、国立市教育委員会が定める日

周辺の観光スポット

●施設名・電話番号

くにたちあーとびえんなーれやがいちようこくさくひんぐん
くにたちアートビエンナーレ
野外彫刻作品群
☎042-574-1512
(くにたちアートビエンナーレ事務局)

●特徴

2015年と2018年に国立市で開催された野外彫刻展。あらかじめ作品を展示する場所が指定された後、彫刻制作をしており、景観との調和を大切にしています。

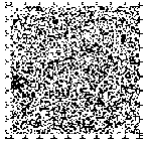
●バリア情報・バリアフリー情報

大学通りの6ヶ所とさくら通りの10ヶ所。合計16ヶ所が市内に点在しています。緑地帯に設置されており、歩道からでも間近に眺めることができます。

くにたちぶらんどしょうてんかい 国立ブランコ商店会

大学通りを横道に入った、白いタイルを敷き詰めた小さな商店街です。通りは歩行者専用通行で、ギャラリーやファッション・お食事処にパーなど、学生やお子様連れのご家族など、どなたでも気軽に歩けるスポットです。(自転車は安全のため、降りて引ながらの通行をお願いしております。)

国立駅南口から近く、道は平坦なので車いすの方でも買い物をする事ができます。

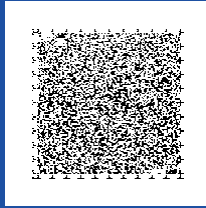


29 小金井・狭山

【こがねい・さやま】

レトロ建築と自然

江戸から昭和中期にかけての建築物を移築・保存する江戸東京たてももの園と、武蔵野の自然を味わえる狭山公園。明治以降、発展・拡大した東京の歴史を学びながら、緑や水に触れ、レトロな建築を味わいます。



ルート



多摩湖駅から車いすで狭山公園を利用する場合は、階段しかないため、階段昇降機利用の申し出が必要です。



さやまこうえん

狭山公園

所要
1時間

昭和12年に開園し、桜や紅葉、美しい湖の景色を眺められることから、長く景勝地として親しまれてきた公園です。ソメイヨシノやヤマザクラ、サトザクラ等、桜の名所でもあります。宅部池周辺はイロハモミジやハナミズキが季節ごとに彩りを与えています。風の広場のベンチで、広い空のもと、風のささやきを肌に感じ、鳥たちのさえずりを聞きながら、ゆったり過ごすことができます。



障害者等用駐車場のある正門に近い風の広場に、段差がなく車いすやベビーカーでも快適に利用できるユニバーサル園路があります。一部案内板は触知図となっています。公園から隣接する多摩湖の堤防上へは、長い斜路(約200メートル・10度)、もしくは堤体側面の階段利用となります。管理所に授乳スペースがあります。

TEL 042-393-0154 (狭山公園パークセンター)

¥ 休 散策自由





こがねこうえん
小金井公園

所要
30分

玉川上水沿いに武蔵野の雑木林と桜の名所、広い草地やバードサンクチュアリー、スポーツ施設・文化施設などを併せ持つ大規模な公園です。



バスの運行本数が多く、西武新宿線花小金井駅、JR武蔵小金井駅・東小金井駅いずれからでもアクセスが容易です。園内はほぼフラットで、園路も広く通行しやすくなっています。



TEL 042-385-5611 (小金井公園サービスセンター)

☑️ 公園内散策自由、施設により利用料金・時間が異なります(要問合せ)

周辺の観光スポット

●施設名・電話番号	●特徴	●バリア情報・バリアフリー情報
きたやまこうえん(しょうぶえん) 北山公園(菖蒲苑) ☎042-393-5111 (東村山市みどり公園課)	初夏の花菖蒲など四季折々の風景を楽しめる公園です。	未舗装園路や木道もありますが、おおむね平坦です。トイレのある四阿の周囲には4度程度の勾配があります。
はちこくやまりよくち 八国山緑地 ☎042-393-0154 (狭山公園パークセンター)	八国山緑地は、なだらかに広がる狭山丘陵の東端に位置しています。園内全体がコナラ、クヌギ等の雑木林となっており、さまざまな植物や鳥、昆虫などと出会えます。	踏切近くのところどころ広場にユニバーサル園路があります。西入口広場に車いす対応トイレがあります。
ひがしむらやまふるさとれきしかん 東村山ふるさと歴史館 ☎042-396-3800	東村山の歴史を、「みち」がテーマの常設展と企画・特別展等で紹介します。	前面道路から館内へは約50メートル・約4度のスロープ。館内は各展示室の入口などに段差はありません。
はちこくやまたいけんのさと 八国山たいけんの里 ☎042-390-2161	自然を題材とした体験学習ができるほか、重要文化財に指定された下宅部遺跡の出土品も展示されています。	短時間での体験メニューがあります。
しもやけいせきはっけんのもり 下宅部遺跡はっけんのもり	都史跡下宅部遺跡を埋没保存し、発掘成果を活かした遺跡広場です。	なだらかな丘と園路からなる公園です。
さんのういなじんじや 山王稲穂神社 ☎042-381-2930	承応3年(1654)新田開発守護のため江戸麹町の山王社から勧請。	本殿と境内社の抱倉神社や山王稲荷の前まで通路がコンクリート舗装されています。障害者等用の専用駐車スペースはございませんが、より社殿に近い場所をお使いいただくことが可能です。

とうきょうとえどとうきょうはくぶつかんぶんかん
東京都江戸東京博物館分館
えどとうきょうたてもえん
江戸東京たてもの園

所要
2時間

文化的価値の高い歴史的建造物を移築、復元・保存・展示。近代建築・洋館等が並ぶ山の手通り、茅葺の民家から囲炉裏の煙がたなびく西ゾーン、ドラマなどのロケにも使われる下町中通りなど、さまざまな時代や建築様式の建物が展示されています。懐かしい風景に、タイムスリップ!



園路から建物に至る段差、入口の段差などには、建物の状況に合わせてスロープ等が設置されています。2階建ての建物には一部を除きエレベーターがあります。一部未舗装園路があります。



TEL 042-388-3300

¥ 400円(障害者無料、要問合せ)

☑️ 9時30分から17時30分

(10月から3月は16時30分まで、入園は閉園30分前まで)

☎ 月曜(祝日の場合は翌平日)

くにしせきたまがわじょうすいくにめいしょうこがねい(さくら)
国史跡玉川上水・国名勝小金井(サクラ)

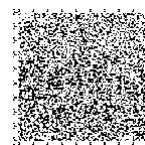
所要
20分

18世紀中頃の武蔵野新田開発に伴って玉川上水の両岸にヤマザクラ並木が整えられ、大正13年(1924)に名勝指定を受けました。現在は行政や市民団体等の協働で、復活に向けて取り組んでいます。



玉川上水の南側の歩道は幅員約3.5メートル、通行可能幅は約1.5メートル。未舗装なので木の根などに注意が必要です。

☑️ 散策自由

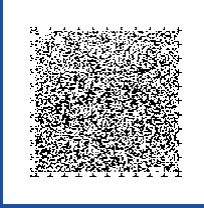


30 府中

【ぶちゅう】

武蔵国の歴史探訪

7から8世紀にはすでに国の重要な役所である国府が置かれた府中。その長い歴史をたどるコースです。大國魂神社の参道であるケヤキ並木は平安時代からの歴史があり、国の天然記念物に指定されています。



ルート



ワンポイントアドバイス 府中本町駅のエレベーターを利用することで、坂道を回避するルートを設定しています。府中本町駅からサントリーのビール工場付近までは遊歩道となっており、安全・快適に移動できます。

ばばだいもんのけやきなみき

馬場大門のケヤキ並木

ケヤキ・エノキ等、江戸初期から残る老樹を含め、100本を超える緑のトンネルが続いています。都市の喧騒を忘れさせてくれる束の間の休息を味わってみてください。日曜と祝日の正午から午後6時までは自動車通行止めとなるので休日の散歩には最適です。ケヤキ並木としては唯一、国の天然記念物に指定されています。

¥ 散策自由

所要 10分

府中駅から近く、歩道の幅が広く整備されていて通行するには支障がありません。ゆっくりと散策を楽しむことができます。



府中市立ふるさと府中歴史館

所要 20分



国史跡武蔵国府跡の中にある歴史館。1階は遺跡の発掘調査の成果をはじめ、古代国府を中心とした市の歴史や文化についての展示室があります。郷土かるたのすごろくなど、子ども楽しみながら学習できる工夫がいっぱいです。また1〜2階では公文書史料などを保存・公開しており約5,000冊の史料を収蔵。歴史探訪するならまずここを訪れておきたいです。



見たり触れたりして楽しめる展示物があります。館内の各フロアにはエレベーターを利用して移動が可能です。

TEL 042-335-4471 (府中市文化スポーツ部ふるさと文化財課)
¥ 入館料無料 ☑ 9時から17時 休 月曜(祝日の場合は翌平日)、臨時休館あり
※2026年12月に閉館予定。詳細は、市のHPをご確認ください。

大國魂神社

所要 20分



府中駅から御本殿までのルートには段差がありません。境内はフラットです。車いすの方は石畳の上を通行してください。

武蔵国の守り神を祀る神社で約1900年の歴史があり、縁結びのご利益で有名です。明治神宮、靖国神社と共に東京五社の一社で、源頼朝公、徳川家康など武将からも崇敬されました。



TEL 042-362-2130
¥ 境内自由
☑ 6時から17時(4月1日から9月14日)
6時30分から17時(9月15日から3月31日)
※中雀門(赤い門)の開門時間
休 境内自由

駅から御本殿までの参道がバリアフリーの一本道で、お参りしやすいです。また、5月5日に行われる例大祭・通称くらやみ祭りが大変有名です。ぜひ、一度お越しください。

武蔵国府跡

所要 15分



国府の政務機関である国衙(こくが)の中核施設と考えられる大型建物跡が発見された場所を整備したもので、国の史跡に指定されています。設置した柱と展示施設のミラーガラスで、当時の建物の規模を表現しています。現在の府中市には、奈良時代初期から平安時代中期にかけて国府が置かれ、武蔵国(現在の埼玉県、東京都のほぼ全域と神奈川県)の川崎市、横浜市)の中心として栄えました。



国府跡正面には階段があるため、車いすの方は迂回してスロープを利用してください。

TEL 042-335-4471 (府中市文化スポーツ部ふるさと文化財課)
¥ 入場無料 ☑ 9時から17時 休 なし

府中市郷土の森公園

所要 30分

交通遊園・ゴーカートや、つり池、修景池(ハス池)、夏季は総合プールなど、家族に人気の公園です。



分倍河原駅からバスを利用してアクセスが可能です。園内はほぼフラットで園路も広く、車いすの方でも通行しやすくなっています。交通遊園では、バスや都電などの展示もあり、見て触れることもできます。

TEL 042-364-7214
¥ 公園:無料 ゴーカート(中学生以下):1周100円
☑ 公園:散策自由 ゴーカート:10時から16時30分まで
休 公園:散策自由 ゴーカート:火曜、雨天荒天時

府中市郷土の森博物館

所要 1時間30分

ふちゅうしきょうどのもりはくぶつかん

郷土の森博物館は、東京ドーム約3個分の敷地を持つ総合博物館です。本館の展示や復元建築物などで、府中の歴史・文化・自然を学ぶことができます。プラネタリウムは約1億個の星を再現した、本物さながらの美しい星空が満喫できます。番組は季節ごとに替わり、全編生解説のオリジナル作品や、親子向けの作品、迫力のある映像作品など様々です。スタッフによる星空解説は全ての通常番組にあります。広い園内には、あじさいや梅など色々な草花が植えられ、四季折々の表情が楽しめます。



園内・館内ともにバリアフリールートが整備されています。車いすの方が通行可能なルートを表示した園内マップがあります。プラネタリウムでは車いすのままご覧いただくことも可能です。また、ヒアリングループ(磁気ループ)が設置され、専用受信機貸出(無料)もあります。

TEL 042-368-7921
¥ 博物館入場料300円(障害者・介助者割引あり、要問合せ)
※プラネタリウムは別料金となります。
☑ 9時から17時(入場は16時まで)
休 月曜(祝日の場合は翌平日)、臨時休館・臨時開館する場合あり

府中市郷土の森観光物産館

所要 1時間

ふちゅうしきょうどのもりかんこうぶつさんかん



郷土の森博物館に隣接し、地元農産物や市内特産品・観光関連グッズの販売や市内の様々な観光スポット、イベント情報の提供を行っています。府中観光協会のキャラクターの「古都見ちゃん」から名前をとったレストラン「こども食堂」では府中市産の古代米を使用した地産地消のメニューが好評です。

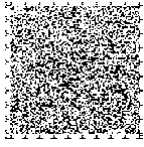
入口から場内案内板まで点状・線状ブロックがあります。段差も解消されています。

TEL 042-302-4000
¥ なし ☑ 10時から18時(季節により変更あり)
休 月曜(祝日の場合は翌平日)、臨時休館日あり

周辺の観光スポット

●施設名・電話番号	●特徴
こうさつば 高札場	東京都指定旧跡で江戸時代に法度や犯罪人の罪状などをするした公共掲示板です。
あんようじ 安養寺 ☎042-361-2248	慈覚大師の開山と伝えられ、本堂は1789年の建立です。観音堂は1911年の建立で、浅草寺の御分体を安置しています。
じえいあーるえいけいはいはくぶつかん JRA競馬博物館 ☎042-314-5800	競馬のおもしろさを学べる東京競馬場内の博物館。様々な企画展を開催いたします。

●バリア情報・バリアフリー情報
敷地内には入ることはできませんが、歩道は平坦で車いすの方でも高札場を間近で見ることができます。車道に面しているので車や自転車には注意が必要です。
出入口や境内には段差や傾斜がなく、車いすの方でも移動することができます。
車いす対応の見て楽しむ映像コーナーがあります。1階から2階へはエレベーターを利用して移動ができます。

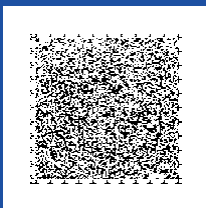


31 青梅

【おうめ】

昭和レトロと文学

青梅は「昭和レトロの街」として、映画看板が街中を飾りましたが、現在は撤去されています。かつての名残や昭和レトロの商品を楽しみながら、青梅にゆかりがあり、国民的作家の作品を親しむコースです。



ルート



ワンポイントアドバイス 青梅駅から昭和レトロ商品博物館まではおおむね平坦です。昭和レトロ商品博物館から吉川英治記念館へ行くには、青梅駅に戻ってバスで移動してください。

しえいあーるおうめえき

JR青梅駅

所要 10分

駅構内に、古い映画の看板が飾ってあります。かつては青梅の街中にあった昭和レトロの看板に、当時のおもかげを見ることができます。

改札フロアとホームの移動にはエレベーターが利用できます。改札外にバリアフリートイレがあります。



始発～終電 年中無休



しょうわれとろしやうひんはくぶつかん

昭和レトロ商品博物館

所要 30分

元は家具屋の木造の建物です。昭和30年～40年頃のお菓子や薬などの商品パッケージを中心におもちゃ、ポスター、ドリンク缶など懐かしい生活雑貨1,000点をずらり展示しています。

商品の展示は1階にあります。2階には小泉八雲の「雪女」(伝説の場所が青梅といわれている)の展示「雪女の部屋」がありますが、階段のみです。



TEL 0428-20-0234

¥350円 10時から17時 月曜～木曜(祝日の場合は営業)

おうめよしかわえいじきねんかん

青梅市吉川英治記念館

所要 1時間

吉川英治は、「宮本武蔵」や「三国志」、「新・平家物語」、「私本太平記」など歴史をテーマにした大衆小説を執筆し、戦前戦後を通して幅広いファンから人気を博した日本を代表する小説家です。青梅市吉川英治記念館は、英治が戦時中この地へ移り住み、9年5カ月住んだ場所に建てられました。執筆活動を行った主屋や書斎などは、生前のものを保存。新たに建てられた展示館では、英治の業績を振り返ることができます。

主屋は段差があるため、車いすの方は外からの見学になります。庭園は車いすでも通行できますが、急勾配の箇所があります。エレベーターもありませんので、スタッフにお声がけください。貸出用車いすもあります。

TEL 0428-74-9477 ¥500円(障害者・介助者無料、要問合せ)

10時から17時(入館は16時30分まで)

月曜(祝休日の場合は翌平日)

この青梅の家には、吉川英治のエッセンスが凝縮されています。ぜひこの青梅市吉川英治記念館で、人間・吉川英治を感じていただければと思います。



周辺の観光スポット

●施設名・電話番号

うめのこうえん
梅の公園
☎0428-22-1111

ぎよくどうびじゅつかん
玉堂美術館
☎0428-78-8335

●特徴

梅の名所。2014年にウイルス感染ですべての梅を伐採しましたが、その後、新たに1,200本の梅の木が植えられました。

近代日本画の巨匠・川合玉堂の作品を所蔵。奥多摩を描いた作品などを展示しています。

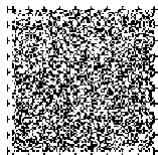
●バリア情報・バリアフリー情報



多目的トイレ、補助犬同伴可。急勾配の階段道もありますが、乳母車や車いすでも回れる散策路も整備されています。

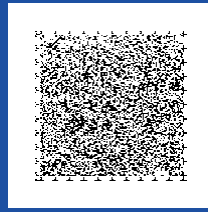


バリアフリー構造です。エントランスに昇降機を設置しています。多目的トイレがあります。

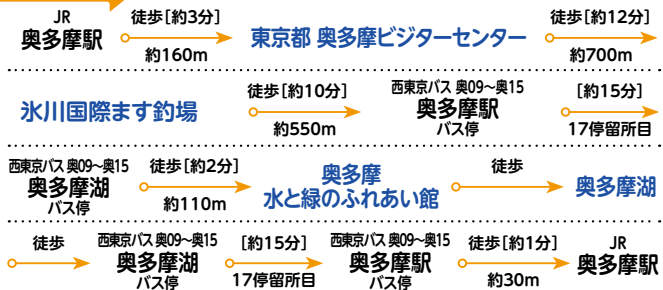


奥多摩の自然を満喫する

奥多摩は、東京都で最も西にあるエリア。都心から電車で1時間半ほどで、東京とは思えない自然が広がっています。アウトドア好きの観光客に人気の高いこのコースでは、奥多摩の豊かな自然を満喫できます。



ルート



季節によっては混雑する人気のエリアです。奥多摩駅周辺は傾斜があるため、車いすの通行には注意が必要です。バスの本数が少ないので、あらかじめ時刻表を確認し、余裕のあるスケジュールを組みましょう。

東京都 奥多摩ビジターセンター



奥多摩の自然や文化の紹介、登山道や公園の情報提供のほか、体験プログラムやガイドなどを行っています。階段展示室の見学は、館外のスロープより。係員にお声がけください。

所要 10分
 車いすでの2階展示室の見学は、館外のスロープより。係員にお声がけください。
 TEL 0428-83-2037 無料 9時から16時30分 休 月曜(祝休日の場合は翌平日)

氷川国際ます釣場

駅より車いすで約10分の至近距離にあり、電車の方にも大変便利な釣場です。駐車場60台収容可。

所要 1時間
 TEL 0428-83-2147
 ￥一日券3,800円、午後券2,200円
 3~11月末:8時から15時30分、12~2月末:9時から15時 休 3~11月末:月曜、12~2月末:月・火曜、その他悪天候等
 エレベーターとスロープで川のそばまで行けます。河原は舗装がなく、車いすで行くには介助が必要です。

奥多摩水と緑のふれあい館

水と自然の大切さ、ダムやしみや奥多摩の歴史などを分かりやすく紹介する施設です。館内には「奥多摩3Dシアター」などがあり、映像や展示で楽しく学ぶことができます。



所要 1時間
 TEL 0428-86-2731 入場無料 9時30分から17時 休 水曜(休日の場合は翌日)
 展示室がスロープになっており、2階まで楽に行ることができます。2階へはエレベーターが使えます。

奥多摩湖

多摩川を小河内ダムでせき止めた人造湖。水道用貯水湖としては日本最大級をはこります。四季折々の自然が楽しめます。

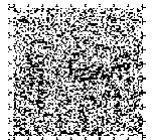


所要 1時間
 小河内ダムへ向かう道は、平坦で舗装もされており、車いすでの通行も快適です。
 散策自由



周辺の観光スポット

施設名・電話番号	特徴	バリア情報・バリアフリー情報
おくたまこいのみち 奥多摩湖こいの路	小河内ダムを起点とした約12kmのコースです。湖畔沿いの自然が楽しめます。(12月~4月頃は冬季閉鎖) ※途中、工事区間あり	小河内ダムの慰霊碑までは舗装された道が続きます。「こいの路」入口から約2kmは幅のある砂利道ですが、その先は山道になります。
おくたまりんせらびーろーどがりのみち・とけいりる 奥多摩森林セラピーロード 香りの道 登計トレイル ☎0428-83-8855 (一般財団法人おくたま地域振興財団)	日本初の森林セラピー専用ロードです。自然の中で心も身体もリフレッシュしていただき、癒しの時間をご提供します。五感で味わう森林浴はいかがですか。	車いす用モノレールを設置しており、眺望の良いところまで、ご案内することも可能です。(モノレール利用は有料予約、事前にお問い合わせください)
おくたまおんせんもえぎのゆ 奥多摩温泉もえぎの湯 ☎0428-82-7770	源泉100%の湯が楽しめる日帰り温泉です。内風呂・露天風呂があり、奥多摩の山々や木々、多摩川の清流を望むことができます。	施設内に階段があり、車いすでの入場は困難。障害者手帳割引があります。入場には同性の付き添いの方が必須です。事前にお問い合わせください。

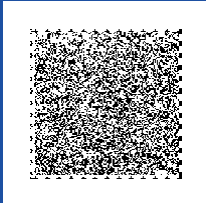


33 三鷹・調布

【みたか・ちようふ】

星と宇宙とロマン

三鷹市には国立天文台、調布市にはJAXA(宇宙航空研究開発機構)と、ここには日本を代表する研究施設があります。星と宇宙に想いを馳せながら、100年前の音楽に酔いしれるコースです。



ルート

JR 武蔵境駅	徒歩【約1分】 約50m	小田急バス 境91 武蔵境駅南口 バス停	【約16分】 11停留所目	小田急バス 境91 天文台前 バス停	徒歩【約2分】 約80m
国立 天文台	徒歩	三鷹市 星と森と絵本の家	徒歩【約9分】 約550m	小田急バス 鷹52 大沢十字路 バス停	【約8分】 6停留所目
小田急バス 鷹52 上連雀八丁目 バス停	徒歩【約11分】 約650m	JAXA 調布航空宇宙センター 展示室	徒歩【約3分】 約170m	小田急バス 鷹65 航研前 バス停	【約8分】 6停留所目
小田急バス 鷹65 法専寺前 バス停	徒歩【約6分】 約350m	天文・科学 情報スペース	徒歩【約8分】 約450m	ミタカ・ オルゴール館	徒歩【約5分】 約300m
					JR 三鷹駅



おおむね平坦に移動できるコースです。歩道幅も確保されていますが、三鷹駅周辺は歩道が狭い箇所があり、注意が必要。「航研前」バス停からは小田急バス鷹66系統で「本町通り」バス停下車も利用可能です。



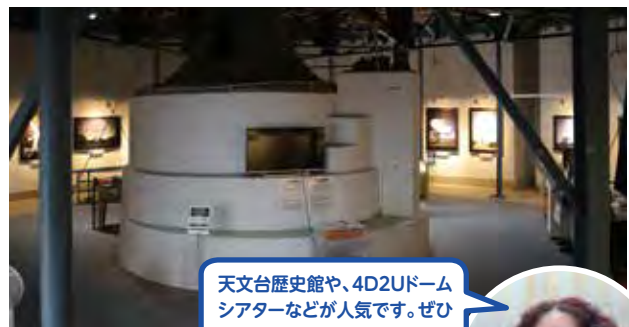
こくりつてんもんだい 国立天文台

所要
1時間



敷地内はほぼフラットです。古い施設も多く、車いすでは見学できない施設も多くあります。5カ国語、点字、拡大文字版の「見学ガイド」をもらうこともできます。スマートフォンやタブレットで利用できる音声ガイド・手話ガイドがあります。

国立天文台は、日本の天文学の中枢を担う研究機関です。キャンパスの一部は一般にも開放しており、天文学の歴史的な観測施設などを見学できます。また、4D2U（空間3次元+時間1次元の4次元をデジタルで可視化）ドームシアターの公開（月3回、事前申込制）などもあります。



天文台歴史館や、4D2Uドームシアターなどが人気です。ぜひ見学をしに来てください。



TEL 0422-34-3600

- 無料（当日見学者受付（守衛所）にお立ち寄りください）
- 10時から17時（入場は16時30分まで）
- なし（点検、工事等による臨時休業あり）

みとかしほしともりとえほんのいえ 三鷹市星と森と絵本の家

所要
30分

大正期に建設された国立天文台旧1号官舎を保存活用してつくられた展示施設です。旧官舎内で約3,500冊の絵本が並び読書室、絵本を通して天文への興味を広げる体験型の展示企画を楽しんでいただけるほか、庭では昔ながらの遊びを楽しむこともできます。

館内入口、庭出入口にはスロープがあります。館内の床は平坦で、車いすの方でも楽しむことができます。受付には筆談ボードも常備、誰でもトイレ、授乳スペースがあります。



天文台の森に囲まれた日本家屋の中で、絵本をゆっくり楽しんでください。ご来館お待ちしております。



TEL 0422-39-3401

- 無料
- 10時から17時
- 火曜（他にメンテナンス休館あり）

じゃくさちょうふこうこううちゅうせんたーてんじつ JAXA調布航空宇宙センター展示室

所要
30分



車いす対応トイレあり。オストメイト対応トイレは別棟にあります。屋外展示には階段があるため、車いすの方はコクピット内に入れません。

調布航空宇宙センターには、航空宇宙の研究活動全般をわかりやすくご紹介する展示室があります。航空宇宙のテクノロジーをまるごと体験できます。



WEB問い合わせのみ <https://www.aero.jaxa.jp/about/exhibits/inquiry/index.php>

- 無料
- 10時から17時
- 月曜・日曜・祝日、年末年始

てんもん・かがくじょうほうすぺーす 天文・科学情報スペース

所要
10分

「天文台のあるまち三鷹」にふさわしい地域活性化拠点として、国立天文台との協働により天文・科学に関する情報を幅広く発信しています。パネル展示が中心です。



すべて1階スペースにあります。入口の2段の段差の解消は、スタッフにお声がけください。

- TEL 0422-26-9951
- 無料
- 11時から18時30分
- 月曜・火曜・祝日

みとか・おるごーかん ミタカ・オルゴール館

所要
1時間

100年以上前に作られたアンティークオルゴールなどの展示のほか、演奏も行っています。オルゴールのほか、自動演奏ピアノやからくり人形、手回しオルガンなども展示されており、心に染みわたるやさしい音色を楽しむことができます。



館内にはエレベーターで入れます。車いすのまま入れるトイレはありません。車いすのまま鑑賞できます。

TEL 0422-26-8121

- ¥800円。障害者手帳等の掲示で、ご本人と付き添いの方1名の割引制度あり。
- 11時から17時
- 要予約
- 火曜・水曜・木曜

展示されているオルゴールは、すべて可動します。心を洗うオルゴールの澄んだ音色をお楽しみください。

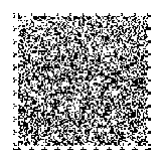


周辺の観光スポット

- 施設名・電話番号**
こくさいきりすときょうだいがくはくぶつかんゆあさはちろうきねんかん
国際基督教大学博物館
湯浅八郎記念館
☎0422-33-3340
- みとかしおさわのさとこみんか
三鷹市大沢の里古民家
☎0422-29-9862
(三鷹市スポーツと文化部生涯学習課)
- みとかしびじゅつぎやらりー
三鷹市美術ギャラリー
☎0422-79-0033
- むさしのしりつむさしのふるさとれきしかん
武蔵野市立
武蔵野ふるさと歴史館
☎0422-53-1811

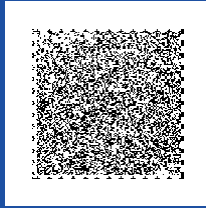
- 特徴**
国際基督教大学の大学博物館です。同大学の初代学長であった湯浅八郎博士による民芸品コレクション、大学敷地内の遺跡から発掘された考古資料を中心に、その他美術品、歴史資料などを展示しています。
- 明治35（1902）年に創建された、四つ間取りの典型的な農家で、かつて栽培されていたわさびを見ることができます。
- 近・現代美術を中心とした企画展を年数回開催。企画展以外の期間は展示室の一般貸出を行い、太宰治展示室を併設しています。
- 旧石器・縄文時代の石器や土器から、近世・現代までのさまざまな資料を展示しています。3万年前の石器や江戸時代の古文書など、武蔵野の歴史と文化を学ぶことができます。

- バリア情報・バリアフリー情報**
バリアフリー構造で、スロープ、車いす対応エレベーター、貸出用車いすがあります。
- 車いす対応トイレがあります。
- 車いす用トイレには、おむつ交換シートがあります。授乳室はコラール4階にあります。
- 車いす用トイレ、スロープ、授乳室があります。車いすの貸出も行っています。



南多摩の文化とキャラクター

南多摩の中心都市・町田は、昔から東京のベッドタウンとして栄えてきました。このコースでは、南多摩に点在する文化と、世界的に愛されたキャラクターを、町田の自然を楽しむながらゆっくりと鑑賞します。



ルート



ワンポイントアドバイス 高低差の激しいコースです。町田市立国際版画美術館及び高ヶ坂石器時代遺跡へは、長いスロープの上り下りがあるので、手動車いすの方は介助者に同行してもらうことをお勧めします。



町田市民文学館ことばらんど

所要 20分

作家・遠藤周作氏が亡くなった際に、蔵書や遺品の一部が町田市に寄贈されたことがきっかけで開館した、町田市の公立文学館です。1階には町田ゆかりの文学者たちの著書が収蔵された資料閲覧室と、ミニ展示があります。2階では企画展示や特別展を開催。「ことばらんど」にふさわしい「ことば」にこだわった展示です。



館内に視覚障害者用の誘導ブロックがあります。車いす対応エレベーターで各階に移動できます。筆談にも対応しています。



ことばらんどでは、町田ゆかりの文学者を紹介するとともに、小・中・高校生対象の文学賞を開設し、未来の作家を育てる活動にも力を入れています。



TEL 042-739-3420 無料 ※特別展は別途設定。
展示室・資料閲覧室:10時から17時、会議室・文学サロン:9時から22時
休 月曜(祝休日の場合は開館)、第2木曜(祝日の場合は次の平日)

町田市立国際版画美術館

所要 40分

世界でも数少ない、版画を中心とする美術館です。3万3千点を超える幅広い収蔵品が魅力です。版画に親しむひとときを、緑豊かな芹ヶ谷公園の散策とともにお楽しみください。



障害者等用駐車スペースがあります。授乳スペースをご利用の際はスタッフへお声がけください。車いす対応トイレにおむつ交換シートがあります。



TEL 042-726-2771 入館無料(展示会は有料、障害者手帳提示の方と付き添いの方1名は半額) 平日:10時から17時、土日・祝日:10時から17時30分 休 月曜(祝日の場合はその翌日)

高ヶ坂石器時代遺跡(八幡平遺跡)

所要 5分



大正時代に発見された、縄文時代中期末の敷石住居跡です。現在は埋め戻して保存されており、その上に遺構の様子が再現されています。見晴らしのよい丘の上は、町が一望できて絶景です。



車いすの方でもスロープで丘の上まで上がれます。

休 散策自由

スヌーピーミュージアム

所要 1時間

カリフォルニア州にあるチャールズ M. シュルツ美術館の世界唯一の分館で「スヌーピー」たちが登場するアメリカのコミック「PEANUTS」をダイナミックな展示で紹介する美術館です。貴重な原画の展示のほか、数えきれないスヌーピーのグッズで埋め尽くされた「スヌーピー・ワンダールーム」や、約8メートルの巨大スヌーピー像がいる「スヌーピー・ルーム」など見どころが沢山です。



多目的トイレ、授乳室、貸出用車いすが2台あります。障害者手帳提示で入場料が半額です。パートナー犬の受け入れも可能です。車いすの方は、エレベーターでご案内します。

TEL 042-812-2723
前売券:1,800円、当日券:2,000円
平日:10時から18時、土日祝:10時から19時(最終入場は各開館時間の30分前)
休 1月1日、他年2回

© Peanuts Worldwide LLC

スヌーピーミュージアムでは、貴重な原画やバンテージグッズを通して、PEANUTSの魅力がたくさんお届けしています。知れば知るほど深まるPEANUTSの世界を、ぜひお楽しみください。



周辺の観光スポット

施設名・電話番号	特徴
たいがねれきしびじゅつかん 泰蔵歴史美術館 ☎042-726-1177	戦国時代に活躍した信長、秀吉、家康などの戦国武将達の史料を展示。館内に安土城の天主閣を原寸大で復元しています。
せりがやこうえん 芹ヶ谷公園 ☎042-724-4399 (町田市都市づくり部公園緑地課)	ジャブジャブ池、虹と水の広場、冒険広場、多目的広場、花壇等もあり、子どもから大人まで楽しめます。
まちなあんないじよ まちだつーりすとぎやらりー まちの案内所 町田ツーリストギヤラリー ☎042-850-9311	町田市内の観光施設やイベント、飲食店・地場産品などについて幅広い情報提供を行っています。まちだ名産品等の販売も行っています。

施設名・電話番号	特徴
たいがねれきしびじゅつかん 泰蔵歴史美術館 ☎042-726-1177	戦国時代に活躍した信長、秀吉、家康などの戦国武将達の史料を展示。館内に安土城の天主閣を原寸大で復元しています。
せりがやこうえん 芹ヶ谷公園 ☎042-724-4399 (町田市都市づくり部公園緑地課)	ジャブジャブ池、虹と水の広場、冒険広場、多目的広場、花壇等もあり、子どもから大人まで楽しめます。
まちなあんないじよ まちだつーりすとぎやらりー まちの案内所 町田ツーリストギヤラリー ☎042-850-9311	町田市内の観光施設やイベント、飲食店・地場産品などについて幅広い情報提供を行っています。まちだ名産品等の販売も行っています。

施設名・電話番号	特徴
たいがねれきしびじゅつかん 泰蔵歴史美術館 ☎042-726-1177	館内にはエレベーターがあります。障害者手帳提示の方と同伴者1名は2割引です。
せりがやこうえん 芹ヶ谷公園 ☎042-724-4399 (町田市都市づくり部公園緑地課)	園内は高低差があり、階段もありますが、スロープも設置されています。みんなのトイレ、車いす専用駐車場もあります。
まちなあんないじよ まちだつーりすとぎやらりー まちの案内所 町田ツーリストギヤラリー ☎042-850-9311	原町田中央通りから、町田ツーリストギヤラリーのある「ぼっぼ町田」へは、スロープが設置されています。車いす対応トイレがあります。

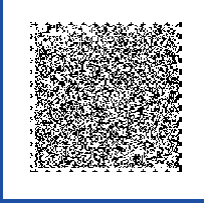


35 立川

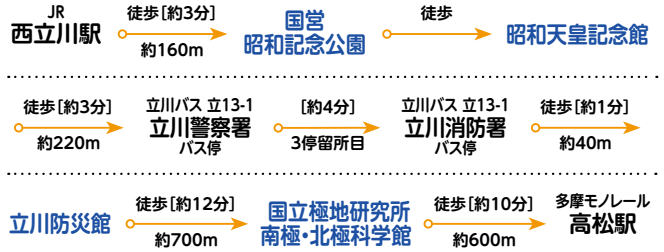
[たちかわ]

自然にふれ、昭和天皇をしのぶ

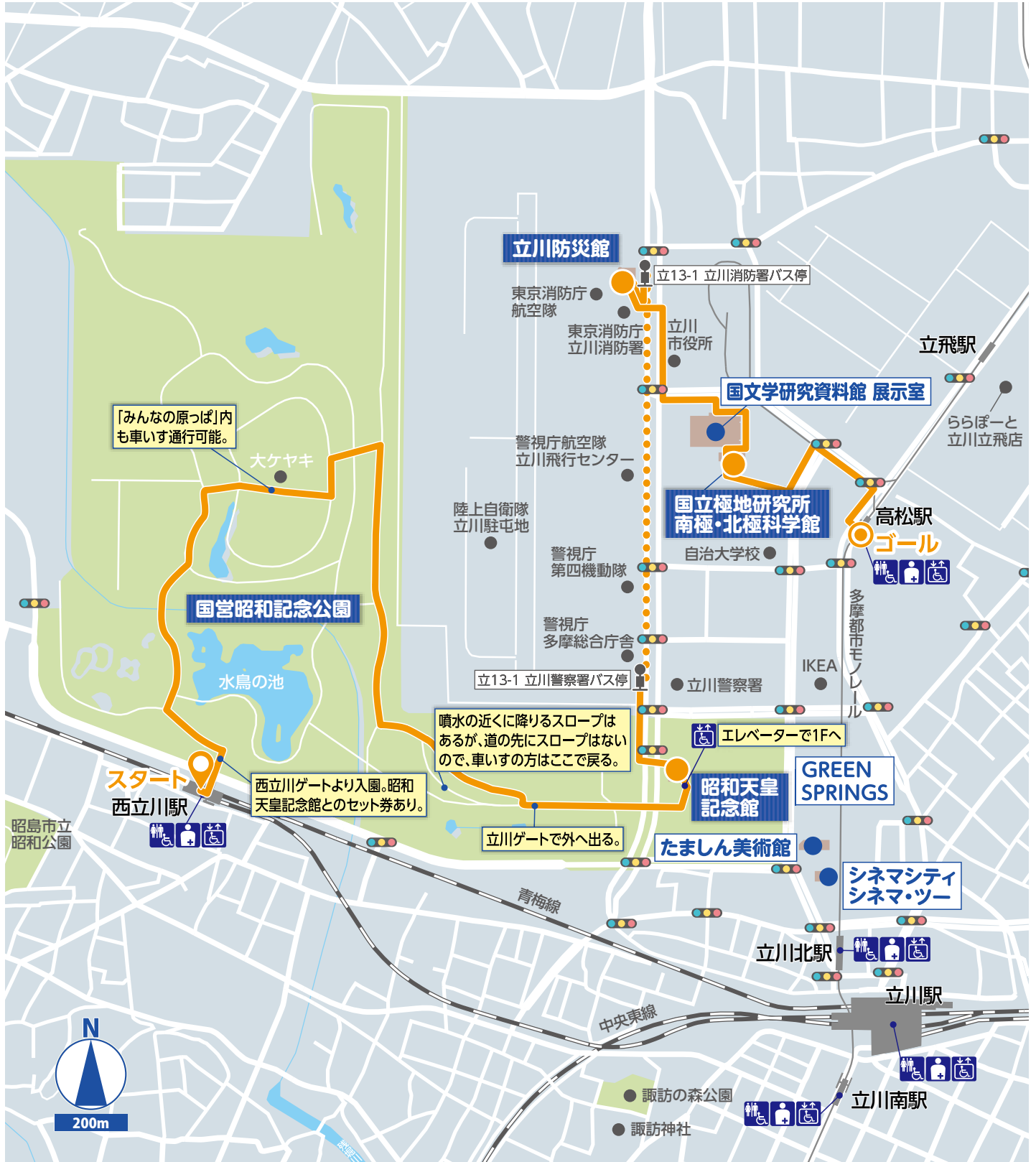
立川は、とてもバラエティに富んだコースです。広々とした公園で身近な自然と触れ合った後に、昭和天皇をしのびつつ、自然災害に対する防災を学び、南極・北極の自然の厳しさを知ることができます。



ルート




ワンポイントアドバイス おおむね平坦に移動できるコースです。国営昭和記念公園内は、平坦な園路を通行しましょう。園内周遊トレイン(パートレイン)は車いす1台に限り、乗ったまま乗車可能です。



こくえいしょうわきねんこうえん 国営昭和記念公園

所要
2時間

昭和天皇御在位50年記念事業として設置された国営公園です。約180haの広さを誇る自然豊かな園内では、四季折々の花や植物が楽しめます。1年を通してさまざまな景色を見ることができます。遊具が人気のこどもの森やパーベキューやボート、レンタサイクルなどのレジャーも充実しています。


勾配が緩やかで段差のない園路があります。「わんぱくゆうぐ」:ユニバーサルデザインの大型複合遊具やいす型バスケット型のブランコがあります。




TEL 042-528-1751
¥450円 9時30分から17時(時期とエリアで異なります) 1月の第3月曜～金曜

しょうわてんのうきねんかん 昭和天皇記念館

所要
20分

国営昭和記念公園「みどりの文化ゾーン」の花みどり文化センター内にあります。緑を愛された昭和天皇の生物学ご研究や、昭和天皇と香淳皇后のご遺品・写真等、昭和天皇ゆかりの資料を展示しています。


館内は車いすでも通行可能です。車いす対応トイレは、花みどり文化センター内にあります。



TEL 042-540-0429 一般510円、シルバー410円(心身障害者とその介助者1名は無料) 3月～10月:9時30分から17時、11月～2月:9時30分から16時30分(入館は閉館時間の30分前まで) 月曜(祝休日の場合は翌平日)、金曜(祝休日は開館)、展示替期間、国営昭和記念公園の休園日 ※2026年6月～11月リニューアル工事のため長期休館の予定



館内では、映像で昭和天皇のご生涯と激動の昭和時代を振り返ることができます。昭和の時代を顧みるとともに、昭和天皇の87年に及ぶご生涯について、多くの人々に知っていただきたいです。

周辺の観光スポット


施設名・電話番号	特徴
こくぶんがくけんきゅうしりょうかん てんじつ 国文学研究資料館 展示室 ☎050-5533-2900	日本の古典籍を調査収集する研究機関です。研究成果の還元のため、国内外から収集した資料の原本を中心に展示を行っています。
たましんびじゅつかん たましん美術館 ☎042-526-7788	多摩地域で創作活動をされている作家、多摩地域にゆかりのある作家の作品、また、近代日本に優れた絵画や彫刻、中国や日本の貴重な古陶磁などの所蔵品を中心に展示してまいります。
ぐりーん すぷりんぐす GREEN SPRINGS ☎042-524-2222 (インフォメーション)	水と緑豊かな約1万㎡の中央広場を中心に、ホールやホテル、ショップ・レストラン等が配置された複合施設。
しねましていしねま・つー シネマシティ シネマ・ツアー ☎050-6875-3975	5つのスクリーンがあり、各スクリーンごとに作品の見え方が少しずつ違うことが特長のシネコンです。リアルで臨場感のある音響で映画を楽しむことができます。

たちかわぼうさいかん 立川防災館

所要
1時間

1992年に開館した東京消防庁による防災体験の学習施設です。防災ミニシアター、地震体験室、煙体験室、こども防災体験広場、消火コーナー、救出救助コーナー、応急救護訓練室などがあります。各インストラクターによるツアー形式の指導を受けられますので、団体で体験を希望される場合はWEBまたはお電話で予約をいれとてと確実です。





車いす用のトイレとおむつ交換シートがあります。エレベーターで各階の移動ができます。車いすの方でも防災体験を受けることができます。

TEL 042-521-1119 (体験に関する問い合わせ・予約)
無料
9時から17時
木曜・第3金曜 ※曜日に関わらず、次の日は開館:
1月17日(防災とボランティアの日)、9月1日(防災の日)、10月1日(都民の日)
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/taiken/tachikawa/index.html>

こくりつきょくちけんきゅうしょ なんきょく・ほっきょくかがくかん 国立極地研究所 南極・北極科学館

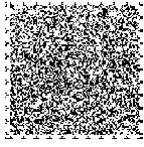
所要
20分

極地の研究成果や活動を中心に展示紹介しています。中でもオーロラシアター、氷床掘削ドリル、南極で使用した雪上車、ホッキョクグマの剥製、月と火星の隕石や南極の岩石、南極の氷など、様々な実物展示が見ものです。地球の過去・現在、そして未来を解き明かす極地研究の情報を知ることができます。


館内はほぼフラットで、車いすでも通行可能です。車いす対応トイレには、2歳児までご利用できるおむつ交換シートがあります。



TEL 042-512-0910
無料 10時から17時(入館は16時30分まで) 日曜・月曜・第三火曜・祝日



23区・多摩地域さくいん

太字…コース上の観光スポット
細字…周辺の観光スポット

あ

青物横丁商店街……………42
秋葉原UDX……………22
秋葉原ラジオセンター……………22
アクアシティお台場……………24
浅草演芸ホール……………32
浅草神社……………32
浅草花やしき……………32
浅草文化観光センター……………26
浅草ROX……………32
浅草六区地区……………32
飛鳥山公園……………46
愛宕神社……………6
甘酒横丁……………15
アメ横商店街……………31
アメ横プラザ……………22
荒川ふるさと文化館……………38
安養寺……………56
石川島公園……………14
石川島資料館……………14
井の頭恩賜公園……………47
井の頭自然文化園(水生生物園)……………47
井の頭自然文化園(動物園)……………47
伊場仙浮世絵ミュージアム……………16
いわて銀河プラザ……………12
インターメディアテック……………29
ウイングキッチン京急蒲田……………42
上野恩賜公園……………30
上野東照宮……………30
上野の森さくらテラス……………31
上野の森美術館……………31
牛嶋神社……………34
梅の公園……………57
裏原宿・表参道……………20
回向院……………38
江戸屋所蔵刷毛ブラシ展示館(江戸屋)……………16
NHK放送博物館……………6
延命寺……………38
おいしい山形プラザ……………12
青梅市吉川英治記念館……………57
大國魂神社……………56
大橋公園……………38
奥多摩温泉もえぎの湯……………58
奥多摩湖……………58
奥多摩湖いこいの路……………58
奥多摩森林セラピーロード 香りの道・設計トレイル……………58
奥多摩水と緑のふれあい館……………58
お台場海浜公園……………24
小田急百貨店 新宿店(新宿西口ハルク)……………19
お茶の水 おりがみ会館……………10
御茶ノ水ソラシティ……………10
小津資料館(小津和紙)……………16
表参道ヒルズ……………20
お休み処 千住街の駅……………38
恩賜上野動物園……………31

か

科学技術館……………8
風の散歩道……………47
かちどき 橋の資料館……………14
葛飾柴又寅さん記念館……………40
かっぱ橋道具街通り……………32
歌舞伎座ギャラリー……………11
雷門……………26
紙の博物館……………46
亀有香取神社……………40
亀有北口商店街……………40
亀有公園……………40
からくり橋……………16
鳥山川緑道……………44
神田神社(神田明神)……………10
観音寺築地堀……………28
北区飛鳥山博物館……………46
北品川商店街……………41
北品川本通り商店街……………41
北千住マルイ……………37
北の丸公園……………8

北山公園(菖蒲園)……………54
吉祥寺駅周辺商店街……………47
KITTE……………29
キャロットタワー展望ロビー……………44
旧芝離宮恩賜庭園……………26
旧安田庭園……………34
玉堂美術館……………57
清洲橋……………36
清澄庭園……………36
銀座通り(中央通り)……………12
銀座三越……………12
銀座わしたのショップ本店……………12
国史跡玉川上水・国名勝小金井(サクラ)……………54
くにたちアートビエンナーレ野外彫刻作品群……………52
くにたち郷土文化館……………52
国立市古民家……………52
国立ブランコ商店会……………52
GREEN SPRINGS……………64
京王電鉄高尾山口駅……………48
京王百貨店 新宿店……………19
京急新馬場商店街……………42
源覚寺(こんにゃくえんま)……………18
小石川後楽園……………18
小石川後楽園展示室……………18
高ヶ坂石器時代遺跡(八幡平遺跡)……………62
高岩寺(とげめき地蔵)……………45
皇居三の丸尚蔵館……………29
皇居東御苑……………29
高札場……………56
江東区深川江戸資料館……………36
江東区森下文化センター……………36
豪徳寺……………44
小金井公園……………54
国営昭和記念公園……………64
国際基督教大学博物館 湯浅八郎記念館……………60
国文学研究資料館 展示室……………64
国立科学博物館……………31
国立極地研究所 南極・北極科学館……………64
国立公文書館……………8
国立西洋美術館……………31
国立天文台……………60
こち亀記念館……………40
国会議事堂(参議院)……………6
国会前庭(北地区・南地区)……………6
小仏馬町半屋敷展示館……………16
木挽町広場……………12
コレド日本橋……………30
コレド室町……………30

こ

西郷隆盛銅像……………30
狭山公園……………53
三茶しやれなあと……………44
山王稲穂神社……………54
シアター1010……………37
SEEKBASE AKI-OKA MANUFACTURE……………22
JRA競馬博物館……………56
JR青梅駅……………57
十思公園……………16
品川宿交流館……………42
品川宿場通り南会……………42
シネマシティ シネマ・ツウ……………64
不忍池……………31
芝公園……………26
洗足史料館……………46
下御殿橋(トレインミュージアム)……………27
下宅部遺跡(はっけんのもり)……………54
JAXA調布航空宇宙センター展示室……………60
衆議院憲政記念館……………6
松陰神社……………44
松陰神社通り商店街……………44
勝専寺……………38
城山公園・城山さとのいえ……………52
昭和館……………8
昭和天皇記念館……………64
昭和レトロ商品博物館……………57
植物多様性センター……………50
新宿駅西口周辺商業施設……………19
新宿御苑……………19
眞性寺……………46
深大寺……………50

深大寺水車館……………50
深大寺そば(深大寺そば組合)……………50
神代植物公園……………49
深大にぎわいの里 調布卸売センター……………50
新仲見世通り……………26
シンボルプロムナード公園……………24
新丸ビル……………29
人力車……………32
水上バス……………24,26
水生植物園……………50
巢鴨地蔵通り商店街……………45
素盞雄神社……………38
鈴木演芸場……………31
スヌーピーミュージアム……………62
隅田川テラス……………14
すみだ郷土文化資料館……………34
隅田公園……………34
すみだ水族館……………34
相模博物館……………34
石洞美術館……………38
世田谷代官屋敷……………44
芹ヶ谷公園……………62
千住奥の細道プチテラス……………38
全生庵……………28
浅草寺……………26,32
増上寺……………25
染物展示館・虎の檻(濱甲高虎)……………16
SOMPO美術館……………19

た

Daiichi Sankyo くすりミュージアム……………16
大学通り……………51
泰蔵歴史美術館……………62
帝釈天参道……………39
帝釈天廻経寺(柴又帝釈天)……………39
台東区観光ボランティアの会……………28
台東区立したまちミュージアム……………31
台東区立したまちミュージアム付設展示館(旧古田屋酒店)……………28
大丸東京店……………29
TAKAO 599 MUSEUM……………48
高尾山口観光案内所(むささびハウス)……………48
高尾山ケーブルカー……………48
高尾山さる園・野草園……………48
高尾山商店会……………48
高尾山展望台……………48
高尾山トリックアート美術館……………48
高尾山薬王院……………48
高尾森林ふれあい推進センター……………48
高尾ビジターセンター……………48
高橋のらくろ〜ド……………36
高幡山金剛寺(高幡不動尊)……………50
高幡不動参道会……………50
竹下通り……………20
立川防災館……………64
たましん美術館……………64
田安門……………8
千鳥ヶ淵公園……………8
千鳥ヶ淵緑道……………8
CHABARA AKI-OKA MARCHE……………22
千代田区立日比谷図書文化館……………6
築地魚河岸……………14
築地本願寺……………13
月島もんじゃストリート……………14
佃公園……………14
佃まちかど展示館……………14
デックス東京ビーチ……………24
伝法院通り……………26,32
天文・科学情報スペース……………60
東急電鉄世田谷線……………43
東急プラザ表参道「オモカド」……………20
東京交通会館……………12
東京国立博物館……………30
東京スカイツリー®……………34
東京ソラマチ®……………34
東京タワー……………25
東京都 奥多摩ビジターセンター……………58
東京都江戸東京博物館分館 江戸東京たてももの園……………54
東京都ドームシティ アトラクションズ……………18
東京都水道歴史館……………10
東京都庁 展望室……………19
東京都虹の下水道館……………24

東京都美術館……………31
東京都水の科学館……………24
東京復活大聖堂(ニコライ堂)……………10
都電おもいで広場……………46
富岡八幡宮……………36

な

仲見世通り……………26
2k540 AKI-OKA ARTISAN……………21
日本科学未来館……………24
日本銀行貨幣博物館……………30
日本カメラ博物館……………8
日本の酒情報館……………6
日本橋高島屋S.C.本館……………30
日本橋三越本店……………30
人情深川に利益通り……………36
根津神社……………28

は

ハケの道……………52
八国山たいけんの里……………54
八国山緑地……………54
花園神社……………19
羽田空港第3ターミナル……………42
馬場大門のケヤキ並木……………55
東村山ふるさと歴史館……………54
氷川国際ます釣場……………58
日比谷公園……………6
ひろしまブランドショップ TAU……………12
深川東京モダン館……………36
福德神社(芽吹稲荷)……………30
府中市郷土の森観光物産館……………56
府中市郷土の森公園……………56
府中市郷土の森博物館……………56
府中市立ふるさと府中歴史館……………56
文京区立森鷗外記念館……………28
文京ふるさと歴史館……………18
北とびあ(展望ロビー)……………46
星と風のカフェ……………47
品川寺……………42

ま

マーチエキュート神田万世橋……………10,22
町田市民文学館ことばらんど……………62
町田市立国際版画美術館……………62
まちの案内所 町田ツーリストギャラリー……………62
松屋銀座……………12
丸ビル……………29
ミツカ・オルゴール館……………60
三鷹市大沢の里古民家……………60
三鷹市美術ギャラリー……………60
三鷹市星と森と絵本の家……………60
三鷹市山本有三記念館……………47
三井記念美術館……………30
三菱一号館美術館……………29
三菱一号館歴史資料室……………29
三菱倉庫・江戸橋歴史展示ギャラリー……………16
緑水の市民カレッジ などの館舎 東京グリーンアークハウス……………6
三田神社……………34
武蔵野市跡……………56
武蔵野市立吉祥寺美術館……………47
武蔵野市立武蔵野ふるさと歴史館……………60
明治大学博物館……………10

や

野球殿堂博物館……………17
谷中銀座・タヤけだんだん……………28
谷中防災コミュニティセンター……………28
谷中霊園……………28
谷保天満宮……………52
山田洋次ミュージアム……………40
ゆうろーど(亀有銀座商店街振興組合)……………40
湯島天満宮(湯島天神)……………10
横綱町公園……………34
よみせ通り……………28
代々木公園……………20

え

ラクアショップ&レストラン……………18
リリオ商店会……………40
ルミネ新宿……………19
靈巖寺……………36
磯川公園……………18

お

和田倉噴水公園……………29



東京観光バリアフリー情報ガイド

島しょ地域 編

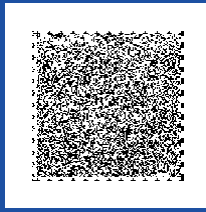


大島

【おおしま】

黒潮に浮かぶ火山島

伊豆大島は都心から120km南の洋上に浮かぶ伊豆諸島最大の島で、島の中央部には標高758mの三原山が望めます。伊豆大島全体が活火山で、その裾野は海底に続きます。また、富士箱根伊豆国立公園に属し、島の約97%が自然公園法によって規制されているため、自然景観と生態系が十分に保護されており、人と大地と自然のつながりを楽しみながら学べる島です。

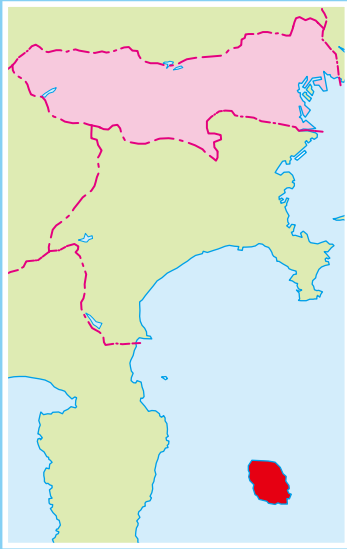


アクセス

大島へのアクセスには海の航路と空の航路があります。船便は、東海汽船高速ジェット船の場合、竹芝客船ターミナルから1時間45分、同大型客船では8時間要します。航空便は、調布飛行場から19人乗りプロペラ機で25分です。竹芝客船ターミナル、調布飛行場、大島の2つの港(岡田港、元町港)客船待合所、大島空港ともバリアフリーです。



島内の移動手段としては、島内バス(路線バス)、タクシー、レンタカー、レンタバイク、レンタサイクルがあります。島内バスはノンステップ・ワンステップバスも運行しています。タクシーは1社のみバリアフリー対応車両があります。他は一般的な車両のみとなります。レンタカーは、数社あり、送迎サービスもあります。



島へのアクセス/島内の交通

●施設名・電話番号	●特徴	●バリア情報・バリアフリー情報
おかたこう(おかたこうせんきやくまちあいじょ) 岡田港(岡田港船客待合所) ☎04992-2-1400	西風が吹いた際にも島影で波が穏やかなため、利用することができます。2階には「ジオステーションおきた港」があり、伊豆大島ジオパークの基本情報や最新情報が入手できます。	出入口や施設内に段差はなく、主要動線に点字ブロックが敷設されています。ジェット船への乗り降りは階段があり、車いす使用者は係員のサポートが必要です(要事前連絡)。
もとまちこう(もともちこうせんきやくまちあいじょ) 元町港(元町港船客待合所) ☎04992-2-1400	大島の西部に位置しています。伊豆の山々から富士山に至る大パノラマと、背後には雄大な三原山を望むことができます。三原山噴火時の避難施設としての機能も備えています。	出入口や施設内に段差はなく、主要動線に点字ブロックが敷設されています。ジェット船への乗り降りは階段があり、車いす使用者は係員のサポートが必要です(要事前連絡)。
とうきょうおおしまかめりあくこう 東京大島かめりあ空港 ☎04992-2-1400 (大島港湾空港管理事務所)	元町と岡田の間にある空の玄関です。ターミナルビルは1階が空港カウンター、2階にレストラン、売店、3階に展望デッキがあります。	出入口や施設内に段差はなく、主要動線に点字ブロックが敷設されています。飛行機への乗降は、係員がサポート(要事前連絡)。
おおしまばす(とうないばす) 大島バス(島内バス) ☎04992-2-1822	主に元町港、岡田港、大島公園を結ぶ「大島公園ライン」と元町から地層断面、波浮港等を結ぶ「波浮港ライン」、元町港・岡田港から三原山頂口を結ぶ「三原山ライン」があります。三原山ラインは運行本数が少ないですが、大島公園ラインと波浮港ラインは1時間に1本程度運行しています。	ノンステップ車両などバリアフリー対応車両もあります。
はなこうつうたくしー 花交通タクシー ☎090-3095-2506	車いす利用の方も車いすのまま、乗車で島内の観光スポットをご案内します。	島内で唯一、バリアフリー対応の車両。利用には事前予約が必要なので、お電話でお問い合わせください。

ちそうだいせつだんめん

① 地層大切断面

所要 30分

伊豆大島の火山噴火史を物語る地層の大切断面。伊豆大島では、平均100～200年に1度、大規模噴火が発生しており、スコリア・火山灰などの火山噴出物が降り積もって縞模様をつくりました。高さ約30メートル・長さ約630メートルにわたって続き、その見た目から「バームクーヘン」とも呼ばれ親しまれています。ゆったりと湾曲していることから褶曲のような見かけですが、もともと起伏に富んだ地形を覆うように平行に降り積もることで、地層が波を打っています。



車道と歩道の間に段差はありますが、歩道は整備されていて車いすで移動することができます。近くにトイレはありません。

☑️☑️☑️☑️☑️☑️


¥☑️☑️ 困散策自由

はぶみなとみはらしだい

② 波浮港見晴台

所要 20分

もともとは、西暦800年代に発生したマグマ水蒸気噴火によって出来た火口湖で、「波浮の池」と呼ばれていました。元禄地震によって引き起こされた大津波が、この波浮の池の火口湖と海の間を削り取りました。この場所にて目を付け、残された巨岩などを開削して波浮港を開港しました。波浮港見晴台から眺めると、港全体を一望することができます。火口湖の地形を活かした港である事がよくわかります。穏やかな波浮港の情緒溢れるその風景はまさに絶景です。



駐車スペースやバス停の前で、段差もなくフラットで景色を楽しむことができます。町営の車いす対応トイレがあります。

☑️☑️☑️☑️☑️☑️


¥☑️☑️ 困散策自由

はぶみなとのまちなみ

③ 波浮港の街並み

所要 30分

波浮港は大島の南東の海岸にある小さな港町です。火口湖の地形を活かした静かな湾は、モーターなどの無かった時代、風を受けての航海において、重要な風待ち港となりました。現在は海の玄関口の役割を元町港などに譲っていますが、昔ながらの風情ある港町の雰囲気色が濃く残っています。



地面が石畳になっていて、車いす使用者の方は振動を感じます。建物の窓が比較的低く設置されているので、車いすに座っていながらでも中の様子を見ることができます。

☑️☑️☑️☑️☑️☑️


¥☑️☑️ 困散策自由

おおしまこうえんどうぶつえん

④ 大島公園動物園

所要 1時間

園内は傾斜が急な場所にあり、噴出した溶岩をそのまま使用するなど自然を生かした展示をしています。カラスバトの繁殖を国内で初めて成功させるなど、希少動物の飼育・繁殖にも力を注いでいます。国内最大級のウォークインバードゲージもあります。一部の薬物野菜は園内にエサとして持ち込むこともできます。



園内では、高低差がありますが、車いすでの移動も可能。園内は、勾配がきつい区間もあります。授乳室もあります。

TEL 04992-2-9111

☑️☑️☑️☑️☑️☑️


¥ 無料 ☑️ 9時から17時 休 無休

なかのはらえんちかいがん

⑤ 仲の原園地海岸

所要 30分

東には三原山外輪山、西に伊豆半島、また天気の良い日には、北西に富士山を眺めることができます。付近にある長根岬は、大噴火で溢れ出た溶岩流が冷えて固まって出来た岬です。溶岩の上で記念撮影することもできます。



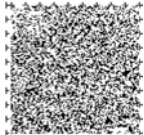
車いす使用者は海岸の手前の歩道から景色を楽しむことができます。身障者用駐車場も2台分あります。

☑️☑️☑️☑️☑️☑️

¥☑️☑️ 困散策自由

周辺の観光スポット

●施設名・電話番号	●特徴	●バリア情報・バリアフリー情報
おしままちのいはくぶつかんばれらめーる 大島町貝の博物館ばれらめーる ☎04992-4-0501	全国でも珍しい貝のみの博物館。世界各地の美しい貝が展示。展示種類数は約2千4百種、展示個体数は約1万点になります。	☑️☑️☑️☑️☑️☑️ 施設の出入口や館内に段差はありません。エレベーターが設置されています。1階に車いす対応トイレがあります。
おしまこうえんつばえん/つばせしりょうかん 大島公園椿園/椿資料館 ☎04992-2-9111 (東京都大島公園事務所)	椿の品種や形状、花の色の違いなどをわかりやすく解説しています。古い地層から出土した椿の葉の化石、民具や工芸品なども展示しています。	☑️☑️☑️☑️☑️☑️ 動物園までは高低差がありますが、斜路で段差がないため車いすでの移動が可能。管理事務所には授乳室もあります。
おしままちきょうどしりょうかん 大島町郷土資料館 ☎04992-2-3870	大島の自然環境や火山活動、風俗祭など約300点が展示。付近には古民家などもあります。	☑️☑️☑️☑️☑️☑️ 出入口にスロープがあり、施設内も段差はありません。車いす対応トイレはありません。
おしままちせいせんびつてんはんばいせつ「うみちば」 大島町水産物展示販売施設「海市場」 ☎04992-2-5557	大島の新鮮な魚介類、特産の「くさや」の干物、天然塩などの加工品を購入することが可能。	☑️☑️☑️☑️☑️☑️ 出入口は段差がありますが、室内通路は車いすでも移動できます。車いす対応トイレはありません。
あいらんどせんたーおじんかおんせん 愛らんどセンター御神火温泉 ☎04992-2-0909	伊豆半島を一望できる天然温泉。ジャグジー・打たせ湯・サウナ等を完備しています。	☑️☑️☑️☑️☑️☑️ 駐車場から出入口、館内には段差がありません。車いす対応トイレがあります。
あかつげ 赤禿 —	約3400年前、火口の周りにマグマが降り積もってきた「スコリア丘」です。酸化した赤さび色を間近に観察することができます。	☑️☑️☑️☑️☑️☑️ 遊歩道には段差はありません。近くにトイレはありません。



みはらやまがいりんざんてんぼうだい
⑥ 三原山外輪山展望台

所要
30分

三原山外輪山展望台は、大島のほぼ中央に位置する三原山の山頂遊歩道(三原山登山)のスタート地点です。三原山の雄姿を真正面に望むことができ、内輪山を流れた溶岩流跡や植生遷移の様子など、多様な自然景観を見ることができます。



🚻 🚰 🚶 🚲 🚶 🚶
駐車場から三原山外輪山展望台の間は、段差はありません。駐車場と展望避難休憩舎に車いす対応トイレがあります。

🚻 🚰 🚶 🚲 🚶 🚶
休 散策自由

みはらやまさんちようゆうほうどう
⑦ 三原山山頂遊歩道

所要
2時間

山頂遊歩道は外輪山から火口原(カルデラ)に降り、ほぼ南東方向まっすぐに中央火口丘に登るコースで、舗装された遊歩道が整備されています。遊歩道を進むとトンネルのような退避壕が数多く設置されており、活火山であることを改めて認識させられます。街灯はありません。悪天候時や暗くなりそうな時は迷わず下山しましょう。



🚻 🚰 🚶 🚲 🚶 🚶
歩道は整備されていますが傾斜が急で、山頂まで片道約2.2kmの道のりです。また、周囲に日射しや風を遮るものはありません。近くにトイレはありません。

🚻 🚰 🚶 🚲 🚶 🚶
休 散策自由

おおしまふるさとたいけんかん
⑧ 大島ふるさと体験館

所要
90分

大島ふるさと体験館では、伊豆大島の椿油しぼりや椿の花びら染め、郷土芸能御神火太鼓などを体験することができます(要予約)。



TEL 04992-2-3991

🚻 🚰 🚶 🚲 🚶 🚶
施設内は段差がなく、通路幅も確保されています。車いす対応トイレがあります。

🚻 🚰 🚶 🚲 🚶 🚶
休 体験は3,300円より(※2名様以上、変動あり) 休 体験時間帯のみ営業 休 不定休

つばきはなが一でん
⑨ 椿花ガーデン

所要
30分

椿花ガーデンでは、四季の移り変わりとともに変わる花々や風景の変化を体感していただけるように、島のゆったりとした時の流れを楽しんでいただく施設造りをしています。椿花ガーデン椿園は2016年に国際優秀つばき園に認定されました。



TEL 04992-2-2543

🚻 🚰 🚶 🚲 🚶 🚶
敷地は広く、アップダウンがたくさんあります。移動経路の路面は整備されています。車いす対応トイレがあります。

🚻 🚰 🚶 🚲 🚶 🚶
休 大人(中学生以上)950円 子供(4才以上)500円 休 9時から15時(シーズン: 9:00~16:30) 休 水曜、木曜(シーズン中は休園日なし)

ぶらっとはうす
⑩ ぶらっとハウス

所要
30分

開放感のあるのどかな風景が広がる場所に農産物直売所「ぶらっとハウス」があります。伊豆大島の新鮮な野菜や花卉類、牛乳・バターなど地域の生産者の農産物を販売しています。季節ごとに地元食材を活かし、アイスクリームなどに加工し提供しています。



TEL 04992-2-9233

🚻 🚰 🚶 🚲 🚶 🚶
施設の入口や館内に段差はなく、車いす利用者も問題なく買い物することができます。車いす対応トイレがあります。

🚻 🚰 🚶 🚲 🚶 🚶
休 9時から16時 休 無休

飲食施設/宿泊施設

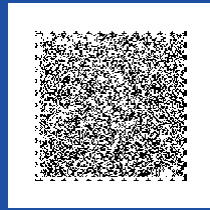
●施設名・電話番号	●特徴	●バリア情報・バリアフリー情報
おおぜきすし 大関寿司 ☎04992-4-0372	島の南端、波浮港側にある寿司屋。刺身を唐辛子醤油に漬け込んだべっこう寿司が有名。	🚻 🚰 🚶 🚲 🚶 🚶 入口にスロープが整備されているので車いす利用者も利用しやすいお店です。
ざこやきよまる 雑魚や紀洋丸 ☎04992-2-1414	島定食やべっこうなど大島の郷土料理からミックスフライなどメニューが豊富なお店。	🚻 🚰 🚶 🚲 🚶 🚶 店内は広くテーブル席もあります。入口に段差がありますが、車いす利用者は簡易スロープで中に入ることができます。
めいだい うたのちゃや 名代 歌乃茶屋 ☎04992-2-2241	三原外輪山山頂口にある郷土料理の食堂。店先ではお土産や様々な郷土品なども販売。海や元町も眺められ、ロケーションも抜群です。	🚻 🚰 🚶 🚲 🚶 🚶 入口に多少の段差があるので、車いすの方の入店には介助が必要ですが、店内に段差はありません。車いすの方には近くにある都の公衆トイレを案内しています。
きささかばなべきち 喫茶酒場なべきち ☎04992-7-5318	大島の郷土料理べっこう丼がイチオシ。元町港から徒歩1分のところにあるピンクが目印のお店です。	🚻 🚰 🚶 🚲 🚶 🚶 入り口はスロープになっており、扉は全て引き戸なので車いすの方も安心してご利用可能です。
おおしまおんせんほてる 大島温泉ホテル ☎04992-2-1673	露天風呂や山側の客室から三原山内輪山や溶岩流眺めることができます。大浴場だけでなく客室でも温泉が楽しめます(※風呂なしの部屋もあり)。	🚻 🚰 🚶 🚲 🚶 🚶 洋室・バリアフリー対応した客室が6部屋(うち1部屋は車いすの方にも対応可能)あります。通路には段差解消機を設置しています。
ほてるしらいわ ホテル白岩 ☎04992-2-2571	大島の中心・元町に位置し、島内観光には好都合。島の恵みが味わえるヘルシー料理もいただけます。大浴場や露天風呂は、少し塩辛い温泉です。	🚻 🚰 🚶 🚲 🚶 🚶 出入口に段差があります。食事をする大広間にいくまで2段の段差があります。ホテル内でお土産も購入できます。
ぱりあふりーべんしょんすばる バリアフリーペンションすばる ☎04992-2-1142	建物は平屋でエントランスまでスロープが設置されています(※素泊まりのみ)。	🚻 🚰 🚶 🚲 🚶 🚶 ペンション内は、電動車いすが通れる幅の廊下で安心して移動することができます。盲導犬・介助犬は同室に宿泊できます。
ほてる かいらに Hotel KAILANI ☎04992-4-0881	ハワイの「アロハ」と日本のおもてなしの素晴らしさを融合させた快適な滞在を提供しています。レストランでは地元の新鮮な旬の食材を使いつつハワイの味を取り入れた料理が提供されます。	🚻 🚰 🚶 🚲 🚶 🚶 様々なゲストに対応できる広々とした客室が18室、バリアフリー対応の部屋はマカイ棟1階に4室あります。

② 新島・式根島

【にいじま・しきねじま】

白浜をもつ新島、平坦な式根島

都心から南へおよそ160kmの伊豆諸島では北部エリアにあたります。新島と式根島はかつて地続きだったと言われてますが、江戸時代の元禄大地震(1703年)の大津波によって分離されました。連絡船で約15分という近さ行き来することができ、景色も楽しみ方も異なるところが魅力の一つです。

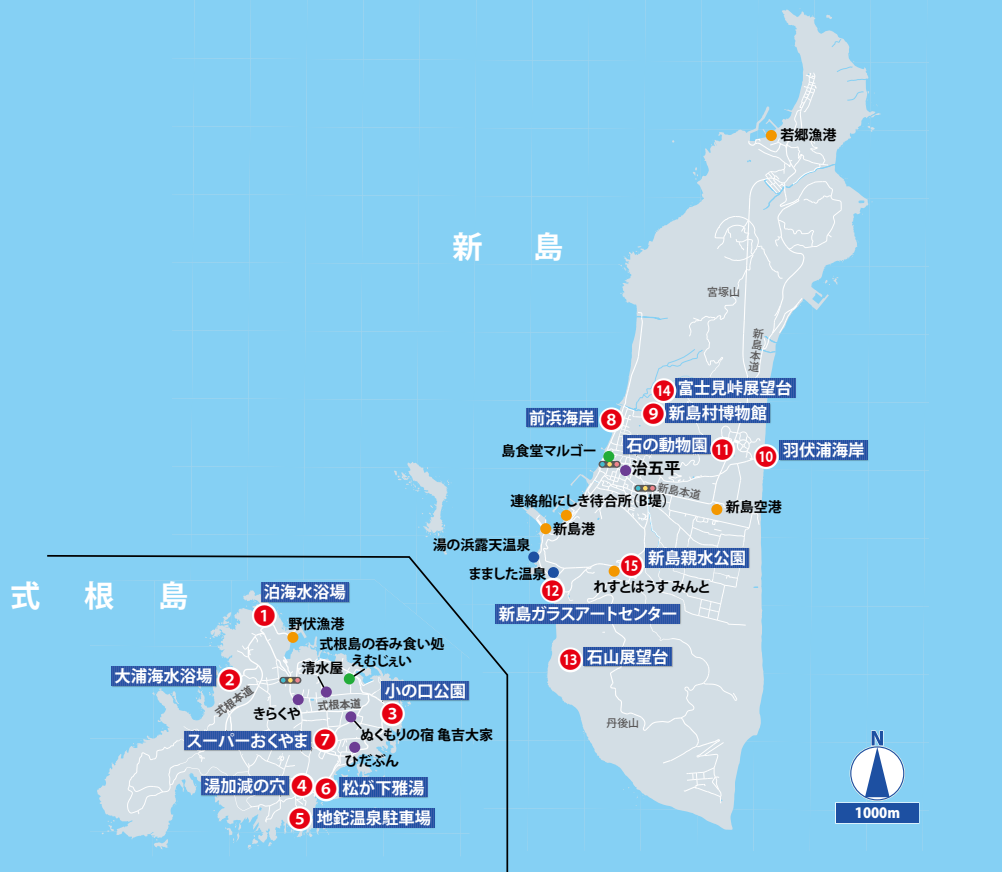
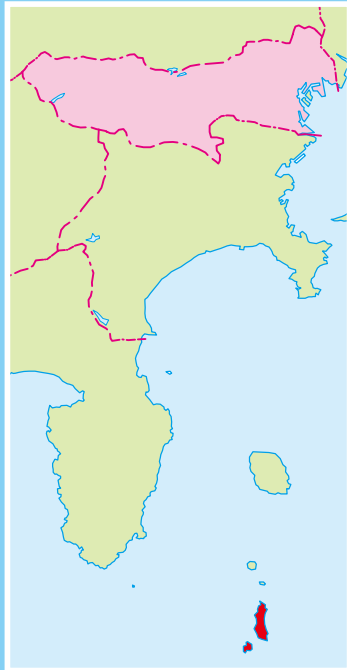


アクセス

新島へのアクセスには海の航路と空の航路があります。船便は、竹芝客船ターミナルから高速ジェット船の場合、2時間20分で新島港または若郷漁港に到着、大型客船では8時間30分で新島港に到着します。航空便は、調布飛行場からプロペラ機で40分で新島空港に到着します。式根島へのアクセスは海の航路のみになります。高速ジェット船の場合、竹芝客船ターミナルから2時間20分、大型客船では9時間で野伏漁港(野伏漁港船客待合所)に到着します。新島と式根島間は、連絡船にしきにより約15分で移動できます。

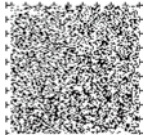


島内の移動手段としては、無料巡回バス(路線バス)、タクシー、レンタカー、レンタバイク、レンタサイクルがあります。無料巡回バスは1日3便運行しています。タクシー会社は2社(1社は季節営業)ありますが、いずれもバリアフリー対応車両を保有していません。レンタカーは、数社あり、送迎サービスもあります。



島へのアクセス/島内の交通

●施設名・電話番号	●特徴	●バリア情報・バリアフリー情報
のびしぎょう (のびしぎょうせんきゃくまちあいじよ) 野伏漁港 (野伏漁港船客待合所) ☎04992-7-0357 (東海汽船株式会社)	式根島の玄関港となるのが野伏漁港です。東海汽船の「さるびあ丸」、ジェット船、下田港発の神新汽船「フェリーあぜりあ」のほか、新島とを結ぶ村営の連絡船「にしき」も発着します。	出入口は2階ですが、屋外からスロープで入ることができます。ジェット船への乗り降りは階段があり、車いす使用者は係員のサポートが必要です(要事前連絡)。
にいじまこう れんらくせん(にしき)はっちやくじよ (びーていぎょきょうえん) 新島港 連絡船「にしき」発着所 (B堤漁協前) ☎04992-7-0825 (新島村連絡船にしき事務所)	新島と式根島間は連絡船「にしき」により約15分で移動することができます。新島の発着場所は新島港ですが、連絡船「にしき」発着所(B堤漁協前)になります。また、屋内の待機場所はありません。	連絡船「にしき」への乗り降りはスロープがあり、バリアフリー対応ができています。事前に連絡を入れておいた方がスムーズに乗り降りすることができます。
にいじまこう (にいじまこうせんきゃくまちあいじよ) 新島港 (新島港船客待合所) ☎04992-5-1267 ☎04992-5-0187 (東海汽船株式会社)	新島に2つある港のひとつ、新島のメインの港です。1階に東海汽船の窓口、新島村観光案内所、お土産屋などがあり、2階には展望デッキもあります。	出入口や施設内に段差はなく、主要動線に点字ブロックが敷設されています。乗降は、係員がサポート(要事前連絡)。
わかごうぎょう 若郷漁港 ☎04992-5-1267 ☎04992-5-0187 (東海汽船株式会社)	若郷渡浮根港は、ジェット船の臨時発着港として使われています。屋内の待機場所はありません。渡浮根港発着時は、渡浮根港⇄新島港間の臨時無料バスがあります。	ジェット船への乗り降りは階段があり、車いす使用者は係員のサポートが必要です(要事前連絡)。車いす対応トイレはありません。
にいじまこう (にいじまこうたーみなる) 新島空港 (新島空港ターミナル) ☎04992-5-1267 ☎04992-5-0180 (新中央航空株式会社)	新島空港はひょうたん型をした島のほぼ中央東側に西部に位置する島と本土を結ぶ空の玄関になります。1階に航空会社のカウンターと飲食店・物販店、2階に展望デッキがあります。	出入口や施設内に段差はありません。飛行機への乗降は、係員がサポート(要事前連絡)。
ふじいれんたかーさーびす フジレンタカーサービス(式根島) ☎04992-7-0337	坂道の多い式根島。お客様に満足していただくため、ツアープランに合わせて様々なサービスをご用意しております。	車いすの方がいるツアーでは、1BOXカーをお勧めしています。1BOXカーは15台ほどあります。
なかだれんたかー ナカダレンタカー(新島) ☎090-4930-3387	島内で唯一、8人乗り車両の貸し出しを行っています。大型連休などは予約が多いので、ご旅行が決まりましたらお早めにご連絡を。	車いすの方は、1BOXカーを利用されることが多いです。1BOXカーは10台以上そろえています。



島しよエリア
新島・式根島
白浜をもつ新島、平坦な式根島

歴史・文化

ショッピング

自然

とまりかいすいよくじょう

① 泊海水浴場

所要 30分

島随一の海水浴スポットです。深く静かな入り江は遠浅で波が立ちにくく穏やか、抜群の透明度は式根島の魅力のひとつ。海岸の白い砂が海の青を引き立てています。ぐるっと岩に囲まれた入り江が特徴。2023年日本の海水浴場きれいいランキングで1位に選ばれています。



駐車スペースから展望スペースまでの路面は砂地で、若干勾配や段差があります。車いす対応トイレがあります。

☑️ 休 散策自由

おおうらかいすいよくじょう

② 大浦海水浴場

所要 30分

砂浜と岩場の海岸なので、海水浴と磯遊びをどちらも楽しむことができます。海水浴場の一部分から海底温泉が湧いている珍しいスポットです。パーベキュー施設が隣接していて、島のアウトドアのレジャーを存分に楽しむことができます。夕暮れには島一番の夕日が観られます。



車いす対応トイレはありません。

☑️ 休 散策自由

このくちこうえん

③ 小の口公園

所要 30分

式根島の東海岸にあり、芝生や花壇、子供向けの遊具が整備され、新島産のコーガ石で作られたクジラの親子のオブジェが印象的な公園。公園からは新島の白い断崖と無人島の早島を望むことができ、街灯が少ないため、夜は星空スポットとして天然のプラネタリアムを楽しめます。



三宅島も眺望できる見晴らしが良好なフラットな公園です。車いす対応トイレはありません。

☑️ 休 散策自由

ゆかげんのあな

④ 湯加減の穴

所要 10分

壁に空いている四角い穴。ここは地中で源泉とつながっており、中から温かい水蒸気が出ているので手を入れると暖かいです。時刻によって湯温が変化するので本当に湯加減が分かるかどうかは疑問です。



道路から穴に手を入れることができます。近くにトイレはありません。

☑️ 休 散策自由

じなたおんせん ちゅうしゃじょう

⑤ 地鉦温泉 駐車場

所要 20分

地鉦温泉は鉦で割ったような地形の絶景温泉。泉質は硫化鉄線で神経痛や冷え症に効果があるため、別名「内科の湯」と呼ばれています。野口冬人氏が選定した露天風呂番付では東の張出横綱に番付けされています。駐車場からは、地鉦温泉や絶景を楽しむことができます。



駐車場から景色は望めますが、温泉に行くには急な階段はありません。車いす対応トイレはありません。

☑️ 無料 ☑️ 休 散策自由

まつがしたみやびゆ

⑥ 松が下雅湯

所要 30分

泉質は地鉦温泉とおなじ硫化鉄泉の天然温泉です。潮の満ち引きに関係なく、いつでも快適な入浴が可能。洞窟を抜けるとすぐに更衣室があります。水着がなくても足湯が楽しめるのでオススメ。夜は明かりが灯り、とても風情があります。



路面が凹凸な石畳で狭いところもあるので、注意が必要です。また、温泉は段差があります。

☑️ 無料 ☑️ 通年 ☑️ 休 なし

すーぱー おくやま

⑦ スーパー おくやま

所要 30分

創業大正9年(1920)の古くから親しまれている老舗店です。お土産から、お弁当・お惣菜・食品・生活雑貨・酒類など、生活必需品をたくさん取り扱っています。お弁当は島のり弁当、漬け丼が人気で予約注文もできます。



TEL 04992-7-0211

出入口の幅が85cm以上あります。レジカウンターは車いす利用者も利用しやすい高さです。

☑️ 無料 ☑️ 8時30分から19時(夏期20時) ☑️ 休 月曜(夏期無休)

周辺の観光スポット

●施設名・電話番号

ゆのはまろてんおんせん
湯の浜露天温泉(新島)

●特徴

古代ギリシャをモチーフにした建物が目印。大小6つの露天温泉があり、夜間も入浴できるので満天の星空の下、ゆっくりと湯を楽しむことも可能。入浴は水着着用です。

●バリア情報・バリアフリー情報

路面が砂利敷きや凹凸のある石畳、段差があるため車いすでの移動は難しいです。車いす対応トイレはありません。

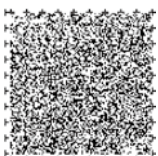
まましたおんせん

まました温泉(新島)


☎04992-5-0830

小高い丘にある温泉施設。露天風呂からは太平洋が一望できます。手前に鳥ヶ島、海をまたいで式根島、神津島が望める絶景露天風呂です。

出入口から段差があります。温泉施設へは階段のみのため、車いすでの移動は難しいです。車いす対応トイレはありません。



まえはまかいがん
⑧ 前浜海岸 所要 **30分**




新島最大の集落・本村の前に広がる浜。利便性が高く、環境がよいことから環境省の日本の水浴場88選にも選定されました。比較的波も穏やかです。

斜路等の整備がされているので浜辺のそばまで車いすで行くことができます。

¥ 散策自由

にいじまむらほくぶつかん
⑨ 新島村博物館 所要 **1時間**




新島産のコーガ石(抗火石)を使用した、ピラミッドのような外見の博物館です。村民から寄贈された古文書、書画、民具などが展示されています。博物館の目玉、江戸時代の新島様式の漁船と、茅葺屋根の小屋の複製は、必見です。

TEL 04992-5-7070

全ての通路で車いすでの移動が可能です。2階展示室には階段昇降機を利用することができます。必要時に博物館スタッフにお申し出ください。

¥ 大人300円、児童・生徒150円(団体割引あり) 9時から17時(入館は16時30分まで) 休月曜

はぶしうらかいがん
⑩ 羽伏浦海岸 所要 **30分**




新島の代名詞の海岸です。新島観光のパンフレットなどにもよく写真が掲載されています。メインゲートをくぐると、6.5kmにも及ぶ白い砂浜が広がっています。この白砂は、火山島・新島特産のコーガ石(抗火石)などが粉になったものです。

駐車場からは段差等がなく、車いすで移動することができます。道路の向かい側に車いす対応トイレがあります。

¥ 散策自由

いしのどうぶつえん
⑪ 石の動物園 所要 **30分**




石で出来た少し変わった動物園です。新島の貴重な資源「コーガ石」をつかい、象やライオン、お猿さんなど可愛い彫刻が30体以上並んでいます。

建物裏側から入園できます。路面に凹凸があるので注意が必要です。車いす対応トイレがあります。

¥ 散策自由

にいじまがらすあーとせんたー
⑫ 新島ガラスアートセンター 所要 **30分**




新島の貴重な石材「コーガ石」を原料にしたガラス製品を制作しています。新島ガラスのガラスに模様を彫る体験教室もあります(要予約)。独特の色合いを持つガラス作品はお土産にも最適です。

TEL 04992-5-1540

出入口は狭く段差がありますが、簡易スロープがあります。車いす対応トイレはありません。

¥ 無料(体験教室は有料) 10時から16時30分(休休:12時から13時) 休火曜

いしやまてんぼうだい
⑬ 石山展望台 所要 **30分**




コーガ石でできたモヤイ像があります。開放感抜群の展望台からは、真っ青な海に浮かぶ島々が眺望できます。間々下海岸をはじめ、地内島や伊豆半島、さらに式根島とその向こうに神津島が望めます。遠くには富士山が見えることも。

段差等がなく車いすでも移動可能な通路があります。近くにトイレはありません。

¥ 散策自由

ふじみとげてんぼうだい
⑭ 富士見峠展望台 所要 **30分**




尾根に位置しており、コーガ石を積んだピラミッドが築かれています。地内島、式根島、神津島を眺める絶景スポットで、晴れていれば富士山も見えます。

駐車スペースと展望台が同じ高さなのでアクセスしやすいです。近くにトイレはありません。

¥ 散策自由

にいじましんすいこうえん
⑮ 新島親水公園 所要 **30分**



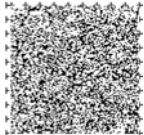
水と石がテーマの親水公園です。コーガ石を使用したアーチ状のオブジェがあり、その手前の岩山から水が流れるようになっています。園内にはカフェもあります。涼しげかつ雰囲気のある空間なのが魅力的です。

駐車場と公園は緩やかな勾配がありますが、段差はなくアクセスしやすいです。車いす対応トイレがあります。

¥ 散策自由

飲食施設/宿泊施設

●施設名・電話番号	●特徴	●バリア情報・バリアフリー情報
しきねじまのみくいごころ えむじえい 式根島の呑み食い処 えむじえい(式根島) ☎04992-7-5125	2023年6月にOPENした定食を中心とした呑み食い処。広々とした店内でゆったりとした時間を過ごせます。メニューも豊富です。	出入口に段差がありますが、店内の通路はフラットで、車いすのままテーブルへの着席が可能です。
しましよくどうまるごー 島食堂マルゴー(新島) ☎04992-7-5180	2023年に新しくOPENした島食堂。海産物、農作物等、できるかぎり島の食材を使用したメニューを提供しています。	テーブルもバリアフリー対応になっており車いすのまま着席が可能です。
にいじましんすいこうえん れすとはうす 新島親水公園れすとハウス(新島) ☎04992-5-1772	コーガ石のオブジェがトレードマークのレストハウス。公園の緑や噴水を眺めながら、のんびりとランチやカフェを楽しめます。	入口に5cmほどの段差があつて介助が必要ですが、店内はフラットです。車いすの方は公園内の専用トイレを案内しています。
しみずや 清水屋(式根島) ☎04992-7-0040	島の食材をふんだんに使った料理と、のんびりと過ごせる空間がある宿泊施設。便の時間に合わせて港までの送迎にも対応。	室内にトイレ、シャワー室を完備したバリアフリールームがあります。
きらくや きらくや(式根島) ☎04992-7-0556	島の中心地に位置する宿泊施設。どこの観光スポットにもアクセスが良く、レンタカー・レンタサイクル等も近い。港までの送迎付き。	バリアフリー対応の洋室あり。入口もスロープになっています。
げすとはうすひだぶん ゲストハウスひだぶん(式根島) ☎04992-7-0072	温泉まで徒歩5分、石白川海岸まで徒歩1分で、アクセス便利な宿泊施設です。長期滞在の方のご利用もおすすめ。	1Fフロアとツインベッドルームは完全バリアフリー対応。
ぬくもりのやどかめよしおおや ぬくもりの宿 亀吉大家(式根島) ☎04992-7-0520	プライベート空間と共用スペースを兼ねそろえた素泊まり専用の宿泊施設。船の着発時刻に合わせて港への送迎も。	バリアフリー対応ルームあり。1階は全てバリアフリー仕様。
じごへい 治五平(新島) ☎04992-5-1797	車いすの方に特化した部屋が2部屋ある宿泊施設です。簡易スロープがある入り口や、のびのび使えるお食事処もあります。	バリアフリー対応ルームあり。

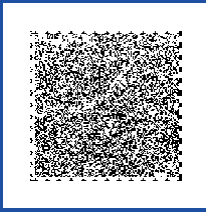


13 神津島

[こうづしま]

海と空を楽しむ島

都心から南へ約180kmに位置する神津島は、「星空保護区[®]」の認定とともに「ダークスカイ・アイランド」と呼ばれています。島のシンボルであり神話の地でもある天上山。白砂の海岸とコバルトブルーの海。天然のプラネタリウムのような空。山、海、空と、季節や時刻ごとに美しく豊かな自然を体感できます。新鮮な金目鯛などのお魚を、明日葉などの地野菜とともに味わうことができます。



アクセス

神津島へのアクセスには空の航路と海の航路があります。船便は東京港から高速ジェット船で3時間45分、大型客船では約12時間で、神津島港または三浦漁港に到着します。航空便は、調布飛行場からプロペラ機で約45分で神津島空港に到着します。船便、航空便とも、季節や天候等により運行日、運行状況が変動するので、公式サイト等で事前にご確認ください。また、車いすでの乗船・搭乗の場合、予約時に申し出が必要です。



島内の移動手段としては、村営バス(路線バス)、タクシー、レンタカーがあります。村営バスは主要な観光スポットや港を結んでいますが、季節により運行本数が変動します。また、利用にあたっては、村役場のサイトなどでご確認ください。タクシー2社のうち、1社が車いすを積める車両を保有しています。レンタカーは2軒ありますが、島内の道路事情に応じ、軽自動車が主となっています。



島へのアクセス/島内の交通

●施設名・電話番号

こうづしまこう (こうづしまこうせんきゃくまちあいじよ まっちゃんれセンター)
神津島港(神津島港船客待合所 まっちゃんれセンター)
 ☎04992-8-1311 (神津島港湾空港管理事務所)
 ☎04992-8-1111 (東海汽船神津島営業所)

みうらぎょこう (みうらぎょこうせんきゃくまちあいじよ)
三浦漁港(三浦漁港船客待合所)
 ☎04992-8-1311 (神津島港湾空港管理事務所)
 ☎04992-8-1111 (東海汽船神津島営業所)

こうづしまこうこう
神津島空港
 ☎04992-8-1311 (神津島港湾空港管理事務所)
 ☎04992-8-1116 (新中央航空株式会社)

としまたくしー
都島タクシー
 ☎04992-8-0147

●特徴

島に2か所ある入出港地のうち、集落の近くにあるのが神津島港です。待合所の1階には神津島観光協会の窓口があります。2階はミニビジターセンターとして観光情報等の掲示、展望デッキがあります。

神津島に2か所ある入出港地のうち、島の東側の多幸湾にある港です。客船が神津島港から出航する日は入館できません。

島の南端に位置する空の玄関です。定員19人のプロペラ旅客機が調布飛行場との間を1日2~3往復運航しています。ターミナルビルは2階建てで、2階には展望デッキがあります。

大型車両(7人乗りノアハイブリッド)と、小型車両(5人乗りソリオハイブリッド)の2台を所有し、目的や要望に応じて対応してくれます。

●バリア情報・バリアフリー情報

出入口や施設内に段差はなく、主要動線に点字ブロックが敷設されています。2Fへはエレベーターがあります。船への乗降には階段があり、車いす使用者は係員のサポートが必要です(要事前連絡)。

施設出入口にはスロープがあり、段差なく入館できます。船への乗降には階段があり、車いす使用者は係員のサポートが必要です(要事前連絡)。

駐車場からターミナルビル、到着・出発ロビーのある1階、搭乗エリアまで、ほぼ段差なく移動できます。飛乗降タラップは階段のため、車いす使用者はスタッフのサポートが必要です(要事前連絡)。車いす対応トイレ、授乳室があります。

利用人数や車いすのタイプなどを事前に問合せ・相談のうえ、予約してください。

1 神津島村郷土資料館 **所要 1時間**

神津島の歴史や民俗に関する資料や文化財を保存継承する史料館です。古代から現代までの島の自然、民俗、歴史について、建物やパネル、映像やジオラマなど、さまざまな方法で展示されています。

館内にはエレベーターがあり、駐車場から2階まで車いすで移動できます。点字ブロックが設置されている場所もあります。車いす対応トイレがあります。

☎ 04992-8-0947

☎ 9時から16時 休 月曜(祝日の場合は翌日)、8月・9月年末年始は無休



2 前浜海岸/水配り像 **所要 30分**

美しい白砂が約800m続いている前原海岸。海水浴や磯遊びなどのほか、散歩や海ピクニック、夕日鑑賞を楽しめます。「水配り像」は、伊豆諸島創造の神話を表したモニュメントです。

☎ 04992-8-0311 (大島支庁神津島出張所) 休 散策自由



3 赤崎遊歩道 **所要 1時間**

島で一番の人気スポット。ゴツゴツと切り立った急峻な岩場に、全長約500mの木造遊歩道が設置されています。ゆるやかなカーブ、勾配の遊歩道では、潮風や波の音が心地よく感じられます。

☎ 04992-8-0011 (神津島村産業観光課) 休 散策自由



4 長浜海岸 **所要 20分**

色とりどりの小石があるので、五色浜とも呼ばれています。長浜海岸は阿波命神社の社域で、石を持ち帰ると罰があたると伝えられています。

☎ 04992-8-0311 (大島支庁神津島出張所) 休 散策自由



5 沢尻海岸 **所要 30分**

小ぢんまりとした沢尻湾にある弧を描く白浜が美しいビーチ。入り江の奥にあるため、波も穏やかです。駐車場から沢尻湾に沿って神津島港方面に200mほどのところに、地元中学校の生徒が制作した撮影フレームがあります。カメラスタンドもあるので、沢尻湾を背景に記念のショットをどうぞ。

☎ 04992-8-0311 (大島支庁神津島出張所) 休 散策自由



6 ありま展望台 **所要 1時間**

前浜と天上山が眺望できる絶景スポットは、星空観察の場としても人気です。展望台に至る途中にある「ジュリアの十字架」は、16世紀に小西行長に連れてこられた「おたあジュリア」が島の人々に尽くし、終焉の地となったことを偲び建てられたものです。高さ10mほどの白い十字架は、青空にも、夜空にも映えます。

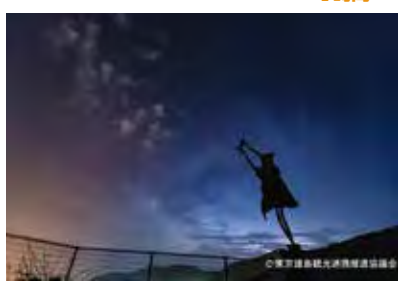
☎ 04992-8-0011 (神津島村産業観光課) 休 散策自由



7 よたね広場 **所要 1時間**

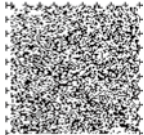
星空保護区®に認定されている神津島の中でも人気の星空観賞スポット。遮るものがない立地と、暗い夜空を維持するための取組みもあって、全天の星空を楽しめます。星空観賞会も、夜に開催されています(要事前予約)。

☎ 04992-8-0321 (星空観賞会の問合せ、神津島観光協会) 休 散策自由



周辺の観光スポット

●施設名・電話番号	●特徴	●バリア情報・バリアフリー情報
こうづしまおんせんほようせんたー 神津島温泉保養センター ☎04992-8-1376	村営の温泉保養センター。島民も日常的に利用するほか、観光客にも海水浴や登山の後に利用されています。男女別大浴場のほか、自然の岩場を利用した露天風呂もあります。	玄関にはスロープ、2階へは昇降機が設置されています。車いす利用者が露天風呂へ行く場合は、別の出入口を案内されます。車いす対応トイレがあります。
やまのかみ れいふうくつ 山の神 冷風穴 -	天上山の黒島登山口に向かう途中、冷たい風が吹き上がってくる場所があります。手を差し込むと冷えた空気を感ずることが出来ます。	冷風穴の脇に展望台が設置されていますが、木製の展望台へは階段のみとなっています。近くにトイレはありません。
あわのみことじんじや 阿波命神社 ☎04992-8-1222 (神津島村教育委員会)	延喜式に記された古社で、三島大社の本后をまつると伝えられています。古代神社の立地を伝える貴重な遺跡です。	駐車場からの参道は石畳で、境内には石段もあります。長浜海岸駐車場脇の公衆トイレは車いす対応トイレです。
とうこうじ 瀧壽寺 ☎04992-8-0025	浄土宗の寺院で島内唯一のお寺。寛永16年(1639)に伊豆下田海善寺の別院として創建。島内のほとんどの家が檀家だそうです。	本堂は山門から5段の石段を降りたところにあります。公衆トイレはありませんが、車いす対応トイレはありません。
るにんぼち 流人墓地 ☎04992-8-1222 (神津島村教育委員会)	江戸期以降に流刑地と定められた神津島。この流人墓地には、主に政治犯や宗教犯とされた流刑人が眠っています。	墓地へは前面道路から5段の石段を昇ります。トイレはありません。
まるしまみやげてん 丸島みやげ店 ☎04992-8-0302	ログハウスの中は、海関連の商品のほか、神津島の特産品や農産加工品、オリジナルグッズなど、多種多彩な商品がぎっしり。	出入口に2cm程度の段差あり。通路はやや狭いですが、車いす利用者も買い物を楽しめます。トイレはありません。



みうらわんでんぼうだい
⑧ 三浦湾展望台

所要
10分

島の南東部に位置し、眼下に三浦湾を一望し、東に三宅島や御蔵島を望める展望台です。天気の良い日は水平線の彼方に八丈島を望むこともできます。



展望スペースは、道路沿いの駐車場と一体となっています。近くにトイレはありません。

TEL 04992-8-0011 (神津島村産業観光課)

¥ 散策自由

たごうまるしま
⑨ 多幸丸島

所要
30分

白い砂浜が美しい多幸湾、三浦漁港棧橋の南側に浮かぶ小さな島が丸島です。昔は弁天様がまつられていたという丸島には、潮が引くと歩いて渡ることができます。「多幸湾の白浜、浮かぶ丸島、そこからのぞむ天上山」は、島民にとってふるさとの象徴。棧橋や東屋からでもその風景を堪能できます。



舗装されたスロープを使い、車いす使用者でも砂浜に降りることができます。車いす対応トイレがあります。

TEL 04992-8-0011 (神津島村産業観光課)

¥ 散策自由

たごうゆうすい
⑩ 多幸湧水

所要
10分

伊豆諸島創造と水配りの神話がある神津島は、地下水や湧き水など水に恵まれています。多幸湧水は、多幸湾に面した岩肌から流れ落ち、島民も日常的に利用しています。「東京名湧水57選」に選ばれているこの水は、口あたりがなめらか。水筒を持って出かけましょう。



施設のすぐ側まで車で行くことができ、水場までは舗装されていてフラットです。施設のすぐ近くにはトイレはありません。

TEL 04992-8-0011 (神津島村産業観光課)

¥ 散策自由

飲食施設／宿泊施設

●施設名・電話番号

こうづしま りゅうくう
神津島 龍宮

☎090-3012-3352

●特徴

神津島名物の活きのいい魚料理を提供するお店です。お昼は地魚の煮付けや刺身の定食、夜は地魚料理やおつまみのほか、郷土料理の島寿司や岩海苔の醤油飯などを味わえます。店主ひとりで切り盛りしているので、事前予約がおすすめです。

●バリア情報・バリアフリー情報



店舗前面の駐車場から入口に2段の段差がありますが、店内床面はトイレの出入口も含めフラットです。

れすとらん さぶさき
れすとらん 鯖崎

☎04992-8-1211

水揚げされたばかりの魚や島でしか味わえない地海苔、明日葉などの島野菜を使った島産海鮮丼や島天丼のほか、定食メニューも豊富。カレーや焼うどんなどの軽食のほか、ところ天やくさやなど島料理もあり、海を眺めながら島の味覚を楽しめます。



神津島温泉保養センターの玄関と同じフロアにあり、車いすで利用可能なトイレも含め、床はすべてフラットです。

さわやこるどんぶるー
さわやコルドンブルー

☎090-3992-5241

京都で28年営業していたフレンチレストランでしたが、縁あって平成28年に神津島の休業旅館に移転しました。地魚、地野菜をふんだんに使い、ソテーや燻製、サラダ、スープなどでより美味しくいただけます。



島独特の和風建築のため、玄関に大きな段差がありますが、テーブル椅子は可動のため、車いすのままでも着席が可能です。

しんぱち

新八

☎04992-8-0429

島では数少ない1階に客室のある宿。食事は島名産の魚に加え、庭で育てている明日葉などの野菜を使った郷土料理が並びます。客室はすべて和室ですが、リクエストに応じて別館1階の部屋にベッドを入れることもできます(要事前連絡)。



島の家屋の特徴で玄関には高い上がりかまちがあるので、車いす利用者の出入りには介助が必要です。

あんかー

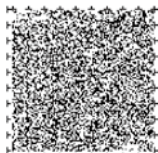
Anchor

☎080-2576-7426

空き家を改修して2023年にオープンした2階建て一棟貸しの宿です。集落の上、小学校の奥にあるゆったりとした静かでプライベートな空間です。1階の寝室は布団が基本ですが、予約時に申し出ればベッドの準備が可能です(要事前連絡)。食事の提供はないので、島内の飲食店を利用するか、食材を調達してキッチンで料理することも可能です。



駐車スペースからは通路(狭いところで82cm)を通り、敷地の入口に16cmの段差があります。

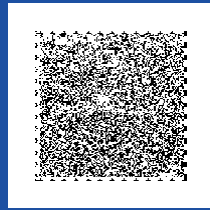


i-4 三宅島

[みやげじま]

地球の鼓動を感じる火山島

都心から約180kmほど南に位置する三宅島は、富士火山帯に含まれる活火山で、近年では2000年の雄山山頂噴火、それ以前では1983年阿古地区の噴火、1962年坪田地区の噴火と約20年周期で噴火を繰り返しています。島内のいたるところで見ることのできる雄大な火山島景観は、まるで天然の火山博物館のようです。地球の鼓動を全身で感じてみてください。

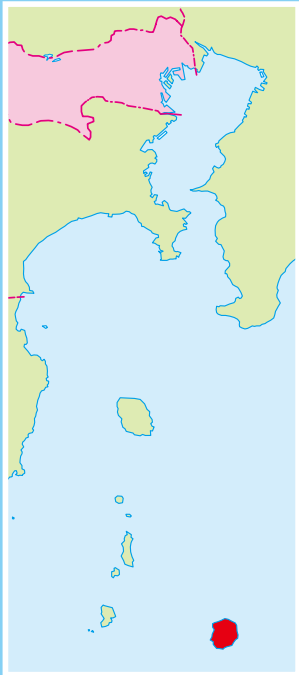


アクセス

三宅島へのアクセスには空の航路と海の航路があります。船便は大型客船で東京港から6時間30分。阿古漁港、三池港、または伊ヶ谷漁港に到着します。航空便は、調布飛行場から19人乗りプロペラ機で約50分です。



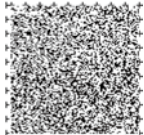
島内の移動手段としては、村営バス(路線バス)、タクシー、レンタカー、レンタバイク、レンタサイクルがあります。村営バスはノンステップ車両も運行しています。タクシーは、バリアフリー対応車両を保有する会社が1社あります。レンタカーは2社あり、軽自動車からワゴン車までそろっています。



三宅島

島へのアクセス/島内の交通

●施設名・電話番号	●特徴	●バリア情報・バリアフリー情報
あこぎこう (あこぎこうせんきやくまちあいじょこぼーと) 阿古漁港 (阿古漁港船客待合所 こぼーと) ☎04994-6-0203 (三宅支庁土木部観光課航空管理担当) ☎04994-5-0221 (東海汽船株式会社)	三宅島に3つある入出港地のうち、島西部の錆ヶ浜港にある船客待合所です。1階に三宅島観光協会の窓口があります。2階にはレストランや展望デッキテラスがあります。	出入口や施設内に段差はなく、主要動線に点字ブロックが敷設されています。乗降は、係員がサポート(要事前連絡)。
みいけこう (みいけこうせんきやくまちあいじょ) 三池港 (三池港船客待合所) ☎04994-6-0203 (三宅支庁土木部観光課航空管理担当) ☎04994-5-0221 (東海汽船株式会社)	三宅島に3つある入出港地のうち、島東部の三池港にある船客待合所です。現在、建て替え工事に伴い仮設の船客待合所が使用されています。	施設の出入口は階段ですがスロープが併設されています。出入口から乗船券販売窓口まで点字ブロックが敷設されています。
いがやこう (いがやこうせんきやくまちあいじょ) 伊ヶ谷漁港 (伊ヶ谷船客待合所) ☎04994-5-0920 (三宅村観光産業課) ☎04994-5-0221 (東海汽船株式会社)	三宅島に3つある入出港地のうち、島西部の伊ヶ谷港にある船客待合所です。	施設の出入口や施設内に段差はありません。施設へのアプローチ路は急勾配(最大13度)となっています。
みやげじまこうこう 三宅島空港 ☎04994-6-0203 (三宅支庁土木部観光課航空管理担当) ☎04994-6-0006 (新中央航空株式会社)	三宅島の南東部に位置する空の玄関です。	建物の横に車いす使用者用駐車区画があり、段差なく利用可能です。施設の出入口や施設内に段差はありません。飛行機の乗降は、係員がサポート(要事前連絡)。車いす対応トイレがあります。
みやげそんえいばす 三宅村営バス ☎04994-5-0908 (三宅村企業課企業係)	右回りと左回りの2路線が運行しており、5つの集落を巡回しています。1日5便の運行で、上手に使いえば観光をしながら島を一周することができます。11:30発の便は右回り、左回りともに東京行の定期船乗り場を経由するほか、早朝着の定期船に合わせて臨時バスが運行されます。	令和6年11月にノンステップ車両(1台)が導入されました。
さんえいたくしー 三栄タクシー ☎04994-5-0511	港、空港、お宿への移動に便利。貸切タクシーもおすすめです。早朝・深夜の対応も可能です。ご利用の際はお電話で事前予約をお願いします。	車いすのまま乗車できるバリアフリー対応の車両や車いす使用者も移乗しやすいリフトアップ車両を導入しています。



1・2日目

かざんたいけんゆうほどう

①火山体験遊歩道

所要
1時間

1983年(昭和58年)の噴火の溶岩流で埋没した阿古小・中学校跡を噴火当時の状態で見ることができる貴重なジオスポット。1周約10分のルートと、東側の道路に抜ける約20分のルートがあります。ここを歩くと、噴火の脅威と、そこに芽吹く自然の再生力を目の当たりにすることができます。



遊歩道は木道で車いす使用者も散歩できます(一部、段差や腐食部分あり)。オストメイト対応設備付き車いす対応トイレがあります。

TEL 04994-5-0920 (三宅村観光産業課)

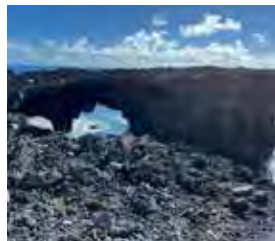
¥ 散策自由

いまざきかいがん/めがねいわ

②今崎海岸/メガネ岩

所要
30分

阿古集落の「メガネ岩」から「夕景浜」まで1.5kmに渡って広がる溶岩扇状地の海岸です。1643年の噴火で流出した溶岩流が現在の阿古集落の平坦面とこの海岸を作りだしました。この今崎海岸に、波によって浸食された海食洞の「メガネ岩」があります。海に張り出した岩にアーチ状の穴が空いており、かつては眼鏡のように穴が2つ空いていましたが、1959年(昭和34年)の伊勢湾台風により片方が崩壊し現在の形になっています。



平坦な道路から溶岩流で形成された景観を楽しむことができます。道幅が狭く注意が必要です。車いす対応トイレがあります。

TEL 04994-5-0920 (三宅村観光産業課)

¥ 散策自由

いずみさき

③伊豆岬

所要
1時間

1909年(明治42年)に建造された純白の珍しい角柱型の灯台が目印の岬。周辺では古い時代の地層が見られ、これにより過去1万年の三宅島の噴火史が解明されました。夕日や星空の鑑賞スポットとしても人気です。



展望デッキにスロープが設置されています。伊豆岬灯台へはゆるい坂を下る必要があります。オストメイト対応設備付き車いす対応トイレがあります。

TEL 04994-2-1313 (三宅支庁土木港湾課)

¥ 散策自由

うみとかぜのあかじやりこうえん

④海と風のあかじやり公園

所要
20分

眼下に大久保浜、水平線には伊豆諸島、晴れた日には富士山・伊豆半島、空気が澄んでいる日には房総半島まで見渡せる展望台です。山側にある小高い丘は「瀟が平スコリア」といい、東側が削れて赤く焼けた火山の断面が見えていたことから「赤じやり」と呼ばれていました。



展望スペースは道路よりも高く、広場正面は階段ですが、両端はスロープとなっています。近くにトイレはありません。

TEL 04994-2-1313 (三宅支庁土木港湾課)

¥ 散策自由

おおくほいま

⑤大久保浜

所要
30分

黒い砂利浜が約2kmにわたって続くビーチです。大久保浜の海中には、溶岩流が形作った根が広がっており、たくさんの魚を観察できるダイビングやシュノーケリングスポットです。ビーチ沿いにはキャンプ施設もあり、キャンプやBBQを楽しめます。



道路と浜辺の高さがほぼ同じ(段差がない)ため、比較的アクセスしやすいビーチです。車いす対応トイレがあります。

TEL 04994-2-1313 (三宅支庁土木港湾課)

¥ 散策自由

周辺の観光スポット

●施設名・電話番号

につばなしんざん
新鼻新山

☎04994-5-0920
(三宅村観光産業課)

●特徴

1983年(昭和58年)の噴火の際に隆起と噴出したスコリアが降り積もり、一夜にしてできた火砕丘です。海側が削られており、溶岩の赤と黒のコントラストが美しい断面を観察できます。

●バリア情報・バリアフリー情報



アプローチ路は約150mの砂利道でやや傾斜があります。アプローチ路の先は砂地です。駐車スペースに車いす対応トイレがあります。

さんしちやまてんぼうだい
三七山展望台

☎04994-5-0920
(三宅村観光産業課)

1962年(昭和37年)に起きた割れ目噴火で放出された噴石が積み重なってできた丘です。噴火の起こった年から「三七山」と呼ばれています。山頂が展望台となっており、同じく噴石丘のひょうたん山が見えます。



展望広場は未舗装ですが、広場内で車でアクセスすることができます。トイレの入り口に段差がありますが、トイレ内の個室は引き戸でスペース的にもゆとりがあります。

しいとりじんじや
椎取神社

☎04994-5-0920
(三宅村観光産業課)

島の式内社12社の一つ。2000年(平成12年)の噴火で大量の泥流に社殿と鳥居が飲み込まれました。その後、社殿と鳥居は再建されましたが、かつての鳥居は笠木を残して埋まったままで、当時の妻まじさを物語っています。



鳥居前に車を止め、そこから道路沿いの未舗装の通路を30mほど南に進むと埋没した鳥居と社殿を確認することができます。近くにトイレはありません。

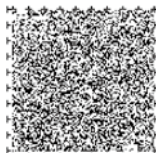
おかたろうほんぼ
岡太楼本舗

☎04994-2-0051

伊豆諸島の銘菓、牛乳煎餅の製造元。店頭には煎餅を焼く機械が置かれ、タイミングが合えば焼きたての煎餅を食べることができます。



店舗の出入口や店舗内に段差はありません。近くにトイレはありません。



みやげじましぜんふれあいせんたー・あかこっこかん

⑥ 三宅島自然ふれあいセンター・アカコッコ館

所要 1時間

三宅島の自然を知ってもらうために設立された、三宅村営の自然観察施設です。アカコッコとは、伊豆諸島で見られる体長20cmほどのお腹の部分が赤い鳥のことです。野鳥だけでなく、植物や海の生物を紹介する展示もあります。日本野鳥の会のレンジャーが常駐し、自然情報の提供、自然観察会の開催、調査・研究などの活動を行っています。



☎ 04994-6-0410 | 一般:200円 | 中学生以下・65歳以上:無料 | 障害者手帳をお持ちの方は100円、障害者手帳をお持ちの方1名につき、付き添いの方1名が無料 | 9時から16時30分 | 月曜、年末年始


☎ 04994-6-0410 | 一般:200円 | 中学生以下・65歳以上:無料 | 障害者手帳をお持ちの方は100円、障害者手帳をお持ちの方1名につき、付き添いの方1名が無料 | 9時から16時30分 | 月曜、年末年始

しちとうてんぼうだい

⑨ 七島展望台

所要 30分

天気の良い日には、北は大島から南は八丈島まで伊豆諸島の島々を一望できる展望台です。1983年(昭和58年)の噴火では、この付近で最初の火口が開き、海岸まで火口列を形成し、まるでカーテンのように火柱が噴きあがりました。




☎ 04994-5-0920 (三宅村観光産業課) | 散策自由

たいろいけ

⑦ 大路池

所要 30分

約2500年前の噴火口にできた伊豆諸島最大の淡水湖。周囲の照葉樹の森には、国の天然記念物であるアカコッコやイジマシクイなどさまざまな希少な野鳥たちが生息しています。大路池の側では、「迷子稚」と呼ばれる樹齢600年以上のスタジイの巨木を見ることができます。



☎ 04994-5-0920 (三宅村観光産業課) | 散策自由

とがじんじや

⑩ 富賀神社

所要 30分

三宅島の神社信仰の中心となる古社。もとは雄山の中腹にありましたが、噴火により本殿が焼失し、二島ヶ山を経て現在の地に移されました。




☎ 04994-5-0920 (三宅村観光産業課) | 散策自由

とがしま

⑧ 富賀浜

所要 1時間

遊歩道から美しい海岸景観を望むことができます。度重なる噴火で形成された地層も観察できます。ダイビングスポットとしても人気で、海底では火山活動による大きなアーチやトンネルなどの複雑な地形を体験できます。



☎ 04994-5-0920 (三宅村観光産業課) | 散策自由

いきいきおさかなせんたー

⑪ いきいきお魚センター

所要 30分

阿古漁港船客待合所のはす向かいにある漁協直営の鮮魚販売施設。店内には名物の乾物、アシタバ塩など、島で作られたみやげものが並びます。獲れたてのキンメダイなども販売しています。



☎ 04994-5-0019 | 10時から15時 | 火曜

飲食施設/宿泊施設

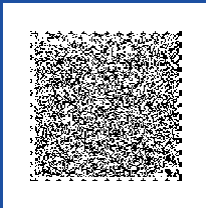
●施設名・電話番号	●特徴	●バリア情報・バリアフリー情報
ふるさとみかくかん そら ふるさと味覚館 宙-SOLA- ☎04994-5-0630	焼き鳥や地魚のお刺身などの定番メニューから旬の食材を使用した限定メニューまで、幅広い料理を提供しています。	☎ 04994-5-0630 エントランスにスロープがあり、車いす利用者も利用しやすいお店です。店内に車いす対応トイレもあります。
れすとらんからいらく レストラン海楽 ☎04994-5-0132	旬の地魚を中心とした和食を味わえるホテル内のレストラン。早朝バイキングは宿泊しない方も利用できます。	☎ 04994-5-0132 玄関の段差が簡易スロープで解消されています。車いす対応トイレはありませんが、船客待合所のトイレを利用することができます。
ここなつがーでん ココナッツガーデン ☎04994-5-0006	島食材を取り入れた豊富なメニューが人気の中華レストラン。島とうがらし、島んにくを使用した南国チャーハンが人気です。	☎ 04994-5-0006 入口の段差は3cm程度ありますが、テーブル席もあるお店です。
てらすかふえすとらんぎずも Terrace cafe Restaurant GIZMO ☎04994-8-5853	沖原海岸を望む絶好のロケーションのカフェ&レストラン。断面の彩りが美しいサンドイッチが人気です。お店の前には広々とした庭があり、居心地の良い空間を満喫できます。	☎ 04994-8-5853 入口に若干の段差あり。ゆとりあるテーブル席のお店。トイレの入口が約60cmとやや狭いが、内部は広いです。
みんしゆくゆうけい 民宿夕景 ☎04994-5-0118	広々とした庭に面してテラスを配した開放的なお宿です。洋室はチェックイン以降、ウッドデッキからの出入りも可能です。	☎ 04994-5-0118 共用の食事スペースの段差もスロープで解消されています。
ぷちほてるあいらんど プチホテルあいらんど ☎04994-8-5686	2016年にリニューアルオープンしたホテル。夏の期間は庭先で魚介を中心としたBBQを楽しめます。	☎ 04994-8-5686 入口に多少の段差はあるものの、1階に洋室があります。

i-5 八丈島

【はちじょうじま】


都心からいちばん近い南国

八丈島は羽田空港から55分のフライトで行ける南国。ふたつの火山がつながったひょうたん型の島をぐるりとめぐる八丈一周道路は約45km。点在するスポットを訪ね、山の緑や海風を体感し、伝統工芸や芸能に触れ、海の幸や島焼酎を満喫しましょう。



アクセス






八丈島へのアクセスには空の航路と海の航路があります。航空便は東京・羽田空港からジェット機で55分。羽田空港はもちろん、八丈島空港は到着・出発ともにフルフラットのバリアフリーです。船便は東京・竹芝桟橋から大型客船で10時間20分。底土港または八重根港着ですが、車いすでの乗船の場合、予約時に申し出が必要です。




島内の移動手段としては、路線バス(八丈町営バス)、タクシー、レンタカー、民間救急サービス(民間救急フィール)があります。このうち、車いす対応が可能なのは、八丈町営バスと民間救急フィールです。八丈町営バスは、車いすでの利用に対応する低床ノンステップバス車両2台を運行しています。民間救急フィールは、リフトタイプと救急車タイプの2台を保有し、救急搬送だけでなく介護タクシーサービスを提供しています。



島へのアクセス／島内の交通

●施設名・電話番号	●特徴	●バリア情報・バリアフリー情報
はちじょうじまこうごう 八丈島空港 ☎0570-029-222 (航空券等に関するお問い合わせ) ☎04996-2-3311 (その他窓口、設備に関するお問い合わせ)	羽田空港との間を1日3便運航する八丈島の空の玄関口。ターミナルビルはコンパクトな作りです。3階デッキからは間近に飛行機の離着陸を見ることができます。	 3階への移動は階段のみとなっています。ボーディングブリッジからターミナル(2階)、前面道路までフルフラットで、車いすでも移動がスムーズです。
かみなとこう(かみなと[民]こうとうせんきやくまちあいじよ) 神湊港 (神湊[底土]港船客待合所) ☎04996-2-1115 (八丈支庁港湾課)	神湊(底土)港は八丈島の海の玄関口です。待合所は島の特産品や観光名所等情報発信、地元住民と観光客との交流拠点となっています。	 車いす駐車場のある前面道路側は2階の入口です。客船乗場へは建物内エレベーターで1階へ降り、スロープなどで移動します。
やえねこう(やえねせんきやくまちあいじよ) 八重根港(八重根港船客待合所) ☎04996-2-1115 (八丈支庁港湾課)	八丈島のサブ港八重根港にある船客待合所です。客船が天候や波の状況により八重根港に着岸するときにオープンしますが、トイレはいつでも利用できます。	 建物は勾配のある道路に面して建てていて、左側(トイレ出入口)はフラットとなっています。オストメイト対応機能付車いす対応トイレがあります。
みんかんきゅうきゆうふいーる 民間救急フィール ☎04992-8-0147 (八丈島営業所) ☎0120-194-399 (本社営業所)	民間救急フィールは観光での利用も可能で、リフトタイプ車両には車いすのまま乗車できます。利用には事前予約が必要なので、お電話でお問い合わせください。	 スタッフは救急救命士なので、要望により介助も対応しています。
はちじょうじょうえいばす 八丈町営バス ☎04996-2-1126	路線バスは「循環路線」(日曜運休)が1日6便、神湊港から島南部の末吉までが1日9便、末吉から神湊までが1日8便運行しています。	 車いすで乗車する場合は、事前に連絡しておくこと乗降がスムーズになります。

きはちょうめゆこうぼう
⑥ 黄八丈めゆ工房 所要 **30分**



島に自生する草木や土を使って糸を染め、手織り機で織り上げる八丈島伝統の黄八丈の工房です。作業の見学や、黄八丈織物の小物などの購入が可能。

工場の入口にはサッシの段差があります。男女別に車いす対応トイレがあります。

TEL 04996-7-0411 9時から12時、13時から17時 休なし

はちじょうはっとりやしき
⑦ 八丈服部屋敷 所要 **40分**



江戸時代、幕府への貢上絹(年貢としての黄八丈)を運ぶ、御用船のお船預りの役にあった服部家の屋敷跡。現在は土産物店として営業し、一部に歴史民俗資料を展示しています。演芸場では「壺立踊り」や「八丈太鼓」が上演されています。

施設入口部は石板舗装で凹凸があります。施設内はコンクリート床でフラットです。車いす対応トイレはありません。

TEL 04996-7-0231 月～金曜9時から12時、土曜・日曜・祝9時から15時 休不定休 上演日は要問合わせ

えこ・あぐりまーと
⑧ えこ・あぐりまーと 所要 **30分**




生産者グループが運営する農産物等の直売所で、カフェや温室を併設しています。温室では珍しい植物や熱帯果樹などを育て、物販エリアでは農作物や加工品などを仕入れ、販売しています。

敷地内には段差がほとんどなく、温室内の通路も含め、建物内はコンクリート床です。車いす対応トイレがあります。

※台風の影響で温室エリアは修復中です(2026年1月)。

TEL 04996-7-1808 10時から16時 休なし

だいらいゅうふあーむ
⑨ 大竜ファーム 所要 **1時間**




八丈島の気候を生かした「うみかぜ椎茸」を栽培している大竜ファームでは、椎茸狩りを楽しめます(要予約)。店頭では椎茸加工品、ファームのオリジナルグッズも販売。

※台風の影響で、変則的な営業を展開中です(2026年1月)。

駐車場は砂利敷きです。建物や工場の出入口には、サッシのレールがあります。車いす対応トイレがあります。

TEL 04996-7-0136 体験料300円(椎茸代別送) 9時から16時(椎茸狩り11時から14時半) 休月曜

のぼりょうとうげてんぼうだい
⑩ 登龍峠展望台 所要 **20分**




この道を下方から望むとまるで龍が昇天するように見えるので、「登龍(のぼりょう)」と呼ぶようになったといわれます。展望台からは八丈富士と八丈小島、底土港、神湊港、空港などが一望でき、晴天で空気が澄んでいるときには三宅島や御蔵島も見ることができます。

※台風の影響で展望台への道は封鎖されています(2026年1月)。

展望スペースへは段差がありますが、スロープが設置されています。車いす対応トイレがあります。

TEL 04996-2-1114 (八丈支庁土木課) 休散策自由

そこどこがすいよくじょう
⑪ 底土海水浴場 所要 **30分**



岩場の海岸が多い八丈島のなかで、唯一の人工砂浜です。客船の着く神湊(底土)港のすぐ側に広々とした砂浜が広がっています。透明度の高い八丈ブルーの海を眺め、吹き渡る潮風を肌で感じ、足元に打ち寄せる波音を聴くことができます。

スロープを利用して浜辺に行けますが、勾配が急で滑りやすいので注意が必要です。車いす対応トイレがあります。

休散策自由

あしたばこうこうじょう
⑫ あしたば加工工場 所要 **30分**



八丈島特産の「明日葉」を独自製法で加工、直売をしています。試食や試飲のほか、明日葉の特長や健康効果、製法などについてのお話を聞くことができます(要予約)。明日葉商品のほか、八丈レモンや、うみかぜ椎茸など、八丈島特産品の加工品も開発しています。

※台風の影響で、変則的な営業を展開中です(2026年1月)。

駐車場は未舗装です。車いす対応トイレはありません。

TEL 0120-24-3181 8時から17時 休土曜、日曜・祝日

飲食施設/宿泊施設

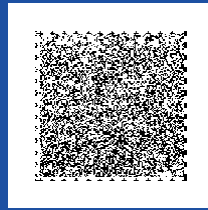
●施設名・電話番号	●特徴	●バリア情報・バリアフリー情報
すしどころ ぎんぱち すし処 銀八 ☎04996-2-1405	八丈島名物の島寿司や、江戸前ずしを味わえます。シャリは赤酢の江戸前と、やや甘めの島寿司を使い分けています。	テーブルは車いすのまま着席可能。車いす利用者のトイレはすぐ近くの八丈支庁を案内しています。
あいがえすいさん じざかな・ひものしょくどう 藍ヶ江水産 地魚・干物食堂 ☎04996-2-2745	水産加工品を製造する藍ヶ江水産が運営する食堂。地魚をはじめ、干物やくさや、地場野菜など八丈島の味覚をたっぷり味わえます。	入口には高さ10cmほどの敷居がありますが、店内はフラットです。
ぎょかいそうさくりょうり じざかなどころうおほや 魚介創作料理 地魚処 魚八家 ☎04996-2-2807	島寿司や刺身など地魚をメインに、地場野菜を使った郷土料理や、島唐辛子を使った創作メニューなどが味わえます。	カウンター、テーブル、座敷があり、テーブルは車いすのまま着席できます。
ふじきゅう・くりや 富士久・厨 ☎04996-2-3047	郷土料理の御膳や海鮮丼、地魚や島野菜など、ていねいに手づくりされた料理を味わえます。	店内はテーブル席のみで、島の民家におじゃまっているような落ち着いた雰囲気。
あそごすし あそご寿司 ☎04996-2-0172	島内ではよく知られた老舗の寿司店です。島寿司と醤油漬島寿司(要予約)が人気です。	店舗入口は引き戸で段差があります。カウンター、テーブル、小上がりがあり、テーブルは車いすのまま着席できます。
はちじょうじまきょうどりょうりりょうばんく 八丈島 郷土料理 梁山泊 ☎04996-2-0631	島寿司(要予約)や明日葉の天ぷら、くさやなど八丈島の味をたっぷり味わえる予約必須の郷土料理の店です。	テーブル席の個室は車いすのまま着席も可能です(車いすで利用の場合は要事前予約)。
いざかやそうせい えいりん 居酒屋創菜 英藻 ☎04996-9-5961	八丈島では希少な本格中華料理をお手頃価格で提供しています。島の食材を使った中華以外の創作料理もあります。	玄関は引き戸で段差もなく店内のテーブル席に着くことができます。
はちじょうびほーてる 八丈ビューホテル ☎04996-2-3221	八丈富士の南麓斜面に立地するホテル。本館碧に20室のアクセシブルーム(車いす、杖の利用者が滞在しやすい客室)を用意しています。	部屋入口の段差はなだらかなスロープで解消し、室内はすべてフラットです。視覚障害の方向けの配慮もあります。
ろっじおーしゃん ロッジオーシャン ☎04996-2-0164	1,000坪の広い敷地に3棟の宿泊棟やBBQ施設などを備えた宿泊施設です。シングルルームに特化した施設もあります。	2023年新築のシングル館は、建物内外の段差を解消したバリアフリー対応施設です。
のぼりょうそう 登龍荘 ☎070-8557-0343	素泊まりのみの民宿です。シングル2部屋、ツイン4部屋で、全室電動シングルベッドが導入されています。	全館バリアフリー対応。車いすでも滞在しやすいよう、平屋の建物内はフルフラットで、廊下や部屋の出入口の幅も広くゆとりがあります。

I-6 小笠原諸島

[おがさわらしょう]

世界自然遺産の島

都心から南に約1,000km。島の誕生から一度も大陸と陸続きになったことがなく、小笠原諸島でしか見られない固有種が数多く存在します。夜の星空や「オガサワラオオコウモリ」などの夜行性生物の観察ができるナイトツアーも人気です。年間を通して暖かい、ポインブルーの美しい海に囲まれた小笠原の魅力を感じることができます。



アクセス

小笠原諸島には空港がなく、船でしか行くことができません。小笠原海運が「おがさわら丸」を運航しています。竹芝客船ターミナルから父島まで984km、24時間かかります。母島は、父島から50km南にあり、「ははじま丸」で2時間で行くことができます。基本的に最短で6日間(島3泊、船内2泊)の期間が必要となります。



島内の移動手段としては、村営バス(路線バス)、タクシー(母島は乗り合いタクシー)、レンタカー、レンタバイク、レンタサイクルがあります。また、ガイドツアーに参加する方法があります。このうち、車いす対応が可能なのは、村営バスとガイドツアーです(それ以外の移動手段については、車いす対応とはなっていません)。村営バスは低床ノンステップ車両が運行しています。ガイドツアーを行っているTommyGWorldでは、車いす使用者も移乗しやすいリフトアップ車両を導入しています。また、父島〜母島間を運行している「ははじま丸」はバリアフリー対応となっています。

島しよエリア

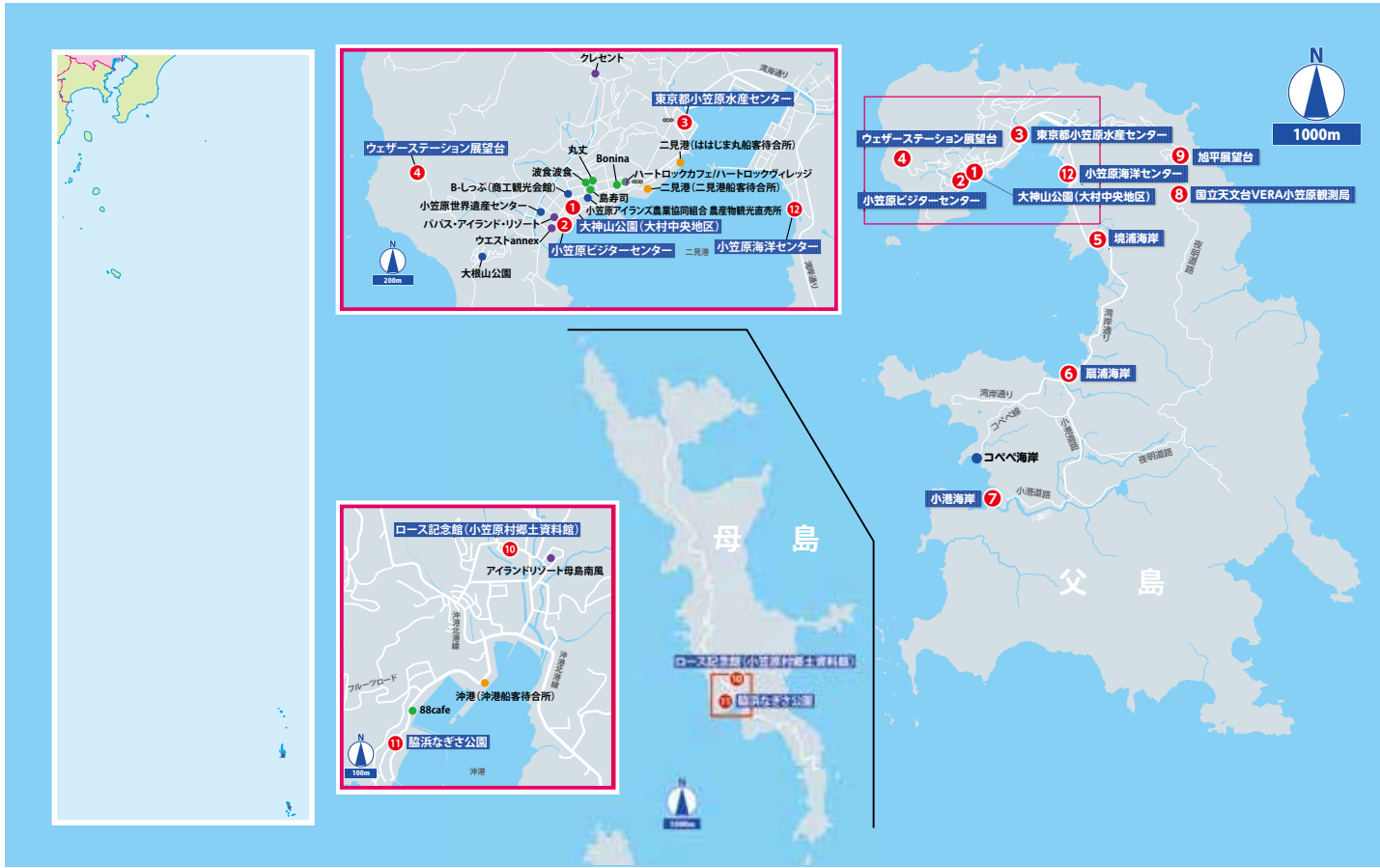
小笠原諸島

世界自然遺産の島

歴史・文化

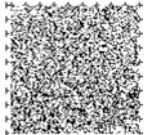
ショッピング

自然



島へのアクセス/島内の交通

●施設名・電話番号	●特徴	●バリア情報・バリアフリー情報
おがさわらまる おがさわら丸 ☎03-3451-5171 (小笠原海運株式会社)	小笠原海運が「おがさわら丸」を運航しています。竹芝客船ターミナルから父島まで984km、24時間かかります。	船内はバリアフリー設計、上層フロアへのエレベーターがあります。4デッキには車いす対応トイレと多目的のルームがあります。予約時に車いす使用可能か確認が必要。
ふたみこう(ふたみこうせんきやくまちあいじょ) 二見港 (二見港船客待合所) ☎04998-2-2015 (小笠原支庁港湾課) ☎04998-2-2111 (小笠原海運)	小笠原の玄関口。入出港時は船客だけでなくお迎え、お見送りの人で大賑わいとなります。入港前後に観光協会の窓口も開設され、観光情報を入手できます。出港前日と当日は宅配便の受付もしています。	出入口や施設内に段差はなく、待合所内の主要動線に点字ブロックが敷設されています。乗下船タラップはスロープで車いす利用者単独でも乗降可能です。
おがさわらそんえいばす 小笠原村営バス ☎04998-2-3988	村の中心地である大村地区を循環する「循環線」と、大村地区と境浦海岸、扇浦海岸、小港海岸等をつなぐ「扇浦線」があります。循環線は運行本数が少ないですが、扇浦線は1時間に1本程度運行しています。	低床ノンステップ車両も運行しており、前日までにバス営業所に連絡すると、指定時間への配車を調整してもらえます。
とみーじーわーるど TommyGWorld ☎090-5431-4159	ベテランガイド(通称トミージー)が父島島内景観、サンセットツアー、ナイトツアー、カヤックにシュノーケリングなどさまざまなガイドツアーを行っています。	車いす使用者も移乗しやすいリフトアップ車両を導入しており、車いす使用者や視覚障害者を対象としたガイドツアーも積極的にを行っています。
ははじままる ははじま丸 ☎03-3455-3090 (伊豆諸島開発株式会社)	母島は、父島から50km南にあり、「ははじま丸」で約2時間かかります。客室は2階のみ。客室はクライニングシートのベンチ席と横になれる旅客座席の他、特別室もあります。	ハンディキャブルームもあります。ベンチ席には車いすスペースや優先席、授乳席も用意されています。
ふたみこう(ふたみこうせんきやくまちあいじょ) 二見港 (ははじま丸船客待合所) ☎04998-2-2015 (小笠原支庁港湾課)	父島にある、ははじま丸の船客用待合所。おがさわら丸が停泊する二見港船客待合所に隣接する施設。ははじま丸の乗船チケットは、乗船当日にここで購入します。	出入口や施設内に段差はなく、待合所内の主要動線に点字ブロックが敷設されています。車いす対応トイレは二見港船客待合所にあります。
おきこう(おきこうせんきやくまちあいじょ) 沖港(沖港船客待合所) ☎04998-2-2015 (小笠原支庁港湾課) ☎04998-3-2300 (母島観光協会)	母島の玄関口。建物内に母島観光協会の窓口があり、観光情報の入手が可能です。出航前には土産物の販売も。建物横の広場にはザトウクジラのモニュメントがあります。	出入口部にスロープがあり、施設内も段差はありません。待合所内の主要動線に点字ブロックが敷設されています。



1・2日目

おおがみやまこうえん(おおむらちゅうおうちく)

①大神山公園(大村中央地区)

所要
2時間

二見港に隣接する都立公園で、二見港に面した丘陵地の大神山地区と、平坦地の大村中央地区に分かれています。大村中央地区は、魅惑的なポニンプルーの大村海岸に面しており、公園内に更衣室やシャワーもあります。大村海岸はサンゴダストのビーチでさまざまなサンゴのカケラが見られます。公園内にはサマーフェスティバル等のイベントで盛り上がるお祭り広場やビジターセンターもあります。



園路等にほぼ段差はありません。車いす利用者も園内の数カ所から海を望むことができます。車いす対応トイレがあります。

TEL 04998-2-7170 (大神山公園サービスセンター) 無料 散策自由

とうきょうとおがさわらすいさんせんたー

③東京都小笠原水産センター

所要
1時間

小笠原の漁業活動を支援し、水産業振興のための調査・研究をする東京都の施設。水産センターの飼育観察棟が水族館(通称:小さな水族館)になっており、小笠原周辺海域や河川に生息している生物が展示されています。場合によっては(タイミングが合えば)展示生物の食事風景が見られます。「アカバの歯みがき」を体験することができる水槽もあります。

※令和7~8年度に施設改修を段階的に実施予定。



出入口にはスロープもあります。館内にイタチザメの口(歯)の骨格展示があり、視覚障害者も触れて口の大きさや歯の鋭さを体感することができます。別棟に車いす対応トイレがあります。

TEL 04998-2-2545 無料 8時30分から16時30分 休なし

おがさわらびじたーせんたー

②小笠原ビジターセンター

所要
30分

小笠原の自然を中心に、歴史や文化を紹介している施設です。捕鯨基地や占領地などとして特異な道歩んだ歴史、小笠原にしかない固有種などの珍しい動植物、また貴重な自然の保護・保全活動やエコツーリズムの取組などをわかりやすく展示・解説しています。また、さまざまな企画展示や講演会、自然観察会なども開催しています。研修室では来館者のリクエストに応じ、小笠原の歴史や自然に関する10種類以上の動画を視聴することができます。



出入口部にスロープがあり、館内も段差はありません。一部、手で触れて形や大きさを確認できる展示もあります。車いす対応トイレがあります。

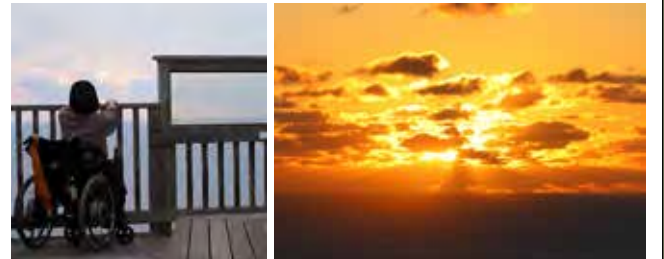
TEL 04998-2-3001 無料 8時30分から17時(おがさわら丸・観光船入港中) 休おがさわら丸出港中(ゴールデンウィーク、夏期、年末年始などの繁忙期は毎日開館)

うえざーすてーしょんてんぼうだい

④ウェザーステーション展望台

所要
1時間

夕暮れ時にはどこからともなく人が集まってくる、父島随一の夕日スポット。1995年まで気象観測所があったことが名の由来で、太平洋の水平線で海面を照らす、幻想的な夕日を眺めることができます。突き出した岬の先端部なので、晴れていれば南島越しに母島も眺望できます。海を見渡せる高台にあるため、1~4月は、ホエールウォッチングも可能です。



展望デッキにはスロープが設置されており、また車いすの高さからも眺めやすいよう配慮された眺望ポイントが設けられています。車いす対応トイレはありません。

TEL 04998-2-2123 (小笠原支庁土木課) 無料 散策自由

周辺の観光スポット

●施設名・電話番号

ビーしゅぷ(しょうこうかんこうかいかん)
B-しゅぷ(商工観光会館) 04998-2-2587
(小笠原村観光協会)

おがさわらせかいさんせんたー
小笠原世界遺産センター 04998-2-7174

おがさわらあいらずのうきょうきょうどうくみあい
のうさんぶつつかんこうちょうよくばいじょ
小笠原アイランド農業協同組合
農産物観光直売所 04998-2-2940

こべぺかいがん
コペペ海岸 04998-2-2123
(小笠原支庁土木課)

おおねやまこうえん
大根山公園 04998-2-3115
(小笠原村建設水道課)

●特徴

観光協会、ホエールウォッチング協会、商工会の窓口があり、村営バス営業所も隣接しています。小笠原の観光情報なら何でも入手可能な島内観光の拠点施設です。

世界遺産としての小笠原を紹介し、保全管理を行う拠点として2017年にオープン。自然環境を守るための取り組みなどを学ぶことができます。固有種のマイマイやハンミョウの飼育、繁殖も行われています。

小笠原で収穫された農作物や加工品などを購入できるお店です。時期によって店のラインナップが変わります。店内にはカフェ(FarmStandCafe)もあります。

静かでプライベート感のあるビーチ。先住民「コペペ」が住んでいたことが名前の由来とも、白砂でサンゴや魚も多く、シュノーケリングに適しています。夏にはアオミガメが産卵のため上陸します。夜は美しい星空を鑑賞できます。

園内は大部分が墓地で、旧日本軍のトーチカ(鉄筋コンクリート製の防弾陣地)などの戦跡も遺されています。園内は高台で見晴らしがよく、大村地区の集落と二見港が一望できます。

●バリア情報・バリアフリー情報

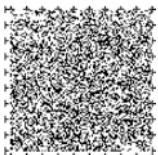
施設の出入口や館内に段差はありません。オストメイト対応設備付き車いす対応トイレがあります。

出入口部にスロープがあり、館内も段差はありません。土足禁止ですが、車いす利用者はそのまま入ることができます。オストメイト対応設備付き車いす対応トイレがあります。

出入口部にスロープがあり、施設内も段差はありません。通路に余裕があり、ゆっくりと店内を見て回ることができます。車いす対応トイレはありません。

海岸の入口部に12段の階段があります。車いす対応トイレはありません。

見晴らしの良い屋根付きの休憩所にアクセスするスロープがあります。車いす対応トイレはありません。



さかいうらかいがん

⑤ 境浦海岸

所要
30分

二見湾の南東に位置するビーチ。太平洋戦争中の1944年に魚雷を受けて座礁した「濱江丸」が今もその位置に残っており、バス停付近から美しい湾とともに眺めることができます。たくさんの魚を観察できるシュノーケリングスポットとしても人気です。倒木に掛けられた手作りのブランコは写真映えるスポットとして知られています。



歩道上から海岸を眺めることができます。ビーチにアクセスする通路もありますが、急勾配が続きます。近くにトイレはありません。

TEL 04998-2-2123 (小笠原支庁土木課) ♿ 休散策自由

おおぎうらかいがん

⑥ 扇浦海岸

所要
2時間

境浦のすぐ南に位置するビーチ。駐車場の目の前でアクセスしやすく、屋根付きの休憩所やシャワーもあります。潮の流れが穏やかで海水浴にも適しています。砂浜のビーチですが、沖はサンゴが多く、魚もたくさん見ることができます。真夏には海に沈む夕日も見られます。



休憩所には2段の段差がありますが、休憩所の横のスペースから美しい景観を鑑賞できます。車いす対応トイレはありません。

TEL 04998-2-3114 (小笠原村産業観光課) ♿ 休散策自由

こみなとかいがん

⑦ 小港海岸

所要
2時間

車道の終点から緑のトンネルを抜けるとたどり着く、白い砂浜のきれいなビーチ。中山峠やジョンビーチに続く遊歩道の出発点でもあります。遠浅の砂地で海水浴に適しています。海岸左右の岸壁には大迫力の枕状溶岩を間近で見ることができます。コペペ海岸とともに星空観賞スポットとしても有名です。



駐車場から終点までは約700m。終点から海岸までは未舗装の平坦な砂地をさらに100mほど歩きます。駐車場に車いす対応トイレがあります。

TEL 04998-2-2123 (小笠原支庁土木課) ♿ 休散策自由

こくりつてんもんだいべらおがさわらんそくきょく

⑧ 国立天文台VERA小笠原観測局

所要
20分

国立天文台が日本全国4か所に設置する口径20mの電波望遠鏡の一つ。銀河系内の電波天体の位置を精密測定し、銀河系の地図を作ったり、宇宙のさまざまな現象を観測しています。夜間はオレンジ色にライトアップされ、小笠原で有名な緑色に光るキノコ「グリーンペペ」になぞらえた「オレンジペペ」の愛称で親しまれています。



電波望遠鏡の周囲は平坦で、通路は舗装されています。トイレはありませんが、緊急を要する場合には、職員にご相談ください。

TEL 04998-2-7333 ♿ 無料(自由見学)
☑自由見学(ただし、施設の状況等で入場できない場合あり)
☑特になし(ただし、施設の状況等で入場できない場合あり)

あさひだいらてんぼうだい

⑨ 旭平展望台

所要
20分

父島の山の上を走る夜明道路沿いにある、東の海を望むことができる断崖絶壁の展望台。朝日を眺めるのに最適で、初日の出は6時20分頃。国内有数の早い初日の出を拝める場所でもあります。未舗装ですが道路脇の駐車場から20mほどの位置であり、アクセスしやすい展望台です。

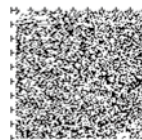


駐車場から展望台まで約20mと近いですが、駐車場と通路の間に数cmの段差があります。通路および展望台は未舗装です。近くにトイレはありません。

♿ 休散策自由

飲食施設

●施設名・電話番号	●特徴	●バリア情報・バリアフリー情報
ぼーにーな Bonina(父島) ☎04998-2-3027	ラドフォード小学校をイメージした洋風な店構えですが、刺身や和風の島料理も品数豊富。開放的なテラス席が特徴の長年島民にも愛されるレストラン。	入口にスロープが整備されているので車いす利用者も利用しやすいお店です。
はーとろっくかふゑ ハートロックカフェ(父島) ☎04998-2-3317	ガジュマルの木が印象的なお店。宿泊施設「ハートロックヴィレッジ」併設のカフェです。オナガザメを使用したサメバーガー、メカジキのフィッシュバーガー、島のフルーツを使用したスイーツ等を味わえます。	正面に4段の階段がありますが、車いす使用者は裏側から段差なくテラス席にアクセスできます。
しまずし 島寿司(父島) ☎04998-2-2541	明治時代から続く伝統料理の「島寿司」、小笠原で古くから食用として漁獲されている青海亀のにぎりなど、島ならではの食を楽しむことができます。	入口に段差がなく、店内もテーブル席なので車いす利用者も利用しやすいお店です。
ばくばく 波食波食(父島) ☎04998-2-3060	昭和レトロな雰囲気特徴的なお店。小笠原ならではの青海亀の刺身や煮込みなどの食、風味豊かな島パッションハイや島レモンハイなどのお酒を楽しめます。	入口に10cm程度の段差がありますが、テーブル席なので車いすのままでも食事を楽しむことができます。
まるじょう 丸丸(父島) ☎04998-2-2030	島寿司や青海亀、カンパチなどの島魚、四角豆などの島野菜を使ったお料理を提供しているお店です。	店内はカウンターと座敷でテーブル席はありません。
はちちかかふゑ 88cafe(母島) ☎04998-3-2442	母島漁港と臨浜なぎさ公園の間にあるお店。ガバオライスやタコライス、焼肉プレート等のランチのほか、豊富なドリンクやスイーツを楽しむことができます。	入口に3段の段差があります。車いすの方には臨浜なぎさ公園のトイレを案内しています。



4日目

ろーすきねんかん(おがさわらむらきょうどしりょうかん)

10 ロース記念館(小笠原村郷土資料館)

所要
1時間

大正時代に砂糖収納庫として使用されていた建物で、その後、小笠原農業協同組合母島支店、母島簡易郵便局として使用された後、1992年に郷土資料館として開館。外壁に使われているロース石は、1869年(明治2年)頃、母島に定住し、開拓に貢献したドイツ人ロルフス氏によって発見されました。館内には、島の住民が使用した捕鯨道具や、島の日常生活を示す古い写真等が展示されています。戦前から島に伝わる、タコノキの葉を編む民芸品を作る「タコノハ細工体験」(材料費として1,000円)もできます。



施設の入口や館内に段差はなく、車いす使用者も問題なく見学できます。車いす対応トイレはありません。

TEL 04998-3-2064 無料(タコノハ細工体験:1,000円) 8時30分から16時 休日ははじ丸連休日



わきはまなぎさこうえん

11 脇浜なぎさ公園

所要
1時間

ははじ丸の沖港入港時に左手に見える公園。敷地内にはアオウミガメの人工産卵場があり、産卵(5~7月頃)、孵化(7~9月頃)の様子を観察できるようになっています。遠浅でトイレ、シャワーの設備が整っているため、気軽に海水浴を楽しむことができます。公園の奥にある階段を上ると鯨が崎展望台に行くことができ、シーズンにはホエールウォッチングも楽しめます。



海岸に突き出している「石積の遊歩道」は車いすでも通行でき、海を間近に感じることができます。ただし柵がないため、海に転落しないよう注意が必要です。公園の中央付近に車いす対応トイレがあります。

TEL 04998-2-2015 (小笠原支庁港湾課) 散策自由

5-6日目

おがさわらかいようせんたー

12 小笠原海洋センター

所要
2.5時間

1982年に開設した当センターでは、野生生物、特にアオウミガメとザトウジラの保全活動や調査研究を専門とし、ウミガメの飼育や卵の保護、1歳まで大きく育てた子ガメの放流などを行っています。飼育されているカメの見学だけでなく、ウミガメと触れ合う体験もできるウミガメ教室(2時間コース、夏季は3時間コースも実施)もあります。※プログラムに参加しない場合、所要時間30分程度



施設の入口が6段の階段となっていますが、車いす使用者は施設横の通路(未舗装)を利用して飼育水槽までアクセスすることができます。なお、当該通路は通常閉じられているため、スタッフに扉の開閉を依頼する必要があります。車いす対応トイレはありません。

TEL 04998-2-2830 見学無料(各種プログラムは有料) 9時から16時(12時から13時30分は閉館) ※入港日は13時30分から16時、出港日は9時から12時のみの開館 休日はおがさわら丸または観光船出港中(臨時休館あり) ※屋外ウミガメ水槽は年中無休で開放しております

宿泊施設

●施設名・電話番号

はーとろくういれいじ
ハートロックヴィレッジ(父島) ☎04998-2-3317

ぱすあいらんどりぞーと
パパス・アイランド・リゾート(父島) ☎04998-2-2373

うえすとあねつく
ウエストannex(父島) ☎04998-2-2331

あいらんどりぞーとははじまなんぶー
アイランドリゾート母島南風(母島) ☎04998-3-2462

くれせんと
クレセント(父島) ☎04998-2-2653

●特徴

港から徒歩1分の宿。お部屋タイプはスタンダードルーム、オーシャンビューデラックスルーム、スイートルームの3種類。一組様限定のスイートルームは海が一望できるプライベートテラス付きです。

港から徒歩5分の宿。お部屋タイプはツインルーム、ファミリールームの2種類。お夕食は島の食材をふんだんに使ったオリジナル料理が楽しめます。テラスには雨が降っても安心な屋根付きの干場があります。

2015年3月にオープンした比較的新しい宿。3階にスイートルームが2部屋、1・2階にスタンダードルームが3部屋あります。

木をふんだんに使ったぬくもりあるお部屋が特徴的な宿。港からやや離れていますが、送迎があるので荷物があっても安心です。

宮之浜道にある、見晴らしの良い宿です。2階には6部屋、1階にはシングルのパリアフリールームが1部屋があります。

●バリア情報・パリアフリー情報

スタンダードルームのうち一室がバリアフリー対応。客室の入口や室内にはほぼ段差がありません。施設正面(テラス側)には4段の階段がありますが、車いす使用者は裏側から段差なくアクセスが可能です。

フロント横と客室間のテラスにはスロープが設置してあります。ツインルーム入口に段差(約20cm)がありますが、仮設スロープを設置可能。ファミリールームの入口はフラットで段差はありません。バス・トイレの入り口に5cm程度の段差があります。

1階のスタンダードルームは共用部を介さず直接出入り可能で、車いす使用者も利用しやすいお部屋となっています。

スイートルームはバリアフリー設計で車いす使用者も利用しやすいお部屋となっています。

バリアフリールームは室内だけでなく、見晴らしの良いバルコニーへも段差はありません。

島しょ地域さくいん

太字…コース上の観光スポット
細字…上記以外

あ

藍ヶ江水産 地魚・干物食堂 …… 81
 愛らんどセンター御神火温泉 …… 68
 アイランドリゾート母島南風(母島) …… 85
赤崎遊歩道 …… **74**
 赤禿 …… 68
 阿古漁港(阿古漁港船客待合所 ここぼーと) …… 76
旭平展望台 …… **84**
あしたば加工工場 …… **81**
 あそこ寿司 …… 81
ありま展望台 …… **74**
 阿波命神社 …… 74
 Anchor …… 75
 伊ヶ谷漁港(伊ヶ谷船客待合所) …… 76
いきいきお魚センター …… **78**
 居酒屋創菜 英凜 …… 81
石の動物園 …… **72**
石山展望台 …… **72**
伊豆岬 …… **77**
今崎海岸／メガネ岩 …… **77**
ウェザーステーション展望台 …… **83**
 ウエストannex(父島) …… 85
海と風をあかじり公園 …… **77**
えこ・あぐりまーと …… **81**
大浦海水浴場 …… **71**
 大型客船 …… 66
大神山公園(大村中央地区) …… **83**
扇浦海岸 …… **84**
大久保浜 …… **77**
大坂トンネルの展望 …… **80**
大里の玉石垣 …… **80**
 大島温泉ホテル …… 69
 大島公園椿園／椿資料館 …… 68
大島公園動物園 …… **68**
 大島バス(島内バス) …… 67
大島ふるさと体験館 …… **69**
 大島町貝の博物館ぱれ・らめーる …… 68
 大島町郷土資料館 …… 68
 大島町水産物展示販売施設「海市場」 …… 68
 大関寿司 …… 69
 大根山公園 …… 83
 小笠原アイランド農業協同組合 農産物観光直売所 …… 83
小笠原海洋センター …… **85**
 小笠原世界遺産センター …… 83
 小笠原村営バス …… 82
 小笠原ビジターセンター …… 83
 おがさわら丸 …… 82
 岡田港(岡田港船客待合所) …… 67
 岡太楼本舗 …… 77
 沖港(沖港船客待合所) …… 82
 温泉・足湯 …… 80

か

火山体験遊歩道 …… **77**
 神湊港(神湊(底土)港船客待合所) …… 79
 喫茶酒場なべきち …… 69
黄八丈めゆ工房 …… **81**
 魚介創作料理 地魚処 魚八家 …… 81
 きらくや(式根島) …… 72
 クレセント(父島) …… 85
 ゲストハウスひだぶん(式根島) …… 72
 高速ジェット船 …… 66
 神津島 龍宮 …… 75

神津島温泉保養センター …… 74
 神津島空港 …… 73
 神津島港(神津島港船客待合所 まっちゃーれセンター) …… 73
神津島村郷土資料館 …… **74**
国立天文台VERA小笠原観測局 …… **84**
 ココナッツガーデン …… 78
小の口公園 …… **71**
 コペペ海岸 …… 83
小港海岸 …… **84**
さ
 境浦海岸 …… 84
 雑魚や紀洋丸 …… 69
沢尻海岸 …… **74**
 さわやコルドンブルー …… 75
 三栄タクシー …… 76
 三七山展望台 …… 77
 椎取神社 …… 77
 式根島の呑み食い処 えむじえい(式根島) …… 72
 治五平(新島) …… 72
七島展望台 …… **78**
地鉈温泉 駐車場 …… **71**
 島食堂マルゴー(新島) …… 72
 島寿司(父島) …… 84
 清水屋(式根島) …… 72
 新八 …… 75
スーパー おくやま …… **71**
 スーパーあさぬま …… 80
 すし処 銀八 …… 81
底土海水浴場 …… **81**
た
大電ファーム …… **81**
大路池 …… **78**
多幸丸島 …… **75**
多幸湧水 …… **75**
地層大切断面 …… **68**
椿花ガーデン …… **69**
 Terrace cafe Restaurant GIZMO …… 78
 東京大島かめりあ空港 …… 67
 東京港(竹芝客船ターミナル) …… 66
東京都小笠原水産センター …… **83**
 濤響寺 …… 74
富賀神社 …… **78**
富賀浜 …… **78**
 都島タクシー …… 73
泊海水浴場 …… **71**
 TommyGWorld …… 82
な
 ナカダレンタカー …… 70
仲の原園地海岸 …… **68**
長浜海岸 …… **74**
 名古の展望台 …… 80
 名代 歌乃茶屋 …… 69
 南原千畳岩海岸 …… 80
新島ガラスアートセンター …… **72**
 新島空港(新島空港ターミナル) …… 70
 新島港(新島港船客待合所) …… 70
 新島港 連絡船「にしき」発着所(B堤漁協前) …… 70
新島親水公園 …… **72**
 新島親水公園丸すつとハウス(新島) …… 72
新島村博物館 …… **72**
 新鼻新山 …… 77
 ぬくもりの宿 亀吉大家(式根島) …… 72
 野伏漁港(野伏漁港船客待合所) …… 70
 登龍荘 …… 81
登龍岬展望台 …… **81**

は

ハートロックヴィレッジ(父島) …… 85
 ハートロックカフェ(父島) …… 84
 波食波食(父島) …… 84
 八丈島 郷土料理 梁山泊 …… 81
 八丈島空港 …… 79
 八丈島歴史民俗資料館 …… 80
八丈植物公園／八丈ビジターセンター …… **80**
 八丈ストア …… 80
 八丈町営バス …… 79
八丈服部屋敷 …… **81**
 八丈ビューホテル …… 81
八丈富士ふれあい牧場 …… **80**
 八丈民芸やました …… 80
 88cafe(母島) …… 84
 花交通タクシー …… 67
 パパス・アイランド・リゾート(父島) …… 85
羽伏浦海岸 …… **72**
波浮港の街並み …… **68**
波浮港見晴台 …… **68**
 バリアフリーペンションすばる …… 69
 B-しっぷ(商工観光会館) …… 83
 フジレンタカーサービス …… 70
 富士久・厨 …… 81
富士見岬展望台 …… **72**
 二見港(ははじま丸船客待合所) …… 82
 二見港(二見港船客待合所) …… 82
 プチホテルあいらんど …… 78
ぶらっとハウス …… **69**
 ふるさと味覚館 宙-SOLA- …… 78
 Hotel KAILANI …… 69
 ホテル白岩 …… 69
 Bonina(父島) …… 84
ま
前浜海岸 …… **72**
前浜海岸／水配り像 …… **74**
松が下雅湯 …… **71**
 まました温泉(新島) …… 71
 丸島みやげ店 …… 74
 丸丈(父島) …… 84
 三池港(三池港船客待合所) …… 76
 三浦漁港(三浦漁港船客待合所) …… 73
三浦湾展望台 …… **75**
三原山外輪山展望台 …… **69**
三原山山頂遊歩道 …… **69**
 三宅島空港 …… 76
三宅島自然ふれあいセンター・アカコッコ館 …… **78**
 三宅村営バス …… 76
 民間救急フィール …… 79
 民宿夕景 …… 78
 元町港(元町港船客待合所) …… 67
や
 八重根港(八重根港船客待合所) …… 79
 山の神 冷風穴 …… 74
湯加減の穴 …… **71**
 湯の浜露天温泉(新島) …… 71
よたね広場 …… **74**
ら
 流人墓地 …… 74
 れすとらん 鐘崎 …… 75
 レストラン海楽 …… 78
ローズ記念館(小笠原村郷土資料館) …… **85**
 ロッジオーシャン …… 81
ろ
 若郷漁港 …… 70
脇浜なぎさ公園 …… **85**

