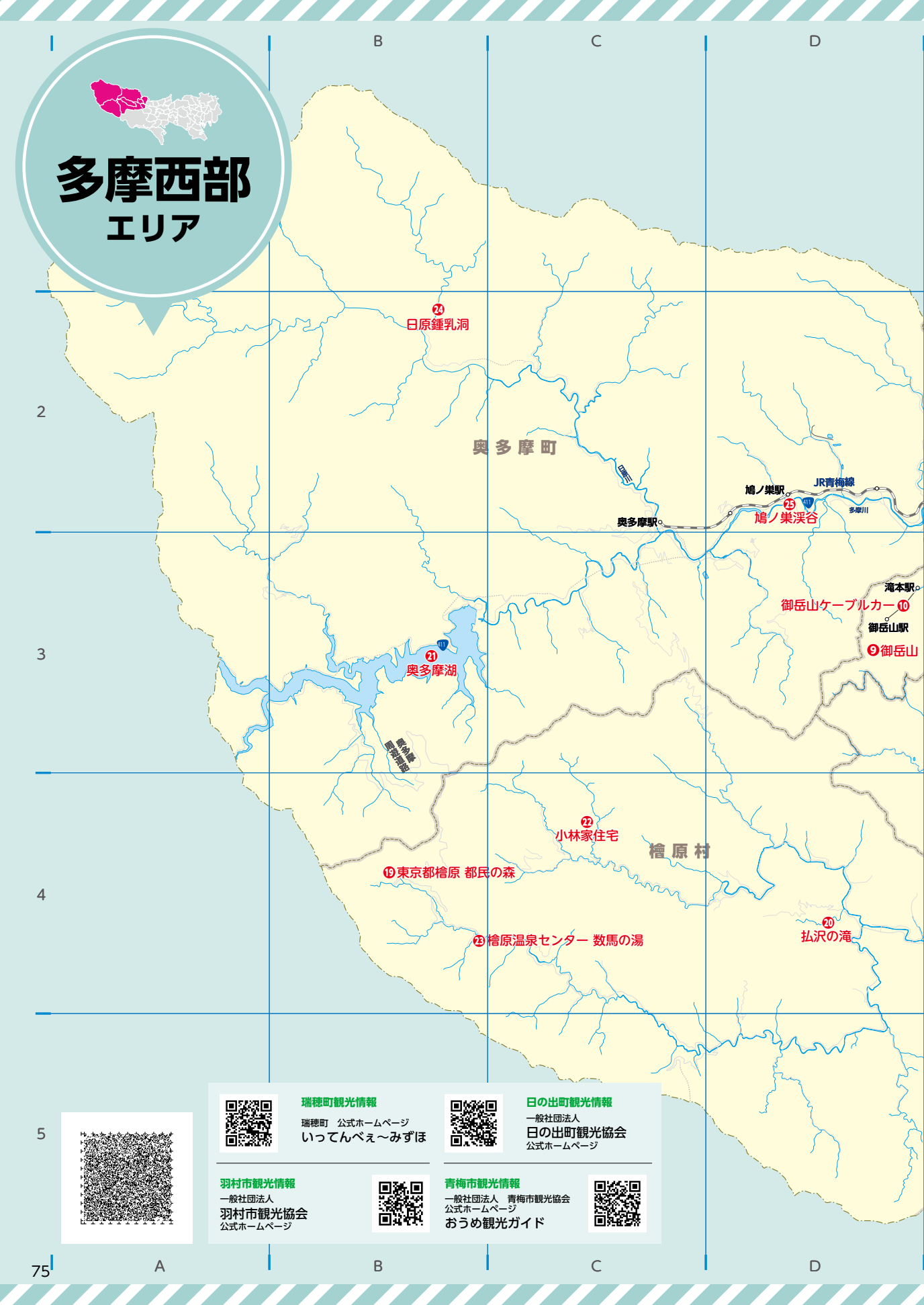

多摩西部
エリア
B
C
D
2
3
4
5
A
㉔日原鍾乳洞
奥多摩町
JR青梅線
鳩ノ巣駅
㉕鳩ノ巣渓谷
奥多摩駅
多摩川
滝本駅
御岳山ケーブルカー⑩
御岳山駅
❾御岳山
㉑奥多摩湖
㉒小林家住宅
檜原村
⑲東京都檜原 都民の森
⑳払沢の滝
㉓檜原温泉センター 数馬の湯
瑞穂町観光情報
瑞穂町　公式ホームページ
いってんべぇ〜みずほ
日の出町観光情報
一般社団法人
日の出町観光協会
公式ホームページ
羽村市観光情報
一般社団法人
羽村市観光協会
公式ホームページ
青梅市観光情報
一般社団法人　青梅市観光協会
公式ホームページ
おうめ観光ガイド

都心に最も近い国立公園に含まれる奥多摩地域など、都内の中で最も自然豊かなエリアです。多摩川の清流や手つかずの大自然に触れ、豊富な地元産のグルメを楽しめます。

福生市観光情報
福生市観光協会
公式ホームページ
福生市観光協会
Webサイト

あきる野市観光情報
あきる野市観光協会
公式ホームページ
秋川渓谷

檜原村観光情報
一般社団法人
檜原村観光協会
公式ホームページ

奥多摩町観光情報
一般社団法人
奥多摩観光協会
公式ホームページ

多摩西部エリア

羽村・福生エリア

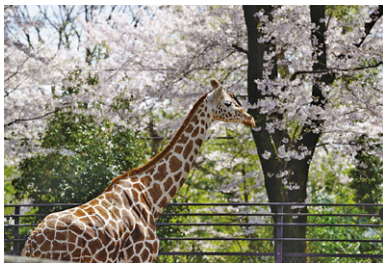
西多摩の自然と異国情緒あふれる街を楽しむ

西多摩の自然に触れ、米軍横田基地に隣接する国際色豊かな商店街を楽しみます。

❶根がらみ前水田

羽村市内唯一の水田「根がらみ前水田」では、農閑期にチューリップが栽培されます。関東最大級の規模を誇り、チューリップが見頃の4月には多くの人々が訪れます。

羽村市羽中4、羽加美4《P.76 MAP-3G》
JR青梅線「羽村駅」徒歩約20分
042-555-9667
¥無料



❷羽村市動物公園

日本初の町営動物公園として、1978年に開園しました。小規模ながら、約80種の動物が飼育展示され、アットホームな雰囲気が魅力の動物公園です。

羽村市羽4122《P.76 MAP-3H》
JR青梅線「羽村駅」からコミュニティバス「はむらん」羽村東コース「動物公園前」
042-579-4041
¥有料

❸福生アメリカンハウス

国道16号西側の住宅地に建てられた「米軍ハウス」で、1958年に建てられた当時のままの姿で残されています。福生の歴史が見られるギャラリースペースなどは自由に見学できます。

福生市福生2476-1 G-14《P.76 MAP-4H》
JR青梅線「牛浜駅」
042-513-0432
¥無料

❹福生ベースサイドストリート

“日本で一番アメリカに近い商店街”として知られ、米軍横田基地の横を走る国道16号沿いには、国際色豊かなショップやレストランが軒を連ねています。

福生市福生二宮2485ほか《P.76 MAP-4H》
JR青梅線「牛浜駅」ほか
042-513-0432

多摩の酒蔵巡り

❺田村酒造場

1822年創業の酒蔵で、敷地には江戸から明治期にかけて建てられた文化遺産が点在し、酒蔵見学(要事前予約)も行っています。酒造で作られる「嘉泉」は東京の銘酒の一つです。

福生市福生626《P.76 MAP-4G》
JR青梅線「福生駅」
042-551-0003
¥無料

❻石川酒造

1863年創業の日本酒とビールを醸造する蔵元です。史料館や直売店、レストランを併設しています。江戸～明治期の建築が立ち並ぶ敷地は散策自由です。事前予約で酒造見学もできます(有料)。

福生市熊川1《P.76 MAP-4H》
JR青梅線ほか「拝島駅」徒歩約20分
042-553-0100
¥無料

おみやげ&グルメ

福生ドッグ

地元が誇る2大ハム工場「大多摩ハム」・「福生ハム」で作られたソーセージが使われています。横田基地周辺をはじめ、市内の9店舗で食べられます。

福生の地ビール「TOKYO BLUES」

石川酒造で丹精込めて造り上げたクラフトビールです。歴史的建造物がある敷地内の「福生のビール小屋」で楽しむことができます。

瑞穂・青梅エリア

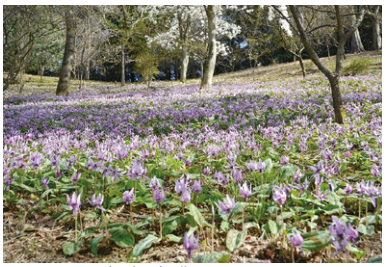
里山の自然と温泉、酒造りを体験する

集落と自然が共存する里山で、古くから霊峰として崇められる山や温泉、酒蔵見学を楽しみます。

❼六道山公園

標高192m地点にある高さ13mの展望塔からは、富士山、秩父連山、新宿の高層ビル群などを見渡すことができ、眼下には四季折々の狭山丘陵の風景が楽しめます。

西多摩郡瑞穂町石畑2355《P.76 MAP-3H》
JR八高線「箱根ケ崎駅」から立川バス「峰」徒歩約15分
042-557-7659
¥無料



❽さやま花多来里の郷

瑞穂町の歴史、自然環境、景観、観光の4つの資源をつなぐ「みずほきらめき回廊」の拠点施設です。カタクリの群生地として知られ、春には広大な斜面一面に咲き誇ります。

西多摩郡瑞穂町駒形富士山243-1《P.76 MAP-3H》
JR八高線「箱根ケ崎駅」
042-557-7659
¥無料

❾御岳山

古くから山岳信仰の対象となっている標高929mの山です。山頂の武蔵御嶽神社には、多くの参拝者が訪れます。都内有数のトレッキングスポットとしても知られています。

青梅市御岳山ほか《P.75 MAP-3D》
JR青梅線「御嶽駅」から西東京バス「ケーブル下」
0428-24-2481
¥無料

❿御岳山ケーブルカー

中腹の滝本駅から山頂付近の御岳山駅まで約1.1km、最大勾配斜度25度の急勾配を、約6分で結びます。武蔵御嶽神社への参拝者やトレッキングを楽しむ人たちに利用されています。

青梅市御岳2-483《P.75 MAP-3D》
JR青梅線「御嶽駅」から西東京バス「ケーブル下」
0428-78-8121
¥有料

⓫「澤乃井」の酒蔵見学（小澤酒造）

都内で日本酒造りの伝統を守り続けている蔵元の一つです。日本酒が出来るまでの工程など、説明を受けながら酒蔵を見学できます。

青梅市沢井2-770《P.76 MAP-3E》
JR青梅線「沢井駅」
0428-78-8210
¥無料

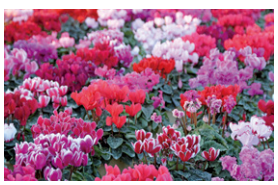
⓬岩蔵温泉郷

都内唯一の温泉郷とされ、1,200年前に開かれたと伝わる源泉は市の史跡に指定されています。泉質は滑らかで美容にも良いことで知られています。

青梅市小曾木5-3140《P.76 MAP-2G》
JR青梅線「青梅駅」から都営バス「岩蔵温泉」
0428-24-2481/0428-20-0011
¥有料

おみやげ&グルメ

みずほ育ちのシクラメン



都内で最大の生産量を誇る「みずほ育ちのシクラメン」は、岩蔵街道沿いの温室を中心に生産されています。

青梅の梅加工品

日本一の梅の名所「梅の公園」のある青梅市では、梅干しをはじめ、梅ジャム、梅ジュース、梅酒など、様々な梅加工品が販売されています。

多摩西部エリア

あきる野・日の出エリア

秋川渓谷を巡り大自然に触れる

森林が広がる大自然の中で、秋川渓谷の風景を楽しみ、温泉、レジャー施設など、数あるスポットを巡ります。

⑬東京サマーランド

日本最大級の流れるプールや天候を気にせず遊べるドーム内プールなど、多彩なウォーターアトラクションのあるテーマパークです。ドッグランやゴルフ練習場、デイキャンプ場などもあります。

あきる野市上代継600《P.76 MAP-4G》
JR五日市線「秋川駅」から西東京バス「サマーランド」
042-558-6511
¥有料

⑭秋川渓谷

あきる野市から檜原村までの全長約20kmに及ぶ渓谷です。新緑や紅葉など四季折々に表情を変える里山の景色が楽しめ、近くには鍾乳洞や滝などの見所も数多くあります。

あきる野市戸倉1421ほか《P.76 MAP-4E》
JR五日市線「武蔵五日市駅」から西東京バス「十里木」
042-596-0514

⑮秋川渓谷 瀬音の湯

秋川沿いに露天風呂がある温泉施設で、宿泊コテージもあります。国内屈指の高アルカリ質で美肌の湯として知られています。

あきる野市乙津565《P.76 MAP-4E》
JR五日市線「武蔵五日市駅」から西東京バス「十里木」
042-595-2614
¥有料

⑯あきる野ふるさと工房

市の伝統工芸品で、東京都無形文化財にも指定されている和紙「軍道紙」の紙すき体験ができます。和紙染めやうちわ作りもできます。

あきる野市乙津671《P.76 MAP-4E》
JR五日市線「武蔵五日市駅」から西東京バス「荷田子」
042-596-6000
¥有料

⑰日の出山荘（日米首脳記念館）

かつて故中曽根康弘元首相が所有していた別荘で、1983年の日米首脳会談会場となりました。広大な敷地に、青雲堂・天心亭・書院があり、いずれも一般公開されています。

西多摩郡日の出町大久野5270《P.76 MAP-3F》
JR五日市線「武蔵増戸駅」からタクシーで約15分
042-597-7323
¥有料

⑱生涯青春の湯 つるつる温泉

地下1,500mから汲み上げたアルカリ性の泉質で美肌の湯と言われる秘湯です。館内は地場産の杉や檜を使っています。

西多摩郡日の出町大久野4718《P.76 MAP-3E》
JR五日市線「武蔵五日市駅」から西東京バス「つるつる温泉」
042-597-1126
¥有料

おみやげ&グルメ

秋川牛

秋川の清流が流れる、自然豊かな里山にある竹内牧場で育てられた高級ブランド黒毛和牛です。

秋川とうもろこし

甘みが強く、粒が大きいのが特徴です。種類も豊富で、あきる野市内の五日市街道沿いには、とうもろこし畑が広がります。

近藤醸造のしょうゆ

あきる野市を流れる清流秋川の地下水を使用した醤油です。うまみとキレを感じさせる豊かな香りが特徴です。

檜原・奥多摩エリア

東京の自然の宝庫に触れる

都内とは思えない大自然を体験。山間や森林を歩き、雄大に広がる手つかずの自然に触れることができます。

⑲東京都檜原 都民の森

広大な森林に6つのハイキングコースがあり、森林館、木材工芸センター、炭焼き小屋、野鳥観察小屋など、森に親しむ施設も充実しています。

西多摩郡檜原村7146《P.75 MAP-4B》

JR五日市線「武蔵五日市駅」から西東京バス「都民の森」

042-598-6006

⑳払沢(ほっさわ)の滝

都内で唯一「日本の滝百選」に選ばれている落差62mの滝です。秋川の源流の沢の奥地にありますが、遊歩道からも見ることができます。

西多摩郡檜原村本宿《P.75 MAP-4D》

JR五日市線「武蔵五日市駅」から西東京バス「払沢の滝入口」

㉑奥多摩湖

小河内ダムによる人工湖で、水道専用の貯水池として日本最大級を誇ります。湖畔には様々な見所や観光施設があります。

西多摩郡奥多摩町原ほか《P.75 MAP-3B》

JR青梅線「奥多摩駅」から西東京バス「奥多摩湖」

㉒小林家住宅

山岳地帯を見渡す標高約750mの尾根沿いにあり、檜原村の最古の民家と言われています。急な斜面をモノレールで訪れることができます。

西多摩郡檜原村4994《P.75 MAP-4C》

090-5543-0750

JR五日市線「武蔵五日市駅」から西東京バス「藤倉」徒歩約60分

¥無料

㉓檜原温泉センター 数馬の湯

「龍神の滝」近くにある日帰り温泉です。利用者は、温泉前の秋川で川遊びもできます。

西多摩郡檜原村2430《P.75 MAP-4B》

JR五日市線「武蔵五日市駅」から西東京バス「温泉センター」

042-598-6789

¥有料

㉔日原(にっぱら)鍾乳洞

関東最大級の鍾乳洞で、東京都の天然記念物に指定されています。総延長1,270m、高低差134mの洞内では、乱立する「石筍」や「石柱」が幻想的な景観を作り出しています。

西多摩郡奥多摩町日原1052《P.75 MAP-2B》

JR青梅線「奥多摩駅」から西東京バス「東日原」徒歩約25分

0428-83-8491

¥有料

㉕鳩ノ巣渓谷

巨岩や奇岩の間を清流が縫うように流れている渓谷です。特に、「鳩ノ巣小橋」と呼ばれる吊り橋からの眺めは絶景です。

西多摩郡奥多摩町棚沢《P.75 MAP-2D》

JR青梅線「鳩ノ巣駅」

おみやげ&グルメ

ゆずワイン

甲州ワインに檜原村のゆずで風味付けをした甘味果実酒です。アルコール度数が4度でスッキリとした味わいなので、強いお酒が苦手な方も楽しめます。

奥多摩わさび

多摩川の源流に近い奥多摩町では江戸時代からわさびの栽培が盛んで、お土産品としても売られています。