



## 多摩の魅力発信プロジェクト

「多摩地域」とは、東京23区と島しょ部を除いた30市町村からなる地域。緑あふれる自然環境と、充実した子育て・教育環境、都市の利便性を有しているのが特徴です。そんな多摩地域ならではの魅力を発信します!

 <https://tama120.metro.tokyo.lg.jp/>

たま発! 



 @tamahatsu\_official



多摩の魅力発信プロジェクト  
マスコットキャラクター  
“たまらん”

発行 / 多摩の魅力発信プロジェクト事務局(総務局行政部振興企画課)

印刷物規格表 第1.4類

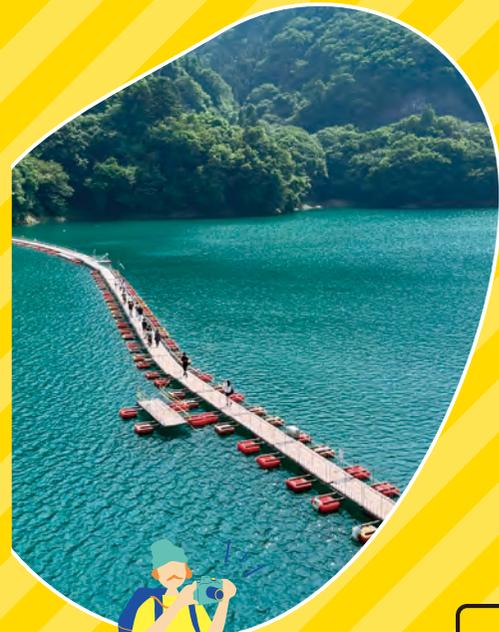
印刷番号 (6) 89

 リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

石油系溶剤を含まない  
インキを使用しています。

 東京都



多摩の魅力を  
紹介するにや〜

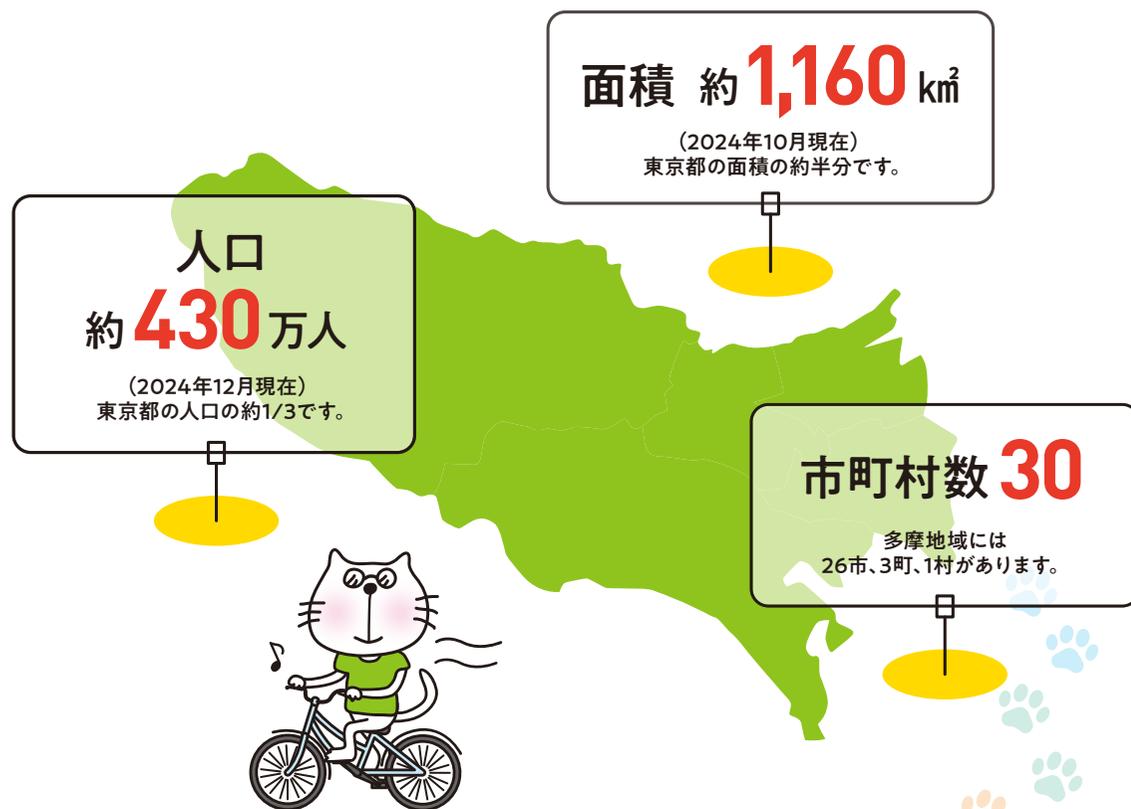


# 多摩の 魅力 発信 BOOK

多摩の魅力を  
知ってほしい

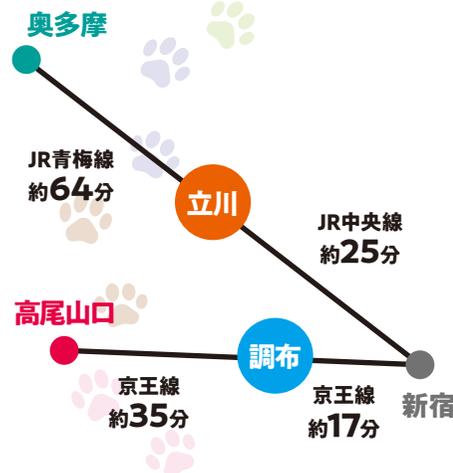


# 多摩って どんなところ？



## 都心とのアクセスは良好！

多摩地域を東西に走る中央線をはじめ、JR線だけでも7路線が運行。加えて私鉄やモノレールが地域内を走り、各方面へのアクセスが充実しています。新宿駅までは奥多摩駅から約2時間ほど、多摩地域で乗車人数が多いJR立川駅や京王線調布駅など多くの場所から1時間以内でアクセスできます。圏央道(首都圏中央連絡自動車道)は東名・中央・関越道と直結しており、自然が豊かな西多摩エリアへのアクセスもよく、仕事も遊びも近くで楽しめます。



東京の西側に位置する多摩地域は、緑あふれる自然環境と、充実した子育て・教育環境、都市の利便性などが揃い、地域によってさまざまな特色・魅力が詰まった人気のエリアです。

## 暮らしとともに 豊かな自然があります

高尾山や井の頭公園、国営昭和記念公園などの行楽地としても人気の高いスポットから、多摩川沿いに伸びる雄大な山々や、河川敷に広がるのどかな自然、玉川上水に沿った水と緑の散歩道など、暮らしの中に緑があふれています。



## 祭りも豊富！

多摩の各地では、さまざまな祭りが開催されています。うまかんべえ〜祭(東大和市)や青梅大祭(青梅市)、村山デエダラまつり(武蔵村山市)、くらやみ祭(府中市)など、地域に根付いた祭りを楽しめます。



くらやみ祭(府中市)

## 多摩の名産品(一部)



いちご



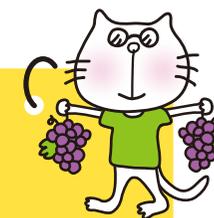
わさび



茶



ブルーベリー



他にも名産品が  
いっぱいあるにや〜

多摩で暮らす人に  
多摩のアレコレ  
聞いてみました!

case 01-05



多摩ってどんな  
とこかにゃ?



# 多摩が大好き! 多摩在住者の声

Tama love interview



どんなお仕事を  
されていますか?

多摩地域市町村にお住まいの方に、住み始めた理由や暮らし心地、お気に入りポイントなどをインタビュー。多摩を知っている人はもちろん、知らない人にとっても興味深い中身がいっぱい。在住者の生の声で多摩の魅力を感じてください。

お住まいの  
地域の特徴は?

不便な事は  
ないですか?

暮らし始めた  
きっかけは?

地域の自慢は  
どんなこと?



Tama love interview

多摩在住者の声 case 01

あきる野市

糸川 拓也 さん  
有歌子 さん

都心から車・電車で約60分、  
ちょっと田舎でけっこう便利な「あきる野市」。  
そこに住む糸川さんご夫妻にお話を伺いました。

お仕事：拓也さん(アーティスト、ジュエリーショップ&レンタルキッチン・スペース経営)  
有歌子さん(ジュエリースクール主催)  
ご家族：ご夫妻、14歳と12歳のご子息と犬1匹の「4人+1匹暮らし」  
居住歴：杉並区にお住まいの後、あきる野市に転居。



## 秋川溪谷のせせらぎとともに

### 人とつながりたくて始めた DIYのレンタルキッチン・スペース

移住後から始められた「レンタルキッチン・スペース」の概要と始められた理由は?

**拓也さん** あきる野のHUBとなるような場を作りたい、という思いがまずあって、壁を建てたり、塗ったり、少しずつ場を整えていくうちに、カフェをしたい人と繋がり、キッチン設備が入り、テーブルが入って、今のレンタルキッチンという形になったんです。主に地域のママさんたちに利用していただいています。

**有歌子さん** 移住前、道端で会ったら挨拶する人というのは、行きつけのラーメン屋の店主と歯医者先生くらいだったんです。あきる野に来てからは、お店を持ち、場を提供することで、たくさんの方と繋がることができましたし、ご近所さんも温かい人が多く、挨拶を交わしたり、野菜やお土産をいただくこともあって。ゆるく、優しいつながりが心地よくて嬉しいです。



レンタル・キッチンスペースとご夫妻



codomoマーケットの様子

### 発想のヒントは長男から! codomoマーケット

拓也さんが主宰されているcodomoマーケットについて教えてください。

**拓也さん** 子どもたちが「自分のお店を開ける」場を提供するイベントです。実際に来るのはリアルなお客さん、売り上げもリアルなお金。何を売るかは子ども自身が考える。

始められたきっかけは?

**拓也さん** 実はうちの長男なんですよ。僕らがキッチンスペースで1か月くらいイベントをやっていたのですが、途中から当時小2だった長男が自宅にある飴とかおせんべいを勝手に売り始めたんです。売り上げたお金をどう使うのかなと見てい

ると、コンビニに行ったらレモンティーを買ってきて、うまそうに飲むんですよ。自分が決めて自分が稼いだお金でひとりで買い物をする。これはなかなかできない貴重な体験だなと思い、他の子どもたちにも同じ体験を共有できないかとイベント化しました。

### 秋川溪谷の自然が癒しスポット

あきる野の穴場的なスポットはありますか?

**有歌子さん** 秋川溪谷の自然が穴場であり癒しスポットです。川の景観そのものもいいですね。

朝夕の散歩道が大好きです。毎日ワンコを連れて秋川の川沿いを散歩するんですが、朝は気持ちの良い空気と木漏れ日が、夕方は美しい夕日に癒されています。

瀧ヶ崎 稜さん  
ザック・アーサー・セドリック(アチュ)さん  
清田 祐生さん

高尾山をはじめとする豊かな自然を抱きながら、都心まで約1時間と交通の便にも恵まれ、人口55万人を超える都市としての側面も併せ持つ八王子市。この地で神社仏閣などの伝統建築を手掛ける「宮大工」の修行に励む3人の若者にお話を伺いました。

お仕事：社寺建築・文化財修理などを手掛ける建築企業、株式会社吉匠建築工務（八王子市川口町）に勤務し、宮大工修業中  
出身地：千葉県（瀧ヶ崎さん）、フランス（アチュさん）、新潟県（清田さん）  
居住歴：令和6年から八王子市に移住。



左から瀧ヶ崎さん、アチュさん(ご本人の希望により、「アチュ」と表記します)、清田さん

Tama love interview

## 自然と利便性の絶妙なバランスが 若き匠たちを育む街

### 東寺の五重塔に衝撃を受けて 人生が変わりました

なぜ皆さんは宮大工になりたいと思ったのですか？

**清田さん** 最初は住宅の大工を目指していたのですが、この会社を知って、特殊な技術を使う宮大工の方が自分に合っていると思いました。

**アチュさん** もともと日本は大好きで、日本で働けるといいなと思っていました。ネットで日本のことを調べているうちに、うちの専務の動画を見て「カッコいい!」と思い、会社に連絡しました。

**瀧ヶ崎さん** 中学生の時に京都で「東寺」の五重塔を見て衝撃を受け、自分も歴史に残るような建築物を作れる人間になりたいと思いました。あれで人生が変わりましたね。



吉匠建築工務様施工実績 落合白山神社社殿

### 自然もあるし便利もある バランスがいい街それが八王子

八王子の特長は？

**清田さん** 私の実家がある新潟の地元エリアとは違って、スーパーが夜遅くまで営業していたり、八王子駅の方に行くと飲食店に困らなかったりという利便性が気に入っています。もちろん川や山が見える自然の美しさも素晴らしい。ちょうどバランスがいい感じですね。



伝統的な技法を学ぶ3人



ほっとする自然の風景と八王子駅の繁華街

### Ready? Go! の街 八王子

あなたにとって八王子はどんな街？

**アチュさん** 自分にとって八王子は、「Ready? Go!」の街です。毎日山や川の自然に癒されてReady、仕事のときは気合を入れてGo!ができる。ReadyもGoもどちらもあがる街、それが八王子です。



同じ夢に挑む、若き匠たち



Tama love interview

磯田 祐樹さん

昭島市は都内で唯一、一般の水道から「深層地下水100%のおいしい水(あきしまの水)」が出ることで知られています。そこで大人気ラーメン店「アンタイNOODLES」を運営される磯田祐樹さんにお話を伺いました。

お仕事：ラーメン店「アンタイNOODLES」経営  
ご家族：ご夫妻、お子様2人  
居住歴：25歳までを昭島で過ごした後、東京23区内や沖縄などに居住。38歳から昭島市(中神地区)に戻って開業。

## 「これでいい」ではなく「これがいい」と言い切れる街

### 昭島市でやらなきゃ意味がない!

お店を開くにあたって今の場所を選んだ理由は？

**磯田さん** 私は東京23区内の店で修業をしていたのですが、開業を決意した時は「23区内でやらないとお客さんもメディアも来てくれないよ。常識でしょ」と言われました。でもそこでなぜか「業界の常識なんてひっくり返してやる。自分を育ててくれた昭島の中神でやらなきゃ意味がない」って思っちゃったんです。反骨心が強いんですね。アンチ(※対抗や反対の意を表す英語)「ラーメン業界の常識」という気持ちでした。アンチは英語だとアンタイと発音するので、「アンタイNOODLES」という店名になりました。

開店当時の街の様子はいかがでした？

**磯田さん** ひどい言い方をするとこの中神周辺はゴースタウンのようでした。でも修行で磨いた腕と「あきしまの水」で美味しいラーメンを提供すれば大丈夫だろうという計算はありました。



最寄りの中神駅前に設置された「あきしまの水」の給水機

### 「あきしまの水」を使って 最高のラーメンを

「あきしまの水」は、都内で唯一深層地下水のみを水源としていますが、磯田さんのラーメンに影響はありましたか？

**磯田さん** 今のラーメン屋さんは浄水器を使うことが当たり前になっていますが、うちは「あきしまの水」をそのまま使っています。だってミネラルウォーターと変わらないおいしさなので。不遜に聞こえるかもしれませんが「美味しいラーメン」

を提供しているという自負はあります。「あきしまの水」はその自信の裏付けになってくれている存在ですね。

### わずかでも街おこしの 力になれれば

お店を出された後、状況は変わりましたか？

**磯田さん** うちが幸運にもそれなりの評判店になってから、この商店街にお店が増え始めたんですよ。行政の方々が、「あきしまの水」や「必要なものがちょうど手の届くところにある、「これでいい」という妥協ではなく「これがいい」と言える最適な街づくりなどで盛り上げてくださったおかげですが、私の店も少しでもそのお手伝いをしていければ嬉しいです。



「あきしまの水」を使って作られたアンタイNOODLESさんの「特製つけ麺」

### 藤井 真裕美 さん



東京都のほぼ中心に位置し、櫻並木や大國魂神社、東京競馬場などで知られる府中市。そこで、会社員、ウェブデザイナー業の傍ら自らも子育て中で、市内の子育て環境の支援を目的としたNPO法人「ママチャリーズ」で活躍される藤井さんにお話を伺いました。

お仕事：会社員、副業のウェブデザイナーをされるのと同時にNPO法人「ママチャリーズ」の理事として府中の子育て支援活動にも注力されています  
ご家族：藤井さんご夫妻の他、2人のお子様の4人暮らし  
居住歴：杉並区にお住まいの後、調布市を経て府中市に転居。

### 江浦 美早希 さん



2001年、当時の田無市と保谷市が合併して生まれた西東京市。そこで食品サンプル制作教室を運営されている、江浦美早希さんに西東京市の魅力を伺いました。

お仕事：食品サンプル教室「やみい」運営、及び食品サンプルの制作・販売  
ご家族：美早希さんご夫妻と8歳～17歳のお子様4人の6人家族  
居住歴：23区内など様々な地区で幼少期を過ごした後、中学生の頃より西東京市（旧田無市）に居住。

## 神社と櫻並木に見守られて 自然あふれる子育てに優しい街

夫が23区内は怖いというので、府中へ来ました(笑)

すごく好きです。神様が見守ってくれている気がします。

子育てに優しい街だと思います。行政と私たちのようなNPOが協力して、「子育てを楽しく感じられる街」を作っています。

府中市にお住まいを構えられた経緯をお知らせください。

藤井さん 夫が地方出身で上京してからずっと多摩地域で暮らしており、23区内は都会すぎて怖いと言うので(笑)。結婚後マンション購入を検討した際にお互いの勤務先へのアクセスなどを総合的に判断して府中に決めました。

### 子育てが楽しい街 府中市

藤井さんが所属している「ママチャリーズ」についてお聞かせください。どんな活動をされていますか？

藤井さん 現在約30名のメンバーで構成されているNPO法人です。府中市在住のママが主体となり、市内の子育て支援を行っています。子育てサイトの運営やイベント開催、子供サポートなどの事業が中心です。



ママチャリーズが運営する子育て情報サイト「てくてく府中」トップページ(一部)

### 緑と武蔵の国の守り神が息づく街

実際住んでみてどうですか？

藤井さん 京王線府中駅前の櫻並木をはじめとして緑が多いのが気に入っています。府中のシンボルである大國魂神社も

府中市の子育て環境はどうですか？

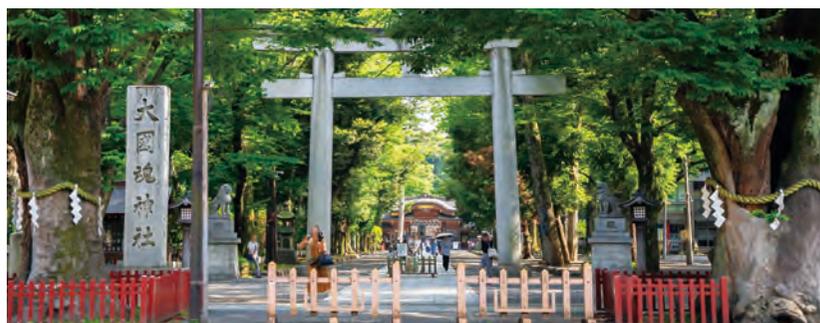
藤井さん 行政の支援はとても充実していると思います。子育て情報誌を発行したり、子ども家庭支援センターがあったり、

### 究極の郊外都市 それが府中市

最後に藤井さんの府中市愛をどうぞ。

藤井さん ①緑が多い。勤務先から帰ってきて京王線府中駅前の櫻並木をみるととても癒されます。②大國魂神社がある。これは市民の心のよりどころみたいになっていると思います。神社も緑もあって、都市としての機能も備えている「究極の郊外都市」ですね。③自画自賛ですが「ママチャリーズ」がいる。年間を通して様々なイベントや情報発信を行っており、府中のママパパたちの支えになっていると思います。「府中にはママチャリーズがいるよ!」と胸を張って言いたいです。

府中市のシンボル大國魂神社



## チャレンジする女性の背中を 押してくれる街

西東京市じゃなければ食品サンプルに  
出会ってなかったかも

大変珍しいお仕事ですが、きっかけは？

江浦さん 元は幼稚園の先生をしていて、作ったり教えたりすることが好きでした。出産などのために退職した後、何かものづくり的なことができないかと模索していたところ、食品サンプル制作の講座に出会いました。たまたま市内の田無だったので通いやすかったのが幸運でした。遠くだったら通えずに別の道を選んでいたらかもしれません。

実はクリエイティブな街  
でもあるんです

西東京市の魅力を教えてください？

江浦さん 豊かな緑や、交通の便など多々あるのですが、意外と知られていないのが、クリエイティブな街だということでしょうか。「ドラえもん」や「クレヨンしんちゃん」などの制作スタジオ、「シンエイ動画」さんがおり、一般公開スペースでは、キャラクターの大型フィギュアと写真を撮ることができます。また、多くのトップミュージシャンやアーティスト、YouTuberさんなど

の出身地だと聞いています。当市出身の表現者が多いということは、自然や人の優しさなど、クリエイターがのびのびと感性を育てやすい街なのかもしれませんね。



シンエイ動画様 一般公開スペース  
写真提供 株式会社シンエイ動画

女性の創業支援も充実した  
アクティブな街

市民へのサポートはどうですか？

江浦さん 子育て支援は充実しており、子

供4人を育ててきた私も恩恵にあずかっています。それ以上に私にとってありがたかったのは、「ハンサムママ」という、西東京市主催の女性の創業支援プログラムがあったことです。女性が創業するためのノウハウを基礎から、マーケティングなどまで段階を踏んで教えてくれる講座、フェスタへの体験出店などを提供してくれます。そこで学んだことが今のビジネスの糧となっています。充実した女性支援と、活発でクリエイティブな人たちが多い街の雰囲気、私にとってはとても心地いいです。



この日の授業テーマは「クリームソーダ」  
生徒さんたちも楽しそうです



知れば知るほど、  
好きになる。

# 多摩のおすすめスポット!



数ある魅力的なスポットの中から厳選した  
おすすめスポット\*を  
7つのテーマに分けて紹介!

※「多摩の魅力をめぐる デジタルdeスタンプラリー」  
(2024.8/1(木)~10/31(木))で紹介されたスポット

**湯めぐり**

大自然を感じられる  
温泉から、街の銭湯まで、  
バラエティ豊かにラインナップ!

**自然・アクティブ**

行楽地、公園、散歩道など  
暮らしの中にあふれる  
緑を楽しもう!

**体験**

動物園、博物館、  
藍染体験や川釣りなど  
ワクワクが盛りだくさん!

**歴史・文化**

先人たちの暮らしや  
息吹を想像できる  
史跡や博物館がいっぱい!

**レジャー**

遊園地、美術館や資料館、  
プールなど、みんなの笑顔が  
あふれること間違いなし!

**グルメ**

和食、洋食、カフェなど色々な  
お店で、多摩食材を使用した  
メニューを提供!

**映えスポット**

大自然の絶景や  
四季折々の景観など、  
フォトジェニックな写真が撮れる!



次のページへ **Go!**



# 西多摩エリア

青梅市・福生市・羽村市・あきる野市・瑞穂町・日の出町・檜原村・奥多摩町



## 大自然が広がる東京の奥座敷

エリア全体の面積のうち約79%を森林が占める西多摩。多摩川や秋川などの清流や奥多摩、秋川渓谷など豊富な観光資源に恵まれていて、登山をはじめ、ドライブやバーベキュー、キャンプなどを目的に訪れる人も多いエリア！東京都で本格的な大自然を味わいたいならぜひ西多摩へ。

01

東京唯一の木造建築映画館

映えスポット

青梅市

CINEMA NEKO



昭和初期に建てられ旧都立織維試験場として使われていた、国登録有形文化財の貴重な木造建築物をリノベーションして生まれた映画館です。併設のカフェのみの利用もOK。歴史的建物と最新音響設備で映画体験を。

03

毎日手打ちする二八そば

グルメ

青梅市

蕎麦處津久茂



お蕎麦は北海道産の上質な蕎麦粉を使用し、二八の割合で毎日手作りしています。東京のブランド豚肉「TOKYO X」を組み合わせ、種類とごはん類のセットメニューも豊富に取り揃えています。

02

天然藍染の美しさ

体験

青梅市

藍染工房 壺草苑



江戸時代から受け継がれる「天然藍灰汁醗酵建て」という方法で藍染を行う工房です。工房内の見学は自由。併設ショップでは工房内で染色した洋服など様々な商品を販売しています。週末には藍染体験も（予約制）。

04

明治の様子が見える古民家

歴史・文化

福生市

旧ヤマジウ田村家住宅



当地で三代暮らししたヤマジウ田村家は田村酒造の分家で、明治後期に郵便局を開設するなど、旧福生村の発展に貢献しました。明治建造の貴重な建物は福生市が譲り受け、一般公開しています。主屋と2つの土蔵が国の有形登録文化財です。

05

アメリカな雰囲気満載!

映えスポット

福生市

福生アメリカンハウス



1958(昭和33)年建造の米軍ハウスを利用したコミュニティスペースです。キッチン、リビングなど、当時の雰囲気を再現した室内は自由に見学が可能。福生の歴史がわかる展示ルームもあります。

07

多摩川の水を江戸市中へ

歴史・文化

羽村市

羽村取水堰



1653(承応2)年、多摩川の水を江戸に引き入れる玉川上水と共に完成。堰で取水した原水は、村山・山口貯水池や小作浄水場、玉川上水路を経て東村山浄水場に導水しています。近くには上水開削に尽力した玉川兄弟の像も。

09

大自然に囲まれた温泉

湯めぐり

あきる野市

秋川渓谷 瀬音の湯



都心から約90分の大自然。地下1,500mから湧出する温泉は高アルカリpH10.01の美肌の湯です。地元食材を使用したレストラン、朝採り野菜を購入できる物産販売所、宿泊できるコテージも備えています。

06

アットホームな動物公園

体験

羽村市

ヒノトントンZOO(羽村市動物公園)



1978(昭和53)年開園のアットホームな雰囲気が魅力の動物公園。サバナ園やレッサーパンダ舎などでは動物を間近に見ることができるほか、動物とふれあひながら学べるスタディホールもあります。

08

自家製クレープが大人気

グルメ

羽村市

54 CAFE&CREPE



一人でも気兼ねなく利用できる、おしゃれなカフェ。おすすめはもちもちでほんのり甘い自家製生地のクレープで、様々な味わいをラインナップ。お食事には地元おうち豚を使った焼肉チャーハンクレープが人気です。

10

プール&遊園地を満喫

レジャー

あきる野市

東京サマーランド



3つのプールエリアと2つの遊園地エリアがあり、小さなお子さまから大人まで一日中楽しめます。大自然が作り出す極限の冒険が味わえる体験型プール「MONSTER STREAM」が2024年6月29日にオープン。



11

映えスポット

吊橋から眺める渓谷美

石舟橋

あきる野市



秋川にかかる歩行者専用の吊橋。長さ96mの橋は緩やかに湾曲しており、橋の上からは四季折々の秋川の渓谷美を楽しめます。特に秋は清流の青と鮮やかな紅葉のコントラストが観る人の心を惹きつけます。

12

グルメ

地元・五日市の里山料理

蕎麦処 柳屋

あきる野市



昭和初期創業。地元を愛し、地元で愛されるお店として、地産食材を優先的に使用しています。名物「黒八蕎麦」は五日市伝統の泥染め絹織物「黒八丈」をイメージ。天然ミネラル豊富な食用竹炭を練り込んでいます。

17

湯めぐり

大自然と温泉を満喫

檜原温泉センター数馬の湯

檜原村



自然豊かな南秋川源流域にあり、三頭山の麓から湧き出す、やわらかい肌触りのアルカリ性単純温泉が疲れた身体を癒やします。ジャグジー、露天風呂、サウナなどを楽しんだ後は、檜原食材を使ったお食事をどうぞ。

18

体験

木の魅力を幅広い世代へ

檜原森のおもちゃ美術館

檜原村



檜原村の森林資源を活用した美術館。木の魅力を伝える「木育空間」の中で、子ども大人も楽しめる体験型施設になっています。様々な木の遊具で遊ぶことができ、赤ちゃんが安心して過ごせる木育ひろばもあります。

13

映えスポット

「関東の富士見百景」の眺望

六道山公園展望塔

瑞穂町



新東京百景にも数えられ、古くから桜の名所として親しまれてきた六道山公園。公園のシンボルでもある展望塔からは、富士山や秩父連山、新宿の高層ビル群が見渡せ、眼下には狭山丘陵の四季折々の自然が楽しめます。

14

自然・アクティブ

健康を育む、エコを学ぶ

みずほエコパーク

瑞穂町



約50,700㎡の広大な公園は、地域の人が自然とふれあうことで健康を増進するとともに、自然保護やリサイクル等の環境学習を実践する場として整備されました。園内には無料のドッグランもあります。

19

グルメ

檜原村の季節の恵み

NPOのお店 ひのはら 四季の里

檜原村



弘沢の滝の近くの木造レストラン。店名の通り、四季折々の檜原村を中心とした地元の野菜をふんだんに使った料理が自慢です。天井の高い店内で旬の味わいをどうぞ。デッキ席はワンちゃん同伴の食事も可能です。

20

湯めぐり

大自然の中で入る露天風呂

奥多摩温泉もえぎの湯

奥多摩町



奥多摩の地下深く、日本最古の地層といわれる古生層より湧き出る奥多摩温泉の源泉100%の温泉で、JR奥多摩駅より徒歩10分の好立地にあります。登山や行楽の帰りに立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

15

湯めぐり

入ってつるつる、出てほかほか

生涯青春の湯つるつる温泉

日の出町



清流・平井川上流の三ツ沢地区にたたく、"美肌の湯"として評判の天然温泉。深山の緑と山里の風情が心を癒し、pH10.1のアルカリ性の泉質がお肌をすすべにします。都会の喧噪を離れ、静養のひとつときを。

16

歴史・文化

「ロン・ヤス会談」の舞台

日の出山荘 中曽根康弘・ロナルドレーガン 日米首脳会談記念館

日の出町



中曽根康弘元総理大臣の別荘で、1983(昭和58)年にレーガン元アメリカ大統領と世界の安全保障について首脳会談を行いました。2006(平成18)年に日の出町に寄贈され、記念館として一般公開しています。

21

体験

近くて、広くて、安全

氷川国際釣場

奥多摩町



奥多摩の大自然の中、平坦で広い河原がある場所にあるため、お子様からお年寄りの方まで安心して釣りを楽しめます。奥多摩駅より徒歩6分とアクセスも良く、車で訪れる人たちにも大変便利です。



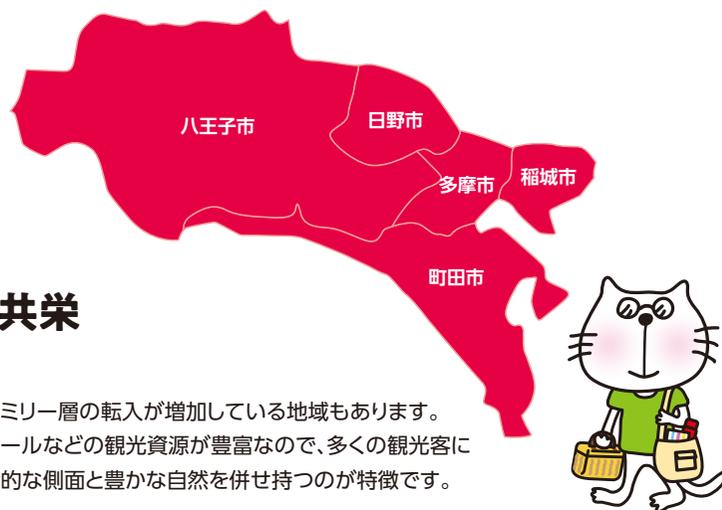


# 南多摩エリア

八王子市・町田市・日野市・  
多摩市・稲城市

## 都市機能と豊かな自然の共栄

商業施設が多く、都市機能が充実した南多摩。  
多摩地域の中で最も大学数が多く、若い層やファミリー層の転入が増加している地域もあります。  
また、高尾山やテーマパーク、大型ショッピングモールなどの観光資源が豊富なので、多くの観光客に人気です。一方で、ものづくりや農業も盛ん。都会的な側面と豊かな自然を併せ持つのが特徴です。



22

レジャー

### 高尾山の新たな魅力を発信 高尾599ミュージアム

八王子市



Photo / Taiji Yamazaki

599とは高尾山の標高を表し、高尾山が世界に誇る豊かな生態系・歴史・文化などの魅力を映像や展示を通じて発信しています。1時間に1回、2種類のプロジェクションマッピング作品を交互に上映中です。

23

自然・アクティブ

### 家族揃って、自然と遊ぼう 夕やけ小やけふれあいの里

八王子市



童謡「夕焼小焼」のモデルになった上恩方町にある、自然体験型レクリエーション施設です。水遊びができる清流、ふれあい牧場、芝生広場のほか、食事処、宿泊施設（日帰り入浴可）、バーベキュー場なども併設。

24

映えスポット

### 幕末をしのぶ江戸建築 日野宿本陣

日野市



日野の名主を務め、土方歳三の義兄・従兄で新選組の支援者でもあった佐藤彦太郎の旧宅。近藤勇や井上源三郎らも訪れた新選組ゆかりの建物です。都内に唯一残る江戸期の本陣建築で、市と都の文化財に指定されています。

25

体験

### 自然な姿の動物と出会う 多摩動物公園

日野市



多摩丘陵の自然豊かな約50haの園内は、アジア園、アフリカ園、オーストラリア園、昆虫園に分かれ、約300種の動物を飼育中。動物のいきいきとした姿を見られるように、檻を極力使用しない広い放飼場で飼育しています。

26

映えスポット

### 人気者と記念撮影

#### ハローキティストリート・しまじろう広場

多摩市



多摩センター駅からサンリオピューロランドに続く道が「ハローキティストリート」、ベネッセビル前の広場が「しまじろう広場」です。広場にはモニュメントがあり、2人と一緒に写真撮影できるのはここだけです。

27

レジャー

### 本格派もリラックス派も 多摩市立温水プール

多摩市



完全屋内の温水プール。流れるプールやスライダーも備え、老若男女を問わず楽しめます。夏期以外は時間制限がないので、ゆっくりゆったり過ごせます。キッズプールには当館ゆるキャラ「アクアン」のすべり台も。

28

グルメ

### 採れたて野菜のおいしさ 青木農園 農家料理

多摩市



土作りからこだわった自家農園で採れる野菜の芽から花までをふんだんに使った料理を提供しており、旬の採れたて野菜のおいしさを味わえます。夏期はブルーベリーの収穫体験もできます。

29

レジャー

### 遊びを、まん中に。 よみうりランド

稲城市



国内有数のジェットコースターであるバンデットや標高160mの眺望が広がる大観覧車、ワークショップが楽しめるグッジョバ!!エリアなど、40以上のアトラクションをラインナップした遊園地です。

30

湯めぐり

### 花と温泉の極上癒し空間 HANA・BIYORI (花景の湯)

稲城市



「景・花・食」を三本柱に極上の癒しを提供する。新感覚のエンターテインメント型フラワーパーク。園内には絶景露天風呂「花景の湯」があり、温泉、岩盤浴、ボディケアなどでさらなる癒しを体験できます。

31

グルメ

### 地産地消の手作りイタリアン ORTOLANA

稲城市



稲城市や近隣地域の農家さんが育てた野菜や食材を使う、地産地消に特化したレストランです。パスタ料理を中心に、ワインやクラフトビールに合うおつまみメニューも充実。鶏ハムのサラダは自慢の一品です。



32

グルメ

稲城の恵みたっぷり

走る!洋食屋さん♪  
いなぎsatoyamaキッチン



稲城で育ったオーナーが、地元の食材を使い、一から手づくりしたからに良い料理を提供します。地元農家で採れた野菜をたっぷり使ったメニューも豊富です。一番人気は超とろとろオムライス。

33

自然・アクティブ

食・農・学び・憩いの場

町田薬師池公園四季彩の杜西園



緑あふれる自然に加え、町田の野菜等が買える直売所、地元食材を使った料理が楽しめるカフェ・レストラン、ラボ・体験工房、展望広場、農園などを備えた公園です。四季彩の杜のウエルカムゲートとしての役割も。

34

歴史・文化

自由民権運動と町田の歴史

町田市立自由民権資料館



多摩・神奈川エリアの自由民権運動に関する史料を収集・保管し、整理・研究した成果を展示等で紹介しています。また、町田市域の歴史を伝える郷土資料館としての役割も担っています。

年間約300万人が訪れる!  
多摩を代表する観光名所・高尾山

標高599m。都心から片道約1時間で行ける手軽さが人気の高尾山。花見と紅葉シーズンは特に多くの観光客で賑わう多摩地域を代表する観光スポットです。多数の登山コースがあるため、ピギナーからリピーターまで幅広く楽しむことができるのも魅力のひとつです。



高尾山(八王子市)

定番スポットも魅力的!



多摩動物公園(日野市)



よみうりランド(稲城市)



サンリオピューロランド(多摩市)



# 北多摩西部



立川市・昭島市・国分寺市・国立市・東大和市・武蔵村山市

## 湖と山と都会と

古代の武蔵国や旧甲州街道の面影を残しつつ、交通の利便性が高い町へと発展を遂げた北多摩西部。JR立川駅は多摩地域の中で乗降客数が最も多く、多摩地域の交通の要所です。また、立川市と昭島市にまたがる国営昭和記念公園や、新東京百景のひとつでもある東大和市の多摩湖、武蔵村山市の都立野山北・六道山公園など、観光スポットも盛りだくさんです。

35

湯めぐり

楽しみながらリラックス

立川湯屋敷 梅の湯



エレベーター完備の2階建銭湯です。サウナ、露天風呂、岩盤浴など様々なお風呂を完備。休憩室にはコミックが12,000冊! 整い場を完全リニューアルし、ゆっくり過ごせるリラクゼーションスポットになっています。

36

自然・アクティブ

広大な公園で遊ぶ、くつろぐ

国営昭和記念公園



昭和天皇御在位50年記念事業の一環として米軍の立川飛行場跡地につくられた総面積180haに及び国営公園。年間で800種を超える花・植物が楽しめます。広大な「みんなの原っぱ」には、シンボルツリーの大ケヤキがあります。

37

グルメ

知る人ぞ知る、隠れ家和食

榎本哲也



魚は氷見や能登から直送。地元・立川の新鮮野菜や烏骨鶏卵、豚肉など多摩の食材を使ったメニューも豊富です。選りすぐりの日本酒と一緒にどうぞ。お客様の「おいしい!」を原動力に榎本哲也が料理をつくります。

38

グルメ

地元根差した町イタリアン

bel Salice



立川出身のオーナーによる地元密着型の町イタリアン。立川産の野菜のほか、立川産の豚肉「柔豚」を使った料理、立川産ハチミツを添えたピッツァ、立川産卵のカルボナーラなど多彩なメニューを揃えています。



39

レジャー

木漏れ日に溶け込む彫刻

昭島・昭和の森 武藤順九彫刻園



行政、企業、作者が協力して世界に発信する日本初のプロジェクト。武蔵野の自然を残す緑の空間に、自由に鑑賞できる武藤順九氏作の彫刻9体を設置し、自然と芸術に親しめる施設となっています。入園料無料。

40

グルメ

苦い飲み物でみんなを笑顔にする

イサナブルーイング



JR昭島駅南口徒歩3分! 醸造設備を眺めながら目の前で醸されたクラフトビールとお食事が楽しめるブルワリー。11種類のオリジナルビールと自社焙煎のスペシャルティコーヒーもご用意。元エンジニアが醸し出すユニークなビールを楽しんでください!

45

体験

都内の里山で「農」の魅力を体感

国立市城山さとのいえ



城山公園内にあるログハウス風の建物は、国立市農業振興係が運営する市内の農業の情報発信施設。公園内及び周辺農家さんの畑での収穫体験や、用水を活かした稲作体験などを企画・運営しています。

46

グルメ

手作り定食でほっこりと

ほっこりごはん・ひよこ豆



季節のご近所野菜と自家製塩こうじを使った手作りごはんのお店です。旬の野菜たっぷりの定食や季節の自家製ドリンクなどで、ほっこりごはんのひとつときをお過ごしいただけます。

41

レジャー

本物の新幹線を使った資料館

ひかりプラザ 新幹線資料館



1972(昭和47)年の試験走行で当時の世界最高時速286kmを記録した記念すべき新幹線試験車両(951形)が資料館に。車両内では新幹線発展の歴史をパネルや模型で紹介しているほか、運転席も体感できます。

42

自然・アクティブ

自然散策と歴史見学

おたかの道湧水園



国分寺市立歴史公園内にある有料施設。園内北側は国分寺産線にかかり、一帯は湧水源など良好な自然環境が残されています。また、武蔵国分寺跡資料館も併設され、市重要有形文化財の長屋門や倉などを見学できます。

47

映えスポット

水と自然が織りなす眺望

村山下貯水池(多摩湖)



狭山丘陵を利用して造られたアースダム形式の貯水池です。ドーム屋根、アーチ窓、タイル張りの外壁が特徴的な第一取水塔は東京都選定歴史的建造物のひとつ。堰堤からは奥多摩の美しい自然を一望できます。

48

レジャー

楽しいがいっぱい

BIGBOX東大和 あそびっぐ



「あそび」「まなぶ」「たべる」楽しいがいっぱいのBIGBOX東大和。屋内型キッズランド「あそびっぐ」では、よちよち歩きのお子さまから小学生のキッズまでが安心して遊べる遊び場です。ファミリーで「楽しい」をいっぱい体験しよう。

43

グルメ

2つの顔を持つカフェバー

こくベジキッチン  
フューチャーフライト



ランチタイムは地元・国分寺産の野菜「こくベジ」をたっぷり20種類以上使った料理を提供。パーティタイムはソウルミュージックを中心とした心地良い音楽が流れるミュージックパーとして営業しています。

44

歴史・文化

くにたちの文化を後世へ

くにたち郷土文化館



多摩川が育んだ緑豊かな「はげ(段丘)」の上に建ち、国立市の豊かな自然と永い歴史・文化について実物資料や模型、映像などを通して学ぶことができます。近隣には観光スポットも多く、周辺散策もおおすすめです。

49

歴史・文化

だいだらぼっちの足跡!?

大多羅法師の井戸



伝説上の大男・大多羅法師が山を背負って歩き、その下駄の跡がぼんで井戸になったと伝わります。かつてはつねに水が湧き、涸れなかったことから、村の貴重な用水になっていたそう。別名「でびいしや井戸」。

50

自然・アクティブ

都立で最大の都市公園

都立野山北・六道山公園



狭山丘陵の西端に位置する「緑の島」。丘陵地が切れ込んでできた谷戸にはカタクリの群生地やホテルの生息地など貴重な里山の風景が広がります。自然観察やハイキング、アスレチックなど様々な楽しみ方ができます。



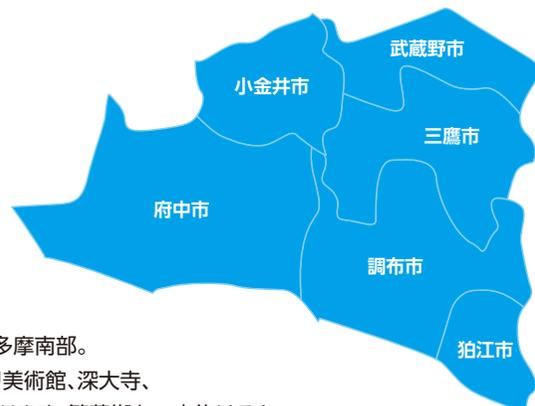
# 北多摩 南部



武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市

## 賑わう繁華街と静かな自然

東京23区へのアクセスが良く、23区へ通勤・通学する人も多い北多摩南部。多摩川や野川などの清流のほか、井の頭恩賜公園、三鷹の森ジブリ美術館、深大寺、江戸東京たてもの園など魅力あふれるホットなスポットが数多くあります。繁華街を一本抜けると自然豊かな落ち着いた町並みに様変わり。そんなギャップも魅力のエリアです。



51

レジャー

### 動物たちを身近に楽しむ 井の頭自然文化園



井の頭恩賜公園内にあり、動物園、資料館、彫刻館のある「動物園(本園)」と、水生物館や水鳥の展示がある「水生物園(分園)」に分かれています。放し飼いのリスを展示しているほか、ミニ遊園地もあります。

52

映えスポット

### ディープ&レトロを楽しむ ハーモニカ横丁



戦後、吉祥寺駅前に出現したマーケットがルーツとされ、いわゆる鬧市的な雰囲気を残しつつ、現在は鮮魚店、生花店、和菓子店、飲食店、居酒屋など、多様で個性的な店が約100軒集う人気エリアです。

53

レジャー

### 迷子になろうよ、いっしょに。 三鷹の森ジブリ美術館 (三鷹市立アニメーション美術館)



順路のない館内は、常設展示・企画展示のほか、短編映画が観られる土星座、おすすめ本が並ぶ図書閲覧室など、いろんな発見や楽しみがあります。屋上庭園には「天空の城ラピュタ」のロボット兵の姿も。※チケットは日時指定予約制です

54

映えスポット

### 身体の可能性に気づく住宅 三鷹天命反転住宅 インメモリー オブ ヘレン・ケラー



美術家・建築家の荒川修作とマドリン・ギンズが設計した、全9戸からなる世界で初めての集合住宅。一部は賃貸住宅として、一部は教育・文化プログラムを世界へ発信するスペースとして活用されています。※見学をご希望される方は見学会へご参加ください

55

自然・アクティブ

### 四季折々を感じる里山の景色

#### 大沢の里



武蔵野の原風景を思わせる、豊かな自然環境を望むことができます。野川と雑木林を抱いた国分寺崖線の緑を中心に、水田、水車、古民家、湿生花園などが美しくもどこか懐かしい景色を見させてくれます。

56

体験

### 府中の歴史・自然・文化を体感

#### 府中市郷土の森博物館



各展示室、プラネタリウム、復元建築物、自然豊かな公園で構成されます。博物館本館には府中の歴史・民俗・自然をテーマとした常設展示があり、府中を知る「情報の蔵」としての役割を果たしています。

57

レジャー

### テーマは「生活と美術」 府中市美術館



緑豊かな府中の森公園内にあり、「美と結びついた暮らしを見直す美術館」として、国内外の美術を紹介する企画展や所蔵作品を紹介するコレクション展、アーティストの公開制作、ワークショップ等を開催しています。

58

歴史・文化

### 水と緑と寺とそば 深大寺



約1,300年の歴史を誇る深大寺は緑豊かな場所に位置し、湧水が豊富で水神の深沙大王を祀っているほか、国宝や重要文化財など数多くの寺宝を安置しています。また、周辺では名物の深大寺そばが楽しめます。

59

湯めぐり

### 東屈指の黒湯 深大寺天然温泉湯守の里



漆黒の黒湯は、地下1,500mの地層に含まれる、昆布やシダ類などの植物が熟成された「フミン酸」という有機物をたっぷり含んでいるため。岩盤浴やリラクゼーション、お食事処、休憩所なども備えています。

60

映えスポット

### 植物を学ぶ、楽しむ 都立神代植物公園



武蔵野の面影が残る園内には、約4,800種類、10万本の植物が植えられ、四季を通じて楽しむことができます。分園の植物多様性センターでは、東京に残された貴重な植物や環境を次世代へ継承する取り組みを進めています。



61

レジャー

絵画鑑賞と自然散歩

小金井市立はげの森美術館



2006(平成18)年4月開館。洋画家・中村研一 の作品を中心とした所蔵作品展のほか、企画展も開催しています。近くに「はげ」と呼ばれる武蔵野台地の崖が伸び、湧水や緑が訪れる人の目を楽しませます。

62

自然・アクティブ

深山の趣そのままの庭園

滄浪泉園



明治・大正期に銀行役員や外交官、議員として活躍した波多野承五郎氏の別荘の庭園。小金井市の特徴でもある「はげと湧水」を巧みに活かした由緒ある緑地です。野鳥の鳴き声が絶えず、秋は紅葉も見事です。

63

歴史・文化

住宅地に残る貴重な古墳

猪方小川塚古墳公園



7世紀半ばの築造と考えられる、直径約15m、高さ約3mの円墳です。横穴式石室を伴い、そこから耳環や鉄鏃などの副葬品も出土しました。公園として整備され、石室と墳丘や周溝の一部等を見学できます。

64

歴史・文化

渋沢栄一が再建に協力

玉川碑(万葉歌碑)



『万葉集』の東歌の一首が刻まれた歌碑で、揮毫は「寛政の改革」で有名な松平定信。江戸時代後期に洪水で流失したものの、大正時代に定信を敬慕する渋沢栄一に協力を仰ぎ、旧碑の拓本を模刻した歌碑が再建されました。

# 北多摩 北部



小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市

## 緑あふれる住宅街

都心の利便性とどかな自然のどちらも備える住宅地。都立公園の八国山緑地や、狭山丘陵、玉川上水、野火止用水などの豊かな緑が生活圏内にあふれていて、日頃のちょっとした散歩やランニングなどもおすすめ。一方で、西武池袋線や西武新宿線が通り、都心や埼玉へのアクセスも良好です。



65

体験

小平の文化を感じる、見る

小平ふるさと村



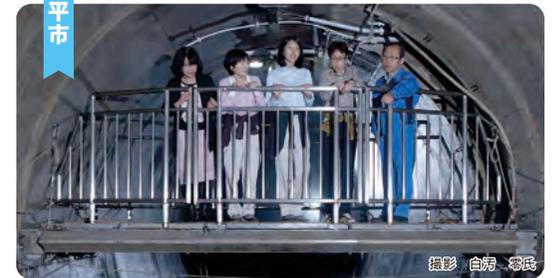
郷土の文化を後世に伝えるため、江戸初期から明治以降の旧住宅等の建物を保管・復元しており、時代を追って見学できます。また、年中行事の再現や、昔の小平の味「小平糰うどん」の定期販売なども行っています。

66

体験

本物の下水道管の中へ

小平市ふれあい下水道館



誰でも自由に「本物の下水道管」の中に入って見学できる日本唯一の施設。下水道の役割やしくみ、大切さなどを学べる場となっています。地下25メートルの地底探検の旅に出かけてみませんか。入館無料です。

### ✓誰もが楽しめる文化や自然がいっぱい!

武蔵野市の吉祥寺駅はJRや京王電鉄が通り、新宿から約13分、渋谷から約18分というアクセスの良さ! エリア内には大学も多く、幅広い年代が楽しめるスポットが揃います。また、京王線府中駅前から延びるケヤキ並木や調布市の神代植物公園など自然を感じられる場所も数多くあります。

## 都心からの アクセスが良い!!



はげの小路(小金井市)



ケヤキ並木(府中市)



吉祥寺サンロード商店街(武蔵野市)



江戸東京たてもん園(小金井市)



67

グルメ

2種盛りカレーがおすすめ!

カレーとチャイの店 ミルフルクト



ていねいに煮込んだ身体にやさしいカレーとチャイのお店です。スパイスに魅了されたマスターとインド舞踊ダンサーのお手伝いがぼちぼちと営業しています。カレーやドリンクには多摩産の食材を使っています。

68

自然・アクティブ

豊かな自然と緑のオアシス

東村山中央公園



武蔵野の自然が色濃く残るなか、その緑の保全と再生を目指して整備された公園です。公園の東西それぞれに美しい樹林エリアや、パードサンクチュアリなどがあります。



69

体験

自然と歴史を体験学習  
八国山たいけんの里

東村山市



「狭山丘陵の自然と人のカンケイ」をテーマに、八国山緑地周辺の動植物、環境、遺跡、暮らしなどに関する展示や様々な体験学習ができます。縄文時代の漆製品(重要文化財)など下宅部遺跡の出土品も見学できます。

70

歴史・文化

清瀬の歴史と文化にふれる  
清瀬市郷土博物館

清瀬市



清瀬の歴史や伝統芸能・文化財に関する展示を行っており、かつて清瀬市やその周辺で自家用に製作された衣料「清瀬のうちおり」(国指定重要文化財)も見学できます。また、カフェも併設しています。

75

歴史・文化

縄文時代を体感

下野谷遺跡(したのや縄文の里)

西東京市



縄文時代中期(約5千年前から4千年前)の、南関東屈指の規模と内容を誇る環状集落の遺跡です。これまでの調査から、石神井川流域の拠点となる大集落だったと考えられています。一部は国の史跡に指定されています。

76

グルメ

自家焙煎と手作りにこだわる  
だいちcafe 田無店

※muguet-daichi cafe-(2025年1月17日~)



自家焙煎コーヒーと手作りランチのお店です。主に地元・西東京市産の野菜や長野県産の食材を使用しています。食材の味を大切にしながら、ひとつひとつ丁寧に、愛を持ってすべてのお料理を作っています。

71

自然・アクティブ

武蔵野の風と光を浴びて  
清瀬金山緑地公園

清瀬市



市民の憩いと潤いの場として親しまれる、市内最大の都市公園。武蔵野の自然の再現を図り、多くの樹木や野草が植えられ、池にはカルガモなどの野鳥の姿も。隣接する金山調節池や柳瀬川河川敷とともに散策に最適です。

72

自然・アクティブ

美しい静寂の世界を散策  
竹林公園

東久留米市



無数の孟宗竹に囲まれ、園内は静寂に包まれています。遊歩道が整備され、各所にベンチもあり、散策に最適です。「新東京百景」のひとつに選ばれており、冬場の雪が積もった風景はまるで水墨画の世界です。

73

映えスポット

緑と湧水の里  
南沢氷川神社

東久留米市



落合川支流に囲まれた南沢湧水地内「南沢緑地保全地域」の高台に鎮座し、古来より湧水守護神として奉斎されている神社です。創立は不詳ですが、1654(承応3)年の社殿再建の棟札が市文化財に指定されています。

74

湯めぐり

心身を癒す銭湯  
ゆパウザひばり

西東京市



数種類のジェットバス、日替わりの薬湯、外気浴も楽しめる露天風呂、サウナ、水風呂など、お風呂が充実。湯船やカラン、シャワーのお湯は汲み上げた地下水を使っています。貸しタオルもあるので手ぶらでどうぞ。



#おしたま2024  
Instagram ハッシュタグキャンペーン



“私の好きな多摩”をテーマに、撮影したお気に入りの多摩のスポットやグルメ・名産品、思い出などをエピソードと共に応募いただきました。たくさんの方の応募の中から入賞作品に選ばれた素敵な写真を紹介します。皆さんも多摩の魅力を写真に収め、発信してみませんか?



八王子市/高尾599ミュージアム



立川市/タクロス広場



立川市・昭島市/国営昭和記念公園



青梅市/澤乃井園



小平市/ガスミュージアム



日野市/多摩動物公園



稲城市/HANA・BIYORI



西東京市/柳盛会柳沢北口商店街



檜原村/払沢の滝



奥多摩町/奥多摩湖

多摩をめぐりつくす!

# おでかけ 日帰り 1泊

た魅力的なスポットが  
たくさんあるにや  
す



多摩地域の「西多摩」「南多摩」「北多摩西部」「北多摩南部」「北多摩北部」の5エリアで、各エリアの特色をいかした、おでかけモデルコースをご紹介します。気軽に楽しめる日帰りコースと、エリアを横断して多摩の魅力を存分に味わえる1泊コースをご用意。

このプランおもしろそう!

多摩に行ってみよう!

行ってみよう!

と思ってもらえるような魅力的なコースです。ぜひ紹介するおでかけコースを参考に、多摩の魅力にふれてください。

## 西多摩 エリアをめぐる 日帰りコース

2つの温泉、渓谷美の絶景…  
大自然の恵みを満喫するコース

奥多摩と秋川渓谷の2カ所の温泉を訪れる湯めぐりコース。絶景スポットとして名高い石舟橋とその周辺散策で多摩の大自然もしっかり堪能できます。温泉好きの方はぜひ!

9:30 JR青梅線「奥多摩駅」よりスタート

- 9:30~9:50  
まずは情報収集から  
奥多摩町観光案内所  
まずは駅隣接の観光案内所で周辺マップ等入手。  
開所時間8:30~
- 10:00~11:20  
奥多摩温泉もえぎの湯  
奥多摩の自然を間近に感じながら、源泉100%の贅沢な朝温泉をどうぞ。  
営業時間10:00~(月曜休)
- 13:10~14:00  
ランチタイム  
武蔵五日市駅周辺でランチ。秋川の川魚が食べられるお店も。
- 14:30~16:00  
石舟橋  
秋川にかかる全長96mの赤い吊橋。橋の上からは四季折々の渓谷美を360度見渡せます。
- 16:05~19:00  
秋川渓谷 瀬音の湯  
秋川のせせらぎが聞こえる温泉で、一日の疲れを癒しましょう。カフェやレストラン、宿泊できるコテージなども併設しています。  
温泉入浴~22:00/カフェ~17:00  
レストラン~21:00



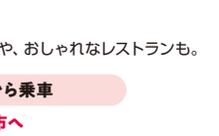
## 南多摩 エリアをめぐる 日帰りコース

高尾山登山と遊園地…  
多摩を遊びつくすアクティブコース

午前中は「高尾山」の大自然を舞台に遊び、午後はアミューズメント施設で遊びます。一日中遊んだラストは絶景の露天風呂で汗を流して。アクティブ好きな方必見です!

7:55 京王高尾線「高尾山口駅」よりスタート

- 8:00~  
高尾山  
世界一登山客が多いといわれる人気の高尾山の山登りに挑戦!
- 10:00  
山頂に到着  
眺望を楽しんだり、お茶屋さんで休憩。
- 11:05~12:00  
高尾599ミュージアム  
高尾山の歴史などをおさらい。入館無料。  
開館時間8:00~17:00
- 12:00~13:00  
ランチタイム  
高尾山のふもとでランチ。名物のとろろそばや、おしゃれなレストランも。
- 14:10~18:00  
よみうりランド  
アトラクションやショーを楽しもう!
- 18:10~20:50  
HANA・BIYORI  
花や植物に囲まれて、くつろぎのひとときを。カフェスペースもあります。
- 花景の湯  
[HANA・BIYORI]内の温泉施設で遊び疲れたからだを癒しましょう。  
営業時間~23:00



## 北多摩西部 エリアをめぐる 日帰りコース

原っぱ、キッズランド、新幹線…  
小さいお子さまにもうれしいコース

小さいお子さまが思う存分に楽しめる、屋内と屋外の遊び場をめぐります。鉄道好きはたまらない新幹線の資料館なども見学。ご家族のみなさんと、充実した一日をお過ごしいただけます。

9:00 西武多摩湖線「多摩湖駅」よりスタート

- 9:00~10:00  
狭山公園  
自然豊かな公園で朝のお散歩。西側には雄大な多摩湖(村山下貯水池)が広がります。
- 10:30~12:30  
BIGBOX東大和 あそびっぐ  
赤ちゃんから小学生までの子どもたちが夢中になれる遊具がいっぱい!  
営業時間10:00~18:00
- 13:00~14:00  
ランチタイム  
多彩な飲食店が集まる国立駅周辺でランチをどうぞ。
- 14:05~15:05  
ひかりプラザ 新幹線資料館  
昔の座席やジオラマなどを見学できます。  
開館時間 9:00~17:00
- 15:25~18:00  
国営昭和記念公園  
原っぱを駆け回ったり、遊具で遊んだり、水遊びを楽しんだり、思い思いに楽しんで。  
営業時間 9:30~17:00  
(4~9月の土日祝日18:00閉園)
- 18:25~19:25  
立川湯屋敷 梅の湯  
最後は銭湯で一日の汗を流して。露天風呂、サウナ、岩風呂などもあります。



# 北多摩南部 エリアをめぐる 日帰りコース

歌碑、古墳、深大寺…  
いにしへの歴史と文化にふれるコース

万葉の歌を刻んだ歌碑、7世紀築造とされる古墳、まもなく開創1,300年を迎える深大寺といった、1,000年以上昔の多摩の面影をめぐります。ラストは「昭和」を色濃く感じるスポットも訪れます。

9:30 小田急小田原線「狛江駅」よりスタート

徒歩約20分

1 9:50~10:20  
**玉川碑(万葉歌碑)**  
多摩川を舞台にした万葉集の一首が刻まれた石碑。周辺散策を楽しんでみては。



2 10:50~11:20  
**猪方小川塚古墳**  
7世紀半ばの築造とされる貴重な円墳を見学。



小田急小田原線「和泉多摩川駅」から乗車  
狛江市から調布市へ  
京王線「調布駅」で下車

小田急バス・京王バス「調布駅北口」から乗車

小田急バス「深大寺入口」、京王バス「深大寺」で下車

3 12:30~17:00  
**深大寺**

緑と水に囲まれた、東京屈指の古刹。東日本最古の国宝仏にも出会えます。参拝時間 5:00~18:00(~秋分の日)/6:00~17:00(~春分の日)



思い思いにお楽しみください!!

●都立神代植物公園  
約50万㎡の広大な敷地に約4,800種、約10万本の植物が植えられ、四季折々の草花たちを楽しめます。



●深大寺天然温泉湯守の里  
ミネラル成分たっぷりの黒湯が特徴の天然日帰り温泉。たくさん歩いて疲れたからだを癒しましょう。



小田急バス「深大寺入口」から乗車

調布市から武蔵野市へ

小田急バス「吉祥寺駅中央口」で下車

4 17:40~17:50  
**ゾウのはな子像**

駅北口の広場で、はな子像とご対面。

みんなに愛された、吉祥寺の人気者!

5 17:50~20:00  
**ハーモニカ横丁**

個性のお店が軒を連ねるハーモニカ横丁で、夕食やお酒をどうぞ。



# 北多摩北部 エリアをめぐる 日帰りコース

都市のなかの豊かな自然に出会う。  
多摩の風を感じる、自転車でぶらりコース

都心からのアクセスが良好ながら、のどかな自然も備える北多摩北部エリア。その魅力を体感するために、東村山市から清瀬市まで約18kmのルートを自転車でめぐります。

9:15 西武新宿線「東村山駅」よりスタート

マイ自転車、もしくはシェアサイクルで出発!約7分

1 9:30~10:30  
**八国山たいけんの里**  
周辺の自然をテーマにした展示や、市内で発掘された下宅部遺跡の貴重な出土品などを見学。入館無料。開館時間 9:30~17:00



東村山市から清瀬市へ

2 11:00~12:30  
**清瀬金山緑地公園**  
「武蔵野の風と光」をテーマにした、清瀬市内最大の都市公園。自転車を降りて、雑木林や水辺などを散策。



水と緑が気持ちいい!!

〈周辺の寄り道スポット〉

●柳瀬川河川敷  
公園南側を流れる「柳瀬川」。河原では水遊びやバーベキューを楽しむ姿も。

●金山調節池  
緑あふれるのどかな空間がお散歩に最適。バードウォッチングの人気スポットでもあります。

移動中、西武新宿線「清瀬駅」周辺でランチタイム

清瀬市から東久留米市へ

3 14:00~14:45  
**竹林公園**

約2,000本の孟宗竹に囲まれながら、のんびりしたひとときを。湧水の名所としての顔も。



東久留米市から西東京市へ

4 15:10~16:10  
**下野谷遺跡**

縄文時代中期の集落の巨大遺跡。当時の暮らしを体感できる公園になっています。



5 16:30~18:00  
**ゆパウザひばり**

コースの最後は、銭湯で汗を流しましょう。貸しタオル等もあるので、手ぶらでOK。



シェアサイクルは駅周辺で返却

西武池袋線「ひばりヶ丘駅」

# 多摩 エリアをめぐる 1泊2日コース

自然も、歴史も、テーマパークも。多摩の魅力満載の1泊2日コース

多摩の魅力を詰め込んだ1泊2日コース。初日は「多摩動物公園」、2日目は「三鷹の森ジブリ美術館」をハイライトに、多摩ならではのスポットをめぐります。世代を問わずどなたでもお楽しみいただけます。

## 1日目

10:00 京王線・小田急線・多摩モノレール「多摩センター駅」よりスタート

1 10:00~10:40  
**ハローキティストリート・しまじろう広場**  
多摩センター駅からサンリオピューロランドに続く「ハローキティストリート」を通過、ベネッセビル前の「しまじろう広場」へ。広場ではハローキティとしまじろうのモニュメントが待っています。

多摩モノレール「多摩センター駅」から乗車

多摩市から日野市へ

多摩モノレール「多摩動物公園駅」で下車

2 11:00~16:15  
**多摩動物公園**

自然豊かな約50haの広大な園内で、約300種の動物たちと出会えます。営業時間 9:30~17:00(水曜休)



多摩モノレール「多摩動物公園駅」から乗車

多摩モノレール「高幡不動駅」で下車

3 16:20~18:00  
**夕食タイム**

飲食店の多い高幡不動駅周辺でちょっと早めの夕食。

高幡不動尊は地元生まれの新選組・土方歳三の菩提寺

「高幡不動尊金剛寺」を参拝したり(参拝時間 ~17:00)、門前で名物のおまんじゅうを買ったりと、周辺を散策するのもおすすめ。

多摩モノレール「高幡不動駅」から乗車

日野市から立川市へ

4 18:10~  
**立川駅周辺を散策**  
多摩地域の繁華街である立川駅周辺を散策。ショッピングを楽しんだり、カフェでくつろいだり、お酒を飲んだり、思い思いにお過ごしください。



多摩モノレール「立川北駅」または「立川南駅」で下車

5 18:10~  
**立川駅周辺を散策**

多摩地域の繁華街である立川駅周辺を散策。ショッピングを楽しんだり、カフェでくつろいだり、お酒を飲んだり、思い思いにお過ごしください。

1日目、おつかれさまでした。おやすみなさい!

そのあとは立川駅周辺のホテル等に宿泊。

## 2日目

おはようございます

9:00 JR中央線「立川駅」よりスタート

立川市から国分寺市へ  
JR中央線「西国分寺駅」で下車

5 9:25~11:00  
**お鷹の道~おたかの道湧水園**

清流沿いの遊歩道「お鷹の道」をお散歩しながら、「おたかの道湧水園」へ。園内では自然散策が楽しめるほか、地域の歴史的建造物も見学できます。営業時間 9:00~17:00(月曜休)



JR中央線「国分寺駅」

6 11:20~12:30  
**ランチタイム**

多彩な飲食店が集まる国分寺駅周辺でランチ。

JR中央線「国分寺駅」から乗車

国分寺市から三鷹市へ

JR中央線「三鷹駅」で下車

※三鷹駅南口からコミュニティバスを利用すると約5分です。

7 13:00~17:00  
**三鷹の森ジブリ美術館**

企画展を見学したり、短篇映画を観たり、宮崎駿館主おすすめの本を読んだり、ジブリの世界を満喫。※チケットは日時指定予約制 営業時間 10:00~18:00(火曜休)



8 17:00~17:40

**井の頭恩賜公園**

「三鷹の森ジブリ美術館」は、100年を超える歴史を持つ「井の頭恩賜公園」の一角にあります。井の頭池、弁財天、雑木林など広大な公園を散策しながら、吉祥寺駅に向かいます。

三鷹市から武蔵野市へ

JR中央線・京王井の頭線「吉祥寺駅」

9 17:50~

これで1泊2日コースは終了。おつかれさまでした!

**吉祥寺駅周辺を散策**

人気の街、吉祥寺駅周辺を散策。ショッピング、グルメ、映画など、吉祥寺の夜をお楽しみください。