

自然と都心、どちらも楽しめる

多摩地域へ出かけよう!

レジャーも

Page 2



学びも

Page 4



絶景も

Page 6



多摩の魅力発信プロジェクト



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。自然が豊かな上、ショッピングや文化施設がそろい、交通の利便性も高いのが特徴です。そんな多摩地域ならではの魅力を発信します!



多摩の魅力発信
プロジェクト
マスコットキャラクター
"たまらんにゃ〜"

近場でOK! 夏休みは 多摩地域で遊びつくそう



山に川に
遊ぶところが
いっぱいだよ〜



多摩の魅力発信プロジェクト
マスコットキャラクター“たまらんにゃ〜”



立川市・昭島市にまたがる「国営昭和記念公園」は東京ドーム約40倍の広大な敷地内に、原っぱや池、プール、バーベキュー広場などがあり、休日は家族連れでにぎわう公園。「水あそび広場」はSさんファミリーの夏の定番スポット。浅瀬なので小さい子どもでも安心して遊べます

週末は公園へおでかけ 自然に囲まれた子育てを

結婚を機に日野市に住み始めたSさんファミリー。都心に比べて、子育てしやすいという理由で今の住まいに決めたと言います。

「日野駅は、駅から徒歩5分程度のかな住宅地に。車の交通量も落ち着いていて、子ども連れでも歩きやすいです」とママ。パパも「近くに公園が多い点も気に入りました。週末は家族で公園へ出かけたり、バーベキューしたり楽しんでいきます」と休日を楽しんでいる様子。

夏は国営昭和記念公園（立川市・昭島市）のプールや、湧水が流れる黒川清流公園（日野市）など、水遊びができるスポットへ出かけるそう。「子どもたちが目いっぱい遊んでいる姿を見ると、ここを選んで良かったと思いますね」とママ。豊かな自然とレジャースポットがたくさんあるのは多摩地域の魅力。Sさんファミリーの幸せそうな笑顔から、暮らしの充実さが伝わりました。

日野市在住 Sさんファミリー



ママに聞く
ここが決め手!

近場に小児科が多い

日野駅や豊田駅の周辺には、大病院や小児科が多く、子どもが急病のときにとても助かっています。かかりつけ医がいくつかあるのは子育て世帯には心強いですね。



立川市・昭島市

MAP①

国営昭和記念公園

園内の真ん中にある「みんなの原っぱ」は、南北に約400m、東西に約300m。中央には公園のシンボルツリー、高さ20m以上の大ケヤキがあります。

DATA ●立川市緑町3173 TEL●042-528-1751 (国営昭和記念公園管理センター) 開園時間●9:30～17:00 (11月～2月は16:30まで、4月～9月の土・日曜、祝日は18:00まで) 入園料●大人450円、中学生以下無料※無料ゾーンや無料入園日はHPで確認を アクセス●JR青梅線西立川駅から徒歩2分、JR中央線立川駅から徒歩15分。有料駐車場あり。http://www.showakinen-koen.jp/

自然を感じられるスポット

八王子市

MAP②

高尾山

子連れ登山デビューにぴったりの高尾山。途中までケーブルカーやリフトで行くことができ、道も舗装されているので子どもでも歩きやすいのもポイント。さる園や、薬王院などを回りながら季節の花々を楽しんでみては。

DATA ●八王子市高尾町2176 TEL●042-664-7872 (東京都高尾ビジターセンター・10:00~16:00、月曜休館※祝日の場合は翌日) HP●<https://www.ces-net.jp/takaovc/> 登山口へのアクセス●京王線高尾山口駅すぐ、駐車場2カ所あり(有料)



奥多摩町

MAP③

日原鍾乳洞

夏でも中の気温は11度と快適。入口から15分ほど歩いた先にあるライトアップされた空間は幻想的。澄んだ空気と神秘的な景色を見ながら約40分の洞内巡りはいかが。滑りにくい靴がベターです。

DATA ●西多摩郡奥多摩町日原1052 TEL●0428-83-8491 HP●<http://www.nippara.com/nippara/syounyuudou/syounyuudou.html> アクセス●JR青梅線奥多摩駅から西東京バスで35分「鍾乳洞」下車※土・日曜、祝日は「東日原」行き終下車徒歩25分、駐車場あり(無料) 営業時間●4/1~11/30 8:00~17:00、12/1~3/31 8:30~16:30 定休日●12/30~1/3 ※大人800円・中学生600円・小学生500円



狛江市

MAP④

五本松

多摩川のほとりに立つ五本松は美しい景観が楽しめ、「新東京百景」にも選ばれていて、ドラマなどの撮影にもよく使われているそう。川のせせらぎを聞きながら歴史を感じてみるのはいかが。西河原公園と合わせてお散歩にもぴったり。



DATA ●狛江市元和泉2-38付近 HP●<http://www.komae-kankou.jp/gohonmatsu.html> アクセス●小田急線狛江駅から小田急バス「多摩川住宅中央」行で4分「水神前」下車

東久留米市

MAP⑤

竹林公園

約2000本の竹が埋めつくす景色は圧巻! 都内とは思えない静けさの中、竹林を下っていくと湧き水が。「東京の名湧水57選」や「平成の名水百選」に選ばれるほど湧量が豊富。夏は涼しく遊歩道が整備され、ぐるりと一周できます。



DATA ●東久留米市南沢1-7 TEL●042-470-7753(環境安全部 環境政策課 緑と公園係) HP●<http://www.city.higashikurume.lg.jp/shisetsu/kouen/1001496/1002180.html> アクセス●西武池袋線東久留米駅から徒歩11分

水遊びが楽しめるスポット

あきる野市

MAP⑥

秋川橋河川公園バーベキューランド

駅からのアクセスが良く、秋川渓谷の大自然の中、広々とした河川敷でBBQが楽しめます。食材の持込みは可ですが、環境配慮のため器材はレンタルのみ(有料・小物は可)。炊事場やトイレの設備も整っています。



DATA ●あきる野市留原813 TEL●042-596-5122 HP●<http://www.akirunokanko.com/> アクセス●JR五日市線武蔵五日市駅から徒歩約5分、駐車場あり(有料) 営業時間●8:30~16:00(入園受付12:30まで) 定休日●火曜(祝日の場合は翌日)※7/20~8/31は無休

西東京市

MAP⑦

西東京いこいの森公園

雑木林や原っぱなど4つのゾーンに分かれ、夏季はパークセンター前の噴水で午前2回、午後3回(気温・天候により中止)水遊びも。ミストシャワーやコインロッカーも常設されています。無料でバーベキューコーナーの利用も可(要予約・機材レンタルは有料)。



DATA ●西東京市緑町3-2-5 TEL●042-467-2391(9:00~17:00) HP●<http://nishitokyo-parks.com/ikoinomori/> アクセス●西武池袋線ひばりが丘駅から西武バス「武蔵境駅」行ほかで5分「谷戸小学校」下車、駐車場22台あり(有料)※噴水は7/1~体育の日まで

天体について学べるスポット

三鷹市

MAP⑧

三鷹市星と森と絵本の家

国立天文台の森の中にある大正時代の建物と広い庭を活用し、絵本を通じて天文への興味を広げるテーマ展示や、竹馬などの昔のあそびが体験可。星のソムリエによるお話なども定期開催されています。



DATA ●三鷹市大沢2-21-3 国立天文台内 TEL●0422-39-3401 HP●<http://www.city.mitaka.tokyo.jp/ehon/> アクセス●JR中央線武蔵境駅から小田急バス「狛江駅北口」行で15分「天文台裏」下車、天文台の駐車場あり(有料) 開館時間●10:00~17:00 休館日●火曜、年末年始、メンテナンス休館(7/1~7/6他)あり

府中市

MAP⑨

府中市郷土の森博物館

プラネタリウムが昨年リニューアル。土・日曜、祝日には、プラネタリウムが初めての子どもでも楽しめる星空紹介とアニメを同時投映する「こどもの時間」を実施しています。



DATA ●府中市南町6-32 TEL●042-368-7921 HP●<http://www.fuchu-cpf.or.jp/museum/> アクセス●京王線分倍河原駅から京王バス「郷土の森総合体育館」行で6分「郷土の森正門前」下車、駐車場あり(無料) 開館時間●9:00~17:00(入場は16:00まで) 休館日●月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始、臨時休館あり 料金●プラネタリウム大人600円・中学生以下300円(博物館入場料別途大人300円、中学生以下150円)

親子で楽しく学ぼう 多摩の歴史・自然・アート



楽しく遊んで
学べるにゃ〜



多摩の魅力発信プロジェクト
マスコットキャラクター“たまらんにゃ〜”



2階建ての「子どもセンターまあち」には、乳幼児ルーム、クラフトルーム、クッキングルームに、図書・勉強コーナー、テラス、ステージ付きの体育館に音楽スタジオと、乳幼児親子から中高生まで利用できる充実の設備がそろっています

充実した施設と公園で
親も子も伸び伸び！

町田市在住のNさんは、出産後に「こんなに子育てに実用的な施設がそろった街だったんだ」と驚いたくらい住みやすいと言います。園の送り迎えは駅のそばに送迎ステーションがあって便利。週末は、近所の芹ヶ谷公園へ。美術館もある園内では、パパも一緒にターザンロープやザリガニ釣りを楽しむそう。天然芝の上で遊べる町田シバヒロもお気に入りスポットです。

なかでもよく利用するのが「子どもセンターまあち」。兄弟で楽しめるボールプールや玩具がいっぱい。パパに絵本コーナーで本を読んでもらった後は、電車や車の玩具に夢中。「飲食自由なので、平日はお迎えの後、まあちで遊んで夕ご飯を食べることもできて助かっています」とNさん。

思い切り遊んだ後は、大人のカフェタイム。ママとパパの笑顔から、ノンストレスの子育てができる街だと納得しました。

町田市在住 Nさんファミリー



知ってる？ 町田生まれの
「まちだシルクメロン」

2009年に誕生したオリジナルブランド「まちだシルクメロン」。マカロンなどシルクメロンを使った認定スイーツも好評。地元の特産として贈答品に利用したいですね。



町田市

MAP①

町田市立子どもセンターまあち

運営やルールは、小学3年生以上の「子ども委員会」で決めるという同施設。伸び伸び過ごしながら、自主性や責任感が育ちます。館内には、カフェ「AROUND TABLE」が併設。親子で気兼ねなく本格的なカフェ飯やドリンクを楽しめ、館内持ち込みも自由です。

DATA ●町田市中町1-31-22 TEL●042-794-7360 開館時間●10:00～21:00（小学生のみは18:00まで）、カフェ営業11:00～16:15 料金●無料（一部利用者登録が必要）休館日●火曜、祝日の翌日・年末年始 ※利用対象者…18歳までの子どもとその保護者（乳幼児は保護者付き添い）

学び&アートが 楽しめるスポット

※各スポットの詳細は施設名で検索を

武蔵野市

MAP②

武蔵野市立ひと・まち・情報 創造館 武蔵野プレイス

広い公園の前に建つ個性的な建物の中には、図書館、カフェ、会議室、スタジオなど生涯学習や市民活動を支援する設備が充実。中高生の居場所「ティーンズスタジオ」もあり、多世代が知的好奇心を満足させ、学びや活動を日常的に楽しめます。



DATA ●武蔵野市境南町2-3-18 TEL●0422-30-1905 営業時間●9:30～22:00 料金●無料（会議室、スタジオ等の使用は有料） 休館日●水曜（祝日の場合は翌日）、年末年始

日野市

MAP③

日野宿本陣

東京都指定史跡で都内に残る唯一の本陣建築。日野出身の土方歳三をはじめ、新選組の活躍と日本の歴史を今に伝える建物です。さらに知識を深めるなら近隣の「新選組のふるさと歴史館」へ。親子で新選組の衣装で記念撮影もできます。



DATA ●日野市日野本町2-15-9 TEL●042-586-8808 営業時間●9:30～17:00（入館は16:30まで） 料金●高校生以上200円、小・中学生50円、未就学児童無料 休館日●月曜、年末年始

小平市

MAP⑤

なかまちテラス

スタイリッシュな建物は、建築家・妹島和世の設計。公民館と図書館の両方の機能を持ち、学習室、キッチンなど設備も充実。地下には子どもたちに読み聞かせをするおはなし室も。2階は図書館の幼児コーナーと児童コーナーがあり、明るい室内で親子でゆっくり読書が楽しめます。



DATA ●小平市仲町145 TEL●042-344-7151（図書館） 開館時間●図書館9:00～17:00（火・水曜は20:00まで）、公民館9:00～22:00 休館日●金曜・第3木曜、年末年始

国立市

MAP⑦

谷保天満宮

学業の神様として受験前の合格祈願が人気。国指定重要文化財の後宇多天皇勅額「天満宮」、「狛犬一対」を所蔵。日本初のガソリン自動車ドライブツアーの地として毎年12月上旬の日曜に「旧車祭」を開催。クラシックカー、スーパーカーが境内に大集合する必見のイベントです！



DATA ●国立市谷保5209（JR南武線谷保駅徒歩3分） TEL●042-576-5123（谷保天満宮社務所）

檜原村

MAP⑨

東京都檜原都民の森

四季折々の自然を満喫するなら檜原へ。植物や野鳥観察、丸太切りや炭焼き体験、木工教室でベンチや木箱作りも楽しめます。散策には、森林セラピーロード「大滝の路」がお薦め。森林館から片道20分で三頭大滝へ。森林浴してリフレッシュ！



DATA ●西多摩郡檜原村7146 TEL●042-598-6006（管理事務所） 営業時間●9:30～16:30（7/21～8/31は17:30まで、11/16～3/15は16:00まで） 休館日●月曜（月曜が祝日の場合は翌日）、年末年始※ゴールデンウィーク、夏休み、紅葉シーズンは無休

小金井市

MAP④

旧中村研一郎主屋及び茶室（花侵庵）

昨年、国登録有形文化財に登録された、洋画家・中村研一郎の旧宅。主屋は「美術の森緑地」内にあり「はけの森美術館附属喫茶棟（musashinoはけの森カフェ）」として活用されています。茶室（花侵庵）は今後修復作業の予定。同美術館で企画展や中村研一郎の作品の鑑賞もできます。



DATA ●小金井市中町1-11（美術の森緑地内） TEL●042-384-9800（はけの森美術館） 営業時間●緑地10:00～17:00、カフェ11:00～16:30（LO16:00） 閉園日●月曜、年末年始

東村山市

MAP⑥

ポールスタア

「東村山黒焼そば」ブームを起こした無添加にこだわる調味料メーカー。多摩川梨などを配合した「中央線中濃ソース」も製造。人気の工場見学は1日1組・2人から申し込みできます（10:30から1時間程度、事前予約）。毎年秋に開催の直売イベント「いちじょう祭り」も注目。



DATA ●東村山市久米川町3-28-2 TEL●042-395-0554 営業時間●8:30～17:30（予約受付） 見学科●無料 休業日●土・日曜、祝日

羽村市

MAP⑧

羽村市動物公園

アットホームな雰囲気が魅力。人気のレッサーパンダやミーアキャットのほか、サバンナ園ではキリン・シマウマなどを混合飼育。エサやりツアーなど触れ合いイベントもいっぱい。



DATA ●羽村市羽4122 TEL●042-579-4041 営業時間●3～10月:9:00～16:30（入園16:00まで）、11～2月:9:00～16:00（入園15:30まで） 料金●4歳未満 無料、4～15歳未満（中学生まで）50円、15歳～65歳未満 300円、65～75歳未満 100円、75歳以上無料 休園日●月曜（祝日の場合は営業）、1月1日

昭島市

MAP⑩

昭和公園

市民の憩いの場として親しまれている広大な公園の中には、市民野球場、陸上競技場、テニスコート、ランニングコースなどスポーツ施設が充実。子どもたちに人気の遊具や土管がある自由広場は、週末には親子連れが集まる人気スポット。「昭島市民くじら祭」の会場としてもにぎわいます。



DATA ●昭島市東町5-11 TEL●042-544-5111（昭島市役所） 入園料●無料※施設の使用は要予約、有料の場合あり

絶景やイルミネーション 多摩ならではの豊かな風景



「きれいだおー!」

御岳渓谷では11月上旬から下旬にかけてカエデ、イチョウ、ケヤキ、コナラなどの紅葉狩り、冬には雪景色が楽しめます



子連れで御岳山を登るなら、ケーブルカーが便利。山頂からは都心を望み、初日の出も!



多摩の魅力発信プロジェクト
マスコットキャラクター
“たまらんにゃ〜”

青梅市在住 Wさんファミリー

ママに聞くココが便利!
子育て支援サービス&施設

青梅市子育てアプリ「ゆめうめちゃんの子育て・予防接種ナビ」に登録すると、予防接種のスケジュールや検診を知らせてくれます。子育て支援センター「はぐはぐ」も、子育て相談やイベントがあり便利です。

「地元の人が温かくて、自然もたくさん。子育てをするには住みやすい街です」と青梅市在住のWさん。時には近所の農家に収穫した野菜をいただくこともあるそう。青梅駅から新宿駅へは、中央線で1時間少々という便利さも気に入っています。

近隣には、子どもたちと一緒に楽しめる場所がいっぱい。家族で週末よく出かけるのは、遊具が充実していて、野球場や子どもプールもあるわかぐさ公園、本物のSLに触れられる青梅鉄道公園、山登りしながらアスレチックを楽しめる風の子・太陽の子広場など。思いつ切り体を動かして遊べる子育ての環境は抜群です。

青梅市を代表する絶景・御岳渓谷や御岳山も訪れるそう。「紅葉の美しい多摩川沿いの遊歩道を親子で散歩して、帰りにそばを食べて温泉へ。お正月には御岳山に登って家族で初日の出を拝むのも感動的です」。

御岳山に多摩川も楽しめる自然の中でくつろぐ子育て



青梅市

MAP①

御岳渓谷・御岳山

JR青梅線御嶽駅から軍畑駅間の遊歩道は約1時間半のハイキングコース。周辺には美術館や寺、酒蔵、フィッシングセンターなどの立ち寄りスポットもあり、充実した散策ができます。また、御岳山へはケーブルカーで約6分。元旦には臨時運行も。山頂にはおいぬ様(ニホンオオカミ)を祀る武蔵御嶽神社があります。

DATA ●青梅市御岳本町362付近(御岳渓谷) TEL●0428-24-2481(青梅市観光協会。月～金曜8:30～17:15、土日曜、祝日休み)

四季折々の美しい風景に出合えるスポット

※各スポットの詳細は施設名で検索を

日の出町

MAP②

ひので野鳥の森自然公園

2019年オープン。草花丘陵にある面積約97ヘクタールの「里山」を体験できる自然公園。散策路が整備され、コナラやアカシデなど落葉広葉樹が広がり、春の桜、初夏の新緑、秋の紅葉や落葉の風景は、撮影スポットとしても注目されている。野鳥の鳴き声とともに親子で里山ハイキングを。



DATA ●日の出町大字平井3894-1 TEL●042-597-0511 (日の出町まちづくり課)

瑞穂町

MAP③

六道山公園

六道山公園へ向かう7つの遊歩道が整備され、豊かな自然が残された雑木林を四季の動植物を観察しながら親子で楽しく散策できます。どのコースも徒歩20～30分ほど。園内の展望塔からの眺望は「関東富士見百景」に選ばれ、狭山丘陵の紅葉とともに美しい富士山を望めます。



DATA ●西多摩郡瑞穂町大字石畑2261 展望塔開放時間●9:00～16:30 (3～10月)、9:00～16:00 (11～2月) TEL●042-557-7659 (瑞穂町役場都市整備部建設課公園係)

武蔵村山市

MAP④

軽便鉄道廃線跡・トンネル群

軽便鉄道の線路跡と「横田トンネル」「赤堀トンネル」「御岳トンネル」「赤坂トンネル」を巡るルートは、ウォーキングやサイクリングにぴったり。歴史あるトンネルを抜けると森林に囲まれ、まるで探検気分。春は桜並木に感動。



DATA ●武蔵村山市本町4-43周辺 TEL●042-565-1111 (武蔵村山市協働推進部観光課)

東大和市

MAP⑤

多摩湖 (村山貯水池)

紅葉も雪景色も美しい「新東京百景」。取水塔は「日本で一番美しい」と言われ、れんが造りの円筒型でドーム屋根とアーチ窓が印象的。「都選定歴史的建造物」に認定された絶好のフォトスポットです。湖畔にはサイクリングロードもあり、バードウォッチングも楽しめます。



DATA ●東大和市多摩湖6-2226・4-644 TEL●042-563-2111 (東大和市産業振興課商工観光係)

清瀬市

MAP⑥

けやき通りのけやき並木

清瀬駅北口から清瀬市役所まで続く約200本のけやき並木は、紅葉や新緑など四季の変化を楽しめる散歩コース。国内外の著名な彫刻家の作品が24基並ぶ「キョセケヤキロードギャラリー」でアート鑑賞も。近隣に神社仏閣もあり歴史や文化を感じられます。



DATA ●清瀬市元町1～中清戸2 TEL●042-492-5111 (清瀬市役所)

福生市

MAP⑦

福生ベースサイドストリート

米軍横田基地沿いの商店街はまるでアメリカの雰囲気。古着屋、アンティーク家具店、雑貨店などが軒を連ね、クリスマスプレゼントを探すのにもぴったり。日本初上陸のピザ、人気のアイスクリームやハンバーガーなどのグルメも。「福生アメリカンハウス」は金・土・日曜、祝日は見学可。



DATA ●福生市福生・熊川 (米軍横田基地に面する国道16号沿い) TEL●042-551-2744 (福生武蔵野商店街振興組合)

多摩市

MAP⑧

多摩センターイルミネーション

毎年恒例のイルミネーション。多摩市と友好都市の長野県富士見町から寄贈された15mのもみの木が輝くツリーに変身。光のトンネルやサンリオキャラクターのイルミネーションがきらめきます！
※写真とは2019年のもの



DATA ●多摩市落合 (多摩センター駅前、パルテノン大通り他) 点灯期間●例年11月中旬～1月中旬 点灯時間●16:30～22:30 TEL●090-8946-9909 (月～金曜10:00～17:00)

国分寺市

MAP⑨

お鷹の道・真姿の池湧水群

環境省選定「名水百選」。清流沿いの小径を気持ちよく散歩できる「お鷹の道」は、遊歩道として整備され小さな子どもと一緒に歩きやすいコース。やがて着く「真姿の池湧水群」は、東京都の「名湧水57選」の一つに選ばれている。四季の水辺を楽しめます。



DATA ●国分寺市東元町3・西元町1 TEL●042-325-0111 (国分寺市観光協会)

稲城市

MAP⑩

京王よみうりランド駅周辺及びよみうりランド

2019年で10周年を迎えた「よみうりランドジュエルミネーション。」が2020年5/6(水・振休)まで開催中。世界で活躍する照明デザイナー石井幹子氏が「ジュエリー・オリソス」をテーマにプロデュース。大迫力の噴水ショー<4/5(日)まで>は必見です！



DATA ●稲城市矢野口4015-1 TEL●044-966-1111 点灯期間●2020年5/6(水・振休)まで 点灯時間・休園日●公式サイトで確認を

調布市

MAP⑪

神代植物公園

紅葉狩りをしながら雑木林を散策した後、芝生広場でのピクニックが楽しい。大温室で熱帯の植物や、うめ園、桜、ツツジの大群植と四季を通じて植物を楽しめます。春と秋はバラ園に5100株のバラが咲き誇り、圧巻の眺め。



DATA ●調布市深大寺元町5-31-10 TEL●042-483-2300 (神代植物公園サービスセンター) 開園時間●9:30～17:00 入園料●大人500円、65歳以上250円、中学生200円※小学生以下、都内在住・在学の中学生は無料 休園日●月曜、年末年始

