西多摩エリアで楽しい思い出が見つかる!

西多摩らん!

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

西多摩8市町村ガイド

ジャンル別8つの楽しみ方をご紹介

山も川も大自然を満喫!
アクティビティ

遊びかたいっぱい!
キャンプ バーベキュー・釣り

時間を忘れてハンドメイド!
手づくり体験

古の時に想いをはせる
歴史と伝統

秘湯の宿から立ち寄り温泉まで
温泉と宿泊

地元の達人が西多摩の魅力を教えます!

遊びどころ 見どころ 無限大!

新しいご当地グルメもたくさん!
グルメ

"楽しい"がいっぱい!
イベント



地元の達人に聞いて遊びつくそう「体験する」西多摩！

アウトドア&レジャーにグルメも温泉もあって大満足!!

都心から日帰りできる距離にあって、
ダイナミックな大自然と独自の歴史や文化が息づく西多摩地域。
そんな西多摩を満喫するなら“体験”するのが一番!
ということで、地元を愛し、地元をよく知るみなさんによるナビのもと、
東京のオアシス“西多摩”のふところへ、CHECK&GO!!

キャンプ バーベキュー 釣り P13



家族や
仲間同士で来ても
ここなら、
みんな大満足!

自然を楽しむ遊び、
乗馬、動物園、遊園地…
週末ごと出かけたくなる
西多摩を紹介!



山、森、川、町…
それぞれの楽しみ方に
挑戦してみよう!



初心者から
遊びの上級者まで
大満足のアクティビティが
そろっているよ。

イベント P33



各地の魅力や楽しみがつまった
お祭りやイベントは要チェック!



桜まつりや七夕まつり、
映画祭に音楽祭…
各地域の伝統や
個性がつまったイベントが
年間通じて開催されているよ!

グルメ P29



西多摩は“ウマい”が
いっぱい!
食べ歩きしてみて!



あの噂のB級グルメや
ご当地名物
新鮮自慢の特産物も
目からウロコのおいしさ!

温泉と宿泊 P25



秘湯の宿から
立ち寄り温泉まで
ほっこりできて
ツルツルになる
西多摩自慢の場所を紹介!

大自然を満喫
アウトドア&レジャー

山も川も大自然を満喫！
西多摩アクティビティ



『人と自然とのふれあいの場、人々との交流の場であるフジの森はみなさんの第二のふるさとであり、たくさんの思い出を残せる場所。今後はこの素晴らしい環境をもっと充実させていきます!』
佐藤直さん可南子さん夫妻と
看板犬ジャスミン







教育の森
自然体験プログラム

森を愉しみながら、守り、作りそして学ぶ。

私たち教育の森では、一年を通じて毎週末のように、小さなお子さんからご年配の方まで、安心して参加できる様々な体験プログラムをご用意しています。
例えば、森を守るために必要な作業、間伐や枝打ち体験プログラムでは、そこで出た木もムダなく材木や薪として利用しています。様々な薪割り機を使う薪割りは人気です。お昼には、その薪を燃やして作るパンや煉瓦の釜で焼くピザ、カレーが大好評です。さらに間伐材を利用して木材の乾燥小屋作りや、木を使ったDIY体験、昼間の森の自然観察、夏は近くの川での生き物探しも楽しめます。
自然と触れ合う様々なプログラムを楽しんでいただきながら周辺の森林環境を守ることの大切さを学んでいただけたらと考えています。



[問い合わせ先]
教育の森(NPO法人フジの森)
☎090-8808-6589
住 西多摩郡檜原村南郷5990
HP http://www.fujinomori.net/



自然を身近に感じ、楽しむ事ができる。

檜原都民の森
自然体験イベント

三頭山の中腹にひろがる体験型の施設&自然公園。各種体験ツアーや自然教室など年間73回行われ、子どもから大人まで森の楽しさを満喫できます。



[問い合わせ先]
檜原都民の森
☎042-598-6006 住 西多摩郡檜原村数馬7146
HP http://www.hinohara-mori.jp

西多摩らん！

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

西多摩8市町村ガイド



西多摩の紅葉を訪ねて——

ちょっと足を伸ばせば感動の西多摩が待っている

秋は、紅葉の大絵巻

西多摩の秋。雄大な山々を、上から下へと、あざやかな秋色が、刻々と山肌を染めあげていく。深く切れこんだ谷に目をやれば、清冽な渓谷の流れに、赤黄色のもみじ葉が照り映える、まぶしいほどの秋である。

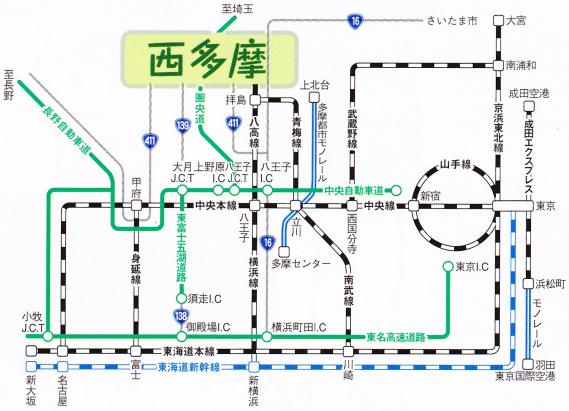
関東屈指の雄大な自然に恵まれた西多摩。その壮大さを一層深く感じられるのが、秋という季節だ。

ちょっと足を伸ばせば、針葉樹と広葉樹のコントラストの美しさで知られる日の出山。多摩川上流の深まる秋に出会える御岳渓谷。さらに、信仰の霊山・御岳山からの紅葉の大展望。20キロメートルにおよぶ秋川渓谷の紅葉。また都民の森など今も残る自然林の、手つかずの輝きも素晴らしい。一方下流域なら、玉川上水沿いや狭山丘陵周辺の古きよき武蔵野の秋景色を散策するのもいい。

山頂から、麓へ。森の奥から、里山へ。上流から下流へ。10月下旬から12月初旬にかけてたっぷりと、西多摩のダイナミックな自然景観が、あざやかに移ろいゆく紅葉の大絵巻を見せてくれる。



近県からのアクセス



各市町村へのアクセス



西多摩らん！

西多摩地域広域行政圏協議会

〒198-8701 東京都青梅市東青梅1-11-1　青梅市役所企画部内

TEL 0428-22-1111(代) FAX 0428-22-3508

企画・制作 株式会社サンニチ印刷