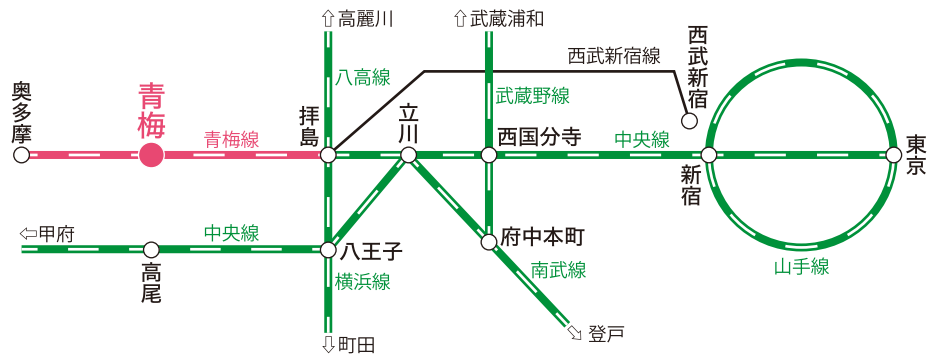


電車でのアクセス

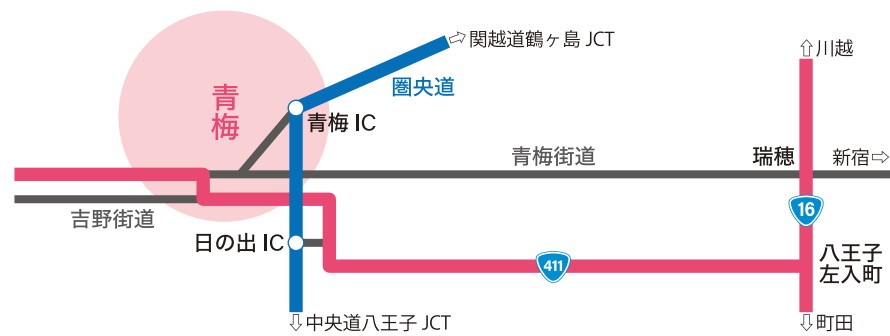
- 新宿駅から 約1時間 : [中央線] 快速青梅行または [中央線] 立川駅乗換 →
●町田駅から 約1時間 20分 : [横浜線] 八王子駅乗換 → [八高線] 拝島駅乗換 →
●大宮駅から 約1時間 40分 : [武蔵野線] 西国分寺駅乗換 → [中央線] 立川駅乗換 →
- [JR青梅線]
青梅駅



〈お問い合わせ先〉 ■ JR 東日本お問い合わせセンター ☎050-2016-1600
■ 西武鉄道お客様センター ☎04-2996-2888

 自動車でのアクセス

- 東京方面から： [中央道] 八王子 JCT → [圏央道] 日の出 IC → [国道 411 号]
- 町田方面から： [国道 16 号] → [国道 411 号]
- 大宮方面から： [関越道] 鶴ヶ島 JCT → [圏央道] 青梅 IC



観光のお問い合わせ先

青梅観光案内所	☎0428-20-0011	営業時間 9:30～17:00 (月曜日・年末年始休)
青梅市観光協会	☎0428-24-2481	《ウェブサイト》 https://www.omekanko.gr.jp



Ome Blueの 取組紹介



フェイスブック

Ome Blue プロジェクト



Instagram
omeblue.tokyo



協力：青梅市観光協会

発行：青梅市商工観光課

〒198-8701 東京都青梅市東青梅 1-11-1 ☎0428-22-1111

※掲載の情報は、2023年1月現在のものです。変更の場合もありますので、事前に電話等でご確認ください。
※所要時間は交通状況により変動します。 ※価格は参考価格です。直接店舗にご確認ください。

青梅
in
Tokyo

ここ下ーか
出合えない
東京の大自然
東京の文化
東京青梅



青 梅
観 光
ガイド





Ome Blue

— 青梅の歴史と伝統が織りなす Ome Blue —

かつて、江戸で人気を誇りまちを^{ブルー}藍色に染めた織物、それはこの地で織られた「青梅縞」でした。
染め重ねるごとに深みを増していく^{ブルー}藍色と
織物、酒造、寺社、芸術、食… 豊かな自然の中、歴史と文化を織り重ねてきた青梅。
Ome Blue の青(Blue)は、青梅縞の「藍色」、青空、溪流、若葉、青果等の「青色」、
そして何より青梅の「青」を表しています。

この地で生まれ育った人々の歴史や伝統、文化を織り重ね、現在、
そして未来の青梅へつないで行く、というメッセージも託されています。

目次

- 02-08 おすすめコース
- 09-10 御岳山で気軽にハイキング！
- 11-12 美しい景観の御岳渓谷で川遊び！
- 13-14 季節の花に会いに行こう！
- 15-16 体験プログラムと温泉
- 17-18 青梅宿は、イベント盛りだくさん！
昭和の雰囲気さに酔いしれる
- 19-21 古今の青梅グルメを堪能！
- 22 青梅市イベントカレンダー
- 23-24 青梅観光便利帳
- 25-26 青梅MAP

観光PR動画(夏編)はこちら

観光PR動画(秋編)はこちら

1

2

おすすめコース 1 のんびり、たっぷり、ハイキングプラン 所要時間:1泊2日

起伏が少なく、登山初心者でも歩きやすい御岳山でゆったりハイキング。体を動かした後は、温泉に浸かり疲れを癒しましょう。

1 御岳山ハイキング 野鳥や植物の息吹を見て、感じて

詳しくは P9,10 へ →



関東一の霊山として知られる



ペット祈願もできる武蔵御嶽神社



関東一の平均勾配のケーブルカー

2 御岳山で昼食 ハイキング中のごはんも楽しみのひとつ

多摩地域が一望できる絶景の休憩スポット、「長尾平展望台」でお弁当を広げるのもよし。山頂の商店街でひとやすみして石臼挽きの「くるみそば」をいただくのもよし。



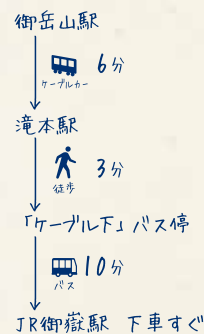
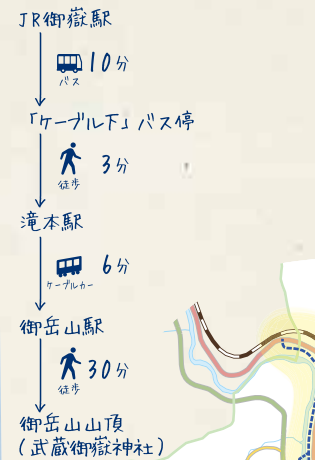
長尾平展望台でお弁当を広げてひと休み



武蔵御嶽神社の参道にあたる御岳山商店街にある「紅葉屋」。くるみ蕎麦



ケーブルカー滝本駅の売店で お土産を購入!



5 青梅市吉川英治記念館 国民的文学作家が居た地 MAP D-3



青梅市の名誉市民である文豪・吉川英治が戦時中に疎開して約10年間住んだ庄屋敷。『新・平家物語』はこの地で執筆され、書斎はそのままの状態が残されています。

〒 青梅市柚木町1-101-1
☎ 0428-74-9477
🚌 JR二俣尾駅から徒歩15分 / JR青梅駅前から都営バス【吉野行】乗車「柚木」バス下車 徒歩1分
🕒 10:00~17:00 (入館は16:30まで月曜日定休 (祝日の場合は翌日))
💰 大人 500円 (400円) / 小・中学生 200円 (150円)
※ () 内は20名以上の団体料金
青梅市吉川英治記念館HP



もしくは...

梅の公園
詳しくは P13 へ →



徒歩 19分 🚌 6分

徒歩 26分 🚌 10分

4 おくたま路 静かな宿で、くつろぎの時間

多摩川の清流と緑に囲まれた旅館で寛ぎのひとつときをお過ごしください。奥多摩から湧出しているアルカリ性の泉質の温泉で、癒したっぷり。



部屋の窓一面には雄大な景色が広がる

JR石神前駅から 徒歩 11分

JR御嶽駅 電車 10分

3 御岳溪谷遊歩道散策 ゆっくりと歩いて体感したい溪流と木々の美しさ

詳しくは P11,12 へ →



御岳溪谷の遊歩道でゆっくり散策。溪谷沿いの観光スポット・小澤酒造や、休憩処の「豆らく」・「CAFE 雫」にも寄ってみてください。



小澤酒造 詳しくは P12 へ →

御岳地域の現在が
ご覧になれます

ライブカメラマップ



おすすめコース 2 アクティブに楽しむ欲張りプラン

所要時間:1泊2日

御岳溪谷でリバーアクティビティ、御岳山で1泊して特別な体験を。

1 御岳溪谷遊歩道散策

詳しくは P11,12 へ →

秋の紅葉も見事です



JR御岳駅下車

JR御岳駅から
徒歩 5分

2 カフェで一息

御岳溪谷を一望しながらひと休み

MAP J

cafe monaca

元カヌー選手の二人が営む
カフェ。ランチ、焼菓子、極上
生クリームで舌鼓。
テイクアウトOK！

〒青梅市御岳本町359
☎ 0428-85-8799
📍 御岳駅から徒歩2分
🕒 10時～17時(平日は10時～16時)
月・火・水曜定休(祝日営業)
※営業日は営業カレンダーを
ご確認ください。



もしくは...

リバーアクティビティ

詳しくは P11 へ →



5 ナイトハイク

宿坊宿泊者だけの特別な空間

詳しくは P9,10 へ →



宿坊に宿泊したらナイトハイク。
都内の夜景や星空が広がっています。絶景スポットを探してみてください。
※夜道は暗く危険です。懐中電灯を持参してください。

3 御岳山ハイキング

詳しくは P9,10 へ →

自由に、きままに散策



苔むした岩間を清流が流れる
ロックガーデン



ケーブルカー御岳山駅



天空のソムリエ 長尾茶屋

MAP I

天空のソムリエが営む、週末
のみ開いているカフェ。雄大
な景色を見ながら、ホットウイ
ンでほんわか温まりましょう。
御岳の水で入れたコーヒーも
おすすめ。



コーヒー



ホットワイン

〒青梅市御岳山長尾平
☎ 店舗:0428-74-9467 / 携帯:080-1130-7180
📍 ケーブルカー御岳山駅から徒歩28分
🕒 11:00～16:00(土曜日は23:00まで営業)
月火水木金定休(祝日営業)

4 宿坊宿泊

身も心も清める一泊

詳しくは P10 へ →



駒鳥山荘

御岳山荘



滝行



御師料理 ※仕入時期によって内容は変わります。
詳しくは各宿坊へご確認ください。

武蔵御嶽神社の神職でもある主人がもてなす宿坊。
自然を活かした心のこもった料理や、各宿坊で違う神殿、体験が楽しめます。

おすすめコース 3

どの世代も楽しめるファミリープラン

所要時間:1泊2日

色とりどりの花や木々に加え、キノコ狩りやアスレチック、各種体験プランなど子どもから大人までワクワクすることばかり! 青梅の自然を満喫できるコースです。

1 青梅鉄道公園 詳しくは P17 へ →

屋外の車両展示に大人も子どももわくわく!

JR青梅駅
徒歩12分
鉄道公園



徒歩10分

2 昭和レトロ商品博物館 詳しくは P17 へ →

大人には懐かし、子どもには新鮮



クルマ 20分

3 きのこと狩り & きのこと料理専門店

自分で収穫。美味しいし嬉しい気持ちになる

内沼きのこ園 MAP F-1

通年で椎茸を、秋の旬には、舞茸、栗茸、平茸、なめこ等を昔ながらの自然原木栽培しています。園内にあるきのこ料理専門の軽食喫茶「びるつ」では、きのこファンの舌をうならせるピザやパスタが待っています!

〒青梅市成木1-90

☎ 0428-74-4528

JR東青梅駅から都営バス【成木循環】乗車「成木一丁目四ツ角」バス下車 徒歩5分/ 西武線飯能駅からタクシーで8分

◎ 10:00~17:00 火曜日定休(6~8月は火曜・水曜定休)

※カフェの営業時間は11:30~15:00

④ 《入園料》大人200円/子供100円【収穫したきのこは、100g当たり300円(税抜)

でお買い上げ】《炭火焼》1人200円(七輪に熾した炭と焼き網・

お箸・お皿・調味料をご提供します。収穫したきのこ以外は不可)

※要予約

内沼きのこ園HP



軽食喫茶「びるつ」



6 藍染体験 詳しくは P15 へ →

オリジナルの1枚を



クルマ 20分

5 岩蔵温泉 詳しくは P16 へ →

源泉は青梅市の史跡に指定



上/「儘多屋(まだや)」客室からの紅葉
下/儘多屋客室

クルマ 11分

4 塩船観音寺 詳しくは P13,14 へ →

春はツツジ、秋は萩や彼岸花がお出迎え



クルマ 17分

もしくは…

吹上しょうぶ公園 詳しくは P14 へ →

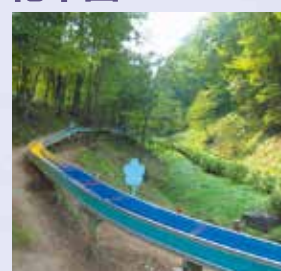


クルマ 19分

もしくは…

花木園

MAP F-2



様々な花木が植えられており、四季折々の自然を楽しむことができます。アスレチックが楽しめる木製複合遊具や全長211mからなるローラーすべり台は子どもから大人まで大人気!

〒青梅市小曾木4-2615-1

☎ 0428-22-1111 (青梅市公園緑地課)

JR東青梅駅から都営バス【成木循環】または西武バス【飯能駅南口行】乗車「小曾木診療所」バス停下車 徒歩10分

◎ 無料 ◎ 9:00~17:00

良質なタオルをお土産に!

ホットマンのタオル

詳しくは P15 へ →



アクティブカラー ウォーキングタオル 各1,430円(税込)

藍染工房「壺草苑」の隣にある「ホットマン ファクトリーショップ 青梅」または「ホットマン青梅店」で購入できます。

夜はホテル鑑賞

(6月下旬~7月上旬)



幻想的なホテルの光は初夏の風物詩。成木川沿いに現れるゲンジボタルを鑑賞しましょう。ご希望のお客様を各旅館のマイクロバスでご案内いたします。



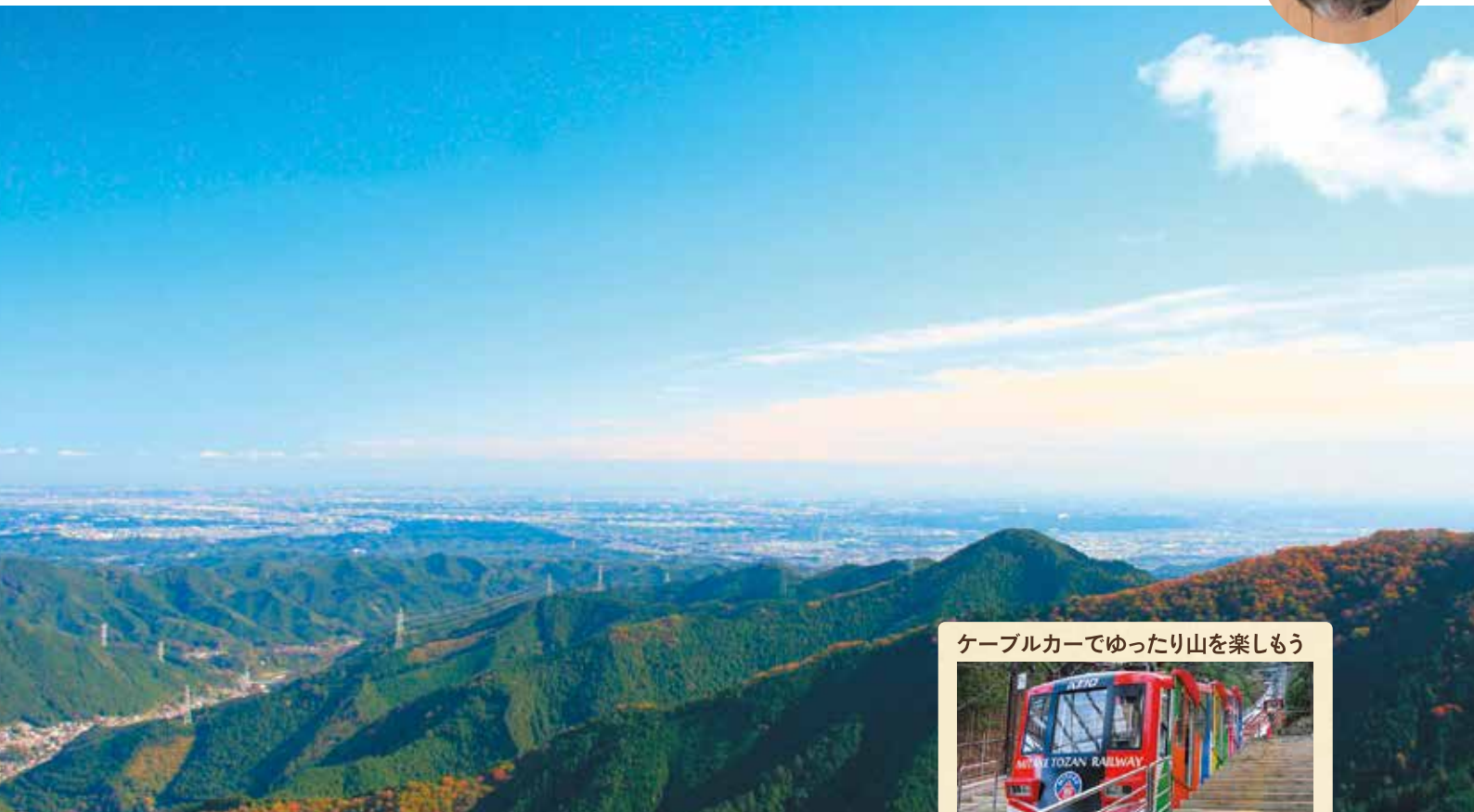
上左/二十八部衆
上右/新護摩堂弘誓閣
下/山門



御岳山で気軽にハイキング！

登山初心者にも人気の御岳山。ケーブルカーもあり、気軽にハイキングを楽しめます。山頂には関東随一の霊場・武蔵御嶽神社がありパワースポットとしても注目を集めています。

ミササビの棲む
自然豊かな山



御岳山 ハイキングコース



ケーブルカーでゆったり山を楽しもう



滝本駅から御岳山駅まで、標高差424m、距離1,107mを約6分で登ります。7:30～18:30。

東京都内でミニハイク！

御岳山

MAP I

御岳山は標高929m。古くから霊山として崇められてきました。御岳平や神社からは、都心の高層ビル群やスカイツリーをはじめ、横浜ランドマークタワー、筑波山、房総半島まで望めます。子どもから高齢者まで気軽に散策できる山として親しまれています。天狗岩から綾広の滝までの約1.5kmはロックガーデンと呼ばれる人気のハイキングコースです。

ロックガーデン



清流沿いの
遊歩道

“わんこ”も一緒にお参りできる♪

武蔵御嶽神社

MAP I

御岳山山頂に鎮座する神社。天平8年（西暦736年）、行基が蔵王権現の像を安置したと伝えられ、古くから修験場として栄えました。平安時代から江戸時代には有力者や武士から厚く信仰され、大鎧や太刀・刀などが数多く奉納されました。これら国宝を含む貴重な文化財は、宝物殿で観ることができます。「大口真神」が「おいぬ様」と呼ばれることから、愛犬と一緒に健康祈願する人達でも賑わっています。

- ☆ 青梅市御岳山176
- ☎ 0428-78-8500
- 🚡 ケブルカー御岳山駅から徒歩25分
- 🕒 祈願受付時間 9:00～16:00 無休
(宝物殿は9:30～16:00 平日休館)
- 🆓 無料(宝物殿は大人500円、小人300円)



わんこのお守り



ペット守り



犬形代

武蔵御嶽神社HP



太々神楽

江戸時代から、社家により代々受け継がれている神前神楽です。和楽器の演奏と舞を神様に奉納します。東京都無形民俗文化財に指定されています。

《一般公開》

☆ 神社神楽殿

🕒 6月 第3日曜日 11:00～
10月 体育の日 11:00～
6～11月 第4日曜日 20:00～

《新神楽》

☆ 鳥居前広場

※日程はお問い合わせください

宿坊

MAP I

信仰の山・御岳山には、宿坊が20軒余り点在しています。もともとは、参拝者のための宿でしたが、近年は観光客の受け入れをするところも増えてきました。朝食前のお祓いや滝行など、宿坊ならではの体

験ができます。お部屋やお風呂は普通の宿のような設備で、お食事は精進料理ではなく、地元の食材を使ったお料理が多く、宿坊がはじめてでも気軽に利用できます。



山楽荘

宿坊ごとに特徴があります。色々な宿坊に泊まって、違いを楽しむのもおすすめです。



御岳山荘



駒鳥山荘

宿坊一覧

茅葺き屋根の都指定有形文化財、インターネット設備完備、貸し切りの雲上眺望風呂など、さまざまな特長のある宿坊で、山の空気を堪能し、ゆっくりお過ごしください。

- | | |
|-----------|----------|
| ① 秋山荘 | ⑬ 能保利 |
| ② 憩山荘 | ⑭ 旅館はらしま |
| ③ うつぼや荘 | ⑮ 藤本荘 |
| ④ 片柳荘 | ⑯ 宝寿閣 |
| ⑤ 東馬場 | ⑰ 町久保田 |
| ⑥ 駒鳥山荘 | ⑱ 麻知家 |
| ⑦ 山楽荘 | ⑲ 丸山荘 |
| ⑧ 山香荘 | ⑳ 御岳山荘 |
| ⑨ 静山荘 | ㉑ 南山荘 |
| ⑩ 高名荘 | ㉒ 嶺雲荘 |
| ⑪ 登奈利荘 | |
| ⑫ 西須崎坊 蔵屋 | |

詳細は、P24をご覧ください →



美しい景観の御岳溪谷で川遊び！

多摩川の上流にある御岳溪谷は、日本名水百選に指定されている景勝地。釣りやカヌー、ラフティングなどのリバーアクティビティを伸び伸びと楽しめます。近くに美術館や酒蔵があり、散策にもおすすめです。



大自然のなかで思いっきり遊ぼう！



リバーアクティビティ

水質の良い御岳溪谷では、釣りやカヌー、カヤック、ラフティングなどの川遊びを思いっきり楽しめます。釣りは、ルアーやフライ、エサ釣りでもでき、ニジマス、ヤマメなど、とりたてをそのままバーベキューできます。お子さんでも楽しめるアットホームなカヌーの体験教室もあり、お子さんも、大人や上級者も大満足！

① 奥多摩フィッシングセンター MAP J (釣り／バーベキュー)

- ☆ 青梅市御岳2-333 ☎ 0428-78-8393
- 🚶 JR青梅線御嶽駅から徒歩15分／自動車の場合、青梅街道(国道411)からご入場ください。吉野街道(都道54号)は通行止めです。
- 🕒 7:00～16:00(12月～2月は7:30～16:00)年末年始休業。臨時休業あり。
- 💰 エサ釣り3,600円、ルアー＆フライ4,000円(高校生以下、女性3,500円)※1名あたり10尾まで
- 🅐 100台



② グラビティ(カヤック)

☆ 青梅市柚木町3-787-9 ☎ 0428-76-0981

③ みたけレースラフティングクラブ (ラフティング・ダッキー)

☆ 青梅市御岳本町359 ☎ 0428-74-9453

④ 多摩川ラフティング winds (ラフティング・シャワークライミング・ダッキー)

☆ 青梅市柚木町2-411-1 ☎ 0428-85-9210

⑤ 南ビッグウェーブ青梅店 (ラフティング・キャニオニング)

☆ 青梅市和田町2-597-1 ☎ 0428-74-9100



事業者一覧は、
P24をご覧ください ➡

多摩川の清流が育んだ銘酒



小澤酒造(澤乃井)

MAP J

「澤乃井」でおなじみの小澤酒造。創業300年以上の伝統を受け継ぐ酒蔵を見学できます。奥多摩の湧水で仕込まれた東京の地酒ができるまでを見学した後は、「利き酒処」や溪谷を臨む「清流ガーデン 澤乃井園」で乾杯！

小澤酒造「酒蔵見学」 無料。要予約

☆ 青梅市沢井2-770

☎ 《予約》一般(1～10名)0428-78-8210
団体(11名以上)0428-78-8215

🚶 JR沢井駅から徒歩5分

🕒 1日2回(13:00、14:00)

所要時間30分。

※団体(11名以上)は原則平日のみ受付
月曜日定休(祝日の場合は火曜日)

きき酒処 有料

☎ 0428-78-8210

🕒 10:30～16:30 月曜日定休(祝日の場合は火曜日)

澤乃井園「売店・軽食」

☎ 0428-78-8210

🕒 10:00～17:00(軽食11:00～16:00)

月曜日定休(祝日の場合は火曜日)



きき酒処では、5勺(90ml)の
きき猪口がついてきます



左／大吟醸「鳳(こう)」
右／純米吟醸「東京蔵人」



御岳溪谷が眺望できる
澤乃井園



小澤酒造HP



澤乃井きき酒処



蔵元直営店「きき酒処」は澤乃井園内にあり、澤乃井おすすめのお酒を常時10種類程をご用意しております。5勺のお猪口付で1杯200円から。きき酒を通じて様々なお酒との出会いをお楽しみ下さい。

幻想空間を体感



MAP J

御岳溪谷紅葉のライトアップ

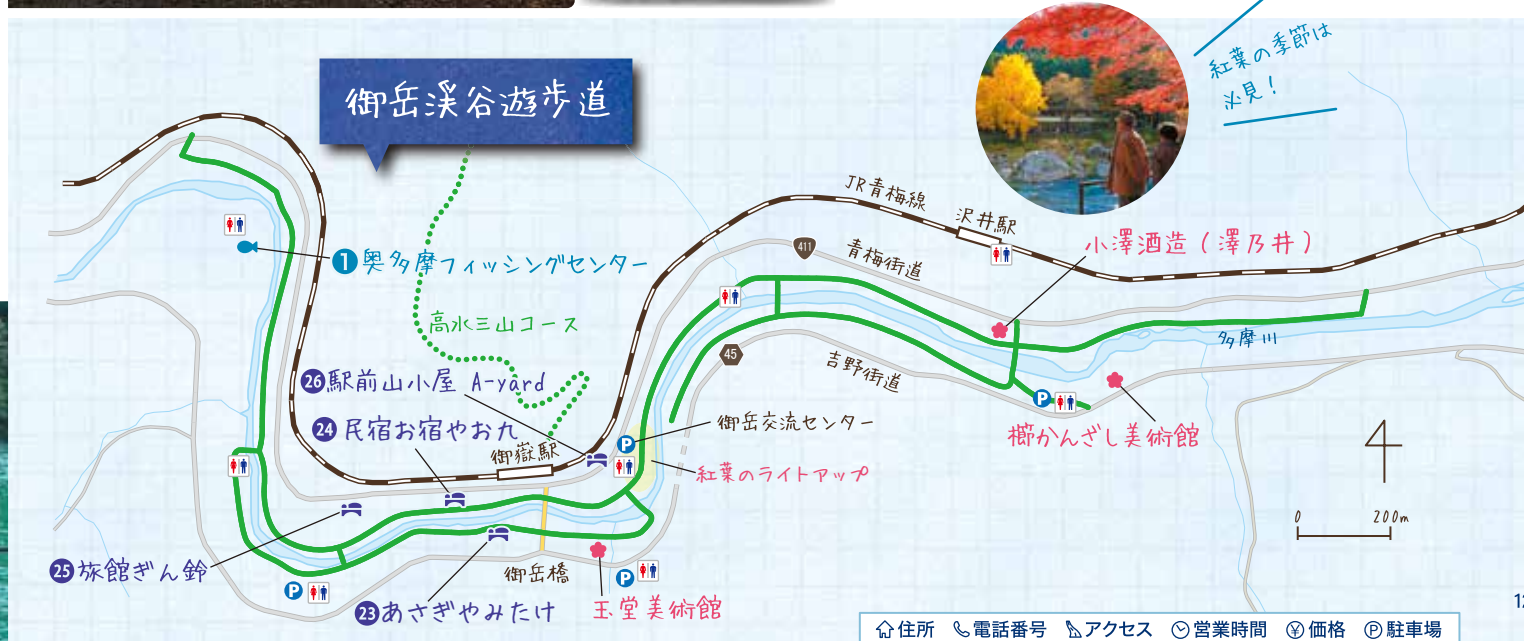
期間：11月上旬～下旬

巨岩を縫うように白波を立てる溪谷、鮮やかに浮き立つ紅葉のアーチなど、雄大な自然の夜景をお楽しみください。

🚶 JR御嶽駅周辺遊歩道

④ 入場無料

⑤ 御岳交流センター(有料)



紅葉の季節は
必見！

4
0 200m

☆ 住所 ☎ 電話番号 🚶 アクセス 🕒 営業時間 💰 価格 🅐 駐車場



季節の花に会いに行こう！

塩船観音寺の約1万7千本のツツジや、吹上しょうぶ公園の250品種以上の花しょうぶが楽しめます。梅の公園、霞丘陵ハイキングコースでは、季節の花々が迎えてくれます。

新たな梅の里へ



梅の公園

MAP D-3

3月



「吉野梅郷梅まつり2022
フォトコンテスト優秀賞作品」



咲かせよう！ 僕らの夢と梅の花



青梅市公式キャラクター
(ゆめうめちゃん)

かつては、日本一の観梅名所にも選出された梅の公園ですが、数年前にウメ輪紋ウイルスが発見され、すべての梅を伐採する大変厳しい状況でした。しかし今では、再植樹を終え、新しい梅の木々が観光客の皆様をお迎えしています。一年一年成長してく姿をご覧に、ぜひお越しください。

◇ 青梅市梅郷4-527
☎ 0428-24-2481

🚶 JR日向和田駅から徒歩15分/
JR青梅駅から都営バス【吉野行】乗車「吉野梅林」バス停下車 徒歩2分

◎ 入園自由
◎ 無し。梅まつり期間は吉野梅郷地域の駐車場を利用



新護摩堂弘誓閣

自然を感じるリフレッシュコース

初夏の風に誘われて



霞丘陵ハイキングコース

MAP F-3, F-2, G-2

9~10月



リコリス(9月下旬~10月上旬に見頃)

塩船観音寺の奥にある霞丘陵自然公園から岩蔵温泉まで続きます。勾配が少なく歩きやすいコース。

◇ 霞丘陵自然公園~岩蔵温泉
🚶 JR河辺駅から徒歩35分(霞丘陵自然公園側スタート地点)
◎ 無し
所要時間: 約2時間



吹上しょうぶ公園

MAP F-3

5~6月

霞丘陵の一角、勝沼城跡歴史環境保全地域に囲まれた谷戸(丘陵が侵食され作られた谷状の地形)を生かし整備されました。5月下旬~6月下旬に開催される「花しょうぶまつり」期間には、250品種以上の花しょうぶが咲き乱れます。紫はもちろん、白、青、ピンクなど、色とりどりの花々がお迎えいたします。

◇ 青梅市吹上425
☎ 0428-22-1111 (青梅市公園緑地課)
🚶 JR東青梅駅北口から徒歩15分/JR河辺駅から都営バス【塩船循環】または【裏宿町行】乗車「吹上しょうぶ公園入口」バス停下車/圏央道青梅ICから15分
◎ 9:00~17:00 水曜日・12~2月休園。
花しょうぶまつり期間は無休
◎ まつり期間は大人200円、小学生以下無料
◎ まつり期間は有料



御朱印集めを楽しもう！

青梅には歴史あるお寺や神社がたくさん！その多くで御朱印をもらうことができます。御朱印とは、お寺や神社を参拝した記念として押ししてもらふ印のこと。お好みの御朱印帳を用意し、歴史あるお寺・神社のパワーを集めに青梅で御朱印巡りに出かけましょう！

寺社の一覧は、P23をご覧ください →
新型コロナウイルスの流行状況により、御朱印について制限がある場合がございます。予めご了承ください。

塩船観音寺の御朱印



本堂
御本尊

花の寺
平和観音

御朱印帳
様々なデザインの御朱印帳があります。



カラフルな絶景！



塩船観音寺

MAP F-3

4~5月

室町時代に建立された本堂や阿彌陀堂などは国の重要文化財に指定されていて、「花と歴史の寺」として親しまれています。4月中旬から5月上旬の「つつじまつり」には約1万7千本のツツジが咲きそろういます。ほかの時期にもアジサイ、萩、彼岸花等、季節の花が楽しめます。

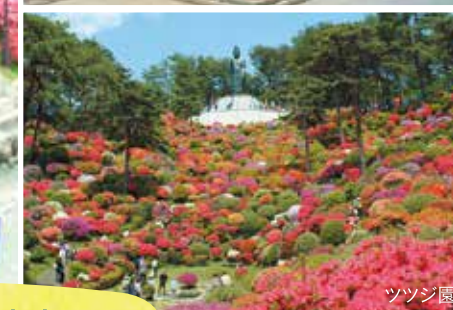
塩船観音寺HP

◇ 青梅市塩船194
☎ 0428-22-6677

🚶 JR河辺駅から徒歩35分/JR河辺駅から都営バス【塩船循環】または【裏宿町行】または西東京バス【塩船観音寺経由小作東口行】乗車「塩船観音入口」下車 徒歩10分/圏央道・青梅インターから10分
◎ 8:00~17:00 無休
◎ つつじまつり期間は大人300円、小人100円
◎ 200台(つつじまつり、初詣期間は有料)



本堂



ツツジ園



体験プログラムと温泉。

江戸時代に一世を風靡した青梅縞を復活させた「藍染工房壺草苑」では、藍染体験ができます。遊んだ後は、各地にある温泉でゆったりしましょう。

Ome Blueに染めよう!

藍染体験

藍染工房・壺草苑では、藍染が大流行していた江戸時代と変わらぬ、天然藍灰汁醗酵建てという技法で、ストールや洋服などの藍染商品を作っています。自然界からとれる原料のみを使用し、手間を惜みず染めた藍の色は、他の方法では再現できないあたたかさや奥深さがあります。藍染体験で、オリジナルの藍染ハンカチやバンダナ、Tシャツ、ストールを制作してみませんか?

藍染工房・壺草苑 MAP E-4

◇ 青梅市長淵8-200
☎ 0428-24-8121
🚶 JR青梅駅から徒歩20分 / JR河辺駅から西東京バス【青梅駅行】乗車「上長淵」バス停下車徒歩5分 / 圏央道青梅ICから15分
🕒 10:00~18:00
📅 火曜日定休・年末年始休業

《団体様コース》10名様以上の団体様限定
火曜日(定休日)以外10:00~13:00~
ハンカチ2,200円/人・バンダナ2,750円/人
錦ストール5,280円/人・Tシャツ6,600円/人
《お持ち込みコース》1名様~
金~日・祝日/10:00~13:00~
お時間・お見積りは応相談
《おてがるコース》1名様~
金~日・祝日/10:00~13:00~
ハンカチ2,200円/人・バンダナ2,750円/人
《じっくりコース》1名様~
金~日・祝日/10:00~13:00~
錦ストール5,280円/人・Tシャツ6,600円/人
※要予約

壺草苑HP



創業150周年を迎える老舗タオルメーカー

ホットマン

明治元年・青梅で創業。全ての生産工程と店舗を自社で運営する日本で唯一のタオルブランドです。本社・工場に隣接した青梅店は、ホットマンの店舗のうち全国一の広さと品揃えです。秋川街道沿いには「ホットマンファクトリーショップ青梅」もあり、ジュニール織りの手織りの様子を見ながらアウトレット品のお買い物が楽しめます。青梅の地でつくられる吸水性抜群の「1秒タオル」を是非お試しください。

ホットマンHP



ホットマン 青梅店

◇ 青梅市長淵5-251 ☎ 0428-24-9142
🚶 JR青梅駅から徒歩約20分 / JR河辺駅から西東京バス【明星大学行】乗車「長淵5丁目」バス停下車徒歩2分 / 圏央道青梅ICから15分
🕒 10:00~17:00 GW、夏季、年末年始は休業
📍 あり

ホットマン ファクトリーショップ青梅

◇ 青梅市長淵8-240-1 ☎ 0428-24-9142
🚶 JR青梅駅から徒歩20分 / JR河辺駅から西東京バス【明星大学行】乗車「長淵5丁目」バス停下車すぐ / 圏央道青梅ICから15分
🕒 10:00~12:30、13:30~16:00
📅 日曜日祝日およびGW、夏季、年末年始は休業
📍 8台

ホットマンカラー フェイスタオル 各1,100円



MAP F-4



MAP E-4



ジュニール織り

1秒タオル

「1秒タオル」とは、1cm 角に切ったタオルを水に浮かべたときに1秒以内に水中に沈み始めるタオルのことです。これは、非常に高い吸水性を表し、押し当てただけで瞬時に水を吸収してくれます。お風呂上りの敏感なお肌や髪、赤ちゃんにもやさしく快適にお使いいただけます。

東京の身近なオアシス

青梅の温泉

MAP D-3

青梅石神温泉 清流の宿 おくたま路

心身をうるやかに癒す青梅石神温泉。アルカリ性単純硫黄温泉で、かすかにタマゴの香りがします。お肌がツルツルになると言われている美人の湯です。

◇ 青梅市二俣尾2-371
☎ 0428-78-9711
🚶 石神前駅から徒歩約10分
📍 P30台

おくたま路HP



青梅鮎美の湯 亀の井ホテル青梅

源泉pH9.9の天然温泉で、お肌がすべすべになると好評です。展望大浴場で大岳山や御岳山など多摩の山容や多摩川の渓流を望みながら、心身をゆったりと癒してください。

◇ 青梅市駒木町3-668-2
☎ 0428-23-1171
🚶 青梅駅から徒歩約20分
📍 P94台

亀の井ホテル青梅HP



河辺温泉 梅の湯

家族でくつろげる天然温泉。子どもの肌のようにしっとり感ツルツル感があり肌がすべすべになるため美肌の湯と呼ばれています。駅前にあるので、観光帰りの立ち寄りにも最適です。

◇ 青梅市河辺町10-8-1
河辺タウンビルB5・6階
☎ 0428-20-1026
🚶 河辺駅から徒歩約1分
📍 P400台以上

河辺温泉 梅の湯HP



岩蔵温泉 儘多屋

山あいの静かな温泉です。歴史は古く、一説では、ヤマトタケルが入湯したと言われています。泉質はアルカリ性単純泉で、なめらかな湯は美容に良いと言われています。6月下旬~7月上旬ごろまで、成木川沿いに現れるゲンジボタルを鑑賞することができます。

◇ 青梅市小曾木5-3140
☎ 0428-74-4221(週末のみ)
🚶 岩蔵温泉バス停下車徒歩約2分

儘多屋HP



料理の一例



湯の権現



岩風呂

客室からの眺め



地元の名人が焙煎した豆を使用し、丁寧にハンドドリップしてお出ししているコーヒーです。儘多屋で経営しているCAFE YUBAで飲むことができます。

CAFE YUBA

MAP F-2

◇ 青梅市小曾木5-3142
☎ 0428-74-4405
または0428-74-4221(儘多屋)
🕒 10:00~18:00(火水定休)
※11月~2月は、17:00まで
📍 7台





青梅宿は、イベント盛りだくさん！ 昭和の雰囲気 に 酔いしれる。

「昭和レトロ商品博物館」「昭和幻燈館」で昭和の時代へタイムスリップ。青梅街道は、祭りで賑わう。
青梅鉄道公園では、実物の鉄道車両を見られます。



昭和レトロ商品博物館



①青梅大祭



②納涼花火大会



昭和幻燈館



③青梅だるま市

昭和レトロな商店街



青梅宿

昭和時代の生活雑貨のパッケージなどを展示する「昭和レトロ商品博物館」、昭和の情景のジオラマがある「昭和幻燈館」を巡り、昭和時代へタイムスリップ。青梅宿では、ノスタルジックな気分を味わえます。JR青梅駅周辺は、歴史あるイベントが多く開催されます。

MAP K

昭和レトロ商品博物館

◇ 青梅市住江町65
☎ 0428-20-0234
🚶 JR青梅駅から徒歩5分
🕒 10:00～17:00
月～木定休(祝日営業)
年末年始休業
⑤ 大人350円／
小中学生200円

MAP K

昭和幻燈館

◇ 青梅市住江町9
☎ 0428-24-2465
🚶 JR青梅駅から徒歩5分
🕒 10:00～17:00
月火定休(祝日営業)
年末年始休業
⑤ 大人250円／
小中学生150円

①青梅大祭

◇ 青梅駅前 旧青梅街道
🚶 JR青梅駅 下車すぐ
🕒 5月2日12:00～22:00／5月3日09:00～22:00

②納涼花火大会

◇ 永山公園グラウンド
🚶 JR青梅駅から徒歩約10分 MAP K
🕒 例年8月第一土曜日

③だるま市

◇ 青梅駅前 旧青梅街道
🚶 JR青梅駅 下車すぐ
🕒 1月12日13:00～20:00

鉄道の歴史を遊んで学べる



青梅鉄道公園

1962年に鉄道開業90周年記念事業として、日本国有鉄道(国鉄)が開設しました。屋外には明治・大正時代に活躍した蒸気機関車などの実物車両や鉄道記念物が展示されています。記念館では、模型を中心とした解説資料で鉄道を楽しむ学べます。ミニSLなどの遊技施設もあり、小さなお子さんにも楽しんでいただけます。

青梅鉄道公園HP



MAP K

◇ 青梅市勝沼2-155
☎ 0428-22-4678
🚶 JR青梅駅から徒歩15分
🕒 10:00～16:30(入園は16:00まで)
月曜日定休(祝日の場合は火曜日)・年末年始(12月29日～1月2日)休園
【特別開園】新年(1月3日～7日)・春休み期間(3月26日～4月6日)・ゴールデンウィーク(4月29日～5月5日)・10月1日が月曜日の場合
⑤ 100円(小学生以上)／団体20名以上 50円
身体障害者および70才以上は無料(証明書の提示が必要)



青梅で歴史やアートを発見！

青梅には、国宝を含む歴史的文化財が多数あり、様々な時代の文化が感じられる土地です。
また、枯山水庭園のある玉堂美術館や、多彩なテーマの美術館・ギャラリーがあります。



天寧寺

中世の多摩に出会える



禅宗の七堂伽藍の典型的な配置を保っていることから東京都指定史跡となっています。江戸時代に建てられた山門や、国の重要美術品の大梵鐘など、見どころが多くあります。

◇ 青梅市根ヶ布1-454 MAP F-3
☎ 0428-22-3566
🚶 JR東青梅駅から徒歩20分
🕒 6:00～17:00(10月～3月は16:30まで)
⑤ 無料 ⑥ あり



シネマネコ

国登録有形文化財を改修した建物は、都内で唯一の木造映画館です。座席数63席の1スクリーン、カフェ・物販コーナーも併設してあります。



◇ 青梅市西分町3-123 MAP K
☎ 0428-84-2636
🚶 東青梅駅から徒歩7分、または、青梅駅から徒歩15分
🕒 9:00～22:00
⑤ 一般1800円、大学生・専門性1500円、幼児・小・中・高校生1000円
サービスデーあり



青梅きもの博物館

日本伝統の美と心



近代の着物を中心に、大名や公家、元皇族の貴重な衣装が500点以上収蔵されています。

◇ 青梅市梅郷4-629
☎ 0428-76-2019
🚶 JR日向和田駅から徒歩15分
🕒 金・土・日の10:00～16:00[団体での予約の場合は他の曜日も開館。3月より金土日曜日開館(12月～2月中は休館)]
⑤ 一般800円(団体割引:20名から600円) 子供500円(小・中学生)



櫛かんざし美術館

日本の女性のおしゃれと
美の歴史に触れる



コレクションを約4000点所蔵。



◇ 青梅市柚木町3-764-1 ☎ 0428-77-7051
🚶 JR沢井駅から徒歩10分
🕒 10:00-17:00(入館16:30まで)月曜日定休(祝日の場合は火曜日)、金曜日定休(祝日と11月は営業)・年末年始他、臨時休館日あり
⑤ 一般600円(500円)／学生500円(400円)／小学生300円(200円)
※()内は20名以上の団体料金 ⑥ 80台

青梅七福神めぐり

御朱印もあります



各寺院の詳細は…青梅七福神ホームページ <http://ome7.tokyo/>



玉堂が愛した御岳溪谷にある美術館

玉堂美術館

MAP J



近代日本画の巨匠・川合玉堂の作品や遺品などを展示しています。枯山水の庭園は、米国の日本庭園専門誌「ジャーナル・オブ・ジャパニーズ・ガーデン」が実施した2022年の日本庭園ランキングで7位に選ばれました。

◇ 青梅市御岳1-75 ☎ 0428-78-8335
🚶 JR御嶽駅から徒歩3分
🕒 ③ 3月～11月10:00～17:00(入館16:30まで)
④ 12月～2月10:00～16:30(入館16:00まで)
月曜日休館(祝日の場合、その翌日)・年末年始休館
⑤ 大人500円(400円)／大学生・中学・高校生 400円(300円)／小学生200円(150円) ※()内は20名以上の団体料金 ⑥ 40台



開修院
寿老人



明白院
福祿寿



地蔵院
布袋尊



清宝院
恵比寿尊



延命寺
大黒天



宗建寺
毘沙門天



玉泉寺
弁財天



古今の青梅グルメを堪能！

名物の青梅せんべいはお土産としても人気です。青梅生まれのブランド豚肉 TOKYO X を肉うどんやそばで堪能できます。豊かな自然に育まれた新鮮な卵や果物も絶品！

お店ごとに違う味を食べ比べ♪

青梅せんべい



青梅せんべい(1袋5枚入)
540円
あら井 MAP E-3



青梅せんべい(1枚入)
80円
は万の製菓 MAP D-3



青梅せんべい[1袋6枚入
(個包装)]388円
柳丸 MAP K

梅しそ味や
ゴマ入りも！

店舗の詳細は、P23をご覧ください →

今も昔も親しまれるおやつの定番

青梅の地名の由来でもある「梅」をかたどった瓦せんべい。昔から慣れ親しまれてきた歴史あるお菓子です。
その歴史は江戸時代が始まりとされ、お店ごとに味も形も工夫された個性豊かな青梅せんべいが販売されています。

青梅の名物となった青梅せんべい

江戸時代、青梅周辺の村々には菓子商が16軒あったことがわかっています。当時は、農作業の合間に菓子を作ったり売ったりするなどして、農家が片手間に営む程度でした。その後、明治時代に入ると、本業として菓子商を営む者が現れました。

青梅せんべいの起源は明らかになっていませんが、「一本^{いちもと}」という菓子商が青梅せんべいの製法を他の菓子商に教えたのが始まりと伝えられています。

「一本」は明治20年頃、千葉の行徳(市川市)から来た為さん権さんという兄弟が青梅に店を出した菓子商で、青梅せんべいのほかに饅頭もよく売れたといわれています。

青梅せんべいの形は、表に梅の花を重ね、裏に金剛寺にある青梅の書家小林天淵の詩が彫られているものがほとんどでした。表の梅だけが打ち出されており、その名残をとどめています。

卵、小麦粉、砂糖を主原料とした素朴ながらもコクがあり、ほんのり甘い懐かしい味。適度な歯ごたえもあり口だけの良いお菓子です。

梅しそ味やゴマ入りなど、いろいろな味わいを楽しめる青梅せんべいもあります。

生みたての逸品を召し上がれ♪

かわなべ鶏卵農場

岩蔵温泉にほど近い、のどかな里山にある養鶏場。良質の天然水、吟味された飼料、抗生物質は一切使用していない元気な鶏たちから産まれる美味しい卵は絶品！
卵かけごはんまでぜひご賞味ください。

☆ 青梅市小曾木2-271

☎ 0428-74-5492

🚶 JR東青梅駅から西武バス【飯能駅南口行】
「東京炭坑前」バス停下車 徒歩14分/
青梅ICから13分

🕒 9:00~17:00

定休日：土曜日午前

④【多摩のかがやき「もみじたまご」】

1kg(15個ぐらい)	560円
10個入りパックL	385円
10個入りパックM	345円
20個入りファミリーパック	800円
30個入り化粧箱	1,490円

50個入り化粧箱、75個入り化粧箱もございます。
その他、深美卵(黄身の濃いたまご)、うこっけいたまごもございます。



【多摩のかがやき「さくらたまご」】	
1kg(15個ぐらい)	510円
10個入りパックL	345円
10個入りパックM	315円
20個入りファミリーパック	720円
30個入り化粧箱	1,370円

かわなべ鶏卵農場HP



MAP F-2



柳丸 MAP K

復活した青梅の銘菓

オー・メ ノーブル

白餡と卵黄をバターを効かせた皮で包み、木の葉をイメージした形で焼き上げた欧風焼き菓子です。おやつのお供やお土産にぜひどうぞ。

特別な大豆のお豆腐

とうふ工房ゆう

全国豆腐品評会寄せ／おぼろ豆腐の部
金賞受賞の「特選よせとうふ」。甘み、香りの強い在来種の大豆を使用しています。

☆ 青梅市裏宿町570-7

☎ 0428-84-2470

🚶 JR青梅駅から徒歩13分

🕒 10:00~16:00 日・月曜日定休(祝日営業)

※売り切れ次第終了

とうふ工房ゆうHP



匠の技が光る納豆

(有)菅谷食品

MAP G-4

昔ながらの製法で作る「国産大粒つるの子納豆」は、第20回全国納豆鑑評会 農林水産大臣賞受賞の逸品です。

☆ 青梅市友田町1-1010-1

☎ 0428-24-7010

🚶 JR小作駅から徒歩25分

🕒 平日9:00~16:00

菅谷食品HP



肉南ばんそば
玉川屋総本店 MAP J



カレー南ばんうどん
根岸屋 MAP F-3



肉 せいる
蕎麦 榎戸 MAP E-3



青梅生まれのブランド豚肉



青梅にある東京都畜産試験場(現：農林総合研究センター畜産技術科)で開発された東京のブランド豚肉。柔らかい肉質、良質な脂肪が特徴です。地元、青梅の飲食店では多彩なメニューでご提供しています。

店舗の詳細は、P23をご覧ください →



肉南ばん 990円 そば処津久茂 MAP G-3



豚ざるそば
大正庵 MAP K



多品種のブルーベリー

ブルーベリー摘み取り園吉野園

MAP G-4

ティフブルー、ウッダード、ホームベルなど多品種のブルーベリーを1,200坪の畑で約500本栽培しています。

ブルーベリー摘み取り園
吉野園HP



- ☆ 青梅市新町3-56-1
- ☎ 090-3247-5525
- 🚶 JR小作駅東口から徒歩8分
- 🕒 7:00~11:00/15:00~17:00
※不定休の為予約をお勧めいたします
- 🎫 入園料 大人500円(2キロ以上摘み取りで+300円)/小学生300円
(量り売り500g/500円(500g以降は100g/100円))
- 📍 ⑥ 6台



季節の野菜も

久保田農園

MAP F-1

里山にある小さな農園です。ブルーベリー・キウイフルーツの摘み取り体験ができます。季節の野菜や手作りジャムの販売もしています。

- ☆ 青梅市成木1-104
- ☎ 0428-74-6563
- 🕒 《ブルーベリー収穫期》6月末~8月中旬、入園料:大人200円・子供100円、料金:100g250円《キウイフルーツ収穫期》10月下旬~11月中旬、料金:100g120円
- 📅 定休日:火曜日・水曜日
- 🕒 営業時間:10時~16時(7,8,11月)
《その他の時期》土曜日・日曜日不定期営業
営業時間:10時~16時
※日によって変更あるため電話で確認
<https://www.kubota-farm.com/>



季節のフルーツを収穫

スモールフルーツランド『ベリーコテージ』

MAP G-3



農業を使用せず無化学肥料で作られているラズベリー・ブルーベリー・キウイフルーツなど、季節のフルーツを収穫できます。

カナディアンログハウスの休憩所には、喫茶スペースや売店があり、コテージのフルーツを使ったスイーツやジャムなどを販売しています。



- ☆ 青梅市新町2-11-5
- ☎ 0428-31-3810
- 🚶 JR小作駅東口から徒歩12分
- 🕒 10:00~17:00 月・火曜定休
- 🕒 《ラズベリー》6月~7月
入園料 大人500円/子供300円
(量り売り100g/300円)
- 🕒 《ブルーベリー》7月~8月
入園料 大人500円/子供300円
(摘み取り100g/230円)
- 🕒 《キウイフルーツ》10月~11月
入園無料(摘み取り1kg/800円)、
(店頭売り1kg/900円)
- ※ラズベリーは2023年は摘み取り中止



Tokyo Tometo

青梅トマトガーデン

MAP G-3

糖度も高く、指でつまむとマシュマロのようにぶよぶよしているのが大きな特徴で、まさにフルーツのような新触感のミニトマトです。ハウスでの直売もっており、収穫期には、トマトの収穫も楽しめます。※事前予約制



青梅トマトガーデンHP



- ☆ 青梅市今井2-805
- ☎ 080-5655-4663
- 🚶 青梅ICより車で6分
- 🕒 営業時間11:00~16:00、定休日:不定休

新鮮野菜をお手頃価格で!

野菜直売所

都心からのアクセスが便利で自然豊かな環境に恵まれた青梅市には、良質な野菜を作る農園が多くあります。市内の直売所では、農家から直接仕入れた新鮮なお買い得な野菜を販売しています。



MAP G-3

西東京農協かすみ直売センター

- ☆ 青梅市新町2-28-19
- ☎ 0428-31-1115
- 🚶 JR小作駅から徒歩25分/青梅ICから5分
- 🕒 8:30~17:00(1/1~1/3休み)
- 📍 ⑥ 111台

MAP D-3

西東京農協グリーンセンター

- ☆ 青梅市梅郷3-930-1
- ☎ 0428-76-1325
- 🚶 JR日向和田駅から徒歩11分
- 🕒 8:30~17:00(1/1~1/3休み)
- 📍 ⑥ 30台

MAP F-2

西東京農協小曾木経済店舗

- ☆ 青梅市小曾木4-2244
- ☎ 0428-74-5381
- 🚶 青梅ICから9分
- 🕒 9:00~17:00(平日のみ)
定休日:土・日・祝日・年末年始
- 📍 ⑥ 15台

西東京農協かすみ直売センター

キノコ収穫とバーベキュー

青梅きのこガーデン

MAP D-4



椎茸やキクラゲ、舞茸などを原木・菌床栽培しており、季節ごとに様々なキノコの収穫を楽しむことができます。収穫したキノコを持ち込んだ食材で、家族や友人とバーベキューを楽しむのはいかが?

青梅きのこガーデンHP



- ☆ 青梅市梅郷1-1934
- ☎ 090-8564-6640
- 🚶 JR青梅駅から都営バス[吉野行]乗車「稲荷神社前」バス停下車 梅ヶ谷峠方面徒歩20分
- 🕒 11:00~16:00(4月10日~11月30日)
※時期により収穫できないことがありますので、来園前に必ずお問い合わせください
- 🎫 《施設利用料金》大人(中学生以上)800円/子供(小学生)300円/未就学児無料
※使用する炭・薪を持参の場合は施設利用料金は600円です。
- 《バーベキュー食材セット》1人 1,500円(肉・野菜・きのこ等)※3日前までに要予約
- 《キノコ狩り》大人200円/子供100円

青梅市イベントカレンダー

月

- 1日 **元旦祭・初詣** 武蔵御嶽神社・塩船観音寺
- 12日 **青梅だるま市** JR青梅駅前旧青梅街道
- 3日 **節分祭** 武蔵御嶽神社・塩船観音寺・清宝院・薬王寺ほか
- 中旬 **青梅マラソン大会** 総合体育館前~奥多摩町川井
- 2月下旬~3月下旬 **吉野梅郷梅まつり** 吉野梅郷一帯
- 上旬 **観梅市民まつり** 神代橋通り
- 中旬~5月上旬 **塩船観音つつじまつり** 塩船観音寺境内
- 2日・3日 **青梅大祭** JR青梅駅前旧青梅街道
- 8日 **武蔵御嶽神社日の出祭** 御岳平~武蔵御嶽神社
- 5月下旬~6月下旬 **吹上花しょうぶまつり** 吹上しょうぶ公園
- 中下旬 **蛭を見る夕べ** 成木2丁目の成木川
- 上旬 **ほおずき市** 青梅駅前通り
- 中旬 **武蔵御嶽神社新神楽** 御岳山大鳥居前広場
- 中下旬 **青梅朝顔市** 青梅駅前通り
- 7月下旬~9月上旬 **レンゲショウマまつり** 御岳山富士峰園地ほか
- 第1土曜日 **青梅市納涼花火大会** 永山公園グラウンド
- 中旬 **武蔵御嶽神社新神楽** 御岳山大鳥居前広場
- 上旬 **青梅産業観光まつり** 永山公園グラウンド
- 上中旬 **青梅宿アートフェスティバル** JR青梅駅前旧青梅街道
- 第1日曜日 **奥多摩溪谷駅伝大会** 総合体育館前~奥多摩駅前往復
- 第2日曜日 **みたけ山登山競走** 御岳山



青梅だるま市



青梅マラソン大会



塩船観音つつじまつり



青梅大祭



青梅市納涼花火大会



武蔵御嶽神社新神楽

【ふるさと納税のご案内】~青梅市へのご支援をお願いします~

青梅市では、まちづくりを進めるにあたり、ふるさと納税制度を活用し、青梅市を応援してください。ふるさと納税を通じて、是非とも、ご支援をお願いします。

ふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」「楽天ふるさと納税」「青梅市ホームページ」から謝礼品の内容がご覧いただけます。また、寄付の手続きも簡単に行なうことができます。

『ふるさとチョイス』
<https://www.furusato-tax.jp/city/product/13205>

ふるさとチョイスHP



『楽天ふるさと納税』
https://www.rakuten.co.jp/f132055-ome/?s-id=furusato_pc_area-tokyo_f132055-ome

楽天ふるさと納税HP



※「ふるさと納税」とは、『納税』という言葉を使っていますが、生まれ故郷や応援したい自治体へ贈る寄付金のことです。原則として、寄付額の2,000円を除いた額について、所得税および住民税から控除を受けることができます。(控除上限額は収入や家族構成によって異なります。)

問い合わせ: 企画部財政課

《寄付金の使い道》

- 観光振興
- 吉川英治記念館の管理運営
- 青梅の森の保全・整備
- 福祉政策
- 子育て・教育
- スポーツ振興など



青梅観光便利帳

御朱印

新型コロナウイルスの流行状況により、御朱印について制限がある場合がございます。
予めご了承ください。

施設名	住所	電話番号	
《御岳山エリア》			
武蔵御嶽神社	青梅市御岳山176	0428-78-8500	MAP I
《吉野梅郷エリア》			
日向山明白院(七福神 福祿寿)	青梅市日向和田2-395	0428-22-1775	MAP D-3
即清寺(山内新四国八十八か所霊場)	青梅市柚木町1-4-1	0428-76-0454	MAP D-3
《塩船観音寺エリア》			
塩船観音寺	青梅市塩船194	0428-22-6677	MAP F-3
千ヶ瀬神社	青梅市千ヶ瀬2-117	0428-22-0316	MAP F-3
黒澤山間修院(七福神 寿老人)	青梅市黒沢3-1578	0428-74-5411	MAP E-3
《青梅宿エリア》			
青梅山金剛寺	青梅市天ヶ瀬町1032		MAP E-3
龍光山梅岩寺	青梅市仲町235		MAP K
住吉神社	青梅市住江町12	0428-22-2747	MAP K
宝珠山地蔵院(七福神 布袋尊)	青梅市畑中2-583-1	0428-22-4497	MAP E-3
成田山清宝院(七福神 恵比寿尊)	青梅市大柳町1203	0428-22-7317	MAP E-3
仙桃山宗建寺(七福神 毘沙門天)	青梅市千ヶ瀬町6-734	0428-22-3580	MAP K
住吉山延命寺(七福神 大黒天)	青梅市住江町82	0428-22-3386	MAP K
常保寺	青梅市滝ノ上町1316		MAP K
《河辺駅周辺エリア》			
金剛山玉泉寺(七福神 弁財天)	青梅市長淵3-299	0428-22-5476	MAP F-4

青梅せんべい販売店

施設名	住所	電話番号	営業時間	アクセス	駐車場	
は万の製菓	青梅市日向和田3-720	0428-22-5620	9:00～19:00 毎週月曜日定休(祝日の場合翌日)	JR日向和田駅から 徒歩4分	2台	MAP D-3
柳丸 西分本店	青梅市西分3-104	0428-22-5349	9:00～16:00 日曜定休	JR東青梅駅から徒歩9分	なし	MAP K
あら井	青梅市千ヶ瀬町5-634	0428-22-3855	8:00～18:30 火曜日定休	JR青梅駅から徒歩15分	3台	MAP E-3

TOKYO X メニュー

施設名	住所	電話番号	営業時間	アクセス	
玉川屋総本店	青梅市御岳本町360	0428-78-8345	11:00～18:00 月曜日定休	JR御嶽駅から徒歩2分	MAP J
大むら	青梅市東青梅2-11-12	0428-22-1822	11:30～14:00/17:00～21:00 水曜日定休(不定休)	JR河辺駅から徒歩5分	MAP E-3
手打ちうどん 根岸屋	青梅市勝沼1-40-4	0428-22-3083	11:00～15:00/18:00～20:00 水曜日終日定休、月曜日・火曜日18:00～20:00定休	JR東青梅駅から徒歩3分	MAP F-3
大正庵	青梅市上町329	0428-22-2765	11:30～16:00/17:00～19:30 土日祝11:30～19:30 月曜日定休	JR青梅駅から徒歩5分	MAP K
そば処 津久茂	青梅市新町5-45-2	0428-32-1230	11:00～20:30 第1・3水曜日定休	青梅ICから6分	MAP G-3
いなりや	青梅市和田町2-419-7	0428-76-0915	12:00～14:00 / 18:00～23:00 水曜日定休	JR宮ノ平駅から徒歩15分	MAP D-4
森万	青梅市東青梅3-9-7	0428-22-1331	10:00～20:00 毎月13日	JR東青梅駅から徒歩5分	MAP F-3
玉川屋	青梅市住江町55	0428-22-2645	11:00～15:00 / 17:00～19:00 月曜日定休	JR青梅駅から徒歩3分	MAP K
つくも	青梅市野上町3-23	0428-24-5000	11:30～19:30 水曜日定休	JR河辺駅から徒歩12分	MAP F-3
かわしま	青梅市二俣尾3-841-3	0428-78-9155	平日11:00～15:00 土日祝11:00～15:00/17:00～19:30 火曜日定休	JR二俣尾駅から徒歩4分	MAP D-3

観光農園

施設名	住所	電話番号	内容	
ブルーベリー摘み取り園吉野園	青梅市新町3-56	0428-31-1527 / 050-5435-6717	ブルーベリー	MAP G-4
スモールフルーツランド『ベリーコテージ』	青梅市新町2-11-5	0428-31-3810	ラズベリー・ブルーベリー・キウイフルーツ	MAP G-3
青梅きのかガーデン	青梅市梅郷1-1934	090-8564-6640 / 0428-74-9306 / 0428-22-0501	きのか	MAP D-4
内沼きのか園	青梅市成木1-90	0428-74-4528	きのか	MAP F-1
久保田農園	青梅市成木1-104	0428-74-6563	ブルーベリー・キウイフルーツ	MAP F-1
青梅トマトガーデン	青梅市今井2-805	080-5655-4663 / 080-7224-5454	トマト	MAP G-3

宿泊施設

施設名	電話番号	収容数		日帰り入浴
《御岳山エリア》				
① 秋山荘	0428-78-8463	20人	古きよき時代をそのままに、眺望の良いお風呂で癒しのひとときを	MAP I
② 憩山荘	0428-78-8566	50人	登山拠点に最適、鮎の塩焼、手作りこんにやくで家庭的なおもてなし	MAP I
③ うつぼや荘	0428-78-8462	20人	自家栽培の野菜を使った料理など、懐かしさを感じさせる家族的な宿	MAP I
④ 片柳荘	0428-78-8461	40人	自家栽培の野菜をふんだんに使ったヘルシー料理が女性にも大人気	MAP I
⑤ 東馬場	0428-78-8446	15人	江戸時代の姿をそのままに伝える茅葺き屋根の建物は都指定有形文化財	MAP I
⑥ 駒鳥山荘	0428-78-8472	60人	檜風呂やインターネット等設備も充実、ムササビ観察、滝行なども実施	MAP I
⑦ 山楽荘	0428-78-8439	45人	吉川英治に愛され、薬膳料理や薬草風呂、美術館のような館内が特徴的	要問合せ MAP I
⑧ 山香荘	0428-78-8476	40人	眺望が良く、自慢の檜風呂と大理石風呂で疲れが癒される	要問合せ MAP I
⑨ 静山荘	0428-78-8445	35人	清涼な空気と静寂さに包まれ、滝行や瞑想などでもできる癒しの宿	MAP I
⑩ 高名荘	0428-78-8596	30人	野鳥のさえずり、夜景や山々の緑、四季折々の眺望が楽しめる	MAP I
⑪ 登奈利荘	0428-78-8447	40人	ゆったりできるくつろぎの和風空間、心のこもったオリジナル料理が特徴	MAP I
⑫ 西須崎坊 蔵屋	0428-78-8473	24人	天空風呂や旬の料理が自慢、蔵屋名物「おやき」が味わえる茶房もある	MAP I
⑬ 能保利	0428-78-8443	30人	主人が丹精した新鮮な食材を使った料理が楽しめる宿	MAP I
⑭ 旅館はらしま	0428-78-8973	40人	手作りこんにやくや栗の揚げ物など、気取らない懐石料理が自慢	MAP I
⑮ 藤本荘	0428-78-8464	40人	旬の地物料理と女将の真心でおもてなし、昼食のみのご利用もOK	MAP I
⑯ 宝寿閣	0428-78-8448	40人	ゆったり落ち着いた佇まいの茅葺き屋根の宿、ヘルシーな料理は逸品	MAP I
⑰ 町久保田	0428-78-9039	30人	関東平野まで見渡せる眺望が自慢の宿、展望風呂は日帰り入浴もOK	可 MAP I
⑱ 麻知家	0428-78-8426	25人	山菜料理や川魚、季節により沢ガニ、山椒、きのこ料理が楽しめる	MAP I
⑲ 丸山荘	0428-78-8441	50人	野鳥の声が宿の近くで聞こえる、昔ながらの長屋門が目じるし	MAP I
⑳ 御岳山荘	0428-78-8474	50人	江戸の頃より続く風情あふれる宿、自然の恵みを生かした料理が自慢	MAP I
㉑ 南山荘	0428-78-8449	50人	三心和合(木心・真心・味心)貸し切り癒しの雲上眺望風呂が人気！	MAP I
㉒ 嶺雲荘	0428-78-8501	35人	伝統の佇まいと素材を生かしたお料理、御岳の自然に心と体と癒される宿	MAP I

《御岳渓谷エリア》				
㉓ あさぎやみたけ	090-5200-6383	4人	東京の大自然。渓谷に佇む築100年近い蔵に泊まる一棟貸しの宿	MAP J
㉔ 民宿 お宿やお九	0428-78-8411	8人	漆喰や天然木をふんだんに使用した体に優しいお部屋、御岳渓谷のせせらぎを聞きながらゆっくりできます。	MAP J
㉕ 旅館ざん鈴	0428-78-8336	12人	昼食の北海道直送・音威子府そばが大好評、日帰り入浴も可、ベット可	要問合せ MAP J
㉖ 駅前山小屋 A-yard	0428-74-9453	40人	御岳渓谷の大自然に囲まれた素泊まりの宿です	MAP J

《吉野梅郷エリア》				
㉗ 東京・青梅石神温泉 清流の宿 おくたま路	0428-78-9711	100人	多摩川の清流沿いに佇み、テニスコートやレストラン、会議室を有する温泉宿	要問合せ MAP D-3
《青梅宿エリア》				
㉘ 亀の井ホテル	0428-23-1171	200人	釜の淵公園の高台に立ち多摩川を望む天然温泉の宿で湯通りのんびり	可 MAP E-3
㉙ ゲストハウス&カフェ 青龍kibako	0428-78-4947	11人	昭和初期に建てられた趣ある建物、素泊まりのゲストハウスです。	MAP K
㉚ 青梅時間・宿	http://ometime.tokyo/	8人	1日1組最大8人限定の貸切で利用可。昭和レトロな雰囲気と和モダンの室内、時を忘れたひとときを過ごせます。	MAP K

《河辺・東青梅エリア》				
㉛ コンフェスタイン 河辺	0428-22-5311	64人	周辺には銀行やスーパー、コンビニがあり便利なホテル	MAP F-3
㉜ ゲストハウス 古民家リラックスホーム	0428-84-0102	10人	日本の古き良き古民家スタイルで、素泊まりの宿泊施設	MAP F-3
《岩蔵温泉エリア》				
㉝ 徳多屋(ままだや)	0428-74-4221	35人	レトロな館内とできるだけ地産地消にこだわったやさしい料理、CAFE YUBAが好評	要問合せ MAP F-2

日帰り温泉

河辺温泉梅の湯	0428-20-1026	家族でくつろげる天然温泉。駅前の好立地で観光帰りの立寄りに最適	MAP F-3
---------	--------------	---------------------------------	---------

リバーアクティビティ

※参加には事前予約が必要です。

施設名	住所	電話番号	内容	
① 奥多摩フィッシングセンター	青梅市御岳2-333	0428-78-8393	釣り・バーベキュー	MAP J
② グラビティ	青梅市柚木町3-787-9	0428-76-0981	カヤック	MAP J
③ みたけレースラフティングクラブ	青梅市御岳本町359	0428-74-9453	ラフティング・ダッキー	MAP J
④ 多摩川ラフティングwinds	青梅市柚木町2-411-1	0428-85-9210	ラフティング・シャワークライミング・ダッキー	MAP D-3
⑤ (有)ビッグウェーブ青梅店	青梅市和田町2-597-1	0428-74-9100	ラフティング・キャニオニング・ハイドロ	MAP F-2
⑥ (有)ウィズネイチャー	青梅市梅郷5-984-31	050-3555-1504	カヤック	MAP D-3
⑦ リバーベース Halau	青梅市御岳本町266	0428-74-9266	カヤック・SUP	MAP J
⑧ (有)コンセプト	青梅市御岳本町265	0428-79-7227	ラフティング・カヤック・SUP	MAP J
⑨ グランデックス奥多摩ベース	西多摩郡奥多摩町川井156-1	0428-74-9061	ラフティング・キャニオニング・SUP	MAP B-2
⑩ クルソーラフティング	青梅市梅郷3-921-6	0428-74-9386	ラフティング・カヤック	MAP D-3
⑪ SPLASH東京	西多摩郡奥多摩町小丹波803-3	0278-21-1337	キャニオニング・ラフティング	MAP A-2
⑫ 奥多摩ラフティング	青梅市沢井1-256	0428-74-9007	ラフティング・SUP	MAP C-3
⑬ キャニオンズ奥多摩	西多摩郡奥多摩町川井54-1	0278-72-2811	キャニオニング・バックラフト	MAP J
⑭ ビックスマイル	青梅市御岳1-178-1	0771-29-5370	ラフティング	MAP J
⑮ フェリーグライド	青梅市御岳本町266-1 102号室	080-8900-2434	カヤック	MAP J
⑯ リバーボードクラブ	青梅市御岳本町266-1 101号室	080-6064-6638	リバーボード	MAP J
⑰ River Joy	青梅市御岳本町30-1	090-8486-3870	ラフティング・ダッキー	MAP J
⑱ ぼちぼちアドベンチャーすその	西多摩郡奥多摩町海澤24	070-3630-0900	カナディアンカヌー・SUP	
⑲ R-Labo	青梅市御岳本町30-1	090-9389-2250	SUP	MAP J
⑳ YouMe Rafting	青梅市梅郷3-882	0428-27-5075	ラフティング・ハイドロ・キャニオニング	MAP D-3
㉑ ELEANOR	青梅市二俣尾4-1076-3	0428-85-9091	ラフティング・シャワークライミング	MAP D-3

