



「知るほどに
おもしろい」

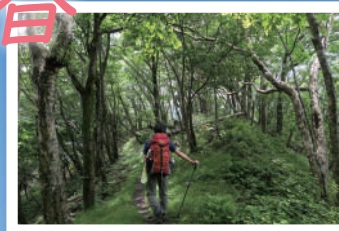
奥多摩めぐり



行きたくなるワケがある！ 東京一の大自然パラダイス

東京都の最北西端に位置し、
225.53 平方キロメートルもの広大な面積は都内一を誇る奥多摩町。
全域が秩父多摩甲斐国立公園に含まれ、
日本百名山のひとつ雲取山や多摩川上流域にある自然豊かな町です。
都心から約 1 時間 30 分で森や水辺をフィールドとしたトレッキングや
カヌー、釣りなどのアウトドアスポーツが楽しめ、
古くから継承される郷土文化を味わえるのも大きな魅力。
都心の喧騒を忘れさせてくれる豊かで心和む自然が、
訪れる人を温かく迎えてくれます。

春



ハイキングや登山シーズンの到来。多彩なコースが整備されレベルにあわせて楽しめる。

夏



暑い夏を吹き飛ばそう。非日常の世界観を味わえるリバーアクティビティが目白押し。

秋



渓谷や湖、山々を包み込む色鮮やかな紅葉と、湖面の緑のコントラストが幻想的。

冬



空気の澄んだ冬は星空観察にトライ！キャンプで焚き火を囲みながら輝く星を眺めよう。

CONTENTS

- 04 ... 奥多摩町 春夏秋冬のイベント
- 06 ... 1泊2日 パワープラン
- 08 ... 会話が弾む親子 de 体験スポット
- 10 ... 奥多摩で登山にチャレンジ
- 12 ... 奥多摩ウォーター・アクティビティ
- 14 ... 森のパワーで心と身体を健康に
- 16 ... もっと知りたい奥多摩 DEEP SPOT
- 18 ... 奥多摩みやげはコレに決まり
- 20 ... 奥多摩で暮らす
- 24 ... 奥多摩町へのアクセス



奥多摩町イメージキャラクター“わさびー”



写真：サス沢山から見る奥多摩湖

奥多摩町 春夏秋冬のイベント

郷土芸能や自然体験、イベント、花の見頃に
合わせて旅のプランを立てるのもおすすめ。

春

SPRING



セラピーウォーク
「奥多摩 むかし道」

- 3月 川野の車人形
- 4月 山開き式 奥多摩セラピーウォーク
山のふると村春まつり 小丹波のおはやし
- 5月 八雲神社獅子舞

夏

SUMMER



ささら獅子舞

- 6月 スポーツフェスタ・歩く大会（隔年）
- 8月 奥多摩納涼花火大会 海沢（神庭）の神楽
海沢獅子舞 奥氷川神社獅子舞
南氷川おはやし 白髭神社獅子舞
元栖神社獅子舞 棚沢獅子舞
根元神社獅子舞 山祇神社獅子舞
青木神社獅子舞

秋

AUTUMN



鳩ノ巣溪谷の紅葉

- 9月 一石山神社獅子舞 小河内神社祭礼
鹿島踊り 原・川野獅子舞
- 10月 奥多摩ふれあいまつり
- 11月 オータムウォーク
山のふると村秋まつり

WINTER



百尋ノ滝

- 12月 加藤旗争奪駅伝競走大会
- 1月 山のふると村冬まつり 川野のどんど焼き
1月下旬～2月上旬 山のふると村冬まつり

郷土芸能開催予定一覧はこちら →



花カレンダー FLOWER CALENDAR



カタクリ

カタクリ・ミツバツツジ
3月下旬～5月上旬

桜
4月

ヤマザクラ・オオヤマザクラ・ニリンソウ
4月上旬～5月上旬

アカヤシオ
4月下旬～5月上旬

シロヤシオ
5月

マルバタケブキ
7月下旬～8月下旬

紅葉
11月



ニリンソウ



ミツバツツジ

大多摩観光連盟 HP



リバーアクティビティ RIVER ACTIVITY



管理釣場
4～3月

カヌー・カヤック
4～10月

SUP
3～11月

キャニオニング
5～10月

奥多摩を遊び倒す！

激推し

1泊2日 パワープラン

都心からわずか1時間30分で到着する
奥多摩町には、豊かな自然が手付かずに残る。
溪流のせせらぎに耳を傾け、
広い青空を見上げて、
澄みきった空気を胸いっぱい吸い込んで、
明日へのパワーをチャージしよう！

プラン監修：トレックリング

START

1 トレックリングで レンタサイクル

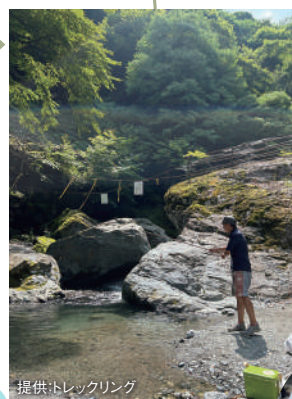
奥多摩駅徒歩1分のレンタサイクル店。e-バイク（電動アシスト付き自転車）から本格ロードバイクまでズラリ。今日の相棒を選ぼう。



奥多摩町氷川 197
080-1024-4617
MAP J-2

自転車
で
60分

2 日原溪流釣場で 溪流釣りにチャレンジ



※日原鍾乳洞・日原溪流釣場間は自転車
で4分

変化に富んだ川の流れを
生かした釣場で、本格的な
溪流釣りの雰囲気味わえる。
3月～11月末までの限定営業。

奥多摩町日原 1048
0428-83-2794
※開業日のみ
MAP C-2



釣った魚は
その場で
塩焼きに

提供：トレックリング

自転車
で
25分

4 推定樹齢1000年！ 神々しい倉沢の ヒノキに触れる

自転車を停めたら山道を登って都内最大の
自生の木でもある「千年ヒノキ」に
会いに行こう。



奥多摩町日原
MAP D-3

東京都の天然記念
物に指定されている



提供：トレックリング

自転車
で
25分

奥多摩町日原 1052
0428-83-8493
MAP C-2



3 日原鍾乳洞売店で ランチ

ラーメンとみそ田楽でラ
ンチ。ラーメンにデンと
ったチャーシューは、知る
人ぞ知る名品だ。



Lunch



奥多摩町日原 1052
0428-83-8491
MAP C-2

滑りやすい場所
もあるので歩き
やすい靴で

PLAN A

2 関東最大級の 日原鍾乳洞を探検！

鍾乳洞の中は年間を通じて
11℃。かつては信仰の対象だ
ったこともあり神秘的な空気
が漂う。悠久の時間が作り
出した自然の芸術をじっくり
観賞。



自転車
で
60分

自転車
で
60分

鍾乳洞探検と釣り、
どちらを選ぶ？
Which one?

PLAN B

自転車
で
23分

5 おみやげは 奥多摩わさび本舗 山城屋のわさびを

奥多摩名物といえば、清流育ちの「わさび」。
大正10年創業の老舗わさび店が、こだわりの
伝統製法でていねいに漬けた風味豊
かで鮮度抜群のわさび漬をGET！



DATA P.18
生わさびも
購入できる



自転車
で
15分

6 奥多摩の風 はとのす荘の温泉 で疲れを癒やす

癒やし効果のある鶴の湯温泉と自家源泉の
鳩ノ巣温泉の2種類が楽しめる。デ
ィナーは奥多摩の旬の食材を使用。



奥多摩町棚沢 662
0428-84-7123
MAP O-3



おしゃれな客室でくつろぐ時間も旅の醍醐味

イタリアン
コースで提供

自転車
で
5分

8 迫力満点！ 白丸調整池ダムを見学



提供：トレックリング

東京都交通局が管理する
発電用ダムはコンパクトな
が美しいとダムマニアに人
気。併設施設の「エコっと白
丸」も見学しよう。



奥多摩町白丸 1-7
(エコっと白丸)
0428-85-1721
(開館日のみ・
要事前確認)
MAP O-3

自転車
で
5分

巨大ならせん階段を降り
ると「魚道」見学もできる

9 鳩の巣釜めしで 奥多摩やまめを堪能



四季を通して大自然を満喫できる
鳩ノ巣渓谷のすぐ近くにある
食事処。店内に飾られた、店主
撮影の奥多摩野鳥写真も必見。

奥多摩町棚沢 375
0428-85-1970
MAP O-2



自転車
で
すぐ

10 絶景カフェぽっぽで 旅の余韻に浸ろう

無添加にこだわった料理を提
供。窓からは、鳩ノ巣渓谷が一
望でき、のんびりくつろげる。



奥多摩町棚沢 662
0428-85-1164
MAP O-3



かわいい看板が
店まで案内してくれる

自転車
で
20分

GOAL

トレックリングに
自転車を返却

自然体験

自然の宝庫・奥多摩の1番の楽しみはやっぱりアウトドア！
登山にキャンプ、ただ野山を散策するだけでも
発見がいっぱい。



A

散策

インタープリター（自然解説員）と一緒に歩けば、見えないものが見えてくる



B

山歩き

季節や天候で山は大きく姿を変える。装備はしっかり整えて



A

キャンプ

自然の中で暮らす体験をテントや山小屋で。デイキャンプも！



歴史と文化

東京の水瓶であり、山里文化が残る奥多摩町。
町が紡いできた歴史と文化、水の大切さ
やダムとの仕組みなどはぜひ知っておきたい。



D

歴史

郷土芸能が盛ん。国指定の重要無形民俗文化財もある



郷土芸能開催予定一覧



D

小河内ダムの特徴を再現したダムカレー



ダムと自然

大切な水道水源林の秘密を楽しく体験しよう



B

林業

東京都の4割が実は森林。植林などを通じて林業に詳しくなろう

※都民の森では中学生以上が対象

体験できるのはこちら！

A 東京都立奥多摩湖畔公園
山のふるさと村

自然体験プログラムやキャンプ場を完備。



奥多摩町川野 1740 MAP I-6
ビジターセンター：0428-86-2551
クラフトセンター：0428-86-2556
キャンプ場サービスセンター：0428-86-2324

ものづくり

山村では「何でも自分たちで作る」ことが多い。
体験を通じて子どものクリエイティビティが開花する
きっかけになるかも！？



A

陶芸

粘土をこねて自分の手で器を生む。ものづくりの精神を学ぼう



B

文化承継

正月飾りを手作りするなど、山里のていねいな暮らしを体感しよう

※都民の森では中学生以上が対象

食育

奥多摩の食材は、豊かな自然からの贈り物。
作って食べて、農業のこれからや
食物の大切さについて親子で話し合ってみよう。



A

そば打ち

昔ながらの自然食であるそば。そのそば打ちを体験、打ちたてを試食できるのも楽しい



C

農園で育てた野菜を収穫し、その野菜を使って生地からピザ作り！

ピザ作り

野菜を育てて田舎暮らしを！
東京初のクラインガルテン



C

野菜作りや田舎暮らしをもっと楽しむなら、小屋付きの貸農園（クラインガルテン）を利用しよう。1年を通して大自然の四季を楽しむ。2拠点生活を、奥多摩町でスタート！

B 奥多摩都民の森

御前山をフィールドに自然体験ができる。



奥多摩町境 654
0428-83-3631
MAP L-4

C おくたま海沢ふれあい農園

滞在型の農園。日帰りで収穫体験なども。



奥多摩町海沢 497-21
0428-85-8685
MAP N-4

D 奥多摩水と緑のふれあい館

水と自然の大切さや奥多摩の歴史・文化を学べる。

奥多摩町原 5
0428-86-2731
MAP K-4





奥多摩の雄大な景色を眺めたい 奥多摩で登山に チャレンジ

展望の尾根、深い自然林、岩場など本格的な登山ルートが整備されている奥多摩。気候の急な変化に備え万全な装備で山の魅力を満喫しよう。



1泊2日
おすすめの宿

晴れていれば富士山も眺められる くもとりのやま 雲取山コース

東京都の最高峰で日本百名山の一座。山頂からは富士山、都心方面も一望できる。片道6時間以上かかるので1泊2日で訪れるがおすすめ。



MAP A-2



- 標高：2017.1m（雲取山）
- 距離：約11.3km（片道）
- 所要時間：約6時間20分（片道）
- 行程：鴨沢バス停→ブナ坂→雲取山



雲取山荘



MAP A-2

五十人平野営場



MAP A-3

セツ石小屋



MAP A-3

山頂はほぼ360度の視界が開け、ハケ岳、南アルプスも眺められる。登山道からの見晴らしもよく、気持ちいい登山ができる

／ 見どころ ／

大パノラマが広がる山頂 かわのりやま 川苔山コース

奥多摩の山々を見渡せる山頂の眺望がおすすめ。百尋ノ滝を通るコースが人気で、滝周辺の新緑、紅葉ともに素晴らしい景色を堪能できる。



MAP E-2

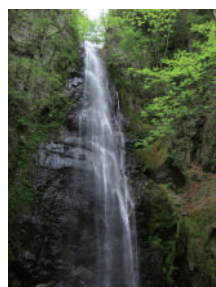
- 標高：1363.2m（川苔山）
- 距離：約12.9km
- 所要時間：約7時間30分
- 行程：川乗橋バス停→川苔山→鳩ノ巣駅

百尋ノ滝

落差約40mの奥多摩の名瀑。水しぶきをあげて流れ落ちる姿は圧巻で、滝の幅が百尋（約150m）あるように雄大だと名付けられた。



奥多摩町
日原川支流
川乗谷
MAP E-2



百尋ノ滝までは岩場などの、危険な場所もあるので注意。コース上にトイレはないので事前に済ませておこう

※距離・所要時間は登山口から下山までです。所要時間は個人差があるため目安として参考にしてください。

花の百名山の一座 ごぜんやま 御前山コース

春から秋までさまざまな花が咲く人気のコース。特にコース途中のサス沢山から見られるカタクリの花が有名。



MAP D-5

- 標高：1405m（御前山）
- 距離：約9.2km
- 所要時間：約7時間
- 行程：奥多摩湖バス停→御前山→境橋バス停



御前山へは奥多摩湖から登る。大岳山、三頭山とともに奥多摩三山のひとつといわれている

／ 見どころ ／

カタクリ生息地

奥多摩に数力所ある生息地の中で最も人気のあるのが御前山。4月中旬から下旬にかけてピンクの可憐な花を咲かせる。



山頂から雄大な景色を眺める おおだけさん 大岳山コース

東京都で唯一、日本二百名山に数えられ、ミツバツツジや紅葉など、季節ごとの花を眺めながら登山が楽しめる。下山は御岳山ケーブルカーを利用するなど、さまざまなコースを選ぶ。



MAP F-5

- 標高：1266.4m（大岳山）
- 距離：約10.6km
- 所要時間：約7時間30分
- 行程：奥多摩駅→大岳山→武蔵御嶽神社



奥多摩駅から銀山を経て緩やかな尾根伝いにたどり着く山頂。目の前が開け、丹沢方面の山々や、富士山までも見渡せる

／ 登山の楽しみ方 ／

ハイキングから始められる山もあるので、自然に触れながら徐々に難易度を上げていこう。また、登山用アクションや山頂での食事楽しみ。



／ 登山の注意点 ／



●スマホにアプリを入れよう

正確な登山地図が出るアプリはマスト。現在地や最新情報も手に入る。予備バッテリーの用意も忘れずに。

●服装と持ち物

雨具、水筒、非常食、ヘッドライト、クマよけのラジオや鈴を用意。帽子、登山靴、動き

やすく速乾性のよいウエアの着用を。

●道に迷ったり事故にあったら

迷ったら元のルートに引き返す。暗くなったらむやみに動かないように。万が一事故にあったら、救助を待つようにしよう。

詳細はこちら





清流とたわむれる贅沢 Time

奥多摩ウォーター・アクティビティ

険しい山々の合い間を流れる川をフィールドにしたアクティビティが人気。インストラクターが丁寧にレクチャーしてくれるので初心者でも安心！



ウォーター・アクティビティはこちらをcheck

溪流釣り

大自然に釣り糸を垂らす！

初心者は放流された魚を狙える管理釣場で、上級者は遊漁券を購入し溪流で楽しむ。漁業期間は春先から秋までだ。

管理釣場の詳細はこちら



ほとんどの管理釣場では、釣った魚を有料で塩焼きにしてくれる



提供：トレックリング



SUPデビュー組なら水面が穏やかな湖でのSUPが安心。時には水に飛び込んで湖の冷たさも感じてみよう



SUP

人気急上昇のSUPにトライ

流れがなく深く広い白丸湖は風がほとんど吹かないため、立ったり座ったり寝そべったりと、さまざまな姿勢で楽しめる。

カヌー&カヤック

水上から奥多摩の景観を堪能

抜群の安定感で水の上を自在に移動できるカヌー&カヤックは、水面の近さが魅力。四季折々の奥多摩の自然をさまざまな角度から堪能できる。

岸に近ついたり、木々の間を自由に移動できるカヤックは、ボートを操作する楽しさが味わえる

カヤック



カヌー



2人乗りのボートを使用するため、家族や友人と一緒に体験できる。水に濡れにくいので着替えがなくても気軽に参加可能だ

キャニオニング

体全体で川の流れを体感！

冷たい水が気持ちいい、夏に最適なアドベンチャーアクティビティ。道具を使わず飛び込んだり、滑ったりで、自然との一体感を感じられる。



インストラクターの指示に従って安全第一で。びしょ濡れになって楽しもう！



森林から大きな力をもらう 森のパワーで 心と身体を健康に

森林セラピーって何？

今までの「森林浴」の効果を心と身体
の健康に生かそうという試み。人
に適した環境に身を置くことで脳や
心の活動がリラックスするという。



一般財団法人
おくたま地域振興財団

奥多摩の
森林セラピー

秩父多摩甲斐国立公園に含まれる広大
な森林と溪谷を有する奥多摩町には、
セラピーロードやガイドウォークなど
のプログラムが多数用意されている。

森林セラピーツアー
● 奥多摩町氷川 215-6
● 奥多摩町役場 地下2階フロア



森林セラピーロードはこちらをcheck

森林セラピーロード 5 コース

1

森林セラピー専用設計 香りの道「登計トレイル」

約1.3kmの日本で初めてできた森林セラピー
専用ロード。コース内にはヨガや座禅な
どが楽しめる施設も整備されている。

約20分のコース全面にウッ
ドチップが敷き詰められてい
る。ところどころに星空を眺
められる専用ベンチもある



木々の緑や土の香りは
現代人のストレスを
癒やしてくれる大きなパワー。
自然から得られる効果を
森林セラピーで直接感じてみよう。

2

奇岩怪石が見られる溪谷を歩く 大多摩ウォーキングトレイル

コース内の「鳩ノ巣溪谷遊歩道」は、町内5ヵ所
にある森林セラピーコースにも指定され、白丸湖
畔遊歩道と併せ多摩川沿いを歩く人気の高い
コースのひとつ。



奇岩怪石が見られる鳩ノ巣溪谷や、神秘的な白丸ダムなど、溪谷、湖、湖
畔沿いの美しい風景に出合える

4

奥多摩湖を半周する散策路 奥多摩湖いこいの路

小河内ダムから山のふもとと村まで約12kmのロ
ングトレイル。天然林を中心に多様な植物や動
物が生息し、四季折々の景色が楽しめる。



途中ベンチやトイレなども設置されているので、くつろぎながら奥多摩湖を
半周できる。冬季は道路凍結などで閉鎖

まだある！

短時間で楽しむ遊歩道も充実 奥多摩町ハイキング・ ウォーキングコース

奥多摩の自然に触れながら散策を楽しめる15分
～4時間のコースを整備。森林セラピーとは違い、
奥多摩の町を散策したりもでき、人気も高い。



3

奥多摩の歴史にも触れられる 奥多摩むかし道

JR奥多摩駅から旧青梅街道を奥多摩湖付近ま
でたどる。巨木や溪谷のほか、神社や古民家な
ど、奥多摩の歴史を見るのに最適。



約9.7kmのコースは旧街道なので歴史的な景勝地も多い。新緑や紅葉な
ど、季節ごとの美しい景色も楽しみ

5

奥多摩を代表する滝に感動 川苔谷・百尋ノ滝探勝路

春の新緑、夏の涼風など、四季折々の表情が見
られる百尋ノ滝への峡谷沿いのコース。川苔山
の山頂へ向かう登山道にもなっている。



奥多摩の登山コースとして人気のルート。日原鍾乳洞行のバスを途中下車し、林道を1時間ほど歩くと登山道に入る

ハイキングコースに便利なアプリ

奥多摩町観光アプリ(奥多摩 Map)



iOS版はこちら



android版はこちら

こだわりの体験ができる もっと知りたい奥多摩 DEEP SPOT

大自然の営みを体感できるスポットを一挙ご紹介。
奥多摩の魅力をもっと感じる Deep スポットで
スペシャルな体験はいかが？

里山の魅力を五感で味わう Satologue

食事やサウナを通じて奥多摩の風土に浸り、自然とつながるひとときが過ごせる。山里が紡いだ時間をゆっくり味わって。



奥多摩町棚澤1
☎ 0428-85-9310
(9:00 ~ 17:00)
MAP P-2

奥多摩の生態系を生かしたビオトープやわさび田などがある

お客様の「ふるさと」のような空間を目指します



©Daisuke Takashige



©Daisuke Takashige



©Kazuhiro Hakamada



©Daisuke Takashige

地域の風土、歴史、文化を料理で表現。奥多摩の木材を使用した薪サウナ。森林ビジュアルも味も◎

での外気浴も



金袋山にあったミズナラの実物大模型



展望室からは日原の四季折々の風景が臨める

巨樹の里の秘密を探ろう にっぽらしんりんかん 日原森林館

日本有数の巨樹の里・奥多摩にちなみ、森と人の関わりをパネルや映像で紹介。全国の巨樹情報も検索でき、巨樹に詳しくなる。



奥多摩町日原 819
☎ 0428-83-3300
MAP C-3

わさびの“総合体験” WASABI EXPERIENCE

奥多摩の大自然に分け入って、日本伝統のスパイス・わさびを知る冒険へ。わさび田の見学や新鮮なわさびの試食もできる。



青梅市御岳 1-192-4
MAP G-4

わさびについて学び、最後は試食。まさにわさびの総合体験！



わさびはきれいな水でしか育たない。美しい自然を堪能しよう

ビールの魅力に開眼できる VERTERE

「飲んだ人の価値観を変えるビール」を目指すクラフトビールの醸造所。醸造スタッフと巡るブルワリー見学や Taproom も人気。

☎ Brewery & Bottle Shop 奥多摩町氷川 1099 MAP M-4
☎ Taproom 奥多摩町氷川 212 MAP I-2
☎ Bottle Shop 駅前店 奥多摩町氷川 211 MAP I-2



さまざまなスタイルのビールをご用意しています



購入は Bottle Shop で。駅前にも店舗があり旅の帰りに立ち寄れる



Brewery & Bottle Shop の工場見学は、要予約で週末のみの開催



Taproom では新鮮なビールを常時 10 種類用意。食事を楽しむ



大自然のなかの絶景・露天風呂を満喫。足湯もある



2025 年 4 月にリニューアルオープン

奥多摩駅近くの日帰り温泉 奥多摩温泉 もえぎの湯

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を、100% 使用した日帰り温泉。食事やおみやげなども温泉と一緒に楽しめる。



奥多摩町氷川 119-1
☎ 0428-82-7770
MAP J-2

宿泊情報は こちらを check



温泉情報は こちらを check



大地の恵みを持ち帰ろう

奥多摩みやげはコレに決まり

奥多摩地域で育まれた名産品や、地元の素材を活かしたオリジナル商品をピックアップ。

旅の思い出や贈り物に買って帰ろう。

奥多摩わさび

鮭皮のおろしは
風味を
引き立てる



わさびの歴史

わさびは飛鳥時代から利用されている。数少ない日本固有種。奥多摩町では江戸時代後半の文献にわさびづくりの記述が見られ、将軍家にも献上されていた。近年、生産者が減りつつあり、より希少性が高まっている。

わさびの特徴

鮮やかな緑が特徴のわさびは、ホースラディッシュなどの西洋わさびと区別するために本わさびと呼ばれる。すりおろすことで辛み成分が出るので、丸ごとをなめても実は辛くない。抗菌作用が有名だが、根茎には脳機能の向上成分があることもわかっている。



奥多摩わさびは
溪流や湧き水で
育つ

わさびが買えるみやげ物店

ちしま えん 千島わさび園

自前のわさび田を持つ。おろしたての生わさびをトッピングするわさびソフトクリームが名物。冬場の手作りコンニャクも美味。

奥多摩町丹三郎 8-2 ☎ 0428-85-1872
MAP G-4



おくたま ほんぽ やましろや 奥多摩わさび本舗 山城屋

大正10年創業、奥多摩わさび専門店の工場横直売店。20種類以上の漬けたてのわさび漬けや収穫したての生わさびなどが揃う。

奥多摩町氷川 717-3 ☎ 0428-83-2368
MAP J-2



し しぐち や ばいごうしてん 獅子口屋 梅郷支店

わさび漬けとキャラブキの佃煮、葉山椒の佃煮は大正時代から100年以上製造。季節ごとの珍しいわさび商品が狙い目。

青梅市梅郷 6-1330-1 ☎ 0428-76-0747



奥多摩やまめ

刺身は貴重
見つけたら
食べてみて



提供:鳩の巣釜めし



奥多摩やまめ

「溪流の女王」の異名をとる姿かたちの美しい川魚。サケ科の魚で、パーマークという楕円形の黒い斑点がある。食用に大きく成長するよう開発されたのが「奥多摩やまめ」だ。

奥多摩やまめの特徴

通常のヤマメよりも大型なのが特徴。身はピンク色で甘みがあり刺身でも食べられるが、シンプルな塩焼きも、香りと味がよく人気が高い。



やまぼこ

ヤマメの身を練って揚げたもので、モチッとした食感。ヤマメを有効活用するために考案された

治助イモ



奥多摩の治助イモ

「治助(じすけ)さん」というおじいさんが種芋を持ち帰り、奥多摩で脈々と栽培されてきた馬鈴薯品種の芋。町の種芋から生産されたものだけが治助いもを名乗れる。

治助イモの特徴

江戸時代に日本に伝わってきた原種に近いジャガイモで、男爵イモよりも遅い7月上旬頃が収穫時期。味が濃厚でねっとりとした粘りがあり、煮崩れしにくい。

まだまだある奥多摩みやげ

バテレ ブルワリーアンドボトルショップ VERTERE Brewery & Bottle Shop

多彩かつユニークな商品開発が魅力の奥多摩のブルワリー。こだわりのクラフトビールを片手に、旅の余韻に浸りたい。



奥多摩町氷 1099
MAP M-4



てづく こうぼう し き いえ 手作り工房 四季の家

奥多摩で作った物を直売で責任を持って販売するのがコンセプト。第一号の商品は奥多摩の湧水で仕込んだ無添加の味噌。



奥多摩町白丸 313
☎ 0428-83-3365
MAP N-3



奥多摩のお土産はこちらをcheck



思い描いた暮らしを実現 奥多摩で暮らす

豊かな自然環境の中で、いなか暮らしを実現し、
安心して生活ができるようにさまざまな支援・応援をしています。

定住
応援

町営若者住宅

若い世代に向けて町に永住していただくための第一歩として、町が管理する低額な家賃設定の賃貸住宅を斡旋します。

使用料の相場

2万～3万3000円/月

※立地条件により異なる

床面積

約54㎡～76㎡

※過去に建設した住宅の床面積

条件

- ・40歳以下の夫婦
- ・50歳以下の者で中学生以下の子どもがいる世帯



詳細は
こちらへ



分譲地・町有地

町が開発した宅地を安価に購入できます。

分譲地・町有地の価格 約153万円～

条件

- ・45歳以下の夫婦
- ・高校生以下の子どもがいる世帯



詳細は
こちらへ



空家バンク

奥多摩町が仲介します！

町に登録された物件を公式HPで情報公開します。購入や賃貸借希望者より申し込みを受け付け、物件交渉(※)から契約完了まで仲介します。
※物件交渉は町指定の専任媒介者「奥多摩総合開発株式会社」が行います。



若者向けや町民向けの物件なども取り扱っております。



詳細は
こちらへ



移住・定住応援補助金



町が補助金を交付します！

若者世代の移住・定住を応援するため、奥多摩町に住宅を購入された方に補助金(最大220万円)を交付します。

条件

- ・45歳以下の夫婦
- ・高校生以下の子どもがいる世帯
- ・35歳以下の単身者

町が利子補給をします！

定住を目的とした住宅を購入またはリフォームなどされた方に、資金借入に対する利子補助(最大99万円)を行っています。さらに奥多摩町と住宅金融支援機構が連携し、「フラット35」の借入金利を一定期間引き下げる支援を実施しています。

条件

- ・45歳以下の夫婦
- ・高校生以下の子どもがいる世帯
- ・35歳以下の単身者



定住促進サポート事業支援金

都内(条件不利地域以外)から奥多摩町に移住し、就業または起業した方に対し、支援金を交付します。就業30～60万円、起業最大100万円。

※申請条件により異なる



詳細はこちらへ



移住者の気になる疑問にお答えします！

Q1. 車がないと不便？

A 車があると買い物へ楽に行けますが、なくてもJR青梅線があるので、問題ありません。ただし、車がある方が買い物や仕事へ行くのには便利です。

Q2. 買い物や通院はどうしてるの？

A ちょっとした買い物なら町内で済ませて、週に一度程度でお出かけついでに町外に買い物へ行かれる方もいます。通院は、町内の奥多摩病院や診療所などがあるのでそちらに基本通われる方もいますが、お隣の青梅市にも奥多摩町から40分ほどのところにいろいろな病院もありますので、そちらにも通われることもあります。

Q3. 子どもの習い事は？

A スポーツ面だと、町内で子供たち大歓迎の活動しているスポーツ団体があります。勉強面では、町内の学習塾や奥多摩町で放課後子ども教室(放課後英語教室)などを行っているので、そちらに通われる子どもたちもいます。

こんなに充実！ 奥多摩町の支援制度

みんなが安心して子どもを育てられる町"おくたま"を目指して、豊かな自然環境で暮らしたいあなたを応援します。

小・中学生

- ・国際的な視野を持てるリーダー育成を目的にオーストラリアへ海外派遣を実施
- ・体験学習で神津島へ
- ・通学費を全額助成
- ・医療費を全額助成
- ・中学生の制服代を助成(町内在住の生徒)
- ・給食費の無償化(町内在住の公立小・中学校に通う児童・生徒)

※食材は地産地消を心がけています

乳幼児

- ・保育園の保育料全額助成
- ・医療費を全額助成
- ・出生を記念しておむつギフトカードを贈呈します

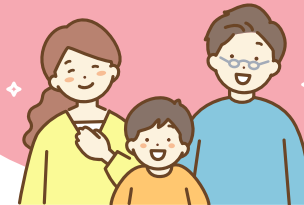
高校生

- ・通学費(電車の定期代)を全額助成
- ・医療費を全額助成
- ・通学の支援としてガンソリ代もしくはタクシー代の一部助成

ファミリー

- ・奥多摩温泉「もえぎの湯」優待
- ・水道料金一部助成(多子家庭)
- ・ごみ袋購入費を助成(ひとり親、多子家庭)

子育て支援



子育てを
全面サポート！

奥多摩町 子ども家庭支援センター きこりん

きこりんは、地域みんなで子どもを守り、すべての親がゆとりをもって子育てができるように、子育てサロンをはじめ、さまざまな事業を展開。誰でも気軽に利用することができます。

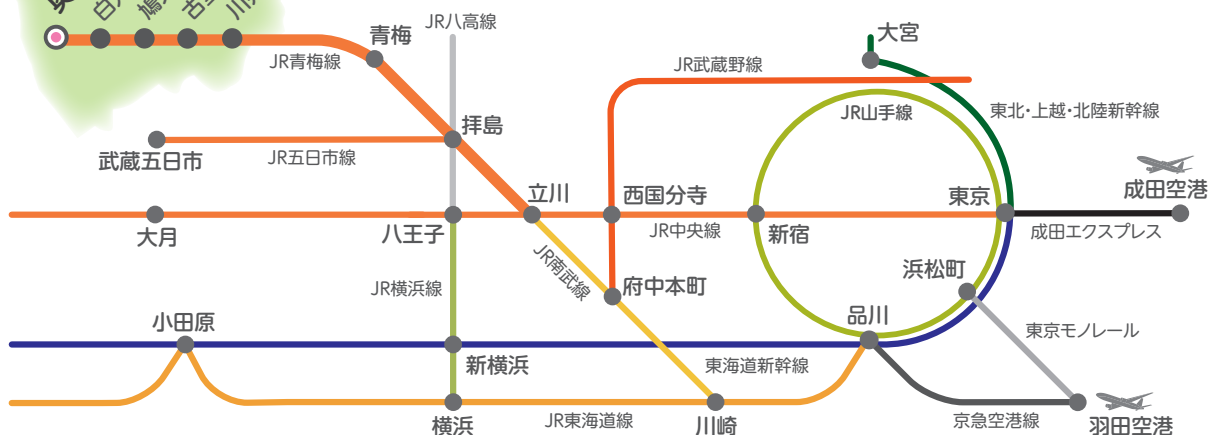
- 子どもに関する相談
相談員への相談や臨床心理士による心理・発達相談を行っています。
- 子育てサロン
waraリズムやリトミックなど子育てに役立つ知識の講習を行っています。
- 絵本といっしょ
絵本の紹介や読み聞かせを行います。
- ファミリー・サポート・センター
地域のなかで協力しながら子育てをする事業です。



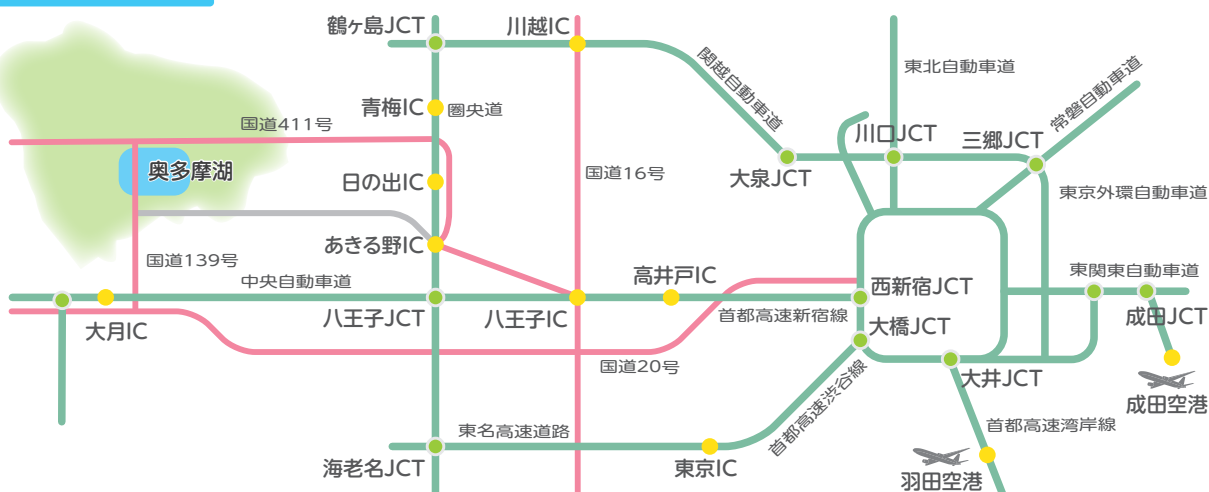
〒奥多摩町小丹波 108
☎ 0428-85-2611
開館日 事務室以外は年末年始を除く毎日 ※カフェスペースは 19:00 まで開放
MAP P-2

奥夕摩町

鐵道 



自動車



お問い合わせ

奥多摩町観光産業課

〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町氷川 215-6
tel 0428-83-2295
<https://www.town.okutama.tokyo.jp/>

奥多摩町観光案内所

〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町氷川 210
tel 0428-83-2152
<https://www.okutama.gr.jp/site/>

奥多摩観光協会 多言語情報サイト
奥多摩観光案内所 HP 「Guidoor (ガイドア)」

