

青梅市

ウォーキング マップ



**アプリ(Avenza Maps)を使って
スマホやタブレットで閲覧できます!**

Avenza Maps は世界中のフリーマップがダウンロードできるアプリです。アプリを使って、スマホやタブレット上でこのウォーキングマップを閲覧できると同時に、現在地の特定や歩いた軌跡などを記憶するツールとして活用できます。アプリはAvenzaMapsで検索するか、以下のQRコードからダウンロード可能です。

地図はアプリ内の地図の追加から、以下のQRコードを読み取るか、ストアから「青梅市」と検索することでダウンロード可能です。

アプリのダウンロードは

Download on the **App Store** GET IT ON **Google Play**

地図のダウンロードは

コース位置図



凡 例

- ① 青梅コース
 - ② 東青梅コース
 - ③ 梅郷コース
 - ④ 御岳コース
 - ⑤ 大門・今寺コース
 - ⑥ 今井コース
 - ⑦ 小曾木コース
 - ⑧ 成木コース
 - ⑨ 長淵・友田コース
 - ⑩ 河辺コース
 - ⑪ 新町コース
- 時間 時速4kmで計算
- 消費カロリー ウォーキング10分/30kcalで算出
(体重60kg, 歩幅70cmの場合)
- 歩数 1歩70cmで算出
- ※記載されている数字はおおよそのものです。目安としてご利用ください。
- 歩く方向▶
▶▶▶▶▶▶▶▶ (上り坂) コース上の坂道
▶▶▶▶▶▶▶▶ (下り坂)

- だれでもトイレ
- トイレ
- AED
- 駐車場
- コンビニエンスストア
- 青梅駅前** 主な交差点
- 神社
- 寺院
- 病院
- 学校
- 郵便局
- スーパー

目 次

ウォーキングの効果・前後に・水分補給 P 3

ウォーキングフォーム・靴の選び方・履き方 P 4

+10分で健康づくり!・健康のための一歩を踏み出そう!

歩くことで活動量を増やすヒント P 5-6

今日から始める、ロコモ予防! P 7

熱中症に気をつけてウォーキングを楽しみましょう P 8

① 青梅コース P 9-10

② 東青梅コース P 11-12

③ 梅郷コース P 13-14

④ 御岳コース P 15-16

⑤ 大門・今寺コース P 17-18

⑥ 今井コース P 19-20

⑦ 小曾木コース P 21-22

⑧ 成木コース P 23-24

⑨ 長淵・友田コース P 25-26

⑩ 河辺コース P 27

⑪ 新町コース P 28

河辺・新町コースの古地図 P 29-30

多摩青梅七福神めぐり P 31-32

《 観光情報・店舗情報 》

① 青梅コース P 33-34

② 東青梅コース P 35-36

③ 梅郷コース P 37-38

④ 御岳コース P 39-40

⑤ 大門・今寺コース P 41

⑥ 今井コース P 42

⑦ 小曾木コース P 43

⑧ 成木コース P 44

⑨ 長淵・友田コース P 45-46

⑩ 河辺コース・⑪ 新町コース P 47

青梅市イベントカレンダー P 48

《 健康レシピ 》

豆腐ハンバーグ・切り干し大根のみそ汁 P 49

サンマの蒲焼缶詰の柳川風・チンゲン菜の生姜スープ P 50

青梅市内にあるJA西東京の店舗紹介 P 51-52

JR 東日本「東京アドベンチャーライン」 P 53-54

ウォーキング記録表 P 55-56

MEMO (写真貼り付け欄) P 57

ウォーキングの効果

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医にご相談ください。

1 生活習慣病予防

血糖値や血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

3 肥満を防ぐ

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。

2 心肺機能の向上

習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。

4 ストレス解消

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

(「健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)」を参考に作成)

ウォーキングの前後に

ウォームアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。



クールダウン

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。



※睡眠不足や体調が悪い時は、無理をしないことも大切です。

水分補給を忘れずに

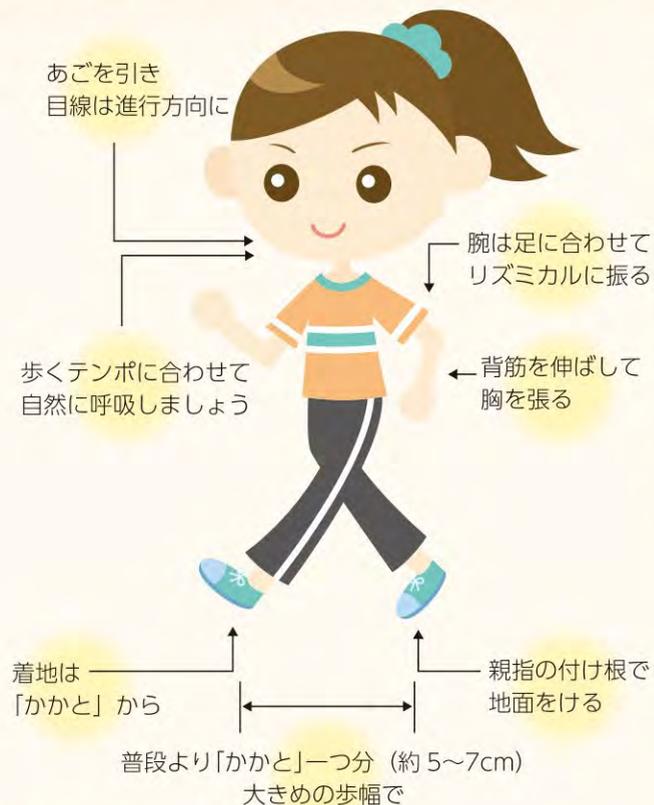


汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は、水分補給には向きません。



理想的なウォーキングフォーム

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!



歩くスピードのポイント

適切な速度の目安は普段よりも速く、きつと感じない速度で。

夜道では反射材を身につけましょう!

夜道を歩く際に目立ちにくい服装(黒っぽい服装等)では、自動車などは近くに寄らないと歩行者に気がつきません。反射材を身につけることで歩行者の存在に早く気がつきます。反射材を使用したキャップやスニーカー、キーホルダーなどを身につけて歩きましょう。

靴の選び方

- 材質
軽く通気性が良いもの
- つま先
指先が動かせる程度の余裕があるもの
- 土踏まず
中敷きで支える形のもの
- 足の甲
締め付けずひもで調整できるもの
- 靴底
動きに合わせてしなやかに曲がるもの、厚みがありクッション性が良いもの
- かかと
しっかりとかかとを包み込むもの

靴の履き方



靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくりましょう。



かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締めます。



体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかりと固定します。

歩 +10(プラス・テン)で健康づくり!

今より10分多くからだを動かすことは、健康寿命を延ばすポイントの1つです。あなたも+10で、健康を手に入れましょう。



ふだんから元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ※、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

※ロコモ=「ロコモティブシンドローム」とは?

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

歩 健康のための一歩を踏み出そう!

1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気からだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。

3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気からだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

健康づくりのための身体活動基準

(血糖・血圧・脂質に関して健診結果が基準範囲内の方の目安)

年齢	身体活動(=生活活動+運動)	運動
65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分	——
18~64歳	歩行と同等以上の強度の身体活動を毎日60分	息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分
18歳未満	【参考】幼児期運動指針 毎日60分以上、楽しく体を動かすことが望ましい	——

出典:健康づくりのための身体活動基準2013概要(厚生労働省)を一部改変

歩 歩くことで活動量を増やすヒント

- 歩ける距離はバスや電車を使わずに、意識的に歩きましょう。
- エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使いましょう。
- ただ歩くだけでなく、楽しみながら歩きましょう。
例えば、雑誌等で紹介されたお店でショッピングや街並み散策、観光名所めぐりなど。
- 歩数計やスマートフォンなどで歩数の記録をつけると、達成感や継続する意欲にもつながります。

※歩きながらの利用は危険です。安全な場所で立ち止まってからの利用をお願いします。



青梅市公式キャラクター
ゆめうめちゃん

今日から始める、ロコモ予防!

ウォーキングを行うには下半身の筋力やバランス能力がとても重要です。下半身の筋力やバランス能力が低下すると、簡単につまずいたり、転倒して大けがをしやすいです。この機会に下半身の筋力やバランスを鍛える運動を実践して、ロコモ予防に取り組みましょう。ここではロコモ予防の運動を2つご紹介します。

※ロコモとは……ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称です。骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のことをいいます。

1 バランス能力をつける運動「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐに行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手について行います。



出典元【ロコモチャレンジ!推進協議会公式HP「ロコモONLINE」より】

2 下肢筋力をつける運動「スクワット」



30度ずつ開く つま先は30度ずつ開く

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。



机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手について行います。

出典元【ロコモチャレンジ!推進協議会公式HP「ロコモONLINE」より】

ロコモ予防運動で筋力やバランス能力を維持して、いつまでもウォーキングを楽しみましょう。

熱中症に気をつけてウォーキングを楽しみましょう

青梅市は『ひと涼みしよう 熱中症予防声かけプロジェクト』に取り組んでいます。



熱中症予防のための5つの声かけ

* 温度に気を配ろう



体で感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。実際の気温を知ること、適切な熱中症対策ができます。

* 飲み物を持ち歩こう



熱中症予防には水分補給が肝心です。特にお年寄りは、のどが渇く前に飲む、こまめに飲むなど、意識的な給水を心がけましょう。

* 休息をとろう



疲れている時は熱中症にかかりやすいので、休息をとるようにしましょう。

* 栄養をとろう



きちんと食事をとることも熱中症予防になります。バランスよく食べること、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。

* 声をかけ合おう



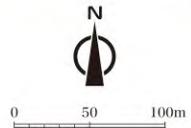
体力がないお年寄りや子どもは、熱中症になりやすいです。家族や仲間同士で、声をかけ合ひましょう。

ルート 1

青梅コース

青梅駅から青梅宿として宿場町で栄えた面影を残した街並みと青梅七福神のお寺を見ながら多摩川沿いにある釜の淵公園まで歩いていきます。最後は青梅市の由来となった、梅の木がある金剛寺を通りすぎて青梅駅前の通りに戻ります。

● 距離約3.8km ● 時間約0:57分 ● 消費カロリー171kcal ● 歩数約5,400歩



3 とうふ工房ゆう



C 金剛寺



1 つばあんカフェ



START

GOAL

2 サイクルハーバー



A 延命寺 (青梅七福神)



B 宗建寺 (青梅七福神)



D 釜の淵公園



あまめ橋

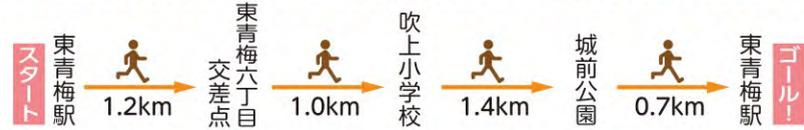
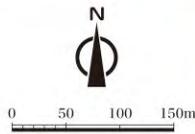
ルート 2

東青梅コース



東青梅駅から大塚山公園、鉄道公園、吹上しょうぶ公園、塩船観音寺へ向かう霞川陵のコースです。最後は、整備された霞川ウォーキングコースを歩いて東青梅駅に戻ってきます。小さいお子さんからお年寄りまで楽しめるコースです。

● 距離約4.3km ● 時間約1:05分 ● 消費カロリー195kcal ● 歩数約6,100歩



吹上しょうぶ公園



この先は上記①参照

鳥居から見て左斜めの道

道幅が狭い

川の手前を右折

歩道がなくなるので車に注意

山辺橋を渡る

横断歩道を渡る

横断歩道を渡る

ルート

3

梅郷コース

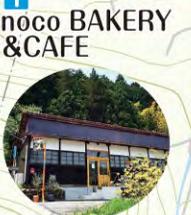


日向和田駅からスタートして梅の公園周辺を巡るコースです。道中には特産品や青梅産の野菜を販売しているお店やJAの販売店などがあります。食事処やカフェもあるので家族や友達と一緒にのんびり歩いてみましょう。

● 距離約6.3km ● 時間約1:35分 ● 消費カロリー285kcal ● 歩数約9,000歩



0 50 100 150m



START GOAL

橋を渡って1つ目の信号を右折

水路を左折

親梅通り

梅の公園

.....は延長コース

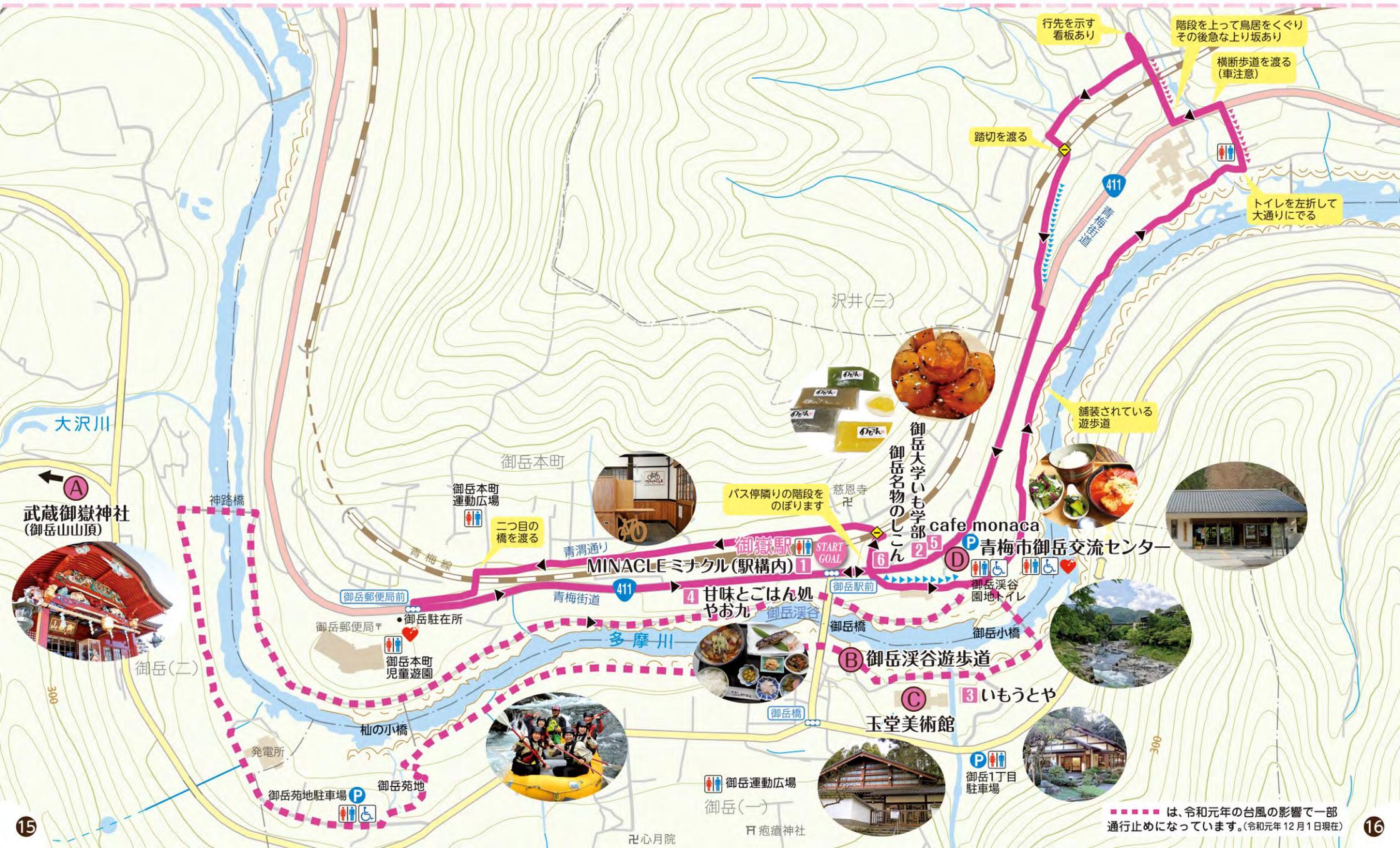
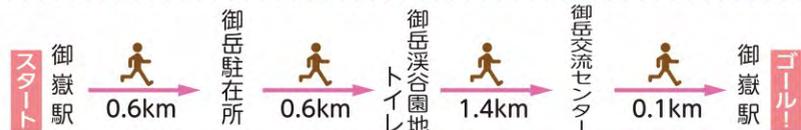
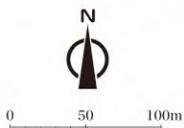
ルート
4

御岳コース



御嶽駅からスタートして御岳渓谷の四季折々の姿を見ながら歩いていきます。コースは整備された道で歩きやすいです。また、御岳渓谷では釣りやカヌー等を楽しむことができ、駅周辺には豊かな自然の中で食事ができるお店もあります。

● 距離約2.7km ● 時間約0:41分 ● 消費カロリー123kcal ● 歩数約3,850歩



大沢川

御岳本町

御嶽本町 運動広場

御嶽本町 児童遊園

御嶽駅

御岳駐在所

御嶽大学いも学部

cafe monaca

御嶽交流センター

御嶽渓谷遊歩道

玉堂美術館

御嶽(一)

御嶽(二)

御嶽(三)

御嶽(四)

御嶽(五)

御嶽(六)

御嶽(七)

御嶽(八)

御嶽(九)

御嶽(十)

御嶽(十一)

御嶽(十二)

御嶽(十三)

御嶽(十四)

御嶽(十五)

御嶽(十六)

御嶽(十七)

御嶽(十八)

御嶽(十九)

御嶽(二十)

御嶽(二十一)

御嶽(二十二)

御嶽(二十三)

御嶽(二十四)

御嶽(二十五)

は、令和元年の台風の影響で一部通行止めになっています。(令和元年12月1日現在)

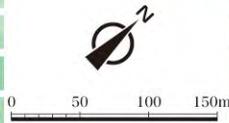
ルート
5

大門・今寺コース



大門市民センターからスタートして、整備された霞川沿いを歩きます。途中で藤橋城跡に寄り、大きく開けた田園では、天気の良い日には遠くに関東富士見百景に選ばれた富士山を見ることができます。

● 距離約3.7km ● 時間約0:56分 ● 消費カロリー168kcal ● 歩数約5,300歩



スタート地点までのアクセス

- JR河辺駅北口バスのりば
都営バス(梅77甲)
★「大門市民センター前」下車 徒歩3分
- 西東京バス(河11)小作駅東口行
★「霞橋」下車 徒歩3分

※所要時間や時刻表などは各バス会社にてご確認ください。

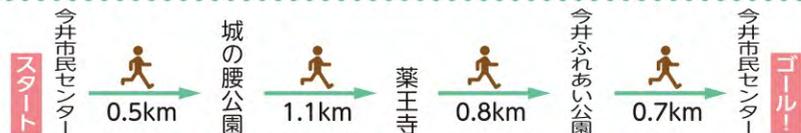
ルート
6

今井コース



今井市民センターから霞川沿いを歩きながら薬王寺を目指すコースです。薬王寺は四季に応じてアジサイやつつじなどの多くの花々が大変きれいに咲きます。霞川沿いは東青梅コースより続いており、整備された歩きやすい道です。

● 距離約3.1km ● 時間約0:47分 ● 消費カロリー141kcal ● 歩数約4,400歩



START GOAL

今井市民センター



今井駐在所

今井市民センター前

スタート地点までのアクセス

- JR河辺駅北口バスのりば
西武バス (入市32) 入間市駅行・(入市32-1) 入間市駅行・(入市32-3) 原今井行
- JR東青梅駅北口バスのりば
西武バス (入市32) 入間市駅行

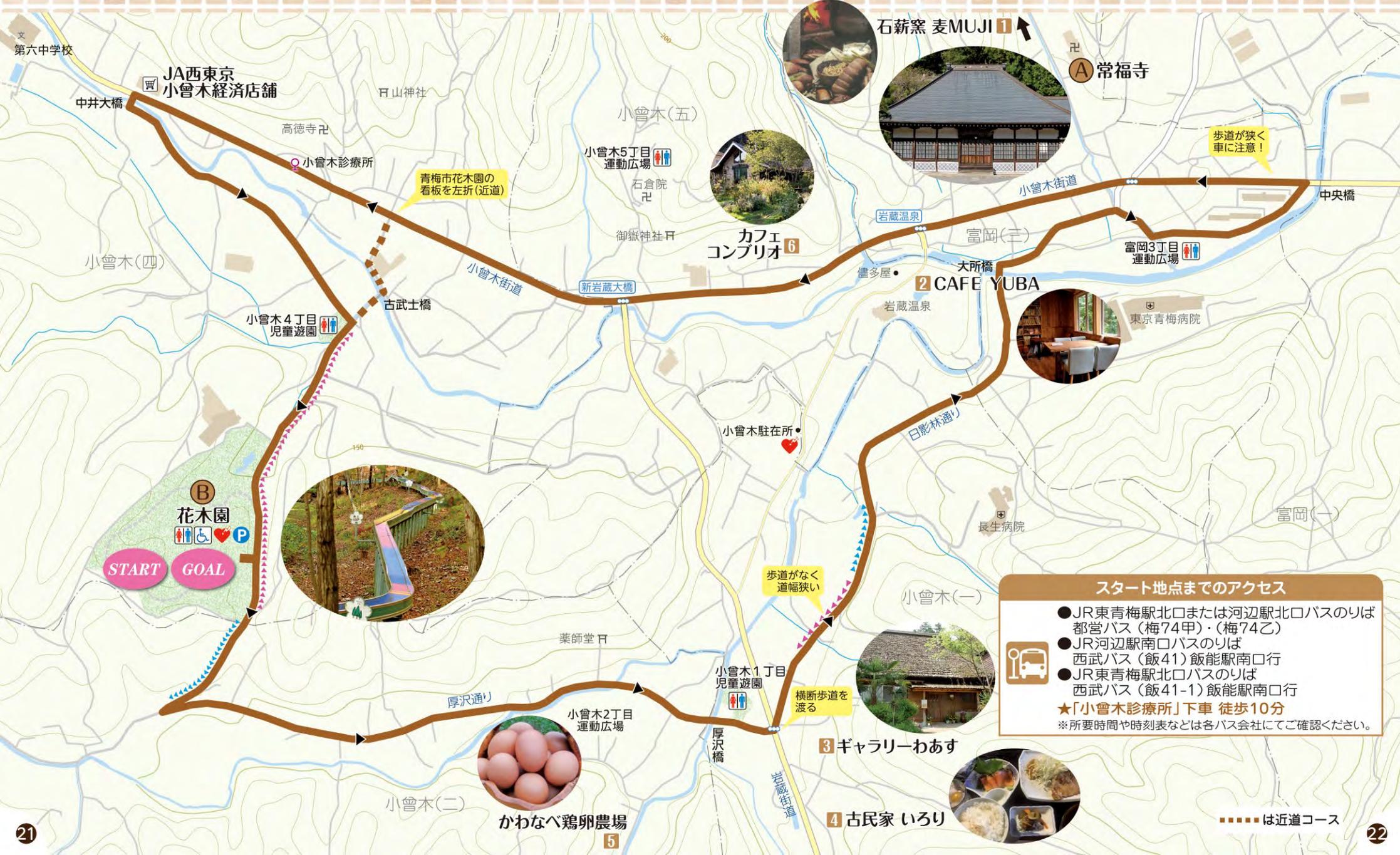
★「今井市民センター前」下車 徒歩0分

※所要時間や時刻表などは各バス会社にてご確認ください。

小曾木コース

花木園をスタートして小曾木街道に沿って自然豊かな風景を見ながら歩いていきます。道中にはおしゃれなカフェやギャラリー、食事処があるので歩きながら自分だけのお気に入りを見つけてみましょう。

● 距離約5.0km ● 時間約1:15分 ● 消費カロリー225kcal ● 歩数約7,100歩



スタート地点までのアクセス

- JR東青梅駅北口または河辺駅北口バスのりば 都営バス (梅74甲)・(梅74乙)
- JR河辺駅南口バスのりば 西武バス (飯41) 飯能駅南口行
- JR東青梅駅北口バスのりば 西武バス (飯41-1) 飯能駅南口行

★「小曾木診療所」下車 徒歩10分
※所要時間や時刻表などは各バス会社にてご確認ください。

.....は近道コース

ルート
8

成木コース



成木小学校をスタートして成木川や安楽寺を歩くコースです。自然が多く里山の風景を楽しむことができます。道中ではキウイフルーツやブルーベリーなどの果実、きのご狩りが体験できる場所があり、また安楽寺では春に桃や桜を満喫できます。

● 距離約6.3km ● 時間約1:35分 ● 消費カロリー285kcal ● 歩数約9,000歩



スタート地点までのアクセス

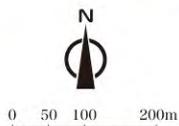
- JR東青梅駅北口または河辺駅北口バスのりば 都営バス (梅74甲)・(梅74乙)
- ★「成木小学校前」下車 徒歩0分
- ※所要時間や時刻表などは各バス会社にてご確認ください。

長淵・友田コース



吉野街道を中心として、東西に長いコースです。山治いは坂が多いですが、川治いは地域のお祭りに使われている昔から親しみのある道です。道中には青梅七福神のお寺や織物の街「青梅」を継承しているお店もありますので、1度覗いてみてください。

●距離約8.3km ●時間約2:03分 ●消費カロリー369kcal ●歩数約11,700歩



スタート地点までのアクセス

- JR河辺駅南口バスのりば
西東京バス (河13) 明星大学行・(河14) 市民斎場行・(青21) 河辺駅南口行
- JR青梅駅バスのりば
西東京バス (青20) 小作駅西口行・(青21) 河辺駅南口行

★「中郷」下車 徒歩3分

※所要時間や時刻表などは各バス会社にてご確認ください。

ルート10

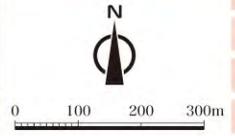
河辺コース

青梅市内で多くの方が利用する河辺駅周辺のコースです。周辺にはお店が多く、道も整備され平坦であるため初心者の方でも安心して歩くことができます。汗をかいたら、帰りに梅の湯でさっぱり汗を流しましょう。

ルート11

新町コース

わかぐさ公園からスタートして市内の大きな公園を回りながら、平松緑地を目指します。道中には大きな公園や休憩ができるお店がたくさんあります。子どもや友人と一緒に楽しみながら歩いてみましょう。



● 距離約3.9km ● 時間約1:00分 ● 消費カロリー177kcal ● 歩数約5,600歩

● 距離約5.6km ● 時間約1:24分 ● 消費カロリー252kcal ● 歩数約8,000歩



スタート 河辺駅(南口) 1.3km → 住友金属鉱山アリーナ青梅 1.1km → 梨の木公園 1.0km → 霞台第1住宅西交差点 0.5km → 河辺駅(北口) ゴール!

スタート わかぐさ公園 1.6km → 南植木外公園 0.8km → 平松緑地 1.9km → 新町南公園 1.3km → わかぐさ公園 ゴール!



● 河辺駅を中心とした半径1kmの円
● 小作駅を中心とした半径1kmの円
● 延長コース

昭和26年(市制施行)当時の 河辺・新町コースの古地図



0 100 200 300m

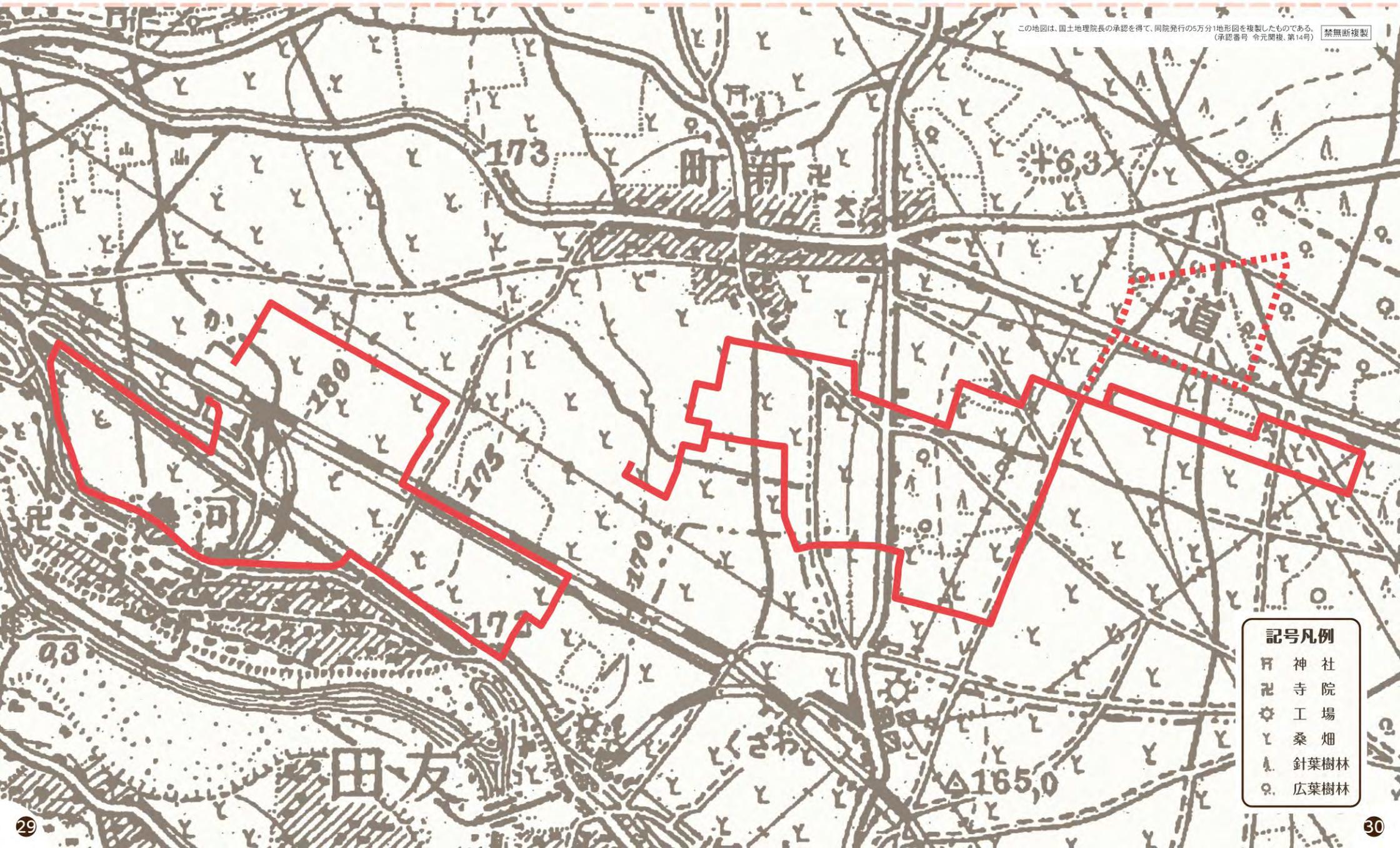
この地図は、青梅市が市制施行(全国 262 番目・都 5 番目)された昭和 26 年当時のものです。(地理調査所発行)

JR青梅線(明治 27 年開業)の河辺駅と小作駅の北東には主に桑畑が一面に広がっていましたが、現在はそのほとんどが住宅地になっています。

P27,28 の現在の地図と比較して、時代の流れをみてみましょう。

この地図は、国土地理院長の承認を得て、同院発行の5万分1地形図を複製したものである。
(承認番号 令元開復 第14号)

禁無断複製



記号凡例

- 卍 神社
- 卍 寺院
- ⊙ 工場
- Y 桑畑
- ▲ 針葉樹林
- 広葉樹林

多摩 青梅七福神めぐり

事務局

聞修院

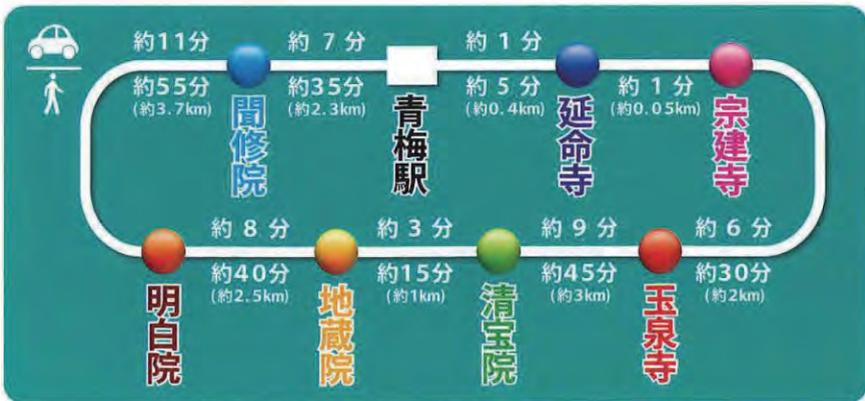
玉泉寺

ホームページ

URL <http://ome7.tokyo/>

スマホ
対応

QRコード



七福神問い合わせ先

青梅七福神事務局

聞修院 0428-74-5411

玉泉寺 0428-22-5476

青梅駅をスタートにしたおすすめコース
所要時間や距離の目安です。





A えんめいじ
延命寺

臨済宗の寺院で本尊は釈迦如来です。応安2(1369)年、季竜和尚により創建されたと伝えられています。本堂近くの入口の右側には、市内で珍しい木造五重塔が建てられています。境内には、青梅七福神のひとつである大黒天が祭られています。青梅七福神について詳細はP31へ



住江町82 ☎ 0428-22-3386

B そうけんじ
宗建寺

臨済宗の寺院で本尊は毘沙門天です。宝徳2(1450)年に他界した社亮誉宗公上人の開山と伝えられています。境内には、青梅七福神のひとつである毘沙門天が祭られています。青梅七福神について詳細はP31へ



千ヶ瀬町6-734 ☎ 0428-22-3580

D かまふちこうえん
釜の淵公園

多摩川と一体となった公園。桜や新緑が美しい。夏を中心に釣りや川遊びの人々で賑わいます。

大柳町1392 ☎ 0428-22-1111(市役所)



C こんごうじ
金剛寺

中庭にある石柱に囲まれた梅の老期木は、「将門誓いの梅」と呼ばれ、青梅という地名の由来になったものです。現在でも実をつけ、秋になっても青い実を枝に残しているのを見ることができます。



天ヶ瀬町1032



E おうめかんこうあんないしょ
青梅観光案内所

JR青梅駅舎並びにある、青梅市観光協会が運営する観光案内所です。市内に精通した係員が、皆様に観光情報を提供いたします。大型リュックも収容可能なロッカーも設置されています。お気軽にご利用ください。

本町192 ☎ 0428-20-0011
9:30~17:00
月曜(祝日の場合は営業)・年末年始



1 つぶあんカフェ

器やおかし、野菜等、青梅産まれのとおっておきをたくさん集めた、「まちの素敵」であるカフェです。



本町131 ☎ 0428-25-2251
11:00~17:00
休 木曜

2 サイクルハーバー

青梅駅近くのレンタサイクル。清潔なシャワールームに荷物預かりロッカーも充実し、自転車の方ももちろんハイキング・ランナーの方もご利用いただけます。



本町134 ☎ 0428-84-0075
平日8:30~18:30
土日祝7:30~20:00
休 火・水曜

3 とうふ工房ゆう

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



裏宿町570-7 ☎ 0428-84-2470
10:00~18:00(売り切れ次第終了)
休 日・第4月曜

4 まちの駅青梅

青梅のとれたて新鮮野菜、青梅で人気のパン屋さんのパンや青梅の地酒「澤乃井」のお酒、テレビで話題の「1秒タオル」で有名な「ホットマン」のタオル、わさび商品など、青梅ならではの「ほしいもの」が揃っています。



本町126 ☎ 0428-22-0888
10:00~20:00
休 年末年始



A しおふね かん のん じ
塩船観音寺

室町時代に建立された本堂や阿弥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2万本のつつじが咲きそろいます。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194 📞 0428-22-6677 🕒 8:00~17:00 🚗 なし



1 ね ぎ し や
根岸屋

丼の縁ぎりぎりまで注がれたカレーうどんが人気。その癖になる味と、手打ちうどんならではのモチモチ感が多くの人を惹きつけています。

📍 勝沼1-40-4 📞 0428-22-3083
🕒 月・火・木・金は11:00~15:00のみ
土日は11:00~15:00、18:00~20:00
🚗 水曜



B ふき あげ こう えん
吹上しょうぶ公園

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（丘陵が浸食されて作られた谷状の地形）を生かし整備されました。5月上旬~6月下旬に開催される「花しょうぶまつり」期間には200品種以上のハナショウブが咲き乱れます。紫はもちろん、白、青、ピンク、黄色など色とりどりの花々がご用意いたします。

📍 吹上425 📞 0428-22-1111 (市役所) 🕒 9:00 ~ 17:00
🚗 水曜、12~2月休園 ※花しょうぶまつり期間は無休



C ていこう えん
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く学べます。ミニSL「弁慶号」ほか、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。

📍 勝沼2-155 📞 0428-22-4678
🕒 3~10月 10:00~17:30 (最終入園は17:00まで)
11~2月 10:00~16:30 (最終入園は16:00まで)
🚗 月曜 (祝日の場合は火曜)・年末年始



2 ひ う ち ん
火打庵

老舗和菓子屋の中にあるカフェスペース。和菓子作り同様、安心して食べられる素材で手作りされています。2階にはお茶室もあり、予約でレンタルすることも可能です。

📍 東青梅2-12-6
📞 0428-24-0122
🕒 9:30~18:00
(ランチ: 火・木11:30~14:00、水・金12:00~14:00)
🚗 月・第3日曜





A うめ こうえん
梅の公園

梅の病気の発見により、一度は全ての梅が伐採されましたが、2016年秋から再び植樹されました。まだまだ幼い木ばかりですが、日本一の梅の名所を目指し、地域一丸となり取り組んでいます。



📍 梅郷4-527
☎ 0428-22-1111 (市役所)



B あ たご じん じや
愛宕神社

創建は元慶年間と伝えられ、火産霊神(ほむすびのかみ)が祭られています。境域一帯はツツジの名所として知られています。



📍 柚木町1-944

C そ く せい じ
即清寺

寺域は市の史跡に指定され、山門の裏にある十三仏結衆板碑は史料的に大変貴重なものです。境内から愛宕山山頂にかけて山内新四国八十八ヶ所霊場の石群があります。



📍 柚木町1-4-1 ☎ 0428-76-0454

1 ノコ noco BAKERY&CAFE ベーカリーアンドカフェ

北海道産の小麦を中心に風味豊かで旨みの強い自然発酵種「ルヴァンリキッド」を使い、飽きのこない「毎日」の糧となるパンや焼き菓子を製造販売しています。店内では飲食スペースも併設。



📍 柚木町2-332-2 ☎ 0428-27-5456 🕒 11:00~16:00 🗓 火・水曜

2 こう ばい えん 紅梅苑

店内では梅を中心に柚、栗を使ったお菓子が購入でき、おこわや青梅葛切り、その他甘味が充実した100席ほどの喫茶スペースも備えています。



📍 梅郷3-905-1
☎ 0428-76-1881
🕒 9:30~17:00 🗓 月曜

3 め うち 梅の内

古い農家を改装した店内は手斧削りの柱が昔の面影を残し、落ち着いた雰囲気味わえます。そばは十割で、本鴨せいろや天もりがおすすです。

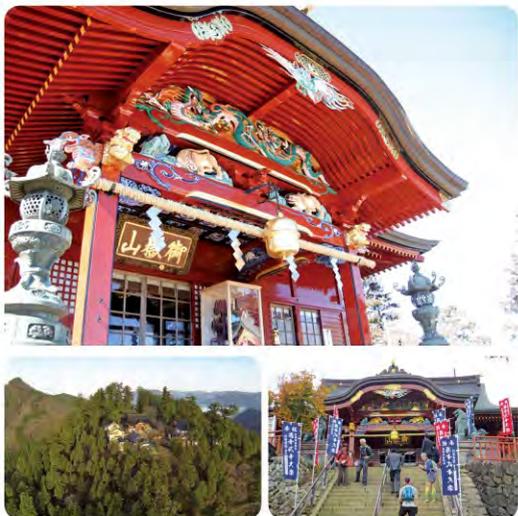


📍 梅郷6-1596 ☎ 0428-76-2358
🕒 11:30~15:00 🗓 月・火曜



A 武蔵御嶽神社

御岳山山頂に鎮座し、天平8(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」は「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。



📍 御岳山176 📞 0428-78-8500



B 御岳渓谷遊歩道

JR御嶽駅前を中心に、上流から下流の沢井駅と軍畑駅の間までが御岳渓谷遊歩道です。駅から近く整備もされているので、気軽に歩いて四季折々の渓谷美を楽しめる、人気の遊歩道です。また、御岳渓流は環境省が選定する名水百選に選ばれています。

📞 0428-22-1111 (市役所)

C 玉堂美術館

近代日本画の巨匠・川合玉堂の作品を所蔵・展示し、日本庭園も美しい美術館。イチヨウは紅葉時期のシンボルです。

📍 御岳1-75 📞 0428-78-8335 🗓 月曜(祝日の場合はその翌日)
🕒 3~11月 10:00~17:00 12~2月 10:00~16:30(入館は30分前まで)



リバーアクティビティ

水質の良い御岳渓谷では、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。



詳細は青梅市役所(TEL0428-22-1111代表)または青梅市観光協会HP(<http://www.omekanko.gr.jp/>)をご覧ください。

D 青梅市御岳交流センター

平成26年に誕生した観光・スポーツの拠点。御岳渓谷の眺望が素晴らしい交流室は自由に利用できるオープンスペースとなっています(貸し切りで利用できない場合もあります)。その他、多目的室、シャワー室、カヌー艇庫、ボルダリング体験場を備えています。

📍 御岳本町362-8 🕒 9:00~17:00(夏季期間中は延長あり)
📞 0428-79-0720 🗓 第3月曜・年末年始



1 MINACLEミナクル

電動アシスト自転車であらうらくサイクリング。御岳山へのアクセスにも◎自転車で青梅、奥多摩の大自然を巡ってみましょう。返却場所は最大で7箇所あるので便利です。



📍 御岳本町310(御嶽駅構内)
📞 070-4216-2488
🕒 9:00~17:00 🗓 不定休

2 御岳大学いも学部

素材を厳選し、揚げたては外はカリカリ、中はしっとりホクホクで、黄金の蜜と絡み合い、絶妙のハーモニーを奏でます。店内でみたけソフト(大学いも+ソフトクリーム)をどうぞ。



📍 御岳本町359
📞 0428-27-3534
🕒 11:00~18:00 🗓 月~金曜

3 いもうとや

窓が大きく造られ、どの席からも御岳渓谷が見渡せます。豆乳湯葉うどんや各種喫茶が楽しめます。



📍 御岳1-2-5 📞 0428-78-7230
🕒 10:30~16:30
(L.O.食事15:00、喫茶16:00)
🗓 月曜 ※祝日の場合は翌日

4 甘味とごはん処 やお九

テラス席真下には多摩川が流れ、開放感いっぱいの御岳渓谷の美しい景色を眺めながら、ゆったりとお食事を楽しんでいただけます。四季折々全国から集めた厳選素材と手作りにこだわり、心を込めてお出ししております。



📍 御岳本町266 📞 0428-78-8411
🕒 11:00~18:00
🗓 水・木曜(12~3月は不定期)

5 cafe monaca

元カヌー選手のふたりが営むカフェ。ランチ、焼菓子、極上生クリームで舌鼓。(テイクアウトOK)



📍 御岳本町359
📞 monacacafe@gmail.com
🕒 10:00~17:00 🗓 火・水曜

6 御岳名物 のしこん

国産こんにやく粉、手でのして成型するから「のしこん」御岳産のゆず等、他にはないやわらかな食感をお楽しみ下さい。



📍 御岳本町340 📞 0428-31-3225
🕒 平日12:00~17:00 土日祝10:00~18:00
🗓 不定休・12月第2週~翌2月末まで

かすみがわ
A 霞川ウォーキングコース

鉄道公園入口交差点から今井の都県境までの霞川沿い5.6kmの歩行者専用道です。川の流れを楽しみながら安全に散策できる平坦なコースです。



かんとう ふじ みひゃっけい
B 関東富士見百景

今寺天皇塚水田から見える富士山の景色が平成16年11月に国土交通省より関東富士見百景に選ばれました。今寺天皇塚は旧の「字(あざ)」名で現在の今寺2丁目と藤橋2丁目にまたがる霞川沿いの水田耕作地域で水田風景のほか、霞丘陵や奥多摩の山並みが一望でき、澄み切った空の下で富士山を見ることができます。

※季節・天候によっては見えないこともあります。

やくおうじ
C 薬王寺

四季折々に咲く花々と、鮮やかに咲き誇るツツジの名所として知られていますが、初夏のアジサイも見ものです。山門の銅鐘は市内の鋳物師が製作した唯一のもので市の有形文化財に指定されています。



📍 今井1-2520 📞 0428-31-3528



しょうふくじ
A 常福寺

本尊は薬師如来。寺院名に付けられる山号は、当初は万喜山でしたが、現在は万貴山となっています。

富岡3-1107



かほくえん
B 花木園

豊かな自然に囲まれた園内では四季折々の花が楽しめるほか、遊具や都内随一の長さを誇るローラーすべり台(全長211m)が設置されており、子どもから大人まで楽しめます。

小曾木4-2615-1 ☎ 0428-22-1111 (市役所)

いし まき がま むじ
1 石薪窯 麦MUJI

静かな山間にある知る人ぞ知るパン屋。手造りの石窯でじっくりと焼き上げたパンは、皮はパリッと中はもっちり。

富岡3-885 ☎ 0428-74-4525
10:00~17:00 月曜



カフェ ユバ
2 CAFE YUBA

CAFE YUBAでは岩蔵コーヒーや東京紅茶を片手に読書をしながら、ゆっくりお過ごしいただけます。

小曾木5-3142 ☎ 0428-74-4405
木金(10:30~18:00)
土日祝(10:00~18:00だが、11~2月までは17時まで)
休 月・火・水曜 ※臨時休のこともあるので詳しくはお店に問い合わせ



3 ギャラリーわあす



築170年古民家ギャラリー。毎月15日~月替わりの企画展を月末まで開催。11月12月は「サンタの家」に変身します。

小曾木1-3396 ☎ 0428-74-4573
11:00~17:00
休 月の前半(サンタ展は月曜休)

けいらん のうじょう
5 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です。

小曾木2-271 ☎ 0428-74-5492
9:00~17:00 土曜13:00~17:00
休 土曜午前



こみんか
4 古民家 いろいろ

築170年の古民家を改装した店内。お食事の他にも飲み物だけでも利用でき、手作りケーキなどのメニューもあります。また、薪で焚かれた五右衛門風呂の足湯もあります。



小曾木1-135 ☎ 0428-74-7104
11:00~21:00 (Lo19:00)
休 月・火曜 ※祝日の場合は営業

あんらくじ
C 安楽寺

寺域は東京都の史跡に指定されています。成木の軍荼利(ぐんだり)さんとして親しまれ、軍荼利明王像は年に1度御開帳されます。春は桃や桜も美しい春は、辺り一面がピンク色に染まります。

成木1-583 ☎ 0428-74-6085



6 カフェ コンブリオ

四季折々の庭や内装と美味しい料理で開業から20年、こだわりのひと時(非日常の空間)を提供しています。和牛を使ったハンバーグが人気です。



小曾木5-3118-2 ☎ cafe.conbrio.tokyo@gmail.com
10:00~20:00 休 月曜

うちめま えん
7 内沼きのこ園

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。軽食喫茶「びるつ」も併設。



成木1-90 ☎ 0428-74-4528
10:00~17:00
休 火曜(6~8月は火・水定休)

くぼたのうえん
8 久保田農園

内沼きのこ園に隣接している農園で、6月下旬から8月中旬までのブルーベリー摘み、10月下旬からはキウイのもぎ取りができます。



成木1-104 ☎ 0428-74-6563
10:00~16:00
休 摘み取りの時期は火・水曜定休。(その他の時期は不定期営業)



てんそじんじや
A 天祖神社・かたくり

天照皇大神(あまてらすすめおおかみ)、豊受比売大神(とようけひめのおおかみ)が祭ってある神社。神社下にはカタクリの群生地があります。



長淵8-780



ともだ ひろば
B 友田レクリエーション広場

多摩川沿いにある自然豊かな運動場です。ソフトボール場やテニスコート、ゲートボール場、自由広場等があります。



友田町5-340 ☎ 0428-21-4065
9:00~17:00(5/15~8/15は9:00~19:00)
休 12月25日~3月31日



1 フロマーシュ・デュ・テロワール

「フランスの製法で作る日本のチーズ」をモットーに色々なチーズを作っています。代表の鶴見は、3年間フランスの乳製品専門学校でチーズの製法を学んできました。青梅の土地柄を生かしたウォッシュチーズが人気です。



友田町2-677-102
☎ 0428-78-3458
13:00~17:00
休 月・火・木・土曜

えにし
2 カフェレストラン 縁

「お箸で気軽に食べられるフレンチ」がコンセプト。気軽にお食事を楽しんでいただけるように、お箸で食べやすい「フレンチをベースとした創作料理」をご用意しています。



長淵4-481-6 ☎ 0428-78-4897
ランチ 11:00~15:00(最終入店14時)
ディナー 17:00~21:30(最終入店20:30,lo21時)
休 水・第3火曜

あいぞ こぼろ こそうえん
3 藍染め工房 壺草苑

江戸時代から続く「灰汁醗酵建て」による藍染を貫く工房です。ハンカチやバンダナの藍染体験、お手持ちの商品の藍染加工も承ります。工房併設のSHOPでは、小物やお洋服の展示販売も行っております。



長淵8-200
☎ 0428-24-8121
10:00~18:00
休 火曜

4 ホットマン

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。吸水性抜群の1秒タオルが人気です。



長淵5-251
☎ 0428-24-9142
10:00~17:00
休 GW・夏季・年末年始

すみとも きんぞく こうざん おうめ おうめし そうごうたいいっかん
A 住友金属鉱山アリーナ青梅 (青梅市総合体育館)

住友金属鉱山アリーナ青梅では、球技や武道などのスポーツだけではなく、レクリエーションなどの多目的に利用できます。団体の貸切使用のほかに、個人でスポーツを楽しむ「個人開放」、健康・体力づくりのために「トレーニングルーム」での有酸素運動プログラムの指導や「体操教室」を開催しています。



📍 河辺町4-16-1 📞 0428-24-7721 🕒 8:30 ~ 22:00
🚗 第1水曜(祝休日の場合は翌日、その翌日が祝休日の場合は翌週水曜)・年末年始

ひら まつりよくち
B 平松緑地

東西約700mにもなる緑地帯で西側に樹木、東側には親水施設(水のせせらぎ、水遊びができるじゃぶじゃぶ池など)があり、暑い夏にはひとときの涼を求めて多くの人で賑わっています。



📍 新町8-11-21 📞 0428-22-1111 (市役所)

わかくさこうえん
C わかくさ公園

わかくさ公園は、約6ヘクタールと広大な面積で緑が多い青梅市を代表する公園です。公園内には、子どもたちが楽しむことのできる遊具施設のほか、広場や散策路、健康遊具、また野球場やこどもプールが併設されており、多くの方で賑わっています。



📍 河辺町8-14-3 📞 0428-22-1111 (市役所)

かべ おんせん うめ ゆ
1 河辺温泉 梅の湯

JR河辺駅に直結し、観光後の立ち寄り湯に最適です。肌がしっとりスベスベになるので美肌の湯と呼ばれています。

📍 河辺町10-8-1 河辺タウンビルB5 6階 📞 0428-20-1026
🕒 10:00 ~ 23:30 (最終入館23時) 🚗 第3水曜



青梅市

イベント カレンダー

Event Calendar

1

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 (写真)
JR青梅駅前旧青梅街道



2

3日 節分祭 武蔵御嶽神社・塩船観音寺・清宝院・薬王寺ほか
第3日曜日
青梅マラソン大会 (写真)



3

上旬~下旬
吉野梅郷梅まつり
吉野梅郷一帯
中旬 観梅市民まつり
神代橋通り



4

中旬~5月上旬
塩船観音つつじまつり
(写真) 塩船観音寺境内



5

2日3日 青梅大祭 (写真)
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



6

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
蛍を見る夕べ
成木2丁目の成木川



7

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



8

7月下旬~ レンゲショウマまつり
9月上旬 御岳山富士峰園地ほか
第1 青梅市納涼花火大会 (写真)
土曜日 永山公園グラウンド



9

上旬 カンタンをきく会
御岳山
中旬 武蔵御嶽神社新神楽 (写真)
御岳山大鳥居前広場



11

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



12

第1日曜日
奥多摩溪谷駅伝大会
第2日曜日
みたけ山トレイルラン
御岳山



*イラストはイメージです。

健康づくりにはウォーキングだけでなく、日々の食事も大切です。バランスの良い食事をたくさん食べて、たくさん歩いて、たまには美味しいおやつも食べて、楽しい気分で食事とウォーキングをしていきましょう。ここでは健康レシピとして簡単でおいしい料理をご紹介します。是非とも毎日の献立の参考にしてみてください。

※イラストはイメージです。

豆腐ハンバーグ

材料(2人分)

熱量	216kcal
蛋白質	13.3g
脂質	12.9g
塩分	1.1g

豚ひき肉	100g
木綿豆腐	100g
玉ねぎ	100g
片栗粉	小さじ2
塩	少々
コショウ	適宜
油	小さじ1
大根	100g
青じそ	2枚
ポン酢	小さじ4

作り方



- ①玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れラップをして電子レンジに2～3分かけ冷ます。
- ②豆腐はキッチンペーパーで包み、ラップをかけず電子レンジに2分程かけ水を切る。
- ③大根はおろす。青じそは細く切る。
- ④ボールにひき肉、塩、コショウ、①、②を入れよくこね、2等分にする。
- ⑤フライパンに油を敷き、小判型にした④を並べふたをして両面焼く。
- ⑥ハンバーグを皿に取り出し、そのフライパンに大根おろしとポン酢を入れ、沸騰させ火を止める。それをハンバーグの上にかけて、その上に青じそを飾る。

切り干し大根のみそ汁

材料(2人分)

熱量	39kcal
蛋白質	2.9g
脂質	0.5g
塩分	1.0g

切り干し大根(乾)	12g
えのき茸	40g
小ねぎ	10g
かつお節	2g
水	300ml
みそ	大さじ1弱

作り方



- ①かつお節を耐熱容器に入れ、ラップをかけずに電子レンジで1～2分かけ、手で細かくほぐす。
- ②切り干し大根はさっと洗い、水に浸けて戻す。えのき茸は根元を切り除き、長さを半分に切る。小ねぎは小口切りにする。
- ③分量の水を沸騰させ①をふり入れ火を弱め、切り干し大根とえのき茸を加え煮る。
- ④③が煮えたらねぎとみそを加え火を止める。

サンマの蒲焼き缶の柳川風

材料(2人分)

熱量	198kcal
蛋白質	13.9g
脂質	11.9g
塩分	1.2g

サンマ蒲焼き缶詰	1缶
玉ねぎ	50g
人参	30g
サラダ油	少々
水	50ml(1/4カップ)
醤油	小さじ1/2
卵	2こ
刻み海苔	適宜

作り方



- ①玉ねぎは縦半分に切って薄切り、人参は千切にする。
- ②サラダ油で①を炒める。
- ③②にa・サンマ蒲焼き缶詰を加え、馴染むまで煮る。
*サンマは箸で食べやすい大きさに解す。
- ④仕上げに溶き卵を回しかけ、半熟状になるまで蓋をして煮る。
- ⑤皿に盛って、海苔を散らす。

チンゲン菜の生姜スープ

材料(2人分)

熱量	29kcal
蛋白質	1.7g
脂質	0.8g
塩分	0.9g

チンゲン菜	100g
えのき茸	30g
生姜すりおろし	4g
水	1と1/2カップ
顆粒コンソメ	小さじ1と1/3
塩・コショウ	少々
木綿豆腐	40g
水溶き片栗粉	適宜

作り方



- ①チンゲン菜は2cm位の長さになり、軸と葉を分けておく。えのき茸は根元を切り、食べやすい長さに切る。
- ②bを煮立て、①のチンゲン菜の軸とえのき茸を加え煮る。
- ③②に崩した豆腐・チンゲン菜の葉を加え一煮立ちしてきたら、水溶き片栗粉でとろみを付ける。

青梅市産の
野菜を食べて
健康づくり!

青梅市内にあるJA 西東京の店舗紹介

かすみ直売センター

安心・安全な青梅産野菜を多数取り扱っています。春にはプロの生産者が作った野菜苗・植木祭りを、旬な果物などは産地から直接仕入れセールを開催し大好評です。



主な販売品目 野菜・米・花・植木

🕒 8:30 ~ 17:00 📍 青梅市新町2-28-19 (コースP28)
🗓 無休(年末年始を除く) ☎ 0428-31-1115

グリーンセンター

地元の生産者が丹精込めて育てた新鮮野菜を、地域のお客さまに安心・安全に提供しています。「梅の里再生」に向け生産者の皆様と共に取り組んでいます。



主な販売品目 野菜・山菜・梅干・切花

🕒 8:30 ~ 17:00 📍 青梅市梅郷3-930-1 (コースP14)
🗓 無休(年末年始を除く) ☎ 0428-76-1325

小曾木経済店舗

農業資材のほか、地元生産者が丹精込めて育てた新鮮な野菜や米・味噌など生活に必要な商品を取り扱っています。また、2019年3月より移動販売車を導入し、新鮮な野菜などを積んで管内のお客様のお家のすぐ近くまで出向き、大好評です。



主な販売品目 野菜・食料品・日用品

🕒 9:00 ~ 17:00 📍 青梅市小曾木4-2244 (コースP21)
🗓 土・日曜、祝日、年末年始 ☎ 0428-74-5381

JA西東京のセンター(かすみ直売センター・グリーンセンター)及び経済店舗(小曾木経済店舗・古里経済店舗)では、組合員感謝デーとして「西東京の日」(両センターは毎月4の付く日。両経済店舗は毎週水曜日)を設け、当日レジにて組合員メンバーズカードをご提示いただくとお買い上げから5パーセント割引をしています。皆様のご来店を心よりお待ちしております。



笑味(えみ)ちゃんは、
よい食を「笑」顔で「味」わっています。
皆さんも笑顔で楽しく
食事を味わいましょう。

※笑味(えみ)ちゃんは「食」の漢字をモチーフにして作られた、JAグループ「みんなのよい食プロジェクト」のシンボルマークです。

東京アドベンチャーライン



「東京アドベンチャーライン」とは、首都圏でありながら、気軽に自然の中でアウトドア・アクティビティを楽しむことができ、どなたでも冒険に踏み出せるエリアです。駅を降りてすぐに本格的な自然やアウトドアを楽しめる青梅線の魅力を「アドベンチャー」というワクワクする言葉で表現し、さらに「東京」を組み合わせることで東京都の一部である身近さを表現しています。

【主な駅】

「東京アドベンチャーライン」には関東の駅百選にも選ばれた「御嶽駅」「奥多摩駅」があります。冷暖房完備の待合室や、更衣室、靴洗い場を完備する等、登山やアクティビティ目的のお客さまが使いやすい駅となっております。

【御嶽駅】

冷暖房完備の待合室は、木のぬくもりと柔らかな陽が注ぎます。



【奥多摩駅】

待合室の他、更衣室、靴洗い場を完備。



東京アドベンチャーライン

青梅市内の駅と駅シンボルマーク

宮ノ平駅



「臨川庭園」

青梅生まれの政治家
津雲國利の別荘
もみじの名所

日向和田駅



「吉野梅郷」

梅の名所
梅輪紋ウイルス防除による
伐採からの復興を目指す

石神前駅



「石神の大イチョウ」

石神社の大木
青梅市天然記念物

二俣尾駅



「奥多摩橋」

戦前の道路用鋼アーチ橋として
最大スパンの橋
土木学会選奨土木遺産

軍畑駅



「辛垣の合戦」

辛垣の合戦に因む円墳
鎧塚

沢井駅



「奥多摩地酒」

奥多摩の銘酒
澤乃井の小澤酒造

御嶽駅



「武蔵御嶽神社」

御岳山の山上にある神社
おいぬ様を守り神とする

青梅市内の名所です。是非お出かけ下さい。



東京アドベンチャーラインの駅の駅名標です。是非ご注目下さい。





ウォーキング記録表

歩いたコースを
記録しよう!

全コース(計53km)を制覇した方には、完歩証を贈呈します(お一人様一枚限り)。
記録を記入した本冊子をお持ちの上、健康センターへお越しください。

番号	コース	距離	年月日	年月日	年月日	年月日	年月日	年月日	メモ
①	青 梅 コ ー ス	約3.8km							
②	東 青 梅 コ ー ス	約4.3km							
③	梅 郷 コ ー ス	約6.3km							
④	御 岳 コ ー ス	約2.7km							
⑤	大 門・今 寺 コ ー ス	約3.7km							
⑥	今 井 コ ー ス	約3.1km							
⑦	小 曾 木 コ ー ス	約5.0km							
⑧	成 木 コ ー ス	約6.3km							
⑨	長 淵・友 田 コ ー ス	約8.3km							
⑩	河 辺 コ ー ス	約3.9km							
⑪	新 町 コ ー ス	約5.6km							

お気に入りの写真を貼ろう!
(写真貼り付け位置)



MEMO

左ページに写真を貼って
ここを切り抜こう!



ちょっと実行、
ずっと健康。



東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

作成	青梅市役所
問い合わせ先	健康福祉部健康課(健康センター) 住所: 〒198-0042 東京都青梅市東青梅1-174-1 電話番号: 0428-23-2191
作成協力 (五十音順)	一般社団法人 青梅市観光協会 青梅市スポーツ推進委員 青梅七福神会 青梅商工会議所 青梅消防署 JR東日本 八王子支社 JA西東京
参考文献 (五十音順)	常福寺—青梅市史 下巻 P817 天祖神社—青梅市史 下巻 P780
制作	株式会社武揚堂
作成年月	令和元年12月