



「体験する」西多摩！  
遊びつくそう  
地元の達人に聞いて

# 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!!

## 釣りバーベキュー キャンプ

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…  
週末ごと出かけたい  
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詰まった  
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  
個性が詰まったイベントが  
年間通じて開催されているよ!



## グルメ

P29



西多摩は“ウマイ”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!