



奥多摩町
クラインガルテン
(おくたま海沢
ふれあい農園)

●くらいんがるとん (おくたまうなざわふれあいのうえん)

☎0428-85-8685

都内唯一の「滞在型農園(クラインガルテン)」を備えた体験農園。週末などに訪れ、畑仕事をしながら田舎暮らしを満喫できる。初心者も農園作りの指導をしてもらえるほか、利用者同士や地域の人たちとのさまざまなイベントなどを開催しており、サポート体制も万全だ。

①西多摩郡奥多摩町海沢497-21 ②JR奥多摩駅から西東京バス上日行きで4分、神庭下車、徒歩15分 ③クラインガルテン年間使用料60万円(電気ガス、キッチン、ユニットバストイレ付き) ④8時30分～17時15分 ⑤月曜 ⑥10台

- 主な体験メニュー**
- 貸し農園での野菜作り
 - 野菜の収穫
 - 郷土料理体験 ●ピザ作り



①ラウベとよばれる小屋を拠点に、空気がおいしい山の中で和気あいあいと農園ライフを楽しもう ②収穫時には近隣の子どもたちもお手伝いに、地域との交流も施設の特徴の一つ ③農園ライフの楽しみはなんといつでも収穫。自分で作った野菜の味は格別だ

青梅市
内沼きのご園

●うちぬまきのごえん

☎0428-74-4528

シイタケ、マイタケ、クリタケ、ヒラタケ、ナメコなどの昔ながらの自然原木栽培にこだわっている。春と秋は林内でシイタケのもぎ取りができるほか、収穫したシイタケを炭火焼で食べることも可能(要予約)。直売のほか、隣接する軽食カフェ「びるつ」では、キノコ料理を楽しめる。

①青梅市成木1-90 ②JR東青梅駅から都営バス成木循環で35分、成木1丁目四角下車、徒歩5分 ③入園200円、シイタケもぎ取り100g320円(要予約) ④10～17時 ⑤火曜(6～8月は火・水曜) ⑥15台

- 主な体験メニュー**
- シイタケのもぎ取り
 - 炭火焼

①原木から収穫するキノコは格別 ②きのご園の入口。隣にはキノコ料理が楽しめるカフェ「びるつ」もある ③木の温もりが感じられる「びるつ」の店内



自然栽培のもぎたてキノコを堪能

瑞穂町
白井農園

●うすいのうえん

☎042-557-1897

横田基地が見下ろせる高台にある農園。ミカン狩りは食べ放題、時間制限なしで小学生以上400円とリーズナブル。持ち帰り用も販売しているのでみやげにもオススメだ。六道山遊歩道の途中にあり、晴れた日には富士山が見えることもあるので、お腹いっぱい食べたあとは散策するのもいい。

①西多摩郡瑞穂町石畑1934 ②JR箱根ヶ崎駅から徒歩17分 ③ミカン狩り400円、持ち帰り1kg300円 ④11・12月の10～17時(10人以上は要予約) ⑤無休 ⑥15台

- 主な体験メニュー**
- ミカン狩り



①晴れた日には富士山も見える絶好のロケーション ②高台の広大な敷地に約300本のミカンの木が ③小さな子どもも楽しめる



太陽の光をいっぱい浴びたミカンは栄養たっぷり



オーナーの犬飼博さんが見せてくれた巣箱の中にはミツバチが



肌にやさしいミツロウ入りのハンドクリームやリップクリームが完成!

青梅市
スモール
フルーツランド
ベリーコテージ

●すもーるふる-つらんどベリーこてーじ

☎0428-31-3810

広大な敷地で農業や化学肥料を使用せずに栽培したフルーツの摘み取りができる観光農園。夏はブルーベリーやラズベリー、秋はキウイフルーツと、季節ごとに異なるフルーツ狩り(要予約)ができるのも楽しい。併設のカフェでは、収穫されたフルーツをふんだんに使ったケーキやジュースも味わえる。摘み取り後にぜひ立ち寄って。

①青梅市新町2-11-5 ②JR小作駅から徒歩12分 ③果物により異なる ④10～17時(要予約) ⑤月曜 ⑥13台

- 主な体験メニュー**
- フルーツ狩り
 - ・ブルーベリー(7月20日～8月31日)
 - ・ラズベリー(6月第3土・日曜～7月第1土・日曜)
 - ・キウイフルーツ(10月第3土・日曜～11月上旬の土・日曜) ※なくなり次第終了



①農業や化学肥料を使っていないので子どもにも安心 ②ブルーベリーは8月末まで摘み取りを楽しめる ③広大な敷地でのフルーツ狩りは気持ちいい! ④ログハウス内にカフェがある ⑤ブルーベリーのフレッシュジュース550円はストローが立つほどの濃厚さ ⑥1日限定16個のブルーベリータルト600円はぜひ味わいたい ⑦彩りも鮮やかなブルーベリーチーズケーキ540円

フルーッ狩りから体験農園まで
おいしく遊ぼう!
自然豊かな西多摩エリアは、体験できる内容もバラエティ豊か。フルーッ狩りからキャンドル作り、本格的に学べる体験農園etc. 日帰りでも十分楽しめる、おいしい＆楽しい体験を満喫しよう。

あきる野市
健康自然工房
養蜂園

●けんこうしぜんこうぼう ようほうえん

☎050-3526-7117

西多摩エリアに8カ所の蜂場をもつ養蜂家のオーナーが開設している「みつばちミュージアム」内で、ミツロウを使ったキャンドル作りやハンドクリーム作りができる。ミュージアムには巨大なハチの巣があり、運がよければオーナーから直接ハチの話が聞けることも。隣にはカフェもあり、ハチミツを使った料理やスイーツが堪能できる。

①あきる野市上ノ台37-3 ②JR武蔵増戸駅から徒歩13分 ③体験によって異なる ④11～15時(要予約) ミュージアムは10時30分～17時30分 ⑤無休 ⑥13台

- 主な体験メニュー**
- ミツロウキャンドル作り
 - ミツロウ入りのリップクリーム&ハンドクリーム作り



Fruits & Farm

ホッと一息立ち寄り温泉

自然豊かな西多摩エリアには温泉もある。あきる野市の秋川渓谷 瀬音の湯 (☎042-595-2614) や日の出町の生涯青春の湯 つるつる温泉 (☎042-597-1126)、奥多摩町の奥多摩温泉 もえぎの湯 (☎0428-82-7770)、檜原村の檜原温泉センター 数馬の湯 (☎042-598-6789) などでは、大多摩湯めぐりスタンプラリーを開催。お隣の山梨県側に位置する2つの温泉と合わせた6つの温泉を、6カ月以内にすべてめぐると好きな温泉がペアで無料に! 詳しくは大多摩観光連盟の公式サイトで。URL: <http://ohtama.or.jp/>



檜原温泉センター数馬の湯