あふれる自然で心も身体もリフレッシュ

**奥多摩☆大人のゆるり旅**

－満員の通勤電車は車窓の景色もままならない。ふと空を見上げても、ビルに埋め尽くされた都会の空は狭い。あ、どこか遠くに行きたいな。－こんなときにおすすめなのが、奥多摩です。東京都でありながら、雄大な自然が残る奥多摩は、身も心も疲れた人々を丸ごと受け止め、癒してくれます。車窓の景色を見ながら電車とバスで行くのも良し、ドライブを楽しみながら車で行くのも良し、一度は訪れたい『東京』の町です。今回は、奥多摩湖エリアをご紹介します。

**奥多摩湖エリアのおすすめスポット**

野鳥に会える遊歩道

山々を映すコバルトブルーの奥多摩湖

湖のど真ん中を横断！？麦山の浮橋

マップ

AI によって生成されたコンテンツは間違っている可能性があります。

近隣には、温泉や足湯もあります。ウォーキングで心地よく疲れたあとの温泉は格別です。都会の喧騒に戻る前に立ち寄ってみるのもいいですね。

**野鳥に会える遊歩道**

湖

周辺には複数の遊歩道があります。『湖畔の小道』は、東京都の公園施設「山のふるさと村」から奥多摩湖のドラム缶橋に続く、湖に沿った遊歩道です。遊歩道を歩いていると、野鳥のさえずりとともに、可愛らしい姿をすぐ傍で見ることができます。右の写真は、ヤマガラです。ほかにも、ホオジロ、コガラ、コゲラ、ジョウビタキなどに出会うことができます。

* 景色を楽しみながらゆっくり歩こう！
* 双眼鏡を持って歩くのもおススメ！

**山々を映すコバルトブルーの奥多摩湖**

奥

多摩湖の正式名称は、小河内貯水池といいます。水道専用としては日本最大の規模を誇る多摩川水系の人造湖で、東京都の大切な水源のひとつです。コバルトブルーの湖面には、まるで鏡のように山々が映し出されています。シーンと静まり返った雄大な湖は、眺めているだけで自然と心が落ち着いていくのがわかります。

* おしゃべり無用！静かに湖面を眺めよう
* 湖面のさざめきから風を感じよう！

**湖のど真ん中を横断！？麦山の浮橋**

麦

山の浮橋は、通称ドラム缶橋と呼ばれ、奥多摩湖に浮いています。なんと、ここは、歩いて渡れるのです。湖のど真ん中を突っ切って対岸まで行くことができます。ただし、浮橋の名のとおり、プカプカと浮いている橋ですから揺れます。ですから、強風などの天候により、通行止めになることもあります。通行止めの情報は、SNSなどで発信されていますから、渡りたいときは事前にチェックしておきましょう。

* 走らない！揺らさない！
* 湖のど真ん中でゆっくり深呼吸しよう！

このパンフレットは東京再発見.OPが作成しました。

東京再発見.OPは、東京のさまざまな表情を伝える活動をしています。代表-佐藤一朗