歩く、感じる、知る。

水源地ふれあいのみち ガイドマップ

東京水のふるさと、水道水源林を歩く

～奥多摩湖を眺望する～ **小河内ゾーン**

～多摩川の始まりを訪ねる～ **水干ゾーン**

～ブナなどの天然林を歩く～ **柳沢峠ゾーン**

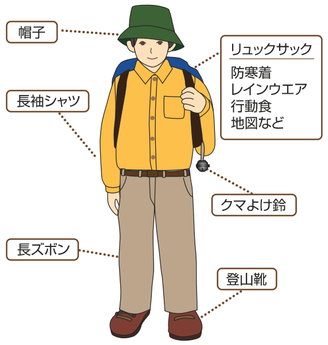
PDF は こちらから

東京都水道局

皆様へのお願い

- ●ゴミは必ず持ち帰りましょう。
- ●歩道からはずれて歩かないようにしましょう。
- ●自動車、バイク、自転車（マウンテンバイク等）での乗入れはやめましょう。
- ●動植物の採取はやめましょう。
- ●山火事の原因となるたき火やタバコの投げ捨てはやめましょう。
- ●水源地を守るため、キャンプは行わないようにしましょう。
- ●天候に注意し、無理なスケジュールは組まないようにしましょう。
- ●駐車場などでアイドリングをしないようにしましょう。
- ●案内板や道標は大切にしましょう。シカ侵入防止柵は開けたら閉めましょう。
- ●トイレなどの公共施設をきれいに使いましょう。

山歩きの基本装備



降雪期にはアイゼン等、雪山の装備が必要になることがあります。
しっかりと準備して出掛けましょう。

「水源地ふれあいのみち」を彩る花々

小河内ゾーン

ヤマブキ
［見頃］
4月～5月

ヤマホタルブクロ
［見頃］
6月～8月

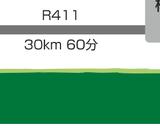
水干ゾーン

アズマシャクナゲ
［見頃］
5月～6月

カラマツソウ
［見頃］
7月～8月

柳沢峠ゾーン

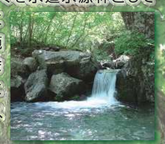
ヤマツツジ
［見頃］
4月～6月



オオカメノキ
［見頃］
4月～7月

東京都水道水源林

蛇口をひねると出てくる水は、遠い森から長い長い旅をしてやって来ます。健康な森林には、水を蓄えたり、きれいにする働きがあります。東京都水道局は、このような働きを守るため、多摩川の上流に広がる森林の多くを水道水源林として120年以上前から大切に管理してきました。その範囲は東京都と山梨県にまたがり、約26,000haに及んでいます（アクセスマップ参照）。



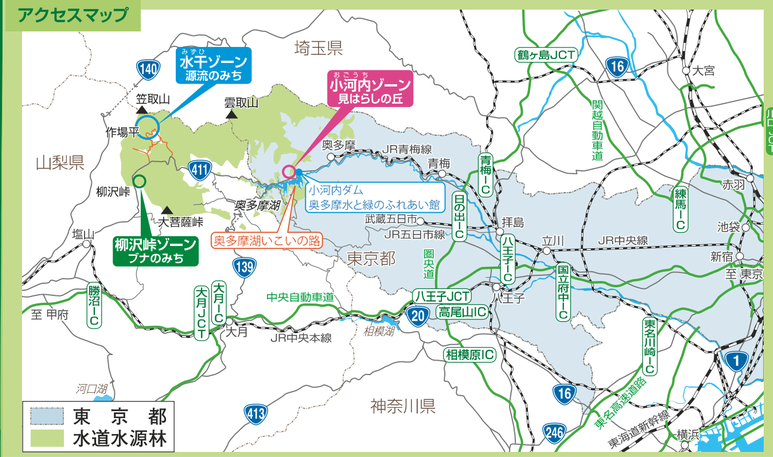
水源地ふれあいのみち

3つのゾーンからなる「水源地ふれあいのみち」では、緑あふれる水道水源林の自然を肌で感じることができます。このガイドマップで紹介したみどころ以外にもたくさんの魅力が詰まっていますので、是非一度お出掛けください。

みずふる動画

いつでも水道水源林を楽しんでいただけるよう、水道水源林の魅力を紹介した動画です。職員が撮影・編集しました。水道水源林の豊かな自然をご覧ください。

アクセスマップ



［お問合せ先］
東京都水道局水源管理事務所
〒198-0088　東京都青梅市裏宿町 600 番地
電話　0428-21-3543
https://www.mizufuru.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/fureaino-michi/

リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
令和8年7月（令和8年度第四類第5号）
株式会社トッププリント建隆

小河内（おごうち）ゾーン～見はらしの丘～

東京都奥多摩町 奥多摩湖周辺

四季折々、奥多摩湖（小河内貯水池）の眺望を満喫できます。
水道水源林と貯水池の役割が分かる気軽なハイキングコースです。

モデルコース

❶奥多摩湖口 ▶Ⓐコース 2.3km 60分 ▶❷八方岩展望台 ▶0.8km 25分 ▶❶奥多摩湖口　3.1km　85分

❶奥多摩湖口 ▶Ⓑコース 0.8km 30分 ▶❷八方岩展望台 ▶0.8km 20分 ▶❸水根沢口　1.6km　50分

家族向

▲サクラの彩り

オオシマザクラ、ヤマザクラなど様々な種類の桜が植えられており、4月中旬～下旬頃が見頃です。

◀見はらしの丘

視界の開けた山の斜面を歩きます。無理をせず、ゆっくりと坂道を上がっていきましょう。

奥多摩湖の紅葉▶

秋が深まると、色鮮やかな湖畔に変わっていきます。紅葉の見頃は10月下旬～11月中旬頃です。

みどころ 八方岩展望台からの眺望

眼下には、都民の重要な水がめである奥多摩湖（小河内貯水池）の雄大な景色を望むことができます。

周辺の見どころ

奥多摩 水と緑のふれあい館

奥多摩の自然や歴史、水の大切さやダムの仕組みなどを知ることができるPR施設です。奥多摩3Dシアターでは、奥多摩湖など奥多摩の自然を、迫力ある立体映像で楽しむことができます。

奥多摩湖いこいの路

小河内ゾーンの対岸にあるスタート地点から東京都の自然公園施設である「山のふるさと村」まで続く道のりを、奥多摩湖を眺めながら歩くことのできる散策路です。

※12月から4月中旬頃までは閉鎖しています。
このほか、大雨後など不定期に閉鎖することがあります。

水干（みずひ）ゾーン　～源流のみち～

山梨県甲州市笠取山周辺

多摩川源流の水干を探訪できます。
山を登るにつれて変化する森林の姿と源流部の清流が楽しめる一般登山コースです。

モデルコース

- ①作場平口 ▶ 2.9km 1時間30分 ▶ ②ヤブ沢峠 ▶ 0.8km 20分 ▶ ③笠取小屋 ▶ 1.5km 30分 ▶ ④水干
  - Aコース：1.5km 30分 ▶ ③笠取小屋 ▶ 1.7km 40分 ▶ ⑤一休坂 ▶ 1.5km 30分 ▶ ①作場平口　**9.9km 4時間**
  - Bコース：1.6km 40分 ▶ ⑥黒エンジュ ▶ 3.4km 1時間20分 ▶ ⑦中島川口 ▶ 1.8km 40分 ▶ ①作場平口　**12km 5時間**

健脚向

※例年12月上旬～4月上旬は雪が積もるため、しっかりとした装備で入山してください。

▲ヤブ沢峠へ向かう坂道

作場平からヤブ沢峠までは、沢沿いをゆるやかに上っていきます。山歩きに慣れていない方はこちらのコースがお勧めです。

みどころ　小さな分水嶺（ぶんすいれい）

この小さな峰の東側に降った雨は荒川に、西側に降った雨は富士川になります。そして、南側に降った雨は多摩川となり、小河内貯水池へと流れ込みます。

みどころ　水干（みずひ）

水干は「沢の行き止まり」を意味し、多摩川の最初の一滴が染み出している場所です。ここから、東京湾までの約138kmの長い旅が始まります。

▲水干（みずひ）からの眺望

水干の南側には、富士山や大菩薩嶺などの雄大な山々が広がっています。

周辺の見どころ

大栗展望台

林道一ノ瀬線を作場平口から犬切峠へ向かう途中にある展望台で、多摩川源流部の山々を眺望できます。

笠取山

水干の北側には、標高1,953mの笠取山があります。眺望が良く、西側には防火線（山火事の延焼を防ぐために設けた、木の生えていない空間）が続いています。

柳沢峠（やなぎさわとうげ）ゾーン　～ブナのみち～

山梨県甲州市柳沢峠周辺

ブナ、ミズナラなど広葉樹を主体とする天然林を歩きます。
自然のすばらしさが楽しめるハイキングコースです。

モデルコース

- ①柳沢口 ▶ 0.3km 10分 ▶ ②花ノ木尾根
  - Aコース：0.2km 5分 ▶ ③ブナ坂 ▶ 0.4km 15分 ▶ ①柳沢口　**0.9km 30分**
  - Bコース：0.2km 5分 ▶ ④ナラ坂 ▶ 1.0km 20分 ▶ ⑤梅ノ木尾根 ▶ 0.8km 15分 ▶ ⑥イモノキ尾根 ▶ 0.7km 15分 ▶ ③ブナ坂 ▶ 0.4km 15分 ▶ ①柳沢口　**3.4km 1時間20分**

家族向

※例年12月下旬～3月下旬は雪が積もるため、しっかりとした装備で入山してください。

▲沢沿いの桟橋

比較的なだらかな道が続くため、山歩きに慣れていない方にもお勧めです。

ブナのみちの紅葉▶

カエデ類を含む多くの広葉樹に囲まれており、10月中旬頃から紅葉の見頃を迎えます。

◀ブナのみちの大きな木

コース沿いには、ブナ、ミズナラ、ウラジロモミなどの大きな木もたくさん見られます。

みどころ　多摩川源流部の眺望

梅ノ木尾根近くの展望台からは、笠取山や唐松尾山など奥秩父山塊の峰々が眺望できます。

周辺の見どころ

柳沢峠

柳沢峠の標高は1,472mで、青梅街道（国道411号）の最高地点です。峠には駐車場や売店、トイレがあります。また、峠の南側では雄大な富士山の姿を眺められます。

東京水道水源林の碑

柳沢峠駐車場から国道を挟んだ向かい側に「東京水道水源林」と書かれた碑が立っています。かつてこの近辺ではほとんど木の生えていない山が目立ち、多摩川の濁りや水不足が大きな問題となっていました。東京都が水源林の管理を開始して120年以上が経過した今、水道水源林はたくさんの水を蓄えることのできる緑豊かな森になっています。