

NATURE TOKYO EXPERIENCE

Tabloid



都市と自然、どちらもある日々を

世界有数の大都市、東京。
そこは類を見ないほどの自然あふれる都市でもあります。
面積の約4割を占める森。2,000mを超える山。海に浮かぶたくさんの島々。
そして、そんな多様な自然と、働く、学ぶ、休むといった日常が溶け合うことで、
東京での過ごし方もまた、多様化しています。
まだ知らない東京を見つけに行こう。
気軽に行けるもう一つの日常を見つけたとき、毎日はもっと豊かになる。
Nature Tokyo Experienceは、都市と自然、どちらもある日々をお届けします。



- 1 森のサウナで心身を
ととのえてから出勤する。
- 2 仕事仲間と森でラウンジ。
- 3 森の中で、シチュに揺られながらお昼寝。
- 4 愛犬を乗せて、峠道をドライブ。
仕事で疲れた週末は、テントサウナでラウンジ。
- 5 奥多摩わさびを収穫して、
お蕎麦に舌鼓を打つ。
- 6 記念日は山から東京の夜景を眺める。
- 7 源泉掛け流しの湯に浸れる天然温泉。
- 8 海の見えるデッキで、
朝日を浴びながらヨガ。
- 9 海で集めた貝殻を家ディスプレイする。
- 10 家族みんなで潮干狩り。
子どもたちが川遊びをしている傍らで、読書に集中。
- 11 海の見えるホテルで、二人仕事合宿。
- 12 夜にラジオに乗船し、朝に島に到着する。
一日半のショートトリップ。
- 13 東京にある島の名前を覚える。
- 14 友人と島の前を眺める。
- 15 東京の島酒を味わう。
- 16 自転車で島を一周してみる。
- 17 人里離れた河原で気兼ねなく
楽器の練習。
- 18 チームタイムと川釣りしながら、最近の仕事を振り返る。
- 19 多摩川沿いの土手で、食われる草花を探してみる。
- 20 川沿いに咲く花を察に飾る。
- 21 多摩川の上流でラフティングを体験。
- 22 河原でお気に入りの石を
10個集める。
- 23
- 24

東京でできる、50のこと。

非日常としてどこか遠くの自然を求めるのではなく、日常を過ごす東京でできることはないだろうか。
そんな目で東京に目を凝らしてみると、まさに灯台下暗し。今日から始められることから、来年の
予定表に加えたいものまで、できることはどうやらたくさんありそうです。

- 25 ふと時間ができた日は、
電車一本で手ぶらキャンプ。
- 26 東京にある山の数を調べてみる。
- 27 標高2,000m級の山で本格登山
- 28 大切な仲間と、焚き火を囲みながら
じっくり語る。
- 29 日帰り登山体験をする。
- 30 山頂へ初日の出を見に行く。
- 31 秋に栗を拾いに行く。
- 32 八王子の山で木こり体験
- 33 大切な人と星空を見に
天体観測スポットまでドライブ。
- 34 夜の暗闇の中で、仲間と屋外映画鑑賞
- 35 生ゴミをコンポストで堆肥にする。
- 36 月曜日は朝日とともに起きて、一週間のスタートさせる。
- 37 夜の散歩で、虫の音に耳を澄ます。
- 38 東京産フルーツを使った自家製スムージーで朝ごはん。
- 39 スマホを置いて、
近くにある自然に目を向けてみる。
- 40 昆虫食に挑戦する。
- 41 多摩産産材でDIYをする。
- 42 公園で拾った葉っぱで草木染をしてみる。
- 43 週末のライマースマーケットで食材を買い込む。
- 44 自分で収穫したぶどうでワイン造り。
- 45 シェア農園を借りて、旬の野菜を収穫
- 46 子どもと一緒に、とれたて野菜でピザ作り。
- 47 東京産のお米で
おにぎりを作って食べる。
- 48 江戸時代から続く在米種の野菜を買って、友人に料理を振る舞う。
- 49 東京産ホップを使ったクラフトビールで乾杯。
- 50 東京の郷土料理を食べに行き、まちの歴史に思いを馳せる。

Nature Tokyo Experienceとは

公益財団法人東京観光財団が行う、多摩・島しょ地域における、東京ならではの自然エリアに注目し、
体験型・交流型の新たなツーリズムを開発するプロジェクトです。人々の価値観の変化や新しいニーズ
に対応する「多摩・島しょエリアの価値」を、事業を通して発掘する事業者を支援しています。

公式 HP

<https://www.naturetokyoexperience.com>





3 自然人村

もう一つの居場所を見つける。

部内での快適な暮らしも気に入っているけれど、自然やローカルなものにも触れてみたい。どちらかだけじゃなく、どちらもあるから自分らしくいられる気がする。そんな風に思うとき、日常的に通える自然は東京の郊外にありま。

都心から車に乗って西へ、1時間半もかからずにダイナミックな自然に触れられるあきる野市、深澤地域にある、自然人村に到着します。自然人村を営む株式会社 d o m o は、この地域ならではの魅力を感じられる様々なサービスを提供しています。キャンプ場である自然人村には、テントサイトや BBQ 施設があり、レンタル用品も充実しているため、初心者でも気軽にアウトドアを楽しむことができます。そして人気サービスである多摩産材を使用した樽型のシェルフウナは、完全予約制でプライベートな空間を楽しむことも可能。地元のおいしい茶を使ったロウリュウ体験や、部内での唯一の天然滝壺での水風呂など、まさにここでしかできない体験がたくさん詰まっています。そして嬉しいのは、快適なワーケーションスペースも完備していること。都心からは近いこの場所では、休日明けから週末、平日に仕事もキャンプも一緒に楽しむことができます。

美しい自然も、食も、そしてここで出会う人たちも、その土地ならではのオーリーワンな魅力と出会ったとき、さっとそこをもう一つの居場所にしたくなります。ぜひあなたの暮らしの中に、もう一つの居場所をつくってみてください。

INFORMATION

自然人村
 ◆株式会社 do-mo
 ◆東京都あきる野市深沢198
<https://shizenjin-mura.com>

1 HINOKO TOKYO

仕事のアイデアは森の中で考える。

普段はオフィスへ、またはリモートで仕事をこなす日々、けれどたまには自然豊かな環境で、リラックスしながら創造性を高めたい。そんなことを思っていたとき、ひっそりとした場所が東京の檜原村にありました。

都心から電車とバスで向かうこと、2時間足らず、深澤と深谷が美しいこの場所に、会員制キャンプ場 HINOKO TOKYO はあります。この場を運営するのは、BACK TO NATURE (自然に戻る) を理念に掲げ、働く・暮らす・遊ぶをシームレスに繋ぐサービスを提供してきたレール・ズ株式会社。

2021年秋より平日限定の森ワークプランを開始したこの場所は、まさに働く・暮らす・遊ぶが一体となった場所です。檜原村の檜材と杉材を組み合わせた「HINOKOSANA」は、自分なりの火を起し、自由に温度を調整できるグリルつき。水風呂には目の前に流れる清流・秋川へ入り、外気浴はそのまま河原の岩に寝転がる。そんな大自然を全身で感じられる場所でありながら、実はWiFi電源が完備され、仕事に必要な道具は一通り揃っています。森ワーク用のウッドデッキで仕事をすることもできるし、焚き火を囲んで仲間とミニテントをすることも。もしくは、釣りをしながらゆっくり語り合うのもいいでしょう。

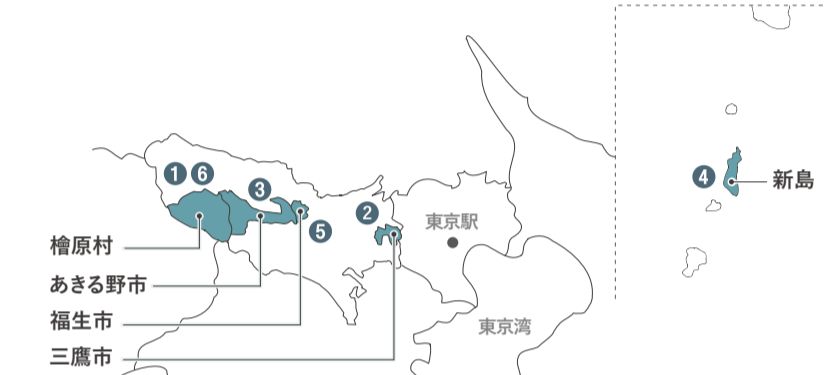
いつもと違う環境で、いつもと違う仲間の顔がさっと見られるはず。ぜひ都内のオフィスを抜け出して、訪れてみてください。

INFORMATION

HINOKO TOKYO
 ◆トレイルヘッズ株式会社
 ◆東京都西多摩郡檜原村下元郷44
<https://hinoko.jp/>

※HINOKO TOKYOは2023年12月末に移転予定です。今後の詳細はウェブサイトをご覧ください。

MY LIFE IN TOKYO



4 Niijima Villa 菜宿物語

“何もしない贅沢”のために島へ行く。

いつも何かに追われている。日々の仕事はもちろん家事や子育て、理髪などから大きなことまで、やることは山積み。そんな多忙な大人にとって、自由時間が必要だ。

東京・調布から飛行機に乗れば、わずか35分ほどで行ける新島には、まさに「時間」に追われることなく、ゆたかに自分の時間を過ごし、欲しい、という思いを持って営まれる場所があります。

新島で農業を営む内藤夫妻が、いかに森の中を切り開いてつづいた「Niijima Villa」菜宿物語。いかに森の中を切り開いてつづいた「Niijima Villa」菜宿物語。いかに森の中を切り開いてつづいた「Niijima Villa」菜宿物語。いかに森の中を切り開いてつづいた「Niijima Villa」菜宿物語。

短い時間の中でとにかくアクティビティを楽しむ旅もいけれど、風や海の匂いを感じながら、読書をしたり、散歩をしたり、露天風呂に入りながら空を見上げる方が、きっとこの場所には合っています。都会の喧騒を離れ、予定を詰め込むことなく、自分の心のおもむくままに過ごす。そんな時間がこの場所では自然とできてしまいます。

INFORMATION

Niijima Villa 菜宿物語
 ◆Niijima Farmers
 ◆東京都新島村本村 5-1-11
<https://niijimafarmers.ocnk.net/>

2 あつまれ!! ぶどうの森グランピングフィールド

“食べる”の基本を親子で学ぶ。

便利な現代では、スーパーに行けば食材は買えるけど、それがいいかどうか来て、どんな風に育てているのかを知るのにはとても難しい。子どもたちの健全な成長を願うとき、やっぱり食べるものには気を遣いたい。そんな風に思ったとき、子どもたち自身が楽しみながら食を学ぶ「あつまれ!! ぶどうの森グランピングフィールド」に出かけてみるのはいかがでしょうか。

JR三鷹駅から徒歩5分ほどにあるこの場所は、約40年前から農園を営んできた「三鷹オリーブ農園」の中になります。この農園では、かつて無農薬で、漢方薬に使用する薬草をメインに育ててきました。その豊かな農地を活かしてオーブしたイベント・グランピング施設「あつまれ!! ぶどうの森グランピングフィールド」では、ぶどう棚の下で木漏れ日ロケーション、グランピングや本格的フィンランド Tent サウナのレンタルなど、様々なアクティビティを楽しむことができます。

また農園ならではの、有機野菜をいただく BBQ やピザ窯でのピザ作り体験など、子どもたちと楽しめるプログラムのほか、無農薬で育てた固定種・在来種の野菜収穫体験や、オリーブガックぶどう狩り、ワイン作りなど、大人にとっても楽しい催しがたくさん行われています。

自分で育てる・収穫する・料理する体験はきっとこれまでとは違う「食」の学びと楽しさがぎゅっと詰まっています。

ぜひ現地でもしか得られない体験をしてみてください。

INFORMATION

あつまれ!! ぶどうの森
 グランピングフィールド
 ◆株式会社旅倶楽部
 ◆東京都三鷹市上連雀 9-16
<http://budonomori.com>

6 ちゃめハウス

愛犬を連れて、東京唯一の村・檜原村へ!



東京都心から約1時間30分で行ける「東京唯一の村・檜原村」。檜原村の中でも特に自然豊かな人里（へんぼり）地区にある「たなごころ Village」の中に、愛犬と一緒に泊まれるツリーハウス風のお宿「ちゃめハウス」があります。ちゃめハウスの「ちゃめ」は、ピレジオーナーの愛犬の名前で、「自分の家にいるときと同じように、気兼ねなく愛犬と一緒に過ごしてほしい」という願いが込められているとのこと。

檜原村産の間伐材を使って建てられたツリーハウスは、1棟貸し切りで使えるため、愛犬の足音や鳴き声も気にすることなく、リラックスして過ごすことができます。

おすすめの過ごし方は、BBQ。調理器具や食器は揃っているので、食材と調味料を持ち込めば、手軽に本格的な BBQ が楽しめます。愛犬にもごはんを手作りつつ、大自然の空気を吸いながら、料理を楽しむひとときを。デッキでは、ハンモックで読書をしたり、眼下に広がる溪谷の美しさを眺めながら五右衛門風呂を楽しんだり、自分にとって心地のよいペースで、思いのままに愛犬と過ごす自由な時間を堪能できます。

人も愛犬も一緒に楽しめる、自然豊かなプライベート空間へぜひ出かけてみてください。

INFORMATION

ちゃめハウス
 ◆株式会社 井上店
 ◆東京都西多摩郡檜原村 2100-1
<https://www.chamehouse.com/chamehouse>

週末はアメリカに!? 異国気分を味わえるデートスポットへ



パートナーとのデートは定番スポットを選びがちだけど、たまには新しい場所へ行ってみたい。そんな時にぴったりなのが、日本にいながどこか海外のような雰囲気を感じられる福生市。新宿から電車で1時間ほどでアクセスできるので、ちょっとした休日のお出かけにはぴったりです。特に JR 牛浜駅から徒歩10分ほどで到着できる「福生ベースサイドストリート」とよばれる国道16号線沿いのエリアには、様々なお店が集まっています。1950年代のレトロな雰囲気が味わえるアメリカンハウスや、アンティークショップ、古着屋と軒を連ねるなか、ぜひ訪れ

5 The TINY INN

欲しいのが、アメリカのトレーラーをタイニーハウスとしてデザインした MOBILE HOTEL「The TINY INN」。1日1組限定で2名まで宿泊でき、トイレやシャワーも完備しているので、快適に過ごすことができます。また隣接する「DELTA EAST」は、2019年に生まれた、ローカルフレッシュクラフトビール、ニューヨークスタイルピザ、ドーナツ&西海岸のスペシャルティコーヒーなどをフードトラックで販売する賑わう場所。普段の日常から少し離れた場所で、多種多様な世界のローカルフードを味わえます。都心だけではなかなか味わえない、新しい週末デートをぜひ福生で楽しんでみてはいかがでしょうか。

INFORMATION

The TINY INN
 ◆NPO法人 FLAG
 ◆東京都福生市福生1990-1
 DELTA EAST
<https://www.tinyinn.jp>