

東京のアウトドアフィールドをもっと楽しもう!

TOKYO MOUNTAIN LIFE

MORIPARK
OutdoorVillage

[トーキョー・マウンテン・ライフ]

特集

これからが

ベストシーズン!

親子で楽しむ

秋キャンプ



Let's Camp!



as a family.



クーラーボックス
ス: タンドラ45
QT ¥50,000 (イ
エティクーラーズ
/エイアンドエフ
ガントリー)

涼しくなるこれからはじめどき!

親子で楽しむ秋キャンプ

日中の日差しの強さも和らぎ、朝晩はひんやりとした風が吹く秋。

外で過ごしやすくなるこれからは、キャンプを楽しむにもちょうどいいシーズン。

親子でいっしょに川や森で遊んで、テントを張って、ごはんを作って、夜はぐっすり。

なにげないことだけれど、それが自然のなかだったら特別なイベントに思えてくるはず。

身近なフィールド、奥多摩で過ごす2日間——。そこには、とっておきの時間が待っている。

写真◎富田寿一郎 Photo by Jyuichiro Tomita スタイリング◎平 健一 Styling by Kenichi Taira
ヘア&メイク◎小林雄美 Hair & Make by Takeharu Kobayashi モデル◎Ayumi Model by Ayumi

TOKYO
MOUNTAIN
LIFE

[トキョー・マウンテン・ライフ]

モリパークアウトドアヴィレッジ通信

2015 Autumn
vol.03

Cover Photo by Jyuichiro Tomita
Contents Photo by Jyuichiro Tomita

TOKYO
MOUNTAIN LIFEとは?

街だけでなく、アウトドアフィールドとしても大きな魅力を秘めている東京。「トキョー・マウンテン・ライフ」では、東京をベースとした登山、トレイルランニング、カヤック、キャンプなど、“山”を取り巻くさまざまなアクティビティの楽しみをご紹介します。「アウトドアをライフスタイルに」、そんな願いを込めて、春夏秋冬と情報をお届けします。

発行・問い合わせ
モリパークアウトドアヴィレッジ
TEL.042-541-0700
※本誌掲載の写真・図版・記事等の無断掲載、複製、転載を禁じます。

※本誌掲載の価格でとくに注記のないものは、すべて税抜き価格となります。

問い合わせ先リスト

- A: エイアンドエフカントリー
TEL.042-519-6380
- B: キャラバン
TEL.042-519-5365
- C: コールマン
TEL.042-500-6177
- D: コロンビア
TEL.042-546-5454
- E: コントワ
TEL.042-519-5199
- F: モンベル
TEL.042-549-0535
- G: スノーピーク
TEL.042-519-7685
- H: ザ・ノース・フェイス
TEL.042-519-1980

※上記は全てモリパーク
アウトドアヴィレッジ内の
ショップの電話番号です

アンドワンダー
TEL.03-3468-2360
リクエスト
TEL.045-944-6270

CONTENTS

03 【特集】
涼しくなるこれからはじめどき!

親子で楽しむ 秋キャンプ

08_親子キャンプのQ&A

10_キャンプギア&ウエアカタログ

12 奥多摩アクティビティガイド

13 PLAYでエナジーチャージ

14 モリパークアウトドアヴィレッジ伝言板

15 いちおしディナーメニュー



Let's Camp!



REPORT

as a family.



Cook and eat together!

手軽に、でもおいしいごはん!

ごはん作りはキャンプの大事なイベント。
今日のごはんは、男ふたりで作る。
手軽に作れるメニューだけど
きっとふたりも喜んでくれるはず。
「お待たせ、ごはんができたよ!」

ルミエールランタン ¥5,000、カラフルディッシュウェアセット ¥6,300 (ともにコールマン/コールマン)



テント：ティーハウス4 ¥65,000 (ティクラ/エイアンドエフカントリー)、クーラーボックス：タンドラ 45QT ¥50,000 (イエティクーラーズ/エイアンドエフカントリー)、タクティカルスウィヘルチェア ¥14,500、タクティカルチェア ¥12,800 (ともにヘリノックスタクティカルチェア/エイアンドエフカントリー)、コンフォートマスターバンブーオーバルテーブル/85 ¥18,000、コンパクトフォールディングチェア (レッド) ¥5,400 (ともにコールマン/コールマン)



もうちょっと奥がいいかも。どうかな?



外で食べるといつもよりおいしい!



Enjoy nature

いざ、自然のなかへ!

川のせせらぎをBGMに、まずはテントの設営。子どもたちはちょっと面倒くさそうにしているけれど、でも内心はワクワクしている気配も感じられる。ひと段落したら、子どもたちは川遊びに夢中に。なじみのある多摩川に注ぐ川だけど、上流はこんなに水がきれいなんて知らなかった。東京は意外と広いんだと改めて気付かされる。



Let's Camp!



REPORT

as a family

In the flesh morning air

すがすがしい朝の時間

いつもは寝坊している子どもたちも、今朝はソワソワ。朝ごはんのホットサンドを楽しそうに焼いている姿を見て、やっぱりキャンプは心躍らせるのだと再発見。まだまだ続く秋、今度は紅葉がきれいなときにまたみんなでキャンプに行こうかな。

パワーハウス レッド
¥11,000 (コールマン/コールマン)



AYUMI: レイクスベイスンウィメンズロングスリーブクルー ¥6,600、ロッカウェーデンスⅢウィメンズスカート ¥9,600、ウィメンズシルバークレイブスコンプレッションタイツ ¥9,300、チャドウィックウインター ¥8,700 (すべてコロンビア/コロンビア)、マウンテンダンガリージャガードシャツ ¥21,000 (アンドワンダー/アンドワンダー)、バナディスピーニー ¥4,200 (ザ・ノース・フェイス/ザ・ノース・フェイス)、ほかスタイリスト私物
男性: フラッシュポイントジャケット ¥36,000 (ラブ/コントワ)、シルバリーリッジブラッドロングスリーブシャツ ¥7,300、ブッシュロッドパンツ ¥12,500 (ともにコロンビア/コロンビア)、カクタスGV ¥22,000 (アゾロ/モンベル)、トラッカーキャップ ¥4,500 (ザ・ノース・フェイス/ザ・ノース・フェイス)
男の子: 中綿ベスト ¥4,600、ロングスリーブパーカー ¥2,900 (ともにキッコリー/リクエスト)、コンパチブルパンツ キッズ 130~150 ¥5,300 (モンベル/モンベル)、キッズトラッカーキャップ ¥3,500 (ザ・ノース・フェイス/ザ・ノース・フェイス)、ほか私物
女の子: MTスキャンザライトジャケット キッズ ¥13,000 (ヘリーハンセン/ザ・ノース・フェイス)、コットンT キッズ ペンギンマン 100~120 ¥1,750、WIC、ライトワークキャップ キッズ ¥2,100 (ともにモンベル/モンベル)、コーデロイショートパンツ ¥3,900、レギンス ¥1,900 (ともにキッコリー/リクエスト)、ほか私物



ただ自然を感じる。それが一番のぜいたくかも

川沿いの静かなキャンプスポット

清東園キャンプ場

多摩川の支流、大丹波川沿いに位置し、バンガローやテントサイトを有する。川音が耳に優しく、キャンプを楽しみながら自然を身近に感じられる。利用時は必ず事前に電話で予約を



| DATA |

東京都西多摩郡奥多摩町大丹波562
TEL.0428-85-2789
料金: テントサイト大人¥1,000/人、子ども¥500 (幼児無料)
バンガロー1棟¥6,500 (定員4名)~

2500 ノーススター
LPガスランタン(レッド) ¥11,000 (コールマン/コールマン)



キャンパーインフレーターマット ¥6,100 (コールマン/コールマン)、寝袋: ベシートL ¥12,000 (ティクラ/エイアンドエフカントリー)

Spend the night

静かな夜、安らぐひととき

日が沈んだら、いよいよ焚き火の時間。火を熾したら、みんなの顔が明るく照らされた。子どもふたりも興味深そうに、どんどん薪を燃やしていく。長い秋の夜、もうちょっとこうしていよう。

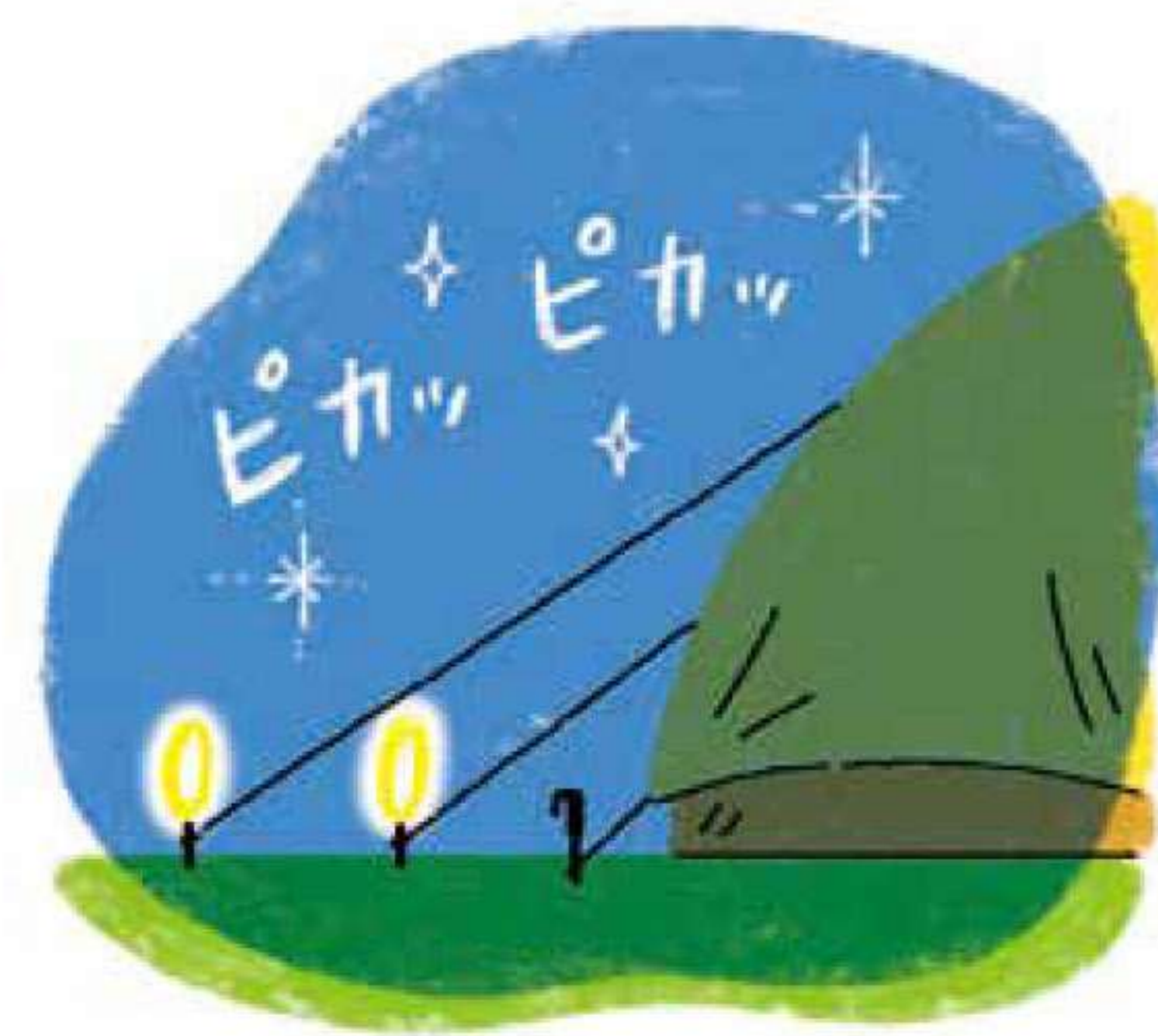
揺れる炎を見てると落ち着くね





HOW TO
as a family.

02



親子キャンプの場合、子どもがテントの張り綱やベグに足を引っ掛けて転ぶ、さらにそれによってテントが倒れてしまうというアクシデントが少なくない。とくに夜は張り綱が見えにくく危険なので、ポキッと折って光るサイリウムを張り綱に付けておくと、夜でも目立って安心。

A テントの張り綱にサイリウムを付ける

Q 寝る前にしておくべきことは？

A 子どもをトイレに連れて行く

夕飯を食べたらいつの間にかぐっすり。でも、寝る前には子どもをトイレに行かせておこう。おねしょを防ぐ意味はもちろん、夜中にトイレに行く頻度を減らすことも重要だからだ。外に出るとせっかく温まった体が冷えてしまうし、暗い中、寝ぼけた頭で歩くと転んでしまうことも。リスクは減らしておきたい。



Column

こんなことにも気をつけよう

1. ガス、ガソリンランタンに注意

暖かな光が魅力的なガスやガソリンのランタン。でもやけどや火災の危険もあるので、スタンドを使って高い位置に下げ、テーブル上などはLEDランタンにするなど注意を

2. 焚き火への対策を

キャンプの醍醐味である焚き火。だが焚き火もやはりやけどの危険があるので、子どもの服は溶けにくい綿やウール素材を選ぶ、水をそばに置いておくなど充分に気をつけて行う

3. テーブルなどに寄りかからない

子どもはクセでテーブルやチェアに寄りかかってしまいがち。キャンプギアは寄りかかると倒れてしまうものばかりなので、設営時にあらかじめ子どもに注意しておくようにしましょう

アドバンス編

Q テント設営で注意することは？

Q テーブルやチェア選びのポイントは？

A 子どもと視線が合わせやすいロースタイルで揃える

座面が高いチェアだと子どもが座るのに苦労するし、座っていても足が着かず不安定になる。ロータイプのチェアを親子で揃えれば子どもが自分だけで座れ、さらに視線の高さが合うので安心感も生まれる。テーブルも同じくロータイプを合わせよう。なお、大人用のチェアは背もたれが長めのものだと体を預けてリラックスできる。

Q 子どもと遊ぶときに気をつけることは？

A 昼寝や休憩の時間もしっかりと取る

せつかくのキャンプだからといって朝から晩まで一日中遊ばせれば、子どもが極度に疲れる、興奮するなどして、発熱したり、体調を崩したりすることがある。昼寝や休憩などの時間もしっかりと取って、日常とあまり変わらない1日を過ごすように注意したい。

A 食材を食べられないようにクーラーボックスに保管

自然豊かなキャンプ場の周りには多くの動物が生息している。食材を出っぱなしにしておくと、いつの間にか食べられてしまっていた、なんていうのは珍しくない。食材を守るため、さらに動物に人間の食べ物の味を覚えさせないためにも、長時間サイトを離れる、また寝るときなどは食材をクーラーボックスに入れて保管しておく。

Q 野生動物への対策は？



アウトドアプロデューサー
長谷部雅一さん
キャンプや自然観察の案内を務めるアウトドアの達人。年の1/3近くをフィールドで過ごしている

基本からファミリーだからこそそのコツも伝授

親子キャンプのQ&A

いざキャンプを楽しもうと思って、そのためにはルールを知っておく必要がある。キャンプの基本ともう少し進んだTIPSをここで学んでおこう。

イラスト◎ナカオ☆テッペイ Illustration by Teppei Nakao

基本編

Q 道具はなにを持っていく？



A 事前に予約を。さらに食材や燃料販売の有無なども確認しておく

テントでの利用の際などに予約不要のキャンプ場もあるが、基本的にはキャンプ場への予約は必要。その際に確認しておきたいのは、チェックイン、アウトの時間、レンタル品や燃料、食材の有無など。現金払いだけのキャンプ場もあるので、クレジットカードが使えるかも聞いておきたい。

Q 雨が降ってきたらどうすればいい？



A 雨でもできることを楽しもう

たとえば、大きめのタープがあればその下で料理ができるし、森のなかに入ってしまうと意外と雨に濡れずに歩ける。このように雨でも楽しめることは意外とある。もちろん安全のために、あまりに悪天候になってきたら、キャンプ場の人にも確認し、コテージへの避難なども考えよう。

A 基本のギアはコチラ。レンタルも利用できる

テント泊の場合、おおよそ必要なものは下記の通り。こちらをベースに夏なら虫除けスプレー、秋なら防寒ウェアなど、シーズン、またグループに合わせて必要なものを追加しよう。最近は道具のレンタルも充実しているので、道具を持っていない人は確認してみよう

☑ キャンプ持ち物リスト

【テントまわり】	
<input type="checkbox"/> テント、タープ	<input type="checkbox"/> 寝袋、枕
<input type="checkbox"/> ベグ、ベグハンマー	<input type="checkbox"/> ブランケット(ウールがベター)
<input type="checkbox"/> テントマット	<input type="checkbox"/> ランタン、ランタンスタンド
<input type="checkbox"/> テーブル	<input type="checkbox"/> チェア
【食事関係】	
<input type="checkbox"/> 鍋、フライパン	<input type="checkbox"/> まな板
<input type="checkbox"/> バーナー	<input type="checkbox"/> ゴミ袋
<input type="checkbox"/> カップ	<input type="checkbox"/> ウォータージャグ
<input type="checkbox"/> 食器	<input type="checkbox"/> クーラーボックス
<input type="checkbox"/> ナイフ、フォーク、箸	
【その他】	
<input type="checkbox"/> ヘッドランプ	<input type="checkbox"/> ファーストエイドキット
<input type="checkbox"/> 焚き火台、焚き火用手袋	<input type="checkbox"/> 燃料(ガソリン・ガス)

Q 寒さ対策はどうすればいい？



A 寝るときに活躍する簡易湯たんぽが便利

さまざまな対策があるが、ここでは簡単にできるワザをご紹介します。ホット専用のペットボトルに温めたお湯を入れ、保温とやけど防止のために靴下などカバーを被せれば簡易湯たんぽとして重宝する。寝る30分ほど前に寝袋の足の方に入れておけば、ぬくぬくと暖かく寝ることができる。

Q ゴミは捨てられる？

A 分別して捨てるのが基本。持ち帰りが原則のところも

キャンプ場によってルールが違うが、チェックイン時にゴミ袋を受け取って分別、キャンプ場で捨てるのができるところ、または分別して直接捨てられるところが多い。持ち帰りがルールとなっているキャンプ場もあるので、不安なら予約時に確認しておきたい。



お気に入りアイテムを見つけてフィールドへ向かおう!

キャンプギア & ウェアカタログ

ぐっと涼しくなる秋は、焚き火やBBQが一層楽しくなるキャンプにぴったりの季節! ひとりでもファミリーでも、思いきり秋のフィールドを楽しめるおすすめのギアを紹介。

写真◎増川浩一 Photo by Koichi Masukawa 文◎渡部 恵 Text by Kei Watabe



ゆったりと星を見たり焚き火したり...

美味しい秋の味覚を並べよう!

15 バイオライト
キャンプストーブ、グリル
¥14,200、¥8,300

小枝を燃やし、発電する画期的なストーブ。専用のグリルをつければ、肉や魚などのグリル料理を楽しむことができる / F

20 コールマン
ウェザーマスター
ワイド2ルーム STD
¥95,000

4~5人用2ルームテント。簡単に設営・撤収ができる吊り下げ式でインナーテントを取り外せばスクリーンハウスに / C

14 山晴社
右) マスターツイルシャツ
左) シュエットマルチベスト
右) ¥13,500 左) ¥15,500

どんなシーンでも活躍する播州織の抗菌防臭加工も施した高機能シャツと大型ポケットを豊富に備えた機能的なベスト / B

19 スノーピーク
焚火台 L
¥15,600

4枚のパネルを連結させたシンプルな構造の焚き火台。三脚スタンドをセットすれば大鍋料理も、タフなステンレス製 / G

13 モンベル
フォールディング
フィールドチェア
¥4,667

背もたれとアームレスト、座面にパッドが入っており座り心地は抜群。折り畳み式で簡単に持ち運びできる。約2.9kg / F

18 シートウサミット
コンフォート
インサレーションマットR
¥19,000

優れた断熱効果を発揮する中綿を備えたスリーピングマット。寒さが厳しくなる秋冬の夜も、これがあれば安心だ / B

12 コロンビア
カラサワII
プラスオムニテック
¥15,700

防水透湿性に優れた生地、オムニテックを採用した雨に強いモデル。足をしっかりホールドするからどんな道も快適 / D

17 ザ・ノース・フェイス
ロングスリーブ
ダクロンQDシャギー
フランネルシャツ
¥14,000

速乾性に優れたオリジナル素材のダクロンQDコットンを使用。肌触りのよいコットンフランネル生地の襟つきシャツ / H

11 モンベル
ミニタープHX
¥7,700

約280×338cmの広々とした居住空間を作るタープ。640gと軽量だから、持ち運びもらく。風に強く耐久性も高い / F

16 シアトルスポーツ
クーラートート
¥9,000

トートバッグ型のソフトクーラーバッグ。容量は20ℓで飲み物や食材などを持ち運ぶのに最適なコンパクトサイズ / A

5 コロンビア
ナチュラルフィーチャー
レッグウォーマー
¥1,900

ウールと化学繊維の混紡素材のレッグウォーマー。肌寒くなるこれからの季節に活躍しよう。抗菌防臭糸を使用している / D

10 コロンビア
スピンリールモック
WP
¥9,000

カモフラージュ柄を生み出すデザインチーム「イイカモ・プロジェクト」とのコラボシューズ。鳥モチーフの柄が◎ / D

4 ラブ
サンクチュアリー
ジャケット
¥36,000

英国で著名な登山家により創設された「ラブ」の、新ライン「エスケープ」のダウンジャケット。冬も寒さ知らず! / E

9 スノーピーク
ランドロック
¥138,000

625×405cm、高さ205cmの大型シェルター。2ルームに分かれており、リビングとベッドルームとしてレイアウト可能 / G

3 スノーピーク
ギガパワープレート
バーナーLI
¥17,800

ステンレス製の卓上用コンロ。ガスを倒立させて使う液出しシステムで安定した燃焼を継続。最高出力は3000Kcal/h / G

8 コールマン
コンフォートマスター
バンパーラウンジ
テーブル100
¥18,000

竹集材を使用した折りたたみ式テーブル。天板を開けば脚も同時に開き、簡単に設営することが可能。収納ケースつき / C

2 コロンビア
ポノカ
ウィメンズショーツ
¥8,900

秋冬らしいコーデュロイ生地のショーツ。高いストレッチ性と、吸湿速乾機能も備え、アクティブに動いても問題なし / D

7 コロンビア
シッティング
ファイアサイド 20ℓ
バックパック
¥6,900

20ℓと使いやすいサイズ感のカラフルなバックパック。背面はメッシュパネルになっており、ムレを防いでくれる / D

1 モンベル
ダウンハガー-800
Women's #2
¥31,000

積雪期にも暖かく寝られる、抜群の保温力を持つ女性用の寝袋。ストレッチ性にも優れ、快適な睡眠を約束してくれる / F

6 ジーエスアイ
カスケーディアンカップ
4個パック
¥1,840

スタッキングできるBPAフリーポリプロピレン製カップ。カラフルな4色セットで、便利なメッシュケースつき / A

クライミングジムに併設の緑に囲まれたカフェに注目!

PLAYでエナジーチャージ

運動する身体に嬉しいメニューを豊富に用意する「PLAY」カフェ。
ボルダリングやヨガの前後にいただいて、心身ともに健康に!

写真◎富田寿一郎 Photo by Jyuichiro Tomita 文◎渡部 恵 Text by Kei Watabe

身体が喜ぶヘルシーなメニューを豊富に用意
アウトドアスポーツを楽しむ人のためのジム「PLAY」。運動することで、心身を整えて、健康で美しい身体作りをしてほしいと、グリーンに囲まれたヨガスタジオや、開放的なボルダリングジムといった、アクティビティエリアの他に、身体に嬉しい食事を提供するカフェを併設している。
メニューは、運動の前後に摂ると身体に効果的に働く栄養素がふんだんに盛り込まれたヘル



オリジナルグッズの他にも、アウトドアアクティビティで活躍するアイテムの販売を予定している

おすすめアイテム

オリジナルマグ

¥1,200

陶器製のロゴ入りマグカップは、店舗でも使用されている



オリジナルタンブラー

¥1,890

フィールドでも自宅でも活躍するステンレス製のタンブラー



PLAY

| DATA |

TEL.042-541-3223
営業時間：平日9:00～22:00、
土・日・祝9:00～21:00
定休日：水曜日
(祝日の場合は翌日休み)



ジムに来たら立ち寄って!

マネージャー
門前宏人さん

SMOOTHIE [スムージー]

気分や体調によって選べるチャージ、ビューティー、ダイエット、デトックスの4カテゴリー各2種類、計8種のフレーバーを用意。



チャージ/ピンク

¥700

エネルギー補給と疲労回復に最適。イチゴやバナナをミックス



ダイエット/ダークグリーン

¥700

ほうれん草とパイン、粉寒天をミックスしたヘルシーな一杯

ORIGINAL SYLUP [オリジナルシロップ]

血糖値を緩やかに上昇させるオーガニックのアガベシロップを使った、砂糖不使用のオリジナル自家製フルーツシロップジュース。



ラズベリー&ローズウォーター

¥650

脂肪の分解を助ける成分が含まれた、ラズベリーを豊富に使用



マンゴー&オレンジフラワーウォーター

¥650

ビタミンCとβカロテンがたっぷり含まれ、免疫力を高める効果が

JAR SALAD [ジャーサラダ]

プロテイン、ビタミン、カルシウムと、運動前後の身体に必要な栄養素をたっぷり含んだボリューム満点のジャー入りサラダ。



左) カルシウム

Mサイズ¥700
Lサイズ¥1,000

インゲン豆や人参、モツレラチーズなどカルシウム豊富な食材をイン



右) グリーンプロテイン

Mサイズ¥700
Lサイズ¥1,000

キヌア、オリーブ、トマト、ほうれん草などが入った野菜オンリーサラダ

サラダをトルティーヤで巻いてラップサンドにもしてくれる



Activity Guide

体験イベントに参加しよう!

奥多摩アクティビティガイド

過ごしやすい秋の奥多摩には、ここでしか楽しむことができないアクティビティが盛りだくさん。仲間や家族で参加してみよう!

文◎渡部 恵 Text by Kei Watabe

1 Activity

木や森との一体感を楽しもう!

専用のロープや安全帯を使って木に登り、木や森との一体感を楽しむツリークライミング。もともとアメリカの樹芸家たちが樹木を管理するために開発した技術をレクリエーションにしたもので、「東京チェーンソー」では数多くの体験会を実施している。今秋には「昭和の森」周辺でのツリークライミングイベントを開催予定。



代表
青木亮輔さん

自分の力だけを頼りに、いつもは見上げるだけの木に登ってみるとまったく違う世界を味わうことができる。子どもから大人までだれでも参加可

東京チェーンソーズ

| DATA |

東京都西多摩郡檜原村3840-2
TEL.042-588-5613
<http://tokyo-chainsaws.jp>



代表
土屋昭さん

森の演出家協会

| DATA |

東京都青梅市御岳本町321(森小屋)
TEL.080-6788-5073
www.tokyomountain.jp

2 Activity

奥多摩の古民家で秋の恵みを堪能!

奥多摩・御岳の魅力と伝統を存分に味わうことを目的に、「森育」、「食育」、「人育」のテーマに沿ったプログラムを用意する森の演出家協会。この秋は、御岳にある築150年の古民家で、東京野菜や御岳で釣れた魚を味わう古民家バーベキューを開催。キノコ狩りプランもあり、自分で収穫した秋の恵みをいただくことができる。

Snow Peak Eat

スノーピークイート



野菜は旬のものをセレクト。ディナータイムならお酒もぜひ。新潟の老舗「岩の原ワイン」による「深雪花」(¥3,500)がおすすめ。豊かな果実味が特徴の芳醇な赤ワインだ



素材そのままの味が感じられる ロースト野菜の盛り合わせ

塩だけのシンプルな味付けで、素材そのものの味が楽しめるロースト野菜の盛り合わせ(¥680)。ダッチオーブンの特性を活かして水を使わず調理されており、野菜の旨味がギュッと濃縮されている。ローストチキンやパスタといっしょに味わいたい。



| DATA |

TEL.042-519-7686
営業時間：11:00～22:00
定休日：水曜日

Harvesterrace

ハーベステラス



サラダも添えられ、これだけで大満足。デザートには、バニラアイスなどがトッピングされた、ショップ一番人気のアップルパイをプラスすれば、至福の時間が味わえる

ボリューム充分で満足感大な ビーフシチューセット

大き目にカットされた野菜、ビーフが柔らかく煮込まれ、食べ応え充分なビーフシチューセット(¥1,380)。付け合せのパケットはオリーブオイル、シチューと、二通りで楽しもう。オレンジの爽やかな風味が感じられるサングリア(¥600)もおすすめ。



| DATA |

TEL.042-549-0546
営業時間：11:00～20:30
(L.O.20:00)
定休日：水曜日

COLUMN

あつさり派もがっすり派も満足！
いちおしディナーメニュー
アウトドアショップの手がける、こだわりが詰まったレストラン2店。
両店のおすすめのディナータイムメニューをここでご紹介！

MESSAGE BOARD

モリパークアウトドアヴィレッジ伝言板

買い物だけでなく、アウトドアヴィレッジ主催のイベントにも注目。
山でも街でも、外の空気をたっぷり感じてめいっぱい楽しもう。

No. 3 たっぷり遊んだ後はスパで リラックス&ホテルステイ

奥多摩でアウトドアアクティビティを楽しむために、アウトドアヴィレッジに隣接する、約2万坪の広大な森のなかに建つ「フォレスト・イン 昭和館」にステイ、ホテルをベースキャンプにするというのはいかが？ ヒーリングスパ「ガランツリー」では、ボディマッサージでじっくりと体をほぐし(男性向けメニューもあり)、食事は「中華料理 花林」でコース料理を仲間とシェア。そのあとは広々とした客室でゼいたくな時間を——。東京にいるとは思えない、ゆったりとした気分になることができる。たとえば土曜日にホテルで宿泊して翌朝から奥多摩へ繰り出す、または土曜日に遊んだあとにそのままホテルでのんびり過ごす。どちらのプランでも週末がいつもと違う特別な時間となるはず。



上) 8階からの贅沢な眺望を味わいながら、オイルトリートメントなどの各種メニューが受けられる「ガランツリー」。下) リラクゼーションスパ「S.P.A」。大浴場とドライ、ミストのふたつのサウナがあり、宿泊者は無料で利用可能。じっくりと体をいたわりたい

◎フォレスト・イン 昭和館 宿泊課
TEL.042-542-1234 www.showakan.co.jp

No. 1 奥多摩10座ツアーで 秋の雲取山に登ろう！

モリパークアウトドアヴィレッジが選んだ奥多摩10座を歩くツアーを秋も開催。今回は東京の最高峰である雲取山の1泊2日のステップアップツアーが10月に、さらに檜原村にある浅間嶺へのピグナー向け日帰りツアーも11月に行われるので要チェック。なお、11月14日(土)には、冬山登山に向けた机上講習も開かれる。



秋の気配が感じられるこの時期、ツアーを利用してあこがれの雲取山へチャレンジしてみよう

◎モリパークアウトドアヴィレッジ
TEL.042-541-0700
写真提供：奥多摩ビジターセンター

奥多摩10座ツアー

2015年10月5日(月) 雲取山
～6日(火)
2015年11月28日(土) 浅間嶺

登山講座

2015年11月14日(土)
冬山登山対策

No. 2 アウトドアヴィレッジに キャンピングカーが勢揃い！

そのコンパクトさからは想像できない仕掛けがたっぷり詰まった軽キャンピングカー、一番人気のワンボックススペースのバンコン、動く部屋といってもオーバーではないキャンピングトレーラーなどがアウトドアヴィレッジに集結！憧れのキャンピングカーを見て、触って、その魅力をリアルに体感してみよう。

◎タコス
TEL.042-531-0108
東京都立川市西砂町
3-29-6
www.tacos.co.jp



関東キャンピングカーフェスタ in MORIPARK Outdoor Village

2015年11月21日(土)、22日(日) 10:00～17:00(予定)

NEXT ISSUE

次回『トーキョー・マウンテン・ライフ』は2015年12月下旬の発行予定

特集

東京の山で年越し

お楽しみに！

自然に寄り添う 火のある暮らし

薪ストーブで暖を取る。それは、体が芯から温まり、
火のゆらぎが心を穏やかにしてくれる贅沢な時間。
炎に吸い寄せられるように、自然と家族も集まってきた。
自然の恵みに感謝し、今日も静かに薪をくべる。



TOPIC

2015年12月にモリパークアウトドアヴィレッジで体験イベントを開催予定。薪ストーブの暖かさを実際に体感してみよう！



薪ストーブのあれこれができる、
メトスのホームページをチェック！

<http://metos.co.jp>

株式会社メトス (昭和飛行機グループ)

営業時間

営業時間：平日 11:00～20:00、土・日・祝 10:00～20:00

定休日：水曜日

※ 飲食店舗、クライミングジムは別途お問い合わせください。

<http://outdoorvillage.tokyo>

www.facebook.com/outdoorvillage

<https://twitter.com/moutdoorvillage>

特典多数のアウトドアヴィレッジカード 会員募集中

アウトドアヴィレッジカード会員はお買い物¥200(税抜き)につき1ポイントがもらえ、貯まったポイントはアウトドアヴィレッジのオリジナルグッズやショップおすすめのアイテムと交換可能。入会金、年会費は無料で、昭島駅前にあるショッピングセンターのモリタウンや他の施設での特典も受けられる。詳しくはアウトドアヴィレッジのHPでチェックしよう。

アクセス

車の場合

- ・中央自動車道「八王子I.C.」より約20分
- ・圏央道「あきる野I.C.」、「日の出I.C.」より約25分
- ※その他、国道16号、五日市街道など幹線道路利用でもアクセスは便利です。

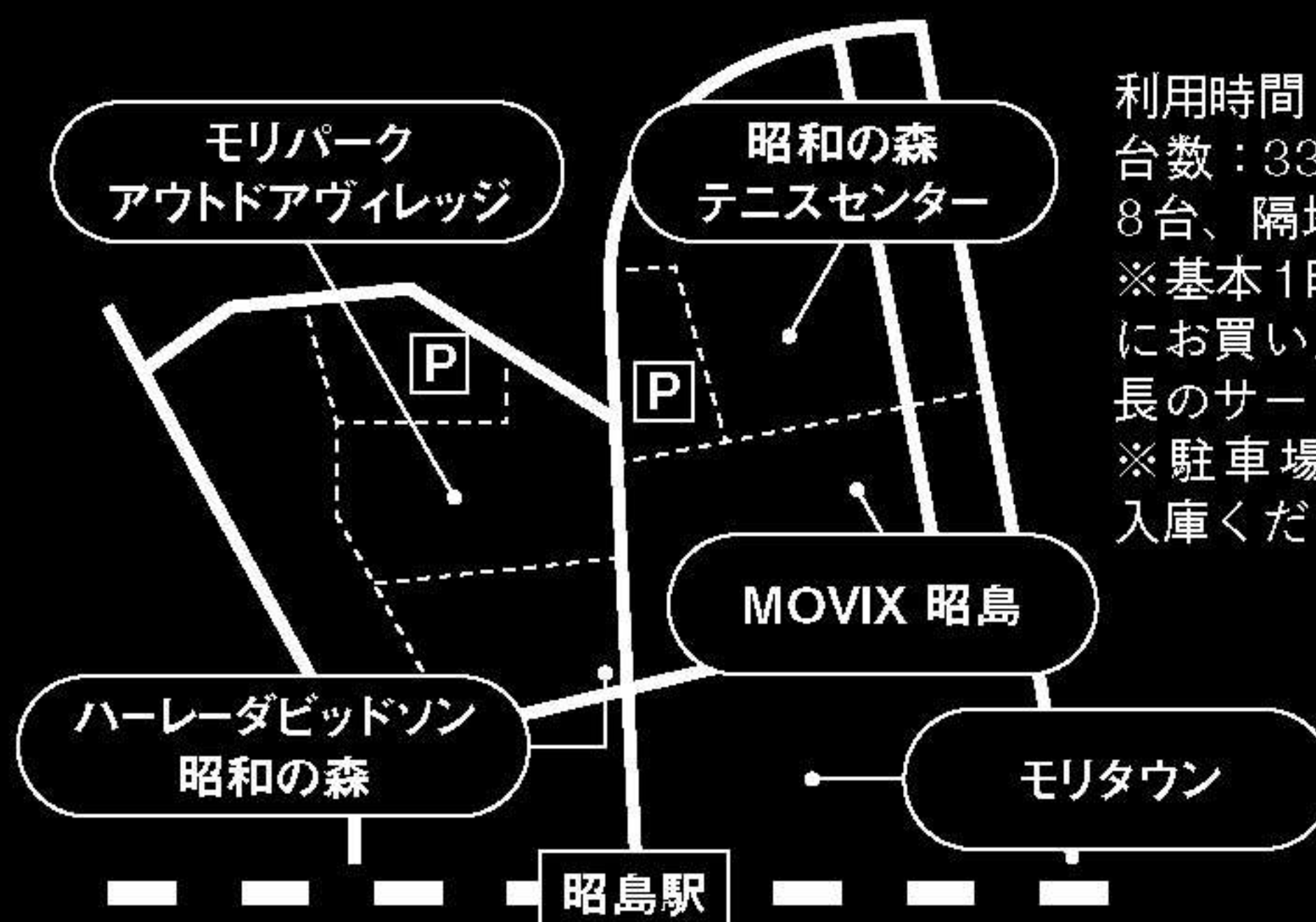
電車の場合

- ・JR東京駅より中央線・青梅線の特別快速利用で約1時間
- ・JR新宿駅より中央線・青梅線の特別快速利用で約40分
- ※JR青梅線「昭島駅」北口より徒歩3分

所在地

〒196-8533 東京都昭島市田中町610-4
TEL.042-541-0700

駐車場のご案内



利用時間：8:30～22:30
台数：330台(敷地内118台、隔地212台)
※基本1時間無料。さらにお買い上げに応じて延長のサービスあり。
※駐車場には左折にて入庫ください。