

奥多摩☆おとなの遠足

あふれる自然で心も身体もリフレッシュ

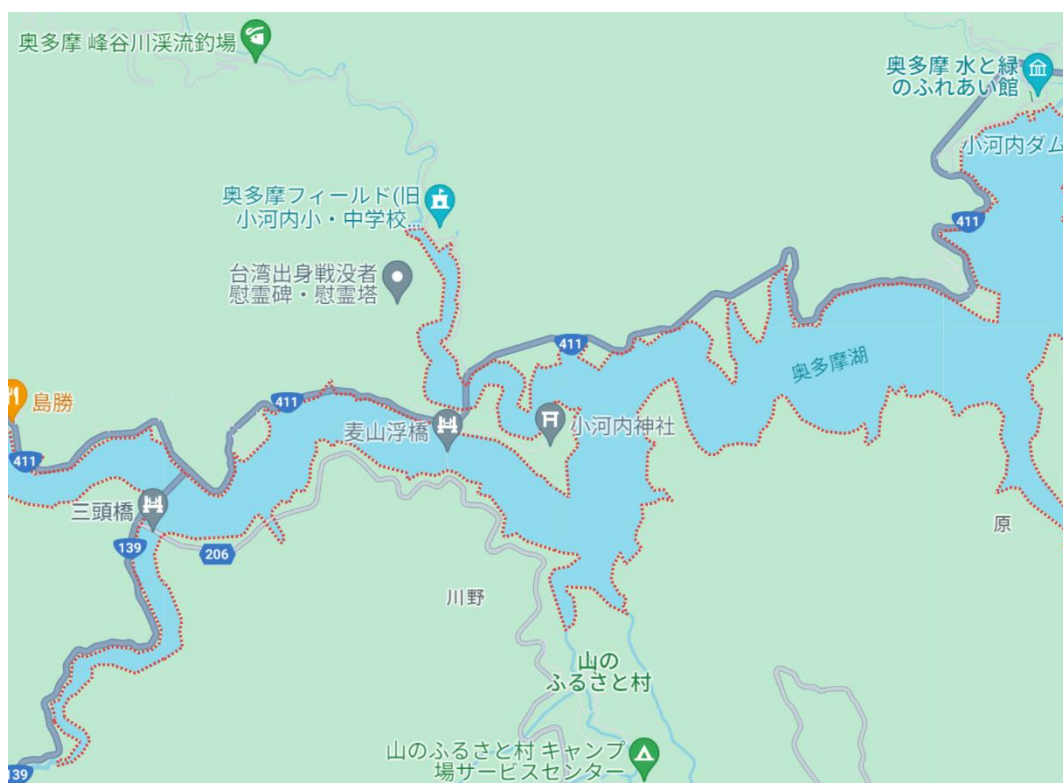
—満員の通勤電車は車窓の景色もままならない。ふと空を見上げて、ビルに埋め尽くされた都会の空は狭い。あ、どこか遠くに行きたいな。—こんなときにおすすめなのが、奥多摩です。東京都でありながら、雄大な自然が残る奥多摩は、身も心も疲れた人々を丸ごと受け止め、癒してくれます。車窓の景色を見ながら電車とバスで行くのもよし、ドライブを楽しみながら車で行くのもよし、一度は訪れたい『東京』の町です。今回は、奥多摩湖エリアをご紹介します。

奥多摩湖エリアのおすすめスポット

かわいい野鳥に会える遊歩道

山を映し出すコバルトブルーの奥多摩湖

湖のど真ん中を歩いて横断！？麦山の浮橋

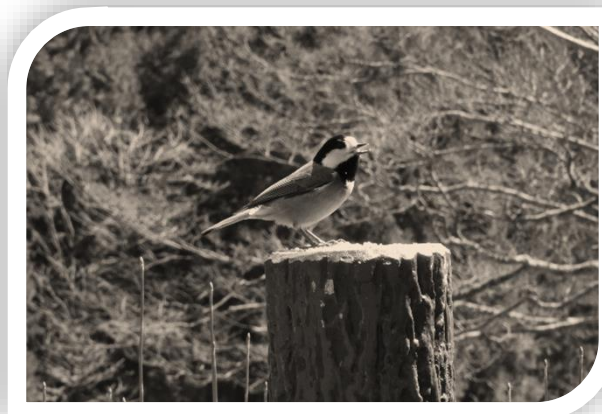


近隣には、温泉や足湯もあります。ウォーキングで心地よく疲れたあとの温泉は格別です。都会の喧騒に戻る前に立ち寄ってみるのもいいですね。

かわいい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。

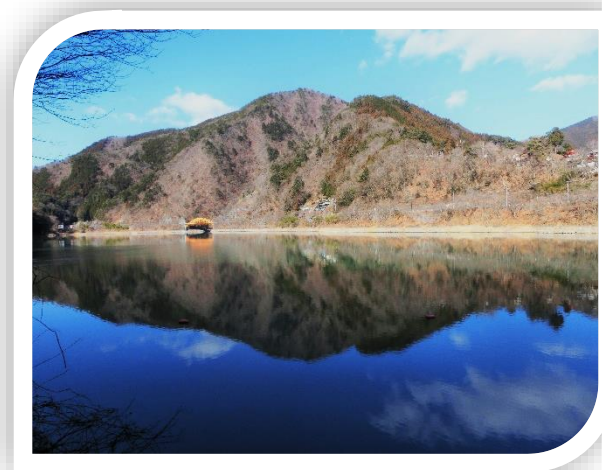
- 景色を楽しみながらゆっくり歩こう！
- 双眼鏡を持って歩くのもおススメ！



山を映し出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工湖で、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！



湖のど真ん中を歩いて横断！？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-田中太郎

奥多摩☆おとなの遠足

あふれる自然で心も身体もリフレッシュ

－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、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よし、ドライブを楽しみながら車で行くのもよし、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

かわいい野鳥に会える遊歩道

山を映し出すコバルトブルーの奥多摩湖

湖のど真ん中を歩いて横断！？麦山の浮橋

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。

かわいい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！

山を映し出すコバルトブルーの奥多摩湖

奥多摩湖の正式名称は、小河内貯水池といえます。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工湖で、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！

湖のど真ん中を歩いて横断！？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-田中太郎

「写真や地図を使ったパンフレット」の作成手順書

1. 文字装飾を行う

1) ファイル「パンフレット_原稿」を開く

2) 文字装飾を行う

A. 余白を「狭い」に変更する

[レイアウト]タブ→[余白]→[狭い]

B. 1行目を選択→文字サイズ：10.5pt 中央揃え

C. 2行目を選択→フォント：游明朝 Demibold 文字サイズ：22pt

D. サブタイトル：9行目「奥多摩湖・・・」、18行目「かわいい・・・」、
27行目「山を映し・・・」、35行目「湖のど真ん中を・・・」


サブタイトルを選択→フォント：游ゴシック Medium 文字サイズ：14pt 太字

E. 10行目～12行目を選択→フォント：游ゴシック Medium 文字サイズ：18pt 下線

「散歩道」「奥多摩湖」「麦山の浮橋」の文字の色を「青、アクセント5」にする

F. 24行目と25行目（「景色を・・・」の2行）を選択→フォント：游ゴシック Medium→

→箇条書きを設定 記号「▶」 色を「オレンジ、アクセント2」にする

新しい行頭文字の定義→文字書式→フォントの色：赤 

→下線を付ける 種類：波線 波線の色：赤

「おしゃべり無用・・・」の2行と「走らない・・・」の2行も上と同じにする

G. 2ページ最後の2行を右揃えにする

2. 文章の行間隔を調整する

10行目～12行目の行間隔を2.5に広げる

1) 10行目～12行目を選択する

2) [ホーム]タブ→[行と段落の間隔]をクリック→行間隔「2.5」をクリック

3. 行頭の文字を目立たせる

「ドロップキャップ」を使って段落の先頭文字を大きくする

1) 19行目の文章「湖周辺には・・・」の段落内をクリック

2) [挿入]タブ→[ドロップキャップの追加]をクリック→[本文内に表示]をクリック

4. 同じ操作を効果的に繰り返す

直前の動作を繰り返す場合は、[F4]キーを押す

1) 「奥多摩湖の正式名称は・・・」の文章の段落内をクリック→[F4]キーを押す

2) 「麦山の浮橋は、通称・・・」の文章の段落内をクリック→[F4]キーを押す

ドロップキャップした文字の色を「青、アクセント1」に変更する

1) ドロップキャップした「湖」の文字を選択→[ホーム]タブ→[フォントの色]→[青、アクセント1]

2) ドロップキャップした「奥」の文字を選択→[F4]キーを押す

3) ドロップキャップした「麦」の文字を選択→[F4]キーを押す

5. 次のページに送る

「改ページ」を使って、「かわいい野鳥に会える遊歩道」の文章を次ページに送る

- 1) 「かわいい野鳥に会える遊歩道」の文頭にカーソルを移動→[Ctrl]キー+[Enter]キーを押す

6. 文字をワードアートに変換する

- 1) 「奥多摩☆おとなの遠足」をワードアートに変換する

「奥多摩☆おとなの遠足」を選択→[挿入]タブをクリック→[ワードアートの挿入]をクリック→



- 2) ワードアートを縦書きに設定する

ワードアートの中をクリック→[図形の書式]タブをクリック→[文字列の方向]をクリック→[縦書き]をクリック

- 3) 塗りつぶしの色と文字輪郭を設定する

ワードアートの枠線をクリック→

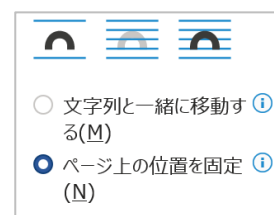
→[図形の書式]タブをクリック→[図形の塗りつぶし]→色：[青、アクセント 1]

→[図形の書式]タブをクリック→[文字の輪郭]→[枠線なし]

- 4) ワードアートの配置を設定する

ワードアートをクリック→[レイアウトオプション]をクリック→

→[ページ上の位置を固定]をクリック



- 5) ワードアートを拡大する

ワードアートを左上方向にドラッグして、ワードアートを用紙の上端と左端に合わせる。
次にワードアートの右下角のハンドルをドラッグして用紙の下端に合わせる。

- 6) ワードアートの文字サイズを「72pt」に変更する

7. デジカメの写真を挿入する

- 1) 2ページの「湖周辺には・・・」の文章の終わりにカーソルを移動する

- 2) [挿入]タブをクリック→[画像]をクリック→[このデバイス]をクリック→

→デジカメ写真「yamagara」を選んでクリック→[挿入]をクリック→

写真のサイズを調整する（1/4 ぐらいの大きさにする）

- 3) 2ページの「奥多摩湖の正式名称は・・・」と「麦山の浮橋は・・・」の文章の終わりにそれぞれの写真「okutamako」「ukihashi」を挿入して、サイズを調整する

8. 写真をトリミングする

ヤマガラの写真をトリミングする

- 1) 写真をクリック→[図の形式]タブをクリック→[トリミング]をクリック

完成図を参考にして表示したい部分を残して、トリミングする

9. 写真の周囲に文字を回り込ませる

文字列の折り返しを変更する

- 1) 写真をクリック→[レイアウトオプション]をクリック→[四角形]をクリック
写真を右側に移動する
- 2) 完成図を見て3枚の写真のサイズ・位置を調整して配置する

10. 写真の明るさとコントラストを調整する

- 1) 「奥多摩湖」の写真をクリック→[[図の形式]タブをクリック→[修正]をクリック→
→[明るさ：-20% コントラスト：+40%]をクリック

11. 写真の色を変える

- 1) 「ヤマガラ」の写真をクリック→[[図の形式]タブをクリック→[色]をクリック→
→色の変更の[セピア]をクリック

12. 写真にアート効果を付ける

- 1) 「浮橋」の写真をクリック→[[図の形式]タブをクリック→[アート効果]をクリック→
→[セメント]をクリック

13. 写真のデザインを変更する

クイックスタイルを使って、写真に額縁やぼかしなどをつける

- 1) 1枚目の写真をクリック→[[図の形式]タブをクリック→[クイックスタイル]をクリック→
→[対角を切り取った四角形、白]をクリック
- 2) 2枚目の写真をクリック→[F4]をクリック
- 3) 3枚目の写真をクリック→[F4]をクリック
- 4) 写真のサイズが大きくなったら、サイズを再調整して配置します。

14. ネットで検索した地図を貼り付ける

「スクリーンショット」機能を使ってネット上の地図を文書に取り込みます。

- 1) Edge を起動→Google Map の画面を出す→検索「奥多摩湖」と入力→
→[地図]をクリックして検索
- 2) [ワード]に戻る→地図を入れる場所にカーソルを移動→[挿入]タブ→
→[スクリーンショット]をクリック→[画面の領域]をクリック
- 3) 文書に挿入したい範囲をドラッグして選ぶ→ドラッグした範囲の地図が文書に挿入される
- 4) ワードの画面で、1ページ目に入るようにサイズを調整
(レイアウトオプションを[四角形]にする)

15. 地図を図形の形に切り抜く

「図形に合わせてトリミング」機能を使う。

- 1) 地図をクリック→[[図の形式]タブをクリック→[トリミング]をクリック→
→[図形に合わせてトリミング]をポイント→四角形の[四角形：角を丸くする]をクリック

これで完成です。

完成したら、名前を付けて保存 ファイル名：「パンフレット_完成」

