# 東京にある大自然、檜原村でハイキング。

## Access

### 鉄道・バスをご利用の場合

ＪＲ青梅線・ＪＲ八高線あるいは西武鉄道の「拝島駅」でＪＲ五日市線に乗り換え、終点の「武蔵五日市駅」で下車（拝島より約２０分）。駅前より、西東京バスの「数馬」「藤倉」「払沢の滝入口」行きに乗車して、「本宿役場前」までは約２０分。（新宿から中央特快を利用して立川で青梅線に乗り換え拝島、新宿から西武新宿線で終点拝島、いずれも新宿から1時間３０分～４０分くらいで武蔵五日市駅に着きます）

### マイカーご利用の場合

青梅街道をご利用の方は、秋川街道を利用してＪＲ五日市駅前へ、圏央道をご利用の方はあきる野インターで降りて五日市街道へ向かってください。五日市駅前から西へ延びる市街地を抜け、十里木の信号を左に向かいそのまま都道を１０分ほど走ると檜原村へ入ります。（山梨方面からは上野原インター・甲武トンネル経由、奥多摩方面からは奥多摩周遊道路がご利用になれます）

※マイカーの場合には山道の連続するカーブや冬季の路面凍結などに十分気をつけて運転してください。

## Infomation

**交通**

| | |
|---|---|
| ＪＲ武蔵五日市駅 | ☎042-595-1143 |
| 西東京バス五日市営業所 | ☎042-596-1611 |

**観光**

**檜原村観光協会**
〒190-0212 東京都西多摩郡檜原村 403
☎ 042-598-0069 FAX 042-598-0071
HP http://hinohara-kankou.jp/
E-mail info@hinohara-kankou.jp

**檜原村役場** 産業環境課 産業観光係
〒190-0212 東京都西多摩郡檜原村 467-1
☎ 042-598-1011 FAX 042-598-1009
HP http://www.vill.hinohara.tokyo.jp/
E-mail kankou@vill.hinohara.tokyo.jp

# 檜原村ハイキングマップ

## 緊急連絡先

| | |
|---|---|
| **五日市警察署**（いつかいちけいさつしょ） | ☎042-595-0110 |
| 〒190-0164 東京都あきる野市五日市 888-7 | |
| **秋川消防署檜原出張所**（あきがわしょうぼうしょひのはらしゅっちょうじょ） | ☎042-598-0119 |
| 〒190-0214 東京都西多摩郡檜原村 526 | |
| **檜原診療所（やすらぎの里）**（ひのはらしんりょうじょ（やすらぎのさと）） | ☎042-598-0115 |
| 〒190-0211 東京都西多摩郡檜原村 2717 | |

## ご　注　意

- □ 地図に表示している所要時間は目安です。体力を考慮し、時間に余裕をもったハイキングをお楽しみください。
- □ 日没等の時間をあらかじめ確認し、無理なスケジュールは立てないようにしましょう。
- □ 天気が悪いときは無理をせず、日時をあらためるなどして次の機会を待ちましょう。
- □ 山歩きは、少なくとも２人以上のグループで行い、メンバー同士で歩くペースに合わせましょう。
- □ 歩く前には、ウォーミングアップを必ず行いましょう。
- □ 食糧、飲料水、時計、雨具、懐中電灯、地図（地形図または村発行の管内図）、コンパスなどは必ず用意しましょう。
- □ 防寒対策に、カイロや防寒具を用意しましょう。
- □ 夏季でもできるだけ肌を露出しないよう長袖長ズボンを着用し、帽子や手袋も用意しましょう。
- □ 登山する際は、サンダル・ハイヒールなどの歩きにくい靴は避けましょう。
- □ 両手がいつでも使えるよう、荷物はリュックやディパック等に詰めて背負うようにしましょう。

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の２万５千分の１地形図を使用した。（承認番号　平 28 情使、第 307-GISMAP38320 号）

model4

# 槙寄山コース

まきよせやまコース

檜原村南端・笹尾根の西側。
落葉広葉樹が多い、明るくなだらかな尾根道です。

## なだらかな尾根道で森林浴。温泉も楽しめる癒やしコース

檜原村と山梨県上野原市との境を歩くコース。初心者も気持ちよく歩けるのが魅力です。

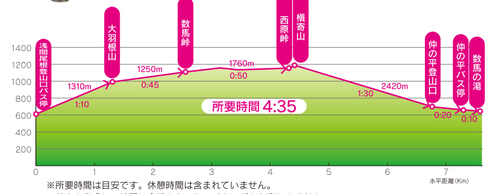
浅間尾根登山口バス停近くの「中央区の森」入口から登山道へ入ります。大羽根山山頂までの道中、右側に檜原村最高峰 1531mの三頭山を望めます。道沿いには炭焼き小屋やしいたけの栽培地、カタクリの保全地域などがあり、樹木の紹介プレート❶も充実しています。浅間登山口から１時間ほどで大羽根山山頂❷へ到着。山頂からは、御前山・大岳山など檜原村北部の山々を見渡せます。

大羽根山山頂から30分ほど上ると笹尾根へ出ます。笹尾根は三頭山から醍醐丸まで檜原村南端を東西へ走る尾根で、北の檜原村と南の上野原市・相模原市を分けています。尾根道を西へ15分ほど歩くと山梨県の山々を見渡せる数馬峠❸に到着。ベンチがあるので休憩するのもおすすめです。

数馬峠から西側は特になだらかで、歩き心地のよい道程です❹。50分ほど行くと西原峠へ着きます。そのまま北へ降りてもよいですが、帰路を急いでいなければさらに西へ歩いてみましょう。5分ほどで横寄山山頂❺へ到達できます。

横寄山山頂から西原峠へ戻り、仲の平登山口までは90分ほどです。仲の平登山口から集落❻を20分ほど行くと仲の平バス停付近の都道へ出ます。そこから東へ10分ほど歩くと数馬の湯❼です。

❶木の名前や特徴を学べる　❷北側の山々をパノラマで　❸山梨側の尾根を見渡す。右に見えるのは富士山
❹美しい緑の中を森林浴気分で　❺晴れていればここからも富士山が　❻数馬集落の佇まいも魅力




※所要時間は目安です。休憩時間は含まれていません。
体力を考慮し、時間に余裕をもったハイキングをお楽しみください。

### Point

**疲れた体に温泉のご褒美**

このコースの魅力の１つが、ハイキングの後に温泉で汗を流せるところ。露天風呂やサウナもあり、湯上りには食事処で檜原産まいたけの天丼などを味わえます。

●檜原温泉センター 数馬の湯
平日 10 ～ 19 時　土日祝日 10 ～ 20 時
月曜日定休　℡.042(598)6789

❼アルカリ性単純温泉。内湯にはジャグジーも

model5

# 三国山ー生藤山コース

みくにさんーしょうとうさんコース

季節ごと、日々変化する富士山の眺望。
見どころ満載。

## 東京・神奈川・山梨を分かつ三国山。富士山に見守られながら歩く尾根道は気分爽快

「関東ふれあいのみち」の中でも富士山のビューポイントが多い「富士見のみち」をたどります。

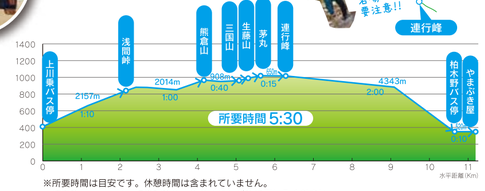
上川乗バス停から数馬方面に進み二股信号を左、上野原方面へ。道沿いにＳ字カーブを上り、左に見える浅間峠・熊倉山への登山口❶を入ります。小さな木橋を渡り林の中の急坂をせせらぎを聞きながら30分ほど登ると祠のある尾根道に出ます。さらに明るい広葉樹林の緩やかな道を50分ほど登ると浅間峠❷に到着。ちょっとした広場に夫婦杉❸や祠、あずま屋があり休憩もとれます。

西へ進むと槙寄山・三頭山方面、南へ尾根を横切ると日原・上野原駅方面ですが、今回は東に進み熊倉山・三国山方面へ。栗坂峠を経て、熊倉山❹に至ります。山頂は狭いものの、富士山や丹沢の山々が望めます。ここから急斜面を上り下りすると軍刀利神社元社❺があります。三国山方面へ階段を下り、奥の院・井戸方面分岐を右に見て階段の急坂を登ると三国山❻です。ここは東京都・神奈川県・山梨県の境で、広場にはベンチやテーブルがあり、富士山のビュースポットです。表示板裏側から生藤山・醍醐丸方面へ下り、山頂に向かって岩場の急坂を上ると生藤山です。山頂はやや狭いものの西側に富士山を望め、春にはミツバツツジも楽しめます。

続いてコース最高点標高1019mの茅丸を経て連行峰までは、急な上り下り坂を繰り返すので慎重に。連行峰の分岐を左に折れ柏木野バス停へ向かって下ります。途中道が途切れているように見える急坂もありますが、まき道も利用できます。約2時間下り、橋を渡ると柏木野バス停に到着。車道を東に10分ほど下ると特産物直売所のやまぶき屋❼があるので、バスが来るまでテラスでひと休みするのもおすすめです。

❼

❶車道から登山口へ。見落とし注意　❷くつろげる峠の広場　❸浅間峠の夫婦杉
❹右に富士山が見え始める　❺お参りして振り返ると富士山が
❻三国山からの富士山もすごい




※所要時間は目安です。休憩時間は含まれていません。
体力を考慮し、時間に余裕をもったハイキングをお楽しみください。

### Point

**思い出と一緒に持ち帰ろう**

檜原名産のじゃがいもはもちろん、これを加工したクッキーや焼酎などがおいしいと評判。ゆずワインや蜂蜜、こんにゃく、わさび漬けなども人気です。やまぶき屋では季節の野菜や山菜も購入できます。

model6

# 臼杵山コース

うすきさんコース

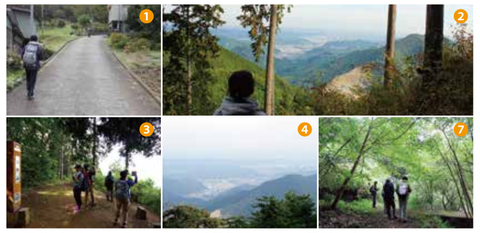
尾根道の眺めが抜群！
檜原ハイキングの入門コース。

## 都心を眺めながら、のんびり歩こう。まずはここから足慣らし

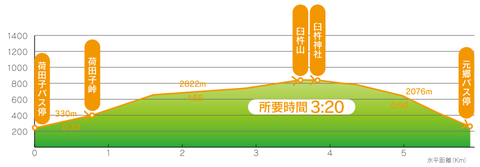
何ヶ所かの急坂、悪路はあるものの全体に歩きやすい初心者コースです。高低差は769m、水平移動距離 5.9km と短めですが油断せずしっかりとした服装で楽しみましょう。

有料駐車場や公衆トイレがある荷田子バス停から荷田子峠・臼杵山の看板に従い登山道❶へ。しばらく上り坂が続き、所々に細い道や急な勾配があるので注意です。30分ほどで荷田子峠に着き、看板を右に進むと、ここから臼杵山への尾根道となります。歩道は細く谷側は急斜面になっているので注意が必要。さらに30分ほど登ると、市街地を一望できるビュースポット❷です。やや急坂を登り、元郷バス停登山口から臼杵山に至る尾根道に出ます。分岐を左に5分ほどで臼杵山山頂❸に到着。眼下に五日市、遠くに埼玉や東京❹の町並みを眺められます。来た道を戻り分岐を過ぎると、農業・養蚕の守護神である臼杵神社❺があります。晴れていればここから富士山を望めます。

神社から10分ほど下ると電波塔がある開けた尾根❻に出て、檜原の山々を見渡せます。さらに15分ほど下ると２番目の電波塔があります。滑りやすい岩場もあるので慎重に下って、尾根道から右に折れ、野草が生い茂る沢沿い❼を 15 分ほど下ると元郷バス停❽に到着です。



❶バス停から山に向かってまっすぐ　❷グミ尾根でひと休み　❸戸倉三山の一つ臼杵山
❹あきる野や埼玉の町並みが　❼涼しい沢道




※所要時間は目安です。休憩時間は含まれていません。
体力を考慮し、時間に余裕をもったハイキングをお楽しみください。

### Point

**山奥の小さなパワースポット**

臼杵山の山頂付近に位置する臼杵神社は、応永４年(1397)坂本兵庫佐繁宗によって機立（柏木野地区）に建てられましたが、悪夢のお告げによって永禄３年（1560年）に現在地へ移されました。農業・養蚕の守護神が祭られており、昔は広い範囲の人々から信仰されていました。現在も毎年５月５日に祭事が行われ、地区内役員で管理されています。

（出典『檜原村史』昭和 56 年 3 月 30 日発行より）

❾昔から厚い信仰を受ける臼杵神社

## 檜原村の山で見られる花・木・野鳥

**■花（花期）**

フクジュソウ(2～3月)、アズマイチゲ(3～4月)、カタクリ(4月)、ヒメイワカガミ(4～5月)、ナガバノスミレサイシン(4～5月)、イチリンソウ(4～5月)、ニリンソウ(4～5月)、エビネ(4～5月)、イカリソウ(4～5月)、ヤマシャクヤク(4～5月)、ミヤマエンレイソウ(5～6月)、ギンラン(5～6月)、コアジサイ(6～7月)、クサタチバナ(6～7月)、イチヤクソウ(6～7月)、キンセイラン(7月)、イワタバコ(7～8月)、ヤマユリ(7～8月)、レンゲショウマ(8月)、アズマレイジンソウ(8～9月)、カメバヒキオコシ(9～10月、氷の花は12～1月)、サラシナショウマ(8～10月)　など

**■樹木（花期）**

マンサク(3～4月)、ダンコウバイ(3～4月)、ヤマザクラ(3～4月)、コブシ(3～5月)、ミツバツツジ(4～5月)、トウゴクミツバツツジ(5～6月)、シロヤシオ(5～6月)、ヤマボウシ(5～7月)、バイカツツジ(7月)、ホツツジ(8～9月)　など

**■野鳥（見られる時期）**

オオルリ(5～8月)、キビタキ(5～8月)、コマドリ(5～8月)、ホトトギス(5～8月)、ジョウビタキ(11～3月)、ツグミ(11～4月)、クマタカ(12～2月)、ヤマガラ(一年中)、コガラ(一年中)、ヒガラ(一年中)、カケス(一年中)、ルリビタキ(一年中)　など

## カントリーコード

カントリーコードとは、公園の利用にあたってのマナー向上を目指して策定されたルール集です。秩父多摩甲斐国立公園のカントリーコードは次の１０点です。

**1．ゆっくり静かに自然を楽しむ**
自然や風景のすばらしいところです。目的地にただ急ぐのではなく、行程には余裕をもって、ゆっくり自然を楽しみます。

**2．計画や準備は万全にする**
本公園は初春まで積雪凍結があり、冬季は早く陽が落ちます。生命や身体の安全のためには登山の経験者に相談したり、目的やルートの情報を必ず確認します。

**3．土地所有者や管理者の善意を尊重する**
国立公園内は国・公有地だけでなく、私有地もたくさんあります。登山道や公共施設も善意により借地させていただいている場所もあります。土地所有者や管理者が困るような行為はつつしみます。

**4．駐車場でのアイドリングをしない**
アイドリングによる排気ガスはきれいな空気を汚します。駐車場での無駄なアイドリングはしません。

**5．ゴミは絶対捨てずに、すべて持ち帰る**
少しでもゴミが落ちていると大変目立ちますし、野生動物にも影響を与えます。ゴミはすべて自宅まで持ち帰るとともに、ゴミになるものは最初から持っていかない工夫をします。

**6．登山道や遊歩道からはずれて歩かない**
写真撮影などで道からはずれると、転落や迷う恐れがあります。また、植生を傷めることにもなるので、登山道や遊歩道からはずれないよう歩きます。

**7．動植物はとらない・エサも与えない**
自然の中で生きる多様な野生動植物は、生態系の重要な構成員です。生態系を保全するため野生動植物を大切にします。

**8．山火事をおこさない**
山林火災はいったん発生すると消火作業も困難で多くの森林が焼失してしまいます。たき火やたばこの吸い殻の投げ捨ては絶対しません。

**9．キャンプはキャンプ場でおこなう**
身体の安全や生態系の保全のためにキャンプ場でキャンプを楽しみます。

**10．トイレなど公共施設をきれいに使う**
トイレや避難小屋などの公共施設は、一人が汚すと後から使う人達が不快です。一人ひとりが気をつけて、汚さず、壊さずに使います。

平成12年9月　秩父多摩甲斐国立公園協議会制定