

東京にある大自然、檜原村でハイキング。



檜原村  
Hinoharamura  
ハイキング  
Hiking  
ガイド  
Guide

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」「弘沢の滝入口」行きに乗り、[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ります）  
※マイカーの場合には山道の連絡するカーや冬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](mailto: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](mailto: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 ☎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 ☎042-598-0119  
あきがわしょうほうしやうのほらしゅつちやうしよ  
〒190-0214 東京都西多摩郡檜原村 526  
檜原診療所（やすらぎの里） ☎042-598-0115  
うえのはらしんりやうしよ（やすらぎのさと）  
〒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、荷物はリュックやティバック等に詰めて背負うようにしましょう。

- 地図凡例**
- 都県界
  - 市町村界
  - 道路
  - 登山道および歩行可能な小道
  - 模寄山コース
  - 三国山一藤生山コース
  - 白杵山コース
  - バス停
  - トイレ
  - 駐車場
  - 滝
  - キャンプ場

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）



