



檜原村 Hinoharamura ハイキング Hiking ガイド 2 Guide 2

檜原村ハイキングマップ



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。

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
〒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
〒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
- 檜原コース
- 三国山-生藤山コース
- 白杵山コース
- ♀ バス停
- Ⓜ トイレ
- Ⓜ 駐車場
- ☪ 滝
- 🏕 キャンプ場





檜寄山コース

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、明るくならかな尾根道です。

な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。

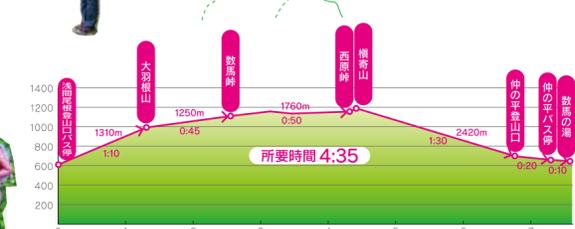
大羽根山山頂から30分ほど上ると笹尾根へ出ます。笹尾根は三頭山から醍醐丸まで檜原村南端を東西へ走る尾根で、北の檜原村と南の上野原市・相模原市を分けています。尾根道を西へ15分ほど歩くと山梨県の山々を見渡せる数馬峠へ到着。ベンチがあるので休憩するのもおすすめです。

数馬峠から西側は特にならなかで、歩き心地のよい道程です。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分ほどで檜寄山山頂へ到達できます。

檜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へ着きます。



1 木の名前や特徴を学ぶ 2 北側の山々をパノラマで 3 山梨側の尾根を見渡す。右に見えるのは富士山 4 美しい緑の中を森林浴気分 5 濡れていればここからも富士山が 6 数馬集落の佇まいも魅力



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こと。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いたけの天井などを味わえます。

●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 TEL042(598)6789



●アルカリ性単純温泉。内湯にはジャグジーも

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サイ(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)、ヤマジャコウ(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)、クサタバナ(6～7月)、イチヤクソウ(6～7月)、キンセライ(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)、ハイカツツジ(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



三国山-生藤山コース

みくにさん-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・熊倉山への登山口へ入ります。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へ到着。ちよつとした広場に夫婦杉や祠、あずま屋があり休憩もとれます。

西へ進むと横寄山・三頭山方面、南へ尾根を横切ると日原・上野原方面ですが、今回は東に進み熊倉山・三国山方面へ。栗坂峠を経て、熊倉山へ至ります。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へ着きます。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の茅丸を経て進行峰までは、急な上り下り坂を繰り返すので慎重に。進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。



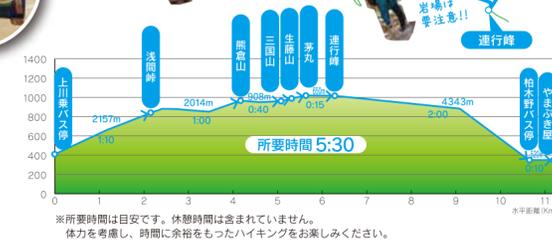
Point

思い出と一緒に持ち帰ろう

檜原名産のじゃがいももちろん、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、こんにやく、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。



1 車道から登山口へ。見落とし注意 2 かつらぎの広場 3 浅間峠の夫婦杉 4 右に富士山が見え始める 5 お参りして振り返ると富士山が 6 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。



白杵山コース

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・白杵山の看板に従い登山道へ。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、ここから白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へ。やや急坂を登り、元郷バス停登山口から白杵山に至る尾根道に出ます。分岐を左に5分ほどで白杵山山頂へ到着。眼下に五日市、遠くに埼玉や東京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白杵神社があります。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へ出て、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を15分ほど下ると元郷バス停へ到着します。



※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。

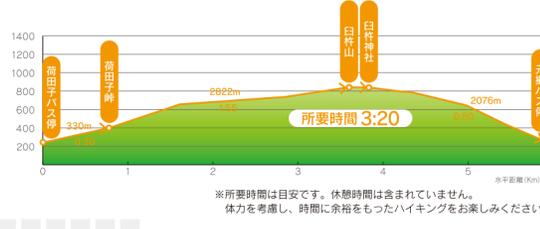
Point

山奥の小さなパワースポット

白杵山の山頂付近に位置する白杵神社は、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)



1 バス停から山に向かってまっすぐ 2 グミ尾根でひと休み 3 戸倉三山の一つ白杵山 4 あきる野や埼玉の町並みが 5 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。



※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。

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。

- ゆっくりに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、ゆっくりに自然を楽しみます。
- 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、目的やルート情報を必ず確認します。
- 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しみます。
- 駐車場で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。駐車場で無駄なアイドリングはしません。
- 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く工夫をします。
- 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なるので、登山道や遊歩道からはずれないよう歩きます。
- 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物を大切にします。
- 山火事をおこさない
山林火災はいつた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。
- キャンプはキャンプ場でおこなう
身体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。
- 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。