

秋川溪谷お散歩コース

武蔵五日市駅 ▶ 戸倉 ▶ 光厳寺 ▶ 城山 ▶ 秋川溪谷 ▶ 瀬音の湯 ▶ 荷田子 ▶ 武蔵五日市駅



紅葉の秋川溪谷と石舟橋

澄みきった清流と新緑、紅葉など、四季折々に表情を変える秋川溪谷。自然豊かな山里の散策、川遊び、天然温泉など楽しさいっぱい!!



新緑の秋川溪谷

秋川溪谷散策 (西戸倉～瀬音の湯 川沿い)

城山山頂から西戸倉へ下った先に星竹橋があり、橋を渡り左

へ曲がれば、秋川溪谷沿いの散歩道がある。さらに先に進むと「秋川溪谷瀬音の湯」に到着。近くには全長96mの赤いつり橋「石舟橋」があり人気の撮影ポイント!



美肌になれる極上の湯で爽快!
秋川溪谷 瀬音の湯
 (せおと)

温泉・おみやげ・食事・宿泊もできる総合レジャー施設。神経痛や筋肉痛に効能があるアルカリ性単純温泉。

住 あきる野市乙津565 ☎042-595-2614
 営 10:00～22:00 料 800円(3時間)
 休 3月、6月、9月、12月の第2水曜

気軽に行ける山登りスポット!
城山 (戸倉城跡)

かつて戸倉城の本丸があった城山山頂は標高434m。山頂からは五日市の市街を一望できる。

城山の麓に威風堂々とした寺院!
光厳寺 (こうごんじ)

建武年間に足利尊氏が創建したと伝えられる寺院。門前斜面には推定樹齢400年のヤマザクラが咲く。

おみやげはコレでまわり!

A 蔵造りがオシャレでおみやげに最適!
一穂(いっすい)のこんにやく

秋川を望む高台に立つ、手作りこんにやくのお店。秋川のおいしい水と吟味された蒟蒻玉を使用。青のり入り(緑)、トウガラシとパプリカ入り(赤)、海藻粉入り(黒)などのこんにやく(各250円)がおすすめ。

住 あきる野市乙津170 ☎042-596-0542
 営 10:00～17:00 休 不定休

ゆるキャラ(あきる野市) 森っ子サンちゃん
 郷土の恵みの森づくりを促進するため、トウキョウサンショウウオのキャラクターと愛称が決定。

B 地酒と食事が楽しめる!
「やまざき酒舗(しゅほ)」

多摩の銘酒を揃えており、自家栽培の無農薬食材をふんだんに使った四季折々の田舎料理も味わえる。

住 あきる野市乙津262 ☎042-596-0407
 営 9:00～18:30、ランチ11:30～14:00
 休 火曜

C バスの待ち時間にちょっとひと息!
「甘味カフェ暖家(だんけ)」

おすすめの甘味は、フルーツたっぷりのあんみつ(550円)。地元野菜をたっぷり使ったランチセットもある。

住 あきる野市乙津1331-1 ☎042-596-2285 営 10:00～18:00
 休 火曜

※掲載内容は2013年7月現在のものです。掲載の所要時間は目安ですので、予めご了承ください。

御嶽駅⇄ケーブル下⇄滝本駅⇄御岳山駅⇄御岳ビジターセンター⇄武蔵御嶽神社⇄日の出山⇄つるつる温泉⇄武蔵五日市駅

御岳山・日の出山コース



日の出山

日の出山からの眺望

難易度レベル③
★★★★☆

歩行時間
約3時間

おすすめスタイル
登山用

ケーブルカーに乗って行く
お手軽な山登り入門編コース。
日の出山山頂からは都心や関東平野が一望出来る。

おみやげはコレでまり!

ケーブルカー滝本駅売店と御岳山駅売店で販売!
KEIぶるん



御岳山ケーブルカーの「青空号」と「日出号」をパッケージにしたクッキー。イラストタイプと写真タイプの計4種類(各500円)。



ケーブルカー、御岳山駅、線路がリアルに再現されたペーパークラフトで、「青空号」と「日出号」が線路上を動いて、交差する様子も楽しめる組立キット(300円)。



浅間尾根・弘沢の滝コース

武蔵五日市駅 ◀▶ 弘沢の滝入口 (ほっさわのたき) ▶▶ 浅間嶺 (せんげんれい) ▶▶ 浅間尾根登山口 ▶▶ 武蔵五日市駅



浅間尾根から見える奥多摩の山並み

東京都唯一の村「檜原村」で、弘沢の滝や奥多摩の山並みを眺め、緩やかな尾根道を歩いてみよう！



檜原村を代表する名瀑

弘沢の滝 (ほっさわのたき)

日本の滝百選の一つで、檜原村最大の観光名所。全長60mを4段に分かれて流れ落ちる姿は雄大。また、滝壺には大蛇が棲んでいると伝えられる。毎年8月中旬には「弘沢の滝まつり」が開催され、滝をライトアップする演出が好評。



冬期には滝全体が氷結し、息をのむような美しさが見られる。滝までの遊歩道も凍結するので注意して歩こう！



日本の滝百選!!

目的に合わせて登山口を選びましょう！

- 弘沢の滝からのコース ゆるやかな上り坂が続くルート。少し足をのばせば、数馬の湯でひと休みできる。
- 浅間尾根登山口からのコース なたらかな下り坂が続くルート。ゴールの弘沢の滝周辺では、グルメが楽しめる。



A NPO法人フジの森のお店 四季の里

地元のお豆腐を使った揚げ出し豆腐定食(880円)の他、舞茸の天ぷら、生姜焼きなどの定食や一品料理も充実。

住 西多摩郡檜原村5493 ☎042-598-1060
営 11:00~16:00 休 月曜(祝日の場合翌日)

ゆるキャラ(檜原村) ひのじゃがくん

檜原村の特産品「じゃがいも」をもとに創られた村のイメージキャラクター。



おみやげはコレをまり!

B 檜原とうふちとせ屋

弘沢の滝入口バス停の目の前にあり、おからと小麦を豆乳で練り上げた「うの花ドーナツ(1つ90円)」がおすすめ。外はサクッ中はもっちり。

住 西多摩郡檜原村5557 ☎042-598-0056
営 9:00~17:00(うの花ドーナツは11:30頃販売)
休 火曜(祝日の場合翌日)



C ギャラリー喫茶やまびこ

弘沢の滝に行く遊歩道入口にある、おしゃれな喫茶店。滝の水を使ったコーヒーがおすすめ。

住 西多摩郡檜原村635 ☎042-598-1902 営 10:00~17:00
休 木曜



高尾・陣馬茶屋巡りコース

高尾山 ▲ 紅葉台 ▲ 城山 ▲ 景信山 ▲ 明王峠 ▲ 陣馬山 ▲ 陣馬高原下 ▲ 高尾駅北口



陣馬山のシンボル「白馬の彫像」

長い距離のコース上には、個性的な茶屋が立ち並び
雄大な景色を見ながら、食べ歩きが楽しめる！

難易度レベル5
★★★★★
歩行時間
約7時間20分
おすすめスタイル
登山用

Caution
長い道りで初心者には大変なコース。途中の逃げ道を利用する等、時間・体力に合った登山計画を立てよう！



陣馬山山頂 3大茶屋 激戦区

富士見茶屋
けんちん汁(550円)は「優しい味」と評判で、お店イチオシの一品。2階もあり、席も多く広々としている。
☎042-687-2733
☎土日祝9:00~16:00頃 休 不定休

清水茶屋
新鮮な芋で作る自家製おさしみこんにやく(500円)はご主人が4時間かけて作る自慢の一品。10月下旬~5月上旬の限定品。
☎042-687-2155
☎9:00~16:00頃 休 木曜

信玄茶屋
高原の岩清水キーコーヒー(400円)は水にこだわっており、すっきりとした味わい。
☎042-687-2235
☎土日祝9:00~夕方まで 休 不定休

明王峠茶屋
峠まんじゅう(150円)は中身がつぶあんで全体的に素朴な味わい。疲れをいやしてくれる一品。
☎非公開
☎日祝9:00~15:00頃 休 不定休

景信茶屋
原木のなめこが入ったなめこうどん(500円)は刻み柚子の風味が効いていて、のどごしが良い。
☎042-661-2038
☎土日9:00~16:00頃 休 不定休

城山茶屋
しょうゆ仕立てのなめこ汁(250円)は、豆腐がたくさん入っていてさっぱりとした味わいが人気。七味をかけるのがおすすめの食べ方。
☎042-665-4933 ☎9:00~17:00頃 休 不定休

細田屋
(温・冷)とろろそば(900円)のとろろは、だし汁で薄めていないので、もちっとした粘り気があり、疲れを癒す人気の一品。
☎042-659-2646
☎平日10:00~15:00頃、土日祝9:30~16:00頃 休 不定休

時間・体力に合わせてコースを選びましょう！

基本コース	高尾山	高尾山	小仏峠	陣馬山	陣馬高原下	高尾駅
陣馬山コース	高尾山	高尾山	小仏峠	陣馬山	陣馬高原下	高尾駅
高尾山コース	高尾山	高尾山	小仏峠	陣馬山	陣馬高原下	高尾駅

※天候等により休業・営業時間が変更となる場合があります。
※掲載内容は2013年7月現在のものです。掲載の所要時間は目安ですので、予めご了承ください。

ハイキング装備 ポイント・アドバイス

おすすめの服装



散策用の服装・・・(レベル1~2)

- 帽子 軽くてたためるもの
- ザック 20ℓ程度の大きさ
- 服装 吸湿・速乾性のあるアンダーウェア、重ね着に適した長袖シャツなど
- 靴 スニーカーでOK(履きなれたものを用意)

登山用の服装・・・(レベル3~5)

- 帽子 防水・透湿素材のもの
- ザック 25ℓ程度の大きさ
- 服装 疲労も軽減する高性能アンダーウェア、保温性があり消臭素材の長袖シャツなど
- 靴 登山靴がオススメ(買う時は店員さんと相談しながら自分の足に合うものを)



ザックの中は・・・

- 【必須アイテム】** 地図、時計、応急セット、水筒、行動食、おやつ、タオル、ティッシュ、雨具、防寒具
- 【あると便利】** ビニール袋、日焼け止め、レジャーシート、笛
- 【登山アイテム】** ヘッドライト、グローブ、ストック

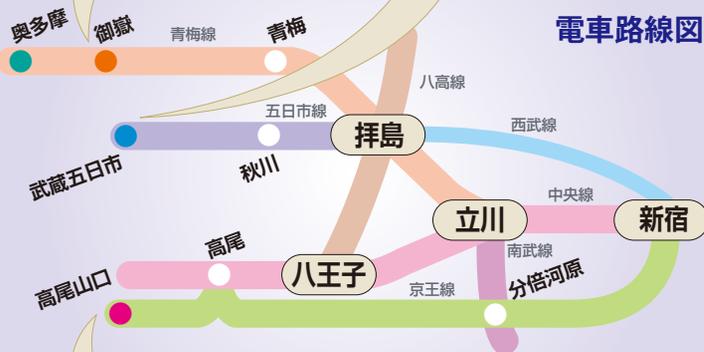
交通アクセス

奥多摩むかしみちコース P3,4
御岳山・日の出山コース P5,6

バス:西東京バス 氷川車庫
0428-83-2126
ケーブルカー:御岳登山鉄道
0428-78-8121

秋川渓谷お散歩コース P1,2
浅間尾根・弘沢の滝コース P7,8

バス:西東京バス 五日市営業所
042-596-1611



高尾・陣馬茶屋巡りコース P9,10

バス:西東京バス 恩方営業所
042-650-6660
バス:京王バス南 南大沢営業所
042-677-1616
ケーブルカー:高尾登山電鉄
042-661-4151

バス停の時刻表を
調べたい方はこちら!

bus-naui.com



乗車・降車バス停を入力するだけ!

KEIO

西東京バス株式会社

営業担当 042-646-9041

2013年7月発行

地元西東京バスがオススメする

ハイキング コース

全5コース紹介!!

電車・バスに乗って、
お手軽な日帰りコースを歩こう!

秋川渓谷お散歩コース
奥多摩むかしみちコース
御岳山・日の出山コース
浅間尾根・弘沢の滝コース
高尾・陣馬茶屋巡りコース



西東京バス