

# 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 ▶ 瀨音の湯 ▶ 荷田子 ▶ 武蔵五日市駅



新緑の秋川溪谷



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!!

## 秋川溪谷散策 (西戸倉～瀨音の湯 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「秋川溪谷瀨音の湯」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 瀨音の湯 (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 8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)**  
森つ子サンちゃん  
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 (だんげ)」

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 ☎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。

# 奥多摩むかしみちコース

奥多摩駅▶奥多摩むかしみち入口▶弁慶の腕ぬき岩▶しだくら橋▶青目立 不動尊 休み処▶奥多摩湖▶奥多摩駅



東京都民の水源「奥多摩湖」

かつて多くの人馬が歩き、江戸と甲州をつなぐ重要な生活道だった奥多摩むかしみち。昔の面影が残る旧青梅街道を歩き、豊かな自然を肌で感じ、ノスタルジックな気分にならしてみよう！

## 歴史あるお屋敷でひと休み 「青目立不動尊 休み処」

(あおめだちふどうそん)

奥多摩むかしみちの最高地点にあり、エメラルド色の奥多摩湖、そして奥多摩の山々が一望できる。敷地内には青目立不動尊があり、150年の歴史あるお屋敷で、風景を楽しみながらおそばやお饅頭が味わえる。

住 西多摩郡奥多摩町境1139 ☎0428-86-2230  
営 9:00~17:00 休 木・金曜



古民家の風格ある佇まい

難易度レベル2

☆☆☆☆☆

歩行時間 約4時間

おすすめスタイル 散策用



○●○● 所要時間  
●●●●● ルート  
T トイレ



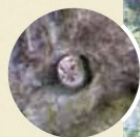
## 定員3名のドキドキポイント！ つり橋「しだくら橋」

吊り橋から見る惣岳渓谷は絶景で、特に11月中旬から下旬にかけての紅葉がすばらしい。



## 腕を入れてみよう！ 「弁慶の腕ぬき岩」

高さ約3mの縦長の岩で、力持ちの弁慶が開けた穴だと言われ名付けられた。



## 古代の地層から湧き出る癒しの湯 奥多摩温泉 もえぎの湯



奥多摩駅から徒歩約8分にあり、日本列島最古の地層と言われる古成層より湧き出る源泉100%の温泉。多摩川渓谷に面して建てられ、内湯と露天風呂がある。足湯のみの利用は100円。

住 西多摩郡奥多摩町氷川119-1 ☎0428-82-7770  
営 9:30~20:00 (7月~9月は21:30迄、12月~3月は19時迄)  
料 750円(2時間) 休 月曜(祝日の場合翌日)

地元の食材を使ったヘルシーでおいしいメニューが盛り沢山！

## A アースガーデン マルシェ

奥多摩駅2階にあり、テイクアウトもできる。アイス&チーズケーキ&ブラウニーが一度に楽しめるスイーツプレート(500円)がお得。

**閉店しました**  
奥多摩オリオンカフェ(1200円)は、ワッペ風味の健康茶で、オカフェ「Port Okutama」となっています

住 西多摩郡奥多摩町氷川210 奥多摩駅2階 ☎0428-74-9121 営 9:00~18:00 休 年末年始

## B 昔ながらの手打ちそば 氷川サービスステーション

地元でとれたそばの実を挽き、水を使わず山芋と卵のみでこねた手打ちそばが味わえる。とろろそば(650円)がおすすめ。

住 西多摩郡奥多摩町氷川213 奥多摩駅 氷川バス停前 ☎0428-83-2140 営 12:00~18:00 休 木曜、第3金曜

## G 奥多摩駅から徒歩2分！ 路地裏のお店。そば処 おく

平成18年開店の情緒あふれるお店。女店主が打つそばは純手打ちで、湯葉、山芋、風そよそば(750円)、せいろそば(750円)がおすすめ。

住 西多摩郡奥多摩町氷川206 奥多摩駅前の小道 ☎0428-83-8185 営 11:30~19:00 休 月曜

御岳駅 → 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 → 日の出山温泉 → 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。

おみやげはコレをまじり!

ケーブルカー滝本駅売店と御岳山駅売店で販売!  
**KEIふるん** ジオラマキット (実写版)

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)。

**御岳山の自然情報をキャッチ!**  
「御岳ビジターセンター」  
ケーブルカー御岳山駅下車  
徒歩約10分。御岳山の登山  
や自然の情報が得られる。

**日本三御嶽の一つ  
「武蔵御嶽神社」**  
標高929mの御岳山山頂に鎮座する神社で、古くから山岳信仰の対象となる。日本武尊(やまと)だけ  
のみごと)が難を逃れるよう導いたとされる白  
狼・黒狼が「おいぬさま」として祀られる。また、武  
蔵御嶽神社の宝物殿には2点の国宝が収蔵され、  
さらに国指定重要文化財も展示される。

**都会の大展望台  
「日の出山」**  
御岳山の東側に連なる標高902mの山で都心  
方面の眺望が良く、天気が良ければスカイツ  
リーが見えるかも!

**風情あふれる美肌の湯  
生涯青春の湯 つるつる温泉**  
お肌が「つるつる」になることから「つるつる温泉」  
と名付けられた。  
和風「美人の湯」と洋風「生涯青春の湯」の2つの浴  
室を男女日替わりで使い分ける。  
住 西多摩郡日の出町大久野4718  
☎ 042-597-1126 営 10:00~20:00  
料 800円(3時間) 休 火曜(祝日の場合翌日)

**見た目がカワイイ!カッコイイ!  
「機関車バス青春号」**  
つるつる温泉と武蔵  
五日市駅を結ぶ機関  
車風に仕立てた日本  
唯一のトレーラーバ  
ス。  
※通常の路線バスで運行  
する場合があります。

所要時間  
ルート  
トイレ  
バスルート

START  
御岳山駅  
ケーブル下  
(約10分、290円)  
バスの時刻検索  
お問合せは裏表紙参照

滝本駅  
御岳山駅  
(約5分、570円)

御岳山駅  
御岳ビジターセンター  
(約10分)

御岳山山頂  
929m  
ほとんども平坦な  
杉林の中の道  
(約45分)

日の出山山頂  
902m  
至 吉野梅郷、  
JR日向和田駅  
(約20分)

雑木林の尾根  
春はツツジが咲く

不動水林道

つるつる温泉

松尾  
火曜日(休日を除く)  
は松尾路になります。

武蔵五日市駅  
JR五日市線  
つるつる温泉  
五日市駅まで  
(約19分、410円)  
バスの時刻検索  
お問合せは裏表紙参照

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

# 浅間尾根・弘沢の滝コース

武蔵五日市駅 <> ① 弘沢の滝入口 <> ② 浅間嶺 <> ③ 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！



昼食を取るには最適の場所！

## 浅間嶺休憩所



休憩小屋、トイレ、ベンチがある広場で、北側には御前山、鋸山、御岳山、大岳山の山並みが広がる。さらに足を伸ばしたところに浅間嶺展望台がある。

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。少し足をのぼせば、数馬の湯でひと休みできる。なだ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。

## おみやげはコレでまり

### 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。外はサクッ中はもちもち。



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販売)  
休 火曜(祝日の場合翌日)

### G 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

### 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。



\*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。

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

# 高尾・陣馬茶屋巡りコース



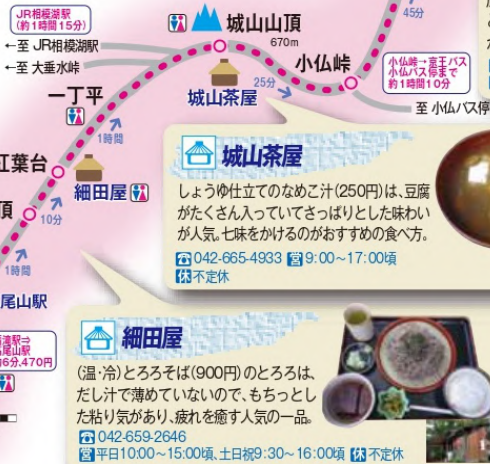
陣馬山のシンボル「白馬の彫像」

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**  
長い道の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！

**START**  
高尾山北口から徒歩5分  
清滝駅  
高尾山駅  
京王線



## 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 📅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 📅木曜



### 信玄茶屋

高原の岩清水キーマーコーヒー(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  
📅不定休



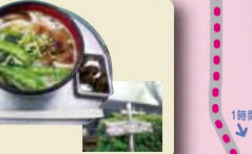
### 明王峠茶屋

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  
📅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 📅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  
📅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 📅不定休



陣馬高原下 → 高尾駅北口まで(約3.7分、540円)  
バスの時刻検索  
お問合せは  
裏表紙参照

## 時間・体力に合わせてコースを選びましょう！

- 基本コース
- 陣馬山コース
- 高尾山コース

※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 カンポイント・アドバイザー

## 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 疲労も軽減する高機能アンダーウェア、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  
 問合先 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!



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