

ハイキング装備 ワンポイント・アドバイス

おすすめの服装

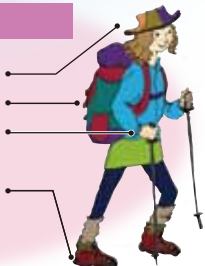


散策用の服装

- 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

- 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】登山用レインウェア、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、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

御岳山・ロックガーデン・瀬音の湯 P.5
御岳山・日の出山・つるつる温泉 P.6
御前山・もえぎの湯 P.7-8

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

三頭山・数馬の湯 P.3
都民の森・数馬の湯 P.4

バス: 西東京バス 五日市営業所
042-596-1611



八王子城跡・裏高尾 P.1-2
問合先 西東京バス 恩方営業所
042-650-6660

バス停の時刻表を
調べたい方はこちら！

バスナビ
bus-navi.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

配布有効期限 2015年5月31日まで

営業担当 042-646-9041

2014年9月発行

西東京バスで行く

ハイキング コース

地元西東京バス
社員おすすめ
バス・電車で行ける
お手軽な日帰り
コースをご紹介します
帰りは温泉で
ゆっくりと・・・
「クーポン」付



御岳山
日の出山
つるつる温泉

御岳山
ロックガーデン
瀬音の湯



八王子
城跡
裏高尾

御前山
もえぎの湯



三頭山
都民の森
数馬の湯

西東京バス

日本百名城

八王子城跡・裏高尾



北条氏照により築かれた、複雑な地形・堅牢な石垣を持つ 八王子城。
大自然に囲まれた城をたどれば、大都市東京を一望できます。
歴史を堪能した後はお店めぐりが楽しい裏高尾でひと休み。
時代の流れと広大な自然を満喫できます。

- 1 高尾駅北口
- 2 霊園前バス停
- 3 ガイダンス施設
- 4 曳橋
- 5 御主殿跡・虎口
- 6 新道
- 7 八王子神社本丸跡
- 8 霊園前バス停
- 9 高尾駅北口
- 10 裏高尾
- 11 高尾山口駅



① (特) ...11ページに掲載されているクーポンチケットをお持ちいただくと、それぞれの店舗で特典(必ずクーポンチケット裏面の注意事項をお読みください)

サービスを受けられます。

※所要時間は目安です。※掲載内容は2014年9月現在のものです。営業時間、休業日、料金等は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

②

三頭山・数馬の湯

衣格登山コース
歩行時間
3時間〜

A photograph of a forest scene with tall trees and a path, tilted slightly to the right. The image is presented as a physical print with a white border, set against a dark blue background. The forest is lush with green foliage, and a dirt path leads into the distance. In the background, a few people can be seen walking along the path.

葉々散策コース
歩行時間
1時間～

都民の森・数馬の湯

[illegible]

武蔵五日市駅

- 1 武蔵五日市駅
- 2 都民の森
- 3 大滝の路
- 4 三頭大滝
- 5 大滝の路
- 6 木材工芸センター
- 7 森林館
- 8 都民の森バス停
- 9 数馬の湯 湯道センター
- 10 武蔵五日市駅

西峰1524.5m
中央峰1531m
東峰1527.5m



三頭山を源流とする南秋川最大の滝で、落差は約35mあります。吊り橋からの眺めが最高です。



三頭山を源流とする南秋川最大の滝で、落差は約35mあります。吊り橋からの眺めが最高です。

住 西多摩郡檜原村7146 ☎ 042-598-6006
休 毎週月曜(祝日の場合は翌日) 入園無料

店頭では焼きそばやお団子、店内では軽食がとれます。檜原特産のこんにゃくや新鮮野菜などのお土産も買えます。

ウッドチップの敷かれたゆったりとした大滝の路は、東京で唯一、科学的に「癒し」の効果があると認定されたセラピーロードです。

ウッドチップの敷かれたゆったりとした大滝の路は、東京で唯一、科学的に「癒し」の効果があると認定されたセラピーロードです。



都民の森の自然がわかりやすく展示され、大型スクリーンでは森のしくみや四季折々の表情をみることができます。

 042-598-6006



都民の森の自然がわかりやすく展示され、大型スクリーンでは森のしくみや四季折々の表情をみることができます。

 042-598-6006

森林館の中、標高1043m
東京で一番高い場所にある
展望レストラン。地元特
産の舞茸、じゃがいもなど
旬の食事を、空を見ながら
楽しめます。



舞茸と季節の野菜の
てんぷら

 042-598-8355

森林館の中、標高1043m
東京で一番高い場所にある
展望レストラン。地元特
産の舞茸、じゃがいもなど
旬の食事を、空を見ながら
楽しめます。



舞茸と季節の野菜の
てんぷら

 042-598-8355

定期教室 10:00~15:00
(2014年12月~2015年2月
までは10:30~15:00)要予約。
ミニ木工教室 9:30~16:00
(季節により変動あり)当日参加可。
 042-598-6006

定期教室 10:00~15:00
(2014年12月~2015年2月
までは10:30~15:00)要予約。
ミニ木工教室 9:30~16:00
(季節により変動あり)当日参加可。
 042-598-6006

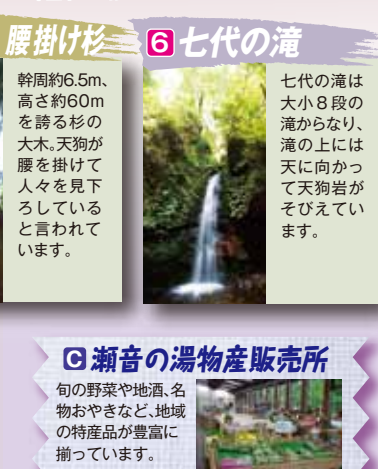
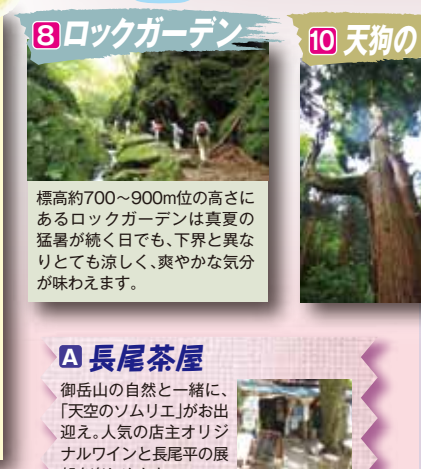
ビスを受けられます。

※所要時間は目安です。※掲載内容は2014年9月現在のもので、営業時間、休業日、料金等は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。



御岳山から少し下ると深閑とした緑に包まれる
ロックガーデンがあります。「ここ東京？」と思うような
大自然でマイナスイオンもたっぷり。
帰りは、上養沢バス停から瀬音の湯へ。

929mの御岳山に鎮座する
武蔵御嶽神社から、歩きやすい杉の並木道を進むと
大パノラマの日の出山山頂です。ゆっくり景色を味わって。
スカイツリーも見えるかも！帰りは麓のつるつる温泉へ。



御前山・もえぎの湯



遠方からでも優雅な山容をみることができる
奥多摩三山の一つ御前山。奥多摩湖の上を通る珍しい体験や
段々と小さくなる奥多摩湖を見下ろしながら登ります。
標高差1,000mの本格トレッキングコースです。
下山後はもえぎの湯で山の疲れをとりましょう。

- 1 奥多摩駅
- 2 奥多摩湖バス停
- 3 惣岳山
- 4 御前山
- 5 御前山避難小屋
- 6 境橋バス停
- 7 奥多摩駅
- 8 もえぎの湯



2 水と緑のふれあい館

奥多摩の自然と水、ダム仕組みが分かりやすく展示されています。3Dシアターでは奥多摩の自然を体験できます。
住 西多摩郡奥多摩町原5
☎ 0428-86-2731 営 9:30-17:00
休 水曜(祝日の場合は翌日) ※入館無料

奥多摩湖&小河内ダム

正式名称は小河内貯水池。東京都民が利用する水の2割を供給しています。湖を渡って登山口に向かうのも楽しいです。



A 奥多摩駅横丁

奥多摩駅から徒歩15秒。柳小路と書かれた先には細い路地に沿ってこじんまりとしたいい雰囲気のお店が立ち並んでいます。どの店で食べようか迷ったら、はしごも楽しい。



B 蕎麦太郎カフェ 本店

オーナーが開発した「奥多摩麦味噌」を使用した手打ち麦切りは最高。手打ち蕎麦、ドライカレーなどこだわりの一品もあります。



住 西多摩郡奥多摩町氷川397-1 ☎ 0428-83-8160
営 11:00~18:00
休 年末年始・冬季12~2月は月曜 ※お食事100円引き

回こうらく

奥多摩駅下車すぐ横、お食事処こうらく。各種定食をそろえて皆様のご来店をお待ちしております。
住 西多摩郡奥多摩町氷川207 ☎ 0428-83-3505
営 平日10:30~16:00、土日祝10:30~18:00
休 月、火曜



回そば処 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手打ちでコシが強く、田舎風そばが人気。せいろそば(800円)がおすすめ。
住 西多摩郡奥多摩町氷川206 ☎ 0428-83-8185
営 11:30~19:00 休 月曜



目 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(864円税込)。



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

7 特 ...11ページに掲載されているクーポンチケットをお持ちいただくと、それぞれの店舗で特典サービスを受けられます。(必ずクーポンチケット裏面の注意事項をお読みください)

※所要時間は目安です。※掲載内容は2014年9月現在のものです。営業時間、休業日、料金等に変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。



奥多摩 温泉三昧!! 山歩きの疲れを癒してくれます!

檜原温泉センター 数馬の湯

コースはP.3-4を
ご覧ください!

「不老の湯」と呼ばれる数馬の湯。肌がみずみずしく若返ったからだそう。露天風呂から見える山を眺めてのんびり疲れをとしましょう。陶器風呂やジャグジー、打たせ湯も楽しめます。檜原村ご膳「おいねめし」がいただけます。

住 西多摩郡檜原村2430
☎ 042-598-6789
営 平日 10:00~19:00
土日祝 10:00~20:00
料 820円 **休** 月曜(祝日の場合は翌日)

特 入浴料
100円引き



奥多摩温泉 もえぎの湯

コースはP.7-8を
ご覧ください!

日本列島最古の地層といわれる古生層から豊富にわき出ているもえぎの湯。多摩川の流れを見下ろし源泉100%の温泉に浸かれます。足湯も併設。食堂ではヤマメの塩焼きなど川魚の定食が大人気です。

住 西多摩郡奥多摩町氷川119-1
☎ 0428-82-7770
営 9:30-20:00(最終受付19:00まで)
季節によって異なります。
料 780円(2時間)
休 月曜(祝日の場合は翌日)

特 ロゴ入り
タオル
プレゼント



秋川渓谷 瀬音の湯

コースはP.5を
ご覧ください!

pH10.1は国内屈指の泉質と評されている瀬音の湯。内湯に映る木々の緑が優雅な気持ちにさせてくれます。温泉の香りがするところとした温泉です。デッキチェアで山を見ながら休憩も。コテージで宿泊もでき、物産販売所も充実しています。

住 あきる野市乙津565
☎ 042-595-2614
営 10:00~22:00 最終受付21:00まで
料 800円 **休** 3.6.9.12月の第2水曜

特 タオル
プレゼント



生涯青春の湯 つるつる温泉

コースはP.6を
ご覧ください!

山の麓にあり、登山の帰りに立ち寄りやすいつるつる温泉。その名の通り肌がしっとりつるつるになる美肌の湯。和風、洋風風呂は男女日替わりで楽しめます。食堂のメニューも豊富で、つるつる豆腐は人気NO.1です。

住 西多摩郡日の出町大久野4718
☎ 042-597-1126
営 10:00~20:00
料 820円(3時間) **休** 毎月第3火曜
(祝日の場合は翌日)

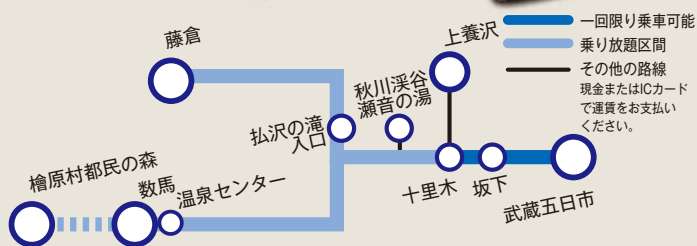
特 入浴料
100円引き



路線バスの旅きっぷ 檜原村2 DAYS



新登場!



檜原村の大自然をたっぷり楽しもう!

発売日とその翌日まで、西東京バスの檜原村エリア路線が乗り放題で断然お得です。

さらに、村内約30の店舗・施設で特典を受けられます。

発売額: 大人1,880円(小児半額)

発売窓口: 西東京バス 五日市営業所(JR武蔵五日市駅前)

大地からのすばらしい贈り物

多摩源流温泉 小菅の湯

多摩川源流の大自然に囲まれた温泉。高アルカリ性で、お肌がつるつるになるため、「美人の湯」として名高い温泉

2014年10月1日より 路線バス乗入れ開始



住: 山梨県北都留郡小菅村 3445 ☎: 0428-87-0888

営: 10:00~19:00 (冬期 12月~3月は10:00~18:00) 定休日: 第4金曜 (冬期12月~3月は毎週金曜)

奥多摩駅より
大人片道運賃 **980円**
小菅の湯行き終点下車すぐ

奥多摩駅発車時刻

平日	土休
7:38	7:25
10:35	10:35
13:35	13:35
16:35	16:35