

ルート案内

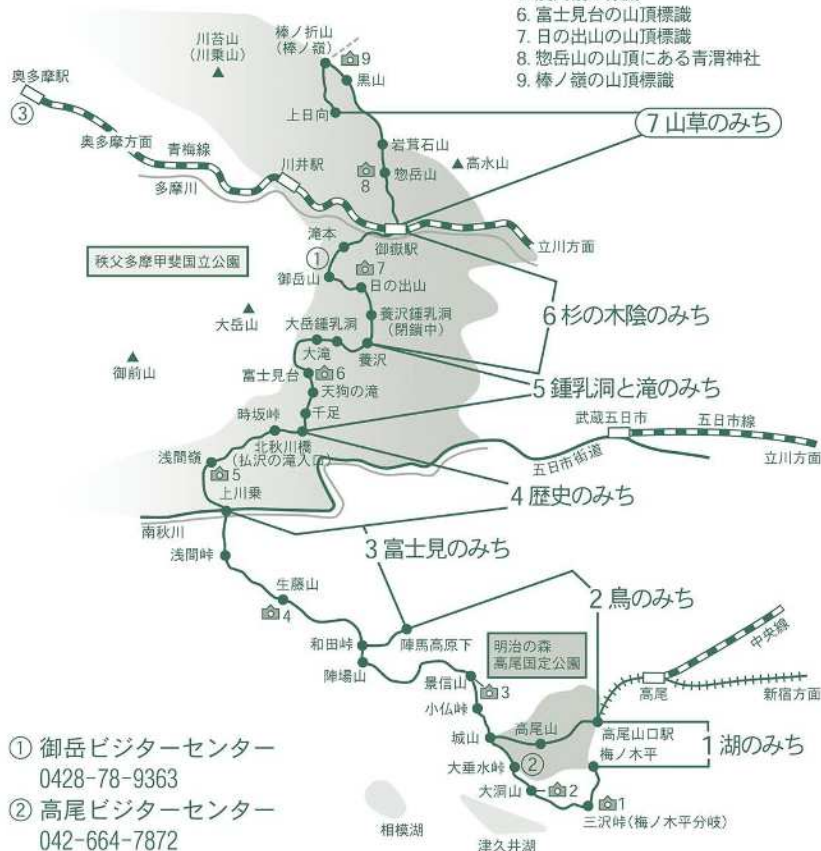


わさびの花

J R青梅線「川井駅」下車、バスにて「上日向」バス停下車（一部「清東橋」バス停までの運行あり）。大丹波川に沿って歩くとまもなく清東橋に出ます。橋を渡ったところが百軒茶屋、夏にはキャンパーや川遊びの人でにぎわいます。なおも進み奥茶屋まで来ると（手前にトイレあり）、いよいよ山登り開始です。大丹波川を渡り、「わさび田」を抜け、杉・檜の人工林の山肌を登ります。道はかなりの急坂で、途中丸太で作られた階段（約500段）があります。登り終わると棒ノ嶺山頂、山頂はひらけて展望もよく、昼食をとるには絶好の場所です。早めの昼食を済ませたら、棒ノ嶺を後にゴンジリ峠、黒山、岩茸石山、惣岳山と尾根伝いに進みます。棒ノ嶺～岩茸石山は雑木林の中の道で、春の草花、秋の紅葉で知られています。惣岳山からの下りはやや急な坂道で、杉木立の中を御嶽駅に向かいます。

関東ふれあいの道・東京都ルート概略図

奥多摩町上日向→御嶽駅
所要時間＝約6時間
歩行距離＝13.1km



- ① 御岳ビジターセンター
0428-78-9363
- ② 高尾ビジターセンター
042-664-7872
- ③ 奥多摩ビジターセンター
0428-83-2037

撮影ポイント

1. 梅ノ木平分岐の指導標・案内板
2. 大洞山の山頂標識
3. 景信山の山頂標識
4. 生藤山の山頂標識
5. 浅間山の山頂標識
6. 富士見台の山頂標識
7. 日の出山の山頂標識
8. 惣岳山の山頂にある青渭神社
9. 棒ノ嶺の山頂標識



大丹波川の清流



奥多摩産わさび田

「関東ふれあいの道」踏破記念制度

- 一つの都県の全コースを踏破した方に、認定証と記念バッヂを交付します。
- 各コースの撮影ポイントで申請者自身をいれた写真を撮影して下さい。
- 東京都分の全コースの写真が揃いましたら、住所、氏名、年齢及びそれぞれの写真にコースの感想と撮影年月日を明記のうえ、認定申請先にお送り下さい。

お問い合わせ及び認定申請先 東京都御岳インフォメーションセンター
TEL.0428-85-8652
〒198-0083 東京都青梅市御岳本町332

知っておきたい山登りのマナー

- 登山計画を警察や家族など第三者に伝えておきましょう。
- 空き缶、紙くずなどのゴミは捨てないで家に持ち帰りましょう。
- 山火事注意、火の元には十分注意しましょう。
- 案内板や標識はみんなの道しるべです。大切にしましょう。
- 利用者は十分な装備で、余裕のあるスケジュールを組んで歩きましょう。
- 自然に親しみ、自然に学び、自然を大切にしましょう。
- 川は付近の人の飲み水です。汚さないようにしましょう。

これだけは持っていこう

関東ふれあいの道は、コースによっては険しい所も多いので、装備は万全にしておきましょう。また、前日は十分に睡眠をとり、登山前の準備運動も忘れずに行ってください。

- ザック（両手を十分に使えるように、手には持たない。）
 - 登山靴または軽登山靴（積雪期は軽アイゼン）
 - 雨具●地図●磁針●弁当●水筒●ヘッドランプ
 - 着替え●タオル●医薬品●非常食
- そして、前夜の睡眠、準備体操、健康チェックを十分に。

●お問合せ

東京都多摩環境事務所 TEL. 042-521-2947
西東京バス(株)氷川車庫 TEL. 0428-83-2126
国際興業(株)飯能営業所 TEL. 042-973-1161

東京都環境局ホームページアドレス

<http://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp>

リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



令和5年度登録第4号
環境資料第35022号



首都圏自然歩道

関東ふれあいの道

東京都

7

山草のみち



シンボルマーク



指導標



里程標

●里程標

1kmごとに設置され、歩いている1日コースの中で、そこがどの辺なのか前後の距離で表示しています。この場所が百軒茶屋まで6.4km、御嶽駅まで5.0kmの位置であることを示しています。

東京都

東京都 7 山草のみち

