



秋川流域へお越しの方へ

秋川流域は東京都心から約1時間という利便性と、四季折々に表情を変える景色が人気で、毎年多くの観光客が訪れます。今後もこの美しい自然環境を多くの方に楽しんでいただけるよう、お客様お一人おひとりにご配慮をお願いしております。



個人の建物には立ち入らないで

住民の許可を得ず私有地や建物に不法侵入することはご遠慮ください。過去には撮影のために自宅に立ち入られたなど、住民とのトラブルが発生しています。



騒音には気をつけて

大声や音楽、騒音にはお気をつけください。近隣住民の迷惑になります。



歴史・文化を学びマナーを守る

文化財に敬意を払い、ルールを守りましょう。忘れ物に気をつけましょう。



週末の渋滞にご注意！

車でお越しの際は、秋川渓谷駐車場マップをご確認ください。また、公共交通機関を利用するなど、渋滞緩和にご協力をお願いいたします。



秋川渓谷
駐車場マップ /



路肩に車を止めないで

秋川流域は狭い道路が多く、すれ違いに困難な道もあります。路上駐車は、路線バスをはじめ多くの車両の迷惑になるため、ご遠慮ください。



ごみは持ち帰る

ごみは全てお持ち帰りいただき、いつまでも美しい秋川流域を守りましょう。



地域の暮らしと愛犬のためにマナーを守る

愛犬と地域の安心のためにリードは必ず着用し、糞は持ち帰りましょう。



野生動物に気をつけて

動物よけの装備品を身につけましょう（クマ鈴、ホイッスル、ラジオなど）。野生動物の糞や足跡を見たら引き返しましょう。また、エサとなるものを放置しないでください。



ひのじゃくくん



森っこサンちゃん



ひのでちゃん



救急医療電話相談（#7119）について

急な病気やケガをしたときに、「救急車を呼んだほうがいいのか、今すぐ病院に行ったほうがいいのか」など迷った際は、看護師等から電話でアドバイスを受けられる、救急医療電話相談（#7119）をご利用ください。



詳しくは
こちら /



Leave No Trace とは、環境に対するインパクトを最小限にして、アウトドアを楽しむための環境倫理プログラムです。すべてのテクニックが、7つの原則を基にしており、誰にでもわかりやすく、楽しく実践することができます。世界 96 カ国のアウトドアレクリエーションにおける行動基準となっています。



詳しくは
こちら /

あきる野市

自然散策① 川沿いを歩く

五日市・戸倉
散策マップ



JR 武蔵五日市駅から秋川渓谷のシンボル、石舟橋を渡った先にある「秋川渓谷 瀬音の湯」までの約 1 時間 50 分のコースです。カフェで休憩しながらのんびり歩きましょう。



START

1 ▶ JR 武蔵五日市駅



2 ▶ フレア五日市

さまざまな人が集い、学び、憩う場所として地域の活性化を目的とした、秋川流域の活力と創造力を満たす学習の場です。市民や観光客が休憩のために気軽に立ち寄れる場所であり、観光・移住定住などの情報も提供する窓口やイベント会場などの活用もできる、誰もが親しみを感じられる「場」となるよう建設されました。

3 ▶ 秋川橋河川公園



秋川渓谷の大自然の中にあるバーベキュー施設です。広々とした河川敷でのバーベキューを楽しめます。

詳細 ▶ 31

4 ▶ あゆみ橋



6 ▶ 小和田橋

春は岸辺のケヤキの新緑、夏は夜空を飾る花火、秋は紅葉など、四季折々の風景を楽しむことができます。

5 ▶ 小庄の桜並木



川沿いの遊歩道はソメイヨシノの並木道になっており、春には清流秋川と桜を同時に楽しむことができます。

7 ▶ 広徳寺



見学・拝観にあたっては、ルールとマナーを守りましょう。

コース概要		距離：約 7.7km	所要時間：約 1 時間 50 分（休憩時間を除く）
START	GOAL		
1 JR 武蔵五日市駅	14 秋川渓谷 瀬音の湯		
2 フレア五日市	13 石舟橋		
3 秋川橋河川公園	12 十里木交差点		
4 あゆみ橋	11 星竹橋		
5 小庄の桜並木	10 戸倉交差点		
6 小和田橋	9 沢戸橋		
7 広徳寺	8 佳月橋		
	7 佳月橋		
	6 小和田橋		
	5 小庄の桜並木		
	4 あゆみ橋		
	3 秋川橋河川公園		
	2 フレア五日市		
	1 JR 武蔵五日市駅		

8 ▶ 佳月橋



佳月橋の上からは、大小さまざまな岩が立ち並び岩瀬峡を一望することができます。

9 ▶ 沢戸橋



盆堀川と刈寄川が秋川へ合流する地点であり、この付近が秋川渓谷の山間部への入口となっています。

B ▶ 立ち寄りカフェ

▶ 野外テラス 水の音（黒茶屋）



※メニューは季節により変更する場合があります。画像はイメージです。

SHOP INFO



10 ▶ 戸倉交差点

11 ▶ 星竹橋



12 ▶ 十里木交差点

13 ▶ 石舟橋

「秋川渓谷 瀬音の湯」へと続く歩行者専用の吊り橋。長さ96mの橋から秋川の渓谷美を楽しむことができます。



C ▶ 立ち寄りカフェ ▶ AKIGAWA BASE



秋川渓谷を拠点としたキッチンカー広場。観光やドライブ、川遊びなどのついでに寄ってみては。

SHOP INFO



GOAL

14 ▶ 秋川渓谷 瀬音の湯

温泉総選挙の「うる肌部門」で過去 3 度全国第 1 位を獲得しており、全国屈指の“美肌の湯”として親しまれています。温泉のほかに、レストランや地元の特産品・野菜の販売所を併設。また、無料の足湯も利用できます。

詳細 ▶ 29

秋川流域の概要

お土産とグルメ

旅のエチケット

ハイキングに行こう
あきる野市

ハイキングに行こう
日の出町

ハイキングに行こう
檜原村

アウトドアを満喫

お楽しみカレンダー



都立小峰公園の周辺には、手軽にハイキングが楽しめるコースがあります。ここでは、JR武蔵増戸駅を起点とした、「網代・弁天山コース」を紹介します。

自然散策② 里山を歩く（網代・弁天山コース）

五日市・増戸
散策マップ



都立小峰公園
周辺マップ



START

1 ▶ JR武蔵増戸駅



2 ▶ 弁天山登山口

弁天山登山口に立つ貴志嶋神社の鳥居。付近には小さな棚田があり、春は桜やミツバツツジ（ムラサキツツジ）などが咲き誇ります。



弁天山周辺の道標や案内板には管理番号があり、番号で現在地が把握できるようになっています。



3 ▶ 弁天山

弁天山の一帯は「網代弁天山公園」と呼ばれ、春は桜やミツバツツジ（ムラサキツツジ）などが咲き乱れ、秋は紅葉に彩られます。山頂からは秋留台地が一望でき、天候に恵まれると東京スカイツリー®や筑波山まで見渡せます。

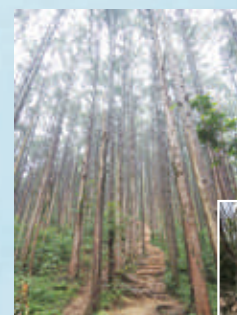


コース概要

距離：約 4.1km 所要時間：約 1 時間 50 分（休憩時間を除く）

START	1	2	3	4	5	6	GOAL
	JR武蔵増戸駅	弁天山登山口	弁天山	城山（網代城跡）	城山登山口	都立小峰公園	
	約 2.3 km / 約 35 分	約 0.6 km / 約 20 分	約 0.2 km / 約 20 分	約 0.5 km / 約 20 分	約 0.7 km / 約 15 分		

※時間は目安です。自分の体力に合わせて余裕をもった計画を立てましょう。



4 ▶ 城山（網代城跡）

標高 330 m とコース上最も高い城山は昔の網代城（山城）の跡で、今は広場となっている山頂はかつての本丸跡です。



5 ▶ 城山登山口



GOAL

6 ▶ 都立小峰公園（小峰ビジターセンター）

2つの谷戸と3つの尾根からなる都立小峰公園（標高 206 m）。中央の“桜尾根”には百年にわたって地域に受け継がれてきた桜の大木が並びます。桜の見頃は4月上旬です。公園入口にあるビジターセンター（入館無料）では、ハイキングコースの案内のほか、秋川に棲む魚の水槽展示や季節の動植物の解説展示が見られます。



小峰ビジターセンターでは

田おこし・田植えから収穫・実食まで1年を通じて田んぼのお世話をする、米作り体験講座「谷戸田の稲作」のほか、ガイドウォークやクラフト体験を通じて季節の移ろいを体感する「里山季節めぐり」や、公園に暮らす生き物を楽しく調査する「里山の生きもの調査隊」など、たくさんの自然観察イベントを開催しています。



日の出町



別々のルートで日の出山頂上（標高 902m）を目指す、人気のハイキングコース 2 コースと、大自然とふれあえる「ひので野鳥の森自然公園」を巡るコースを紹介します。

自然散策③ 日の出山ハイキングコース

1 ▶ 武蔵五日市駅

2 ▶ 日の出山登山口

3 ▶ 三ツ沢分岐

分岐を右（北）に進むと、つるつる温泉

4 ▶ 新旧道分岐

5 ▶ 顎掛岩

ヤマタケルがあごをかけたと言われる岩

6 ▶ クロモ岩

火山活動で形成された独特な地形の自然岩

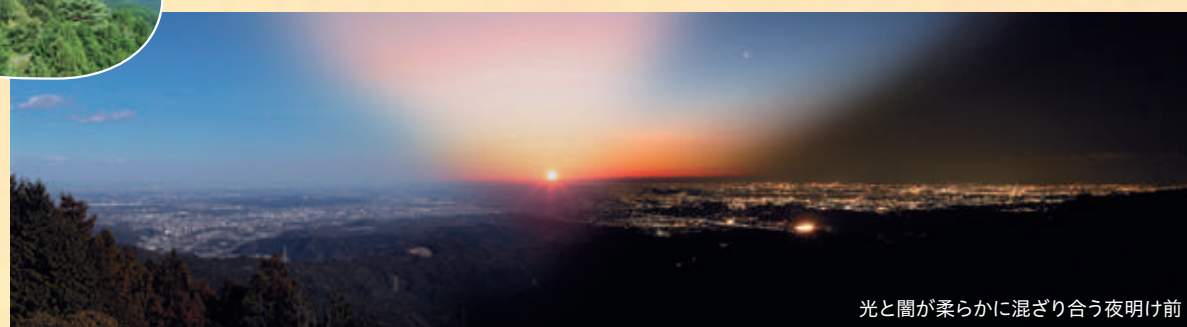
平井川源流の碑(新道)

新道上に立つ、平井川源流の記念碑

7 ▶ 日の出山山頂



大都会の展望台。絶景の眺望も楽しむ



光と闇が柔らかに混ざり合う夜明け前

自然散策④ 白岩の滝ハイキングコース

1 ▶ 武蔵五日市駅

2 ▶ 白岩の滝入口

3 ▶ 白岩の滝

遊歩道の入口から 5 分ほどの所にある一連の滝で、末広がり、岩肌を滑る滝、落差 15 m の“直瀑”があります。この直瀑は隠れたパワースポットとしても知られています。

★ ▶ イワタバコ

白岩の滝入口から遊歩道を少し進むと沢の対岸が岩場となっている場所があり、その一面にイワタバコという植物が自生しています。例年 6 ～ 8 月にかけて星形の花を咲かせます。

4 ▶ 麻生山

白岩の滝コースから麻生山に登ると、日の出山とは違った魅力的な眺望が見られます。標高は日の出山より少し低く 794 m です。

白岩の滝ハイキングコース

コース概要

歩行距離：約 3.4 km 所要時間：往復約 4 時間 20 分（バス移動・休憩時間を除く）

- 1 武蔵五日市駅
- 2 白岩の滝入口
- 3 白岩の滝
- 4 麻生山
- 5 日の出山山頂

日の出山コースで下山する場合（約 3.5 時間）

- 6 クロモ岩
- 5 顎掛岩
- 4 新旧道分岐
- 3 三ツ沢分岐
- 2 日の出山登山口

白岩の滝を巡り渓谷沿いを進むコースです。連瀑や絶景を楽しみながら、山頂で日の出山コースに合流します。

白岩の滝
コース紹介



日の出山ハイキングコース

コース概要

歩行距離：約 2.8 km 所要時間：往復約 2 時間 20 分（バス移動・休憩時間を除く）

※コースは旧道を選択した場合の往復ルートです。

旧道を選んで登り、顎掛岩やクロモ岩を経て山頂へ。関東平野や丹沢山系の絶景が楽しめます。

日の出山
コース紹介



- 1 武蔵五日市駅
- 2 日の出山登山口
- 3 三ツ沢分岐
- 4 新旧道分岐
- 5 顎掛岩
- 6 クロモ岩
- 7 日の出山山頂



自然散策⑤ 野鳥の森コース (ひので野鳥の森自然公園)

野鳥の森
コース紹介



ひので野鳥の森自然公園は、日の出町東部の平井・川北地区に位置する面積約97haの里山です。関東山地の東縁部に連なる緑地が広がり、周辺には日の出山荘などの観光名所や大規模商業施設も点在しています。観光ネットワークの拠点として期待されています。



森に咲く美しい花々、
不思議な植物



ヤマユリ



オカトラノオ



シハイスミレ



ヤブラン



フユイチゴ



スミナガシ



オオムラサキ



野鳥の森管理棟・トイレ



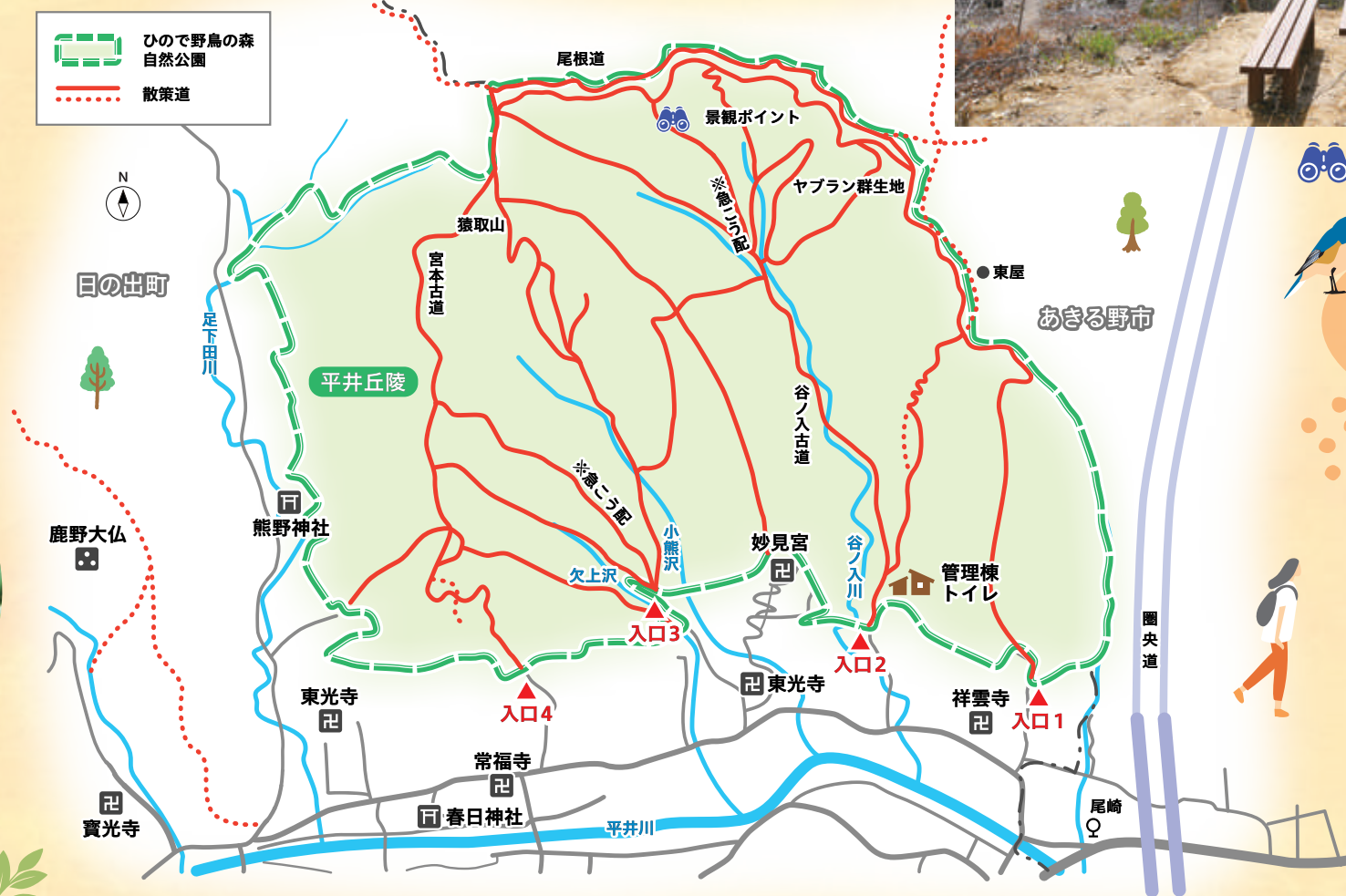
オオタカ



キビタキ

たくさんの野鳥の声で、
癒やされながらの散策

景観ポイントの眺望(高尾山方面)



檜原村

自然散策⑥ 三頭大滝コース（檜原都民の森）

檜原都民の森
ホームページ



1 森林館

研修棟と展示棟の2棟にわかれていて、展示棟では美しい映像と写真パネルで森の様子や森に生息する動植物を紹介しています。休憩室、レストランもあります。



森林館内レストラン

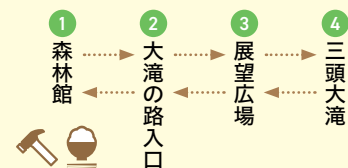
都民の森レストラン とちの実

標高 1,043m 地点にある“東京でお空にいちばん近いレストラン”です。都民の森の中にあります。



コース概要

距離：約 1km 所要時間：往復約 1 時間（片道約 20 分）



都内初の“森林セラピーロード”である「大滝の路」全長約 1km を歩くコースです。都民の森の中で一番勾配が少ない山路なので、お年寄りやお子様連れの方にも安心です。



2 大滝の路入口

ウッドチップ敷きの山路はとても歩きやすいと評判。たまに行われるチップ補充の直後に歩くと、路上に漂う木の香に癒やされます。



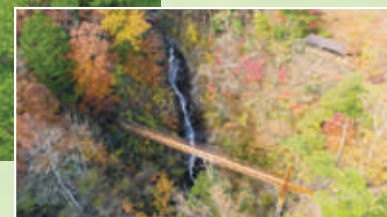
3 展望広場

歩いて 5 分の所に眺望の良い所があります。晴れた日には山々の間に都心部が見られます。



4 三頭大滝

秋川水系の代表的名瀑「三頭大滝」。落差 35m は檜原村で見られる滝の中でも最大級。季節ごとに全く異なる表情を見せ、中でも厳冬の姿の“氷瀑”は有名です。滝見橋から見るができます。



木工体験

檜原都民の森 木材工芸センター



定期開催の木工教室のほか、当日参加可能な自由教室が実施されています。キーホルダーや手型抜きなどの木工が楽しめます。



檜原村

自然散策⑦ 白杵山コース

白杵山
コース紹介



1 ▶ 荷田子バス停

荷田子峠までは上り坂が続きます。所々に細い道や急な勾配があるので要注意！



2 ▶ 荷田子峠

3 ▶ グミ尾根

市街地を一望できるビュースポット！尾根の途中に小さな石社「柴藁御前」があることから名づけられた「グミ尾根」を登って山頂へ。



5 ▶ 白杵神社

山頂付近にある、農業・養蚕の守護神です。応永4(1397)年に坂本兵庫佐宗によって機立(柏木野地区)に建てられましたが、悪夢のお告げにより永禄3(1560)年に現在地へ移されたと伝わります。現在も毎年5月5日に祭事が行われ、地区の役員で管理されています。



涼しい沢道

6 ▶ 元郷バス停



4 ▶ 白杵山

標高 842.1 m の山頂からは、眼下に五日市の、遠くに埼玉や東京の町並みを眺められます。



コース概要

距離：約 5.9km 所要時間：約 3 時間 20 分（休憩時間を除く）



何力所か急坂や悪路がありますが、全体的には歩きやすい、初心者向けのコースです。高低差 769m、水平移動距離 5.9km とやや短めですが、油断せずにしっかりと服装で楽しみましょう。