

# Access



## 電車とバスで…

西武池袋線飯能駅北口2番バス停より  
国際興業バスにて  
・さわらびの湯バス停… 40分  
・名郷バス停… 60分

## お車で…

圏央道狭山・日高ICより  
国道299号線から飯能名栗線(70号)にて  
・さわらびの湯… 40分  
・名郷… 50分  
圏央道青梅ICより  
岩蔵街道から青梅秩父線(53号)にて  
・さわらびの湯… 25分  
・名郷… 35分

## 入山マナー

- ゴミは必ず持ち帰りましょう。
- 草木や花などを痛めない、持ち帰らない。
- 無理な歩行で地形を変えてしまわぬよう気をつけましょう。
- 山の中は禁煙です。山火事注意!
- 熊よけの鈴等の用意をおすすめします。

自然の美術館  
なぐり

飯能市観光協会 ☎042-980-5051  
飯能観光案内所 ☎042-974-7900  
飯能駅観光案内所 ☎042-978-9111  
公式HP <http://hanno-tourism.com>

## 必要な装備

### ● 帽子

山は紫外線が強いので帽子が必要です。  
風に飛ばされないように気をつけましょう。

### ● リュックサック

20ℓ前後

### ● 雨具(セパレート式)

防水・透湿素材のもの。  
山の天候は変わりやすいので  
必ず持参しましょう。  
防寒具にもなります。

### ● ストック(あると便利)

下り坂でバランスを  
とるのを助けてくれたり、  
膝の負担を軽減してくれます。  
ただし、鎖場などで手を使う  
時は両手があいていた方が  
安全です。後ろの人の  
ためにも面倒くさがらずに  
しまいましょう。

### ● 靴下

登山用のものを使用してく  
ださい。足も濡れにくく、汗冷えや靴  
ずれの予防になります。

### ● トレッキングシューズ

デザインより足に合ったものを。

### ● 服装

服装は季節によってレイヤリング(重ね着)して調整します。  
基本的には汗冷えしないように速乾素材のシャツにしましょう!  
暑い時は半袖でもOKですが、紫外線や虫さされのことを考えると薄手の  
長袖が便利です。春や秋は意外と寒くなることもあるのでフリースなどの  
中間着をもつていきましょう。寒い時はアンダーウェアも必要です。  
長スポンは吸汗・速乾性があり足の動きがラクなものを。機能性タイツも  
便利です。

### 持ちものチェック

- ヘッドランプ  
(緊急時に暗くなって安心)
- お弁当
- 行動食(おやつ)
- 水筒と飲み物
- 地図とコンパス
- タオルや手ぬぐい  
(何かと重宝します)
- 時計(バスの時間の確認)
- お金(バス代など)
- 医薬品  
(カットバンや虫さされの薬、  
鎮痛剤・胃薬など)
- ゴミ袋



## 日帰り温泉 さわらびの湯

ph9.5のやさしいお湯につかり  
ゆっくりとした時間をお楽しみ  
ください。

☎042-979-1212

定休日: 第1水曜日 駐車場: 無料150台

## レイクサイドテラス名栗湖

名栗湖を眺めながらのお食事はいかがですか!  
ほう葉の香りの「しばつと」は  
自然の味です。(土日限定)

☎042-979-0995

定休日: 火曜日 駐車場: 有



# 奥武蔵 蕨山・棒ノ折山 Naguri Trekking Course Guide

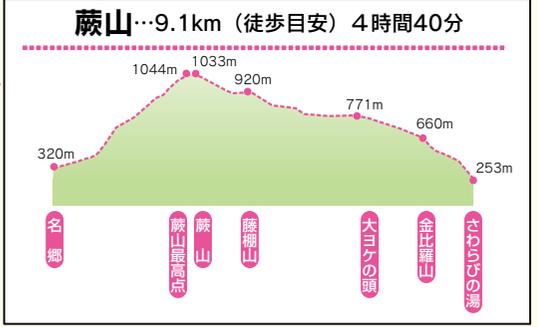
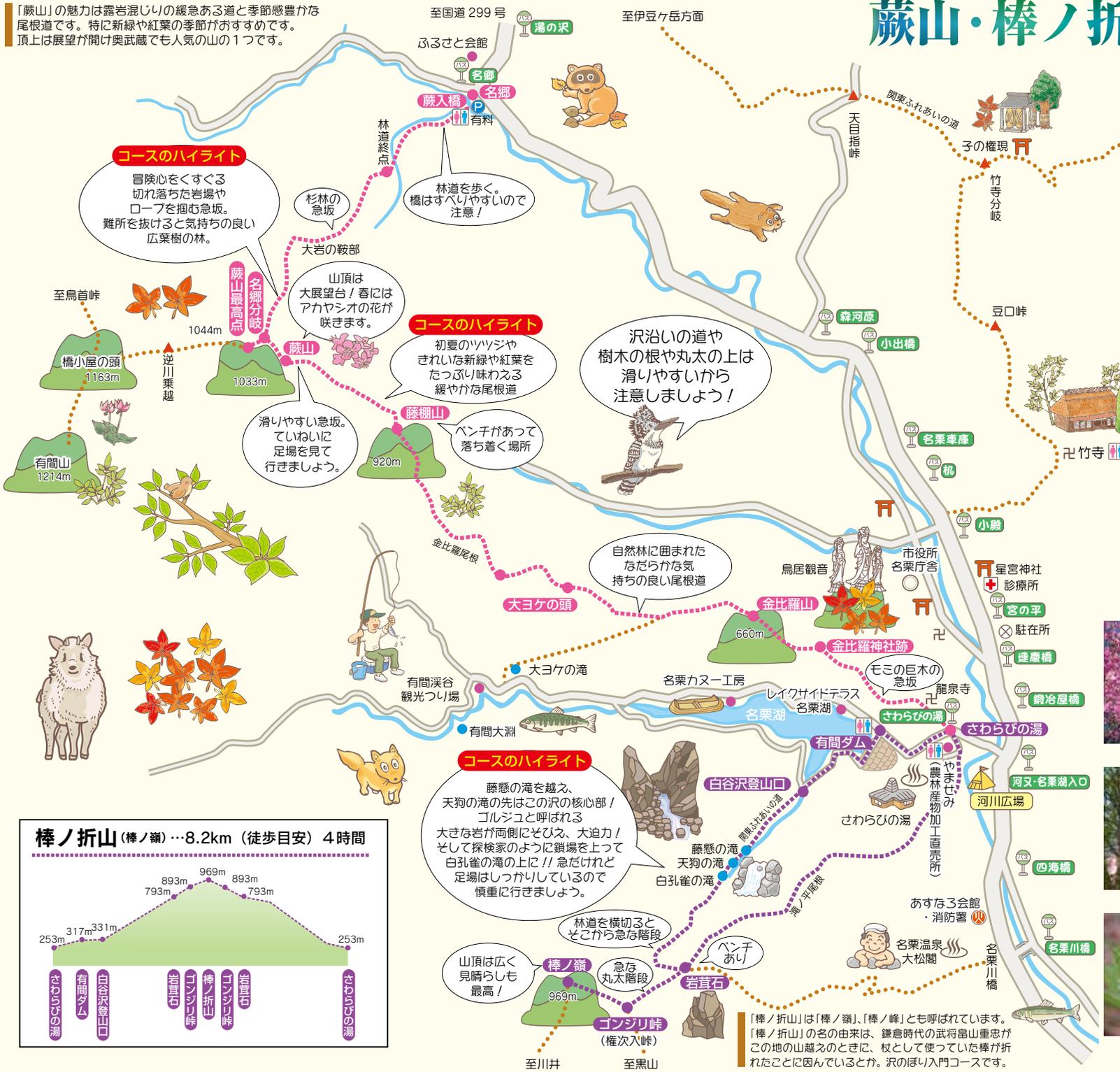


飯能市観光協会

「蕨山」の魅力は露岩混じりの緩急ある道と季節感豊かな尾根道です。特に新緑や紅葉の季節がおおすすめです。頂上は展望が開け奥武蔵でも人気の山の1つです。

# 蕨山・棒ノ折山 トレッキングコース

Warabiyama&Bounooreyama Trekking Course Guide



**コースのハイライト**  
 冒険心をくすぐる切れ落ちた岩場やロープを掴む急坂。難所を抜けると気持ちの良い広葉樹の林。

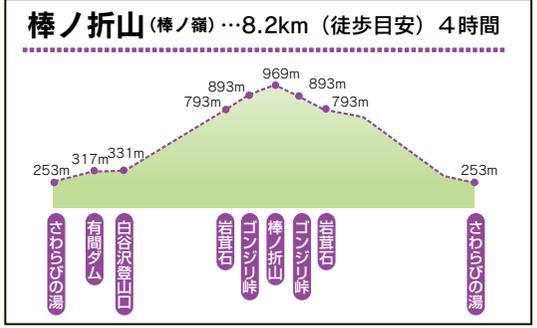
杉林の急坂  
 林道を歩く。橋はすべしやすしいので注意！

**コースのハイライト**  
 初夏のワラジやきれいな新緑や紅葉をたっぷり味わえる緩やかな尾根道

沢沿いの道や樹木の根や丸太の上は滑りやすいから注意しましょう！

山頂は大展望台！春にはアカヤシオの花が咲きます。  
 滑りやすい急坂。ていねいに足場を見て行きましょう。

自然林に囲まれたなだらかな気持ちの良い尾根道



**コースのハイライト**  
 藤懸の滝を越え、天狗の滝の先はこの沢の核心部！ゴルジュと呼ばれる大きな岩が両側にそびえ、大迫力！そして探検家のように鎖場を上って白孔雀の滝の上！！急だけれど足場はしっかりしているので慎重に行きましょう。

林道を横切るとそこから急な階段

山頂は広く見晴らしも最高！

「棒ノ折山」は「棒ノ嶺」、「棒ノ峰」とも呼ばれています。「棒ノ折山」の名の由来は、鎌倉時代の武将畠山重忠がこの地の山越えのときに、杖として使っていた棒が折れたことに因んでいるとか。沢のほり入門コースです。

## なぐりの花たち



イワタバコ  
 ドウダン  
 ネコノメソウ

ミツバツツジ  
 ニリンソウ  
 マムシグサ

アカヤシオ  
 イワウチウ  
 マユミ

ヒトリシズカ  
 カタクリ  
 チャルメルソウ