

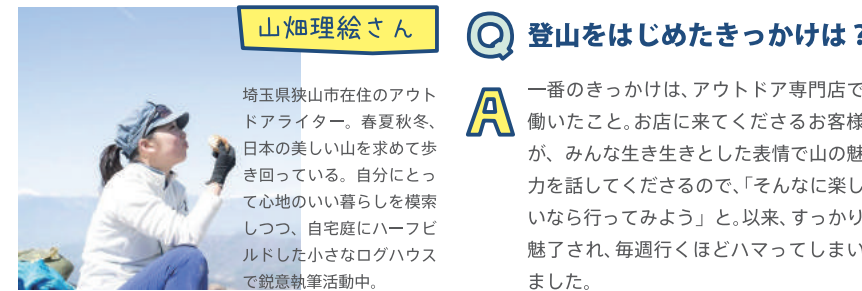
# 奥むさし飯能 山めぐり

プチ旅  
ハイキング



## 自分らしく楽しむ。先輩アウトドア女子に聞く 飯能ハイキングのススメ

日本の山々を歩き、女性アウトドアライターとして様々な山雑誌等で活躍されている山畑理絵さんに山のコト、色々と伺いました。



**Q 奥むさしの山の魅力は？**  
**A** 山に登れば街が見え、街から見上げれば山がある。お互いがほどよい距離感にあり、日常の延長といった感覚で、気張らずに歩けるところです。

**Q 登山のたのしみ方**  
**A** ただ山頂をめざすのもいいですが、その山の歴史や、土地や標高で変化する植生を道中楽しみながら歩くというのも、また一興です。

**Q 登山時のおすすめごはん＆おやつ**  
**A** 羊羹、お饅頭、お煎餅、茎わかめなど、一口サイズの糖分＆塩分もの。その土地の名物を行きに行って山で食べるのもスキです。

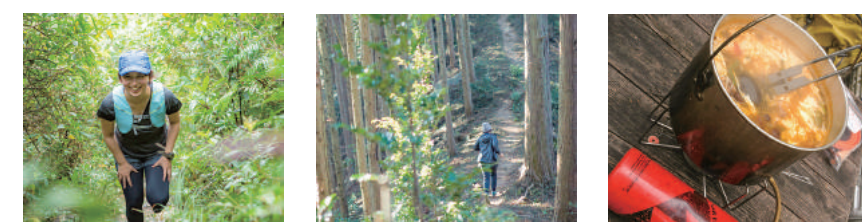
山畑さんに聞く  
**まずはこれだけ揃えよう。  
 山登りオススメアイテム！**

低山と言っても侮るなかれ。これだけは持って行きたい山登りアイテム。



## 登山時の注意点

- ▲ 万全な服装と装備で登山しよう
- ▲ 体力に合った計画をたてよう
- ▲ 登山届を出そう
  - ・埼玉県警山岳情報 HP
  - ・飯能警察署 ☎ 042-972-0110
  - ・飯能日高消防署 ☎ 042-973-9119



## ちょこっと山へ。お散歩ハイキング

駅からスタート！商店街を抜けると奥武蔵の自然に突入！

まずは入門♪

市街地を望む天覧山からの眺望

①天覧山山頂 あっという間に山頂へ！

②谷津田への分岐 魚のさえずりが心地よい♪

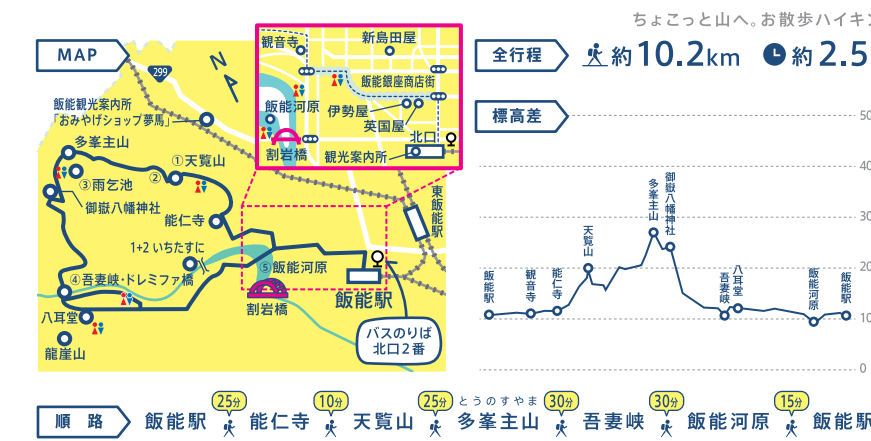
③雨乞池 7回まわると童が現れるかも…？

④ドレミファ橋 びよんびよん流ると気分も上がる♪

⑤飯能河原 赤い橋がトレードマーク

山畑さんMemo  
 駅から歩いて行ける距離感ながら、見晴らしのよさも楽しめる贅沢なお山！

飯能駅から歩いて40分、あっという間に山頂に辿り着く天覧山(195m)は、季節によってつつじ、新緑、紅葉など、市街地のすぐ隣でありながら、大自然が広がります。登山と川あるき両方を楽しめて遠足でも人気の、入門にぴったりなコースです。



## ハイキングぐるめ

1+2 いちたすに

新島田屋

英国屋

伊勢屋

飯能319-1 ☎ 042-978-7312  
 パスタ、オムライスのほか、スイーツなどのカフェメニューも。

仲町8-7 ☎ 042-972-2098  
 飯能名物「味噌付けまんじゅう」がおすすめ。

仲町8-15 ☎ 042-973-8367  
 黄色い看板が目印。総菜パンや菓子パンが人気。

仲町8-14 ☎ 042-972-2962  
 老舗のおだんご屋さん。おにぎりやお弁当も買えます。夏はかき氷が美味しい。

周辺コース

SPOT

龍崖山

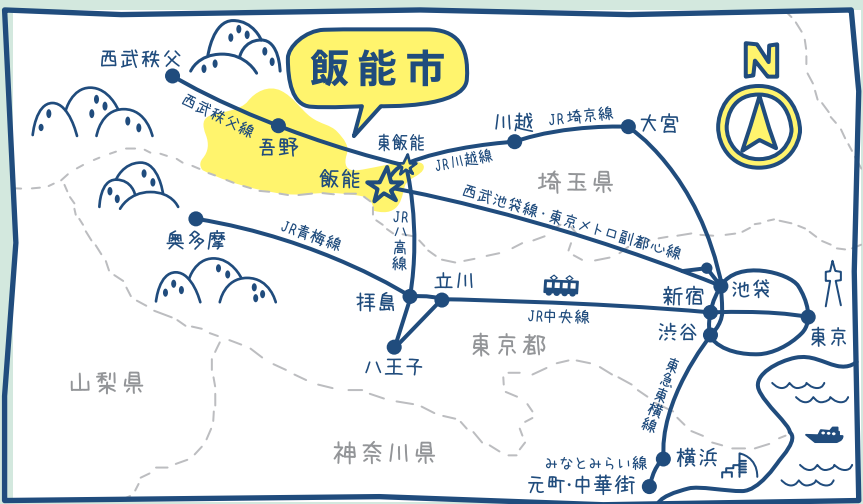
能仁寺  
 天覧山登山口にあるお寺。秋には境内を彩る紅葉が良景。本堂・庫裏観料300円。毎週日曜日には座禅会も開催しています。

観音寺  
 鐘楼堂に収められた白い象がトレードマーク。古来より象は安産・子育て豊財吉祥の仏として人々の信仰を集めています。

山手町5-17 ☎ 042-973-1331

標高246mの山頂は360度の大パノラマ！天気の良い日は関東平野が一望できます。八耳堂から山頂まで25分。龍崖山公園へ下り、美杉台を経て飯能駅南口まで100分。

# OKUMUSASHI HANNO



**飯能は行きやすい!**

**お車で** 圏央道狭山日高ICから約15分で市街地に到着  
圏央道青梅ICから約15分で市街地に到着

**電車で** 飯能駅 西武池袋線池袋駅から約42分(特急電車)  
東京メトロ副都心線渋谷駅から約66分(小竹向原経由)  
みなどみらい線元町・中華街から快速急行で約95分  
東飯能駅 JR埼京線大宮駅から約50分(川越経由)  
飯能駅 JR八高線八王子駅から約34分

**竹寺・棒ノ嶺方面バスのりば**

飯能駅北口バスのりば

銀行 ● 飯能駅北口 ● 駐車場 ●

飯能駅観光案内所「ふらっと飯能」 ● 飯能駅 ● 西武池袋線 ● 至池袋 ●

南口 ●

2番のりば

飯 01 : 湯の沢  
飯 01-2 : 湯の沢(さわらびの湯)  
飯 02 : 名栗車庫  
飯 02-2 : 名栗車庫(さわらびの湯)  
飯 03 : 名郷  
飯 03-2 : 名郷(さわらびの湯)

奥むさし飯能観光協会ウェブサイト ▶

おみやげショップ 夢馬 (飯能観光案内所) | ふらっと飯能 (飯能観光案内所)  
☎ 042-974-7900 | ☎ 042-978-9111

(一社) 奥むさし飯能観光協会 <http://hanno-tourism.com> #hannokanko



もう少し山の奥へ!  
静寂な癒しの空間。竹寺の竹トンネル

## パワースポットをめぐろう!

奥武蔵の古刹を訪ねる竹寺・子ノ権現天龍寺コース

① 登山口付近  
② 竹寺・茅の輪  
③ 竹寺・御朱印  
④ 子ノ権現 見晴らしスポット  
⑤ 子ノ権現 大きな下駄  
⑥ 浅見茶屋

幸せを願います  
小さなわらびの絵馬がかわいい  
頑張り続けた自分に古民家カフェでうどん・甘味のご褒美♡

山畑さんMemo  
「足腰の神様」に登山の安全祈願を。奥の院からの眺望は絶景の一言に尽きます。

神仏習合の竹寺と足腰祈願の子ノ権現2つの寺をめぐり、静かな木々に囲まれた登山道が、神秘的な山の奥へと導きます。登り切った先の子ノ権現には息をのむような奥武蔵の絶景が広がります。

標高538mまで登ると、奥武蔵の山脈が目の前に広がり、天気の良い日にはそびえ立つ富士山が見えます。西武池袋線「吾野駅」から徒歩75分。

山間に突如広がる平地には、季節ごとに草花が咲き誇ります。西武池袋線「東吾野駅」から徒歩45分。

パワースポットをめぐろう!

MAP

全行程 大 約9.5km 時 約3.8h  
標高差 1000m

アクセス  
飯能駅または東飯能駅から国際興業バス「名郷・湯の沢」行約45分「小殿」バス停下車

順路  
飯能駅北口 45分 小殿バス停 60分 竹寺 40分 豆口峠 45分 子ノ権現 30分 浅見茶屋 30分 東郷公園 20分 吾野駅

ハイキングぐるめ

竹寺  
雑貨&カフェ Kinoca

竹寺 ☎ 042-977-0108  
熊笹入り特製竹笹そばのほか、春・秋には精進料理(要予約)が楽しめます。

雑貨&カフェ Kinoca ☎ 042-978-8814  
木の香り漂う店内でランチもカフェも楽しめます。西川材の雑貨も豊富。【アクセス】東吾野駅より徒歩5分

周辺コース

顔振峠 ユガテ

SPOT 東郷公園  
11月中旬から下旬にかけて、1000本のモミジやカエデが園内を彩ります。もみじまつり期間中は、夜間ライトアップを実施。

標高538mまで登ると、奥武蔵の山脈が目の前に広がり、天気の良い日にはそびえ立つ富士山が見えます。西武池袋線「吾野駅」から徒歩75分。

山間に突如広がる平地には、季節ごとに草花が咲き誇ります。西武池袋線「東吾野駅」から徒歩45分。



大自然のしっかり登山!  
絶景に息をのむ棒ノ嶺山頂

## 3つの滝と、その先に待つ絶景

水源のみち 棒ノ嶺コース

① 名栗湖  
② ゴルジュ  
③ 岩茸石  
④ 滝の平尾根  
⑤ BlueTarp

滝の平尾根との分岐になります  
登山の後はカフェでほっこり♪  
白谷沢の迫力満点の巨岩を抜けて、標高969mの眼下に広がる絶景を楽しめます。道中は沢登りや岩壁の間を歩く箇所や急坂があるので、休憩しながら進みましょう。天気によっては増水で歩けなくなるので注意。下山後は、バス停すぐの「さわらびの湯」で汗を流してさっぱり!

マイナスイオンが吹き抜ける!  
ここからも名栗湖がみえる!

山畑さんMemo  
春夏秋冬、いつ歩いても新しい発見に出合える山。山頂の桜の木がとても美しい!

3つの滝と、その先に待つ絶景

MAP

全行程 大 約8.2km 時 約4.3h  
標高差 1000m

アクセス  
飯能駅または東飯能駅から国際興業バス「名郷・湯の沢」行約40分「さわらびの湯」または「河又名栗湖入口」バス停下車

順路  
飯能駅北口 45分 さわらびの湯バス停 15分 名栗湖 90分 岩茸石 45分 棒ノ嶺山頂 110分 さわらびの湯 3分 さわらびの湯バス停

ハイキングぐるめ

BlueTarp レストラン HAMA ターニップ

BlueTarp ☎ 042-978-9801  
スケレットやダッチオープンなどで調理した料理が楽しめます。レンタルサイクルもやっています。【アクセス】国際興業バス「四海橋」バス停より徒歩2分

レストラン HAMA ☎ 042-977-0181  
ハンバーグやステーキがおすすめ。デザートに栗パンも人気。【アクセス】国際興業バス「黒指」バス停前

ターニップ ☎ 042-979-1020  
黄色い建物の見晴らしのよいカフェ。焼きカレーや鶏肉の香草焼きがおすすめ。【アクセス】国際興業バス「小殿」バス停より徒歩1分

周辺コース

SPOT さわらびの湯  
日帰り天然温泉。男女露天風呂・大浴場・サウナあり。登山後の身体を癒し、さっぱりと。地元みやげもココで購入できる!

標高差約650mの山頂まで一気に登ると、奥武蔵を望む眺望が楽しめます。そこから広葉樹のトンネルが広がる尾根道が続きます。飯能駅または東飯能駅から国際興業バス「名郷・湯の沢」行約1時間「名郷」バス停下車。登山口まで舗装道で約1時間。

ウノタワまでの山道には神秘的に輝くコケが広がります。登り切ると標高1000mに突如広がる平地(ウノタワ)が広がります。飯能駅または東飯能駅から国際興業バス「名郷・湯の沢」行約1時間「名郷」バス停下車。登山口まで舗装道で約1時間。

さわらびの湯 ☎ 042-979-1212