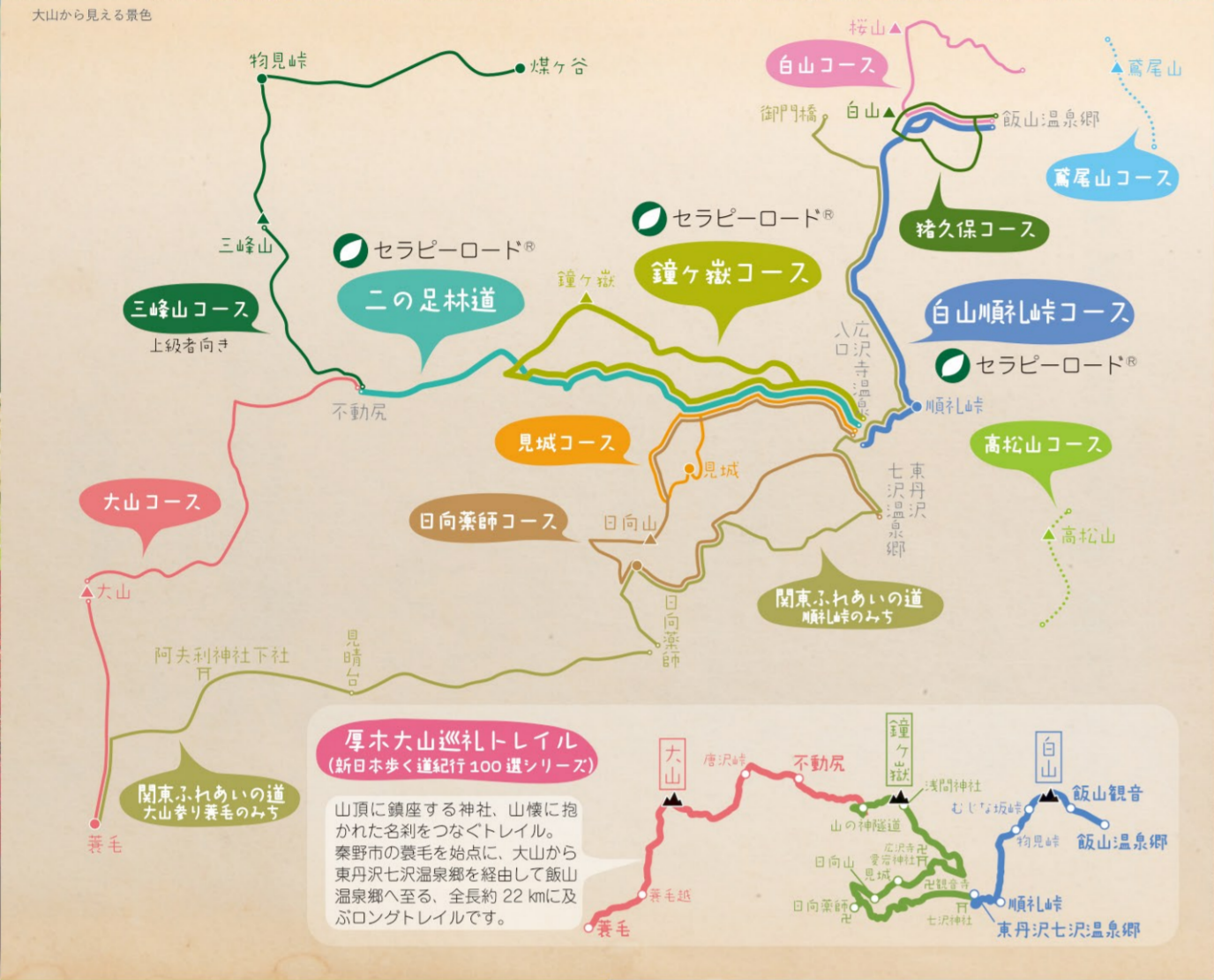


# ATSUGI OHYAMA/MIYAGASE

## 厚木 大山・宮ヶ瀬ハイカースガイド

### Hiker's Guide



### ここがオススメ

- 大ナバラマ** 自然と開原の大自然、風景スケッチャブルも見えます。
- 歴史風景** 神社仏閣をはじめ、朝礼の道、行仏などがたくさん。
- 森林セラピー** コースの一部にセラピーロードが含まれています。

#### 飯山観音長谷寺

正式名新井飯山長谷寺。坂東三十三観音霊場最大の霊札所として知られています。イチョウの木は約600年の古木で、鐘楼は希世重要文化財、江戸中期の観音堂は希世重要文化財です。

### 森林セラピーとは

医学的に根拠を裏付けられた森林浴効果のことです。森林環境を利用して心身の健康維持や増進、病気の予防を目指す集団の総称です。森林の中に身を置き、森の地味を利用した歩行運動、レクリエーションなどによって、人間の本来持つ治癒力を高める健康になることを目指します。厚木市の七沢周辺は全国約64箇所ある森林セラピーの森の一つで、森林浴で健康になるための様々な取組を行っています。

#### 森林セラピーの楽しみ方

- 運動** 里山散策やハイキングなど。自分にあったコースをのんびりウォーキング。
- リラクゼーション** 心地よい場所を見つけ、樹木や草花の香りをかいてみる。鳥のさえずりに耳を聞きながら、ゆったりとした時間を過ごす。
- 温泉** 森林浴やハイキングの後は、東丹沢七沢温泉郷、飯山温泉郷でゆったり入浴。

### 安全なハイキングのためにはしっかりと準備が必要です

#### 出発する前に

##### 体力に合わせた計画を

出発時間、主なポイントの到着時間など、詳細に計画を立てましょう。このハイカースガイドに掲載されている所要時間を目安にして、自分の体力に応じたスケジュールを作ることが大切です。

##### 服装

歩きやすい服装と履き慣れた靴を用意します。下着は、夏は汗が乾きやすいもの、冬は保温性があるものを着用。山頂や尾根は肌寒くなる時があるので、夏でも薄手の上着を用意しておく。安心、春から秋にかけてはヤマビルに用心して長ズボン必須です。

##### 持ち物

水、軽食、タオル、携帯電話、ヤマビルスプレー、着替え、雨具など。水は、行動時間1時間あたり500ml程度が目安です。チョコレートや飴などの口に入れてやすい行動食も備え、ヤマビルスプレー(忌避剤・殺虫剤)は、ドラッグストアで購入してください。

#### コースを歩きながら

##### 標識

登山口やコース途中の分岐点には、方向を示す標識があります。手元の地図と付き合わせて確認しながらコースを進みます。

##### 鳥獣防護柵(シカ柵)

厚木の里山では、サル、シカ、イノシシなどの野生動物が田畑を荒らすなど、鳥獣防護柵を設けています。電流が流れている柵もあるので注意し、ゲートを通つたら必ず閉めてください。

##### ヤマビルに噛まれたときは

慌てず、ヤマビルスプレーを噴射して剥がします。塩水をかけたり、ライターの火を近づけたりしても簡単に取れます。水で傷口を洗い、指で血液を押し出すようにしてから、ばんそうこうを貼ります。無理にヤマビルを剥がすと、歯が皮膚に残りかゆみが数日続きます。

##### 緊急時位置確認表示板

厚木のハイキングコースには緊急時位置確認表示板が設置されています。けがで動けなくなった場合、位置確認表示板に書かれているコース名、番号を伝えましょう。



### 東丹沢七沢温泉郷

七沢温泉 広沢寺温泉 かんが湯温泉 泉質：強アルカリ泉

大山の東側に位置する東丹沢七沢温泉郷。山麓の斜面に閑静なたたずまいを見せる旅館が並び、素朴な情景が広がります。お肌はつるつる、体もほかほか。日帰り入浴もあるので、七沢周辺のハイキングや大山からの下山後立ち寄り、一日の疲れを癒してください。

#### 飯山温泉郷

東丹沢山麓の東端に位置し、山並みに囲まれた飯山温泉郷。自然があふれ、古くからの深い風景が広がります。東丹沢七沢温泉郷とともに肌がつるつるになることから「美肌の湯」ともいわれ、飯山観音の参拝やハイキングと合わせてお楽しみください。

### 0 白山 ハイキングコース

標高284m 1時間35分

### 1 猪久保 ハイキングコース

標高284m 1時間40分

### 2 白山順礼峠 ハイキングコース

標高284m 2時間20分

### 3 鐘ヶ嶽 ハイキングコース

標高561m 2時間35分

### 4 見城 ハイキングコース

標高375m 2時間

### 5 日向薬師 ハイキングコース

標高404m 2時間40分

### 6 高松山 ハイキングコース

標高146m 1時間

### 7 鷲尾山 ハイキングコース

標高234m 1時間30分



飯山白山森林公園内を歩く自然と歴史のふれあいコース。麓には、重要文化財のある金剛寺や行基菩薩が725年に創建したと伝わる飯山鎮守の龍藏神社があります。山頂には白山神社があり、白山池は伝説にもある年中水の枯れたことのない雨乞いの池です。子供連れファミリーの散策にピッタリのコース。

飯山グラウンドを出发点、白山展望台を経由して飯山観音を目指します。飯山観音前から白山山頂を目指す3つあるルートのうち、一番南側のコースで、静かな環境をゆっくりと登ることが出来ます。白山展望台から飯山観音へ向かうのは男坂と女坂の二つがあります。歩きやすいのは女坂です。

飯山観音と順礼峠を結ぶ尾根の縦走コース。新緑や紅葉のころが最も楽しめるコースです。飯山観音から女坂を登って眺望良好な白山展望台へ。むじな坂峠、物見峠を経てお地蔵様のある順礼峠へと明るい尾根の道を歩きます。ここからは森林七沢森林公園です。歩きやすい園路を東丹沢七沢温泉郷へ下ります。

鐘ヶ嶽は鐘型のどっしりとした山容の低山です。広沢寺温泉バス停から車道を歩き鳥居をくぐって登山道に入ります。石碑や石仏が置かれた急な道を登り切ると浅間神社があり、間もなく山頂です。下りに少し歩きにくいところがあるので注意します。山の神隧道を経て、林道を広沢寺温泉へ下ります。

ロッククライミングの清岩、雨をいの大釜弁財天、七沢城址の遺構の一つといわれ、城を見守る高台として使われた見城をめぐります。見城山頂から眼下に広がる相模平野の先に新宿副都心のビル群を望むことができます。下山し温泉で登山の疲れも癒やせます。

広沢寺温泉から林道を歩き、ロッククライミングができる清岩や大釜弁財天を眺めてから山道に入ります。七曲り峠を越えて日向山へ。山頂から新宿副都心、房総半島まで見渡すことができます。日向薬師に立ち寄り、薬師林道をたどると七沢展望台、七沢観音寺を経て東丹沢七沢温泉郷です。

高松山入口バス停で下車、ゆるやかな車道を歩き山道に入ります。相模平野を一望に見渡せる高松山には、眺望板や明治天皇行幸碑があります。南へ尾根道をたどり小さな町がある秋葉神社を過ぎると、小野小町の伝承がある小野神社があります。手軽な山歩きを楽しむことができる家族向けのコースです。

天覧台公園から階段を上ると鳥居があり、しばらく雑木林の中のならかな尾根をいくと鷲尾山展望台。厚木市街や相模湾などの眺めは抜群です。坂を下り崖状の場所を過ぎ、ならかな野道をいくと鷲尾山山頂。下山は、やなみ峠からまつかけ台へ下ります。簡便に登れ眺めがよい家族向けのコースです。