

青梅丘陵ハイキングコースMAP

(Ome Kyuryo Hill Hiking Course)

ハイキング
入口



至 成木方面 (To Nariki)

榎峠

雷電山 494M
(Mt. Raiden)

辛垣城跡へは
急な登り。

60min

雷電山へは
急な登り。

辛垣城跡
(Karakai Castle Ruins)

【辛垣城跡】
中世の豪族、三田氏が構
えた城跡。当時の遺構は
ほぼ残っていないが、木
々や岩に囲まれ、静寂な
雰囲気包まれる。



名郷峠

60min

三方山 454M
(Mt. Sanpou)

二ホンカモシカに
会えるかも。



三方山 454M
(Mt. Sanpou)

三方山山頂の少し東側
(東から北東方面を望む)



木立の中を歩く。
アップダウンあり。

【矢倉台休憩所】
中世の豪族三田氏が見
張り台を置いたところで、都内を
一望できる絶景スポットです。休
憩所の少し下からの眺めがおす
ずめ。



第4休憩所

100min

第3休憩所

90min

第2休憩所

15min

第1休憩所

15min

至 風の子太陽の
子広場・青梅の森

永山公園
グラウンド

至立川駅 (To Tachikawa Sta.)

至 奥多摩駅
(To Okutama Sta.)

至 成木方面 (To Nariki)

至 奥多摩駅 (To Okutama Sta.)

至 奥多摩駅 (To Okutama Sta.)

至 奥多摩駅 (To Okutama Sta.)

至 奥多摩駅 (To Okutama Sta.)

至 奥多摩駅 (To Okutama Sta.)

東から北東方面を
望む



金刀比羅神社
(Konpirajinja Shrine)

青梅鉄道公園
(Ome Railway
Park)

至立川駅 (To Tachikawa Sta.)

ハイキング
入口



- 【参考コースタイム】
- ① 青梅駅～ハイキングコース入口 15min
 - ② ハイキングコース入口～矢倉台 90min
 - ③ 矢倉台～三方山 100min
 - ④ 三方山～辛垣城跡 60min
 - ⑤ 辛垣城跡～榎峠 (ハイキングコース入口) 60min
 - ⑥ 榎峠 (ハイキングコース入口)～軍畑駅 30min
- 【11.0KM/355min/19000Steps/1065Kcal】
※各値は目安として参考にご覧ください。

View spot (ビュースポット) 景色が楽しめる
おすすめポイントです。

【お問い合わせ】 青梅観光案内所
☎0428-20-0011 (9:30～17:00・月曜定休)
【発行】 青梅市商工観光課観光係
☎0428-24-2110



青梅駅側から宮ノ平駅までの区間は
平坦な道で穏やかな丘陵です。
矢倉台から榎峠までの区間はアップ
ダウンが連続し、急な登りもあります。



平坦な道

JR青梅線 (JR Ome Line)
青梅街道 (Ome-Kaido Ave.)

Ikusabata Sta.
軍畑大橋
(Ikusabata-ohashi
Bridge)

Futamatao Sta.
二俣尾駅

Ishigamimae Sta.
石神前駅

Hinatawada Sta.
日向和田駅

Mivanohira Sta.
宮ノ平駅

多摩川 (Tamagawa River)