

# 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。



30min



ニ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)



名郷峠

4

60min

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すめ。



第4休憩所

3

100min

矢倉台手前に急な登り。

矢倉台休憩所



東から北東方面を望む



至 風の子太陽の子広場・青梅の森

第1休憩所

永山公園 グラウンド

15min

Ome Sta. 青梅駅

1

90min

第2休憩所

2

90min

第3休憩所

3

100min

第4休憩所

4

100min

第5休憩所

5

100min

第6休憩所

6

100min

第7休憩所

7

100min

第8休憩所

8

100min

第9休憩所

9

100min

第10休憩所

10

100min

第11休憩所

11

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)～車畑駅 30min

【11.0KM/355min/19000Steps/1065Kcal】

※各値は目安として参考にご覧ください。



眺望良好

【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

電車の時刻表はこちら

登山道状況はこちら

観光情報はこちら



御岳ビジターセンター HP

青梅市観光協会 HP



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。



至 奥多摩駅 (To Okutama Sta.)

車畑大橋 (Ikusabata-ohashi Bridge)

Futamatao Sta. 二俣尾駅

青梅街道 (Ome-Kaido Ave.)

Ishigamimae Sta. 石神前駅

玉川 (Tamagawa River)

Hinatawada Sta. 日向和田駅

Miyano-hira Sta. 宮ノ平駅