首都圏自然歩道 関東ふれあいの道
埼玉県コース

（特別史跡名勝）
吉宗饗宴

雁坂峠（国師三滝・女滝）

（特別史跡名勝）
イノシシ口負山登宝

彩の国 埼玉県

●関東ふれあいの道を歩く皆様へ

はじめに

- ●コースについては、交通手段も含め十分研究の上、御自身の体力、日没時間などを考え、余裕のあるスケジュールを立ててください。
- ●台風や大雨の後などは、場所によっては歩けなくなる場合がありますので、ご注意ください。
- ●山は天候が変わりやすく、また麓より気温が下がります。十分な備えと無理のない行動が必要です。

歩き方

- ●無理のない早さで歩きましょう。特に登りでは歩幅をあまり大きくとらず、歩調と呼吸を調和させ、リズミカルに歩きましょう。
  下りでは、あまり急がずに膝を軽く曲げ、身体に加わるショックを和らげながら、一歩一歩確実に下りましょう。
- ●山道は登り優先です。また、歩道脇の草地は踏まないように歩きましょう。
- ●靴は底の厚いもの、また帽子や雨具を用意しましょう。
- ●荷物は背負って歩きましょう。両手が自由に使えて安全です。

自然はみんなの宝物

美しい山河は、私たちの共通の財産です。草木は採らず、ゴミは持ち帰り、大切な自然を子孫まで譲り伝えましょう。

注意事項

- ●首都圏自然歩道のルートは主に山道を歩くコースです。滑りやすい路面など危険な場所もありますので、ご利用の際は十分な装備（地図、コンパス、登山靴、雨具等）をし、無理のない計画を立てて、安全な山歩きをお楽しみください。
- ●コースによっては、積雪時や雨による沢の増水などにより、大きく難易度が変わりますので、季節、天候に十分ご留意ください。天候や体調の悪いときは無理をせず、登山中止や引き返す勇気を持ちましょう。
- ●また、天候悪化時などに安全に下山できるよう、事前に市販の登山用地図やガイドブックなどでコース途中のエスケープルートや交通機関の状況も調べておくと安心です。

登山装備（無雪期日帰りの例）

○服装・履物
長袖シャツ、Tシャツ、ポロシャツ、ズボン、手袋、帽子、ウィンドブレーカー（雨具兼用可）、防寒具、登山靴
○一般携行品
ザック、ザックカバー、雨具（上下別のもの）、懐中電灯・ヘッドランプ、予備電池・電球、タオル、時計、磁石、地図※、筆記用具、ライター・マッチ、ロールペーパー、非常食、ラジオ、健康保険証、無線機・携帯電話、ストック、折りたたみ傘、水筒・テルモス、ナイフ、細引きロープ、ごみ袋、常備薬、カメラ（必要に応じて）

※地図については、国土地理院発行の2万5千分の1をお持ちください。
◎この登山装備は、あくまで目安です。必要に応じて変更してください。

関東ふれあいの道　シンボルマーク
「自然につつまれた中を歩む人」をデザインしています。

●埼玉県13コース概要

No.	コース名	距離(km)	所要時間の目安	難易度
1	水源のみち	8.9km	3時間50分	■■■
	河又から棒ノ嶺を経って上田向へ歩ける変化にとんだ健脚向きのコースです。 小滝が連続する白谷沢はスリルのある沢登りが楽しめます。尾根上にたちはだかる奇岩、岩宮石も見どころのひとつです。棒ノ嶺山頂は平らで、四方の展望を楽しみながらのんびりとくつろげます。 白谷沢登山口から岩宮石の間は、白谷沢の渓流に沿って歩くコースとなっています。滑りやすいので十分注意してください。また、降雨時、増水時、積雪期等は無理せず山歩きをしないようにしてください。状況によっては尾根ルートをとのエスケープルートを利用してください。			
2	奥武蔵の古刹を訪ねるみち	9.5km	3時間30分	■■
	西武鉄道飯能駅から法光寺、足鹿の守り神として有名な子の権現、四季折々の山野が楽しめる竹寺など古刹を訪ね、飯能市小殿バス停に至る一般向きのコースです。 子の権現は、茅葺きの殿が残る山寺です。このコースでは、四季を通じて手軽に奥武蔵の自然と史跡が楽しめます。 小殿バス停から竹寺のあたりまでは、降雨の際に雨水の通り道となってしまい、足もとが悪いので十分注意して歩いてください。			
3	伊豆ヶ岳を越えるみち	14.5km	6時間20分	■■■
	西武鉄道吾野駅から奥武蔵の盟峰・伊豆ヶ岳を越え、西武鉄道正丸駅に至る健脚向きのコースです。 沿線には史跡の守り神として有名な子の権現や西川材で名高い杉・檜の植林地帯が続いています。伊豆ヶ岳からは有間・秩父・奥武蔵の山々をはじめ、関東平野が一望できます。沢沿いの道もあり、沢のせせらぎを聞きながら歩くこともできます。奥武蔵の自然を満喫するハイカーが多数訪れるコースです。			
4	峠の歴史としのぶみち	15.6km	6時間20分	■■■
	西武鉄道正丸駅から奥武蔵山地の稜線部を通り、白石車庫バス停に至る健脚向きのコースです。 旧正丸峠は今でも昔ながらの峠道の風情を残しています。また、虚空蔵峠では、小さな虚空蔵尊の石仏が旅人を見守っています。刈場坂峠では関東平野の展望が広がります。途中で交わる林道や歩道により、体力や目的に応じたコースの部分利用もできます。			
5	大霧山に登るみち	13.1km	4時間40分	■■■
	東秩父村白石車庫バス停から定峰峠、大霧山山頂を経て、皆野町高原牧場入口バス停に至る健脚向きのコースです。 大霧山山頂は、秩父盆地や奥秩父、上信越、日光連山を眺めることができる一大展望地です。白石峠あたりの山道は四季の山野草が豊富です。			
6	花の美の山公園を訪ねるみち	8.2km	2時間40分	■■
	皆野町高原牧場入口バス停から関東の百里山といわれる桜の名所である美の山公園を経て、秩父鉄道親鸞駅に至る家族向きのコースです。 高原牧場入口バス停の近くは、かつて江戸の交通の要衝であった面影を伝えています。 コースの中心、美の山公園は、多くの種類の桜やヤマツツジ、アジサイ、ヤマユリ等、四季折々の花が楽しめます。また、上三沢地区は今でも機織機の音が聞こえる集落です。			
7	長瀞の自然と歴史を学ぶみち	8.8km	3時間10分	■■
	上長瀞駅から名勝「長瀞」、宝登山を経て、皆野町根古屋橋バス停に至る家族向きのコースです。 県立自然の博物館では、動植物や地学の知識を深めることもできます。宝登山参道沿いには、重要文化財旧新井家住宅があります。また、宝登山は秩父盆地の好展望台です。			

難易度■■■――――【家族向き】　■■――【一般向き】　■■■――【健脚向き】

No.	コース名	距離(km)	所要時間の目安	難易度
8	秩父盆地を眺めるみち	4.3km	2時間	■■
	皆野町金昌入口バス停から盆堀山を経て、秩父鉄道と国道140号線を横切り、皆野町の中心を通る家族向きのコースです。 破風山山頂からは武甲山を背景に秩父盆地を一望でき、眺望は抜群です。 潜寺は秩父札所巡りの最後の札所（34番）です。札立峠から水潜寺までは巡礼道となり、変化に富んだ巡礼道です。			
9	将門伝説を探るみち	14.3km	4時間50分	■■■
	皆野町国神平バス停から城峯山・神川町城峯公園・蛭山を経て、黒山三滝を経て、黒山バス停に至る健脚向きのコースです。 伝説と眺望がおすすめのコースです。秩父盆地と児玉郡の分水嶺にあたる稜線を行くコースで、関東ふれあいの道埼玉県コースのハイライトと言えます。関東平野が一望できる城峯山では、奥秩父の山々や天候がよければ赤城山をはじめ、日光の山々や、上越国境の谷川連峰、浅間山、八ヶ岳などが望めます。 また、関東ふれあいの道のコース外ですが、「将門ゆかりの隠れ岩」は、絶壁状の岩場を鎖1本で登るため、たいへん危険ですので、岩登りに慣れた方以外は安易に登らないでください。			
10	下久保ダムを望むみち	11.2km	6時間	■■
	神川町金鑽バス停から城峯公園を経て湖畔の下久保ダムに至る一般向きのコースです。 周遊コースです。 城峯公園は、夏のキャンプ、冬桜やツツジの名所として有名な子の権現、四季折々の山野が楽しめます。 ら登山橋までの約1500メートルの渓谷を三波石峡と言い、国の名勝天然記念物に指定されています。三波石峡のある神流川沿いの遊歩道は、梅雨時の増水に注意してください。			
11	義経伝説と滝のあるみち	8.0km	3時間	■■
	吾野駅から顔振峠、かつて山伏たちが修行した名高い修験の山、宝登山を経て、皆野駅に至る一般向きのコースです。 義経伝説の残る顔振（こうぶりとも言う）峠からは、関東平野が一望できます。 て広がり、丹沢や富士方面の向こうに浮かぶ雲海は、見る人を感動させます。 は、関東平野の展望が良好です。鎌彩峠からは、秩父盆地の全貌を眺めることができます。 が深いので、小規模ながら深山のおもむきがあります。 の名所で有名な越生梅林があります。			
12	グリーンラインに沿ったみち	22.0km	8時間40分	■■■
	吾野駅から奥武蔵山地を縦走し、白石車庫バス停に至る家族向きのコースです。 顔振峠（こうぶりとも言う）から白石峠まで沿って、林道と山道を交互に利用しながら南北に縦走します。 父への交通路として利用されたものです。林業の盛んなこの地域は、杉などの造林地が多くあります。 円が望めます。埼玉県では最長コースで、日程に余裕のある行動が必要です。			
13	高原牧場を通るみち	17.1km	5時間40分	■■■
	皆野町高原牧場入口バス停から高原牧場のある稜線部を経て、長瀞駅に至る健脚向きのコースです。 皇鈴山山頂は平らで、秩父側の展望が楽しめます。また、宝登山山頂は、関東平野、日光、上信越の山々を展望できる絶好の場所です。高原牧場では、あちらこちらで牧牛が草を食べる姿を見ることができます。			

※所要時間（目安）は、平地1km約15分、山地1km約30～40分を目安にした歩行時間です。

●コース一覧表

No.	コース名	距離(km)	難易度	撮影ポイント
1	水源のみち	8.9	■■■	白孔雀の滝地名板
2	奥武蔵の古刹を訪ねるみち	9.5	■■	子の権現鍬の大わらじ
3	伊豆ヶ岳を越えるみち	14.5	■■■	伊豆ヶ岳山頂地名板
4	峠の歴史としのぶみち	15.6	■■■	旧正丸峠案内標識
5	大霧山に登るみち	13.1	■■■	大霧山山頂地名板
6	花の美の山公園を訪ねるみち	8.2	■■	インフォメーションセンター前
7	長瀞の自然と歴史を学ぶみち	8.8	■■	宝登山山頂奥社鳥居
8	秩父盆地を眺めるみち	4.3	■■	破岩地名板
9	将門伝説を探るみち	14.3	■■■	城峯神社鳥居
10	下久保ダムを望むみち	11.2	■■	叢石（そうせき）橋
11	義経伝説と滝のあるみち	8.0	■■	黒山三滝（男滝・女滝）
12	グリーンラインに沿ったみち	22.0	■■■	関八州見晴台地名板
13	高原牧場を通るみち	17.1	■■■	二本木峠地名板
	合計	155.5		

路線番号

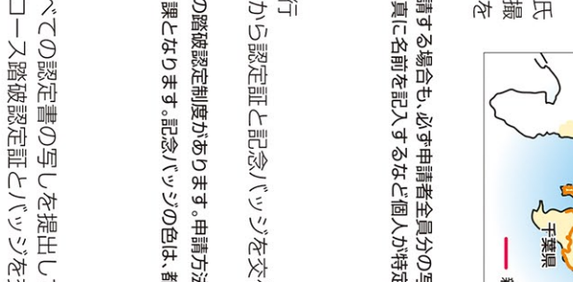
案内板

道路標

路線番号

道路標識

道路標識



お問い合わせ先

埼玉県環境部みどり自然課　TEL048-830-3156
ホームページ
http://www.pref.saitama.lg.jp/
から「ふれあいの道」で検索してください。

●ごあんない

○関東ふれあいの道

関東ふれあいの道（首都圏自然歩道）は、関東1都6県をぐるりと一周する長距離自然歩道で、総延長1799kmです。東京都八王子楢の木平を起終点に、高尾山、陣馬山、上毛三山、筑波山、九十九里浜、房総、三浦半島、丹沢などを結んでいます。

美しい自然を楽しめ、田園風景、歴史・文化遺産とふれあえる、10km前後に区切った日帰りコースが160コース設定されています。各コースの起終点は鉄道やバス等と連絡されています。

環境省「自然大好きクラブ」 関東ふれあいの道サイト
http://www.env.go.jp/nature/nats/shizenhodo/kanto/index.html

○埼玉県コース

埼玉県コースは、飯能市（棒ノ嶺）から6つの県立自然公園を通り、神川町（三波石峡）に至る総延長155.5kmの歩道で、13コースあります。

東京都境の棒ノ嶺から日谷沢の渓流、足鹿の守り神として有名な子の権現などの古刹、関東平野が一望できる伊豆ヶ岳や山伏たちの集落、桜の名所美の山公園、名勝天然記念物「長瀞」の荒川沿岸、宝登山、かつて山伏たちが修行したといわれる黒山三滝、群馬県へと続く三波石峡など、多様な自然と歴史や文化にふれあえるコースとなっています。

○踏破記念制度

埼玉県コース踏破

●この制度は埼玉県内の「関東ふれあいの道」全コースを踏破した方に認定証を交付するものです。

●認定を希望する方は、各コースに定められた撮影ポイントで、申請者自身を入れた写真を撮影してください。

●全コースの写真が揃いましたら、住所、氏名、年齢及びそれぞれのコースの感想と撮影年月日を明記のうえ、全コースの写真を同封して担当課に提出してください。
※ご家族、グループなど複数の申請者が同時に申請する場合も、必ず申請者全員分の写真と感想文をご提出ください。（集合写真の場合は、写真に名前を記入するなど個人が特定できるようにしてください。）

送付先　〒330-9301（住所記入不要）
埼玉県環境部みどり自然課
「関東ふれあいの道踏破認定係」行

●審査のうえ「首都圏自然歩道連絡協議会」から認定証と記念バッジを交付いたします。

※関東ふれあいの道の他の都県については、同様の踏破認定制度があります。申請方法等は同じで、提出先が各都県の関東ふれあいの道担当課となります。記念バッジの色は、都県ごとに違います。

1都6県全コース踏破

●最後の踏破認定申請の際に、他の都県すべての認定書の写しを提出してください。首都圏歩道連絡協議会より全都県コース踏破認定証とバッジを交付いたします。