

5月の市民ハイキング

清流の溪谷道からカヤトの頂へ

棒ノ嶺



標高
969m

5月は奥多摩と奥武蔵の境に頭をもたげる棒ノ嶺へ出かけます。棒ノ嶺にはたくさんのハイキングコースがありますが、その中でも一番人気の白谷沢コースから登りましょう。このコースは埼玉県側の「さわらびの湯」から出発して、白谷沢沿いの溪谷道から山頂に登り、滝ノ平尾根を下って出発地に戻って来る周遊コースです。沢の核心部では岩壁が両側から迫り、小滝を登るなど沢登り気分が味わえますが、特別な技術や装備は必要ありません。さあ、新緑の清流を遡る楽しい日帰りハイクに是非ご参加ください。

- 日時 **2026年5月16日(土)**
- 集合 鴻巣市役所 6:00 北本市役所 6:15
- 解散 18:00頃 ■ 歩行時間 5時間 ■ 標高差 650m
- 参加費 **10,000円**

- コース
鴻巣ー北本ー圏央道青梅ICーさわらびの湯ー白谷沢コースー岩茸石ー棒ノ嶺ー岩茸石ー滝ノ平尾根ーさわらびの湯ー温泉入浴ー往路に戻る
- 持ち物
歩きやすい服・靴、弁当、水筒、おやつ、雨具、防寒具、手袋、帽子、おわん、おはし



清流沿いの溪谷道を歩く



カヤトの頂からの展望



下山後は「さわらびの湯」でゆったり入浴

NPO法人さいたま山に親しむ会