

5月の市民ハイキング

清流の渓谷道からカヤトの頂へ 棒ノ嶺

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「さわらびの湯」から出発して、白谷沢沿いの渓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を戻る

■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



NPO法人
さいたま山に親しむ会

〒364-0033 埼玉県北本市本町7-161

TEL/FAX. 048-592-2814

E-mail info@saitama-mt.jp HP <http://www.saitama-mt.jp/>