

ご来光登山にも最適 手軽に登れる入門コース 360度の展望が楽しめる日の出山

御岳山の東に位置する日の出山（902m）は360度の展望が楽しめる見晴らしの良い山だ。その名のとおり、ご来光を仰ぐのには最適な山で、元旦には終夜運転するケーブルカーを利用して初日の出を見る登山客で賑わう。初心者でも手軽に登れる上、つるつる温泉に下りて湯につかったり、吉野梅郷に下りたり、養沢川沿いに下りて鍾乳洞探検するなど、多様な下山コースが選べるのも日の出山の特徴だ。

青梅線御嶽駅からケーブル下りバスに乗り、御岳登山鉄道滝本駅へ。バスを降りてからケーブルカー乗り場までの上り坂が結構きつい。足慣らしを兼ね、一歩一歩、ゆっくり登る。ケーブルは6分で標高831mの御岳山駅へ。ケーブルに乗らずに歩くと1時間ほどで御岳平に到着する。

赤鳥居をくぐり、参道を20分ほど行くと右手に大きく枝を上げた神代ケヤキが現れた。その手を左に折れ、宿坊の間の道を東に向かう。スギ林のうっそうとした道が続く。お墓を過ぎると左手が畑地になり、目の前に日の出山が姿を現す。さらに行くと、青梅市と日の出町の境界を示す標識が立っていた。ここから日の出域に入る。するとこれまでのなだらかな山道が一転、岩が露出した急な登りに変わった。石の階段、続いて木の階段を200段近く登ると右手にきれいな小屋が建っている。これは東京都が平成13年に設置したバイオ式トイレ。微生物やカキ殻、活性炭で雨水と使用水を再利用しているとか。少し臭いが入るが、山頂近くで水洗トイレに入れるなんて滅多にない。ありがたく利用させてもらう。左手には東雲山荘が木々に埋もれるように建っている。宿泊まり2千円。日の出町シルバークリスタルが管理している。

山荘の前をひと登りすると目指す山頂だ。遠足の小学生が賑やかにお弁当を食べていた。新町の4年生で日向和田に下山するという。子どもたちが出発すると急に静かになった。山頂は広々として東屋が建ち、ベンチもたくさんある。東に関東平野が一望でき、北西に奥多摩の山並みがきれいに見えたが富士山は姿を現さなかった。去年1月に登った時は富士山も新宿の高層ビル群もくっきり見えたのだが。

しばらく休憩した後、日の出・五



バイオ式トイレ



日の出・五日市方面へ下りる急坂



御岳平から見た初日の出

見晴台から1時間ほどで温泉に着。湯につかって汗を流した後、ビールで喉をつるおし、帰途に着いた。★初日の出を見るなら元旦の朝5時ごろのケーブルで御岳平へ。そこから1時間半ほどで日の出山に到着する。日の出は6時45分ごろ。懐中電灯と防寒具を忘れずに。（野山朝）

日市方面に向けて南の急坂を下りる。200段はあろうか。かなりの急階段なので、ストックを使いながら慎重に歩を進めた。道端に白い可憐な花が咲いている。健康薬で知られるセンブリだ。ほどなくクロモシ見晴台へ到着。その下の分岐を左に折れて日の出三ツ沢つるつる温泉への道を下る。分岐を右に行くと五日市方面へ向かい、さらにその先で養沢コースと金比羅尾根コースに分かれる。



日の出山山頂

木枯らしの吹くこれからの季節は、身も心も温まる天然温泉ののんびりゆったりつかりたいもの。わざわざ遠くへ行かなくても、近場で温泉に入れたらうれしいですね。ここで紹介する青梅の温泉はいずれもAllカリー性単純温泉。肌がつるつるして、神経痛、筋肉痛、冷え性、疲労回復、健康増進などに適応しています。

この冬は、地元青梅の温泉を堪能してみませんか。

8種類のお風呂が楽しめる 河辺温泉 「梅の湯」

昨年12月にオープンし、まもなく1周年を迎える河辺温泉「梅の湯」。河辺駅北口に直結という立地の良さに加え、遊び心いっぱいの種類豊富なお風呂が人気だ。

露天風呂は自然石でできた岩風呂、3層に分かれた井げた湯、源泉かけ流しのひのき湯、ゴロンと横になれる寝ころび湯の4種類。緑の木々が植えられた日本庭園の中にあり、奥多摩の山並みを眺めながら湯につかっていると、ここが商業ビルの6階だということを忘れてしまう。

内湯は主浴槽のほか、3種類のジェット噴射が体をマッサージしてくれるエステ浴、寝ころび湯、備長炭を敷いた水風呂の4種類。サウナも低温のアロマビューティーサウナと高温サウナの2種類ある。

5階は食事処と休憩処。マッサージ、あかすり、ゲルマ温浴などリラクゼーションも充実している。

- 営業時間 午前10時～午後11時30分
- 入浴料金 840円（特定日除く）午後9時以降525円
- Tel. 0428-20-1026
- ★読者5人に梅の湯の無料入湯券をプレゼント。詳細は7ページに記載。



露天風呂は緑の木々の中に

湯ったりぼかぼか 近場でうれしい 温泉さんま

多摩川を望む展望大浴場 かんぼの宿 「青梅鮎美の湯」



多摩川が望める青梅鮎美の湯

多摩川の河畔、釜の淵公園や青梅市郷土博物館へ向かう遊歩道沿いに立つ「かんぼの宿青梅」。展望大浴場「青梅鮎美の湯」は見晴らしの良い最上階にあり、四季折々に彩りを変える多摩川の景色を眺めながら天然温泉につかることができる。

宿泊施設だが、日帰り入浴も可能。広々とした浴槽でゆったりつかった後は、150畳の大広間で横になってのんびりとくつろげる。食事はそばやうどんなどの軽食から本格的な会席料理まで種類も豊富。個室（有料）も利用できるので、家族や友人同士で利用すれば親しい人と温泉旅行に出かけた気分が味わえる。

天然温泉ではないが、障害者のためのリフト付き小浴室もあるので車いすの人も利用できる。

- 日帰り入浴時間 昼の部＝午前10時30分～午後4時（大広間での休憩は10時～3時）夜の部＝午後6時～9時
- 入浴料金 昼の部＝1000円 夜の部＝500円
- Tel. 0428-23-1171



湯の権現

ヤマトタケルが傷を癒した 岩蔵温泉（鉱泉）

今から1200年も昔、日本武尊が東方征伐のときにこの温泉に立ち寄り、戦いの傷を癒やしたという伝説が残る岩蔵温泉。古くから湯治場として人気があり、大正時代には「岩蔵の薬湯」として、お湯の注文が殺到。源泉井戸がある儘多屋（Tel.0428-74-4221）では木の桶や樽に温泉を入れ、大八車で売り歩いたという。

岩蔵温泉は青梅市の北東、黒沢川のほとりにある東京で唯一の温泉郷。儘多屋のほか、鍋屋旅館（Tel.同74-4126）、司翠館（Tel.同74-6868）、かわ村（Tel.同74-5305）がひっそりたたずむ。宿泊はもちろん、食事とセットにすれば日帰り入浴も可能。個室が利用できるため、忘年会、同窓会などの集まりや親しい人とゆっくりくつろぎたいときにお勧めだ。

有限会社 つるぎ 総合内装
内装工事一式
クロス・襖・カーテン
〒190-1224 東京都西多摩郡瑞穂町南平2丁目38番地15
☎042-570-0451

お店・会社のホームページ 制作・運営します
SANSHINDO | 検索
有限会社三進堂
www.sanshindo.jp
sanshindo@gue.jp
TEL:042-551-1427
ぶらむニュースのデザインも行なっています（担当：塩澤）

タマプリント様広告

あか 煉瓦堂 朱とんぼ
レンガカット加工専門店
12月中旬
イ卒より、200年以上前に造られたレンガが入荷します。新築・リフォームが外壁、庭造りに最適なものです。
《新製品》
薄く切ったレンガに文字・画像を入れたプレートが作れます。
東京都青梅市沢井1-403
TEL 0428-78-8352
FAX 0428-78-8378
●営業時間
午前8時～午後5時
(土・日・祝は午前9時午後5時)
●定休日
毎週月曜日
renga-akatonbo@ceres.ocn.ne.jp
http://www.ome.jp/akatonbo/

美容室 Orange-sala
話題のメニュー
ヘッドスパ ……¥2500
ヘアピーリング ……¥1200
デジタルパーマ ……¥10000
ヘナカラー ……¥5000
青梅信金むかい、青梅不動産となり
美容室 オレンジ・サラ
TEL 0428-23-3933

庭園に「離れ」をちりばめた旅館 割烹 温泉旅館 氷香園
松乃温泉 東京都奥多摩町川井
TEL0428-85-2221(代)
http://www.suiko-en.com/
(毎水曜日定休)