

# お出かけの事前準備と注意事項

「中央区の森」内には、飲食施設やトイレ、ごみ箱などは設置していません。ごみは必ずお持ち帰りください。

## お出かけの際の持ち物例

- 帽子
- 長袖シャツ
- 時計
- 携帯電話  
※電波がつかないことがあります。
- 長ズボン
- 厚手の靴下
- トレッキングシューズ
- ザックの中身
  - レインウェア
  - ライト
  - 非常食(チョコなど)
  - 飲料水
  - ごみ袋
  - ティッシュ
  - タオル
  - クマよけ鈴
  - 地図
  - コンパス
  - 救急用品
  - 健康保険証のコピーなど

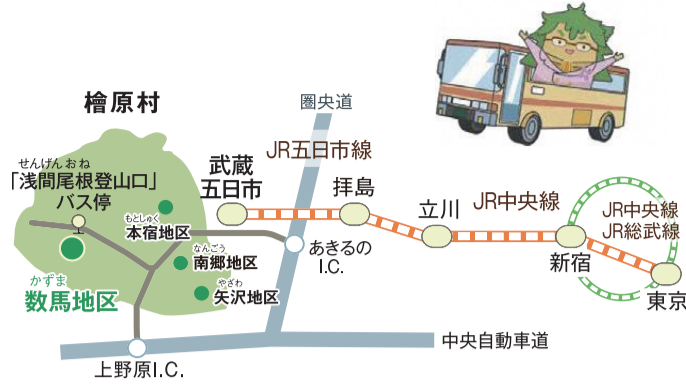
## お出かけの時期と時間

檜原村の中でも標高が高い数馬地区は、都心と違い冬は多い時には20～40cm程度の積雪があることから、お出かけは4月から11月ごろまでをおすすめします。



また、ハイキングの際は日の出以降に登り始め、午後3時ごろまでには麓に戻るスケジュールで行動してください。

# アクセス



## 電車・バス

料金は令和6年3月現在のものです。

東京駅	約1時間30分	きっぷ 950円 ICカード 945円
武蔵五日市駅	約1時間	現金 1,070円 ICカード 1,068円



「中央区の森(数馬地区)」入口の向かい側に駐車場があります。



# ガイドMAP 中央区の森

かすま 数馬地区  
(東京都西多摩郡檜原村数馬地区)



このガイドマップは、区が実施している地球温暖化対策推進事業「中央区の森」の概要やハイキングコース、見られる動植物などの情報を掲載しています。

「中央区の森」について  
<https://www.city.chuo.lg.jp/machizukuri/bika/chuonomori/index.html>  
(トップページ > まちづくり・環境 > 環境 > 中央区の森)



中央区環境土木部環境課  
東京都中央区築地一丁目1番1号  
TEL.03-3546-5654

令和6年4月発行 リサイクル適性(A) VEGETABLE OIL INK

ニリンソウ  
花の直径は約4cmで、1本の長い花の直径は約2cmで、イチリンソウの先に花を一つだけ咲かせる。ウオリ小さい、一つの茎に花が2輪咲くのが名前の由来ですが、1輪や3輪咲くこともあります。



フタリシスカ  
4枚の葉に囲まれるように、1本の白い花序(花をつけた茎)が立ちます。~4本程度の花序(花をつけた茎)が立ちます。



キノッキ  
穴を掘って、エサを探した跡です。エサを取るために、キノッキが開けた跡です。



ニホソジカ  
オスの鹿が角を研いだ跡です。樹皮をはいで食べた跡です。



イチリンソウ  
花の直径は約4cmで、1本の長い花の直径は約2cmで、イチリンソウの先に花を一つだけ咲かせる。ウオリ小さい、一つの茎に花が2輪咲くのが名前の由来ですが、1輪や3輪咲くこともあります。



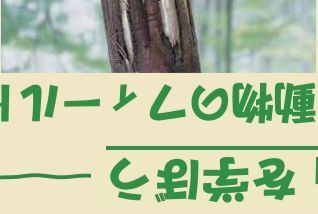
フタリシスカ  
4枚の葉に囲まれるように、1本の白い花序(花をつけた茎)が立ちます。~4本程度の花序(花をつけた茎)が立ちます。



キノッキ  
穴を掘って、エサを探した跡です。エサを取るために、キノッキが開けた跡です。



ニホソジカ  
オスの鹿が角を研いだ跡です。樹皮をはいで食べた跡です。



写真提供：浦野守雄



夏鳥(渡り鳥)  
椋原村では、キレタキ、コリリ、オオルリなどが見られます。渡り鳥のうち、春から夏に渡って来て繁殖し、秋に南へ渡る鳥のことです。



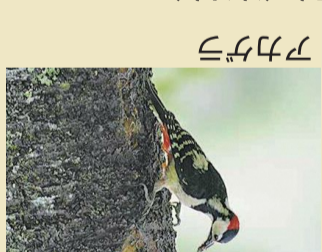
ヤマガ  
椋原村では、コカラ、ウノ、カケス、イカル、フカケラ、ヤマガなどが見られます。



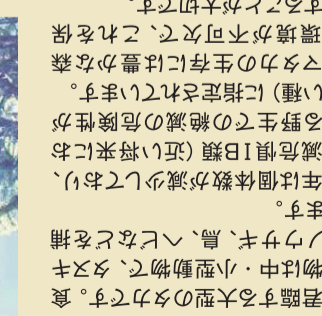
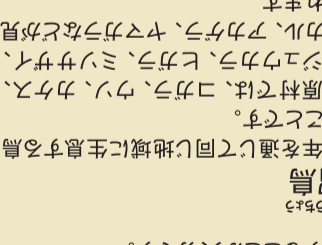
クマタカ  
森林に生息し、食物連鎖の頂点に君臨する大型のタカです。食入物は中・小型動物で、タスキやノウサギ、鳥、ヘビなどを捕ります。近年は個体数が減少しており、絶滅危惧IB類(近い将来において野生での絶滅の危険性が高い種)に指定されています。クマタカの生存には豊かな森林環境が不可欠で、これを保全することが大切です。



夏鳥(渡り鳥)  
椋原村では、キレタキ、コリリ、オオルリなどが見られます。渡り鳥のうち、春から夏に渡って来て繁殖し、秋に南へ渡る鳥のことです。



ヤマガ  
椋原村では、コカラ、ウノ、カケス、イカル、フカケラ、ヤマガなどが見られます。



クマタカ  
森林に生息し、食物連鎖の頂点に君臨する大型のタカです。食入物は中・小型動物で、タスキやノウサギ、鳥、ヘビなどを捕ります。近年は個体数が減少しており、絶滅危惧IB類(近い将来において野生での絶滅の危険性が高い種)に指定されています。クマタカの生存には豊かな森林環境が不可欠で、これを保全することが大切です。



間伐の様子  
健全な森を育てるため間伐を行い、樹木の密度を調整していただきます。



数馬地区では、間伐によって森の中に光が入り、土の中で眠っていた種子が発芽したことで、間伐前には見られなかった植物が再び見られるようになりました。また「中央区の森」事業に対する理解を深めてもらうとともに、自然の中での活動体験を通して環境意識の向上を図るため、区民などを対象とした間伐などの体験ツアーを実施しています。

平成18年10月に区の区域を越えた広域的な地球温暖化対策として、二酸化炭素の吸収源となる森林を荒廃から守り、育てるため東京都西多摩郡檜原村の数馬地区で「中央区の森」事業を開始しました。数馬地区に加え、南郷地区、矢沢地区、本宿地区においても森林保全活動を実施しています。

# 「中央区の森」を学ぶ動物のワールド

数馬地区で見られる鳥類



「中央区の森」を学ぶ



おおばねやま 大羽根山山頂からの眺め



花期 4月

**ミツバツツジ**  
春一番に紅紫色の花を咲かせます。1つの節に3枚の葉がつくことから、ミツバツツジという名前がつけました。



花期 5~6月

**ヤマボウシ**  
遠くから眺めると、木に雪が積もったように見えるほどたくさんの花を咲かせます。



**ドングリ苗の植栽地**  
中央区の小学生がどんぐりから育てたミズナラとコナラの苗を植樹している場所です。



花期 3~5月

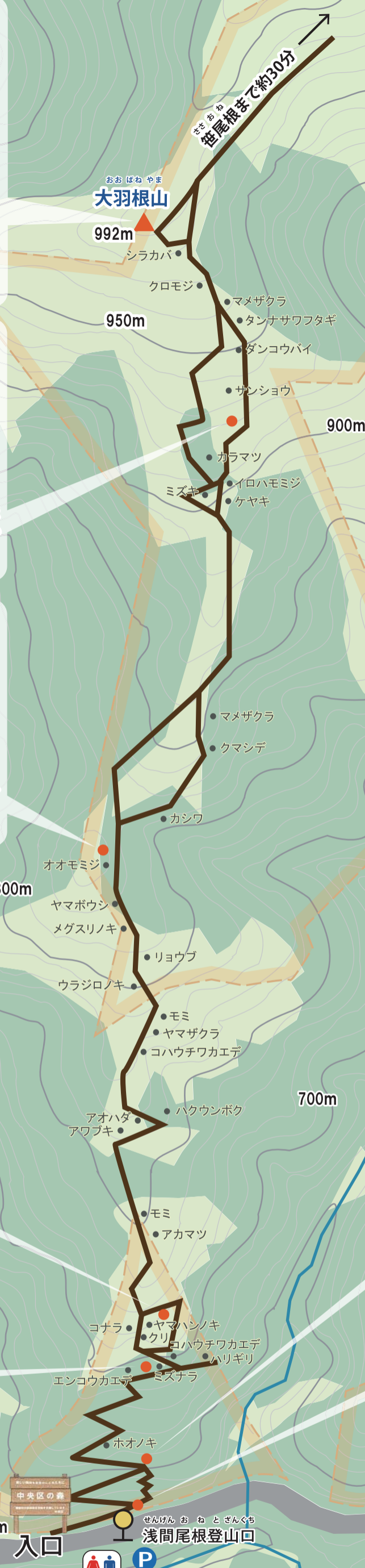
**カタクリの生育地**  
カタクリを移植し、保全している場所です。春に紅紫色の花を咲かせます。



**ぬた場**  
カエルの産卵場所や大型ほ乳類の水飲み場となっている場所です。



**シイタケのほだ木**  
間伐した丸太を利用してシイタケ栽培を行っています。



花期 4~5月

**ヤマエンゴサク**  
春に青紫色や紅紫色の花を咲かせます。花の基部に蜜が溜まり、蝶の蜜源になっています。



花期 5~7月

**コアジサイ**  
薄い青色の小さな花を密集させて咲かせます。一般的なアジサイとは違い、装飾花を持ちません。



花期 4~5月

**アカネスミレ**  
茜色の花が名前の由来となっています。日当たりのよいところに生えています。



花期 4~5月

**ヒナスミレ**  
薄紅色に紫の筋が入った小さな花を咲かせます。葉は先がとがったハートの形をしています。



花期 7~8月

**ヤマホタルブクロ**  
袋のような形の花を下向きに咲かせます。



**炭焼き小屋**  
間伐材を使用して、炭焼きを行っている場所です。



分岐点(どちらのルートでも可)

**凡例**

	登山ルート		「中央区の森」協定地
	トイレ		樹名板
	バス停		広葉樹林
			針葉樹林

森林内の動植物は捕獲・採取禁止です。

0 100m

北

大羽根山までの登山時間 上り：約1時間 下り：約45分

※上記は目安の時間です。時期や天候などによって時間がかわりますので、ご注意ください。

至 都民の森

しもだいら 下平

みなみあきかわ 南秋川

せんげんおねとぎんぐち 浅間尾根登山口

中央区の森 入口

至 武蔵五日市駅