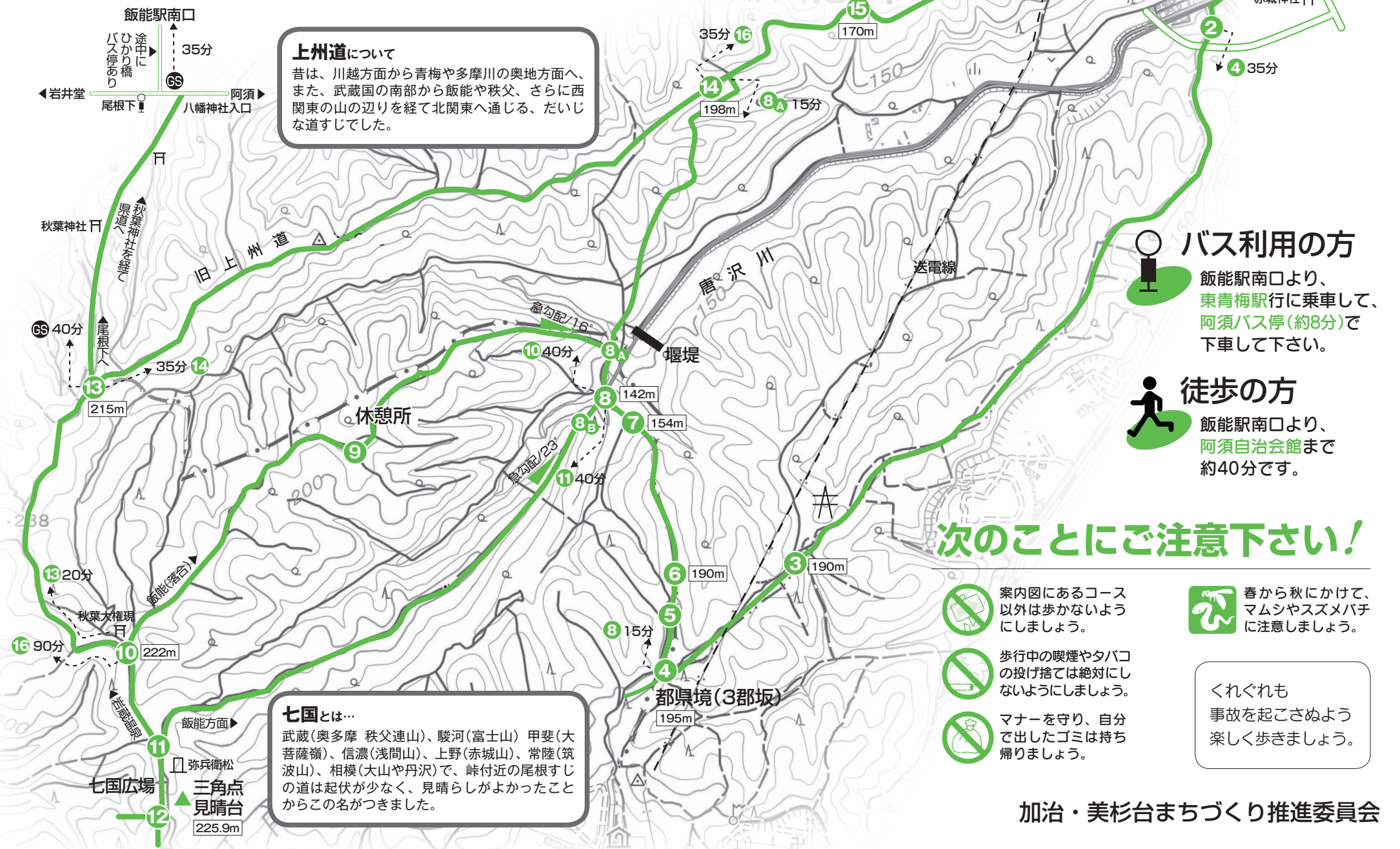


# 阿須丘陵七国コース

森林浴を楽しむコース(全長約10km/4時間) ※ mの数字は標高を表します。



**上州道について**  
昔は、川越方面から青梅や多摩川の奥地方面へ、また、武蔵国の南部から飯能や秩父、さらに西関東の山の辺りを経て北関東へ通じる、だじな道すじでした。

- バス利用の方**  
飯能駅南口より、東青梅駅行に乗車して、阿須バス停(約8分)で下車して下さい。
- 徒歩の方**  
飯能駅南口より、阿須自治会館まで約40分です。

## 次のことにご注意下さい!

- 案内図にあるコース以外は歩かないようにしましょう。
  - 歩行中の喫煙やタバコの投げ捨ては絶対にしないようにしましょう。
  - マナーを守り、自分で出したゴミは持ち帰りましょう。
  - 春から秋にかけて、マムシやスズメバチに注意しましょう。
- くれぐれも事故を起こさぬよう楽しく歩きましょう。

**七国とは…**  
武蔵(奥多摩 秩父連山)、駿河(富士山) 甲斐(大菩薩嶺)、信濃(浅間山)、上野(赤城山)、常陸(筑波山)、相模(大山や丹沢)で、峠付近の尾根すじの道は起伏が少なく、見晴らしがよかったことからこの名がつけました。