

# 都民の森を歩く

2011年6月10日 (天候) くもり

三頭山の中腹標高(1000~1500m)に広がる「東京都檜原」都民の森(197ヘクタール)の、いくつかあるコースの中で、大瀧~ブナの路~ムシカリ峠經由三頭山を目指しました。



歩き出した頃は薄日も差してきて気温も18℃、深山の緑が眩いばかりに広がり、野鳥のさえずりが響き渡り歓迎してくれています。

**大滝の路へ** 檜のチップを敷き詰めた「森林セラピーロード」を、三頭大滝まで20分ほど歩きます。



セラピーロード

(注) 手前に向かって登り



白色の花が路傍に多く咲いている。辛うじて名前が判明した花

ヤマアジサイ→



ノリウツギとユキザサ→



### 三頭大滝 高さ 33m

大滝までは花がいっぱい、あっと云う間の散策となった。

三頭大滝は、つり橋からの眺めがよいがカメラアングルに悩む。

ミズキの花が白雪をかぶったかのように輝いていた。

近くに休憩所があり、サラサドウダンの花をめでながら昼食を摂る。

滝の中流とミズキの白い花



滝見橋はつり橋



周辺で見られた花

ホオノキの花→

やはり大きい朴葉





サラサドウダン→



トチノキ（栃）の花→  
20～30mの高木



その他名前を知らない花が多く見られた。

### ブナの路コースへ

大滝の上に出る。滝に流れ込む谷川に沿って上流に歩く、一転して岩の多い沢沿いの路になり、苔むした倒木が川を跨いでいたり深い森の息遣いが感じられる。

樹の上の方でウグイスに交じって、しきりに大きな声でピツツイッピルル、ピーチィピルピルと鳴く鳥がいるが姿が見えない、ずっと気になりながらもマイナスイオンを一杯吸って進む。

### ブナ林と花



### 巨木が森を覆う

木々のなかで見上げるとこぼれた空が少し見える。

カツラ



イタヤカエデ



シオジ



サワグルミ



ブナ



谷間の灌木の近くで、大きなさえずりの声の張本人が遂に姿を見せました。！！



後で調べてみたら、樹上ではなく意外に溪流や湿った凹凸の多い林床に住み、岩や倒木の間をすばやく移動する体長 10.5cm、日本で最も小さい種類の鳥**ミソサザイ**であることが判りました。

三頭山（1931m）を目指した登山は、道草が過ぎてその手前ムシカリ峠近くで断念して引き返すことになりましたが、野鳥を見つけて大収穫の都民の森でした。（みやさん 記）