

[illegible]

できる魅力的なルートが複数整備されています。登山系人気アプリ「YAMAP」でもルートの確認ができます。



- ゴミは必ず家に持ち帰りましょう。
- 植物、昆虫、岩石などの採取はやめましょう。
- 焚火やタバコのポイ捨ては厳禁。
- 登山ルート以外は立ち入りないようにしましょう。
- トイレは入山前に済ませましょう。
- 獣害防止柵は開けたら必ず閉めてください。
- 山の恵み（山菜・木の実など）を持ち帰るのは止めてください。
また水を汚さないようにしましょう。

- 各数値は、あくまで目安であり、天候や体力、歩くスピードなどにより大きく変わることがあります。
- 事前に天候をチェックし、体調を万全に整え、十分な準備を心がけましょう。
- コースタイムは目安です。
- 蜂、マムシ、クマなどが生息しています。クマ鈴を用意し、蜂が寄ってくるため黒い服装は避けましょう。
- 登山道の一部には未整備区間および大雨や雪で荒れている場合があります。
- 低山が多いですが、山歩きには道迷い、滑落、急な天候不良など危険が伴います。各自の自己責任で十分に注意して登山してください。

緊急連絡先
綾部警察署
773-43-0110
綾部市消防署
773-42-0119

綾部市へのアクセス

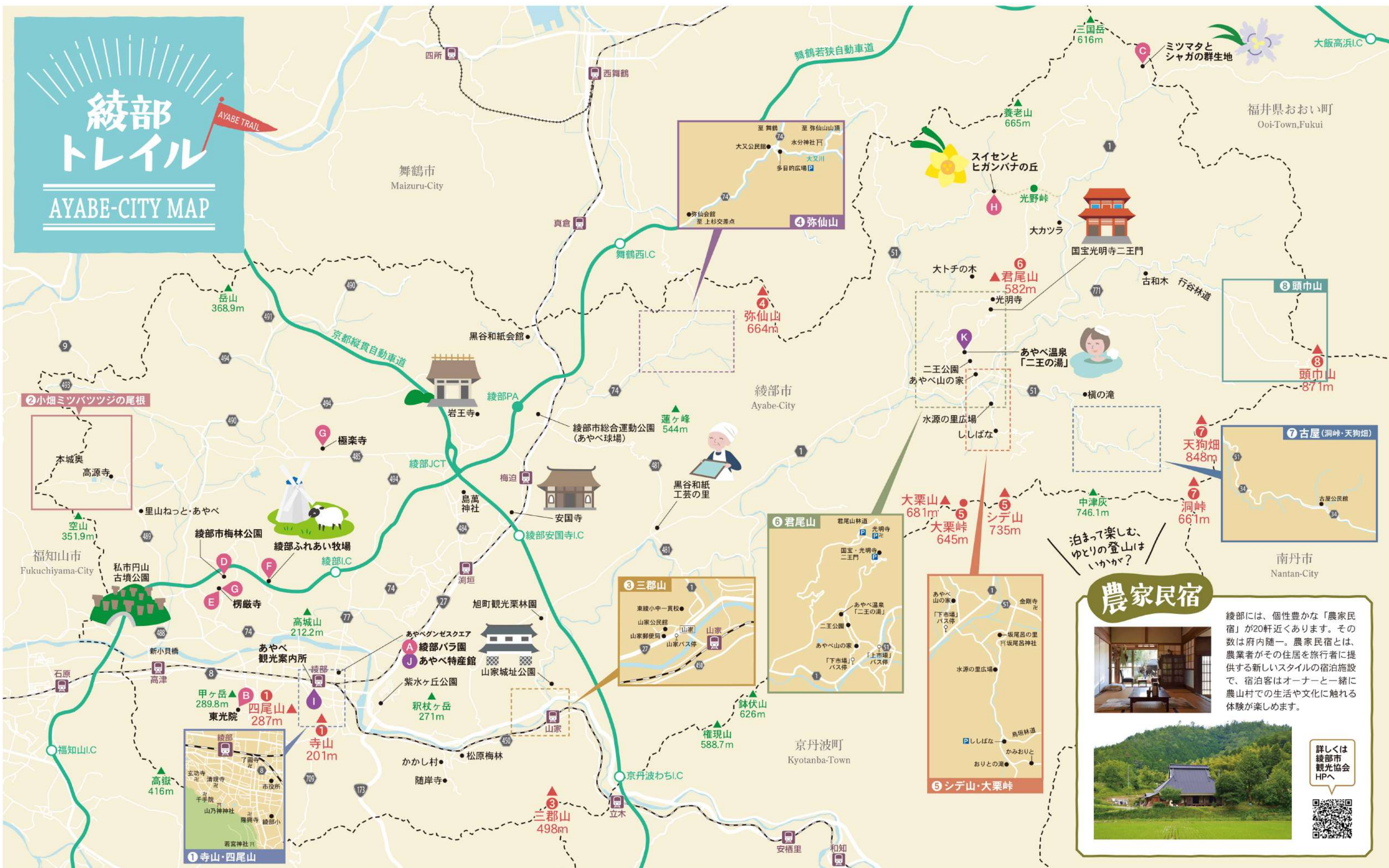


●京都から	山陰本線(特急)で約1時間
●大阪から	東海道本線(新快速)、山陰本線(特急)で約1時間50分または 福知山線(特急)、山陰本線で約1時間50分
●天橋立から	舞鶴線または山陰本線、京都丹後鉄道で約1時間15分
●東舞鶴から	舞鶴線(特急)で24分

TEL.0773-42-9550 FAX.0773-42-8514 <http://www.ayabe-kankou.net/>

令和2年3月発行

綾部
トレイル
AYABE-CITY MAP



農家民宿

綾部には、個性豊かな「農家民宿」が20軒近くあります。その数は府内随一。農家民宿とは、農業者がその住居を旅行者に提供する新しいスタイルの宿泊施設で、宿泊客はオーナーと一緒に農山村での生活や文化に触れる体験が楽しめます。



詳しくは
綾部市
観光協
HPへ



花の名所

住 綾部市青野町亀無1番地の2
問 0773-43-0811（あやべ特産館）

住 綾部市舘町畑山86
問 0773-42-4267 (綾部市農林課)

上旬 **極楽寺／楞嚴寺**

極楽寺のハスは、2000年の眠りから覚めた「大賀ハス」と呼ばれる非常に珍しい古代種のハス。観賞は午前中がおすすです。また、楞嚴寺でも20種類以上のハスの花が鑑賞できます。

往 綾部市白道路町鎌倉田34 (極楽寺)
 問 0773-42-9550 (綾部市観光協会)
 ※楞嚴寺は㊦と同様

住 綾部市上延町堂ノ奥7
問 0773-42-2432

住 綾部市舘町楞嚴寺6
問 0773-47-0043

A large field of yellow daffodils in bloom, with a line of white daffodils in the background.

～下旬 **スイセンとヒガンバナの丘**

水源の里・市志の休耕田を整備して球根を植栽したスイセン畑。毎年5〜6万本ものスイセンが山あいの畑田一面を黄色と白に彩ります。秋には、ヒガンバナが咲き揃います。

住 綾部市五泉町宮ノ腰24（市志公民館）
問 0773-54-0095
（上林いきいきセンター）

シャガ 見頃 4月下旬



ミンマタ

水原の里・老富では、黄色い可憐なミツマタが杉林一面を埋め尽くし、幻想的な光景に包まれます。ミツマタのシーズンが終わると、見渡す限りの神秘的な白いシヤガが眼前に広がります。3月下旬～5月中旬には休憩所「花やどり」がオープン！

シヤガ

☎ 綾部市老富町在中
☎ 0773-54-0095
(上林いきいきセンター)

ひまわり 見頃 4月下旬～5月上旬

トロリーキャンドル、夏には約5万本のひまわりが、約400㎡の牧場の丘一面に広がります。澄み切った青空に映える赤い絨毯と、猛暑に負けず太陽に向かう大輪の花々にエネルギーをもらいます。

住 綾部市位田町桧前81
☎ 0773-48-1000
(ハジのキッチン) ひまわり



※開花期間は天候によって変わることがあります。

A photograph showing two people riding bicycles in front of a building. The person on the left is wearing a white shirt and dark pants, and the person on the right is wearing a white shirt and dark pants. They are both smiling and waving. The building in the background has a sign that reads "お土産" (Souvenir) and "お土産" (Souvenir).

A large outdoor swimming pool with a wooden deck and a view of a mountainous landscape. The pool is rectangular and filled with dark water. The deck is made of light-colored wood. In the background, there are mountains and a small town. The sky is blue with some clouds.

綾部駅南口を出て右側の建物。綾部市の観光、イベント、交通などの情報提供のほか、お土産や各種パンフレットが取り揃えられています。手荷物預かりやレンタサイクルの貸出し、観光ガイドの手配も行っています。

住 綾部市駅前通り東石ヶ坪11-4
画 0773-42-9550

綾部産の素材で作られた農産加工品、地酒、銘菓をはじめ、綾部在住の作家が手掛ける民芸品や工芸品などの特産品がズラリと並びます。また、地元農家が丹念に育てた旬の新鮮野菜やお米なども豊富に揃っています。

住 綾部市青野町亀無1番地の2
問 0773-43-0811

上林の大自然に抱かれた天然温泉は、大浴槽をはじめ、薬湯、露天風呂、サウナ（ミスト・ドライ）があり「美肌の湯」が堪能できます。レストランでは、地元ならではのお料理が味わえるほか、売店や客室9室を備え、宿泊も可能。春には桜の名所となります。

住 綾部市睦奇町にノ向10
問 0773-55-0262

市街地にあるので気軽にトレッキングが楽しめる。山頂からの眺望抜群。登山道は木々に囲まれ街中なのに深山にいるような趣き。

① 寺山・四尾山

Mt.Terayama/Mt.Yotsuoyama

初級〜

標高 201m/287m

【モデルコース】

■四尾山コース

南ヶ丘公園登山口⇒分岐⇒体力づくりコース⇒分岐⇒四尾山山頂⇒分岐⇒健康づくりコース⇒分岐⇒南ヶ丘公園登山口

【約3km 1時間40分】

■四尾山・寺山縦走コース

南ヶ丘公園登山口⇒分岐⇒体力づくりコース⇒分岐⇒四尾山山頂⇒分岐⇒健康づくりコース⇒分岐⇒寺山山頂⇒若宮神社登山口⇒(車道)⇒南ヶ丘公園登山口

【約4.5km 2時間20分】



小畑地区は環境省「生物多様性保全上重要な里山里山」に選定。美しい里山風景が広がり尾根にはミツバツツジが群生。4月初旬〜中旬が見ごろ。

② 小畑ミツバツツジの尾根

Ridge of Mitsubatsutsuji in Obata

初級〜

標高 332m

宮ヶ岳

【モデルコース】

本城奥ゲート⇒登山口⇒道標⇒尾根道⇒三角点⇒宗峠⇒分岐⇒秋葉神社・宮ヶ岳山頂

ミツバツツジの尾根⇒ゲート⇒登山口

【約5km 3時間】

※ゲートは必ず開めてください。

※トイレは里山ねっと・あやべをご利用ください。(本城奥登山口から約2km)



三郡山は綾部と三和と和知と3つの市町の境。大原峠含む尾根周辺はかつて人々の往来が盛んで石仏や道標が今も残る。岩根山行者堂は今でも多数が参拝。

③ 三郡山

Mt.Mikooriyama

初級〜

標高 498m

【モデルコース】

■三郡山・岩根山行者堂コース

運動公園⇒岩根山行者堂⇒石仏⇒三郡山⇒展望所⇒林道分岐⇒石仏⇒運動公園

【約4.5km 2時間45分】

■大原峠往復コース

駐車スペース⇒登山口⇒行者堂⇒大原峠

【約3.5km 1時間25分】

■尾根古道縦走コース

駐車スペース⇒登山口⇒行者堂⇒大原峠⇒尾根古道・林道⇒分岐⇒展望所⇒三郡山⇒石仏⇒岩根山行者堂⇒運動公園

【約7.8km(三郡山と岩根山行者堂往復含む) 3時間20分】

※縦走する場合は自家用車・タクシー利用でご対応ください。

※尾根古道は一部不明瞭な部分があり、林道で古道が失われている部分もあります。



秀麗な姿は丹波富士ともいわれ、昔からの修験道の霊峰。「改心の道」は天狗が悪さをして改心したとの伝承から。

④ 弥仙山

Mt.Misensan

初級〜

標高 664m

【モデルコース】

■回避コース

於与岐登山口⇒水分神社⇒於成神社⇒弥仙山山頂⇒改心の道分岐⇒回避コース分岐⇒林道⇒於与岐登山口

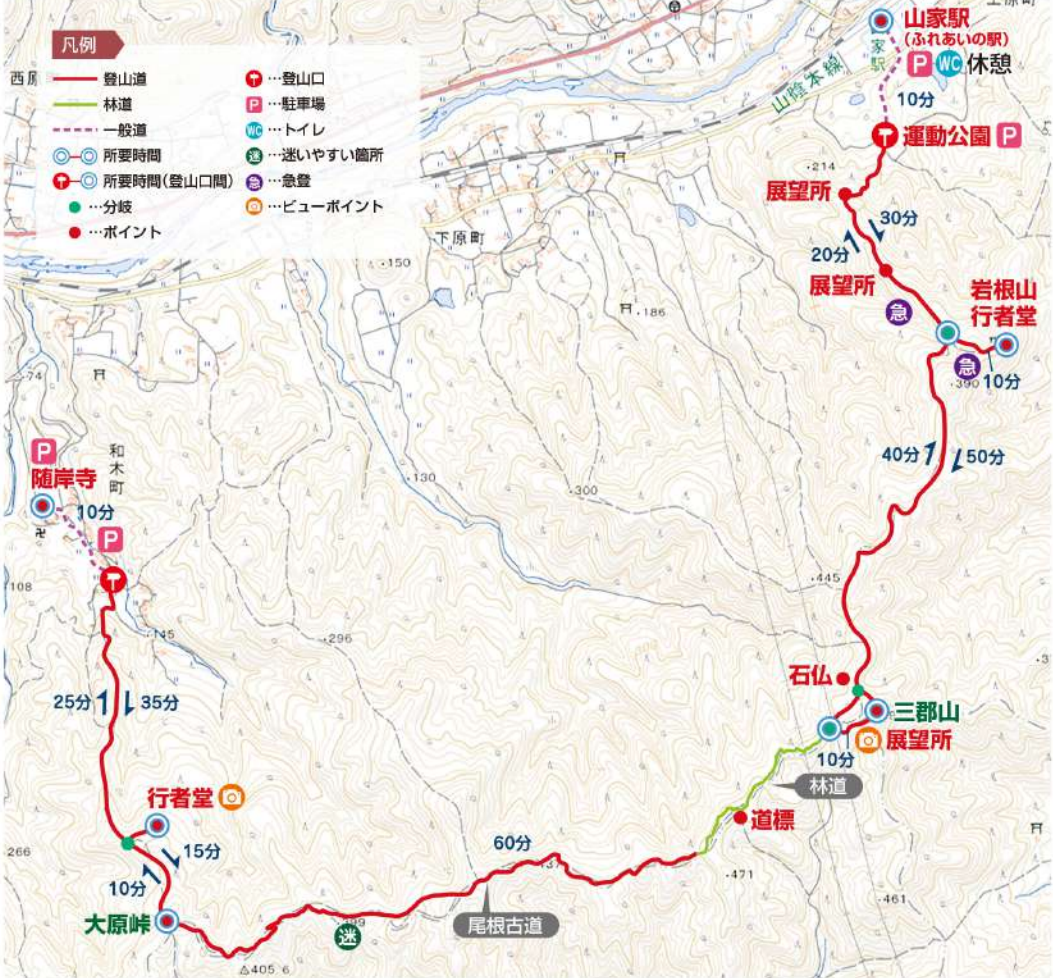
【約6.5km 2時間45分】

■日置谷(へきだに)コース(縦走)

於与岐登山口⇒水分神社⇒於成神社⇒弥仙山山頂⇒改心の道分岐⇒回避コース分岐⇒元権現跡⇒炭窯跡⇒林道⇒車道⇒綾部市観光センター

【約8.5km 3時間55分】

※縦走する場合は自家用車・タクシー利用でご対応ください。



シデ山にかつてあった広大な茅場は現在では癒しの雑木林に。大栗峠は生活道、巡礼路、商人の道として多くの往来があった古道。石仏や道標が残る。

⑤ シデ山・大栗峠

Mt.Shideyama/Ooguritouge

中級〜

標高 735m/645m

シデ山

大栗峠

【モデルコース】

※縦走する場合は自家用車・タクシー利用でご対応ください。

※ゲートは必ず開めてください。

■シデ山往復コース

ししば⇒おりとの滝⇒(溪流コース)三の滝⇒合流点⇒やすみと⇒みと(展望所)⇒尾根道⇒シデ山山頂⇒林道⇒やすみと⇒合流点⇒[山道コース]林道出合⇒ししば

【約6km 3時間55分】

■大栗峠周辺コース

綾部市観光センター⇒山田道ゲート⇒石碑(分岐)⇒(大栗山)⇒大栗峠(展望所)⇒石碑(分岐)⇒弓削道⇒分岐⇒瀬尾谷道⇒ゲート⇒綾部市観光センター

【約9.8km 4時間25分】

■シデ山〜大栗峠縦走コース

ししば⇒シデ山山頂⇒尾根道⇒大栗峠⇒石碑(分岐)⇒山田道⇒綾部市観光センター

【約8km 4時間35分】

⇒弓削道⇒瀬尾谷道⇒綾部市観光センター

【約9.3km 5時間】



古道を歩き、国宝光明寺二王門へ。モミとスギの巨木群、天然記念物の大トチなど、歴史を感じ巨樹の森を巡るトレッキング。

⑥ 君尾山

Mt.Kiminoosan

初級〜

標高 582m

【モデルコース】

あやべ温泉⇒山内古道⇒国宝光明寺二王門⇒光明寺本堂⇒巨樹の森⇒大トチ⇒(林道経由)光明寺本堂下⇒二王門⇒山内古道⇒あやべ温泉

【約7km 3時間45分】

※雲海ポイント:あやべ温泉から君尾山林道を車で約10分。

道幅は狭く滑りやすい箇所あり。



山には約800本の板の木が群生。洞峠は古くからの京街道の一つ。つづり折れの道に古道の風情が残る。尾根には大ブナもそびえる。

⑦ 古屋(洞峠・天狗畑)

Koya(Horatouge/Mt.Tengubata)

中級〜

標高 848m

天狗畑

【モデルコース】

■板の木を巡る周回コース

古屋公民館⇒石仏⇒白石原ゲート(板の木群生地)⇒大トチ⇒森(板の木群生地)⇒尾根分岐⇒大ブナ⇒洞峠⇒石仏⇒古屋公民館

【約5.6km 3時間35分】

※天狗畑登山は距離が長く、滑りやすいところがあるため登山に慣れた健脚向き。

※ゲートは必ず開めてください。



綾部市最高峰。峰内に数のブナ林は京都府自然200選。山頂の景色は抜群。尾根にはオオイワカガミ、イワウチワ、サラサドウダンなどが点在。

⑧ 頭巾山

Mt.Tokinzan

中級〜

標高 871m

【モデルコース】

■往復コース

参道尾根登山口⇒頭巾山山頂

【約7km 3時間40分】

■周回コース

参道尾根登山口⇒三合目⇒ブナ原生林⇒京都府自然200選標柱⇒林道分岐⇒頭巾山山頂⇒林道分岐⇒林道終点⇒裏八反の滝⇒ゲート⇒参道尾根登山口

【約7.9km 4時間】

※参道尾根登山口は川を渡渉する。

※登山道や林道は荒れている場合があるので要注意。

