## 登山・ハイキング

三滝少年自然の家から登れる山は3つあります。

一つ目は高峠山で、標高は 273 メートルです。誰でも気軽に楽しめる散策コースになっています。山頂近くの岩場からの見晴らしも良く、広島市内や瀬戸内海が一望できます。

二つ目は宗箇山(三滝山)です。標高 356 メートル、山頂には宗箇山の名前の由来ともなっている浅野藩の家老「上田宗箇」という人が植えた松の4代目があります。山頂には少し広いところがあり、街並みや海を見ながらお弁当を食べることができます。

三つ目は大茶臼山です。標高 413 メートルで森の中を通ったり、急な階段を登ったりするので、 コースとしては少しハードです。途中、車道を通る場所もあるので、車に注意しながら登山をしま しょう。

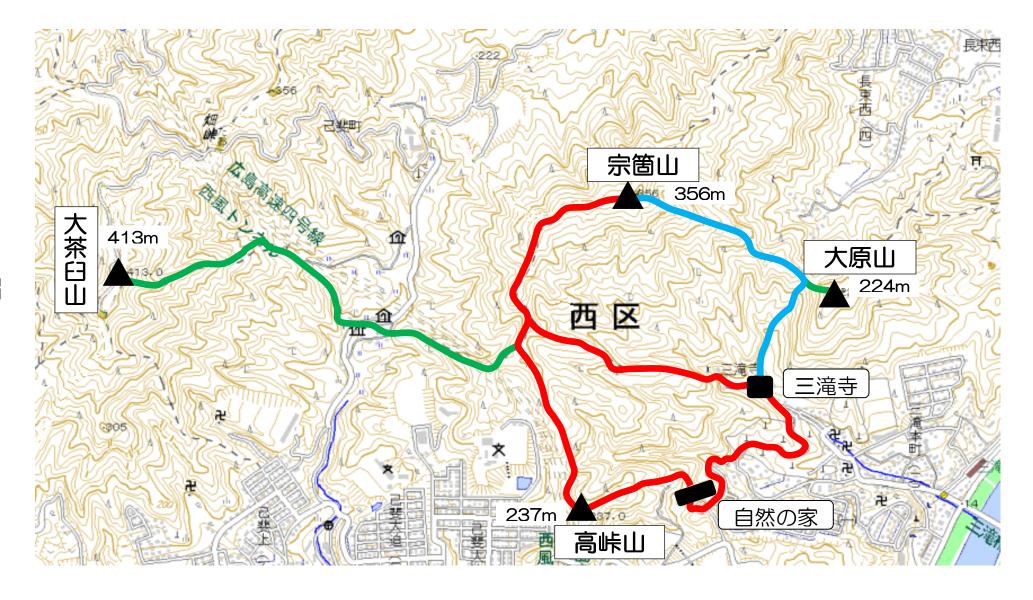
また、三瀧寺巡りも楽しむことができます。宗箇山(三滝山)の谷間に位置し、三瀧観音として親しまれています。深山幽谷の趣が強く、信仰・憩いの地となっています。3つの滝と広島県の重要文化財は必見です。通年見学ができます。(三瀧寺連絡先 082-237-0811)

## 1 所要時間

高峠山登山	自然の家 — 展望台 — 高峠山 【10分】 【10分】
宗箇山(三滝山)登山	<ul> <li>① 三滝少年自然の家コース         自然の家 → 高峠山 → 三瀧寺分岐 → 宗箇山山頂 【20分】 【30分】         ② Aコース         三瀧寺登山□ → 本堂 → 三瀧寺分岐 → 宗箇山山頂 【5分】 【25分】 【30分】     </li> </ul>
	③ Bコース(現在工事中のため、通行不可) 登山□→→大原山分岐 →→ 双子岩 →→ 宗箇山山頂 【15分】 【10分】 【25分】
大茶臼山登山	自然の家 → 高峠山 → 大茶臼山登山口 → 大茶臼山 【20分】 【30分】 【30分】
三滝寺巡り	自然の家 —— 三瀧寺 【20分】

※所要時間は目安です。

- 2 準備物 リュック、水筒、はきなれた靴(すべりにくく、靴底がしっかりしたもの)、タオル、 軍手、皮膚の弱い人や虫に刺されやすい人は長袖のシャツ(かぶれ防止のため)
- 3 諸注意 一般道路を通る時は、車などに気をつけてください。 個人の所有物や地域を通るため、勝手に伐採などをしないでください。 全体のペースに合わせて、協力して登ってください。 ゴミは持ち帰り、動植物を大切にしてください。 火の始末に注意してください。



## 高垰山登山

山頂からの眺望

三滝少年自然の家からほど近い「高垰山」。小さいお子様からご年配の方まで、家族で登れる山です。自然の家から高垰山山頂までは、大人の足で20分~30分程度で登れます。

小さいお子様と一緒でも十分楽しめる山です。 途中四季折々の植物・野鳥が楽しめます。

少し足を延ばして、自然を楽しんでください。

山頂標高 237m。広島市内を広く見渡すことができます。 天気が良くかすみのない時は、遠く周防大島(山口県)まで 見通すことができます。



山頂付近にはグループでお弁当を楽し める広さもあります。



高垰山山頂と比べて、市内が近く感じる眺望です。 三滝少年自然の家から徒歩で 10~15 分程度。 短時間で絶景を堪能できます。

アスレチック広場

TO SYLES AND STORY

