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

※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下さい。
火の始末に注意してください。