



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】



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

【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

ししばな⇒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⇒みと⇒やすみと⇒合流点⇒(山道コース)林道出合⇒ししばな

【約6km 3時間55分】

■大栗峠周回コース

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

ししばな⇒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】

小畑地区は環境省「生物多様性保全上重要な里地里山」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

【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。 ※トイレは里山ねつと・あやべをご利用ください。(本城奥登山口から約2km)

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。 道幅は狭く速い道に注意。 ※大トチは、大栗峠から約10分。 道幅は狭く速い道に注意。

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。

山には約800本の榎の木が群生。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。尾根には大ブナも見える。

⑦ 古屋(洞峠・天狗畑)

Koya(Horatouge/Mt.Tengubata)

中級〜

標高 848m

【モデルコース】

■榎の木を巡る周回コース

古屋公民館⇒石仏⇒白石原ゲート(榎の木群生地)⇒大トチ⇒森(榎の木群生地)⇒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、速い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。

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⇒元権現跡⇒炭窯跡⇒林道⇒車道⇒綾部市観光センター

【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。

綾部市最高峰。府内有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、イワクサワ、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⇒林道分岐⇒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。