

あかさい
赤西溪谷

〒671-4213 兵庫県波賀町原
MAP C-3

「ひょうごの森百選」や「ひょうご森林浴場50選」、
「水源の森百選」に選ばれている景勝地。
周囲には、ケヤキ・カエデの木が多く、
秋には辺りを赤く彩ります。
ゆるやかな渓谷に沿って林道が走っており、
ハイキングコースや森林セラピーロードとして
活用されています。



Point
森林鉄道の
歴史を感じる

赤西溪谷周辺は
県下有数の森林地帯であり、
かつては木材の搬出のために
「波賀森林鉄道」が建設され、
大正末期～昭和43年まで稼働していました。
レールや枕木は取り払われてしまいましたが、
地元の有志によりかつての姿を取り戻す活動が
行われています。



Point
風雪に耐え
現存する
中音水の橋脚



おんずい
音水溪谷

〒671-4211 兵庫県波賀町音水
MAP C-3



かつてこの森は、
砂鉄の精錬用の薪炭材として
直径15cm以下の広葉樹が伐採されていました。
そのためにスギの育成が促進され、現在はスギ・ヒノキ等の針葉樹と、
ブナやミズナラ等の広葉樹が入り混じった天然林が形成されており、
渓谷の奥深い谷間には、樹齢200年以上の天然杉が残っています。
また、渓谷入口から約2kmのところには明神滝があり、
2つの溪流から1つの滝壺へと落ちる姿を眺めることができます。
新緑、紅葉の季節ともに美しい渓谷です。

Point
関西自然に親しむ風景100選
ひょうご風景100選

ふくち
福知溪谷

〒671-4122 兵庫県一宮町福知
MAP E-5



四季折々の美しい溪流美を見せる福知溪谷は
作家・田辺聖子にも愛され、その著書の中でも
「眺望絶佳の場所である」と称賛されました。





さいじょうさんこうえん

最上山公園もみじ山

〒671-2578 宍粟市山崎町元山崎
11月中旬～11月下旬

MAP C-8



Point
公園内には
日本のカエデ
約3,000本を中心に、
世界各国のカエデも
約400本植栽

宍粟市内中心部から近く、
最上山公園の西側に位置する「もみじ山」。
紅葉の最盛期には山全体が燃えるように
美しく深紅に染まります。
重なり合うカエデが紅葉のトンネルを作り出す遊歩道や
弁天池があり、市民の憩いの場となっています。
例年の見ごろは11月中旬から下旬。

Point
色鮮やかな紅葉の絨毯が
敷かれた遊歩道
期間限定のライトアップも
毎年行われます



Point
かおり風景100選に
選ばれた
樹齢1000年以上の
藤の大木

だいさい 大歳神社千年藤

〒671-2571 宍粟市山崎町上寺
4月下旬～5月上旬

MAP C-8

天徳4年（960年）に植えたと伝えられ、
兵庫県の指定文化財（天然記念物）に
指定されています。
幹回りが約3.8mもある大木から枝が四方に伸び、
境内一面に広がる藤棚は約500mにも及びます。
4月下旬から5月上旬の開花期には
約1m以上の花房が垂れ下がり、
境内を埋め尽くす様は壮観です。



ちくさ湿原クリンソウ群生地

〒671-3233 宍粟市千種町西河内
5月中旬～6月下旬

MAP A-3



Point
国内最大級の
クリンソウ群生地
遊歩道も
整備されています

クリンソウは、花が何段にも輪生して咲き、
その姿がお寺の屋根の先端にある九輪に
似ているところからこの名が付けました。
兵庫県の絶滅危惧種に指定されています。
ちくさ湿原内には大小7か所の群生地があり、
40万株に及ぶ数のクリンソウが咲き誇ります。



はら ぶ どうだき
原不動滝

〒671-4213 宍粟市波賀町原

休 冬季休業（開園4月～11月）

時 8:00～17:00（受付）

入 入園料 200円／1人

MAP B-3



ブナやモミなどの原生林に囲まれた清流が落差88mの岩肌を3段状になって滑り落ちる姿はとても美しく荘厳。男滝に女滝が寄り添うように一つの滝壺に流れ落ちることから「恋愛成就の滝」「幸福の滝」と言われています。遊歩道が整備されているので、滝を眺望できる場所まで安全に行けます。

Point

日本の滝百選に選ばれた名瀑



Point

水量が多い
落差20mの
段瀑



のぶ が たき
延ヶ滝

〒671-2501 宍粟市山崎町上ノ下

休 冬季の積雪時は通行不能

MAP C-6

新緑、紅葉、雪渓の中を流れる河原山渓谷のこの滝は、四季折々に雄大で美しい姿を見せてくれます。この滝には「お延」という遊女が、一人の若者との叶わぬ恋に心を痛め、滝に身を投げたという悲しい伝説が残っています。



かわはら だ ぶ どうだき
河原田不動滝

〒671-4115 宍粟市一宮町河原田

MAP D-4

一の滝から七の滝まであり、苔むした青い岩肌と流れる白しぶきが絶妙のコントラストを描いています。

Point

別名
「五体明王不動滝」
一の滝の
最大落差は45m！



み むろ
三室の滝

〒671-3232 宍粟市千種町河内

休 冬季の積雪時は通行不能

MAP A-3



豊かな水量で美しい姿を見せる三室の滝。岩肌を三筋に分かれて流れ落ち、一度滝壺へ落ちた水が2m以上跳ね上がるという非常に珍しい滝で、見る者を圧倒します。





ひょうのせん

氷ノ山 (三ノ丸) MAP C-1

穴栗市の最北端・鳥取県境に位置する県下最高峰の氷ノ山。広々とした高原には、市木であるブナの原生林、頂上付近ではチシマザサが群生しています。三ノ丸避難小屋を通り過ぎた先にある展望台で眺望を堪能できます。



くにみやま

国見山 MAP C-8

兵庫県立国見の森公園の施設があります。「山頂展望台」では山崎町の街並みが一望でき、南は瀬戸内海、北は穴栗50名山の山々を見ることができます。頂上へはミニモノレールで行くこともできます。

**標高ランキング**

No.1	氷ノ山 (三ノ丸)	1464m
No.2	三室山	1358m
No.3	後山	1344m
No.4	船木山	1334m
No.5	赤谷山	1216m

MAP 最終ページに地図掲載

●穴栗50名山に登頂される際は…

- ・登山マナーを守りましょう。
- ・地図、コンパスなどは必需品です。
- ・クマよけの鈴などの鳴り物や、医薬品、飲料水、食料などを携帯しましょう。
- ・山の天候は急変するので、雨具や防寒服も準備しましょう。

ラドンの泉

〒671-3233 穴栗市千種町西河内

☎ 0790・76・3555

📅 12月1日～翌3月31日

🕒 24時間営業

💧 20リットル 100円

MAP A-3

ちくさ高原ネイチャーランド内にあり、300年のロマンを秘めて岩盤から湧出するラドン泉水は、ラドンの持つ特有の性質により殺菌効果があり、長期保存しても腐りにくく、飲用・浴用どちらにも効果があります。ラドン水を求めて遠方からの来場者も多くあります。



フォレストステーション波賀の敷地内にあり、痛風・神経痛・筋肉痛等に効果がある高濃度で極めて良質のラドン泉水です。東山名水を使用したワンランク上のコーヒーが楽しめる喫茶店が併設されています。

**東山名水**

〒671-4221 穴栗市波賀町上野

☎ 0790・75・2717

🕒 24時間営業

💧 20リットル 100円

MAP D-5

**千年水**

〒671-4111 穴栗市一宮町公文

🕒 24時間営業

MAP D-3

奥深い山里の谷間にひっそりと湧き出ている太古の天然水で、往来の人々のオアシスとして、千年も前から飲用されてきたと言われています。地酒蔵のお酒の仕込み水としても使用されています。

穴栗の名水
Best Waters in Shiso