



CHIKUSA
千種

めぐり
巡る

HAGA
波賀



SHISO

穴栗
しろう



YAMASAKI
山崎

ICHINOMIYA
一宮



森と共に生きるまち 宍粟市

豊かな自然に囲まれた宍粟市。兵庫県最高峰の氷ノ山に連なる山々、揖保川・千種川などの清流をはじめ、大小さまざまな滝、雄大な溪谷、美しい花々や色鮮やかな紅葉など、四季折々の風情をお楽しみいただけます。

兵庫県内で初めて「森林セラピー基地」に認定され、市内に三か所あるセラピーロードでは、森林がもたらす癒しの効果を体験することができます。

現存する風土記の中で日本酒について最古の記述がある「播磨国風土記」の一節から、宍粟市は「日本酒発祥の地」と呼ばれています。現在も豊かな自然や清流、受け継がれる職人の技によって発酵文化を発展させています。

豊かな森林と清流、悠久の歴史と文化に育まれた宍粟のまち。四季をめぐり、まちを巡り、心安らぐときをお過ごしください。

音水湖（引原ダム）



森林セラピー（赤西溪谷）

大蔵神社
千年藤



庭田神社 蔵出式



宍粟市PR動画



家原遺跡公園



岩上神社



国見の森公園
ミニモノレール



自然と歴史
めぐり巡るまち
しそく

位置図

宍粟市は、東西方向に約32km、南北方向に約42kmと、兵庫県内では2番目に広い面積を有しています。市の中心部から神戸・大阪までは高速道路を利用すると片道約90分と、日帰りでも楽しめる位置にあります。



アクセス



車
姫路方面から 国道29号を北上 約40分
大阪方面から 中国自動車道 吹田IC ▶ 山崎IC 約75分
岡山方面から 中国自動車道 津山IC ▶ 山崎IC 約45分



バス
播磨新宮駅から 山崎行きバス 山崎 約25分
姫路駅から 山崎行きバス 山崎 約60分



高速バス
神戸三宮バスターミナル 中国ハイウェイバス山崎行き 山崎 約90分
大阪駅JR高速バスターミナル 中国ハイウェイバス津山行き 山崎IC 約120分
津山駅 中国ハイウェイバス大阪行き 山崎IC 約60分

もくじ

宿泊

- 5 フォレストステーション波賀 波
(東山温泉ホテルメイプルプラザ)
6 (東山オートキャンプ場)
(東山コテージ村)
(東山温泉「ラドンの湯」)
- 7 伊沢の里 山
- 8 たかのす東小学校 千
- 9 ゲストハウス繁盛校 千
- 10 くるみの里キャンプ場 波
- 11 山崎アウトドアランド 山
- 12 スポニックパーク一宮 千

温泉

- 13 一宮温泉まほろばの湯
しろう よい温泉 山
- 14 エーガイヤちくさ 千

道の駅

- 15 道の駅みなみ波賀 波
道の駅はが 波
- 16 道の駅播磨いちのみや 千
道の駅ちくさ 千

エリアマップ



体験

- 19 国見の森セラピーロード 山
- 20 赤西セラピーロード 波
東山セラピーロード 波
- 21 音水湖カヌークラブ 波
- 22 ばんしゅう戸倉スキー場 波
- 23 Chikusa Mountain Village 千
(ちくさ高原スキー場)
(ちくさ高原キャンプ場)
- 24 原観光りんご園 波
(ブルーベリー園)
(原不動滝キャンプ場)
(ログハウス)

自然

- 25 氷ノ山 波
国見山 山
宍粟50名山+別選5名山
- 26 ラドンの泉 千
東山名水 波
千年水 千
- 27 原不動滝 波
延ヶ滝 山
- 28 河原田不動滝 千
三室の滝 千
- 29 赤西溪谷 波
- 30 音水溪谷 波
福知溪谷 千
- 31 最上山公園もみじ山 山
- 32 大蔵神社千年藤 山
ちくさ湿原クリソウ群生地 千

歴史

- 17 波賀城史蹟公園 波
たたら里学習館 千
- 18 篠ノ丸城跡 山

発酵

- 33 庭田神社 千
- 34 酒蔵通り 山

公園

- 35 兵庫県立国見の森公園 山

詳しいMAPは最終ページへ





標高1,016mの東山の眼下に広がる約300haの広大な丘陵地にあります。四季折々の表情を目で見て、肌で感じることができます。

フォレストステーション波賀

〒671-4221 兵庫県波賀町上野1799-6

☎ 0790・75・2717

📅 年中無休（臨時休業あり）

🕒 宿泊 15:00～翌10:00

食事 11:00～15:00

17:00～21:00

温泉 11:00～21:00

🌐 ホームページ参照

🌐 foreststation-haga.jp/

MAP D-5

🚲 レンタサイクル（電動アシストつき）要予約



おすすめ
メニュー
平日限定ランチ
「四季彩り」

東山温泉ホテルメイプルプラザ

大自然に包まれた心地よいリラクゼーションスペース。高濃度で良質な天然ラドン温泉を備え、レストランでは地元食材を使用した会席料理が味わえます。高原の清らかな空気に包まれ、ゆっくりとした時間を過ごせます。



Point
森林浴、登山も気軽に楽しめます

東山オートキャンプ場

木々に囲まれた自然の中で特別な時間を。広場もあり開放的な時間を過ごせる森のキャンプ場です。

水道・流し、電源付きなど様々なタイプのオートサイトが用意されています。

芝生広場で遊んだり、広大な敷地を散策したり、のんびりしたり、楽しい時間が過ごせます。



東山コテージ村

別荘気分を楽しめる木のお部屋です。天井が高い広々空間で、洋室・和室があり、各棟に隣接したバーベキューサイトも完備。ご家族や気の合う仲間たちと日常と違ったひと時を楽しめます。

Point

浴用のほか、飲用にも効果があり極めて良質の泉水

東山温泉「ラドンの湯」

効能

神経痛・冷え性・痛風・疲労回復
高血圧・慢性皮膚炎・婦人病等





伊沢川に面し四季折々の魅力に彩られた伊沢の里。静かな自然の中でゆったりとした時間を過ごせます。レストランでは、宍粟市の旬の食材を使用したこだわりの料理を味わえます。日帰り入浴も可能です。

Point
露天風呂、サウナ、
ジェットバスを備えた
入浴施設



伊沢の里

〒671-2517 宍粟市山崎町生谷214-1
☎ 0790・63・1380
📅 毎月第4水曜日（臨時休業あり）
🕒 入浴 11:00～21:00
レストラン 11:00～14:00/16:00～20:00
宿泊 15:00～翌10:00
研修室 11:00～21:00
💰 入浴 大人 600円/小学生 300円
75歳以上 500円/身体障害者 500円
🌐 isawanosato.com/
MAP C-8



おすすめメニュー
彩食御膳（要予約）や
月替り季節の
会席料理など



標高が450m～600mの高所にあり、周囲を山林に囲まれて夏は涼しく、冬は雪景色のきれいなところです。閉校となった小学校を山村と都市との交流拠点「たかのす東小学校」として、誰でも利用できる多目的宿泊施設に改修し、活用しています。家族の思い出づくり、サークルの合宿、こども会のキャンプ、活用方法は様々です。

Point
日帰りも大歓迎！
運動場で
テント泊もOK!



Point
教室に泊まって
思い出づくり
宿泊定員43名！



Point
満天の星、
冬には雪遊び。
ピザ釜もあります！



たかのす東小学校

〒671-3212 宍粟市千種町鷹巣519-2
☎ 080・8500・5535
📅 不定休
🕒 8:30～17:00（問い合わせ）
キャンプ場 12:00～翌12:00
教室泊 14:00～翌11:00
💰 教室泊 3,000円～/1人
テント泊 2,200円～/1サイト
サイト使用料 500円（大人）/250円（小学生）
🌐 takanosu.org/
MAP B-5



瓢箪ランプの灯る廃校の宿

ひょうたん



Point
手作り
瓢箪ランプで
落ち着く
レストラン

瓢箪をシンボルに、廃校となった小学校をリノベーションした、どこか懐かしく、落ち着ける空間となっています。ファミリー用の個室、一人旅でのドミトリ、女性専用ドミトリがあり、グループでのドミトリの貸切りも可能です。廃校を活用したおしゃれなゲストハウスを楽しめます。

Point
季節の食材の
おばんざい屋&バー



おすすめメニュー
現役猫監修の
ジビエランチ
「繁盛ガッツリ丼」や
季節の食材の
おばんざい



はんせ こう ゲストハウス繁盛校

〒671-4105 兵庫県一宮町上岸田576
☎ 0790・71・0456
休 不定休
🕒 ジビエランチ (第2・4日曜日に営業)
11:00~14:00
おばんざい屋&バー (第2土曜・日曜日)
17:00~21:00
¥ 宿泊 (随時可。ただし3日前要予約)
ドミトリ 3,500円/1人
個室 16,000円~/2人~
グループ貸切 28,000円/一部屋最大8人
宿泊プランの食事 (ジビエ焼肉orコース)
宿泊料+3,500円~/1人
🌐 morehanse.net/
MAP E-4



大自然のアソビ場!!



『川遊び』『山遊び』『雪遊び』『星空観察』など、大自然を満喫できます。氷ノ山を源とする引原川沿いにあり、広い場内には、芝生サイトやソロサイトなど思い通りの過ごし方ができるキャンプサイトやコテージがたくさんあり、E-BIKEのレンタルもあります。国道29号沿いでアクセス抜群の立地です。



Point
BBQサイト付き
コテージは
山側、川側の
2か所にあります



Point
管理棟は
広々とした畳のお部屋と
専用のBBQサイト付き!



くるみの里キャンプ場

〒671-4203 兵庫県波賀町鹿伏175-10
☎ 0790・73・0348
休 水曜日
🕒 営業時間 9:00~17:00
キャンプ 14:00~翌12:00
コテージ 15:00~翌10:00
¥ 4,000円~/1サイト
🌐 ooyaski.com/kuruminosato/
MAP C-2
🚲 レンタサイクル (電動アシストつき) 要予約



Point
冬でも OK!
防寒対策をしっかりと
白銀の世界で
キャンプしましょう

森の中にあるキャンプ場



Point
キャンピングカーの本場、
北米大陸から
やってきた
キャンピングトレーラー

穴栗の山の奥深く入り込んだ
森の中にあるキャンプ場。
標高650mに位置し、
夏でも比較的涼しく過ごせます。
周辺の森には野鳥や鹿、
リスなどの動物が生息しています。
このキャンプ場の魅力は雄大な満天の星です。
都会では体験することができない、
無数の星が夜空に瞬く様子を見ることができます。



Point
ペットと
一緒に過ごせる
ペット併用サイト



Point
森林の中に点在する
ゆったりとしたスペースの
キャンプサイト



山崎アウトドアランド

〒671-2561 穴栗市山崎町小茅野538-7
☎ 0790・65・0666

休 12月～翌3月
※毎年カレンダーにより若干変動します。

🕒 キャンプ 15:00～翌14:00
デイキャンプ 9:00～17:00

¥ トレーラーハウス 11,500円/1泊
山の家 5,000円/1泊
オートキャンプサイト 3,500円/1泊
フリーサイト 2,500円/1泊
デイキャンプ 1,700円/1泊
美化協力金 300円 (1区画につき)

🌐 yamasakioutdoorland.com/

MAP C-6



自然の中の癒し空間



Point
パターゴルフ場や
年中泳げる
温水プール、
砂入り人工芝
テニスコート！

「国見の丘山荘」では、
木のぬくもりにつつまれ、
快適なひと時を過ごせます。
園内には水泳・テニス・
パターゴルフができる設備や、
運動場・総合体育館などがあり、
レジャー・リゾート気分を満喫できます。



Point
利用日3日前まで
BBQの食材
注文可能！



Point
高台に建つ
ログ風コテージ
「国見の丘山荘」



Point
自然を
満喫できる
ウッディパーク
キャンプ場



スポニックパーク一宮

〒671-4132 穴栗市一宮町東市場1090-3
☎ 0790・72・1331

休 火曜日、年末年始 12/29～1/3
🕒 9:00～22:00 (最終受付 20:00)
9:00～19:00 (最終受付 18:00 日曜日)

🌐 ホームページ参照

🌐 sponicpark.jp/

MAP D-6





この辺りが海だった頃の海水が閉じ込められてできた珍しい山間の食塩泉。海水と同じように塩辛く、白い泡が浮かんでいます。温泉の成分が細胞膜を通じて人体に入りやすく、保温効果も抜群でツルツルお肌になると評判の美人湯です。



一宮温泉 まほろばの湯

〒671-4113 宍粟市一宮町三方町624-1

☎ 0790・74・1000

休 火曜日

🕒 温泉 10:00~21:00

お食事処 11:00~20:00

¥ 入浴 大人 600円(中学生以上)
子ども 300円

🌐 mahoroba-onsen.jp/

MAP E-4



Point
縄文時代から
中世にかけての
大規模な複合遺跡
「家原遺跡公園」

公園内には、竹わら工房、木の工房、土の工房の体験工房棟があり、竹細工、木工ろくろなどのものづくり体験もできます。(要予約)

しそう よい温泉

〒671-2512 宍粟市山崎町与位66-3

☎ 0790・63・2615

休 火曜日

🕒 11:00~21:00(最終受付20:30)

¥ 入浴 大人 700円(中学生以上)
子ども 400円(5歳以上)
4歳以下 無料

🌐 yoionsen.co.jp/

MAP D-7

Point
無料の休憩所
自由に
利用できます



山崎ICから車で約15分のところにある日帰り天然温泉。ラドン源泉100%かけ流しの湯です。四季折々の表情を楽しみながら入浴ができます。



Point
温泉は、打たせ湯、
サウナもあります



健康をテーマに、温泉とフィットネス、レストランを備えた施設です。

おすすめメニュー
地元野菜を使った
天ぷら定食



Point
フィットネス
ルームも完備!
筋トレのあとは温泉!



エーガイヤちくさ

〒671-3223 宍粟市千種町室1060-1

☎ 0790・76・8200

休 水曜日

🕒 レストラン 11:00~21:00(LO20:30)

温泉・フィットネス 12:00~20:30(最終受付20:00)

¥ 入浴 大人 400円(中学生以上)
子ども・65歳以上 200円

🌐 chikusatown.net/playguide/fureai_salon/

MAP B-5



Point
浴室に
大浴槽と
パイプラ湯完備




**おすすめ
メニュー**

旬のフルーツを使った
フレッシュなサンドが
大人気！



農産物が豊富に揃い、旬の食材を楽しめます。
パン工房では焼き立てパンやサンドウィッチが
購入できます。

併設している特産品加工場では、昔ながらの味噌や
こんにやく等を製造しており、加工体験もできます。
レストランでは特産品の自然薯や
ジビエ料理などが味わえます。


道の駅はが

〒671-4213 兵庫県波賀町原149

☎ 0790・75・3711

休 木曜日

🕒 売店 9:00~17:00
食堂 11:00~14:00 (平日)
11:00~15:00 (土日祝)

🌐 haga-net.co.jp/

MAP C-4


**おすすめ
メニュー**

自然薯とろろ丼セット
きのこ笹うどんセット (秋限定)



大きなりんごのモニュメントがトレードマーク。
売店では特産品やおみやげが
ずらりと並び、食堂では自然薯などの
地元食材を調理したこだわりのメニューを
お楽しみいただけます。


道の駅播磨いちのみや

〒671-4133 兵庫県一宮町須行名510-1

☎ 0790・72・8666

休 火曜日(おふくろ食堂)

🕒 おふくろ食堂 8:00~15:00 (LO 14:30)
売店 8:30~17:00

🌐 michinoeki-ichinomiya.com/

MAP D-6


Point

「手作りオレンジドレッシング」は
メディア雑誌にも
取り上げられる人気商品！



地元特産品をはじめ、
全国各地の美味しい果物や手作りドレッシング、
季節限定酒や新酒が豊富に品揃えされています。
食堂では地元の食材を使用した手作り料理を味わえる、
美味しい楽しい道の駅です。

**おすすめ
メニュー**

レストラン人気の
おふくろ定食。
卵がふわふわ！


道の駅ちくさ

〒671-3225 兵庫県千種町下河野745-5

☎ 0790・76・3636

休 木曜日

🕒 9:00~16:00

¥ 小学生以上 300円/1人
未就学児 100円/1人
わんちゃん 200円/1頭
利用料金 1,000円

🌐 mitinoekichikusa.wixsite.com/home

MAP B-6



千種川のほとり、川遊びができるデイキャンプ場と
ドッグラン ドッグカフェを併設しています。
レストランでは鹿や猪などのジビエメニューをはじめ、
地元の野菜を使用した料理が味わえます。

Point

ドッグランでは
わんちゃんとおもいきり
遊べます！


**おすすめ
メニュー**

ローストした
シカ肉の丼仕立て
「鹿丼」





因幡街道を眼下に望む場所に位置し、標高456mの城山の頂上に築かれていました。鎌倉時代に地元の芳賀氏が築城し、のちに武蔵国秩父郡（現在の埼玉県）から移ってきた中村氏の居城となったといわれています。山頂の主郭を中心に、帯状に取り巻くように石垣で区画した郭がつくられています。

波賀城史蹟公園

〒671-4221 宍粟市波賀町上野2-51
☎ 0790・63・3117 (社会教育文化財課)
休 無休
🕒 8:30～17:00
¥ 入場料無料
MAP C-5

Point
道の駅みなみ波賀で販売中！
波賀山城饅頭



Point
天児屋たたら公園
天児屋鉄山跡
(兵庫県指定史跡)

江戸時代の製鉄遺跡の天児屋たたら公園内にあるたたら里学習館は、たたら製鉄の歴史や工程を模型や図表等で紹介し、千種鉄の魅力と先人たちの製鉄の歴史を伝えています。



たたら里学習館

〒671-3233 宍粟市千種町西河内1048-38
☎ 0790・76・3833
休 水曜日、12月～翌3月
🕒 9:00～17:00
¥ 一般 200円
中学生／小学生 100円
MAP A-3

篠ノ丸城跡

〒671-2579 宍粟市山崎町門前最上山公園
☎ 0790・63・3117 (社会教育文化財課)
MAP C-8

山崎町中心部にそびえる標高324mの山上に築かれた山城です。近世の記録類では、南北朝期に赤松貞範の子・顕則により築城されたと伝えられています。室町期以降に播磨守護代を務めた赤松氏一族の宇野氏の拠点「広瀬城」はこの城をさすものと考えられます。



Point

展望スポットからは山崎の街並と共に、秀吉が陣を張った聖山城が臨めます

Point

石垣や瓦などを用いず、要所に横堀、堀切（畝状縦堀群）などを巡らせた巧みな縄張りが特徴



Point

名刀と千草鉄を展示



Point

天児屋たたら公園内では5月中旬～6月中旬にクリンソウが群生して咲きます



宍粟市はNPO法人森林セラピーソサエティより
平成27年3月に兵庫県下初となる森林セラピー基地に認定されました。
森林セラピーは医学的に裏付けされた森林浴効果のことをいい、
森林を利用して心身の健康維持・増進、疾病の予防を行うことを
目的としています。

国見の森セラピーロード

国見山の山頂を中心に山の稜線を歩き、
眼下に広がる宍粟の街並みを楽しめます。
国見の森公園にはミニモノレールがあり、
気軽に山頂まで行くことができます。

- 全行程 約2.3km
- 標高 425m
- 高低差 42m(平均斜度6%)



申込方法

ホームページの「受講申し込み」フォームに入力の上、送信してください。
団体等の大人数の場合は、電話にてお問い合わせください。

お問い合わせは
公益財団法人しろう森林王国観光協会まで
☎ 0790・64・0923
¥ ガイド1人あたり 9,000円
(ガイド1人につき6名様までご参加いただけます。)



ホームページ

あかさ

赤西セラピーロード

「ひょうごの森百選」や
「ひょうご森林浴場50選」に選ばれた
県下有数の景勝地である赤西渓谷にある
セラピーロードです。
秋には美しい紅葉と溪流を楽しむことができます。

- 全行程 約1.6km
- 標高 635m
- 高低差 30m(平均斜度4%)



東山セラピーロード

フォレストステーション波賀の
オートキャンプ場周辺の
散策コースを歩くセラピーロードです。
眺望が素晴らしく、空気の涼しさに
標高の高さを感じられます。
また、メイプルプラザでは、宿泊施設や温泉、
レストランが利用できます。

- 全行程 約1.5km
- 標高 740m
- 高低差 70m(平均斜度4%)





子どもから大人まで楽しめる！



Point

湖で水上の散歩ができるSUP体験！

子どもから大人まで誰でも楽しめるアクティビティがあります。
30分のレッスン付きプランは、カヤックやSUPが初めての方にお勧めです！
大自然に囲まれた音水湖は都市部より気温が低く夏にお勧めのスポットです。

Point

マイナスイオンたっぷりの森林の中でゆっくり過ごすカヤック体験！



おんずい こ
音水湖カヌークラブ

〒671-4204 兵庫県波賀町引原328-44
☎ 0790・73・0336

🕒 土・日・祝日、夏休み期間営業
9:00~17:00 (最終受付 15:45)
※要予約 (HP・電話から予約)

🌐 onzuiko.com/

MAP C-3



Point

綺麗な水、美味しい空気を全身で感じられるシャワークライミング！



アクセス抜群のスキー場



Point

誰もが楽しめるゲレンデ！

国道沿いで好アクセスの場所にある100%天然雪のスキー場で、初心者から上級者まで楽しめる三つのゲレンデとキッズエリアがあります。
平日にはゲレンデを貸切りにできる「ゲレンデ丸ごと貸切りプラン」も。

おすすめメニュー

大きなトンカツが自慢のカツカレー



Point

夏にはスキー場のゲレンデをまるごと使ったキャンプ場に



とくら
ばんしゅう戸倉スキー場

〒671-4201 兵庫県波賀町戸倉207
☎ 0790・73・0324

🕒 土・日・祝、年末年始営業
(詳しい営業日程はホームページ参照)
8:00~17:00
リフト営業 8:30~

🌐 ooyaski.com/bantoku/

MAP C-2





人工降雪機のあるゲレンデ



初級・上級コース・キッズパーク・スノーパークを完備したスキー場。
最新人工降雪機を導入しているので雪不足の心配もありません。
毎シーズンみんなで楽しめるイベントを開催しています。

Point

週末はヨルチクサ
(ナイター営業)
23時まで営業

Point

場内のレストランでは
ちくさ高原スキー場
オリジナルメニューを
販売中

ちくさマウンテンビレッジ

Chikusa Mountain Village

〒671-3233 兵庫県千種町西河内1047-218

☎ 0790・76・3555

🚲 レンタサイクル(電動アシストつき) 要予約

ちくさ高原スキー場

📅 期間中無休(12月中旬～3月下旬営業)

🕒 8:00～17:00

ヨルチクサ 8:00～23:00(金・土・日)

ちくさ高原キャンプ場

📅 期間中 不定休(4月中旬～11月中旬営業)

📅 キャンプ

13:00～翌11:00

グランピングテント

15:00～翌10:00

🌐 chikusakogen.com/

MAP A-3



Point

グランピング
テント完備!
手ぶらでOK!

Point

関西では珍しい
白樺が自生するキャンプ場。
木々に囲まれ
季節によって違う
表情が楽しめます



りんご狩りやブルーベリー狩りが楽しめる



約1,200本・15品種のりんごの木がある
原観光りんご園。
採ったばかりのフレッシュなりんごを
その場で味わうことができます。
それぞれの品種が順に食べ頃を迎えるので、
期間中は様々なりんごの味が楽しめます。

原観光りんご園

〒671-4213 兵庫県市波賀町原560-1

☎ 0790・75・3600

📅 不定休

🕒 8月下旬～11月上旬

8:00～17:00(受付 9:00～15:30)

🌐 ホームページ参照

🌐 hara-apple-garden.org/

MAP C-3



Point

初夏から夏にかけて、
ブルーベリー園も
やっています

原不動滝キャンプ場

📅 4月～11月

キャンプ 15:00～翌10:00

デイキャンプ 10:30～14:30

(問い合わせ 8:00～17:00)

Point

オートキャンプや
デイキャンプが
できます。
ドッグランも完備

おすすめ メニュー

売店のおススメは
牛乳とりんごだけで作る
濃厚で香り溢れる
りんごソフト!

ブルーベリー園

📅 7月中旬～8月中旬

8:00～17:00

(受付 9:00～15:30)

Point

原観光りんご園を
一望できる
ログハウス

ログハウス

📅 4月～11月

15:00～翌10:00

(問い合わせ 8:00～17:00)



ひょうのせん

氷ノ山 (三ノ丸) MAP C-1

宍粟市の最北端・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檜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、北は宍粟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。



宍粟50名山+別選5名山について詳しくはホームページへ

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

●宍粟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 宍粟市千種町西河内

☎ 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 宍粟市波賀町上野

☎ 0790・75・2717

🕒 24時間営業

💧 20リットル 100円

MAP D-5

千年水

〒671-4111 宍粟市一宮町公文

🕒 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。



宍粟市内の名水について詳しくはホームページへ



宍粟の名水
Best Waters in Shio



はら ぶ どうだき
原不動滝

〒671-4213 宍粟市波賀町原

❏ 冬季休業（開園4月～11月）

🕒 8:00～17:00（受付）

🎫 入園料 200円
小学生以下 100円

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

❏ 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。



宍粟市内の滝について詳しくはホームページへ



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

❏ 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。



あかさい
赤西溪谷

〒671-4213 宍粟市波賀町原
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。
ゆるやかな溪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」と呼ばれる軌道が建設され、
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。

宍粟市内の溪谷について
詳しくはホームページへ



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 宍粟市波賀町音水
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、
溪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、溪谷入口から約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溪谷です。

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 宍粟市一宮町福知
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。





現存する風土記の中で日本酒について最古の記述がある「播磨国風土記」に、伊和大神が携えていた乾飯が水にぬれてカビが生え、この乾飯から酒を醸造して、庭田神社で酒宴を開いたという伝承が残っており、その水が「ぬくみの泉」の水ではないかと言われています。初めて「カビ＝麹」を使用した「庭酒」をつくった場所として宍粟市は「日本酒発祥の地」と呼ばれています。

Point
播磨国風土記の記述から
播磨の酒蔵が
当時の製法で再現した
「庭酒」が
開発されています



にわ た
庭田神社
〒671-4142 宍粟市一宮町能倉1286
MAP D-6

Point
「にわの粧（はな）」は
庭田神社で採取された
麹菌「庭こうじ」を使った甘酒。
米麹のみを使った甘酒で、
誰でも安心して飲むことができます。
市内の道の駅などで好評発売中！



さかぐら
酒蔵通り
〒671-2577 宍粟市山崎町山崎
MAP C-8



Point
山陽盃酒造では、
播州一献をはじめとする商品と
宍粟の魅力ある発酵関連商品を
取り扱っている酒蔵併設の
蔵元直営店があります

酒蔵通りには、二つの酒蔵や、かつて醸造を行っていた本家門前屋酒店などが軒を並べ、重厚な商家建築や蔵が連なる歴史的な景観をつくっています。山陽盃酒造、老松酒造、本家門前屋、中門前屋は兵庫県景観形成重要建造物等に指定されています。この中でも、中門前屋主屋は宍粟市初の国登録有形文化財に選ばれました。



Point
老松酒造では、
造り酒屋ならではの
発酵料理をランチで
堪能できます



兵庫県立国見の森公園

〒671-2558 宍粟市山崎町上比地374

☎ 0790・64・0923

🗓 月曜日、年末年始

🕒 9:00～17:00

🌐 kuniminomori.jp/

MAP C-8



自然環境学習の拠点、森林保全活動の拠点、
都市との交流拠点として
豊かなふれあいの場を提供しています。
この公園には山麓と山上を結ぶ延長1,100mの
森林学習軌道（ミニモノレール）があり、
誰もが山上へアクセスでき自然とふれあえる
ユニバーサルデザインにも配慮した施設になっています。
また、毎週土日を中心に自然とふれあうプログラム活動も実施しています。

Point

公園内にある比地の滝。
深い緑の中、
一条の糸となって
流れ落ちる様は、
見る人に涼を
運んでくれます



Point

見晴らしのいい
展望休憩所



Point

全長 1.1km
高低差約 300m
無料で乗れる！
※事前乗車予約が必要
(空席があれば即時予約可)

Point

山麓部と山上部を
つなぐミニモノレールは、
森の木の間をぬって走ります。
尾根筋では遠くの
山・川・街が
一望できます



Point

山上には
3,000 平方メートルの
広々とした芝生広場
お弁当持参でピクニックを
楽しめます





穴栗市 産業部商工観光課

〒671-2593 兵庫県穴栗市山崎町中広瀬133-6
Tel : 0790-63-3000 (代)

公益財団法人 しそう森林王国観光協会

〒671-2558 兵庫県穴栗市山崎町上比地374
Tel : 0790-64-0923



穴栗市HP



観光協会HP

