

こころと体の健康ウォーキング



中国5県 ⊕ 番外編

初心者でも安心！ベストコース

60

里地・里山を歩こう

文・写真 清水正弘

目次

心の原風景、里地歩きの魅力…………… 2
 里地・里山60選エリアマップ…………… 8

広島県 19コース

1	御手洗地区と二峰寺山	呉市大崎下島	10
2	葦嶽山山麓と熊野神社	庄原市	14
3	倉橋火山	呉市倉橋町	18
4	仙酔島(大弥山)	福山市鞆の浦	22
5	尾道街並み散策と灯りまつり	尾道市	24
6	仏通寺周辺散策	三原市	26
7	三浦寺境内と竹林	広島市西区	28
8	古鷹山	江田島市	30
9	阿多田島	大竹市	32
10	毛無山(比婆山系)	庄原市	34
11	吾妻山	庄原市	36
12	帝釈峡	庄原市東城町	38
13	今高野山	世羅郡世羅町甲山	40
14	福王寺山	広島市安佐北区可部	42
15	悠久の森と龍頭峡	山県郡安芸太田町	44
16	小室井山山麓	廿日市市吉和	46

山口県 10コース

17	中津谷溪谷	廿日市市吉和	48
18	三段峡(水梨口から)	山県郡安芸太田町	50
19	台所原(恐羅漢山)	山県郡安芸太田町	52

岡山県 6コース

20	笠山・椿群生林	萩市	54
21	龍護峰(秋吉台)	美祇市秋吉町	58
22	周防大島	大島郡周防大島町	62
23	笠戸島・自然観察路	下松市	64
24	竜王山山麓	山陽小野田市	66
25	寂地峡谷・五竜の滝	岩国市錦町	68
26	木谷峡	岩国市錦町	70
27	高瀬峡	周南市高瀬	72
28	長門峡	山口市阿東町	74
29	油谷の棚田と妙見山	長門市油谷東後畑地区	76
30	王子が岳	倉敷市児島唐琴町	78
31	鬼ノ城山と国分寺	総社市	82
32	若杉天然林	英田郡西粟倉村	86
33	岡山森林公園	苫田郡鏡野町	88
34	鯉ヶ窪温泉	新見市哲西町	90
35	吹屋・べんがらの里	高梁市成羽町吹屋	92

目次

島根県 15コース

里地	36	菅谷たたら集落	雲南市吉田町菅谷	94
里地	37	八重滝	雲南市	98
里地	38	隠岐島シーサイドハイキング	隠岐郡西ノ島町	102
里地	39	月山富田城	安来市広瀬町	106
里山	40	船通山	仁多郡奥出雲町	108
里地	41	鬼の舌震	仁多郡奥出雲町	110
里地	42	断魚溪・千丈溪	邑智郡邑南町(断魚溪) 江津市桜江町・邑南町(千丈溪)	112
里地	43	立久恵峡	出雲市乙立町	114
里山	44	三瓶山山麓	大田市三瓶町	116
里山	45	大万木山	飯石郡飯南町	118
里地	46	龍頭が滝	雲南市掛合町	120
里地	47	島根県民の森	飯石郡飯南町	122
里地	48	石見銀山・ 仙ノ山山麓	大田市大森町	124
里地	49	美保神社・華蔵寺	松江市美保関町・ 松江市枕木町	126
里地	50	裏匹見峡谷	益田市匹見町	128

鳥取県 5コース

里地	51	三徳山・三仏寺投入堂	東伯郡三朝町	130
里地	52	大山山麓・大山道	西伯郡大山町	134
里地	53	板井原集落	八頭郡智頭町	138
里地	54	芦津溪谷・森林セラピィの森	八頭郡智頭町芦津	140
里地	55	大山山麓・ブナの森	日野郡江府町	142

番外編 5コース

里地	56	山の辺の道	奈良県天理市〜桜井市	146
里地	57	滑川溪谷	愛媛県東温市滑川	150
里地	58	紫雲出山山麓	香川県三豊市詫間町	152
里地	59	木の根道(鞍馬〜貴船)	京都市左京区	154
里地	60	法華院温泉への道	大分県竹田市久住町	156

Column

日本の里地・里山は、「物語」の舞台	144
鍼灸師・清水正弘がそとと耳打ち！ けがを未然に防ぐ健康術	158
自然歩きと旅の愛好者クラブへのお誘い	159
里地・里山歩きの実践編講座、ならびに机上講座のご案内	159
里地・里山歩きの服や靴、リュックサックはどこで買えばいいの？	159