

# ハイキングコース案内



一般的な3コースをご紹介します。  
 この他にも、楽しいコースがたくさんあります。  
 す。あなたの特選コースを作ってみてください。  
 コース図上の所要時間はあくまでも参考として下さい。自分の体力、脚力を考えて、ペースで歩いて下さい。

みんなの山です  
 大切に！



森は生きています。いつまでも大切にしていきたい自然です。いつ訪れても変わらない自然の森の魅力を味わうために、みんなでマナーを守りましょう。  
 ・花や草木、生き物をむやみに採ることはつしおみしよう。  
 ・ゴミ、アキカン等は、捨てずに必ず持ち帰りましょう。  
 ・タバコ等、火の後始末をきちんとしましょう。  
 ・道標をいたすらすらすするのは、絶対にやめましょう。

## 奥の院コース

〈所要時間 約2時間〉

○阪急中山駅 52分 中山寺 35分 夫婦岩園地 25分 奥の院 15分  
 やすらぎ広場 30分 清荒神(清澄寺) 15分 阪急清荒神駅

中山寺の山門をくぐり境内左手の信徒会館の左奥、奥の院へ十八丁の道標を目印に無縁仏の間の小道を下るとシノボリ広場に出る。ここが「宝塚北中山やすらぎの道」のスタート地点。広場手前左側の石垣治のカイタンを登る。古くからの参道で道標をたどれば自然に奥の院へ。かなり急な坂道を登るにつれて、眼下に宝塚の街並が大きく広がる。35分程で夫婦岩園地に着く。

ここまで十丁、夫婦岩の巨岩を後に、10分程ならだかな道を登ると最高峰との分岐点。道標に従って左の道を緑の香りを楽しみながら15分程で奥の院に到着。森閑とした境内は、春は桜、秋は紅葉と四季折々に風情がある。  
 ここから西へ整備された道を15分程で「やすらぎ広場」に出る。広々とした草原を渡るそよ風がこころよい。広い道を少し下ると左側土手の上に清荒神への道標があるので、奥の院を一望できる丘陵地。雄大な眺望を楽しみながら30分、大林寺の境内左側の石段を下れば清荒神の参道に出る。隣店の並ぶ参道を下れば阪急清荒神駅。

## せせらぎコース

〈所要時間 約3時間〉

○阪急中山駅 52分 中山寺 70分 天宮塚 10分 山頂展望所 30分 奥の院展望所 30分 やすらぎ広場 40分 清荒神(清澄寺) 15分 阪急清荒神駅

シノボリ広場を右に見て広い道を直進する。ならだかな坂道を小鳥のさえずりを聞きながら登ってゆくと、足洗川のせせらぎが下方にだんだん近づいてくる。夫婦岩への2つ目の分岐を越えたところから道は小川に沿って続く。魚の遊ぶ砂防ダムでひと息いれたら、足洗川のせせらぎを右へ左へと丸太の橋や河原の石を飛び越えながら進む。50分程で溪流に別れを告げ左へ急な坂道を登ってゆく。登りつめた所が聖徳太子修業跡の天宮塚、眼下に大阪平野が一望できる。

ならだかな道を息を整えながら歩く。10分程で、右最高峰・左奥の院への分岐点、まっすく30mほど進むと山頂展望所がある。先ほどの分岐点までもどり、奥の院方向に進む、木漏れ日の中25分程で奥の院との分岐点、道を右にとってさらに5分程ゆくと奥の院展望所に着く。  
 ここからは下り道、30分程でやすらぎ広場に出る。奥の院への道を少しもどり、清荒神への分岐点を道標に従って右へ進む。谷川や丸太の橋のある林道コースを下る。20分程ゆくと眼前が大きく開け、大阪平野の雄大な風景が広がる。丘陵地を15分程下ると清荒神、参道を下る。

## 頂上コース

〈所要時間 約4時間〉

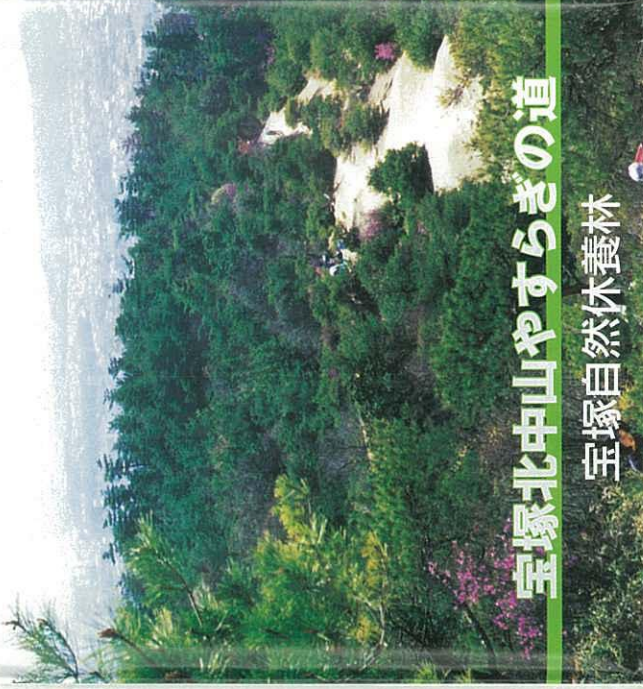
○阪急中山駅 52分 中山寺 30分 夫婦岩園地 40分 中央展望所 30分 山頂展望所 15分 中山最高峰 120分 満願寺 15分 阪急雲雀丘花屋敷駅

シノボリ広場から奥の院参道を登り夫婦岩園地へ、夫婦岩をすぎ10分程歩くと最高峰への分岐点。道標に従って右へ、中山最高峰への道をとる。ならだかな山道を木立の香りと小鳥のなき声を楽しみながら30分程登ると中央展望所に着く。奥の院、天宮塚などの分岐点を経て30分程で山頂展望所へ着く。眼下には大阪空港から武庫川流域、六甲連山の山々や阪神間の街々が広がり、北側にはゴルフ場の緑のじゅうたんが美しく続いている。

尾根伝いに整備された道を行くと約15分で長尾連山最高峰中山(478.2m)頂上に到達する。六甲山系から大阪平野、北摂・丹波の山並まで見渡すことができる。山頂から西へは、山陽自然歩道十万辻コースへの道も続いている。  
 東へ道を取って満願寺へと尾根道を歩く。眼前に広がる大パノラマは壮大。左にゴルフ場を見ながらフエンス沿に進み、岩の多い急な坂道を下るとふじが丘住宅地、満願寺へはここから15分ほど。途中、最明寺川に沿って最明寺滝、さらに滝道を山本駅へ向かうコースもある。満願寺から阪急雲雀丘花屋敷駅へは徒歩30分、バスの便もある。

## 宝塚北中山やすらぎの道

宝塚自然休養林



## 緑の小道

心やすらぐ

2001  
 宝塚自然休養林保護管理協議会  
 事務局:宝塚市役所 公園緑地課  
 ☎0797-71-1114

## 宝塚北中山やすらぎの道

【宝塚自然休養林】

宝塚市のほぼ中央に位置する長尾連山にあり、面積252.37ha、標高80～478.2mの丘陵性山地です。  
 自然保護と国民の健康的なレクリエーション利用に資する目的で、昭和53年3月、林野庁の指定制をうけ、公費により「宝塚北中山やすらぎの道」の愛称がつけられました。  
 六甲連山から武庫平野、大阪湾へと広がる雄大な展望は、まさに長尾アルプスびびる大さな自然の宝庫です。  
 山陽自然歩道に指定され、昭和59年には「ひよらコース認定にあたっては、コースに含まれる民有地や寺院の方々の協力をいただいております。また各種市民団体や個人ハイカーのグリーンハンイクライクにより美しく維持されています。

人も自然の一部です。  
 自然を忘れてしまおうな今日  
 こんな身近にすべてを包み込んでくれる  
 大自然があります。  
 すがすがしい緑の香りを全身に染み、  
 小鳥のさえずりを聞きながら  
 自然の中に溶け込んでしまいたい.....

