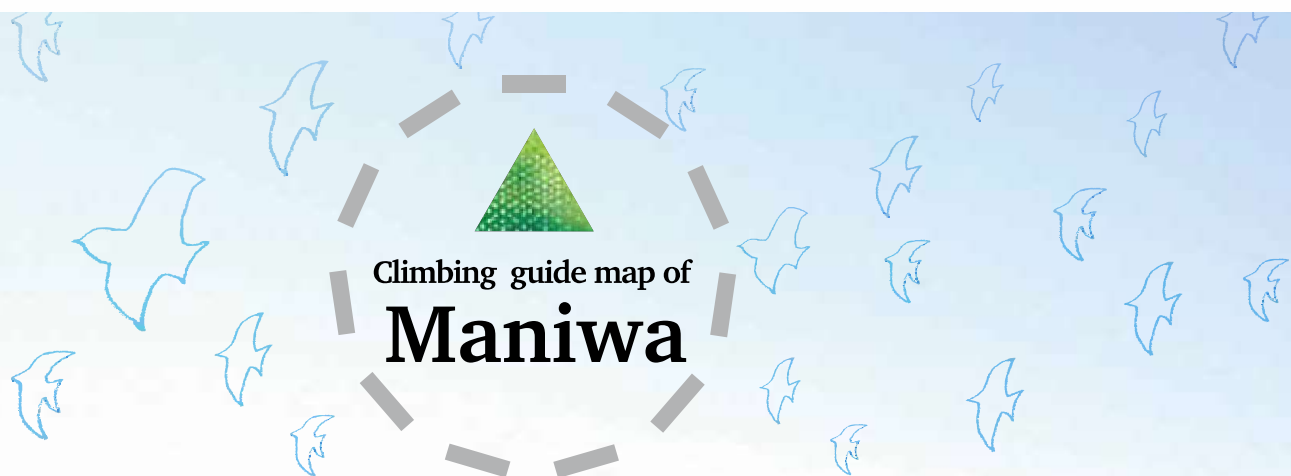


# 真庭登山ガイドマップ

Hiruzen Mihirayama Asanabewashigasen Kenashiyama Hitsugasen  
Hoshiyama Minagasen Hotokegasen Tsugurosen Amagoisen Misakayama

四季の彩り豊かな真庭の名山を歩こう！



蒜山    三平山    朝鍋鷲ヶ山    毛無山    櫃ヶ山  
星山    皆ヶ山    仏ヶ仙    津黒山    雨乞山    三坂山



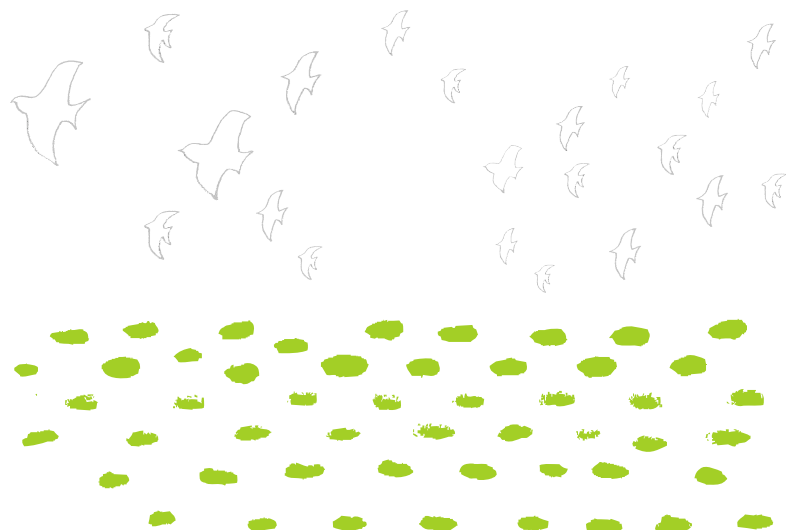
Climbing guide map of

# Maniwa

## Contents

Contents

|       |               |
|-------|---------------|
| 04-05 | 蒜山            |
| 06-07 | 三平山・朝鍋鷲ヶ山・毛無山 |
| 08    | 櫃ヶ山・星山        |
| 09    | 皆ヶ山・仏ヶ仙       |
| 10    | 津黒山・雨乞山       |
| 11    | 三坂山           |
| 12-13 | 宿泊施設一覧        |
| 14    | 立ち寄り湯         |
| 15    | ガイドの紹介・アクセス   |



## 登山のマナー

1. ゴミは必ず持ち帰りましょう。
2. 昆虫などをつかまえたり、植物を採取してはいけません。(トルならカメラで写真だけ)
3. 用便はトイレのあるところで早めに済ませてください。
4. 山の天候は変わりやすいので、十分な装備で、ゆとりある計画を立てて登りましょう。
5. 「登り優先」が基本ルール。状況により臨機応変に。
6. 人とすれ違う時には「こんにちは」のあいさつを。

## 持ち物チェックリスト



|          |                |           |
|----------|----------------|-----------|
| ザック      | トレッキングブーツ      | 手袋        |
| 雨具 (上下)  | 地図・コンパス        | ティッシュペーパー |
| 防寒・防風ウェア | ヘッドライト (予備電池も) | ゴミ袋       |
| 水筒       | おやつ            | 日焼け止め、虫よけ |
| 救急道具・熊鈴  | タオル・手ぬぐい       | 温泉セット     |
| 健康保険証    | 帽子             | 着替え       |

Manners of climbers

Checklist of belongings







# 蒜山 (ひるぜん) (上蒜山 (かみひるぜん) 中蒜山 (なかひるぜん) 下蒜山 (しもひるぜん))

- ▲上蒜山 標高 / 1202m 時間 / 片道約 2 時間
- ▲中蒜山 標高 / 1123m 時間 / 片道約 2 時間
- ▲下蒜山 標高 / 1100m 時間 / 片道約 1 時間 40 分

標高差はいずれも 600m ほどあり、それぞれの登山口から 2 時間程度で山頂に着く。

どの山も尾根道を行くが、いくつか急坂があり、山頂付近にはブナ林がある。

上蒜山、中蒜山、下蒜山を総称して蒜山三座と呼び、三座を縦走するには 7～8 時間程度かかる。

下蒜山は 5 合目からササ原になり、中蒜山は 8 合目から、上蒜山は 2 合目からそれぞれ展望が開ける。上蒜山には蛇ヶ岨湿原を経由するルートもあるが一般的ではない。

5 月のカタクリはすべての山に咲き、縦走路には群落がある。上蒜山は 8 合目の槍ヶ峰からの大山・烏ヶ山の眺望がよく、6 月末にはササユリが咲く。

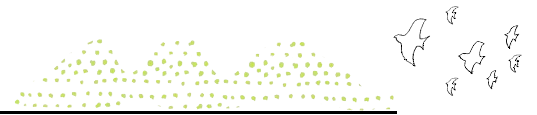
中蒜山の登山口には日本名水百選の「塩釜の冷泉」があり、トイレなども整備されていて人気が高い。頂上からは蒜山高原が箱庭のように見下ろせるが、残念ながら大山は望めない。中蒜山山頂からの眺めが最もよい。下蒜山登山口にもトイレが整備され、5 合目過ぎの「雲居平」の景色が素晴らしい。



※この地図の作成にあたっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の電子地形図 25000 を複製したものである (承認番号 平 27 中複第 28 号)







|   |   |   |
|---|---|---|
| a | b |   |
|   | c |   |
|   | d |   |
| e | f | g |



- a. 蒜山三座の山谷
- b. 蒜山盆地を包む雲海
- c. 中蒜山山頂
- d. 雪景色の下蒜山・雲居平(ガイドツアーにて)
- e. カタクリ
- f. ササユリ
- g. マツムシソウ



# 三平山 (みひらやま) 朝鍋鷲ヶ山 (あさなべわしがせん) 毛無山 (けなしやま)

Michirayama

▲三平山 標高/1010m 時間/片道 45 分 1 周/約 2 時間

山頂に立てば、北には大山南壁から烏ヶ山、蒜山三座を一望でき、南には毛無山から朝鍋鷲ヶ山が見渡せる。林道の中の登山口からは急坂もなく、45 分程度で登れる初心者にも人気の山である。  
尾根からはササやススキ野原を両脇に見ながら、県境でもある土塁の上を歩いて山頂に着く。ハイキング気分で登れるが、土塁の上は少し滑りやすいので注意を。  
やや急坂になるが、穴ヶ峠に下ることができ、2 時間程度で 1 周することもできる。  
穴ヶ峠から南の尾根を登れば、朝鍋鷲ヶ山への縦走もできる。



a

b

c

a. 三平山の山容 (麓からの眺望) b. 三平山山頂付近から蒜山三座を望む (ガイドツアーにて) c. 穴ヶ峠への坂道

Asanabeshigasen

▲朝鍋鷲ヶ山 標高/1074m 時間/片道 1 時間 10 分 1 周/約 3 時間

この山は、平成 17 年岡山国体・山岳競技の会場となった山である。  
野土路トンネル近くから林道川上 2 号に入り、しばらく行くと登山口へ。  
山野草を眺めながら、ほぼ尾根筋の林の中を緩やかに登る。  
イワカガミが咲くなど春から秋にかけて多くの花に出会える。  
三平山に続く尾根道を左に行けば、なだらかな山頂に着く。  
山頂は展望がきかないが、展望台に上れば 360 度の展望が開ける。  
西には金ヶ谷山から毛無山に続く尾根道がある。  
山頂から野土路峠は中国電力の管理道を下る。林道川上 2 号入口までは廃道となった道をゆっくり下っていく。



a. 朝鍋鷲ヶ山の山容  
b. 山頂付近のブナ林  
c. イワカガミ

a

c

b







## ▲毛無山 標高/1219m 時間/片道1時間30分 1周/約3時間

新庄村の田浪地区から川沿いに杉林に行く。急坂にかかると山野草が増え、広葉樹林帯にはブナをはじめ、大木が多い。  
9合目の休憩舎を過ぎ、山頂近くになると一気に展望が開ける。  
山頂からの眺めは抜群。北に弓ヶ浜から大山、烏ヶ山から蒜山三座が望める。  
さらに尾根を行けば白馬山から朝鍋鷲ヶ山、三平山に続く縦走路があり、5月の連休時にはカタクリの群生が見事である。



a

b

c

a. 毛無山の山容 b. カタクリの群生 c. 毛無山山の家



## 櫃ヶ山 (ひつがせん)

▲ 櫃ヶ山 標高 / 953m 時間 / 片道 2 時間 1 周 / 約 4 時間

登山口から民家や畑の中を抜け、林の急坂を登ると林道に出る。少し北に行った林道から再び林に入り、ササ原を何度か通過し、尾根に沿って直登すると山頂に着く。途中右に折れて天狗の森に行くとブナなどの見事な巨木があり、林の中には社がある。山頂からの眺望は良く、湯原温泉を見下ろせ、北に蒜山三座、西には星山につながる尾根へと続く。帰りは星山への縦走路を南に下ると林道に出る。さらに下ると旧大庭皿の廃墟の中を通り、社のある竜頭の滝の下流を経て国道に出られる。400mほど北に行けば登山口に戻る。



a 紅葉の櫃ヶ山  
b 櫃ヶ山山頂からの眺望

## 星山 (ほしやま)

▲ 星山 標高 / 1030m 時間 / 片道 1 時間 20 分

東登山口はビジターセンターの建物の横から登山道に入り、記念植樹の雑木林の中を緩やかに登る。前山を巻いて西登山口からの道に合流する。ここからの尾根道はやや急坂になる。大岩を過ぎると山頂。一等三角点があり、中国山地の展望が360度開ける。扇山、五輪山から櫃ヶ山へと続く縦走路もある。



a 星山の山容 b 星山山頂 c 山頂付近からの眺望 (大山方面)







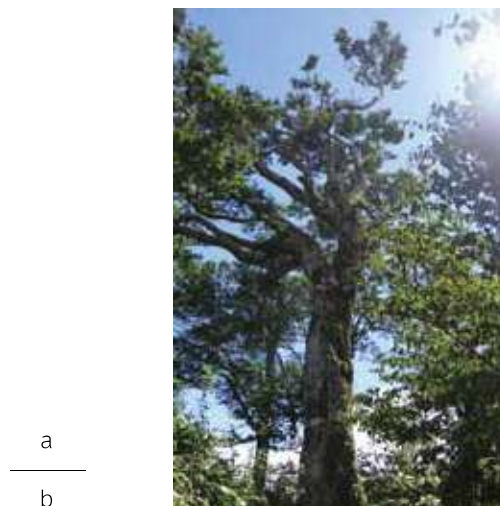
# 皆ヶ山 (みながせん)

▲ 皆ヶ山 標高 / 1159m 時間 / 片道 1 時間 50 分

蒜山高原キャンプ場の北から始まる登山道はコナラの林の中を土塁に沿って緩やかに登っていく。やや急坂になって二俣山に着き、南方向の展望が利く。少し下ってから皆ヶ山への上りになる。山頂付近は比較的大きなブナ林でササが多い。春先にはタムシバの花が目立つ。



Munagasen

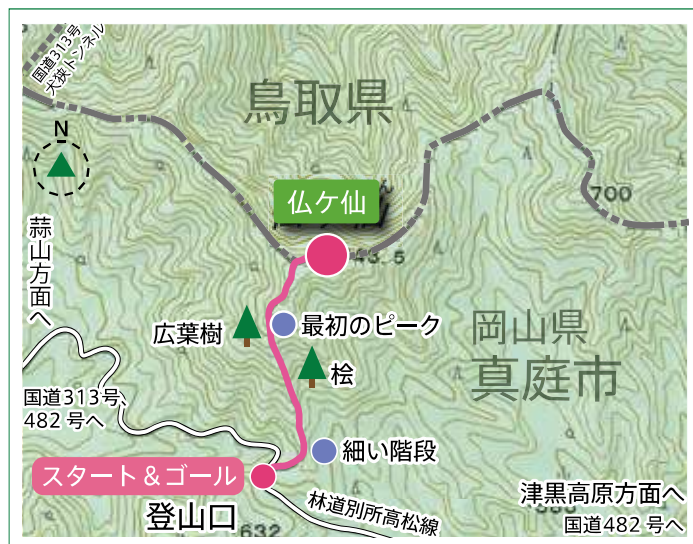


a. 二俣山・皆ヶ山の山容 b. 山頂のブナの巨木

# 仏ヶ仙 (ほとけがせん)

▲ 仏ヶ仙 標高 / 743m 時間 / 片道 35 分

仏ヶ仙は、全国に 8 か所しかない一等三角点、中央分水嶺、県境を合わせ持つ「三冠王」の山である。林道別所高松線途中にある峠から、山側につくられた細い階段を斜めに登っていくと登山口がある。駐車場スペースがないためご注意ください。松林をジグザグに左へゆっくり曲がると、あとは尾根筋を直進する。20 分ほどで最初のピークに着き、西に蒜山高原が見渡せる。さらに進むと仏ヶ仙山頂へ着く。北に関金や倉吉の町並みから日本海まで眺望できる素晴らしい視界が広がる。



Hotokegasen



a. 仏ヶ仙の山容 b. 山頂からの眺望（鳥取県側を望む） c. 登山口の標柱

# 津黒山 (つぐろせん)

Tsugurosen

▲津黒山 標高/1118m 時間 / 中央登山口から片道約1時間10分  
東登山口から片道約50分

樹林の中を登りはじめ、林の中を直登りしていくと、桧の林の広い尾根へ。尾根を30分ほど登ると、傾斜はいったん緩くなるが、また急登となる。雑木林の中を進んでいくと、なだらかになり、視界も開けてくる。さらに登っていくと、チシマザサやチマキザサが広がったなだらかな山頂に出る。その眺望は、北に日本海、北西に蒜山三座、秀峰大山が望め、雄大な山並みが広がる。なお、中央登山口から林道を人形峠方向へ進むと東登山口もあり、短時間で山頂へ行くことができる。基幹林道を利用すれば3時間弱で1周することもできる。



a  
b  
c

a. 雪をかぶった津黒山 b. 津黒山山頂付近の「タコブナ」 c. 津黒山山頂からの眺望

# 雨乞山 (あまごいせん)

Amagoisen

▲雨乞山 標高/889m 時間 / 片道2時間30分

林道を大きく左にカーブしながら登り、北西に向かって進む。しばらく歩き、下湯原集落からの合流点を山道へ上る方へ右折する。杉の林、雑木林の中を登っていく。ススキや雑草の茂る中をかき分けながら行くと、やがて電波反射板が建つピークに着く。そこからまっすぐ登ると見晴らしのよい展望台へ。展望台からは、下湯原方面が一望できる。ここから吊尾根を北へ登ると雨乞山の頂上である。



a

a. 雨乞山の山容

b

b. 雨乞山から眺める湯原温泉街







# 三坂山 (みさかやま)

▲ 三坂山 標高 / 903m 時間 / 片道 2 時間

「三坂三里は五里ござる」と俗謡に歌われた三坂越えは「大山みち」の難所であった。

南と北に切通しの峠があり、南の峠を十国峠とよび、四方十州を望めたことに由来する。

峠番がいて、津山藩より十石が給付されたという十石茶屋跡に「国名起源の碑」があり、三坂は「美作」の起源の地だという説もある。

釘貫小川の集落から林道をたどり 20 分ほどで登山口へ。登山口からは松林から雑木林に変わる道を右に左に、次第に大きく折れ曲がって登ると 30 分ほどで道祖神の立つ峠に。

峠から山頂へは右へ尾根を登る。急坂とピークを数回繰り返しながら 40 分ほどで三坂山の山頂へ。下りは南へ十国峠を回って下ってみよう。

Misakayama



- a  
a. 三坂山の山容 (星山から望む)
- b  
b. 峠に立つ道祖神
- c  
c. 国名起源の碑

## タクシー・バスのご案内

### タクシー



#### 蒜山・新庄エリア

・蒜山・三平山・朝鍋鷲ヶ山  
・毛無山・皆ヶ山・仏ヶ山・津黒山

・蒜山タクシー Tel:0867-66-2535  
・ヒルウン交通 Tel:0867-66-5570

#### 新庄・湯原

・毛無山・樫ヶ山・雨乞山  
・勝山・久世エリア 星山・三坂山

・フクモトタクシー Tel:0867-44-3175  
・初本タクシー Tel:0867-44-3185  
・久世タクシー Tel:0867-42-0215

### バス



#### 市内バス

・真庭市コミュニティバス「まにわくん♡」  
料金 1 回乗車あたり 大人(中学生以上) 200 円 こども(小学生) 100 円  
お問い合わせ 真庭市くらし安全課 Tel:0867-42-1017

#### 高速バス

・勝山⇄岡山  
〈中鉄北部バス〉津山営業所 Tel:0868-27-2827

・倉吉・蒜山犬狹・湯原温泉口⇄岡山  
〈日ノ丸自動車〉倉吉営業所 Tel:0858-26-4111

・倉吉・蒜山犬狹・湯原温泉口・久世 IC⇄大阪  
〈日本交通〉高速バス予約センター Tel:0858-26-2526

・鳥取・湯原温泉口⇄広島  
〈日ノ丸自動車〉高速バス予約センター Tel:0858-26-2533

## 宿泊施設一覧



### ▲ 蒜山エリア

|                                                             |                                                             |                                                         |                                                  |                                                |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>休暇村蒜山高原</b><br>☎真庭市蒜山上福田<br>1205-281<br>Tel:0867-66-2501 | <b>ホテル蒜山ヒルズ</b><br>☎真庭市蒜山高山根<br>694-129<br>Tel:0867-66-7018 | <b>むさしや旅館</b><br>☎真庭市蒜山中福田<br>138-3<br>Tel:0867-66-3010 | <b>龍泉閣</b><br>☎真庭市蒜山上長田 1161<br>Tel:0867-66-2008 | <b>湯船荘</b><br>☎真庭市蒜山湯船 598<br>Tel:0867-66-3156 |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|

|                                                                                     |                                                         |                                                                  |                                                    |                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>青少年研修センター</b><br>☎真庭市蒜山上長田<br>(蒜山高原スポーツ公園内)<br>Tel:0867-66-2155<br>(蒜山やつか温泉 快湯館) | <b>蒜山インターホテル</b><br>☎真庭市蒜山上徳山1026-1<br>Tel:0867-66-3136 | <b>蒜山なごみの温泉<br/>津黒高原荘</b><br>☎真庭市蒜山下和 1080-1<br>Tel:0867-67-2221 | <b>冷泉山荘</b><br>☎真庭市蒜山下福田 27-50<br>Tel:0867-66-3959 | <b>高原のお宿 さかた</b><br>☎真庭市蒜山上福田<br>1205-241<br>Tel:0867-66-2515 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|

|                                                   |                                                                   |                                                            |                                                                |                                                                               |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>X'mas コテージ</b><br>☎真庭市蒜山湯船<br>Tel:0867-45-7600 | <b>ログのロカンダピーターバン</b><br>☎真庭市蒜山上福田<br>1205-259<br>Tel:0867-45-7600 | <b>露天風呂付き貸別荘<br/>雪あかり</b><br>☎真庭市蒜山上福田<br>Tel:0867-45-7600 | <b>ログペンション 森の散歩</b><br>☎真庭市蒜山本茅部<br>596-55<br>Tel:0867-66-3793 | <b>森のオーベルジュ &amp;<br/>コテージ蒜山の森</b><br>☎真庭市蒜山本茅部<br>596-49<br>Tel:0867-45-7120 |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|

|                                                              |                                                                     |                                                     |                                                           |                                                                         |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>ペンション みきのや</b><br>☎真庭市蒜山上福田<br>1200-4<br>Tel:0867-66-4343 | <b>蒜山倶楽部 Nadja<br/>ゲストハウス</b><br>☎真庭市蒜山下福田1-303<br>Tel:0867-66-5433 | <b>だんだん村</b><br>☎真庭市蒜山湯船 617-33<br>Tel:0867-66-4808 | <b>ラフォーレ蒜山</b><br>☎真庭市蒜山西茅部<br>2146-1<br>Tel:0867-66-2330 | <b>愛犬同伴蒜山貸別荘<br/>Jun ログ</b><br>☎真庭市蒜山西茅部<br>288-22<br>Tel:090-2095-3396 |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

### ▲ 新庄エリア

|                                                                           |                                                                 |                                                                   |                                                          |                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>コテージ こもれび</b><br>☎真庭市蒜山下徳山<br>1089-226<br>Tel:0867-66-2550<br>(タカミ不動産) | <b>毛無山 山の家</b><br>☎真庭郡新庄村 3253-5<br>Tel:0867-56-2626<br>(新庄村役場) | <b>癒しの宿 やまなみ</b><br>☎真庭郡新庄村 2015-1<br>Tel:0867-56-2626<br>(新庄村役場) | <b>農家民宿 旅籠 一里松</b><br>☎真庭郡新庄村 1157-2<br>Tel:0867-56-3044 | <b>農家民宿 旅籠 すぎや</b><br>☎真庭郡新庄村 1189<br>Tel:0867-56-2739 |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|

### ▲ 湯原エリア

|                                                   |                                                    |                                                 |                                                    |                                                 |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>元禄旅籠 油屋</b><br>☎真庭市湯原温泉 27<br>Tel:0867-62-2006 | <b>旅館かじか荘</b><br>☎真庭市湯原温泉 13-6<br>Tel:0867-62-3666 | <b>我無らん</b><br>☎真庭市湯原温泉 114<br>Tel:0867-62-2292 | <b>菊乃家旅館</b><br>☎真庭市湯原温泉 387-1<br>Tel:0867-62-3754 | <b>さつき荘</b><br>☎真庭市湯原温泉 155<br>Tel:0867-62-2026 |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|

|                                                  |                                                    |                                                        |                                                        |                                                                |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>たねや旅館</b><br>☎真庭市湯原温泉 145<br>Tel:0867-62-2201 | <b>湯の蔵 つるや</b><br>☎真庭市湯原温泉 144<br>Tel:0867-62-2016 | <b>プチホテルゆばらリゾート</b><br>☎真庭市湯原温泉 68<br>Tel:0867-62-2600 | <b>ゆばらの宿 米屋</b><br>☎真庭市湯原温泉 345-18<br>Tel:0867-62-3775 | <b>湯めぐりの宿<br/>松の家 花泉</b><br>☎真庭市湯原温泉 320-1<br>Tel:0867-62-2121 |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|

|                                                    |                                                        |                                              |                                                         |                                                    |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>むつみ旅館</b><br>☎真庭市湯原温泉 154-2<br>Tel:0867-62-2513 | <b>湯快リゾート 輝乃湯</b><br>☎真庭市豊栄 1429-2<br>Tel:0867-62-2131 | <b>八景</b><br>☎真庭市豊栄 1572<br>Tel:0867-62-2211 | <b>湯原国際観光ホテル 菊之湯</b><br>☎真庭市湯原温泉 16<br>Tel:0867-62-2111 | <b>湯快感 花やしき</b><br>☎真庭市湯原温泉 21<br>Tel:0867-62-3341 |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|

|                                                         |                                                    |                                                |                                               |                                                 |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>森のホテル ロシュホール</b><br>☎真庭市社 128-14<br>Tel:0867-62-3939 | <b>足温泉 いづみ家</b><br>☎真庭市都喜足 359<br>Tel:0867-62-3311 | <b>金生旅館</b><br>☎真庭市都喜足 367<br>Tel:0867-62-2850 | <b>足美荘</b><br>☎真庭市都喜足 365<br>Tel:0867-62-3259 | <b>仲乃家旅館</b><br>☎真庭市都喜足 364<br>Tel:0867-62-2150 |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|







真庭の登山を一日満喫したら、疲れを癒す宿泊施設へ。夜も楽しく真庭を堪能してみよう。

### ▲湯原エリア

|                                                |                                                |                                              |                                                    |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>木地屋旅館</b><br>☎真庭市仲間 175<br>Tel:0867-62-2811 | <b>真賀ホテル</b><br>☎真庭市仲間 184<br>Tel:0867-62-3636 | <b>郷録館</b><br>☎真庭市本庄 712<br>Tel:0867-62-2261 | <b>すばゆばら</b><br>☎真庭市湯原温泉 157-1<br>Tel:0867-62-2611 |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|

### ▲勝山・久世・美甘エリア

|                                                              |                                                     |                                                 |                                                     |                                                 |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>真庭シティホテル<br/>サンライズ</b><br>☎真庭市惣 258-6<br>Tel:0867-42-2121 | <b>タウンホテル 石井</b><br>☎真庭市久世 2822<br>Tel:0867-42-0007 | <b>大庭屋旅館</b><br>☎真庭市久世 2568<br>Tel:0867-42-1025 | <b>割烹旅館 おかもと</b><br>☎真庭市久世 2603<br>Tel:0867-42-0660 | <b>上玉屋旅館</b><br>☎真庭市久世 2537<br>Tel:0867-42-0497 |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|

|                                                  |                                                 |                                                  |                                                       |                                                       |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>上かじや旅館</b><br>☎真庭市久世 2541<br>Tel:0867-42-0143 | <b>下玉屋旅館</b><br>☎真庭市久世 2538<br>Tel:0867-42-1023 | <b>たつみ家旅館</b><br>☎真庭市久世 2842<br>Tel:0867-42-0146 | <b>高仙の里よの なつづき</b><br>☎真庭市余野下 465<br>Tel:0867-42-6336 | <b>高仙の里よの 青木本家</b><br>☎真庭市余野下 388<br>Tel:0867-42-6422 |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|

|                                               |                                               |                                                     |                                                                                   |                                                          |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>原田旅館</b><br>☎真庭市勝山 436<br>Tel:0867-44-2323 | <b>民宿小山</b><br>☎真庭市横部 213<br>Tel:0867-44-3981 | <b>民宿旅館 ふなつ</b><br>☎真庭市三田 243-2<br>Tel:0867-44-3097 | <b>勝山美しい森<br/>(バンガロー・キャンプ場)</b><br>☎真庭市菅谷 453-1<br>Tel:0867-44-2927<br>(真庭市勝山振興局) | <b>サンフォレストゴルフクラブ</b><br>☎真庭市福谷 945-6<br>Tel:0867-44-5500 |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|

|                                                 |                                                   |                                                     |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>しげや旅館</b><br>☎真庭市美甘 3982<br>Tel:0867-56-2019 | <b>かど屋旅館</b><br>☎真庭市美甘 3897-6<br>Tel:0867-56-2081 | <b>クリエイト菅谷</b><br>☎真庭市美甘 1050-2<br>Tel:0867-56-2044 |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|

### ▲落合・北房エリア

|                                                    |                                                |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>なかつい陣屋</b><br>☎真庭市中津井 454-2<br>Tel:0866-52-5001 | <b>滝澤旅館</b><br>☎真庭市中津井 486<br>Tel:0866-52-2405 |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|

|                                                |                                                |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>西屋旅館</b><br>☎真庭市下皆部 569<br>Tel:0866-52-2028 | <b>港屋旅館</b><br>☎真庭市下皆部 584<br>Tel:0866-52-2204 |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|

|                                                       |                                                      |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>ハイランドおちあい</b><br>☎真庭市下市瀬 586-3<br>Tel:0867-52-5905 | <b>真庭リバーサイドホテル</b><br>☎真庭市開田 620<br>Tel:0867-52-1521 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|

## エリア MAP・立ち寄り湯 (次頁へ)





## 立ち寄り湯



### ▲ 蒜山エリア

**蒜山ラドン温泉 休暇村蒜山高原**  
開放感溢れる展望浴場から雄大な景色を一望できる。天然ラドン温泉。

休館日 / 無休

時間 / 11:00 ~ 14:30

18:30 ~ 20:00

(火曜日は 18:30 ~ 20:00 のみ)

住所 / 真庭市蒜山上福田 1205-281

Tel:0867-66-2501(休暇村蒜山高原)



**蒜山やつか温泉 快湯館**

全国でもトップクラスの天然ラドン温泉。神経痛や筋肉痛、皮膚病などに効果があり、療養泉と位置づけられている。

休館日/水曜日(祝日の場合はその翌日)

時間/10:00 ~ 22:00

住所/真庭市蒜山上長田 2300-1

Tel:0867-66-2155



**蒜山なごみの温泉 津黒高原荘**

四季折々の山の風景を楽しめる一面ガラス張りの浴室や露天風呂がある。ラジウム温泉。

休館日 / 無休

時間 / 平日 14:00 ~ 19:30

土・日・祝日 12:00 ~ 19:30

(火曜日は 16:00 ~)

住所 / 真庭市蒜山下和 1080-1

Tel:0867-67-2221



### ▲ 湯原エリア

**元湯・湯本温泉館**

湯原温泉街の中心部にある元湯で日帰り入浴施設。泉質は低張性アルカリ性高温泉。サウナやジャグジーもある。

休館日 / 無休

時間 / 10:00 ~ 23:00

住所 / 真庭市湯原温泉 23-2

Tel:0867-62-2039



**下湯原温泉 ひまわり館**

開放的な雰囲気、岩風呂の露天風呂のほか、全国的にも珍しいペット専用(犬・猫)の露天風呂がある。

休館日 / 火曜日

時間 / 10:00 ~ 22:00

住所 / 真庭市下湯原 24-1

Tel:0867-62-7080



**郷緑温泉 (郷緑館)**

秘湯の風情漂う一軒宿。風呂床は天然の岩盤で、その割れ目から温泉が湧き出ている。

休館日 / 不定休

時間 / 10:00 ~ 16:00

住所 / 真庭市本庄 712

Tel:0867-62-2261



**足温泉館**

皮膚病や切り傷に良いといわれており、湯治に訪れる人も多い。

休館日 / 無休 時間 / 7:00 ~ 22:00

住所 / 真庭市都喜足 346-1

Tel:0867-62-2966



**真賀温泉館**

療養温泉番付上位にランクされている人気の高い温泉。天然の岩風呂など昔ながらの湯治場の風情を残している。

休館日 / 無休

時間 7:00 ~ 22:00

住所 / 真庭市仲間 181

Tel:0867-62-2953



### ▲ 落合・北房エリア

**まにわ温泉 白梅の湯**

サウナやジャグジー、露天風呂などがそろっていて気軽に温泉を楽しむことができる。

休館日 / 不定休

時間 / 11:00 ~ 21:00

住所 / 真庭市開田 620

Tel:0867-52-2623







# ガイドの紹介

## 蒜山ガイドクラブ

豊かな自然とすばらしい景観に恵まれた蒜山を、少しでも多くの方に体験していただき、感動してもらいたいために、多くのガイドがお待ちしております。

登山（学校行事なども含む）はもとより、湿原観察、キャンプ、スノートレッキング（スノーシュー）、ウォーキング、名所旧跡巡り、など何でもご相談ください。

問い合わせ先：

〒717-0503

岡山県真庭市蒜山富山根 303-1

蒜山観光協会内 蒜山ガイドクラブ事務局

電話：0867-66-3220

FAX：0867-66-4141

ホームページ [蒜山ガイドクラブ](#) で検索



## 蒜山ツアーデスク

蒜山ツアーデスクでは、蒜山での遊びを通じて皆様に驚きと感動を体験していただくため、各種ツアーを行っています。中でもパワースポットとして名高い山乗（やまのり）渓谷のリバートレッキング、大藪漕ぎ（おおやぶこぎ）と巨木巡りは大好評をいただいています。冬もあちこちで様々なレベルに応じたスノーシューツアーを実施。

蒜山で思いっきり遊んでみたいとお考えの方は、何なりと蒜山ツアーデスクへお問い合わせください。

数あるメニューの中から皆様方に最適なアクティビティをご提案いたします。

問い合わせ先：

〒717-0513

岡山県真庭市蒜山下和 1397

蒜山ツアーデスク

電話：0867-67-2148

携帯：090-5692-3667

ホームページ [蒜山ツアーデスク](#) で検索



# アクセス



**電車** 岡山駅→中国勝山駅

ルート1・・・約140分

津山線（岡山ー津山）90分

▼乗りかえ

姫新線（津山ー勝山）45分

ルート2・・・約160分

伯備線（岡山ー新見）100分

▼乗りかえ

姫新線（新見ー勝山）55分



**車**

●久世ICまで

・大阪から……………約170km

・広島から……………約200km

・岡山・倉敷から……………約70km

・福山市から……………約110km

・高松市から……………約135km

●蒜山ICまで

・大阪から……………約200km

・広島から……………約230km

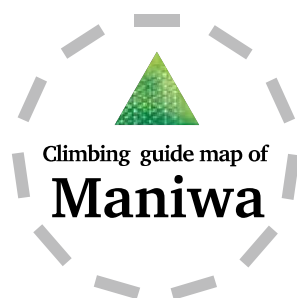
・岡山・倉敷から……………約100km

・福山市から……………約140km

・高松市から……………約165km

**バス**

・岡山駅から勝山方面……………約140分（毎日）1日4本運行  
・広島バスセンターから湯原……………約220分（毎日）1日3本運行  
・大阪から湯原・蒜山……………約210分（毎日）1日1本運行  
・岡山駅から湯原・蒜山……………約110分（毎日）1日1本運行  
・中国勝山駅からは「真庭市コミュニティバス」が便利です。



Hiruzen Mihirayama Asanabewashigasen Kenashiyama Hitsugasen  
Hoshiyama Minagasen Hotokegasen Tsugurosen Amagoisen Misakayama



詳細はWebで

まにわへいこう

検索

ひるぜん高原へいこう

検索



## information

|         |                                                                                                            |                                           |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 発行元     | 真庭市役所産業政策課                                                                                                 | 〒719-3292 岡山県真庭市久世2927-2 TEL 0867-42-1033 |
| 監修      | 観光回廊真庭誘客協議会（(一社)真庭観光連盟内）                                                                                   | 〒717-0013 岡山県真庭市勝山420-2 TEL 0867-45-7111  |
| お問い合わせ先 | 真庭観光連盟 TEL 0867-45-7111 蒜山観光協会 TEL 0867-66-3220 真庭市役所産業政策課 TEL 0867-42-1033<br>新庄村役場産業建設課 TEL 0867-56-2626 |                                           |