



# 山里 ぶらり 旅

巻頭特集

巻頭特集「山里ぶらり旅」	2
智頭町エリアマップ	6
板井原集落・牛臥山・海上山エリア	8
籠山・岩神城跡エリア	12
芦津溪谷散策エリア	16
智頭往来エリア	20
八河谷～栲原中国自然歩道・鳴滝エリア	26
新田・大倉山エリア	29
那岐山登山エリア	32

板井原集落・牛臥山

海上山エリア 8ページ

板井原集落/JR智頭駅から車で約12分

## 山里に生きる小道

智頭往来エリア 24ページ

樽見集落の小道/JR智頭駅から車で約13分

道を見れば、そこに喜ばず人々が見えてくる。何もなかった野や林に道が引かれ、人とともに姿を変えていく。また、ある道は何世代もの間、道幅ひとつ変えることなく同じ顔を持ち続ける。人に踏まれ、歴史を重ね、道は生き続けている。

板井原集落の「六尺道」は、その名の通り幅2m足らずの狭い道。懐かしい故郷の風景だ



板井原集落周辺  
六尺道/板井原駐車場から徒歩約1分



# 鳥取砂丘を育んだ源流

山と里をつなぐ川の  
流れは、田畑をう  
るおし、人々の暮らしを  
支えている。また、故郷を  
思い描く時、人の心には、  
いつも川があり、人々の  
重ねてきた歴史の中には、  
絶えることのない豊かな  
川の流れがあった。

山と里  
芦津溪谷散策エリア 16ページ

芦津溪谷 / JR 智頭駅から車で約30分

山と里  
麓山・岩神城跡エリア 12ページ

ナメタ谷の杉林 / JR 智頭駅から車で約7分

# 山里を守り育む森林

緑の豊かさが伝わる森林の風景。  
「杉のまち」智頭町の名のとおり、  
杉林が多いように思えるが、実は、ブナ  
やマツ、ミズナラ、ヒノキなど非常に多  
彩で、森の奥深さを感じられる。

# 智頭町トレッキング全7エリア



**物見峠**  
 「日本百名峠」(井出孫六編)で紹介された。毛利元就が尼子勢を追い出した後、峠に物見のための番所を置いたことからこう呼ばれるようになったといわれる。

**登山の心得五ヶ条**

- ① 山頂は天候が変わりやすいので防寒具の用意を。
- ② 植物の採取はしない。
- ③ むやみに遊歩道、林道以外に立ち入らない。
- ④ たき火禁止、火気注意。
- ⑤ 自分のゴミは持ち帰る。

**トレッキングを楽しむヒント集**

- ① 歩きなれた靴が一番。
- ② 水と計画は余裕を持って。
- ③ 念のため雨具を持って。
- ④ 植物図鑑を持って歩こう。珍しい植物に会えるかも？
- ⑤ ガイドインストラクターと一緒に歩くのもおすすめ。

※裏面参照

沖の山林道へ若桜町

国道373号へ西栗倉村へ  
 中国道373号へ西栗倉村へ  
 国道53号へ津山市へ

牛臥山／板井原駐車場から徒歩約1時間15分



うしぶせやま  
牛臥山(728m)

牛が寝そべった形に似ていることから『牛臥山』と名付けられた。春には山頂付近の桜の開花、秋には麓の『諏訪神社』の紅葉など四季を通して見どころが多い。山頂からは智頭宿周辺が一望できる。登山ルートが多いので幅広く楽しめる。

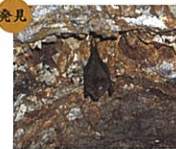
常磐岩／板井原駐車場から徒歩約40分



とぎわいわ  
常磐岩と洞窟

牛臥山の山頂手前に智頭の町を見下ろすように佇む巨岩がある。下には、しゃがんで進むのが精一杯の洞窟があり、武蔵坊弁慶の伝説も伝わる。

発見



噂通り常磐岩の洞窟には「こうもり」が棲んでいた!

気軽な散策道だが、生い茂った広葉樹のトンネルを抜けたり、巨岩を避けたりと楽しみが多いコースだ



六体地藏／板井原集落内

初心者も安心

中級者に最適

いたいばら うしぶせやま  
板井原集落・牛臥山  
かいじょうざん  
海上山エリア

牛臥山・海上山ルート

所要時間: 約3時間

板井原・浅見尾根ルート

所要時間: 約2時間30分

山々に囲まれた隠れ里と見晴しの良い気軽な登山道

牛臥山公園のやまごや風車。休憩所にはトイレもあり、息づくには最適。



牛臥山公園の休憩所／智頭宿から車で約10分  
徒歩約1時間30分



峠の地藏／板井原から徒歩約15分

板井原集落／JR智頭駅から車で約12分

お弁当

おにぎり

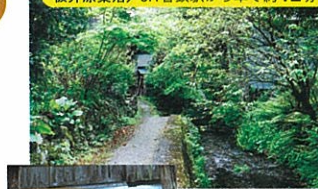
味噌と醤油ダレの焼きおにぎり2つに、梅干しと漬物が付く。ポイントは、食欲をそそる竹の皮の香りと竹で作った水筒。



特産品ガイド 板井原ごうこ: 板井原大根を天日干して昔ながらの製法で漬込んだ幻の味。◎総合案内所(裏表紙)

板井原集落

平家落人の伝説が残り、昭和30年代の山村の「原風景」を今に残す集落。村中の道路は六尺道と呼ばれる車も通れない狭い道。ほとんどの家屋が築50年以上で、中には築250年をこえる建物もある。伝統的建造物群保存地区に選ばれている。



水車で精米した地元のお米を、かまどで炊いたご飯が食べられる「火間土」。日曜のみ  
Tel: 0858-75-1229

# 板井原集落・牛臥山 海上山エリア周辺

牛臥山・海上山ルート 所要時間:約3時間

板井原・浅見尾根ルート 所要時間:約2時間30分

所要時間:約3時間

所要時間:約2時間30分



## ポイント

周囲の山々にすっぽりと沈み込んだ  
平家落人の隠れ里。板井原集落から  
見晴し抜群の牛臥山・海上山。  
短時間で楽しむなら「牛臥公園」へ智頭宿  
に近い登山道があり、片道50分で行ける。また  
板井原集落周辺の風情だけでも充分楽し  
める。

とざわい  
**常磐岩の洞窟**  
常磐岩の下にぽっかりと  
洞窟が口を開けている。  
しゃがんで進むのが精一  
杯だが奥は深い。中には  
コウモリが棲んでいる。

**板井原集落**  
日本の山村集落の原風景を  
残し、昭和30年代から時間が  
止まったような隠れ里。中には  
築250年をこえるものも。

**牛臥山・海上山ルート** (所要時間:約3時間)  
智頭駅一車で約12分(マイクロバスまで通行可)＝  
板井原入口駐車場＝徒歩約15分＝古峠＝徒歩約35  
分＝常磐岩＝徒歩約15分＝牛臥山山頂＝徒歩約35  
分＝海上山山頂＝徒歩約10分＝郷原分岐点展望広  
場＝徒歩約20分＝峠地蔵分岐点＝徒歩約45分＝板  
井原集落＝徒歩約5分＝板井原入口駐車場  
**板井原・浅見尾根ルート** (所要時間:約2時間30分)  
智頭駅一車で約12分＝板井原入口駐車場＝徒歩約5  
分＝板井原集落＝徒歩約50分＝峠地蔵分岐点＝徒  
歩約30分＝展望広場＝徒歩約65分＝板井原集落

**【周辺ルート】**  
牛臥山登山口＝「下町」バス停＝徒歩約3分  
＝登山口＝徒歩約50分＝牛臥公園＝徒歩  
約60分＝牛臥山山頂、[小学校前]バス停  
＝徒歩約90分(車で約10分)＝牛臥公園  
郷原ルート＝「毛谷」バス停＝徒歩約5分＝  
登山口＝徒歩約45分＝さくら広場＝徒歩  
約50分＝峠地蔵分岐点、さくら広場＝徒歩  
約40分＝郷原分岐点展望広場



- 目標ポイント
- Ⓜ 案内看板
- 📍 見どころ
- ♿ トイレ
- 🌳 樹木や草花
- 🅇 駐車場
- 🗿 道標・地蔵
- 🛣 国道
- 🏠 絶景ポイント
- 🗺 県道
- 👉 アクセスガイド

国道373号  
吉津

国道6号  
芦津

国道53号  
鳥取市

国道53号  
鳥取市

国道53号  
鳥取市