



巨木の中に質素に建つ高山寺金堂

おすすめ  
シーズン

1 2 3 4 5 6  
7 8 9 10 11 12

フルシーズン楽しめる。真夏でも京都の市街地と比べると3度から5度も気温が低く、涼を求めて歩くハイカーが少なくない。新緑、紅葉のころも美しい。冬は積雪もあるが、とくに凍結に注意したい。

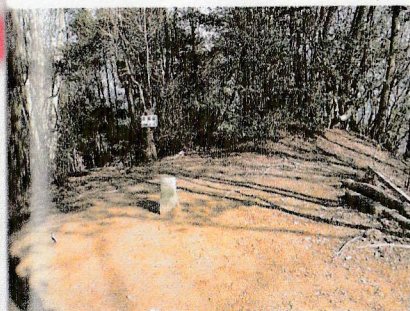
- 交通費 梅田駅起点1480円
- 問合せ先 京都市観光案内所 ☎075-343-6655
- 西日本 JRバス京都営業所 ☎075-672-2851
- 京都バス嵐山営業所 ☎075-861-2105

☆☆☆

## 梅尾・高雄から清滝へ

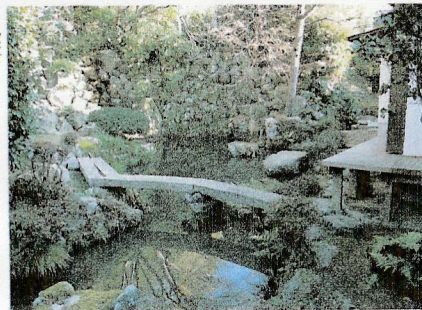
京都の北山を代表する高山寺、神護寺などの名刹がある梅尾・高雄から東海自然歩道を溪谷まで知られる清流・清滝川沿いにたどる。真夏でも気持ちよく歩ける、数少ないコースのひとつ。厳しい登りのないこともあり、女性にも人気がある。立ち寄りスポットも多い。

歩行時間  
3時間35分



釜掛山山頂広場

への道標もある。右の「唐櫃越」に従ってしばらく歩く。ベンチもところどころに置かれ、休憩に使え。ただ、少し先の「桂坂野鳥遊園（ソヨゴ坂）」分岐南側に展望が開けたポイント（展望広場）があるので、休憩にはこちらがお勧め。眼下に学校や桂坂の街並みが見える。桂坂野鳥遊園との分岐をやり過す。左にとりどころ展望の開けた緩やかな登り道が続く、右側に赤掛山が見えてくる。



大江山伝説ゆかりの宝泉寺の庭

に愛宕山が見える休憩ポイント。再び樹林帯を西方向へ歩く。鷗谷との分岐は左の馬場方面に下る。少し急な下りを2度、3度と繰り返す。うっそうとした樹林帯の道は、一転して登りに変わり、平坦道。ダラダラ登りを繰り返す。しばらくすると、視界の開けた舗装道に飛び出す。右方向にアスファルト道を歩く。風情のない道だが、車両の通行もないので、展望を楽しみながら、のんびりと歩ける。舗装道と新しい未舗装の林道がつながった右側に大きな広場があり、北側に大きく展望が開けているので大休憩ポイント。

広い道の林道と旧ハイキング道がクロスしながら続く。旧道は複雑なので、林道を使ったほうがわかりやすい。旧道のほうが雰囲気はあるが、次第に歩く人が少なくなっているように、大部分が荒れている。林道の終点から、左の山道に入ると、緩やかな登りをしばらくした鉄塔の手前が、みずぎ山の山頂。二等三角点があり、愛宕山方向への展望も開ける休憩ポイント。小さな植林地から伐採地を下り、谷筋に入る。ここからは一方向な下り。うっそうとした植林地のつづら折

### 見どころ立ち寄りどころ

**トロッコ列車** 鶴の川を渡り住宅街の道を右に取るとトロッコ亀岡駅にたどり着く。トロッコ嵯峨駅との間7・3kmを25分で結んでいる。保津川沿いの溪谷美を楽しむようにのんびりと走る。8力所のトンネルもあり、変化に富んでいる。運転期間は3月1日から12月31日まで。水曜定休だが祝日、行楽シーズンは運行される。嵯峨野観光鉄道 ☎075・861・7444



トロッコ列車

れの急坂を下り、獣除けの金網の扉を抜け、すぐを右に取る。竹やぶを抜けると宝泉寺がある。桜とヒノキの古木がある最後の休憩ポイント。このお寺は、山号を「鬼水山」といい、裏山に四天王寺道と呼ぶ小道、頂上付近に「尼ヶ池」や酒吞童子の首塚があるなど、大江山伝説とのつながりもあるとか。寺を出て道が突き当たるので、右に取る。道なりに進み、右にトロッコ亀岡駅を見ながら、鶴の川を渡り、住宅地を抜けると、前方にJR馬場駅が見えてくる。

### このコースの魅力

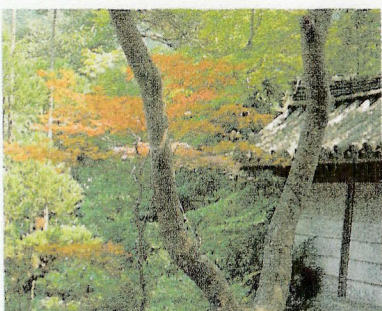
- 紅葉** コース全体が色づく。梅尾、高雄、清滝とも京都でも指折りの紅葉の名所。
- 清流** 清滝川は、オオサンショウウオも棲息しているほど水がきれい。
- 温泉** 桂温泉「仁左衛門の湯」があり、帰路の桂駅から無料送迎バスが出ている。

### アクセス 往路

梅田駅から阪急京都線快速特急で大宮まで36分。または特急で桂駅まで33分、急行か普通に乗り換え、大宮駅まで8分。四条大宮交差点の北西角の停留所から周山行きJRバス45分、梅ノ尾バス停で下車。復路 清滝バス停から嵐山まで京都バス10分。徒歩10分の嵐山駅から阪急嵐山線の普通で桂駅まで7分、京都線の快速特急に乗り継ぎ、梅田駅まで31分。

**アドバース** 神護寺をルートに入れているが、体力に自信がなければカットし、東海自然歩道を直進する。

バス停のすぐ横にある「高山寺入口すぐそこ」の道標に従い階段を登り、高山寺の境内に入る。別世界へ誘われるように静寂の中を登って行く。質素な中に厳肅さが漂い、世界



西明寺は小規模だが庭園が美しい

遺跡になっているのも納得できる。若むした階段を行くと、すぐに石水院がある。後白河天皇の御学問所を移設し、明恵上人が禅堂として使ったとされる鎌倉時代初期の住宅で国宝（拝観有料）。さらに、巨木に覆われた階段を登って行くと、回重文の開山堂、さらに金堂（本堂）もある。ここで小休憩を入れる。

本堂前から老松、杉の古木、モミジに覆われた階段道を直線的に下って行く。静寂の世界と別れ、車道に出て右の高雄方面に進み、清滝川に架かる白雲橋を渡る。ここから京都一周トレイル北山コースがはじまる。東海