

WALKING MAP

ふれあいのみち

蒜山三座を眺めながら歩く

高原の道 ~約10kmコース~

自然を感じるウォーキングコース



休暇村蒜山高原

岡山県真庭市蒜山上福田

TEL 0867-66-2501

⑥ 妖怪「すいとん」

なにやら大きな銅像が見えてきました。「スイトン」といわれる蒜山地方で古くから伝わる妖怪です。昔から蒜山には「すいとん」のおかげで悪い人はいないと言われています。



⑦ 蒜山ワイナリー

最後は「蒜山ワイナリー」です。ここに来たらゴールも近いです。疲れも吹っ飛ぶ瞬間です。蒜山産の山ぶどうで作ったワインを飲んで身も心もリフレッシュしてお帰りください。



～ウォーキングについて～

- ウォーキングはひとそれぞれのペースで楽しむことが大切です。
- スニーカーやウォーキングシューズなどの歩きやすい靴を着用しましょう。
- ウォーキングによって生じる疲労を回復するためには、休息をたっぷりとることが大切です。
- こまめに水分補給を行いましょう。

④ 人気スポット「塩釜冷泉」

折り返し地点のここ「塩釜冷泉」は蒜山三座の真中、中蒜山（1,122m）の裾の谷間から湧き出ている冷泉です。湧水は、東西12m、南北5m、面積約60m²のひょうたん池を形成し、最深部は1.9m、湧水量は毎秒300リットル、水温は年中10度前後と変わりません。池の中には、ふたのない巻貝モノアラカイや寒冷に育つくクラゲ様の珍しい藻類も生育しています。この冷泉を使って育った美味しい魚の釣り体験もできます。



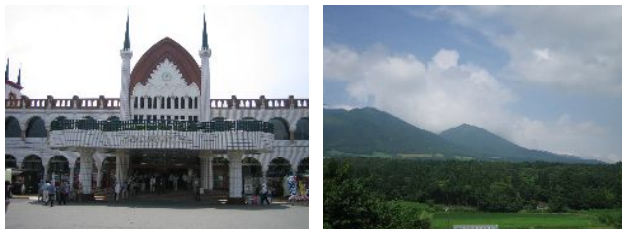
⑤ 道の駅「蒜山高原」

続いては道の駅「蒜山高原」です。少し寄り道をしましょう！ここでは、道の駅オリジナルの「ブルーベリーソフトクリーム」が食べられます。ジャージーソフトクリームも美味しいですが是非食べてみてください。



① 道は安心！安全！サイクリングロード！

休暇村をスタートしてテニスコートの横を過ぎるとファミリーに人気の遊園地「ジョイフルパーク」が見えてきます。天気良ければ、上蒜山・中蒜山・下蒜山から連なる「蒜山三座」が一望でき、四季折々の景色を楽しむことができます。



② 癒しの動物達♪

しばらくアップダウンのある坂道を進むと、ジャージーランドがあります。道中、おしゃれなパン屋さん・美味しいおそば屋さんがあります。ジャージーランドでは可愛いジャージー牛や馬を間近で見ることができます。また、蒜山の特産品の乳製品の加工工場が見学できたり、お買い物・お食事をお楽しみいただけます。可愛い動物さん達に癒されてください。



③ 自然牧場公園

自然牧場公園は、蒜山の豊かな自然を楽しめ、高原でのんびりとした時間を過ごすのに最適です。すぐ後ろに雄大な蒜山三座を望むことのできるこの公園は、季節ごとの花や樹木も楽しみ、芝生広場や簡単な子供の遊具施設もあるので家族連れにもおすすめです。

