

Let's go to the spa
歩いた後は、お風呂で湯ったり

島内入浴施設



① グリーンスティながうら 潮風呂保養館 ☎0820-79-0021

大島郡周防大島町大字棕野 1144-1
【料金】大人 520 円・小人 300 円・3 歳以下無料
【時間】10:00～20:00 (11～3 月)、
10:00～21:00 (4～10 月)
【休み】火曜 (祝日の場合翌日)



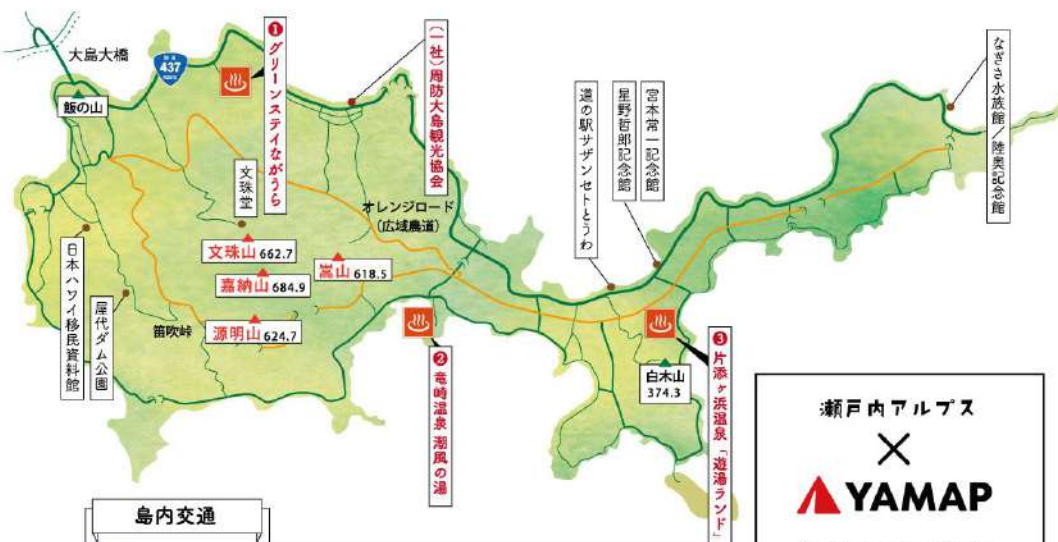
② 竜崎温泉 潮風の湯 ☎0820-77-1234

大島郡周防大島町大字東安下庄 685-2
【料金】大人 730 円・小人 410 円・3 歳以下無料
【時間】10:00～21:00
【休み】月曜 (祝日の場合翌日)



③ 片添ヶ浜温泉 遊湯ランド ☎0820-78-2226

大島郡周防大島町平野 1195
【料金】大人 520 円・小人 300 円・3 歳以下無料
【時間】10:00～21:00 (4～9 月
/ 最終 20:30)、10:00～20:00
(10～3 月/最終 19:30)
【休み】水曜 (祝日の場合翌日)



島内交通



「山タク」瀬戸内アルプスの送迎、承ります

「山タク」は、JR 大島駅から登山口までを運行する送迎サービス。登山者の皆さんをしっかりとアシスト！団体登山にはマイクロバスで送迎する「山バス」もあります。

- 山タク…片道 6,000 円～/1 週間前までに要予約/最大 4 名迄
- 問い合わせ…サザンセット交通 ☎0820-79-2121



公共交通機関を利用される場合

公共交通機関を利用する場合は、周防大島の外周を走るバスがあります。登山計画を立てる際にお役立て下さい。※土日はバスの本数が少ないのでご注意ください

防長交通公式 HP→



瀬戸内アルプス × YAMAP

瀬戸内アルプス 4 座のうち、三座を踏破するとデジタルバッジがもらえるよ！周防大島限定のリアルバッジもあり！入手方法など詳しくは観光協会 HP で！



2025.3 改訂

周防大島の観光に関するお問い合わせ (一社) 周防大島観光協会 ☎0820-72-2134

Suo-oshima Tourist Association

Hiking through a chain of 4 mountains

山口県周防大島町

島の山さんぽ

瀬戸内アルプスガイドマップ

文珠山～嘉納山～源明山～嵩山



文珠山登山道

(一社) 周防大島観光協会 ☎0820-72-2134

周防大島町商工観光課 ☎0820-79-1003



瀬戸内アルプス縦走

【連山縦走】文殊山、嘉納山、源明山、嵩山の「瀬戸内アルプス」と呼ばれる四山を縦走するコース。登山シーズンは10～6月頃がおすすめ。緩やかな道が多く、木漏れ日を受けながら気持ちの良いハイキングが楽しめる。



【●外敵侵入防止の土塁】文珠山～嘉納山の稜線に沿って、土手のような土塁の跡が続く。四境の役の際に築かれたといわれている。



【②嘉納山山頂からの眺望】北側に文珠山、南側に源明山が見える。山頂には、旧日本軍の砲台跡があり。



【③岩屋観音窟】源明山への道すがら、案内看板のある分岐点を行くと、200m ほどで弘法大師ゆかりの岩屋観音がある。



A good place
to take pictures



【④源明山眺望スポット】嘉納山～源明山に向かう途中にある眺望スポット。安下庄湾が見下ろせる。



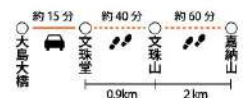
【③集塊岩】周防大島の地質の一部には、大島火山岩類と呼ばれる火山岩が分布している。その岩石の種類である集塊岩が、文珠山、嘉納山付近で見ることができる。

縦走コースガイド

歩きやすい道が続くよ！

景色を味わうハイキングコース

— 往復約3時間/コースレベル★☆☆

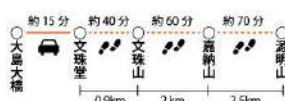


文珠山を経て、嘉納山への稜線を歩くコース。文珠山から嘉納山までは、起伏が少なく歩きやすい腐葉土の道が続きます。嘉納山山頂には旧日本天皇御台所があります。

海明山まで足を伸ばしてみる！

歴史を感じるハイキングコース

— 往復約 5 時間半 / コースレベル ★★☆☆

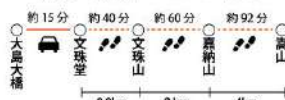


文珠山、嘉納山を経て、源明山への稜線を歩くコース。嘉納山から源明山へは、初めこそ急階段がありますが、基本的に歩きやすい道が続きます。源明山付近には、四境の役の戦跡碑や戦没者供養塔などがあり、明治維新の戦いの跡が感じられます。

眺望良し！

がんばるハイキングコース

— 往復約5時間半／コースレベル★★★



文珠山、嘉納山を経て、満山への稜線を歩くコース。嘉納山から嵩山までは、登ったり降りたりをゆるやかに繰り返す道が続きます。

 走行を楽しむテクニック！
車2台を有効活用！

まず、車2台で高山まで。1台を駐車場へ置いて、もう1台で文珠堂へ。文珠堂から高山に向けて登山を開始！往復しなくてよい分、源明山まで足を伸ばせますよ。片道の距離を忘れないでね。

文珠山スタートは No.2 を参照



※時間等は登山アプリYAMAPを参照しています

周防大島広域図

文珠山



DATA

《文珠山 Mt.Monju》

標高 662.7m

步行時間：

文珠堂から徒歩で約40分

【文珠山 もんじゅさん】中国地方の山 100 選に認定されている文珠山。中腹には日本三大文殊のひとつである文殊堂がある。駐車場を完備した文殊堂を起点に、文珠山まで約 40 分 (0.9km) の道のり。登山道入り口には、急な階段が待ち受け、登りきった後に現れる巨岩を右手に見ながら進む。登山道は階段あり、緩やかな道ありの山道が続く。短い登山ルートでありながら、緩急のあるハイキングが楽しめる。一部崩れた階段があるが、基本的には危険な登山道ではないので、一步一步確実に歩こう。山頂には展望テラスがあり、眺望抜群。



【●文珠堂】丹後の国の「切戸」、大和の国の「阿部」とともに数えられる「三蒲」の文珠は、日本の三文珠のひとつとされる。「知恵の文珠」と呼ばれ、合格祈願に訪れる人も多い。紅葉時季は特に美しい。



【②文珠岩】登山道入り口の心臓破りの階段を登りきった所に鎮座する巨岩。岩屋の湧き水に小さいカニがいて、手のひらに置かせて学問の成就をよう。



A good place
to take pictures



【③文珠山からの眺望】大島瀬戸を眼下に、対岸に琴石山・銭壺山・高麗寺山などの峰々を、遠くは防予諸島の山々や四国山系などを一望できる。



【④山頂】山頂は気持ち良い芝生になっており、お弁当を広げたり、お昼寝したりと…様々な過ごし方でどうぞ。

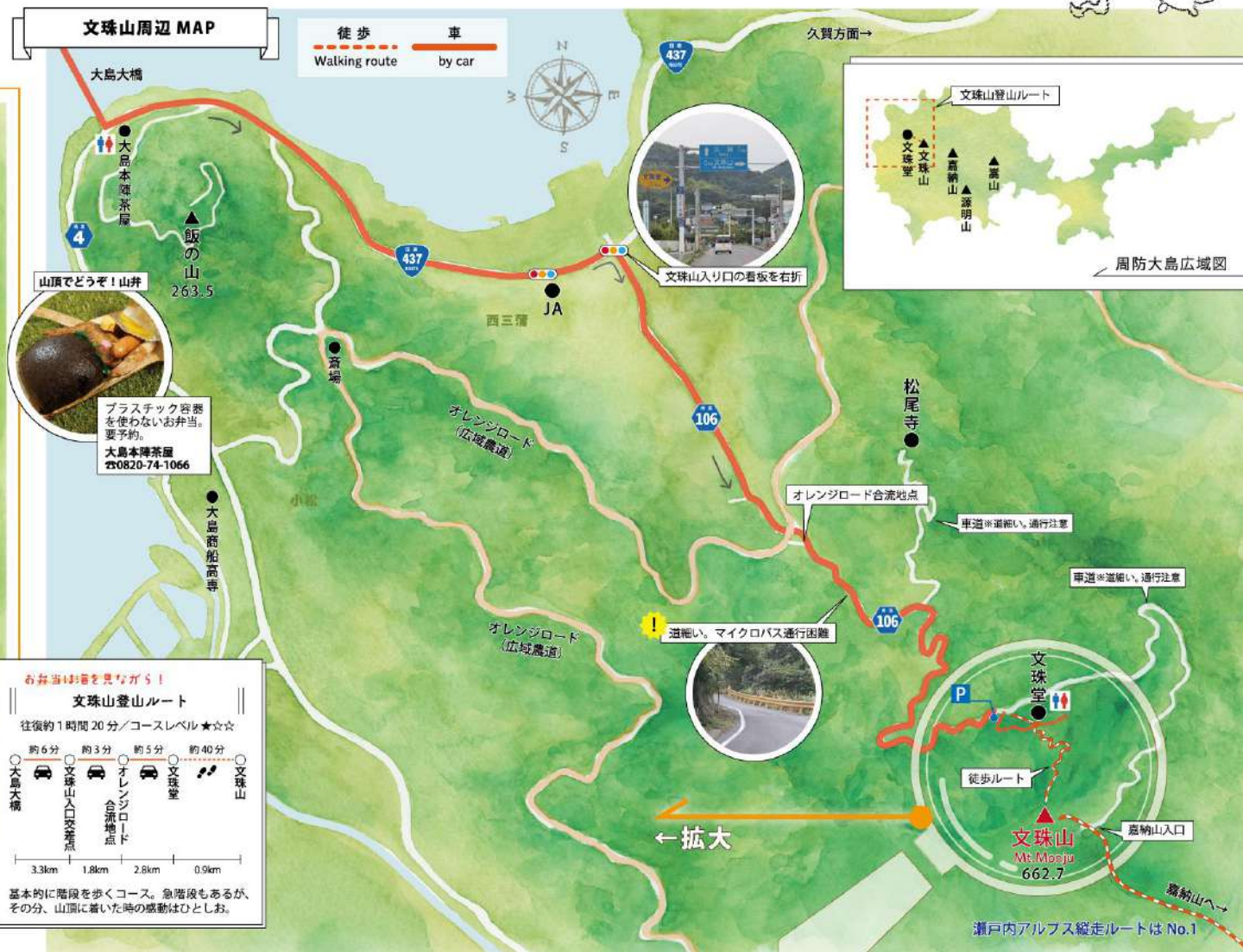


文珠山徒歩ルート 拡大図



※時間は登山アプリ YAMAP を参照しています

文珠山周辺 MAP



瀬戸内アルプス縦走ルートは No.1

嵩山



DATA

《嵩山 Mt.Dake》

標高 618.5m

歩行時間：岩屋権現から
徒歩で頂上まで約 50 分

【嵩山 だけさん】島のほぼ中央に位置し、その美しい姿から大島富士とも呼ばれる。中腹の帯石観音には、帯のような筋のある巨石があり、安産祈願で名高い観音様として祀られている。また、岩屋権現のある林道は木漏れ日と鳥のさえずりに癒される。岩屋権現から頂上までは、片道約 50 分程度（1km）のミニハイキングルートがあり、途中には周防大島を見渡せる展望テラスも。島の海岸線、瀬戸内海の多島美が一望できる。山頂には展望台と、ハングライダー、パラグライダーのランチャー台がある。



【①帯石観音】弘法大師が巨岩に南無阿弥陀仏と刻み、帯石と呼ばれるようになったといわれる。その岩の帯を巻いたような筋が妊婦の岩田帯に見ることから、安産祈願の観音様として名高い。ご当地ソングの CD もあり。



【②岩屋権現】嵩山中腹にある洞窟の岩屋。この火で餅を焼いて食べると、その年は無病息災といわれ、正月三が日には多くの人で賑わう。往復 10 分程度で立ち寄れる奥の院もあり。

A good place
to take pictures

【③展望テラス】眼下には安下庄湾や瀬戸内の多島海が広がり、遠く四国の山々も一望できる。



【④嵩山山頂】山頂看板。記念写真にどうぞ。展望台もあり。

嵩山徒歩ルート 拡大図



嵩山周辺 MAP

徒歩 Walking route
車 by car

← 拡大

久賀 ↑

車道 ※道幅狭い、通行注意

大島大橋・久賀 ↑

日新

車道 ※道幅狭い、通行注意

道の駅・東初

土居交差点

右折 ※大島オレンジロード看板が目印

右折 ※大島オレンジロード看板が目印

右折 ※大島オレンジロード看板が目印

パワースポットにも立ち寄る

嵩山を歩くコース

— 往復約 1 時間 40 分 / コースレベル ★☆☆ —

区間	距離	所要時間
大島大橋	19km	約 20 分
土居交差点	4.3km	約 10 分
帯石観音	2.2km	約 8 分
岩屋権現駐車場	1km	約 50 分

岩屋権現駐車場に車を置き、岩屋権現に立ち寄りながらのんびり登山を楽しむコース。後半に急な階段が登場するが、基本的に歩きやすい。



周防大島広域図