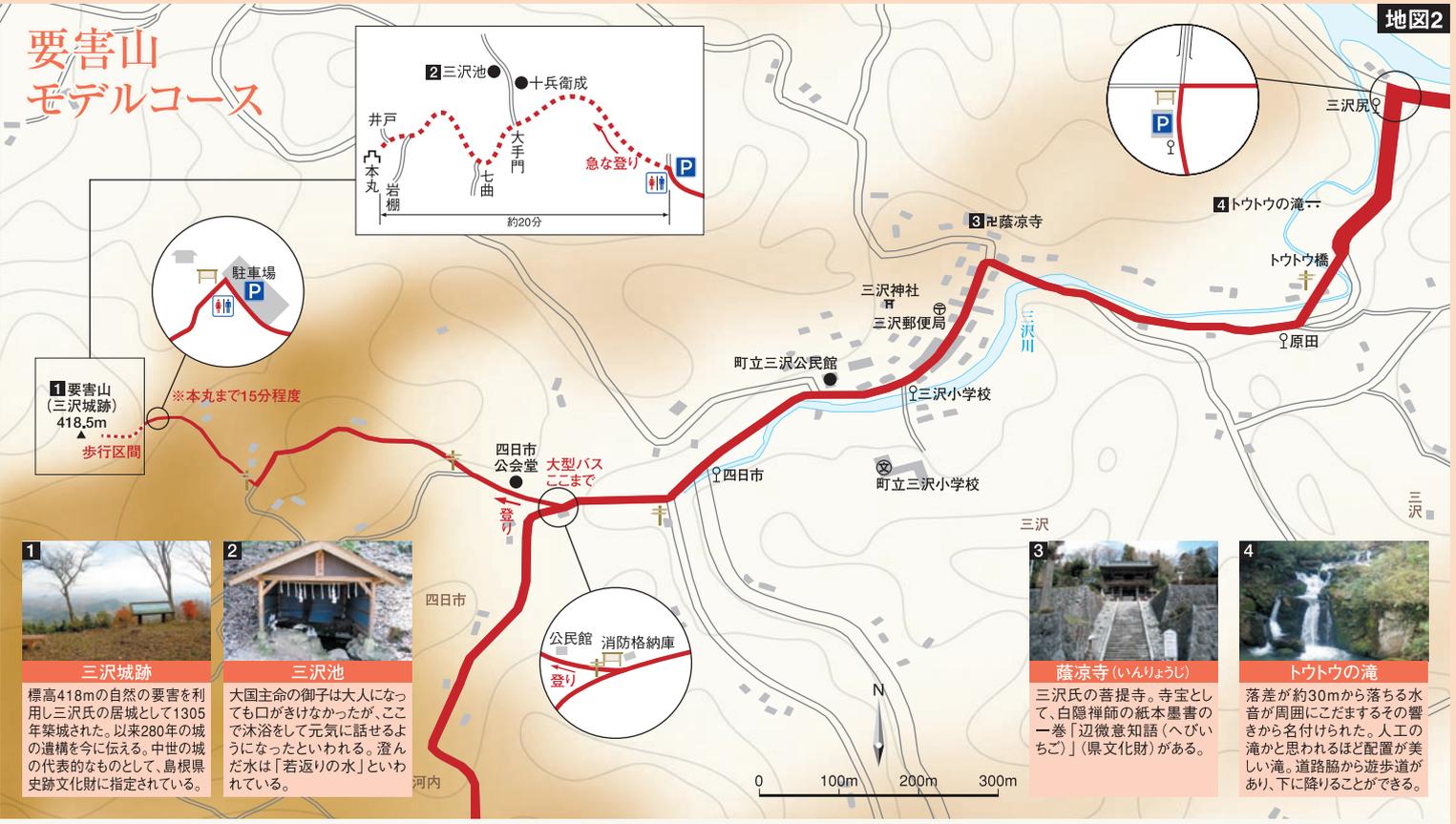


# 要害山 モデルコース



**1 三沢城跡**  
標高418mの自然の要害を利用し三沢氏の居城として1305年築城された。以来280年の城の遺構を今に伝える。中世の城の代表的なものとして、島根県史跡文化財に指定されている。



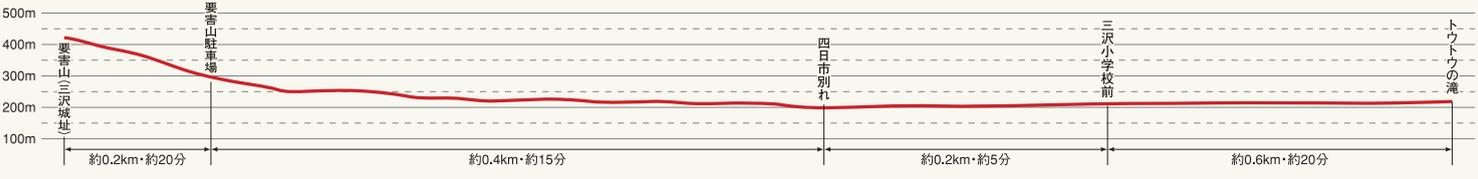
**2 三沢池**  
大国主命の御子は大人になっても口がきけなかったが、ここで沐浴をして元気に話せるようになったといわれる。澄んだ水は「若返りの水」といわれている。



**3 三沢涼寺 (いんりょうじ)**  
三沢氏の菩提寺。寺宝として、白隠禅師の紙本墨書の一巻「辺微意知語(へびいちご)」(県文化財)がある。



**4 トウトウの滝**  
落差が約30mから落ちる水音が周囲にこだまするその響きから名付けられた。人工の滝かと思われるほど配置が美しい。道路脇から遊歩道があり、下に降りることができる。



# 吾妻山モデルコース



**1 吾妻山**  
広島県との県境にそびえる比婆山連峰の中でも山容が最も優美とされる山である。山頂は360度の壮大な眺望がひらけ、東に比婆山連山、西に毛無山、伯耆大山を望む。春は若葉、夏はキャンプ、秋は紅葉とファミリーにも人気の山である。



**2 大膳原 (だいぜんばら)**  
春から秋にかけて様々な花が楽しめる。特に秋のススキが見事。高原の一角にはキャンプ場や避難小屋が整備されている。



**3 鳥帽子山 (えぼしやま)**  
頂上一帯に巨岩が点在し、6月頃にはヤマツツジの花でおおわれる。頂上から比婆山への縦走コースと広島県民の森へ下るハイキングコースがある。



**4 大膳原キャンプ場**  
キャンプサイト、ファイヤーサークル、炊事棟等の設備が充実した本格的なキャンプ場。

