登山の薦め㉙

この山に登ろう⑰

登山と温泉を楽しむ

七国見山（ななくにみやま）

457m

呉市蒲刈町（かまがり）

西楽寺からの眺望

広島登山研究所 代表 **松島 宏**

春の陽だまり登山の定番で、「島×温泉」といえば倉橋火山と並び、呉市の上蒲刈島、七国見山があげられます。県民の浜の温泉施設「やすらぎの館」とセットで楽しむのをお薦めします。七国見山の七つの国とは安芸、備後、備中、伊予、讃岐、周防、豊後です。頂上からの眺望が名前の由来ですが、現在木が茂り、南方向しか見えません。

広島市からだと、まず広島呉道路呉ICから国道185号で竹原方面へ向かい、安芸灘大橋で下蒲刈島へ、そして蒲刈大橋を渡り上蒲刈島へ着いたら、「県民の浜」の案内に従い到着です。1時間程で着きます。

このたび、民間の登山研究機関「広島登山研究所」を設立しました。登山がより楽しく、より安全になるような情報を発信します。ホームページもご覧ください。
http://www.ccv.ne.jp/home/hirotoken/

頂上の南中腹の道路を周遊するコースがお薦めで、瀬戸内海の空中散歩が楽しめます。3時間位で周遊できますので楽しんでください。

このコースはウォーキングセンター（写真1）から七国見山頂上を経て西に下り、物見橋公園を経て一周するものです。ウォーキングセンターの駐車場は車が数台駐車できます。自然学習とトイレを済ませましょう。セ

青線は磁北線　東西約500m間隔　長さ約1kmに設定

写真１：ウォーキングセンター

写真２：西泊展望公園

写真３：桂の滝分岐

ンターの右から登山道が始まります。車道に出ると西泊（にしどまり）公園展望台です。「平成みちびき観音菩薩」があります（写真２）。ここは瀬戸内海の眺望が素晴らしく、県民の浜が一望できます。トイレもあります。

階段を登り標高 220 mで西楽寺です。六合目、七合目の標識を過ぎ、主稜線のピークに着きます。ベンチもあります。休憩しましょう。小ピークを越えた鞍部が桂の滝分岐です（写真３）。

300 m程で木製の展望台（写真４）のある七国見山頂上です。南方面が開けており、瀬戸内海の眺めを楽しみましょう。四国の山並みが直ぐ目の前に大きく現れます。石鎚（いしづち）山も目の前に鎮座しています。北方面は木が茂っていますが、木々の合間に野呂（のろ）山を垣間見ることができます。

頂上からは西に下りていきましょう。七合目、六合目の標識を過ぎ、結構急な木の階段を下りていきます。標高 240 mの尾根がカーブする地点にベンチがあります。林道に出たら地図上の 108 mの標高点のある四差路まで約 500 mです。ここには道路のすぐ上に水洗トイレがあります（写真５）。ここで休憩しましょう。案内板もあります。

南に向かって車道を辿ります。約１km で石切り場の上を通過して物見橋公園の展望台（写真６）に到着です。ここからの眺めは最高に素晴らしく、テレビのロケに使われたと看板に書いてありました。

ここからは天狗岩などの奇岩が続き、みかん畑を経て、ウォーキングセンターまで帰っていきます。センターから約１km 東に県民の浜があり、温泉施設「やすらぎの館」があります。登山の汗を流しましょう。

帰り道、蒲刈大橋のたもとにある道の駅「かがやきの館」でお土産が入手できます。冬場なら柑橘類、海産物がたくさんあります。特に藻塩（もしお）が有名ですね。下蒲刈町三之瀬には蘭島閣（らんとうかく）美術館や、朝鮮通信使の資料館の松濤園（しょうとうえん）があり、お薦めの観光スポットです。

ウォーキングセンター→（10 分）→西泊公園展望台→（15 分）→西楽寺→（50 分）→七国見山頂上→（40 分）→ 108 m地点→（50 分）→物見橋公園→（20 分）→ウォーキングセンター
所要時間：約３時間（約７km。標高差 450 m）

（まつしま ひろし）

ウォーキングセンター（10：00 ～ 16：00）月・火定休
電話（0823）66-1212

写真４：頂上の展望台

写真５：108m 地点トイレ

写真６：物見橋展望台