

# 京都中丹エリア スポーツ・トレイル マップ

## Kyoto Chutan Area Sports & Trail Map

自然豊かな 京都中丹エリアを アクティブに 旅しませんか？

▲アンケートへの協力を お願いします

# 観光情報

福知山市 観光協会 | 舞鶴市 観光協会 | 綾部市 観光協会

アイコン凡例 | 住所 | 営業時間 | 休日 | 料金 | 問合せ先

※営業時間など変更になる場合があります

**A 元伊勢三社** (元伊勢内宮大神社、天宮戸神社、元伊勢外宮重要大神社)  
元伊勢内宮大神社は、三重県の伊勢神宮にある天照大神の御神体を大和から伊勢に移す際、一時お祀りしたとされ、現在多くの参拝者が訪れます。そこから徒歩10分ほどの天宮戸神社は、芦原集落に本拠を築いています。元伊勢外宮重要大神社は、伊勢神宮外宮の元宮とされています。

**B 華・観音寺**  
「関西花の寺第一番霊場」として名高く、法道仙人によって養老4年(720年)に創建されたと伝えられています。境内には1万株のあじさいが植えられ「あじさい寺」として有名です。

**C 長安寺**  
臨濟宗南禅寺派の寺で、「丹波のもみじ寺」として広く知られています。境内には松山求の霊巖がおり、四季折々の景観を楽しむことができます。背後の姫籠山は、「丹波大文字」で有名です。

**D 御霊神社**  
東のよき運を授けた明智光秀の功徳を称え、高亮の神が祀られている間に光秀公の霊が祀られた神社として、光秀公の霊柩や、軍での規律を定めた軍事軍律などが光秀されています。

**E 大原神社**  
安産の神として信仰され、5月3日の例大祭には多くの人が参拝に訪れます。足腰は古来のお産の習俗を今に伝える建物で、府指定有形民俗文化財に指定されています。

**F 日本の鬼の交流博物館** (福知山市)  
大江山の鬼伝説の紹介をはじめ、全国各地の鬼まつりや伝説を、世界の鬼など展示されており、日本の鬼の交流の場です。

**G 五老スカイタワー** (舞鶴市)  
海抜325mの展望台からは、市街と舞鶴湾を一望できます。ここからの眺めは「遠望百観第一位」とに選ばれており、見たたののある絶景スポットです。

**H 自衛隊機橋** (舞鶴市)  
迫力満々の機橋が停泊する旧軍港のまち・舞鶴の必見スポットです。国道2号から自衛隊機橋に停泊する最新鋭の機橋などをみることができ、その迫力を目の当たりにできます。

**I 舞鶴引揚記念館** (舞鶴市)  
第二次大戦終結後のシベリア抑留体験を描いた壁画や家族への手紙等収蔵資料が2015年10月にユネスコ世界記憶遺産に登録されました。家族の絆、友情、再会など喜びと悲しみが交錯する引揚げの歴史が展示されています。

**J 舞鶴親海公園** (舞鶴市)  
千歳漁港のすぐ北側に位置し、海釣り広場、運動広場、ふれあい広場の3つの施設がある総合公園。子ども連れの家でも安心して楽しめる施設です。

**K 舞鶴ふるるファーム** (舞鶴市)  
敷地の農園で採れたフルーツを使ったスイーツ作りや、石窯で焼くピザ作りなどの体験を通じて、食の大切さを学ぶことができます。また、地元産の新鮮な野菜を使ったピザ作り体験も人気です。

**L 舞鶴自然文化園** (舞鶴市)  
舞鶴市の北東に位置する大津半島の豊かな自然に恵まれた公園です。春はバラ、初夏にはアジサイ、緑の芝生、秋には紅葉と四季折々の景色を堪能でき、里山の自然環境とふれあう自然観察の場としても親しまれています。

**M 多福寺** (舞鶴市)  
聖徳太子の弟・弟山子親王から始まった飛鳥時代に起源を持つ由緒ある寺院。大津半島にある西国東漸聖蹟第30番目の札所。古くからの貴重な歴史文化財を多く伝えています。眼下には美しい舞鶴湾の景色が広がります。

**N 松尾寺** (舞鶴市)  
真言宗醍醐派の寺院。西国聖蹟の第29番札所で、馬頭観音を本尊としています。境内の美しい、収蔵する文化財の多さ、そして、江戸時代から伝わる珍しい宗教行事「仏講」の行われる時などでも有名です。仏講、無形の文化財としても指定されており、境内には多くの文化財が展示されています。

**O 金剛院** (舞鶴市)  
平安時代、高僧が修行したと伝えられ、関西花の3番札所として知られています。重要文化財の三重の塔をもち、多くの文化財を収蔵しています。また、紅梅の樹木が咲く秋と純白の雪に飾られた冬の色は、訪れる人たちの心を引き付けます。

**P 田辺城跡(田辺城資料館)** (舞鶴市)  
戦国時代、丹後を治めた細川氏の居城。関ヶ原の合戦の前哨戦として知られる田辺城城跡の舞台となりました。城跡は公園となり、平成16年復元された城門は「田辺城資料館」として、多くの資料を展示しています。

**Q 光明寺二王門** (綾部市)  
明徳天皇の御遷座と伝わる光明寺。その門にある二王門は指定されています。門内の二王も重要文化財として指定されています。

**R 大本「綾部・梅松苑」** (綾部市)  
明治25年に綾部で設立した宗教法人「大本」。綾部・梅松苑には、美しい庭園のほか、20世紀最大級の木造建築「長生院」、国の登録有形文化財「みるく」、国の重要文化財に指定されている民家「木の花園」など、たくさんの見所があります。

# ルールとマナー

## トレッキングのルールとマナーについて

- 嵐山でも天気急変、遭難の危険があります。ルートをはずれないように注意しましょう。
- 貴重な植物を踏みつけないようにしましょう。またストックを使用する場合は先端にキャップを付けて山にやさしいレッグを心がけましょう。
- すべてのゴミは持ち帰りましょう。また他人が落としたりゴミを拾うように心がけましょう。
- 山に注意するほか、熊の出没の可能性があるので、雨具や熊避けの鈴など必要装備をご用意ください。
- 山の恵み(山菜・木の実など)を持ち帰るのはやめてください。また、水を汚さないようにしましょう。
- 事前に下調べをして無理のない登山計画を立てましょう。
- 事前に天候をチェックし、体調を万全に整え、十分な準備を心がけましょう。
- 登山道の一部には未整備区間および大雨や雪で覆っている場合があります。
- 携帯電話の不通区域がありますのでご注意ください。

## サイクリングのルールとマナーについて

- 交通ルールを遵守(左側走行、車道走行、並走禁止、ヘルメット着用、トンネル内でのライト点灯など)し、安全走行に努めましょう。
- 車間距離をとり、前方、後方より注意して走りましょう。
- 列走りを厳禁してください。
- 自転車はブレーキ、タイヤ空気圧、ギア、反射板などを点検・整備されたものに乗りましょう。
- コースは気象条件や工事などで通行止めとなる場合があります。
- 走行は自己責任です。自分の体力と体調をよく見極め、自分のペースで無理せず走りましょう。
- 一部道路の狭い部分や交通量の多い道路がありますので走行には十分注意してください。

## カヌーのルールとマナーについて

- 河原で石を投げたりはけません。
- ゴミを捨てたり河川を汚したりしないことはもちろん、使ったところの清掃などに心がけましょう。
- ヘルメット、ライフジャケットを着用しましょう。
- 特に大雨でなくても、悪条件下ではカヌーの使用を控えましょう。
- 水・気温に適したウェアを着身に付けましょう。水に浸っていたり、濡れた衣服を着用している低体温症に陥る恐れがあります。
- 使用前に器具を点検し、艇には浮力体を装着しましょう。
- フールド状況と自分の技量を視覚した上で、万全な状態で積みましょう。
- 立ち入り禁止されている場所へは許可なく入りないようにしましょう。

# 京都中丹エリアへのアクセス

舞鶴市 | 福知山市 | 綾部市

**お車の場合**

● 姫路(姫路IC)方面から福知山ICまで約1時間15分  
● 大阪(吹田IC)方面から福知山ICまで約1時間15分  
● 京都(大山崎IC)方面から福知山ICまで約1時間10分  
● 名古屋方面から福知山ICまで約2時間45分

**鉄道の場合**

● JR西日本 福知山線 ..... 0773-23-8632  
● 京都丹後鉄道 ..... 0773-25-2323

※記載の所要時間は、特急、快速を使用した最短時間を記載しておりますので、運行状況や乗車される列車によって異なる場合があります。

# 宿泊情報

福知山市	舞鶴市	綾部市
1 アールイン福知山	1 アーブル	1 日ノ本
2 セイワホテル	2 ノースフロントホテル	2 日ノ本
3 ノースフロントホテル	3 ビジネスホテル松代屋	3 日ノ本
4 ビジネスホテル松代屋	4 福知山1日2泊	4 日ノ本
5 福知山1日2泊	5 福知山ウィークリー&マンション	5 日ノ本
6 福知山ウィークリー&マンション	6 福知山サンホテル	6 日ノ本
7 福知山サンホテル	7 クラウドホテル	7 日ノ本
8 クラウドホテル	8 ホテルつなき福知山	8 日ノ本
9 ホテルつなき福知山	9 ホテルつなき福知山&SPA	9 日ノ本
10 ホテルつなき福知山&SPA	10 ホテルつなき福知山	10 日ノ本
11 ホテルつなき福知山	11 旭旅館	11 日ノ本
12 旭旅館	12 荒川旅館	12 日ノ本
13 荒川旅館	13 京都旅館	13 日ノ本
14 京都旅館	14 つるや旅館	14 日ノ本
15 つるや旅館	15 福知山山荘	15 日ノ本
16 福知山山荘	16 福知山山荘	16 日ノ本
17 福知山山荘	17 料理旅館津田家	17 日ノ本
18 料理旅館津田家	18 あぶらや	18 日ノ本
19 あぶらや	19 ガスハウスサイ	19 日ノ本
20 ガスハウスサイ	20 新平舎	20 日ノ本
21 新平舎	21 長吉園	21 日ノ本
22 長吉園	22 農家民泊さかや	22 日ノ本
23 農家民泊さかや	23 農家民泊さかや	23 日ノ本
24 農家民泊さかや	24 農家民泊さかや	24 日ノ本
25 農家民泊さかや	25 農家民泊さかや	25 日ノ本
26 農家民泊さかや	26 農家民泊さかや	26 日ノ本
27 農家民泊さかや	27 農家民泊さかや	27 日ノ本
28 農家民泊さかや	28 農家民泊さかや	28 日ノ本
29 農家民泊さかや	29 農家民泊さかや	29 日ノ本
30 農家民泊さかや	30 農家民泊さかや	30 日ノ本
31 農家民泊さかや	31 農家民泊さかや	31 日ノ本
32 農家民泊さかや	32 農家民泊さかや	32 日ノ本
33 農家民泊さかや	33 農家民泊さかや	33 日ノ本
34 農家民泊さかや	34 農家民泊さかや	34 日ノ本
35 農家民泊さかや	35 農家民泊さかや	35 日ノ本
36 農家民泊さかや	36 農家民泊さかや	36 日ノ本
37 農家民泊さかや	37 農家民泊さかや	37 日ノ本
38 農家民泊さかや	38 農家民泊さかや	38 日ノ本
39 農家民泊さかや	39 農家民泊さかや	39 日ノ本
40 農家民泊さかや	40 農家民泊さかや	40 日ノ本

# 温泉情報

市外局番(0773)

福知山市	舞鶴市	綾部市
1 福知山温泉 養老の湯	1 三和荘	1 ホテルリヤルヒル&SPA 福澤湯
2 三和荘	2 三和荘	2 三和荘
3 ホテルリヤルヒル&SPA 福澤湯	3 三和荘	3 三和荘
4 三和荘	4 三和荘	4 三和荘
5 三和荘	5 三和荘	5 三和荘
6 三和荘	6 三和荘	6 三和荘
7 三和荘	7 三和荘	7 三和荘
8 三和荘	8 三和荘	8 三和荘
9 三和荘	9 三和荘	9 三和荘
10 三和荘	10 三和荘	10 三和荘
11 三和荘	11 三和荘	11 三和荘
12 三和荘	12 三和荘	12 三和荘
13 三和荘	13 三和荘	13 三和荘
14 三和荘	14 三和荘	14 三和荘
15 三和荘	15 三和荘	15 三和荘
16 三和荘	16 三和荘	16 三和荘
17 三和荘	17 三和荘	17 三和荘
18 三和荘	18 三和荘	18 三和荘
19 三和荘	19 三和荘	19 三和荘
20 三和荘	20 三和荘	20 三和荘
21 三和荘	21 三和荘	21 三和荘
22 三和荘	22 三和荘	22 三和荘
23 三和荘	23 三和荘	23 三和荘
24 三和荘	24 三和荘	24 三和荘
25 三和荘	25 三和荘	25 三和荘
26 三和荘	26 三和荘	26 三和荘
27 三和荘	27 三和荘	27 三和荘
28 三和荘	28 三和荘	28 三和荘
29 三和荘	29 三和荘	29 三和荘
30 三和荘	30 三和荘	30 三和荘
31 三和荘	31 三和荘	31 三和荘
32 三和荘	32 三和荘	32 三和荘
33 三和荘	33 三和荘	33 三和荘
34 三和荘	34 三和荘	34 三和荘
35 三和荘	35 三和荘	35 三和荘
36 三和荘	36 三和荘	36 三和荘
37 三和荘	37 三和荘	37 三和荘
38 三和荘	38 三和荘	38 三和荘
39 三和荘	39 三和荘	39 三和荘
40 三和荘	40 三和荘	40 三和荘

# 観光案内所・レンタサイクル

市外局番(0773)

**観光案内所(レンタサイクル貸出スポット)**

- 福知山観光案内所(R福知山駅北口) ☎22-2228 e-Bike/シティサイクル
- まいづる観光ステーション(R西舞鶴駅前) ☎75-8600 e-Bike/シティサイクル
- 東舞鶴観光案内所(R東舞鶴駅前) ☎65-2100 レンタサイクルについては、JR東舞鶴駅より徒歩1分の西村モーターズをご利用ください
- 舞鶴赤れんがパークインフォメーションセンター ☎66-1096 e-Bike/シティサイクル
- あやべ観光案内所(R綾部駅前) ☎42-9550 e-Bike/シティサイクル

**レンタサイクル貸出スポット**

- 川合ふれあいセンター(福知山市三和町) ☎(携帯)090-2195-5079 e-Bike
- 舞鶴ふるるファーム ☎68-0233 e-Bike
- 西村モーターズ(R東舞鶴駅より徒歩1分) ☎62-2818 シティサイクル
- あやべ温泉 ☎55-0262 e-Bike

**緊急連絡先など**

**主な医療機関**

- 市立福知山市民病院 ☎0773-22-2101
- 京都ルネス病院 ☎0773-22-3550
- 舞鶴共済病院 ☎0773-62-2510
- 舞鶴医療センター ☎0773-62-2680
- 舞鶴赤十字病院 ☎0773-75-4175
- 京都市立病院 ☎0773-43-0123
- 舞鶴共済病院 ☎0773-62-2510
- 舞鶴ルネス病院 ☎0773-42-8601

**タクシー会社**

- 日交タクシー 福知山営業所 ☎0773-22-4111
- 東舞鶴営業所 ☎0773-62-3535
- 西舞鶴営業所 ☎0773-75-1188
- 綾部営業所 ☎0773-42-4111
- 中央タクシー 福知山営業所 ☎0773-22-1313
- 京都タクシー 東舞鶴営業所 ☎0773-62-1414
- 舞鶴営業所 ☎0773-75-1414
- ふくタクシー 福知山営業所 ☎0773-22-8822
- 舞鶴営業所 ☎0773-66-5200

**事故を起こした時**

まずは「負傷者救護」と「安全確保」

- ▶ 負傷者がいる場合は何より先に救護し、身の安全を確保の上、119番に通報する。
- ▶ 小さな事故であっても、必ず「警察官」に来てもらって報告書を書いてもらう。

**119番(救急) 110番(警察)**

京都府では、自転車保険への加入が義務化されています。自転車を利用される方は保険へご加入ください。自転車保険について詳しくは

京都 自転車保険 加入義務化 検索

**道路情報**

京都府道路情報管理提供システム

**防災情報**

まよと危機管理WEB

# アクティビティ紹介

## トレッキング

- トレッキングとは、登山を目指すことを目的とせず、山の中を歩くことを目的としたアクティビティです。
- 日々の疲れをリフレッシュしたり、景色を楽しみながら樹齢何千年もの樹木や珍しい植物を堪能できたりするところが魅力です。
- 京都中丹エリア一帯は丹波山地に広く覆われており、丹後・丹波の国境にそびえる名山「大江山」や国宝の光明寺二王門がある「君尾山」からは雲海が見られ、自然や文化を堪能することができます。

## サイクリング

- サイクリングとは、クロスバイクやロードバイクなどの自転車で移動を楽しむアクティビティです。
- 行きたい場所へ自由に立ち寄れるほか、自然を体感できたり、爽快感を肌で感じたりするところが魅力です。
- 京都中丹エリアでは、サイクリングロードをブルーラインで標示しており、全線を周遊できるルートとして年間を通して愛好家に親しまれています。

## カヌー

- スポーツとしてのカヌーは、19世紀中頃にイギリスで発生し、自然と一体となって自由に水を操ることができるところが魅力です。現在は釣りやキャンプ、ツーリングなどレジャーシーンとして広く親しまれています。
- 京都府北部を流れる由良川では、季節を通して魚類や鳥類の観察を楽しめるほか、紅葉や新緑の景色も堪能できます。

## トレッキングの魅力発信

▲「京都縦貫トレイル」公式アカウント