

# 五岳山・五ヶ寺

ガイドブック



四国・香川県[善通寺市]  
Zentsuji city Kagawa prefecture



# はじめての山歩き 五岳山にのぼろう



## びょうぶ 屏風のようにつながる5つの山「五岳山」と「五ヶ寺」

善通寺の裏山からまるで屏風のようにつらなる5つの山はその美しさから「<sup>びょうぶ がうら</sup>屏風ヶ浦」と呼ばれてきました。空海が生まれ育ったこの山には、それぞれの願いがこめられています。そして、その山々を見守ってきた5つのお寺があるのです。

香色山

ご先祖・  
家族に感謝

善通寺

筆ノ山

学問を  
きわめる

甲山寺

我拝師山

未来を決断する・  
大願成就

出釋迦寺

中山

縁結びの山

曼荼羅寺

火上山

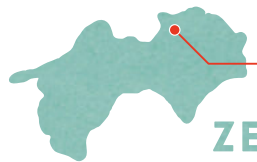
運氣上昇・  
商売繁盛

金倉寺

登山難易度



五岳山と五ヶ寺ぜんぶで「しあわせ祈願」を祈ります。



四国の香川県にある街

# 善通寺市

## ZENTSUJI-CITY

善通寺市は、空海(774年～835年)が生まれたところです。真魚と呼ばれた幼少期の空海は、この五岳山で遊び、修行をされていたそうです。やがて空海は弘法大師という立派なお坊さんになりました。空海の活やくは今もかたりつがれ、満濃池の改修に取り組み、香川県にうどんの製法を伝えられています。また、四国を修行された時のお寺が四国八十八ヶ所霊場という素晴らしい聖地になりました。

運気UP

筆ふでの山やま

学業成就

# NEWS

## 五岳山・五ヶ寺の オリジナル絵馬ができました!

※数量限定のため、なくなり次第終了です。



1

善通寺市内にある5つのお寺で絵馬をゲット!  
お願いごとを書きましょう

2

五ヶ寺でスタンプを押して、しあわせ祈願 ✨

3

お願いしたい山の頂上に絵馬をかけます(※五ヶ寺でも絵馬をかけられます)



お山のスタンプラリーも開催中! (詳しくは、13・14ページをご覧ください)





Let's おへんろ体験!

# 五ヶ寺でおまいり

善通寺市には、四国八十八ヶ所霊場の5つのお寺があります。お遍路は、どこから回ってもかまいません。まずは、空海が生まれたこの街のお寺を回ってみませんか。

第75番札所 [ぜんつうじ]

## 善通寺

弘法大師 空海の生誕地

唐(中国)から帰国した空海が、真言宗を広めるために、中国の青龍寺をイメージして建てたと言われています。西院の御影堂(大師堂)は、空海が生まれた生家跡に建てられていて、その地下には約100メートルの「戒壇めぐり」という道場があります。寺の名前は、空海の父「佐伯善通(さえきよしみち)」から名付けられたそうです。東院と西院に分かれていて、とても広く、見どころたくさんです!

住所: 善通寺市善通寺町3-3-1



- 1: 空海が生まれた場所に建てられた御影堂(大師堂)【西院】  
2: 山門には「五ヶ寺」とある【東院】  
3: 五重塔は街のシンボル【東院】

第74番札所 [こうやまじ]

## 甲山寺

幼い空海がふしぎな体験をしたお寺

幼い頃の空海がいつものように岩窟で遊んでいると突然おじさんが現れて、「ここにお寺を建てなさい」とお告げがありました。そこで、空海が毘沙門天の像を岩窟においたのが甲山寺のはじまりだそうです。

住所: 善通寺市弘田町1765-1



- 1: 岩窟の中にお堂があります  
2: 大師堂へと続く階段の横にある子安地藏



第73番札所 [しゅっしやかじ]

# 出釋迦寺

空海の伝説がたくさん残るお寺

出釋迦寺から我拝師山に目を向けると、その中腹に奥の院があります。奥の院から稚児大師像を目指して岩場を登っていくと、7歳の空海が「仏門に入り、多くの人を救いたいと身を投げたと言われる場所があります。(詳しくは、10ページへ)

住所: 普通寺市吉原町1091

【奥の院: 我拝師山の中腹あたり】



- 1: 山門の下の手段を降りると、子宝に恵まれる三結の松がある
- 2: 我拝師山の上に別院がある

第72番札所 [まんだらじ]

# 曼荼羅寺

四国霊場で最古の開創を誇るお寺

596年、空海の祖先・佐伯家の氏寺として、四国霊場でもっとも最初に建てられました。中国から帰国した弘法大師が本尊に大日如来をまつり、曼荼羅をおさめたことによりこの名前がついたそうです。

住所: 普通寺市吉原町1380-1



- 1: 本堂
- 2: 空海が手植えしたと言われる「不老の松」は、2002年に枯れてしまいました
- 3: 弘法大師を不老松の幹に彫った像「笠松大師」

第76番札所 [こんぞうじ]

# 金倉寺

女性を守ってくれる神様がいるお寺

安産や子育てなど女性を守ってくれる神様・訶利帝母尊(かりていもそん)通称「おかるてんさん」がいるお寺。ザクロがおかるてんさんの象徴であり、ザクロの香りのするお香や絵馬が人気です。

住所: 普通寺市金蔵寺町1160



- 1: 「おかるてんさん」がまつられている阿利帝堂(かりていどう)
- 2: かわいい絵馬が女性に人気



# さあ、出かけよう

石井さん



## 地元の方に聞く! いちおしルート

かかる時間の目安

五ヶ寺めぐり[全長16km 徒歩 約6時間/自転車 約3時間]

五岳山[全長7km 徒歩 約6時間]



観光案内所  
「おしゃべり広場」  
に行こう!

JR普通寺駅を出て300m先右手にあるのが、観光案内所の「おしゃべり広場」。レンタサイクルもできるほか、特産品やお土産も販売しています。ここで旅の計画を相談しよう。

## プチお遍路体験もできる1泊2日コース



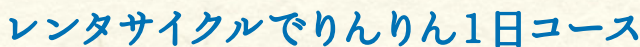
マークのところを  
徒歩で回すことも  
可能です



**登山初級者** 山を1~2つ選んで登山! (決して無理をせず、複数人で登りましょう)

**登山上級者** 五岳山縦走にチャレンジ! (当日の体調に合わせて無理は厳禁!)





## おまいの作法

- 1 山門で一礼  
ちようず ぼ
- 2 手水場で手、口を清める  
(左手、右手、口の順番)
- 3 ろうそくとお線香をおそなえ
- 4 本堂→大師堂の順番で、  
おさいせんをおさめ、  
手を合わせる
- 5 帰りは、山門を出て  
山門に向かって一礼

カタパン



くま おか か し てん  
**熊岡菓子店**

店主  
熊岡さん



【DATE】TEL 0877-62-2644 / 住所 善通寺市善通寺町 3-4-11 / 営業時間 9:00~16:00 / 定休日 火曜日・第3水曜日 (祝日の場合は営業)

## まるで石!? 秘伝の菓子

午前中に完売することも珍しくないというカタパンは、戦時中の軍用食として作られたのが始まりと言われています。ショウガ砂糖がまぶされた石パンが人気で、想像を超える堅さに驚き、舐めて食べる人も多いとか。大正2年に建てられたお店でカタパンを買って食べると、まるで昔にタイムスリップした気分を味わえます。

あま ざけ

## 甘酒まんじゅう

店主  
井上さん



### ほかほかモチモチの蒸したてを!

皮には砂糖を加えず自家製甘酒のみで味付けされており、食べると甘酒の香りがする生地と甘さ控えめの小豆あんが旨味が口の中に広がり、食欲が止まりません。冷えても硬くならないので、ぜひ登山のお供に。10個入り500円という安さ。店舗は火上山登山口のすぐ近く。



元祖甘酒まんじゅう

Moffle  
もっふる



【DATE】

TEL 0877-62-4337 / 住所 香川県善通寺市金蔵寺町 661-14 / 営業時間 8:00 ~ 19:00 (もっふるは平日 11:00 ~ 14:00 の時間限定) 日曜日、祝日 ~ 17:00 / 駐車場 15 台 / 定休日 水曜日

【DATE】

TEL 0877-62-1840 / 住所 善通寺市碑殿町 1001-1  
営業時間 8:00~16:00 (売り切れ次第閉店) / 定休日 木曜日

やま じ せい か

## 山地製菓

### サクふわモツチリ新食感!

1950年創業以来、善通寺銘菓を生み出してきた老舗が作る新感覚のお菓子「Mof f l e もっふる」。香ばしく焼き上げられたもっふるを食べながらの街歩きは、楽しさ倍増間違いなし。

店主  
山地さん



その場で食べたい  
**名物**





地元から愛される

# うどん

## みや がわ せい めん じょ 宮川製麺所

天ぷらといりこを一緒に！

善通寺から徒歩10分。地元の人はもちろん、お遍路さんからも超人気なお店。出汁を釜からすくいあげる時に、いりこも一緒にすくって食べられます。注文方法はセルフで、食べた後に何を食べたか申告する後払い方式。毎日食べたいつつの麺。



【DATE】

TEL 0877-62-1229

住所 善通寺市中村町 1-1-20

営業時間 8:00~18:00( 麺終了次第閉店 )

定休日 日曜日



うどん(小)  
210 円  
(税込)

店主  
宮川さん



やま した

## 山下うどん

元祖ぶっかけうどん！

讃岐うどんならではのコンが強い麺。まずはぶっかけを。県外からのリピーターも多い。こだわりの肉ぶっかけをはじめ、釜揚げ麺を使った「湯ぬきぶっかけ」もおすすめてです。

店主  
高尾さん



肉ぶっかけ(小)

550 円  
(税込)



【DATE】

TEL 0877-62-6882 / 住所 善通寺市与北町 284-1

営業時間 9:30~17:00 / 定休日 火曜日

なが た いん か の か

## 長田 in 香の香

香川を代表する「釜上げ」の名店

湯がきたてのふわふわモチモチの釜揚げ麺を、いりこ出汁の香りと旨味が凝縮された熱々のおつゆにつけて食べると、その美味しさに思わず笑みがこぼれます。たらいに入った釜揚げ麺をみんなでつついて食べたり、素敵な旅の思い出づくりにどうぞ。

【DATE】

TEL 0877-63-5921 / 住所 善通寺市金蔵寺町 1180

／営業時間 9:00~15:00 / 定休日水曜日・木曜日

／( 祝日の場合は営業 )



釜揚げうどん(小)  
400 円  
(税込)





しょうどう  
**食堂ランプ**  
やまじ  
～山地ファーム～

**季節を感じるカフェ**

畑の中にある隠れ家的なカフェ。  
店内に足を踏み入れると、ゆったりとした時間が流れ出します。使う食材と手作りにこだわった野菜たっぷりの料理が人気で、癒しの景色を見ながら食べる絶品ランチは心もからだも満たしてくれること間違いなし。

**【DATE】**

**TEL** 0877-62-0802 / **住所** 普通寺市与北町字新開  
3484-4 / **営業時間** [平日・日・祝] 11:00~16:30 / [土]  
11:00~22:00(L,O,21:00) **定休日** 水曜日・第3火曜日・  
臨時休業あり / **駐車場** 6台

ま  
っ  
た  
り  
ほ  
っ  
こ  
り



かん み ちゃ や さ り さ り  
**甘味茶屋 Sari Sari**

**お洒落女子に大人気**

築 100 年を超える酒屋を改装した風情あるカフェ。  
手間ひまかけて作られる本格的な和スイーツは絶品で、ステンドグラスから優しい光が流れ込む店内はいつまでも居たくなる癒しの空間です。あなたも Sari Sari で素敵な時間を過ごしませんか。

**【DATE】**

**TEL** 0877-85-5355 / **住所** 普通寺市普通寺町 5-5-22  
/ **営業時間** 11:30~23:00(L,O,22:00) / **定休日** 不定休  
/ **駐車場** 5台



ア リ ス  
**くつろぎバルALICE**

**こだわり料理とお酒のお店**

祖父の代から続く料理一家の三代目が地元食材をふんだんに使用した料理は、レシピも素材もここでしか味わえない普通寺オリジナルメニュー。爽やかな山々をハイキングしたり、レトロな街並みを散策したりした後は、心地よい BGM に満たされてお洒落なひと時を。

**【DATE】**

**TEL** 0877-62-1639 / **住所** 普通寺市上吉田町 3-4-7 /  
**営業時間** 11:00~14:00 (平日のみ)、18:00~23:00 / **定休日** 不定休





偉人伝説

# パワースポット



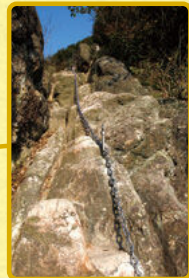
出釋迦寺 奥の院  
(我拝師山の中腹)



【空海・伝説のスポット「捨身ヶ岳」】

空海が7歳の時、五岳山で一番高い我拝師山に登り7日間修行をしたが、なお仏に会えず身を岩下に投げた時、お釈迦様が現れて彼を救ったという伝承が残っています。空海が飛び降りたと言われる場所に子供の空海の像（稚児大師像）があるので、目指して登ってみよう！

場所：我拝師山の頂上付近  
(出釋迦寺の別院)



稚児大使まで登った人しか  
味わえない絶景！  
多度津・丸亀と瀬戸内海が  
一望出来ます。

出釋迦寺



【子宝に恵まれる三鉢の松】

本堂から石段を降りてすぐの場所に大きな松がある。珍しい三葉松で、太樹からたくさんの子松がぶどうの房のように生えており、子宝に恵まれると言われている。

場所：出釋迦寺の東側の石段を降りてすぐ

善通寺

空海の肉声を再現した  
メッセージも聞ける！

ぜひ体験しよう！

かいだん  
【戒壇めぐり】

空海が生まれた御影堂（大師堂）の地下道場。「南無大師遍照金剛（なむだいしへんじょうこんごう）」と唱えながら暗闇に一步入ると、日常の世界からトリップさせてくれるはず。

場所：善通寺西院御影堂の地下



善通寺



【五社明神の大楠】

空海が生まれた頃からあると言われる、樹齢千年以上の大楠。太く力強い根とその神秘的な存在感で話題に。

場所：善通寺東院の中門に入って右手



魅力満載！

# おすすめスポット



## 【五重塔と赤レンガ倉庫】

善通寺市を代表するシンボル2つが、  
いっぺんに撮影できるスポット。

場所:P14 善通寺市マップでご確認ください！



疲れを癒す足湯「供待(ともまち)の湯【無料】」

場所:善通寺から北東へ徒歩3分。観光客やお遍路さんの休憩スポット。



## 【四国学院大学】

緑豊かなキャンパスは映画のロケ地(『サマー タイムマシン・ブルース』、『UDON』、『君と100回目の恋』)として使用されたこともあり、撮影時の記念品をホワイトハウスにて展示している。一般の見学も可能(要問合せ)。

【DATE】TEL0877-62-2208 / 住所 善通寺市文京町 3-2-1



むぎゅちゃん

## 【観光交流センター】

【DATE】TEL0877-64-1250 / 住所 善通寺市善通寺町 2-8-23 / 営業時間 9:00~19:00 / 休館日 毎週火曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始(12月29日から1月3日) / 駐車場 6台



## 【三村のパン】

食物繊維が白米の30倍の「ダイシモチ」を使ったヘルシーな食パン。もっちりした食感で、問い合わせ殺到。

【DATE】TEL0877-62-1445 / 住所 善通寺市善通寺町 4-7-38 / 営業時間 [火~金] 8:00~20:00 [土] 8:00~19:00 / 定休日 月曜日・日曜日・祝日

ダイシモチ入り食パン  
360円  
(税込)



## おすすめ! 朝の勤行体験

早朝から始まる読経と法話。  
開始時間は季節によって変わるの、要確認。

# めぐり逢いの街に 泊まる



しゆくぼう

かい かん

## 宿坊 いろは会館

### 天然温泉つき! 善通寺の宿坊

お遍路さんの利用率が高いが、もちろん参拝の方も宿泊OK。  
まるでビジネスホテルのような快適さ。天然温泉の大浴場は、  
肌がツルツルになると評判。

宿泊予約(電話のみ): 0877-62-0111

#### [DATE]

住所 善通寺市善通寺町 3

丁目 3-1 / **チェックイン**

16:00 / **チェックアウト**

8:00 / **定休日** 不定休 /

**料金** 1泊 2食付き 8,000

円 (税込) ~



※写真は洋室です

## かぜ 風のくぐる

### デザイナーズ建築のゲストハウス

できてまだ新しい遍路宿。建物や鍵、インテリアとあらゆるところに宿主の思いが散りばめられている。共有スペースには出会いと発見があるかも。洗濯・乾燥機が無料というのもスゴい。

宿泊予約(電話またはHP): 0877-63-6110

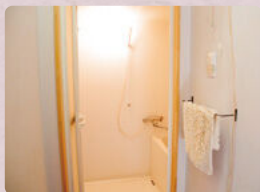
[DATE] 住所 善通寺市上吉田町 306-1 / **チェック**

**イン** 16:00~22:00 / **チェックアウト** 10:00 / **定休**

**日** 不定休 / 料金相部屋 3,500円 (税込) 個室 4,000

円 (税込)

／ **HP** <http://kuguru.net>

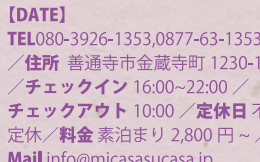


## ゲストハウス ミカサスカサ

### 金蔵寺駅から徒歩10秒

安さと水回りの清潔さにこだわった山小屋のようなゲストハウス。無料レンタサイクルや無料wi-fi、外国人ゲストも対応可と、利便性抜群!

宿泊予約 (HP): <http://www.micasasucasa.jp>



#### [DATE]

TEL080-3926-1353, 0877-63-1353

／住所 善通寺市金蔵寺町 1230-1

／**チェックイン** 16:00~22:00 /

**チェックアウト** 10:00 / **定休日** 不

定休 / 料金 素泊まり 2,800円 ~ /

**Mail** [info@micasasucasa.jp](mailto:info@micasasucasa.jp)

# 市寺通善

森さん



香川県里山ボランティアガイドによる

## 五岳山登山へのアドバイス

- 1 登山靴か靴底がギザギザしたスニーカー着用
- 2 速乾性の肌着や手袋着用がおすすめ
- 3 気温に合わせて脱げるように、重ね着スタイルで
- 4 膝が伸び縮みするズボンで動きやすく
- 5 休憩の食事は、太陽を背にすること
- 6 1～2月は岩場が凍る可能性があるので危険
- 7 急な下り坂では、木や枝につかまって降りよう
- 8 注意！イノシシなどの野生動物に気をつけよう



11

高松自動車道

第74番札所  
甲山寺  
[3ページ]

宮川  
製麺所  
[8ページ]

四国こどもとおとなの  
医療センター

三村のパンお  
[11ページ]

第72番札所  
曼荼羅寺  
[4ページ]

第73番札所  
出釋迦寺  
[4ページ]

我拝師山登山口  
中山登山口

奥の院

ジグザグの道

我拝師山

頂上は、360°  
絶景のパノラマ

① すべりやすい  
ので注意！

野うさぎに  
会えるかも

① イノシシなどの  
野生動物に気をつけて！

甘酒まんじゅう  
[7ページ]

名 5 火上山  
登山口

火上山

中山

筆ノ山  
[296m]

香色山  
[153.2m]

五岳山の  
標高

火上山  
[408.9m]

中山  
[438m]

我拝師山  
[481m]

至松山





# マップ



五ヶ寺



名物



うどん



カフェ



宿泊



おすすめ  
スポット

長田 in 香の香 [8ページ]

第76番札所

金倉寺  
[4ページ]

ゲストハウスミカサスカサ [12ページ]

名山地製菓・釜福うどん [7ページ]

善通寺IC



食堂ランプ  
～山地ファーム～  
[9ページ]

市民体育館

風のくぐる  
[12ページ]

くつろぎバル ALICE [9ページ]

観光案内所  
「おしゃべり広場」

JR善通寺駅

善通寺市役所  
旧善通寺  
偕行社

四国学院大学  
[11ページ]

警察学校

甘味茶屋  
Sari Sari  
[9ページ]

熊岡菓子店  
[7ページ]

観光交流  
センター  
お [11ページ]

第75番札所  
善通寺  
[3ページ]

陸上自衛隊  
善通寺駐屯地

宿坊 いろは会館 [12ページ]

至高松

竜川小学校



与北小学校

御野立公園

鉢状ふれあい公園  
グラウンド

鉢伏山

山下うどん  
[8ページ]

五岳山を縦走して  
「五岳山登頂証明書」をGET!



## お山のスタンプラリー!

山頂の絵馬掛けの近くにあるスタンプをすべて押したら、  
五ヶ寺で「五岳山登頂証明書」を発行してくれるよ!



香色山



筆ノ山



我拝師山



中山



火上山

# ふらっとおいでよ! 善通寺市

レトロな街並みをお散歩したい!

はじめての登山を体験したい!

おいしいうどんが  
食べたい!

おへんろ体験したい!

パワースポットをめぐりたい!

## 善通寺市への行き方

## Let's Go!

善通寺市

香川県

大阪

東京



### 航空機を利用した場合

東京(羽田・成田)→高松空港|約70分

### 高松空港からのアクセス

空港リムジンバス(丸亀・善通寺線)→

善通寺ICバスターミナル|約35分

空港リムジンバス(観音寺・四国中央線)→

高速善通寺バス亭|約35分



### JRを利用した場合

岡山駅(瀬戸大橋線)→善通寺駅|約50分(特急)

徳島駅→高松駅→多度津駅→善通寺駅|約2時間



### 車を利用した場合

岡山→善通寺IC|約50分

徳島→善通寺IC|約90分

※交通アクセスはおよその時間です。混雑状態などによって変わります。

## 表紙の絵

題名「空海さん」/絵・荒井良二

Ryoji Arai Profile

1956年、山形県生まれ。『ルフランルフラン』で、日本絵本賞(2005年)、『たいようオルガン』でJBBY賞(2007年)、『あさになったので まどをあけますよ』で産経児童出版文化賞・大賞(2012年)ほか受賞多数。2005年には日本人として初めてアストリッド・グリーン記念文学賞を受賞。また、2012年、NHK連続テレビ小説「純と愛」のオープニングイラストを担当。2014年「みちのおくの芸術祭山形ビエンナーレ2014」アーティスティック・ディレクターに就任するなど、その活動の幅を広げている。

発行:五岳山振興会 協力・お問い合わせ:善通寺市観光協会 ☎0877-63-6315 取材・編集: 百十四銀行

(香西志帆)



空海NAVI  
Zentsu City Tourism Association

<http://www.kukainavi.com>

善通寺市観光協会 or 空海navi

検索



2017.6/2023