



み や さ や ま 加 東 市 1 三 草 山

歴史の風を感じる爽やか稜線周回コース



急に今週末ばかり予定が空いてしまった。
天気もよさうだし、「そうだ山にいこう♪」少し足をのはして
気持ち良い山歩きを楽しみたい。そんなときに、決まって來てしまうのがこの三草山。大阪方面から車で1時間というお手軽な距離にあるのがいいし、播磨の山は渋滞が少ないのだ。そして昭和池をぐるりと巡る稜線歩きは気持ちがいい。
聞けば三草山は源平合戦の古戦場とのこと。今日は山に登ったら、地形図を引っ張り出して歴史に思いを馳せてみよう。



三草山ってどんな山？

三草山は播磨小富士とも呼ばれ標高423.9m、1184年源義経が平賀盛夜半に襲撃した「三草山合戦」の舞台として有名な山です。畠・三草・鹿野の3ヶ所の登山口から、バリエーションに富んだ5つの登山コースが山頂に向かって延びています。

山頂にある三草山神社には、京都から勧請した「学問の神様」菅原道真公が祀られています。山頂からは360度周辺が見渡せ、晴れた日には明石海峡大橋や淡路島が一望できます。各出発地点にはコース案内板、トイレ、駐車場が整備されており初心者から熟練者まで気軽に楽しめるハイキングコースです。三草山と丹波道は加東遺産にも選出されています。

	コース名	三草山周回		対象	中級者
	コースタイム	約3時間10分		高低差	約330m
	歩行距離	約7.5km		累積標高	約390m
	体力度				
	技術度				
	お手洗い	各ハイキングコース出発地点有			

アクセス(エリアマップP04参照)

- JR加古川線社町駅から神姫バス「天神」行乗車 上久米朝光寺口で下車(畠コース)
JR加古川線社町駅から神姫バス「天神」行乗車 下久米で下車(鹿野コース)
- 電車バス 加東市役所から372号線で北上
ヤシロゴルフセンターを通り過ぎた先に登山道入り口の看板有(三草コース、三草古道コース、炭焼窯跡古道コース)
- 車 駐車場 各ハイキングコース出発地点
- お問い合わせ (一社)加東市観光協会 0795-48-0995
加東市商工観光課 0795-43-0530

周辺の観光・ごほうびスポット

国宝 朝光寺

朝光寺は651年法道仙人開祖の寺とされ、1189年に三草山の峰の一つである権現山の頂より現在の地に移ったと伝えられています。国宝の本堂は、細部に和様・唐様の折衷様を呈した方七間の堂々たる建造物で、室町時代初期の建築といわれています。毎年5月5日には、室町時代より続く勇壮な「鬼追踊」が奉納されます。

- 住所／加東市畠609
- 問合せ／0795-48-0995



つくばねの滝

朝光寺正面参道の南を西へ流れる鹿野川にかかる滝は、朝光寺周辺にツクバネが多く自生していることから「つくばねの滝」と呼ばれ親しまれています。ツクバネは播磨地域でも大変珍しく、加東市の天然記念物に指定し保護されています。

- 住所／加東市社町畠609
- 問合せ／0795-48-0995



白桃ジャム

加東市の特産品として名高い完熟白桃。「甘い香りと風味が格別」と大変人気があります。「ももっ子」はその完熟白桃の風味と色合いをそのままジャムに加工。旬のおいしさをいつまでもお楽しのみいただけます。

- JAみのり
- 住所／加東市社1777-1
- 問合せ／0795-42-5141



道の駅とうじょう

ひと・まち・出会いのキーステーションを合言葉に、加東市の特産品やお土産、地元の新鮮野菜を購入することができます。トイレ、休憩所、コンビニ、地元の食材を活かした料理を提供するレストランが併設されています。

- 住所／加東市南山1丁目5番地1
- 問合せ／0795-47-2400
- 時間／9:00~19:00



TIPS 1



地形図とコンパスを使ってみよう！

地形図はこれから上の山の情報を事前に知るためにとても役に立つし、実際にその山に登る時には地形図とコンパスが強い味方になるよ。読図して事前に調べた通りに道や目印が見つかるとテンションが上がること請け合いで。



(本書は「国土地理院」の1/25000の地形図を使っています。WEBサイト「ウォッちず」からも印刷できるよ)

地形図とコンパスの使い方

1



北がどっちかわかるかな？はじめに、地形図の北側を上にして水平に持ちます。磁北線とコンパスの赤針を同じ方向になるよう地図を回して北を探します。本書では磁北線が予め記されているので利用してみよう。この作業を「正置」といいます。

2



北がわかれば怖いものなし！周りの地形をしっかり見ながらどんどん登っていく。さて、地形図上で自分が今いる場所がわかるかな？雰囲気だけで登ると道にも迷いやすいよ。登山は予測、検証、修正の繰り返し、だから地形図とコンパスは登山中手放さずことあるたびに見るようにないたいね。



三草茶うどん

三草山の麓で栽培された加東市特産の三草茶葉を生地に練りこんだうどんです。加東市内各地の飲食店それぞれの店舗で工夫を凝らしたうどんに仕上げています。三草山から一番近い店舗は「十八羅かん」です。

- 「十八羅かん」
- 住所／加東市畠640-2
- 問合せ／0795-44-1114
- 時間／6:30~14:00(木)18:00(月~水)19:30(火・土・日)
- 定休日／年中無休



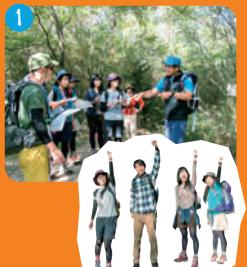
読図は山登りの基本。
山岳会や登山サークル、アウトドアショップで開催されている講習会に参加してみよう！





三草山周回コース

昭和池をバックに
爽やかなコースが
始まる



地形を把握しながら、レッストレック



地形を
把握しながら、
レッツトレック



いくつかの
鎖場を越えたら
振り返ってみよう



山頂を目指して
UP DOWN!



10



源平合戦、
どこから
攻めたの？



天狗岩を
さがせ



かとうこやま 2 加東神山

冒険心くすぐる上級者向けアドベンチャー



加東神山ってどんな山？

平成27年3月に愛称が決まった「加東神山」は加東市の最高峰。西脇市、篠山市と接し、山頂周辺は木々に覆われ、緑豊かな原生林が広がります。加東神山に近接している西光寺山を巡るルートでは、途中、瀬戸内海を望め、その昔、山伏が修行した道ともいわれています。また、普段海岸沿いで見られるウバメガシが群生している様子は、大変珍しい光景です。自然の恵みや歴史ロマンを感じながら登ってみてはいかがですか。

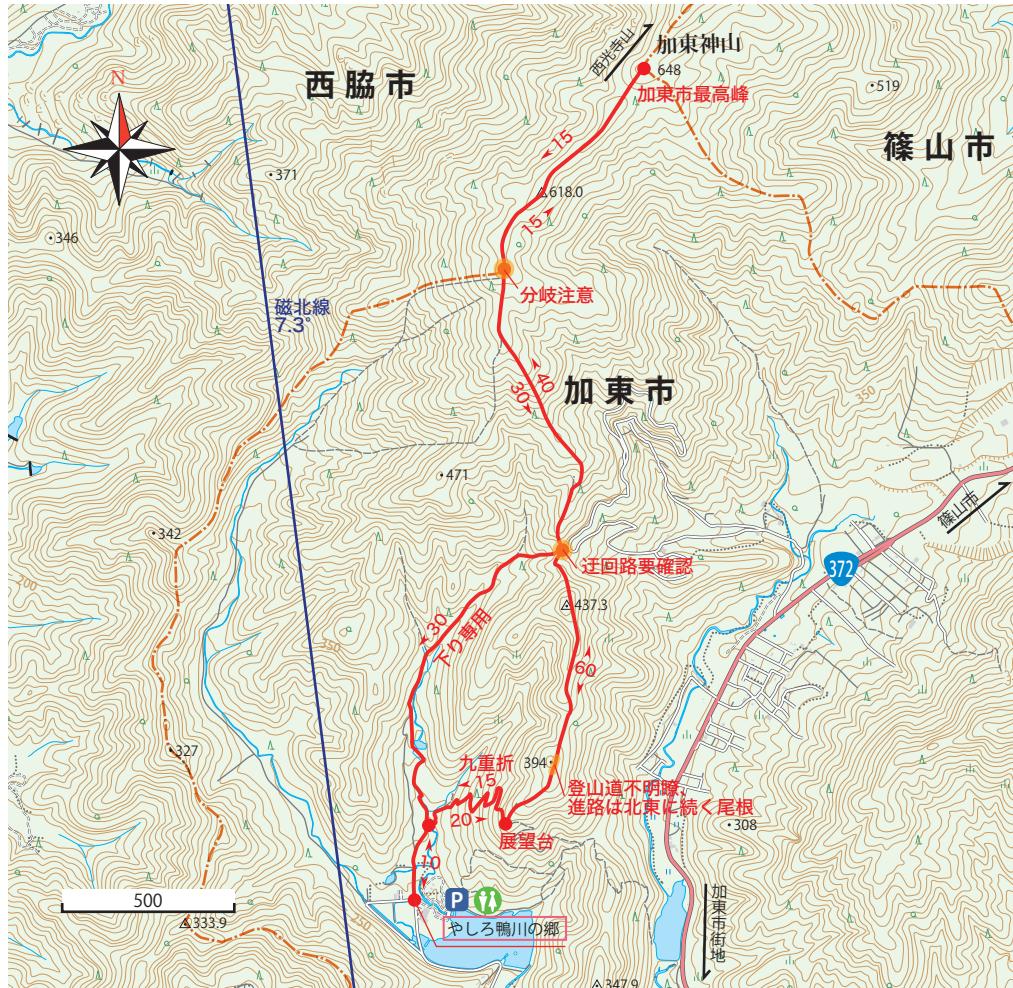
※毎年9月15日～11月15日は入山禁止です。



	コース名	加東神山コース		対象 上級者
	コースタイム	約3時間50分		高低差 約441m
	歩行距離	約7km		累積標高 約466m
	体力度	★★★★★		
	技術度	★★★★★		
	お手洗い	やしろ鴨川の郷		
備考	基本的に尾根筋を歩くルート。不明瞭な場所もあり、ルートファインディングが重要。しっかりと地形図を読み勉強をしてチャレンジしよう。			

アクセス(エリアマップPO4参照)

- JR福知山線相野駅または古市駅よりタクシーで約20分
- やしろ鴨川の郷:中国自動車道ひょうご東条ICより東条湖経由で約20分
または滝野社ICより国道372号で約20分
- 駐車場 やしろ鴨川の郷駐車場
- お問い合わせ (一社)加東市観光協会 0795-48-0995
加東市商工観光課 0795-43-0530 企画協働課 0795-43-0388



周辺の観光・ごほうびスポット

やしろ鴨川の郷

春にはこぶしの花が山を白く染め上げるなど緑と水に囲まれた農業体験・自然体験施設。コテージをはじめ、多くの利用者で賑わいます。

- 住所 / 加東市上鴨川1061-100
- 問合せ / 0795-45-0111
- 定休日 / 第2木曜日・年末年始休館



上鴨川住吉神社

上鴨川の鎮守社。本殿は国の重要文化財に指定されており、鎌倉時代後期の1316年に建造されたことが記録に残っています。10月に行われる神事舞は国的重要無形民俗文化財に指定されています。

- 住所 / 加東市上鴨川571
- 問合せ / 0795-48-0995



ブリランテ

新鮮ミルクにこだわった自家製ジェラート。前川牧場の搾りたての牛乳と天然素材のみを使用。手作りの味をお楽しみください。

- 住所 / 加東市平木535
- 問合せ / 0795-40-9020
- 時間 / 10:00～18:00(季節により変動あり)
- 定休日 / 月曜日(祝日の場合は翌日・季節により変動)



河合養蜂園

店先にたくさんのお花。種類豊富に蜂蜜が揃っています。はちみつは店内でも試食が可能。他にもワークショップ等が開催されています。

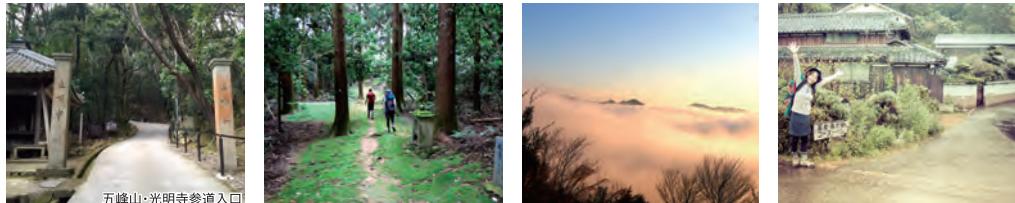
- 住所 / 加東市平木200
- 問合せ / 0795-45-0017
- 時間 / 9:00～17:00
- 定休日 / 火・水曜日(祝日の場合は翌日)





加東市 3 五峰山(扇山)

せいひつ
静謐な山寺の空気と森の癒しを感じるトレックコース



五峰山(扇山)ってどんな山？

JR加古川線滝野駅からスタートし、太平記のふるさととして名高い光明寺を訪れ、扇山からの展望を望むトレッキングコースです。深い広葉樹の森が広がるこのコースは森林浴にもピッタリで、光明寺や扇山からは加東市の風景をパノラマで楽しむことも出来ます。また、途中には「滝野温泉ばかぼ」があり、天然温泉を楽しむことができます。



	コース名	五峰山(扇山)		対象	中級者
	コースタイム	約3時間		高低差	約190m
	歩行距離	約7.5km		累積標高	約230m
	体力度				
	技術度				
	お手洗い	JR加古川線 滝野駅 光明寺駐車場・播磨中央公園			

アクセス(エリアマップP04参照)

JR加古川線滝野駅下車 駅前にハイキングコースマップの看板有
電車

中国自動車道滝野社ICから約10分

P 駐車場 光明寺駐車場・播磨中央公園第6駐車場
お問い合わせ (一社)加東市観光協会 0795-48-0995
加東市商工観光課 0795-43-0530



周辺の観光・ごほうびスポット

滝野温泉 ばかぼ

お風呂は加東市の名所をイメージしたユニークな造りになっており、様々なお風呂と太古の海水のミネラルを豊富に含む化物泉の天然温泉が楽しめます。

- 住所／加東市下滝野1283-1
- 問合せ／0795-48-1126
- 定休日／不定休
- 料金／入浴料 大人600円 小人300円



播磨中央公園

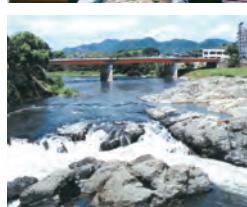
緑の樹林に囲まれた丘や大小の池が散在する自然豊かな園内には、野外ステージをはじめ、諸施設が整い、文化、スポーツ、レクリエーションにと、多くの人々に親しまれています。



こうりゅうなだ 閻龍灘

清流加古川の川底一杯に奇岩怪石が起伏し、落水の豪快なリズムと四季折々の水模様に魅了されます。飛び鮎の名所としても有名です。

- 住所／加東市上滝野284周辺
- 問合せ／0795-48-0995



神結酒造

創業明治26年、地元で取れる酒造好適米の山田錦と豊かな地下水に杜氏の技を加え、地元の食や文化に根ざした味わい深い日本酒を製造されています。

