



日本は国土の7割近くを山地がしめる山の国です。山々は身体や心の健康に、欠くことのできない国民の財産です。8月11日の「山の日」は山の恵みに感謝するとともに、美しく豊かな自然を守り、山との深いかかわりを考え、次の世代に引き継ぐ日です。



「山と自然ネットワークコンパス」はパソコンやスマートフォンを使った登山計画を共有できる登山情報の総合サイトです。近郊のハイキングから本格的な登山まで、自分を大切に思ってくれる家族や仲間と、登山計画から下山連絡まで共有できます。もしもの時には警察や自治体と連携し迅速な救助や捜索を行うことができます。

○西脇市観光協会
<http://www.nishiwaki-kanko.jp>
0795-22-3111

○加西市観光まちづくり協会
<http://kanko-kasai.com>
0790-42-8715

○(一社)加東市観光協会
<http://www.kato-kizuna.jp>
0795-48-0995

○加東市商工観光課
<http://www.city.kato.lg.jp/kakuka/chiikishinko>
0795-43-0530

○多可町観光交流協会
<http://www.taka-kankokouryu.com>
0795-32-4779

編集・制作: ソールドアウト 株式会社
監修: 好日山荘
撮影協力: カラビナ関西

次に登る日を、もっと好い日に。

好日山荘



のぼってみよう 北はりま

魅力満点のローカルサミット

「行って帰るまで」を
楽しみつくそう!

読むだけではなかなかに
いっばいエネルギーが
来ない! 登るから

加西 西脇 多可 加東

北はりまの山の魅力

地元で愛されてきた山々

はりまの山々に登って気が付いたこと、それは地元の人たちの暮らしに寄り添ってきた山が多いということです。登っていくとかつての炭焼き小屋の跡があったり、食材の採取場所があったりします。戦国武将の居城があった山もいくつかありますし、近年まで修験者が登っていた山もあります。人々の営みと共に時を経てきた山やその周辺には、史実だけでなく昔話や言い伝えも残っているだろうし、その地域独特の食べ物もあるでしょう。はりまの山には山だけでなくそうした歴史や文化、そこに暮らす人々に触れる楽しみもあります。

はりまの山を制すればどんな山も怖くない？！

はりまの山は高山ではありませんが、う回路が少なく、等高線に対してまっすぐ道が付けられていて急なアップダウンも多い、そのため頂上までの道のりは思った以上にハードです。それに、登山口が見つけにくかったり、登山道が不明りようだったりして、ルートファインディングも難しい山が多いのです。京阪神からも近いので気軽に山登りのトレーニングができる山として近年じわじわと登山客が訪れているようです。

山に入るときに心構えとして

たとえ半日で登れるような山であっても、地図とコンパスを使って、その日のルートを事前に掴んでから登るようにしてほしいです。初めての山は行ってみなければわからない事のほうが多いけれど、行き当たりばったりだと、その日がただ登って降りるだけで終わってしまいます。また、わすれもののチェックはなるべく早く行ってください。持っていないことに気付かずにいるより、忘れたことを把握しながら登る方がいざと言う時に早く対応できます。

登山届けも忘れないこと。登山口に設置されている山もあります。所轄の警察署でもいいですし、本誌でも紹介しているサイト「山と自然ネットワークコンパス」で登録することもできます。(http://www.mt-compass.com/)

登山届けを出して、何時までに頂上について何時までに帰ってくるかを計画するだけで気持ちに余裕が生まれますし、風景や草花の美しさに気づく心のゆとりも生まれます。さあ準備ができれば、北はりまへレッツトレック！



加藤 智二さん

1960年生まれ
東京都出身、神戸市在住
好日山荘登山学校校長、日本プロガイド協会、日本山岳レスキュー協会 所属 国立登山研修所 講師。海外登山や冬山登山、岩登りも行いますが、植物・地質など自然全般が大好きで、写真撮影も得意としています。広範囲な登山を目指すことをモットーとし、豊富な知識と経験で安全で楽しい登山ツアーを心がけている。



Contents

加東市

- ① 三草山 5~8
- ② 神山 9~10
- ③ 五峰山(扇山) 11~12

西脇市

- ④ 白山 13~16
- ⑤ 西光寺山 17~18
- ⑥ 矢筈山 19~20

加西市

- ⑦ 加西アルプス(善防山・笠松山) 21~24
- ⑧ 小谷城跡 25~26
- ⑨ 鎌倉山 27~28

多可町

- ⑩ 笠形山 29~32
- ⑪ 千ヶ峰 33~34
- ⑫ 妙見山 35~36

ハイキングの前に 37~38
 こんなときどうすればいい？
 山登りの基本装備

北はりまん
 Let's トレック!!



加東伝の助



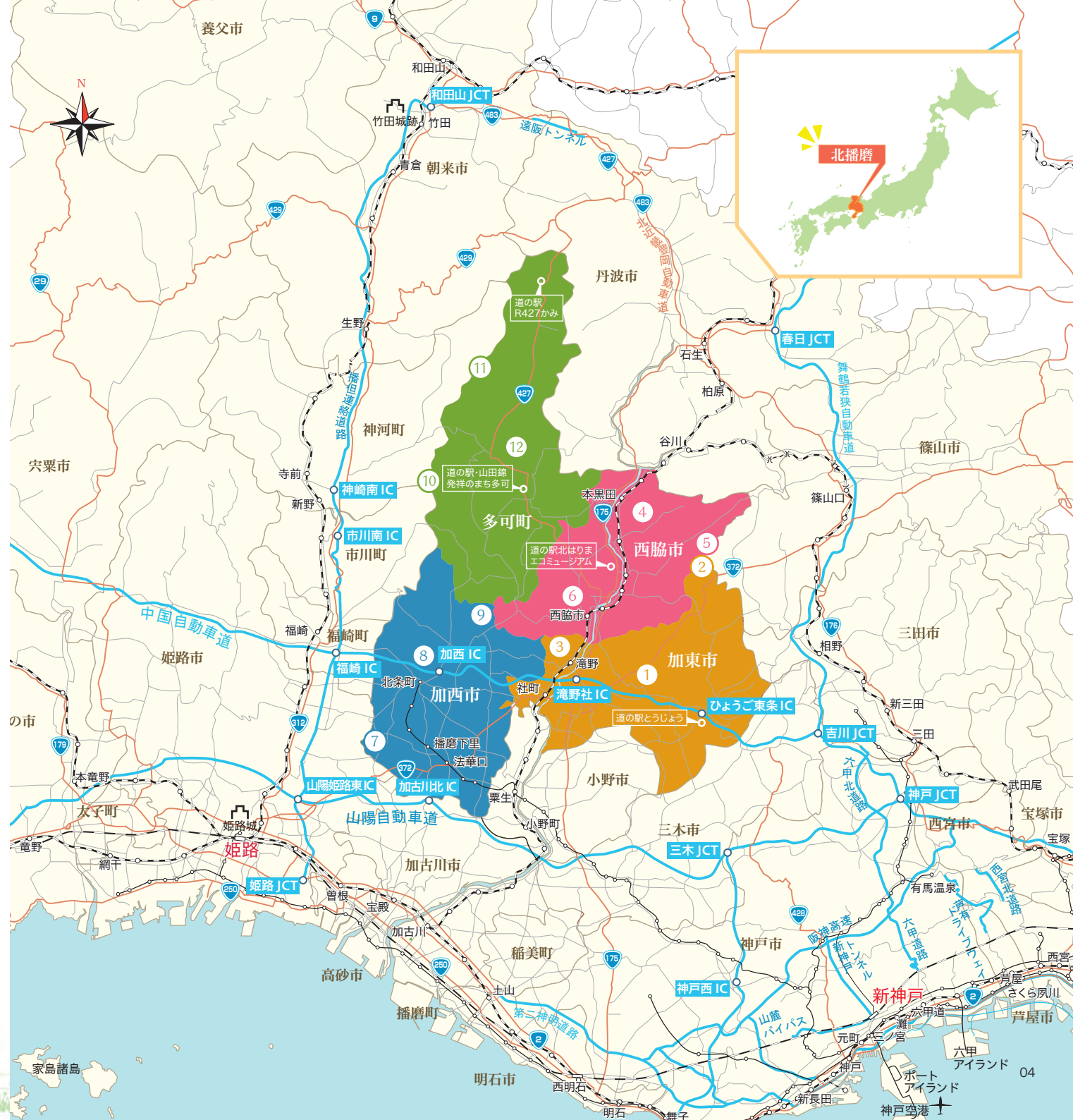
にっしー



ねっぴ〜



たか坊

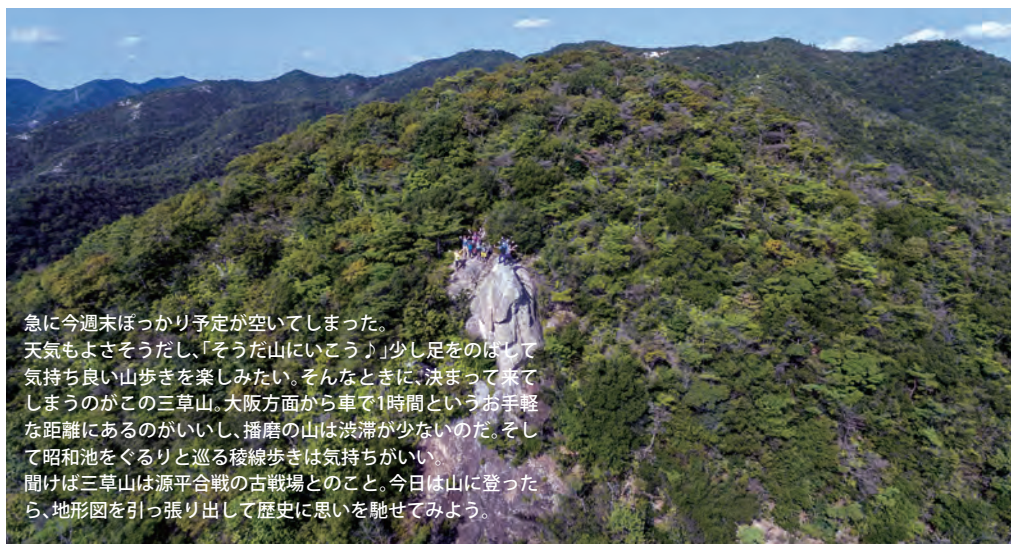




加東市 三草山

歴史の風を感じる爽やか稜線周回コース

標高
423.9m



急に今週末ばかり予定が空いてしまった。
天気もよさそうだし、「そうだ山にいこう」少し足をのびて
気持ち良い山歩きを楽しみたい。そんなときに、決まって来て
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
資盛を夜半に襲撃した「三草山合戦」の舞台として有名な山です。
畑・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(畑コース)
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)
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)
駐車場 各ハイキングコース出発地点
(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／加東市畑609
●問合せ／0795-48-0995



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
出来ます。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



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
バナが多く自生してい
ることから「つくばねの滝」
と呼ばれ親しまれていま
す。ツクバナは播磨地域
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／加東市社町畑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
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



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
目印が見つかったとテンシ
ョンが上がることを請け合
いだ。
(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「ウォッチず」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

北がわかれれば怖いものなし？！
周りの地形をしっかりと見ながら
どんどん登っていきましょう。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
うにしたいね。



三草山周回コース



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

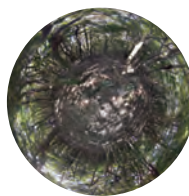
284

285

286

287

288



加
東
市

2

加東神山

冒険心くすぐる上級者向けアドベンチャー

標 高
648m

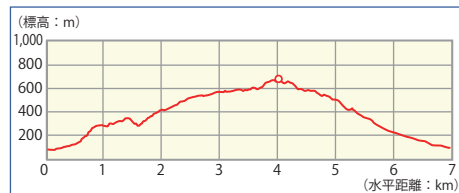


加東神山ってどんな山？

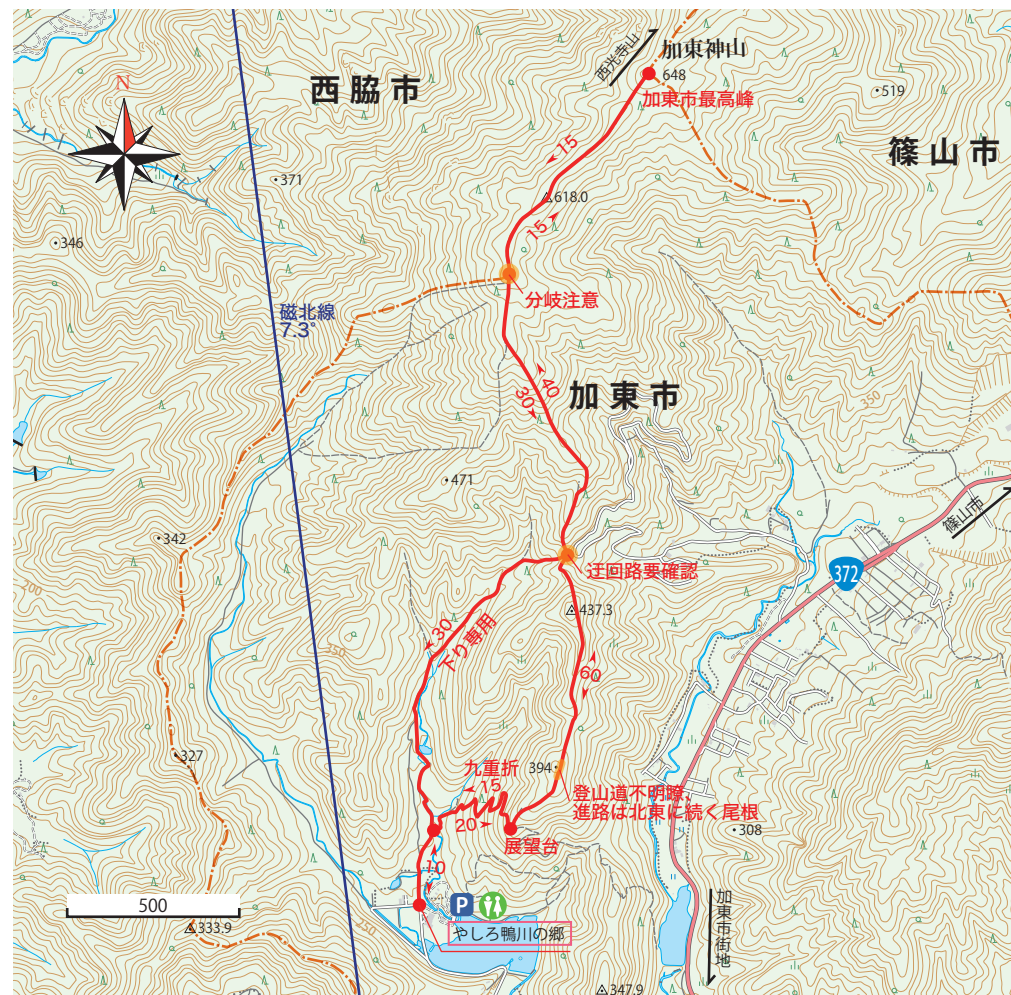
平成27年3月に愛称が決まった「加東神山」は加東市の最高峰。西脇市、篠山市と接し、山頂周辺は木々に覆われ、緑豊かな原生林が広がります。加東神山に近接している西光寺山を巡るルートでは、途中、瀬戸内海を望め、その昔、山伏が修行した道ともいわれています。また、普段海岸沿いで見られるウバメガシが群生している様子は、大変珍しい光景です。自然の恵みや歴史ロマンを感じながら登ってみてはいかがでしょうか。

※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		



アクセス(エリアマップP04参照)	J R 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、多くの利用者に賑わいます。

- 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

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(祝日の場合翌日・季節により変動)



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の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



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

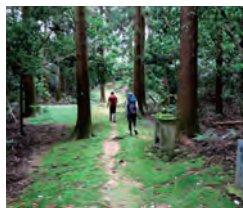
3 五峰山(扇山)

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

標 高
258m



五峰山・光明寺参道入口



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「滝野温泉ぽかぽ」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	<div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> </div>		
技 術 度	<div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> </div>		
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)	
電車	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
車	中国自動車道滝野社ICから約10分
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 ぽかぽ

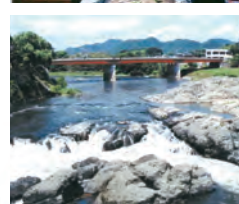
お風呂は加東市の名所をイメージしたユニークな造りになっており、様々なお風呂と太古の海水のミネラルを豊富に含む塩化物物泉の天然温泉が楽しめます。

- 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

とうりゅうなだ 関龍灘

清流加古川の川底一杯に奇岩怪岩が起伏し、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



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。

- 住所／加東市下滝野1275-8
- 問合せ／0795-48-5289

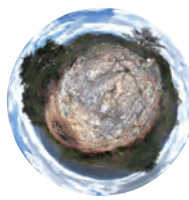


神結酒造

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。

- 住所／加東市下滝野474
- 問合せ／0795-48-3011





はくさん 4 白山

ローカル霊山と名物巻き寿司で心のパワー充電ハイク

標高 510m



初日の出登山などでにぎわう地元で人気の修験の山「白山」にやってきた。まずは道の駅で手作りの「巻き寿司」をゲットしたら早速登ってみよう。尾根まで登ると程よいアップダウンを楽しみながら快適な稜線歩きがつづく。白山山頂、顔をあげると南に広がる山並みが遥か遠くまで見えて、とても荘厳な雰囲気。両手を広げて深呼吸。なんだか言葉にならない癒された気持ちになる。そして、ここ白山では冬の足音が聞こえる頃に朝霧が広がる神秘的な風景に出会えるそう。



白山ってどんな山？

白山山頂に至るには、「黒田コース」「門柳コース」「喜多秋谷コース」「前坂コース」などがあります。中でも、黒田庄町野外活動協会が整備している「前坂コース」は、緩やかな道が続き初心者向き。大蔵神社（黒田庄町前坂）の鳥居をくぐって階段を登ると、境内の右手には登山口を示す看板が立っています。山頂まではおよそ3.5キロメートルで、ゆっくり歩くと2時間程度かかります。天候がよければ、明石海峡大橋や瀬戸内海を眺めることができます。



コース名	前坂コース	対 象	初級者
コースタイム	約4時間30分	高低差	約450m
歩行距離	約7.5km	累積標高	約475m
体 力 度			
技 術 度			
お手洗い	喜多秋谷コース：秋谷池駐車場に有 前坂コース：黒田庄隣保館、黒田コース：荘厳寺駐車場に有		
備 考	岩場は雨の日に滑りやすいので注意		

- アクセス(エリアマップP04参照)**
- 電車** JR古川線本黒田駅下車 徒歩約30分
- 車** 中国自動車道滝野社ICから秋谷池駐車場まで約25分、住吉神社前まで約30分、黒田庄隣保館まで約30分、荘厳寺駐車場まで約35分
- 駐車場** 秋谷池駐車場、住吉神社前、黒田庄隣保館、荘厳寺駐車場
- お問い合わせ** 西脇市観光協会 0795-22-3111

周辺の観光・ごほうびスポット

道の駅北はりま エコミュージアム

地域の野菜や特産品が並ぶ道の駅。観光情報の収集、休憩やお土産購入の立寄りに最適。中でも巻き寿司は大人気商品です。

- 住所／西脇市内517-1
- 問合せ／0795-25-2651



しょうごんじ 荘厳寺

戦国の名軍師「黒田官兵衛」ゆかりの寺。秋には紅葉が美しく、苔むした参道にもみじの赤色が映え美しい風景を楽しむことができます。

- 住所／西脇市黒田庄町黒田1589
- 問合せ／0795-28-4751



西脇市日本のへそ時計の丘 公園フォルクスガーデン

四季折々の自然を楽しむことができるガーデン。喫茶もあり休憩スポットに最適です。

- 住所／西脇市黒田庄町喜多1518-1
- 問合せ／0795-28-5120
- 開園時間／9:00～16:00
- 定休日／水曜日



かんべ 官兵衛の湯

2014年にオープンした温浴施設。露天風呂と18種類の風呂が楽しめる、お食事もできます。

- 住所／西脇市鹿野町255-2
- 問合せ／0795-22-5526
- 営業時間／11:00～22:00
- 定休日／水曜日



JAみりの特産開発センター

西脇市は神戸ビーフの素牛「黒田庄和牛」の産地。豊かな自然の中、大切に育てられた高品質の「黒田庄和牛」やコロケなどを販売しています。お土産にどうぞ。

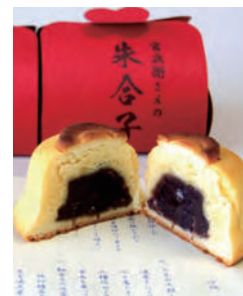
- 住所／西脇市黒田庄町岡22-1
- 問合せ／0795-28-5155
- 営業時間／9:00～17:30



あさひ屋

昔ながらの製法で手づくりこだわっている和菓子店。一つ一つ丁寧に作られる和菓子は素朴でやさしい味。

- 住所／西脇市黒田庄町大門5-2
- 問合せ／0795-28-3014
- 営業時間／7:30～19:30
- 定休日／不定休

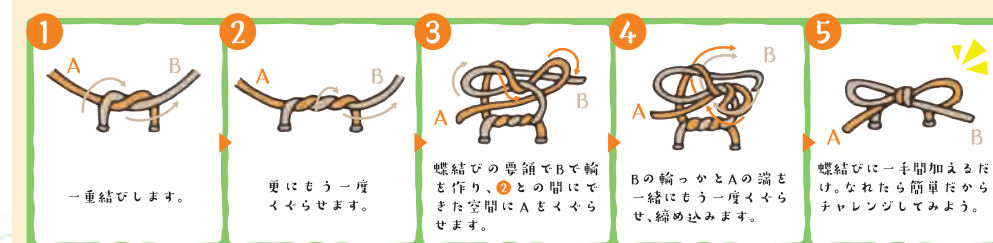


加藤
ガイドの

意外と知らない”解けない”靴紐の結び方

TIPS 2

ひもは解けて当たり前。でも、登山では解ける場所によっては命にかかわる場合だってあるよ。ちょっとの工夫で解けにくくする靴ひもの結び方を紹介しましょう。





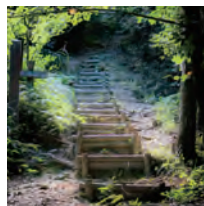
西脇市 5 西光寺山

奇岩が織りなす信仰の山 続く急登を制覇しよう

標高
712.9m



中畑林間ファミリー園



西光寺山ってどんな山？

市内最高峰の山で「ふるさと兵庫50山」にも選ばれています。その頂上からの眺望はすばらしく、周辺の山並みやまちなみが一望できます。また、登山道の途中には元来海岸性の植物であるウバメガシの群落があり、その珍しさから西脇市の天然記念物に指定されています。山岳信仰の行場であった西光寺山には、巨岩「こぐり岩」や、山頂から南へ下るルート途中にはこの山の名の由来となった西光寺跡があります。



登山口名	中畑林間ファミリー園	対 象	中級者
コースタイム	約3時間IV0分	高低差	約550m
歩行距離	約5.5km	累積標高	約541m
体 力 度	🔥🔥🔥🔥🔥		
技 術 度	🔥🔥🔥🔥🔥		
お手洗い	中畑林間ファミリー園		

備 考 こぐり岩、近畿自然歩道

アクセス(エリアマップP04参照)



JR加古川線西脇市駅～双葉小学校前 約40分
(西脇市コミュニティバス、月～金曜日運行)



中国自動車道滝野社ICから約30分



駐車場 中畑林間ファミリー園駐車場(TEL:0795-23-8376)



お問い合わせ 西脇市観光協会 0795-22-3111



周辺の観光・ごほうびスポット



日本へそ公園

日本列島の中心、東経135度、北緯35度の交差点がある公園。園内には科学館や美術館、大型遊具などがあり、芸術と科学が融合した公園です。

- 住所/西脇市上比延町
- 問合せ/0795-22-3111(西脇市都市住宅課)



sweets cake kajitsu

地元食材を利用した焼き菓子やケーキをはじめ、地産産業播州織を使用した可愛いラッピング商品など品そろえが充実した洋菓子店です。

- 住所/西脇市上野121-2
- 問合せ/0795-24-0090 ●時間/9:00～19:00
- 定休日/月曜日(祝日の場合は翌日)



トラットリア オンベリーコ

地元食材を使った本格イタリアンのお店。手が込んでいて見た目も美しい料理を楽しめます。

- 住所/西脇市上野166-1 ●問合せ/0795-23-4399
- 時間/11:00～15:00(LO.14:00)
17:00～20:00(LO.19:00)
- 定休日/月・火曜日



や は す や ま 6 矢 筈 山

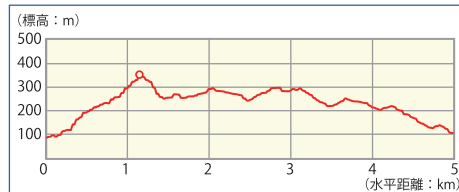
アップダウンいっぱい!おにぎり山のような播州ならではの里山を楽しもう。

標 高
363m



矢筈山ってどんな山?

矢筈山の登山道は平成19年度に整備されました。高田井町登山口の案内板を過ぎると、目の前にはバリアフリーの散策路「ふれあいロード」が続きます。矢筈山山頂までのルートは「どんぐりロード」と「登山ロード」があり、前者は整備された遊歩道のため、体力に自信のない方にもお勧めです。後者は進むにつれ、だんだん傾斜は厳しくなりますが、眼下に広がる西脇の市街地は絶景です。山頂には、矢筈城跡や愛宕社、秋葉社があり、天候がよければ明石海峡大橋を見ることもできます。



登山口名	高田井町登山口	対 象	中級者
コースタイム	約2時間15分	高低差	約270m
歩行距離	約5km	累積標高	約340m
体 力 度	<div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> </div>		
技 術 度	<div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> </div>		
お手洗い	西脇バス停(西脇バスターミナル)		

アクセス(エリアマップP04参照)

電車 バス
JR西脇市駅～西脇バス停～徒歩約20分
(バスの本数に限りがあります。)

車
中国自動車道滝野ICから約17分

駐車場 高田井町側登山口
緑風台古窯陶芸館駐車場

お問い合わせ 西脇市観光協会 0795-22-3111



周辺の観光・ごほうぶスポット

ばんしゅうおりこうぼうかん
播州織工房
地場産業「播州織」の生地や小物等を扱うショップ。大型織機の実演見学もできます。

- 住所/西脇市西脇452-1
- 問合せ/0795-22-3775
- 時間/10:00~17:00
- 定休日/月曜日

木夢

木のぬくもりが暖かい喫茶店。高台にあり、デッキから西脇を一望することができます。ボリューム満点のランチはおすすめで、登山後の休憩スポットに最適!

- 住所/西脇市高田井町1089
- 問合せ/0795-23-1192
- 時間/9:00~22:00(LO)●定休日/月曜日



きょうきしけいじゅうたく 旧来住家住宅(梅吉亭)

大正時代の高級民家。国登録有形文化財。ボランティアガイドの案内で見学ができ、隣のレストラン「梅吉亭」では素朴でヘルシーな家庭料理が楽しめます。

- 住所/西脇市西脇394-1●問合せ/0795-22-5549
- 時間/10:00~18:00●定休日/月曜日

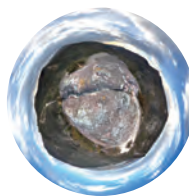


菓子司さかもと

地元で愛される和菓子店。日本のへそ西脇市ならではの和菓子やいちご大福が人気。

- 住所/西脇市野村町1796-21
- 問合せ/0795-22-5404
- 時間/7:00~19:00
- 定休日/火曜日





加西市

7

加西アルプス

げんぼうさん かきまつやま
(善防山・笠松山)

里山の岩稜、加西アルプスの稜線歩きを楽しもう



北条鉄道に乗ってコトコトと。
一両編成の車窓からのぞくのどかな田園風景、キラキラとさわやかな朝日を反射する田んぼ。電車で揺られながら私のココロもつられて弾み始めた。レトロな雰囲気法の華口駅の向こうには「加西アルプス」といわれる岩塊がこれでもかとばかりに堂々と居座っている。楽しそうだな！という気持ちを落ち着かせて、法華口駅内にある人気のパン屋さん「駅舎工房 モン・ファボリ」で食糧調達。もちろん買うのはこれから目指す山と同じ「笠松山パン」で決まり。さあ田んぼの間を縫い縫い岩稜に向けて歩き出そう。



播磨下里駅



北条鉄道



笠松山岩場



笠松山パン

加西アルプスってどんな山？

加西アルプスと呼ばれる善防山から笠松山などの岩稜帯です。縦走コースは露出した岩の尾根や、吊り橋、鎖場など、登山者を飽きさせることなく、頂上へと導いてくれます。笠松山の頂上からは360度の景色が楽しめ、晴れた日には明石海峡大橋や淡路島を望むことができます。



コース名	加西アルプス縦走	対 象	中級者
コースタイム	約3時間30分	高低差	約216m
歩行距離	約8.5km	累積標高	約331m
体力度	☆☆☆☆		
技術度	☆☆☆☆		
お手洗い	善防公民館、播磨下里駅、法華口駅、石彫アトリエ館下		
備 考	岩場は雨の日に滑りやすいので注意		

アクセス(エリアマップP04参照)

北条鉄道播磨下里駅もしくは法華口駅下車

山陽自動車道加古川北ICから北へ約10分

駐車場 善防公民館、播磨下里駅、法華口駅

お問い合わせ 加西市観光案内所(北条町駅内) 0790-42-8823

周辺の観光・ごほうぶスポット

ふるぽっけ せきぶつ
古法華石仏
石造浮彫如来及
両脇侍像

国指定文化財であり、白鳳時代に造られた日本最古の石仏のひとつ。見学は一週間前に案内所に要予約。

- 住所／加西市東剣坂町1345-2 (古法華寺)
- 問合せ／0790-42-8823
- 料金／拝観料200円



ほっけさんいちじょうじ
法華山一乗寺

白雉元年(650年)法道仙人開基の天台宗の名刹。西国33カ所26番札所であり、三重の塔は国宝。「春は花 夏は橘 秋は菊 いつも妙なる 法の華山」

- 住所／加西市坂本町
- 問合せ／0790-48-4000
- 時間／8:00～17:00
- 料金／拝観料500円



ふく蔵

純米蔵「富久錦」の直営店。地元産の旬な素材をふんだんに用いた料理を、120年前の酒蔵の雰囲気の中お楽しみいただけます。お土産も販売。

- 住所／加西市三町918
- 問合せ／0790-48-2005
- 時間／11:30～14:00 (17:30～20:00 金土祝前日)



ふるぽっけ
古法華自然公園

春の桜や秋の紅葉など四季折々の花が咲き誇ります。キャンプ場やバーベキューは無料で楽しめます。加西アルプス下山後にキャンプやバーベキューはいかが。

- 住所／加西市東剣坂町1345-2
- 問合せ／0790-42-7523(市農政課)
- ※キャンプ・バーベキューは事前申請要



駅舎工房モン・ファボリ

北条鉄道法華口駅、大正4年の木造駅舎内にある米粉を使ったモチモチのパン屋さん。レンタルサイクルもあり(1日500円)。

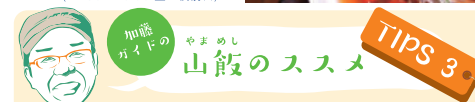
- 住所／加西市東笠原町240-5 法華口駅舎内
- 問合せ／0790-20-7368
- 時間／10:00～16:00
- 定休日／月・金曜日



松葉

原料にこだわり、体にやさしいようにすべて手作り。無添加で作った巻きずしは絶品です。人気なので予約をおすすめします。

- 住所／加西市三町918
- 問合せ／0790-48-3664
- 時間／10:00～売完まで
- 定休日／月・金曜日



山登りのメインイベントは「山めし」にあり！

コンロとコッヘルを取り出して作る山めしは登山には欠かせないお楽しみ。さあ、今日は何を作ろうかな？！



好日山荘 おとな女子登山部 山ごはん/山カフェ ブログ <http://yamagohan.hatenablog.com/>

山飯のコツ

- ① なるべく軽量化をめざせ(でもリッチに)
- ② 傷みにくい食材を選ぼう(保温バッグやレトルトなど)
- ③ 燃料はなるべく使わない方向で
- ④ 調理はカンタンな方がいい(下準備は自宅で)
- ⑤ ゴミは少量が基本

荷物は軽い方がいい。そんな人にはインスタント食品をおすすめしますよ。手軽な割に一手間かけるだけで格段に美味しくなるしきつと満足いく登山になるはずだ。

注意:一番多いのはコッヘルをひっくり返すことと火傷を起こすことです。できるだけ安定した開けた場所を確保して調理しよう。



加西アルプス(善防山・笠松山)縦走コース



北条鉄道
法華口駅を
出発



まずは、
法華口駅の
パン屋さん
「モン・ファボリ」で
パン(笠松山)
を買い。お。



地元の食材を
使った米粉パン
が勢ぞろい



のどかな
田園風景を
楽しみながら
登山口へ
向かおう。



善防山に到着。
さあ目指すは、
笠松山！



尾根にとりつき
少し高度を
上げると善防山を
望む岩壁
あるきが始まる



入口は雑木林
道標あり



クサリ場を
登はんし、
岩尾根を登ると
笠松山まで
あと少し



つり橋を
こえて



念願の笠松山
山頂で
「笠松山(パン)」を
楽しむ！



岩場は
ゆっくり下って



播磨
下里駅の
ゴールへ



加西市

小谷城跡

駅チカお気軽ハイクで気持ちのいい展望を!!

標高
218m

麓からの写真



陽松禅寺



山頂からの景色



酒見寺

小谷城跡ってどんな山？

1441年「^{かきつ}嘉吉の乱」で滅亡した^{なおもち}赤松直操の居城跡。現在は本丸、西小丸、空堀が残るのみですが、本丸跡からは加西市の市街地が一望でき、大パノラマを満喫できます。小谷城は赤松祐尚により再建され、ふもとに陽松禅寺を建立し、嘉吉の乱で討ち死にした家臣や一族を供養しました。近くにある「五百羅漢」も同乱で亡くなった多くの領民を供養するために造られたとも言われています。



コース名	小谷城跡コース	対象	初級者
コースタイム	約1時間40分	高低差	約153m
歩行距離	約6km	累積標高	約153m
体力度	☆☆☆☆		
技術度	☆☆☆☆		
お手洗い	五百羅漢・陽松禅寺・北条町駅		

アクセス(エリアマップP04参照)

電車 北条鉄道北条町駅から徒歩約30分(登山口まで)

車 中国自動車道加西ICより西へ約10分

駐車場 五百羅漢、小谷公民館、アステアかさい

お問い合わせ 加西市観光案内所(北条町駅内) 0790-42-8823



周辺の観光・ごほうびスポット

五百羅漢

古くから「親が見たけりゃ北条の西の五百羅漢の堂にござれ」とうたわれ、素朴で表情豊かなその姿がどこかにつくしく、癒しのスポットとなっています。

●住所／加西市北条町北条1293
●問合せ／0790-43-0580
●時間／9:00～17:00 ●料金／拝観料200円

北条鉄道

日頃の喧騒からはなれ、古い駅舎や田園風景の中を走るゆったりとした時間に浸りに、是非北条鉄道で加西市へ。

●問合せ／0790-42-0036(北条町駅)



西国街道 北条の宿

1000年以上前に建立された住吉神社や酒見寺の門前町として栄えた「北条の宿」。古くから山陽と山陰を結ぶ交通の要衝として栄え、うだつや虫籠窓など商家の名残が残る。

●住所／加西市北条町旧市街地

菓遊館

地元の特産品を使ったここでは買えない和菓子や洋菓子が充実。加西へ来られたときのお土産にぴったり。

●住所／加西市北条町北条367-1
●問合せ／0790-43-0725
●時間／9:00～18:30 ●定休日／火曜日





加西市

9

かまくらさんきょうじゃみち

鎌倉山行者道

名刹 普光寺を抱く修験道パワースポットトレッキング

標高
459m

登山口



東ののぞき



鎌倉山山頂



西ののぞき

鎌倉山ってどんな山？

鎌倉山行者道は、加西市北部(河内町)に位置し、名刹普光寺を中心に、鎌倉山とその周辺山稜を回るコースです。鎌倉山は、大きな磐座をもち、高く美しい姿と近郷一円の水源地があったことから、古くから神々の古里である神体山として、神話や伝説に数多く登場しています。明治になり、普光寺住職により霊峰鎌倉山に連なる峰々に行者道が開かれ、道中には多くの石仏がまつられ、景色もすばらしく、播磨平野が一望できます。



コース名	行者道コース	対 象	中級者
コースタイム	約4時間30分	高低差	約357m
歩行距離	約9km	累積標高	約527m
体 力 度	<div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> </div>		
技 術 度	<div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> </div>		
お手洗い	普光寺		

アクセス(エリアマップP04参照)

中国自動車道加西ICより北へ約10分

駐車場 河内町公会堂・普光寺

お問い合わせ 加西市観光案内所(北条町駅内) 0790-42-8823



周辺の観光・ごほうぶススポット

普光寺

蓬萊山普光寺は、法華山一乗寺と並ぶ「播磨六山」の1つ。周辺は、モリアオガエルやヒメハルゼミなどの希少な生き物の生息地となっている。

●住所/加西市河内町1449
●問合せ/0790-45-0056

高橋醤油

加西市で大正10年から地域に愛されてきた醤油蔵。あの「青空レストラン」で紹介された「もろみにんにく焼肉のたれ」は絶品。工場見学もできます。

●住所/加西市和泉町701
●問合せ/0790-45-0003
●時間/8:00~17:30●定休日/日曜日

がいな製麺所

田園風景の中で食べる打ち立て、ゆがきたての本格的なうどん。テレビに取り上げられることも多く、いつも行列ができる穴場の名店。

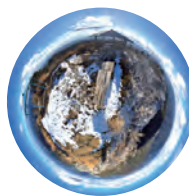
●住所/加西市和泉町25-3
●問合せ/0790-45-0848
●時間/10:30~15:00(平日)
10:30~18:00(土日祝)
●定休日/6.12月の第三月曜日

喫茶鈴

鎌倉山登山道に一番近い喫茶店。素材にこだわったボリューム満点のランチが自慢です。

●住所/加西市河内町634-1
●問合せ/0790-45-1488
●時間/8:00~20:00●定休日/火曜日





多可町 笠形山

笠形山山頂で楽しむ名水を使った挽きたて贅沢珈琲



平地より約6度気温が下がる。
少し寒くても山に登る理由はある。それはステレオタイプな「そこに山があるから」ではなく、山脈からコンコンと湧き出る「名水を使った挽きたて珈琲を山頂で味わうこと」。
そのために私は名水とローカルで人気の珈琲豆がある笠形山に今日も登るのだ。
ひんやりした空気と見渡す限りの展望、景色とともに珈琲を飲む贅沢時間が待っている。



大屋登山口周辺



コース名	大屋コース	対象	中級者
コースタイム	約5時間	高低差	約700m
歩行距離	約6.5km	累積標高	約700m
体力度	👉👉👉👉👉		
技術度	👉👉👉👉👉		
お手洗い	ネイチャーパークかさがたにトイレ有 登山口に登山者用トイレ有		

アクセス(エリアマップP04参照)



電車 バス JR加古川線西脇市駅～神姫バス 大屋バス停



中国自動車道滝野社ICからR175経由、県道34号・143号で約30分

中国自動車道加西ICから県道24号・34号・143号で約30分



駐車場 ネイチャーパークかさがた(TEL:0795-30-5110)、登山口



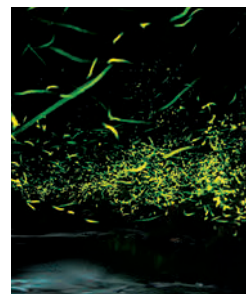
お問い合わせ 多可町観光交流協会 0795-32-4779

周辺の観光・ごほうびスポット

ホタルの宿路

(滞在型市民農園・フロイデン八千代)

初夏になると、杉原川や野間川、町内の水路では、清流にしか生息しないホタルが舞い、美しい光を放つ幻想的な世界は美しい一言。6月初旬に「ホタルまつり」が開催されます。



●住所／多可郡多可町八千代区依田414
●問合せ／0795-37-1580

マイスター工房八千代

ようこそ田舎のコンビニへ「人よし、味よし、笑顔よし」をモットーにこだわりの食材を使用し、安全・安心な商品を届けます。懐かしい田舎の味をどうぞ！こだわりの巻き寿司は人気商品。



●住所／多可郡多可町八千代区中村46-1
●問合せ／0795-30-5516
●時間／10:00～16:00
●喫茶マイスターは8:30～16:00
●定休日／月・火・水曜日

古時計

ジャズが流れる店内で、挽きたての豆で入れた美味しい珈琲でモーニングはいかが。豆を購入し名水で味わう山コーヒーもおすすりです。



●住所／多可郡多可町加美区寺内129
●問合せ／0795-35-0077
●時間／8:00～19:00
●定休日／水曜日

なごみの里 山都

なごみの里 山都では、地元の食材を使った「スローフード」や、滋味あふれる山都の湯で至福のひと時を。また静かなコテージを完備、宿泊も可能。



●住所／多可郡多可町八千代区大和1520-1
●問合せ／0795-38-0753
●時間／8:30～17:00
(山都の湯 11:00～17:00)
●定休日／火曜日、年末年始

エーデルささゆり

ドイツの風景に似た自然の緑に囲まれた森で、こだわりのウェディング、旬のお料理、充実のスポーツ施設と魅力満載の森のホテル。宿泊して森林浴を楽しみながらのトレッキングはいかが。



●住所／多可郡多可町八千代区中野間363-13
●問合せ／0795-37-1200
●時間／11:00～21:00(レストラン)
●定休日／第3水曜日(8月は無休)

田舎のとうふエアーレーン八千代

300年の歴史と伝統を誇る一夜凍り豆腐の製造技術を生かした豆腐の製造見学ができ、豆腐加工体験が人気(要予約)。豆腐、油揚げ、新鮮野菜などを販売。お昼のバイキングは食べごたえがあります。



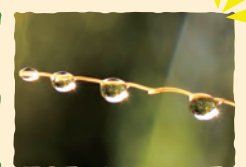
●住所／多可郡多可町八千代区中野間363-14
●問合せ／0795-37-2211
●時間／11:00～14:00(レストラン)
●定休日／月曜日(祝日の場合は翌日、レストランは月・火・金曜日)、年末年始

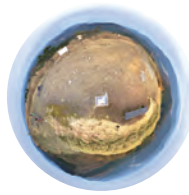
加藤ガイドの山で写真を撮ってみよう！



カメラの性能は向上しても、手ブレ写真はいつも後から後悔してしまいます。カメラはしっかり支え、呼吸を落ち着かせ、人差し指の腹でシャッターボタンを押し込む心がけよう。

頂上に立った時の達成感は山登りの醍醐味。でも、その行き帰りには、実にたくさんの自然現象に出会うはずだよ。小さな虫や花を見つけたり、自然の雄大さに触れたり、山には心を揺さぶる出来事がたくさんある。登ってから降りてくるまでの感動のシーンをカメラに収めて友達と共有してみてもどうだろうか？





せんがみね

多可町 11 千ヶ峰

北播磨最高峰で清々しい展望を手に入れよう

標高
1005.2m

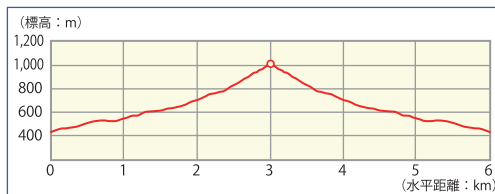


千ヶ峰ってどんな山？

北播磨最北端の千ヶ峰は、北播磨最高峰の山で、関西・近畿百名山、兵庫50山の一つに選定されています。笠形山と共に、笠形山千ヶ峰県立自然公園の重要な一角を為しています。登山口は三谷・市原・岩座神で難易度が選べる3つの本格コースがあり、頂上は360度視界が広がり晴れた日には明石海峡大橋まで見渡せ、多くの登山者が訪れます(天候がよければ石川県の白山まで見えることも)。また、千ヶ峰山麓一帯には雨乞い岩や塔の石など、播磨国風土記に出てくる大人(おおびと)から生まれた「あまんじゃこ」にちなんだ伝説の地が今も残っており、大昔から庶民に親しまれた山であることを感じさせます。四季折々の山の姿が楽しめ、近年ではスノーシューで雪の千ヶ峰を楽しむハイカーも多く見られます。

	コース名	三谷コース		対 象	中級者
	コースタイム	約3時間50分		高低差	約613m
	歩行距離	約6km		累積標高	約613m
	体 力 度	   			
	技 術 度	   			
	お手洗い	三谷コース(三谷登山口に登山者用トイレ有) 岩座神コース(岩座神公民館にトイレ有) 市原コース(市原登山口に登山者用トイレ有、市原峠にはトイレ無)			
	備 考	5月から9月までは山ビルが発生します。長袖長ズボンで肌の露出を避けてください。			

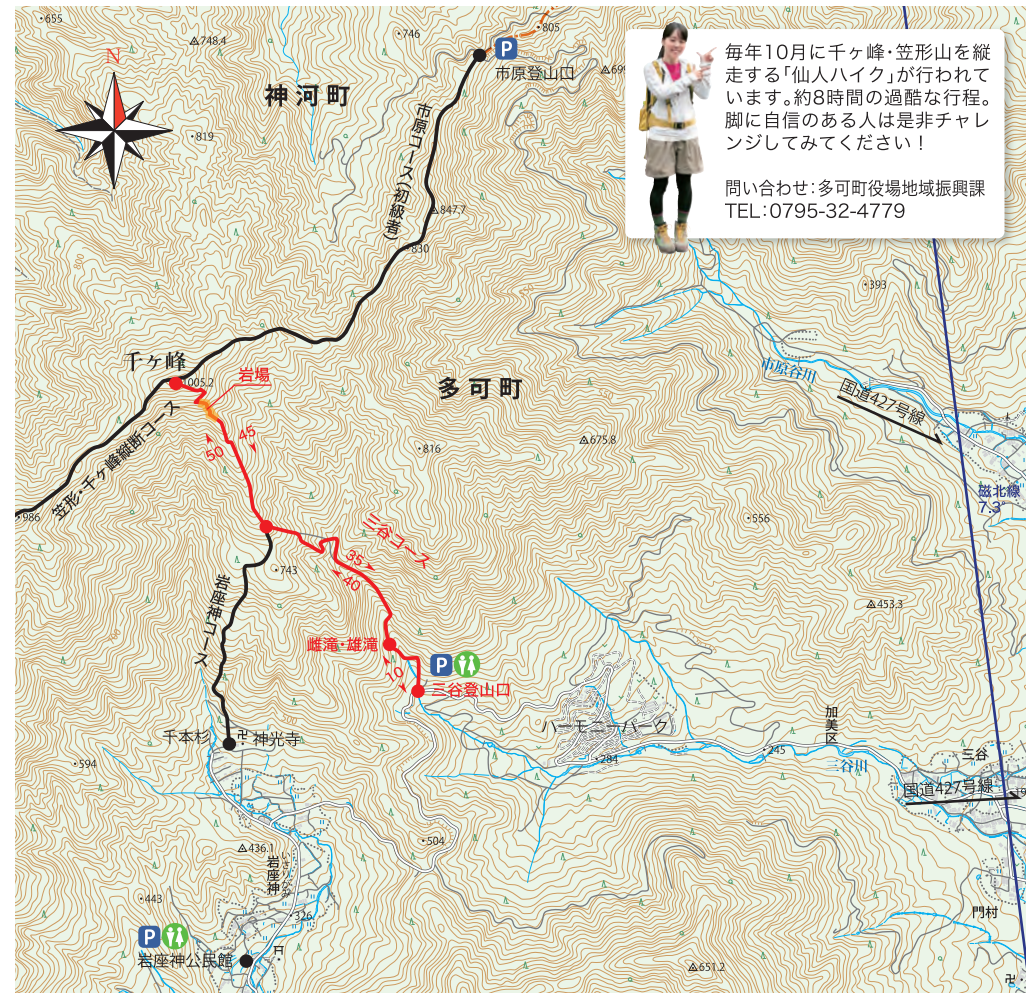
P 駐車場
 三谷コース(三谷登山口に登山者用駐車場有) 岩座神コース(岩座神公民館に駐車場有)
 市原コース(市原登山口・市原峠に登山者用駐車場有)



アクセス(エリアマップP04参照)

- 三谷コース : JR加古川線西脇市駅～神姫バス 門村バス停
- 岩座神コース : JR加古川線西脇市駅～神姫バス 多可町役場バス停乗り換え
～コミュニティバス 岩座神バス停(コミュニティバスは平日のみ運行)
- 市原コース : JR加古川線西脇市駅～神姫バス 丹治バス停
- 中国自動車道滝野社ICからR175経由
 ・三谷コース : R427で約50分 ・岩座神コース : R427で約55分
 ・市原コース : R427で市原登山口約50分、市原峠約60分

お問い合わせ
 多可町観光交流協会 0795-32-4779



周辺の観光・ごほうぶスポット

道の駅R427かみ

多可町の名品が集まる道の駅。レストラン留滞では播州百日どりを使った料理が味わえます。また、毎週木・土・日曜日には朝市が開かれ、新鮮な農産物が並びます。

- 住所 / 多可郡多可町加美区鳥羽733-1
- 問合せ / 0795-36-1919 ●時間 / 9:00~17:00
- 定休日 / 水曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始

杉原紙展示・体験工房

兵庫県指定重要無形文化財、兵庫県指定伝統的工芸品に指定されている手漉き和紙・杉原紙の歴史を展示。紙漉き体験もできます。

- 住所 / 多可郡多可町加美区鳥羽768-46
- 問合せ / 0795-36-0080
- 時間 / 9:30~16:30
12月~3月は10:00~16:00
- 定休日 / 水曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始



ラベンダーパーク多可

約2万株のラベンダー以外に、お土産コーナーも充実しています。また、パーク内のごはん亭では、「播州地鶏の卵かけごはん」が好評。

- 住所 / 多可郡多可町加美区轟799-127
- 問合せ / 0795-36-1616
- 時間 / 9:00~17:00(シーズンは有休)
- 定休日 / 水曜日(シーズ中は無休)、年末年始

千ヶ峰TAIYAKI・Aコープ かみ焼き鳥テイクアウト

皮がパリッ自家製あんこたっぷりの鯛焼きが絶品。播州百日どりの焼き鳥は味も香りも抜群。

- 住所 / 多可郡多可町加美区寺内
- 問合せ / 0795-32-1532(鯛焼き)
0795-35-1026(焼き鳥)
- 定休日 / 不定休





多可町 12 妙見山

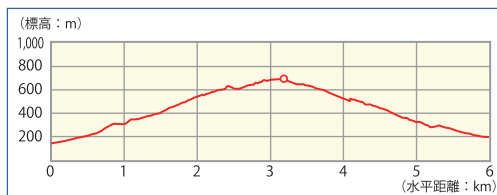
別名「妙見富士」から里山の景色をたっぷり堪能しよう

標高
692.6m



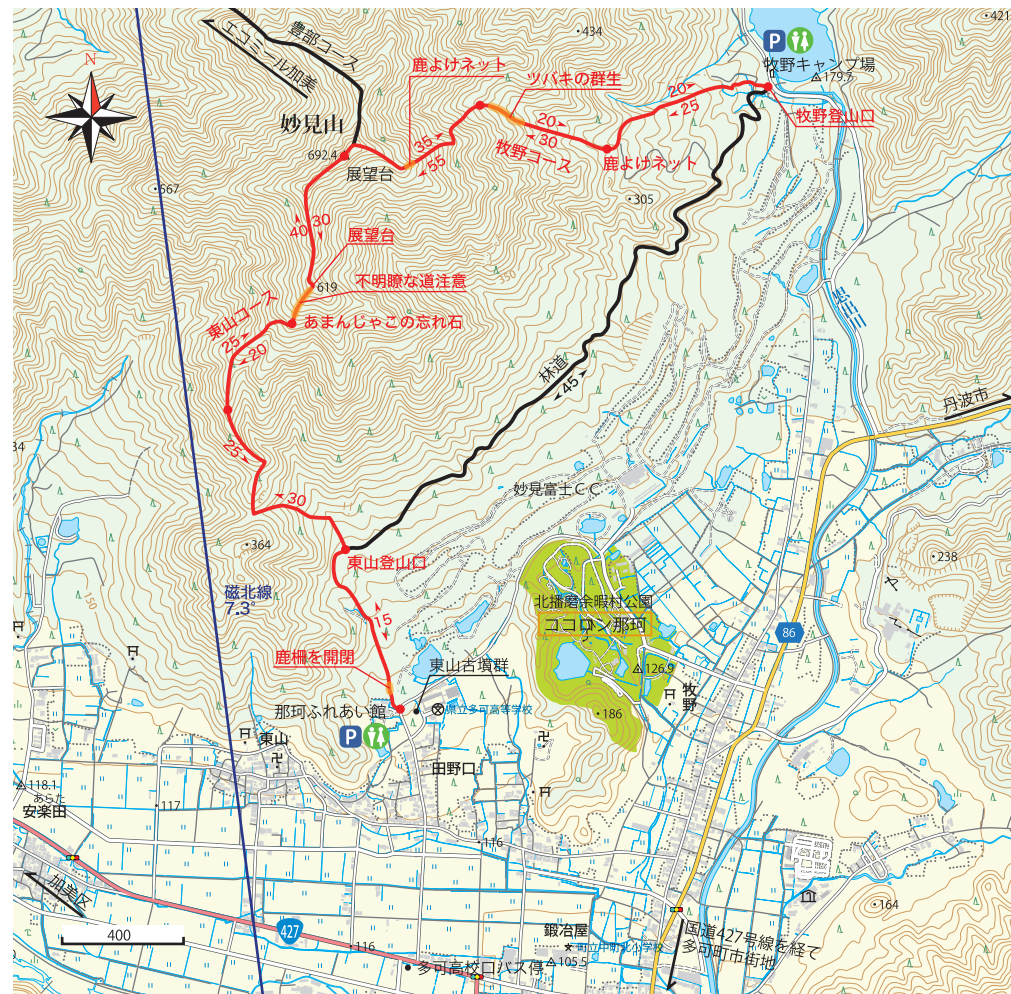
妙見山ってどんな山？

妙見山は火山活動によって形成された山で、兵庫100山の一つに選定されており、雄大にたたずむ姿から、別名「妙見富士」とも呼ばれています。植生が豊かで、四季折々の花木や山野草が見られ、風景を楽しみながら登ることができます。展望の広がる頂上からは、豊かに広がる田園の中に点在する集落、寺社の杜の緑、思出川と合わせてゆったりと蛇行する杉原川、南にキラキラと輝く翠明湖、遠くにかすむ里山など、日本の故郷の原風景といってよい眺めが楽しめます。登山道には「あまんじゃこの忘れ石」があり、夜の間に笠形山と妙見山に橋を架けようと石を積み上げた大男のあまんじゃこ伝説が残っています。登山コース是那珂ふれあい館からの「東山コース」、牧野大池からの「牧野コース」が一般的で、加美区側・青年の家からの「豊部コース」もあります。



コース名	東山～牧野	対 象	中級者
コースタイム	約3時間15分	高低差	約550m
歩行距離	約5.5km	累積標高	約602m
体力度	☆☆☆☆		
技術度	☆☆☆☆		
お手洗い	登山道入口にある資料館「那珂ふれあい館」にトイレ有		
備 考	山頂から牧野大池までのルートは不明瞭なので気を付けよう。		

アクセス(エリアマップP04参照)	
電車バス	JR加古川線西脇市駅～神姫バス 多可高校口バス停下車
車	中国自動車道滝野社ICからR175経由、R427で約40分
駐車場	登山道入口にある資料館「那珂ふれあい館(TEL:0795-32-0685)」登山口に駐車場有(数台)
お問い合わせ	多可町観光交流協会 0795-32-4779



周辺の観光・ごほうぶスポッ

道の駅・山田錦発祥のまち多可 まちの駅たか

多可町の観光総合案内所として「町のいいもの」を発信しています。多可の巻き寿司、山田錦のお酒や無農薬野菜など、町内はもとより県内の特産品が勢揃い。

- 住所/多可郡多可町中区岸上281-1
- 問合せ/0795-20-7087
- 時間/9:30～17:30 ●定休日/年末年始

おむすびキッチン夢蔵

旬の食材と地元のお米を使った昔懐かしいおむすびを中心に、安心安全な特産品が食べられるお店。テイクアウトもできるので、登山のお昼にどうぞ。

- 住所/多可郡多可町中区天田340-1
- 問合せ/0795-32-4477
- 時間/9:30～17:30 ●定休日/年末年始



なかにゃったな ココロン那珂 カフェchattana

無農薬野菜を中心とした多可町の食材を使った食事を楽しめます。また、登山後のパーベキューで森の中での外ごはんはいかが？

- 住所/多可郡多可町中区牧野817-41
- 問合せ/0795-32-4111 ●時間/9:30～17:00
- 定休日/cafe chattanaは火曜日(7・8月を除く)、年末年始

えびすや 戒屋菓子店

酒米・山田錦発祥の地の酒まん「山田錦」が人気の老舗。全国菓子博覧会で最高金賞「名誉総裁賞」を受賞しました。

- 住所/多可郡多可町中区中村町104
- 問合せ/0795-32-0261 ●時間/8:30～19:30
- 定休日/水曜日(祝日の場合は営業)



ハイキングの前に

山行スケジュールの立て方

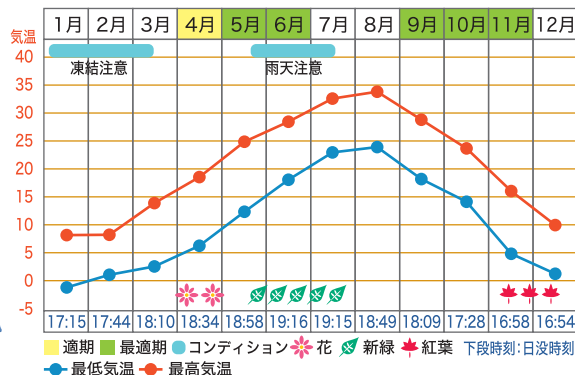
まず、下山時刻を設定し逆算しながらスケジュールを立てよう。コースタイムを参考に、参加者の体力を考えながら余裕をもって立てるのがコツ。ファミリーハイクの場合は通常の1.5倍の時間がかかると考え、引き返し時間も決めておこう。スケジュールが決まったら、登山計画を「Compass」(※)に提出する習慣をつけよう。

また、登山中は天気予報をこまめにチェックし、荒天が予想されるときは無理をせず中止する勇気も必要だ。(本書に記載以外の山に登る場合は、地形図や登山専用地図を手に入れてください)

※裏表紙参照

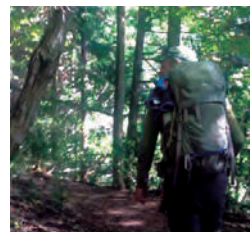


北播磨の季節カレンダー



山行に合わせた装備をそろえよう

「山登りの基本装備(右頁)」を参考に季節に合った装備を準備しよう。予想外の事態に会うのが山登り、「ここまではなくても…」と思わず最低限必要なものは持っていくようにしましょう。季節によっては毛虫、ヒル、蛇などに遭遇することもあるので長袖長ズボンが基本。また、水分やカロリーの高い行動食、糖分を含んだ「おやつ」なども必要だ。



四季折々の山の楽しみ

北はりまの山々は、新緑の頃、夏山、秋の紅葉など季節ごとに魅力的な顔を見せてくれる。そして、近頃人気のスノーシューハイクができることもあり四季の魅力が充実してきた。本書記載の山では「千ヶ峰」でそれを楽しむことができる。誰も踏み入れたことのない白銀の山道から見える景色はまさに別世界！北はりまの山がますます好きになるに違いない。



※スノーシューハイクは必ず経験者と同行するか、好日山荘などアウトドアショップ開催のツアーに参加することから始めましょう。

Q&A こんなときどうすればいい？

Q.道に迷った！！

A. 道迷いは遭難原因のトップ。「道を間違えたかな」と感じたら、無理に進まず立ち止まろう。そして来た道に戻るのがセオリーだ。地形図とコンパスを使って正確に戻る。そしてなにより大切なことは落ち着いて行動すること。行動食を摂って一息入れることも大事だよ。

Q.クマが出た！ハチが出た！

A. 山に入るときは熊鈴や鳴り物を身に付けてクマが近づきにくいようにしておくことが大切だ。もし、クマと鉢合わせた場合は、声を出したり、走ったりせず、ゆっくりと目をそらさないようにその場を離れよう。香水の匂いや黒い服装にハチは寄ってくると言われている。山登りにはこれらは避けよう。ハチに関する注意が書かれた場所には近づかない。アブ、ブコ、蛇なども要注意だ。噛まれたときのために「ボイズンリムーバー」を持っていると役に立つ。

Q.ケガをしたり体調が悪くなった

A. ファストエイドキットは必ず携行しよう。軽いねん挫であれば応急処置をしてゆっくり下山しよう。体調不良の時も無理せず下山すること。重傷であれば救助を要請しよう。ただし、救助費用がかかることは覚悟しよう。大切なことは命を守ることだ。最初はベテラン登山者と一緒に登るよう心がけよう。

Q.山のマナー

A. トイレは事前にチェックしておき出発前に済ませよう。登山道で他の登山者とすれ違った場合は先に見つけた側がひと声かけるのがスマートだ。小さなスペースや道の山側に身を寄せて相手が通過するのを待とう。ゴミを見つけたら拾うように心がけたい。「来た時よりも美しく」が基本姿勢だ。

Q.山登り中に天気がわるくなったら

A. 天気予報は必ずチェックすること。風が吹くだけで体感温度はグッとさがると。そんなときは防風性のあるレインウェアが役に立つ。黒い雲が見えたら早めにレインウェアに着替えること。もし雷が鳴り始めたら建物の影や樹林を探そう。木の枝からは4m以上離れ身を低くして音が遠くなるまで動かさない事。早めの下山も選択肢の一つだ。

Q.山登りのコツ

A. 軽く息を弾ませて会話ができるくらいのスピードで登るのが基本。登山は凸凹のある不整地を長時間、荷物を背負って歩くので、段差が小さくなるよう小股で歩くのが望ましい。トレッキングポールは足腰への負担を軽減し楽に歩くことができるスグレモノだ。



山登りの基本装備



ザック

本誌で紹介するコースであれば大体20〜40リットルのサイズで胸を必ず携行しよう。防水スタックを選ぶ。



ザックカバー

急な降雨時にザックカバーがないと、中の荷物まみれになってしまう。荷物を小分けできる防水スタックもオススメ。



レインウェア

山の天気は変わりやすく、高地で雨に打たれることもある。晴れ予報でも必ず携行しよう。防水アウターとしても◎。



薄手のダウンジャケット

冬場休憩時の防寒着として一着ザックに忍ばせておくに役立つ。小さなスタックバッグに収納できるものがオススメ。



フリース

気温差が激しい春や秋にミッドレイヤーとして一着あると便利。



Tシャツ

日焼けのことも考えてできれば長袖を。コットン生地は避け、夏は吸汗・速乾性の良いものを。冬はウール地がオススメ。



ロングパンツ

動きやすいもの、ショートパンツと2ウェイになるものも便利。



帽子

ビーニーやハットなど季節によって使い分けると過剰しやすい。ハットは撥水生地のもが便利。



くつ下

ウールの厚手の靴下を用意しよう。



シューズ

店員さんとよく相談して自分の足、登山スタイルに合ったトレッキングシューズを探そう。



ウォーターボトル

口広なものは洗いやすいのでオススメ。また、ザックにとりつけられるハイドレーションも便利。



トレッキングポール

歩行時のひざへの負担を分散してくれよう。地形を見て臨機応変に使おう。



ヘッドランプ

トラブルで下山が遅くなることもあり、替えの電池とともに必ず携行しよう。



地形図とコンパス

現在地確認と進行方向を知るうえで欠かせない装備の一つ。正しく使用するために読図の勉強もしておこう。



ファストエイドキット

ちょっとしたケガの応急処置に、パーティのうち一人は持つておこう。



レスキューシート

大幅な気温低下時の体温保持の為に、必ず携行するようにしよう。



モバイルバッテリー

現代の登山に携帯電話は不可欠。もしものときにでもバッテリー切れを未然に防ぐ必須アイテム。



ツェルト

急な天候悪化の際の避難場所として。また、休憩時の防寒対策に。

忘れず持っていこう！簡単チェックリスト

- | | | |
|--------------------------------------|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Tシャツ | <input type="checkbox"/> ザック | <input type="checkbox"/> 地形図 |
| <input type="checkbox"/> ロングパンツ | <input type="checkbox"/> ザックカバー | <input type="checkbox"/> コンパス |
| <input type="checkbox"/> 帽子 | <input type="checkbox"/> シューズ | <input type="checkbox"/> レスキューシート |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> トレッキングポール | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> くつ下 | <input type="checkbox"/> ヘッドランプ | <input type="checkbox"/> ツェルト |
| <input type="checkbox"/> フリース | <input type="checkbox"/> ウォーターボトル | 自分で追加してみよう！ |
| <input type="checkbox"/> 薄手のダウンジャケット | <input type="checkbox"/> ファストエイドキット | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> サングラス | <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> カトラリー(フォーク、スプーンなど) | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> デジタルカメラ | <input type="checkbox"/> グローブ | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 腕時計 | <input type="checkbox"/> |

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地図情報)及び数値地図(国土基本情報)電子国土基本図(地名情報)を使用した。(承認番号 平27情使、第389号)