



日本は国土の7割近くを山地がしめる山の国です。山々は身体の健康や心の健康に、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)  
監修:好日山荘  
撮影協力:カラビナ関西



北播磨トレッキングガイドブック

# 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  
いっぱいえーとかんよー  
来てな!  
どこあるから?

加西  
西脇  
多可  
加東



北播磨広域連住自立圏連携事業

# 北はりまの山の魅力

## 地元に愛されてきた山々

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、史実だけじゃ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じゃ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、登山道が不明りょうだったりして、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。

## 山に入るときの心構えとして

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、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気持ちは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。さあ準備ができたら、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





# みくさやま 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。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			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)	
	技術度			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)	
	お手洗い	各ハイキングコース出発地点有		駐車場	各ハイキングコース出発地点

### 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)
- 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
- 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



### 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と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



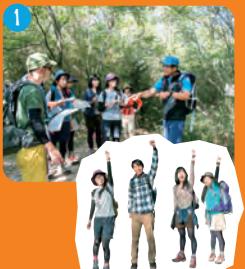
読図は山登りの基本。  
山岳会や登山サークル、アウトドアショップで開催されている講習会に参加してみよう！





## 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





# 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。

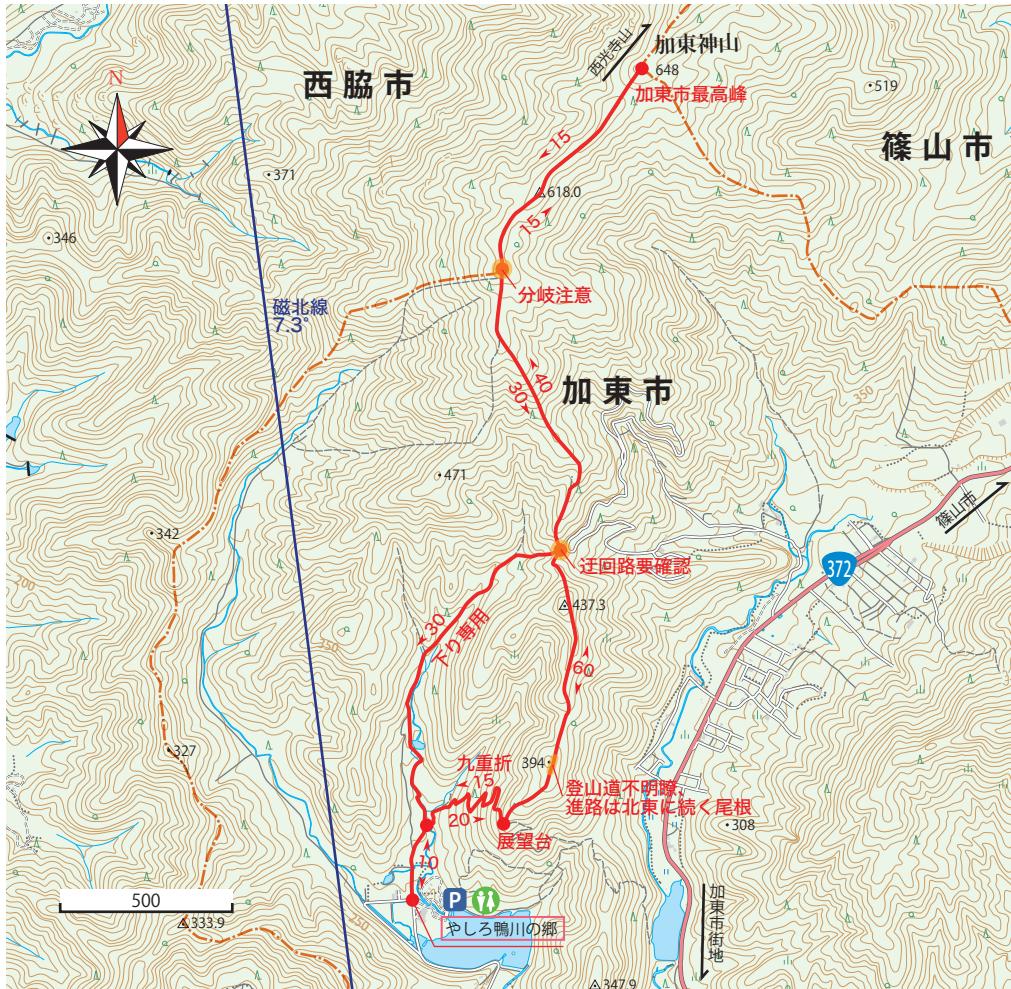
※毎年9月15日～11月15日は入山禁止です。



	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む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。種類豊富に蜂蜜が販売されています。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。

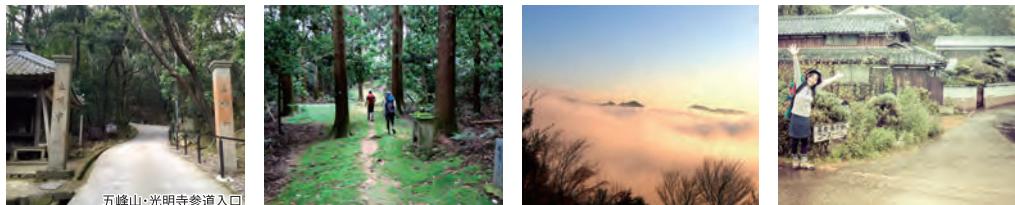
- 住所 / 加東市平木200
- 問合せ / 0795-45-0017
- 時間 / 9:00～17:00
- 定休日 / 火・水曜日(祝日の場合は翌日)





# 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塩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

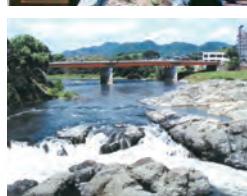
緑の樹林に囲まれた丘や大小の池が散在する自然豊かな園内には、野外ステージをはじめ、諸施設が整い、文化、スポーツ、レクリエーションにと、多くの人々に親しまれています。



### 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。





はくさん  
西脇市 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



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遙か遠くまで見えて、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。大歳神社(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:莊嚴寺駐車場		
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)

JR加古川線本黒田駅下車 徒歩約30分

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、  
車 黒田庄隣保館まで約30分、莊嚴寺駐車場まで約35分

駐車場 秋谷池駐車場、住吉神社前、黒田庄隣保館、莊嚴寺駐車場

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／西脇市寺内517-1
- 問合せ／0795-25-2651

#### しょうごんじ 莊嚴寺



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

#### JAみのり特産開発センター



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」やコロッ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

#### 西脇市日本のへそ日時計の丘 公園フルクスガーデン



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、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

#### あさひ屋



昔ながらの製法で手づくりに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



### 意外と知らない“解けない”靴紐の結び方

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。





## 白山・前坂コース



1

6

2

5

8

9

3

4

10

まずは  
道の駅北はりま  
エコミュージ  
アムへ！

展望岩がある

枯れて  
いるけど立派な  
ランドマーク的存在。  
頂上はもうすぐ！

最後の急登。  
がんばろう！

山頂到着!!

名物巻き寿司  
「黒っこ巻き」  
をゲット

里山らしい  
風景が広がる

修験の靈山。  
お参りしてから  
登ろう。

おたのしみの  
巻き寿司で  
ごぼうび山飯  
を楽しもう

レットトレック!!



# さいこうじさん 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



## 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の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40分	高低差	約550m
歩行距離	約5.5km	累積標高	約541m
体力度	★★★	電車	JR加古川線西脇市駅～双葉小学校前 約40分
技術度	★★★★	バス	(西脇市コミュニティバス、月～金曜日運行)
お手洗い	中畑林間ファミリー園	車	中国自動車道滝野社ICから約30分
備考	こぐり岩、近畿自然歩道		P 駐車場 中畑林間ファミリー園駐車場(TEL:0795-23-8376)

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)

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。



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



**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／西脇市上戸田166-1 ●問合せ／0795-23-4399
- 時間／11:00～15:00(L.O.14:00)  
17:00～20:00(L.O.19:00)
- 定休日／月曜日(祝日の場合は翌日)



# 6 西脇市 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。



## 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、目の前にはパ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。

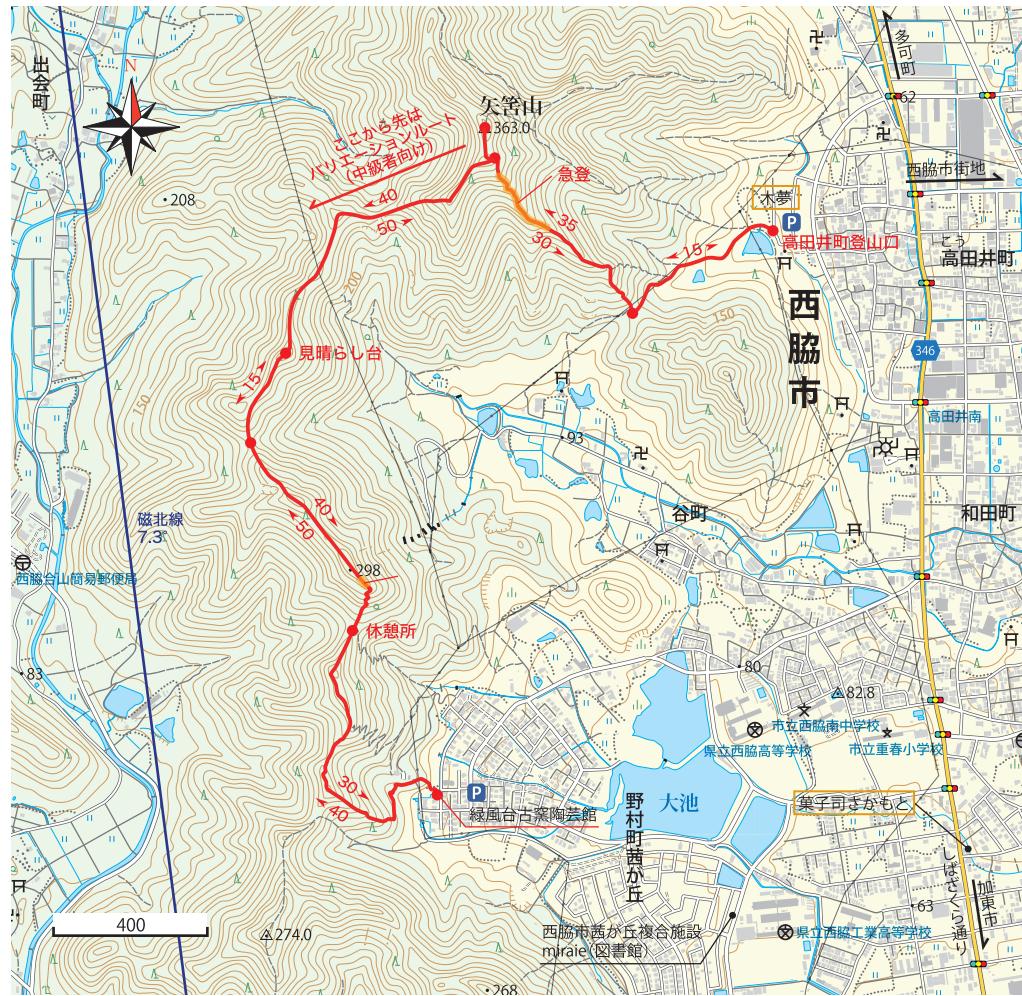


登山口名	高田井町登山口	対象	中級者
コースタイム	約2時間15分	高低差	約270m
歩行距離	約5km	累積標高	約340m
体力度	★★★★		
技術度	★★★★		
お手洗い	西脇バス停(西脇バスターミナル)		

### アクセス(エリアマップP04参照)

- 電車  
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)
- バス  
中国自動車道滝野社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・ごほうびスポット

#### 播州織工房館

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。



#### 旧来住家住宅(梅吉亭)

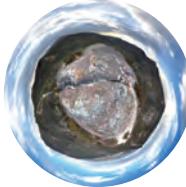
大正時代の高級民家。国登録有形文化財。ボランティアガイドの案内で見学ができる。隣のレストラン「梅吉亭」では素朴でヘルシーな家庭料理が楽しめます。



#### 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。





# 7 加西アルプス

(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。

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。電車に揺られながら私のココロもつられて弾み始めた。レトロな雰囲気の法華口駅に向こうには「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つかせて、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。



## 加西アルプスってどんな山？

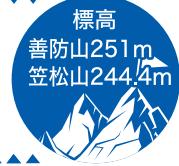
加西アルプスと呼ばれる善防山から笠松山などの岩陵帯です。縦走コースは露出した岩の尾根や、吊り橋、鎖場など、登山者を飽きさせることなく、頂上へと導いてくれます。笠松山の頂上からは360度の景色が楽しめ、晴れた日には明石海峡大橋や淡路島を望むことができます。



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)

- 電車 北条鉄道播磨下里駅もしくは法華口駅下車
- 車 山陽自動車道加古川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



標高  
善防山251m  
笠松山244.4m

## 周辺の観光・ごほうびスポット

ふるぽっけ

### 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



### 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／0:00~17:00
- 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／加西市三口町1048
- 問合せ／0790-48-2005
- 時間／11:30~14:00  
(17:30~20:00 土祝前日)



### 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/>

### 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／加西市三口町918
- 問合せ／0790-48-3664
- 時間／10:00~完売まで
- 定休日／月・金曜日



### 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ススメしますよ。手軽な割に一手間かけるだけ格段に美味しくなるしきっ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▼▼▼



地元の食材を使った米粉パンが勢ぞろい



かたにじょうせき  
8 小谷城跡

駅チカお気軽ハイクで気持ちのいい展望を!!



### 小谷城跡ってどんな山？

1441年「嘉吉の乱」で滅亡した赤松直操の居城跡。現在は本丸、西小丸、空堀等が残るのみですが、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
- P 駐車場 五百羅漢、小谷公民館、アスティアかさい

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「親が見たけりや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なつかしく、癒しのスポットとなっています。



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。



#### 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。



かゆかん 荘遊館

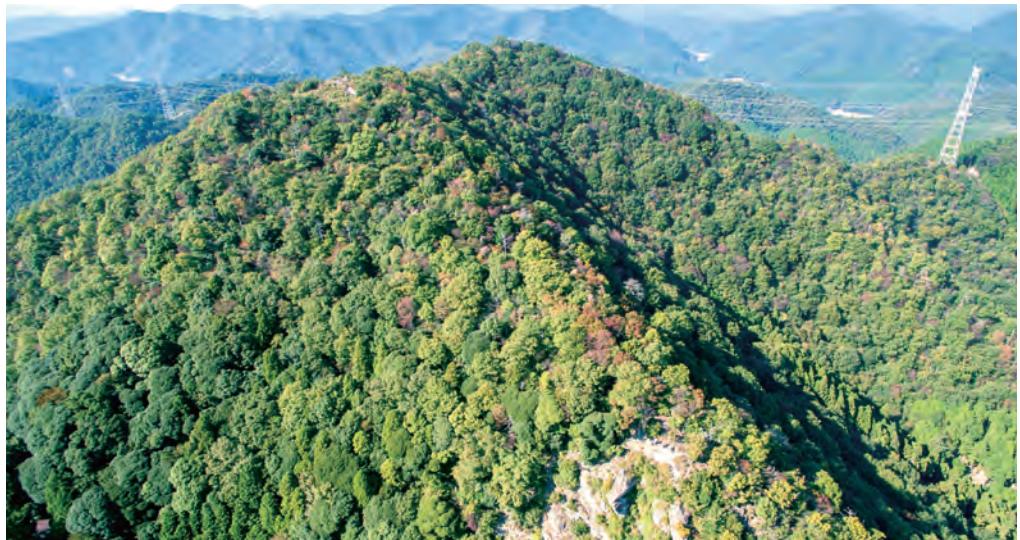
地元の特産品を使ったここでしか買えない和菓子や洋菓子が充実。加西へ来られたときのお土産にぴったり。





# かまくらさんきょうじやみち 9 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



## 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、普光寺住職により靈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	★★★★★		
技術度	★★★★★		
お手洗い	普光寺		

アクセス(エリアマップP04参照)

車 中国自動車道加西ICより北へ約10分

P 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・ごほうびスポット

### 普光寺

蓬萊山普光寺は、法華山一乗寺と並ぶ「播磨六山」の一つ。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。



### がいな製麵所

田園風景の中で食べる打ち立て、ゆがきたての本格的なさぬきうどん。テレピを取り上げられることも多く、いつも行列ができる穴場的名店。



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。



### 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

●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 10 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。



## 笠形山ってどんな山？

別名「播磨富士」と呼ばれる美しい山で、山頂は神河町との境にあり、山腹南部は市川町になります。多可町側からは、木々の間を縫うように流れ落ちる、蛇滝、二重ヶ滝、龍ヶ滝、勝負滝、赤滝の5つ滝を望みながら美しい渓谷沿いを登ることができます。登山道には「天邪鬼の力水」や「天邪鬼の挽岩」など、大男のあまんじゃこ伝説に触れることができます。関西・近畿百名山、ふるさと兵庫50山の一つで、千ヶ峰と共に笠形山千ヶ峰県立自然公園を形成。毎年4月29日には、笠形山登山イベントが行われ、県内外から約200人が参加します。

	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			

### アクセス(エリアマップP04参照)



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・フロイテン八千代)

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の一言。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俵田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大人気商品。

●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

ジャグが流れる店内で、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めです。

●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



カメラの性能は向上しても、手ブレ写真はいつも後悔してしまいます。カメラはしっかりと支え、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よう心がけよう。

### 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木曜日(8月は無休)



### 田舎のとうふ亭エーベン八千代

300年の歴史と伝統を誇る一夜凍豆腐の製造技術を生かした豆腐の製造見学ができる、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。お屋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)、土曜日(8月は火・金曜日)、年末年始



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と、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的シーンをカメラに収めて友達と共有してみてはどうだろう？





大屋コース



まずは  
時計」さんで  
珈琲豆を購入



ネイチャー  
パークかさがた  
を出発



登山口で  
登山届



天邪鬼の  
力水をGET



珈琲を使う  
おいしい名水



このルートは  
沢沿いなので  
いくつも  
滝が見れるよ



山頂までは  
岩場や急登など  
バリエーション豊かで  
登山小道

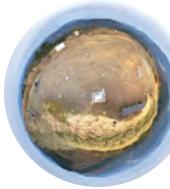


笠形山で  
山頂なう



石永で  
きたて珈琲を  
れてみよう！





# 多可町 せんがみね 11 千ヶ峰

北播磨最高峰で清々しい展望を手に入れよう



## 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「あまんじやこ」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め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。



### 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

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)

お問い合わせ  
多可町観光交流協会 0795-32-4779



毎年10月に千ヶ峰・笠形山を縦走する「仙人ハイク」が行われています。約8時間の過酷な行程。脚に自信のある人は是非チャレンジしてみてください！

問い合わせ:多可町役場地域振興課  
TEL:0795-32-4779

## 周辺の観光・ごほうびスポット

### 道の駅R427かみ

多可町の名品が集まる道の駅。レストラン車留溝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 / 木曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始

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、パーク内のこはん亭では、「播州地鶏の卵かけごはん」が大好評。



### 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。手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

● 住所 / 多可郡多可町加美区寺内  
● 問合せ / 0795-32-1532(鶴焼き)  
0795-35-1026(焼き鳥)



### 千ヶ峰TAIYAKI・Aコース かみ焼き鳥テイクアウト

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





# ハイキングの前に

## 山行スケジュールの立て方

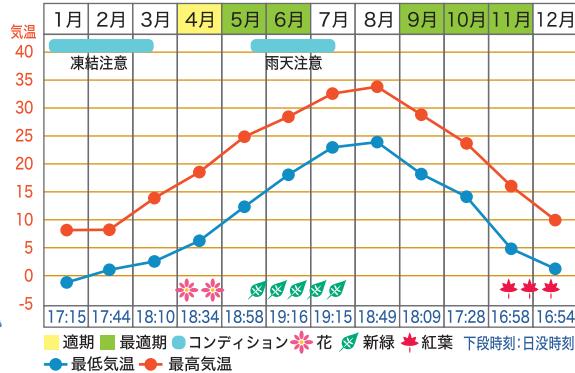
まず、下山時刻を設定し逆算しながらスケジュールを立てよう。コースタイムを参考に、参加者の体力を考えながら余裕をもって立てるのがコツ。ファミリーハイクの場合は通常の1.5倍の時間がかかると想定し時間も決めておこう。スケジュールが決まったら、登山計画を「Compass」(※)に提出する習慣をつけよう。

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を登る場合は、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、「ここまでしなくても…」と思わず最低限必要なものは持っていくようにしよう。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ところ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ろう。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. 山に入ることは熊鈴や鳴り物を身に着け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、ブヨ、蛇など也要注意だ。噛まれたときのために「ポイズンリムーバー」を持っていると役に立つ。

### Q. ケガをしたり体調が悪くなかった

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もの。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よう。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



ザックカバー



レインウェア



薄手のダウンジャケット



フリース



Tシャツ

本誌で紹介するコース 急な降雨時にザックカバーであれば大体20~40Lがないと、中の荷物をリットルのサイズで貯めて濡れてしまう。荷物をえる。体に合ったザック 小分けできる防水スタッフを選ぶ。バックもオススメ。

山の天気は変わりやすい、高地で雨に打たれることがある。晴れ予報でも立つ。小さな防風アウターとしても◎。



ロングパンツ



帽子



くつ下



シューズ



ウォーターボトル



トレッキングポール

動きやすいもの、ショートパンツと2ウェイ

に合う靴下

を用意しよう。

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ーニングシューズを購入する。靴下は洗濯は洗いや、歩行時のひざへの負担を分散してくれます。地形を見て臨機応变な探査をする。



ヘッドライト



トラブルで下山が遅くなることもあります。替えの電池とともに地図とコンパスを用意しよう。



ファストエイドキット



レスキューシート



モバイルバッテリー



ツェルト

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。正しく使うために読むのが大切です。

レスキューシート

応急処置にパーティのうち一人は持つておこう。

大幅な気温低下時の体温保持の為に、必ず

携行するようにします。

勉強もしておこう。

ヘッドランプ

使うために読むのが大切です。

地図とコンパス

応急処置にパーティの一つ。正しく

モバイルバッテリー

おこう。

レスキューシート

体温保持の為に、必ず

携行するようにします。

勉強もしておこう。

おこう。

体温保持の為に